HAZİRAN 2026 SAYI:6

GELECEĞİN İŞIĞI

TED Edirne Koleji
Edebiyat, Kültür ve Sanat
Dergisi

GELECEĞİN IŞIĞI DERGİSİ

YAYIN YÖNETMENİ

BANU BALCI

DİJİTAL DÜZENLEME

BORA VARDAR

İÇERİK DENETLEME

BANU BALCI
UĞUR AKINLAR

YAZARLAR

Halide Eda Aydın
Çınar Yalçıntepe
Bora Vardar
Oğuzhan Birer
Zeynep Naz Atalay
Derin Şenbaş
Eylül Kardelen Yılmaz
Özüm Sena Güdül
Uğur Akınlar

Beliz Kapancı
Efe Arda Keser
Alper Bulut
Ece Terlikçi
Duru Şahin
Ayşe Mine Günal
Defne Derin Akas
Şevval Dondurmacı
Beylem Meriç Yücel

İçindekiler

HAYATI GÜZELLEŞTİREN AYRINTILAR: GÖRGÜ KURALLARI 4
NIKI LAUDA 5
RÖNESANS'TA EDEBİYATLA İNSANI YENİDEN KEŞFETMEK 6
HERKES KOŞUYOR AMA NEREYE? 8
SPORCULARIN HATA YAPMA HAKKI VAR MIDIR? 9
AİLE KAVRAMI YENİDEN YAZILIYOR 10
GHOSTING: SESSİZ VEDALAR 12
SAĞLIKLI YAŞAM TAKINTISI 14
VİTAMİNLER İHTİYAÇ MI YOKSA PAZARLAMA STRATEJİSİ Mİ? 16
JAPAN 17
2025 YILI DÜNYADA EN ÇOK SATAN ESERLER 18
VICTORIA DÖNEMİ'NDE ÖLÜM FOTOĞRAFÇILIĞI 19
SADECE BU AN 20
İLK İZLENİM 21
LONGEVITY: UZUN YAŞAMIN ÖTESİNDE KALİTELİ BİR HAYAT 22
WHY IS SILENCE SOMETIMES SO LOUD? 24
YOL 25
BEDENİMİZİ GERÇEKTEN DİNLİYOR MUYUZ? 26

ÖN SÖZ

Sevgili Okurlar,
Bugün sizlerle paylaşmanın mutluluğunu yaşadığımız özel bir heyecanımız var. Dergimizin 6. sayısına ulaşmış bulunuyoruz. Belki sadece bir sayı gibi görünebilir ancak bizim için her sayfa; her cümle ve her satır büyük bir emeğin, sabrın ve inancın izlerini taşıyor. Altı sayı boyunca yalnızca bir dergi hazırlamadık; birlikte düşündük, öğrendik, ürettik ve hayallerimizi kelimelerle büyüttük.

Bu sayımızda da sizleri öğrencilerimizin hayal gücüyle şekillenen yeni bir dünyanın içine davet ediyoruz. Sayfalar arasında dolaşırken bazen bir şiirin dizelerinde kendinizi bulacak, bazen bir yazının satırlarında düşünecek, bazen de genç kalemlerin samimiyetine tanıklık edeceksiniz. Çünkü bu dergide yer alan her çalışma; emekle, heyecanla ve içtenlikle hazırlandı.

Dergimiz yalnızca yazılardan oluşan bir çalışma değil; aynı zamanda düşünen, sorgulayan, hayal kuran ve üretmekten vazgeçmeyen öğrencilerin ortak sesi. Bu yolculuk boyunca bizleri destekleyen, fikirleriyle ve katkılarıyla yanımızda olan öğretmenlerimize ve okul yönetimimize gönülden teşekkür ediyoruz. Onların desteği, bu heyecanın büyüyerek devam etmesinde en büyük güç kaynaklarımızdan biri oldu.

Altıncı sayımıza ulaşmanın gururunu yaşarken biliyoruz ki yazılacak daha çok cümle, paylaşılacak daha çok duygu ve çıkılacak daha nice yolculuk var. İlk günkü heyecanımızı kaybetmeden üretmeye, paylaşmaya ve birlikte büyümeye devam edeceğiz.
Sayfalarımızda buluşmak dileğiyle…
Nice sayılara, nice yolculuklara…

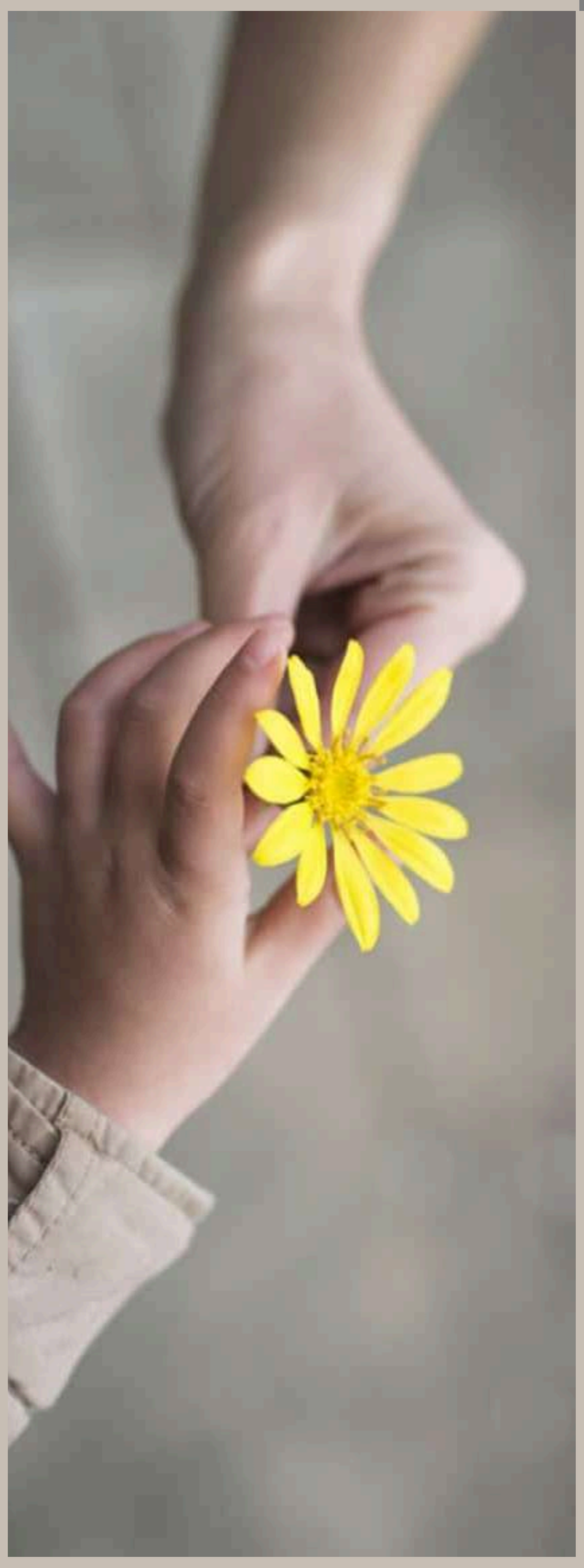
TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ÖĞRETMENİ
BANU BALCI

TED Edirne Koleji
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni
BANU BALCI

HAYATI GÜZELLEŞTİREN AYRINTILAR

HALİDE EDA AYDIN

GÖRGÜ KURALLARI



Günlük yaşamda bazen fark etmeden yaptığımız küçük davranışlar, aslında toplum içindeki yerimizi belirleyen önemli ayrıntılardır. Birine selam vermek, teşekkür etmek, özür dilemek, kapıyı arkamızdan gelen kişi için tutmak ya da sıraya saygı göstermek gibi basit görünen hareketler; görgü kurallarının en temel örnekleridir. Örneğin; otobüste yaşlı birine yer vermek, öğretmen konuşurken dikkatlice dinlemek ya da bir arkadaşımız konuşurken sözünü kesmemek saygılı davranışların göstergesidir. Bu kurallar, insanların birbirine karşı daha anlayışlı olmasını sağlarken aynı zamanda yaşamı daha düzenli, huzurlu ve güvenli hâle getirir. Çünkü nezaket, insanlar arasındaki iletişimi güçlendiren en önemli değerlerden biridir.

Görgü kurallarının yaşamımıza etkisi düşündüğümüzden çok daha büyüktür. Nazik davranan insanlar çevreleri tarafından daha kolay kabul edilir ve daha fazla sevgi ile saygı görür. Özellikle okul hayatında, aile içinde ve arkadaş çevresinde bu davranışlar ilişkilerin güçlenmesine yardımcı olur. Mesela bir arkadaşımız kalemini düşürdüğünde onu yerden alıp vermek ya da birisi bize yardım ettiğinde içten bir şekilde teşekkür etmek küçük ama değerli davranışlardır. İnsanların birbirine anlayışla yaklaşması, birçok sorunun büyümeden çözülmesini sağlar. Böylece daha sıcak, samimi ve mutlu bir ortam oluşur. Küçük bir tebessüm ya da güzel bir söz bile insanların gününü güzelleştirebilir.

NIKI LAUDA

BORA VARDAR

Eğer bana “Bir günlüğüne kimliğini değiştirme şansın olsaydı, kim olurdun?” diye sorulsaydı, cevabım hiç tereddütsüz Niki Lauda olurdu. Çünkü onun hayatı yalnızca bir Formula 1 pilotunun başarı hikâyesi değil; aynı zamanda insan iradesinin sınırlarını zorlayan, zorluklar karşısında pes etmemenin ne demek olduğunu gösteren eşsiz bir yaşam öyküsüdür.

Niki Lauda’yı seçmemin en önemli nedeni, yaşadığı büyük kazaya rağmen pes etmemesi ve yeniden pistlere dönmesidir. Bu durum onun ne kadar güçlü, kararlı ve disiplinli bir insan olduğunu gösterir. Bir günlüğüne onun yerinde olmak, korkuların üzerine gitmenin ve zorluklara rağmen mücadele etmenin ne demek olduğunu anlamamı sağlardı.

Ayrıca Lauda’nın mantıklı, sakin ve analitik düşünme biçimi beni etkileyen özelliklerinden biridir. Formula 1’de başarının yalnızca hızdan değil; disiplin, planlama ve doğru kararlar verebilmekten geçtiğini onun hayatında açıkça görmek mümkündür. Sonuç olarak Niki Lauda’yı seçmemin nedeni sadece ünlü bir sporcu olması değil; güçlü karakteri, mücadeleci ruhu ve ilham veren yaşam hikâyesidir. Onun hayatı, bana başarının ancak azim, cesaret ve kararlılıkla mümkün olduğunu gösterirdi.

RÖNESANS'TA EDEBİYATLA İNSANI YENİDEN KEŞFETMEK

Tarihin bazı dönemleri vardır ki insanın kendine bakışını kökten değiştirir. Rönesans, işte bu dönüm noktalarından biridir. Orta Çağ boyunca din merkezli bir dünya görüşü hâkimken Rönesans'la birlikte insan aklı, bilimi ve bireysel düşünceyi merkeze alan yeni bir anlayış doğmuştur. Bu değişim, en güçlü yansımalarını edebiyatta göstermiştir. Yazarlar artık yalnızca dinî konuları anlatmakla yetinmemiş; insanın duygularını, korkularını, hayallerini ve iç çatışmalarını eserlerinin merkezine almıştır. Böylece edebiyat, insanı anlatan bir düşünce alanına dönüşmüştür.

Rönesans edebiyatının temelinde hümanizm düşüncesi yer alır. Hümanizm, insanın düşünen ve değerli bir varlık olduğunu savunur. Bu anlayışla birlikte Antik Yunan ve Roma eserleri yeniden okunmuş; Homeros, Platon ve Aristoteles gibi düşünürlerin metinleri edebiyata ilham vermiştir. İlginçtir ki İstanbul'un fethinden sonra Bizans'tan İtalya'ya giden bilginlerin yanlarında götürdükleri el yazmaları, Rönesans'ın hız kazanmasında önemli rol oynamıştır. Ayrıca matbaanın yaygınlaşmasıyla kitaplar çoğalmış; edebiyat yalnızca seçkinlerin değil, halkın da ulaşabildiği bir alan hâline gelmiştir.

Bu dönemde yazarların Latince yerine halkın konuştuğu dilleri tercih etmesi, edebiyatın yayılmasını sağlamıştır. Dante'nin "İlahi Komedya"yı İtalyanca yazması bu açıdan büyük bir yeniliktir. Dante, cehennemden cennete uzanan yolculuğu anlatırken aslında insanın vicdanıyla yüzleşmesini ele alır. Sürgünle geçen yaşamı ve Beatrice'e duyduğu derin sevgi, onun eserlerine güçlü bir duygu dünyası kazandırmıştır. Dante'yi okurken insanın yalnızca inanan değil, sorgulayan ve acı çeken bir varlık olduğunu hissederiz.

Giovanni Boccaccio ise "Decameron" adlı eseriyle insanı günlük yaşamın içinden anlatır. Veba salgınından kaçan insanların anlattığı hikâyelerde aşk, mizah, toplumsal eleştiri ve insanın zayıf yönleri açıkça görülür. Din adamlarını eleştirmesi ve gerçekçi anlatımıyla Boccaccio, edebiyatta cesur bir bakış açısı sunmuştur. Onun hikâyelerinde insan, kusurlarıyla birlikte karşımıza çıkar.

İngiltere'de William Shakespeare, insan ruhunu en derin hâliyle anlatan yazarlardan biridir. Hamlet'in kararsızlığı, Macbeth'in iktidar hırsı ya da Romeo ve Juliet'in imkânsız aşkı, yüzyıllar geçmesine rağmen hâlâ bize tanıdık gelir. Çünkü Shakespeare, çağları aşan duyguları anlatmıştır. Onu okurken zamanın değiştiğini ama insanın değişmediğini fark ederiz. Rönesans edebiyatının temelinde insan vardır: düşünen, sorgulayan, seven, hata yapan bir insan. Shakespeare'in eserlerinde karakterlerin iç dünyalarıyla yüzleşmesi, Hamlet'in "Olmak ya da olmamak!" cümlesiyle varoluşu sorgulaması, bu yeni insan anlayışının en çarpıcı örneklerindendir.

TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ÖĞRETMENİ UĞUR AKINLAR

HERKES KOŞUYOR AMA NEREYE?

Çoğu zaman zamanın yetmediğinden, günlerin kısaldığından şikâyet edip duruyoruz. Acaba zaman gerçekten hızlı mı geçiyor yoksa durup bir dinlenmediğimiz, hep bir koşuşturma içinde olduğumuz için mi öyle geliyor? Hepimiz hayatımızı tabiri caizse Youtube videosu gibi x2 hıza alıp yaşıyoruz ve hep bir işimiz var. Peki; kendimize, en değerlilerimize dakika bile ayıramadığımız bu koşuşturmada nereye koşuyoruz? Özellikle bizim toplumumuzda küçüklükten beri aşılanmaya başlanılan bir "topluma göre yaşam" düşüncesi var. Bu yüzden bir yandan toplumdan kabul görmek bir yandan da benliğimizi tatmin etmek için çabalarken durup bir etrafımıza bakmak ve "Ben aslında ne istiyorum?", " Bu koşuşturma bana iyi geliyor mu?" sorularına odaklanmamız gerekiyor. Ama biz kendimize soru sormaktan o kadar aciziz ki durup birkaç dakika mola verdiğimizde suçluluk hissediyoruz. Çünkü bize küçüklüğümüzden beri empoze edilen bilgi sürekli çalışmamız ve üretken olmamız. Oysa tembellik olarak görülen bu dinlenme eylemi, hem bedenimizin hem de zihnimizin daha verimli olabilmesi için bir ihtiyaç. Fark etmişizdir ki çok yoğun tempoda çalıştığımızda bedenimiz zaten uyarı vermeye ve bizi yavaşlamaya davet ediyor hatta çeşitli hastalıklara davetiye çıkarıyor. Zira biz bir makine veya robot değiliz ki keza onlar da aylık, yıllık bakıma ihtiyaç duyuyorlar ve aslında kendilerince onlar da "dinleniyorlar". Bence buradaki asıl sorunu çözmek için başkaları yerine kendimizin, kalbimizin ne dediğine odaklanmamız ve sahte hayatlardan uzak durmamız gerekmekte. Böylece hiçbir şeyden pişmanlık duymayız, dinlenmeyi bile planlamak ve koşuşturma hâline getirmek zorunda kalmayız ve en önemlisi bunu kendimize ödül olarak görmeyiz. Kendi değerimizin farkına varmalı ve bazen yönümüzü bulmanın " dinlenmek ödülünden " geçmesinin tek yol olduğunu anlamalıyız. Çünkü insan ancak durduğunda, sessizleştiğinde ve kendisiyle baş başa kaldığında gerçekten ne hissettiğini fark edebilir. Sürekli dış seslerin, beklentilerin ve bitmek bilmeyen hedeflerin arasında kaybolduğumuzda ise aslında kendi hayatımızın öznesi olmaktan uzaklaşırız. Oysa hayat, sadece yetişmemiz gereken işler listesi değil; aynı zamanda hissedilmesi, yaşanması ve anlamlandırılması gereken bir süreçtir. Belki de zamanın hızlı geçmesi, onu dolu dolu yaşayamamamızdan kaynaklanıyordur. Bu yüzden bazen yavaşlamak, hiçbir şey yapmadan sadece var olmak bile en büyük ilerleme olabilir. Belki de kendimize vereceğimiz en büyük iyilik, arada bir durup nefes almak ve hiçbir şey yapmadan sadece anın içinde kalabilmektir. Çünkü hayatın gerçek anlamı, sürekli bir yerlere yetişmekte değil; o yolculuğun her anını fark ederek yaşayabilmektedir. Kendimize ayırdığımız o küçük molalar, aslında bizi biz yapan değerleri hatırlamamıza yardımcı olur. Ve belki de en önemlisi, bu molalar sayesinde gerçekten yaşadığımızı hissederiz. Ve böylece zamanın değil, hayatın kontrolünü elimize alır ve nefes aldığımızı hissederiz.

ÖZÜM SENA GÜDÜL

SPORCULARIN HATA YAPMA HAKKI VAR MIDIR?

Spor, doğası gereği rekabeti ve baskıyı içerir. Bu yüzden hatalar ve doğru seçeneği değerlendirememek sporun her zaman içindedir.
İnsanın doğası ve yaratılışı gereği kusursuz olması imkânsızdır ve özellikle spor gibi devamlı baskı altında olduğumuz durumlarda hızlı düşünmek ve doğru karar vermek çok önemlidir.
Spor müsabakaları sırasında hatalar tam da burada ortaya çıkmaktadır. Önemli olan çok hata yapmak ya da az hata yapmak değildir. Önemli olan yapılan hatalardan ders çıkarmak ve bu doğrultuda gelişebilmektir. Yani eğer hatalar tekniğimizi ve oyun tarzımızı değiştirmemizde veya geliştirmemizde yardımcı olmadığı sürece zararlıdır.
Ayrıca sporcunun hata yapmasını çok iyi sporcu olup olmaması belirlemez. “Kötü oyuncu çok, iyi oyuncu az hata yapar.” diye bir kural yoktur. Örneğin, 1994 FIFA Dünya Kupası’nda Roberto Baggio, İtalya’nın parlayan yıldızıydı ve sürekli konuşuluyordu.
Spor gazetelerinin sayfalarından attığı gollerle düşmeyen Baggio, İtalya’nın finalde Brezilya ile karşılaştığı maçın penaltılarında kupanın kaderini belirleyecek penaltı için topun başına geçti. Baggio, topu az farkla kalenin üstünden dışarı attı ve Brezilya maçı kazandı.
Baggio, penaltıdan sonra yerinden oynayamadı ve “Ayakta Ölen Adam” olarak anıldı. Baggio, kötü bir futbolcu değildi ama o bile böyle bir hata yaptı. Sonuç olarak hata yapmak sadece sporcular için değil, tüm insanlar için bir haktır.

ÇINAR YALÇINTEPE

AİLE KAVRAMI YENİDEN YAZILIYOR

Aile, toplumun en temel yapı taşlarından biridir ve insan hayatında özel bir yere sahiptir. Geçmişten günümüze aile kavramı genellikle anne, baba ve çocuklardan oluşan bir yapı olarak tanımlanmıştır. Ancak günümüzde sosyal, ekonomik ve kültürel değişimlerin yaşanması; aile kavramını yeniden düşünmemize neden olmaktadır. Bu düşünce “Aile kavramı yeniden mi yazılıyor?” sorusunu ortaya çıkarmıştır.

Eskiden aile denildiğinde insanların aklına çoğunlukla geniş aile gelirdi. Aynı çatı altında büyükanne, büyükbaba, amca, hala gibi birçok akrabanın yaşadığı geniş aile modelinde insanlar bir bütün olarak yaşardı. Örneğin küçük köylerde, aile üyeleri birlikte tarla işlerini yapar, yemekleri paylaşır ve birbirlerinin günlük hayatına aktif olarak katılırdı. Ancak köylerdeki yaşamın şehirlere kayması, iş hayatının yoğunlaşması ve bireyselleşmenin artması sonucu geniş aile modeli azalıp çekirdek aile modeli yaygınlaştı. Bugün ise bu modelin bile değiştiğini görmekteyiz. Tek ebeveynli aileler, çocuksuz çiftler ya da birlikte yaşayan ama resmî bağı olmayan bireyler de artık “aile” olarak kabul edilmektedir. Örneğin, boşanmış bir annenin çocuklarıyla birlikte yaşaması veya yakın arkadaşların birbirine aile gibi destek olması bile aile kavramının artık daha esnek olduğunu kanıtlıyor.

Bu değişimin en önemli sebeplerinden biri, yaşanan gelişmeler sonucu insanların yaşam tarzlarının farklılaşmasıdır. Kadınların iş hayatında daha aktif olması, ekonomik bağımsızlık kazanması ve bireysel kararların ön plana çıkması, aile yapısını doğrudan etkilemiştir. Ayrıca teknolojinin gelişimi sayesinde insanların artık mesafelerden bağımsız olarak iletişim kurabilmesi de aile kavramının değişiminin sebeplerinden biri olmuştur. Teknolojinin gelişimi sayesinde farklı şehirlerde yaşayan aile üyeleri, video görüşmeleri ve sosyal medya aracılığıyla birbirleriyle sürekli bağlantıda kalabilmiş ve ilişkilerini sürdürebilmiştir.

Bu değişim elbette herkes tarafından aynı şekilde karşılanmamaktadır. Bazı insanlar geleneksel aile yapısının korunması gerektiğini savunurken bazıları da değişimi doğal ve kaçınılmaz olarak görüyor. Geleneksel aileyi savunanlar, aile bağlarının zayıflamasının toplumsal sorunlara yol açabileceğini söylüyor. Öte yandan değişimi kabul edenler; tek ebeveynli, çocuksuz veya resmi olmayan ailelerin de topluma katkı sağlayabileceğini ve bireyler için anlamlı ilişkiler oluşturabileceğini söylüyor. Bazı çiftler çocuk sahibi olmasa da birlikte sorumluluk alarak ve birbirlerine destek olarak bir aile ortamı yaratabiliyor. Aslında burada önemli olan, ailenin biçimi değil; içinde var olan sevgi, saygı ve dayanışma duygusudur. Bir aileyi oluşturan yalnızca kan bağı ya da resmî ilişki değildir; birlikte yaşama isteği, duygusal bağlar ve sorumluluk paylaşımı da önemlidir.

Sonuç olarak aile kavramı tamamen ortadan kalkmamakta, aksine değişen dünya koşullarına uyum sağlayarak yeniden şekillenmektedir. Önemli olan, bu değişimi anlamak ve toplumsal değerlerle dengeleyerek değerlendirmektir. Aile; biçimi ne olursa olsun, insanların kendini güvende hissettiği, destek bulduğu ve sevgiyle bağlandığı bir yapı olarak varlığını sürdürmeye devam edecektir.

OĞUZHAN BİRER

GHOSTING
SESSİZ VEDALAR

Modern iletişim çağında insan ilişkileri hiç olmadığı kadar hızlı başladı ama aynı hızla bitebiliyor. “ghosting” olarak adlandırılan bu durum, bir kişinin karşısındakiyle hiçbir açıklama yapmadan iletişimi tamamen kesmesi anlamına geliyor. Mesajlara cevap vermemek, aramaları görmezden gelmek ve adeta ortadan kaybolmak… Dijital Çağ’ın en tartışmalı davranışlarından biri hâline gelen ghosting, özellikle gençler arasında oldukça yaygın bir durumdur.

Ghosting’in bu kadar sık görülmesinin en büyük sebeplerinden biri, iletişimin artık büyük ölçüde dijital ortamlarda gerçekleşmesi. Yüz yüze bir vedanın getirdiği duygusal yükten kaçmak, birçok kişi için daha kolay bir seçenek hâline geliyor. Bir mesajı yazmamak, zor bir konuşmayı yapmaktan daha az çaba gerektiriyor. Ancak bu “kolaylık”, karşı taraf için ciddi bir duygusal karmaşaya yol açabiliyor.

Ghosting’e maruz kalan kişi genellikle neyin yanlış gittiğini anlamakta zorlanır. Ortada bir tartışma ya da açık bir sorun yokken aniden kesilen iletişim, kişide değersizlik hissi yaratabilir. “Bir şey mi yaptım?”, “Yeterince iyi değil miydim?” gibi sorular zihni meşgul eder. Bu durum, kişinin öz güvenini zedeleyebilir ve gelecekteki ilişkilerine karşı daha temkinli yaklaşmasına neden olabilir.

Ghosting yapan kişi açısından bakıldığında ise durum her zaman “kötü niyetli” olmayabilir. Bazı insanlar çatışmadan kaçınmak için bu yolu seçer. Duygularını ifade etmekte zorlanan bireyler, karşı tarafı üzmemek için sessiz kalmayı tercih edebilir. Ancak ironik bir şekilde, bu sessizlik çoğu zaman daha fazla incitici olur. Çünkü belirsizlik, net bir reddedilmeden daha zor başa çıkılır bir durumdur.

Peki, “ghosting”in önüne geçmek mümkün mü? Tamamen ortadan kaldırmak zor olsa da daha sağlıklı iletişim alışkanlıkları geliştirmek bu davranışı azaltabilir. Açık ve dürüst iletişim, her iki taraf için de daha sağlıklı bir kapanış sağlar. “Devam etmek istemiyorum!” demek zor olabilir ama karşı tarafa saygı göstermenin önemli bir yoludur. Aynı şekilde, ghostinge maruz kalan kişilerin de bunu tamamen kişisel algılamamaya çalışması önemlidir. Bu durum çoğu zaman karşı tarafın iletişim becerileriyle ilgilidir, sizin değerinizi belirlemez.

Sonuç olarak ghosting, dijital çağın getirdiği yeni bir “veda biçimi” olsa da insanî duygular üzerindeki etkisi oldukça gerçek ve derindir. Teknoloji iletişimi kolaylaştırırken empati ve sorumluluk duygusunu da beraberinde taşımayı unutmamak gerekir. Çünkü bazen bir mesaj yazmak, birini görmezden gelmekten çok daha insancıldır.

BELİZ KAPANCI

SAĞLIKLI YAŞAM TAKINTISI

Ortoreksiya, sağlıklı yaşam takıntısının bir sonucu olarak ortaya çıkan bireylerin yalnızca “doğru” besinleri tüketmeye odaklandığı bir yeme bozukluğudur. İlk bakışta sağlıklı beslenme isteği, olumlu bir motivasyon gibi görünse de bu takıntı giderek kişinin sosyal yaşamını ve psikolojik sağlığını tehlikeye atacak bir noktaya gelebilir.

Ortoreksiya, bir tür beslenme hastalığı olarak kabul edilebilir. Bu bozukluğu yaşayan kişiler, yediklerinin her bir bileşenini titizlikle kontrol ederler. Organik gıdalar, gluten-free besinler, rafine şekerden kaçınmak gibi katı kurallar, bir tür yaşam biçimi hâline gelir. Amaç, sadece fiziksel sağlığı en üst seviyeye çıkarmak olsa da zamanla bu sağlıklı beslenme çabası, aşırı bir kaygıya dönüşür.

Bireyler, “doğru” besinleri seçerken sosyal ortamlarından giderek daha fazla izole olabilirler. Bir arkadaşının doğum günü partisinde pasta yiyememek ya da dışarıda yemek yerken sürekli etiket okuma alışkanlıkları, bir noktada hayatı zorlaştırmaya başlar. Hedef, aslında sağlıklı olmakken takıntı hâlini alır ve kişi bu yüzden yalnızlık, stres ve suçluluk gibi duygularla mücadele etmek zorunda kalır.

“ORTOREKSİYA”

Ortoreksiya, dışarıdan bakıldığında sağlıklı bir yaşam tarzı gibi görünse de aslında zihinsel bir hapis gibidir. İnsanlar, sağlıklı gıda seçimlerine aşırı odaklanırken duygusal ve sosyal sağlıklarını ihmal edebilirler. Bu dengeyi kaybetmek, sadece beden sağlığını değil; ruhsal sağlığı da tehdit eder.

Bu bozuklukla başa çıkmanın yolu, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemek ancak esneklikten ödün vermemektir. Yeme alışkanlıkları katı kurallara dayalı değil, denge üzerine kurulmalıdır. Gerçek sağlıklı yaşam, bedenin ihtiyaçları kadar zihnin ve ruhun ihtiyaçlarını da gözetmeyi gerektirir.

EFE ARDA KESER

VİTAMİNLER İHTİYAÇ MI YOKSA PAZARLAMA STRATEJİSİ Mİ?

Son yıllarda vitamin ve takviye ürünlerine olan ilgi hızla artmıştır. Eczanelerde, marketlerde ve internet sitelerinde birçok farklı vitamin ürünü satılmaktadır. Reklamlar ve sosyal medya paylaşımları, bu ürünleri sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçası gibi göstermektedir. Bu durum insanların vitamin kullanımına daha fazla yönelmesine neden olmaktadır.

Vitaminler, insan vücudunun sağlıklı çalışması için gerekli maddelerdir. Bağışıklık sistemini destekler ve vücudun enerji üretimine katkı sağlar. Ancak uzmanlara göre dengeli beslenen bir birey, ihtiyaç duyduğu vitaminlerin büyük kısmını doğal besinlerden karşılayabilir. Sebze, meyve, süt ve et ürünleri bu konuda önemli kaynaklardır. Buna rağmen birçok insan, kendini daha sağlıklı hissetmek veya hastalıklardan korunmak amacıyla vitamin takviyesi kullanmaktadır.

Elbette vitamin takviyeleri tamamen gereksiz değildir. D vitamini, demir veya B12 eksikliği yaşayan kişiler için bu ürünler önemli faydalar sağlar. Ancak bilinçsiz kullanım sağlık sorunlarına yol açabilir. Özellikle bazı vitaminlerin fazla alınması vücutta birikerek zarar verebilir. Ayrıca gereksiz kullanım ekonomik açıdan da israfa neden olmaktadır.

Sonuç olarak vitaminler doğru kullanıldığında faydalıdır ancak herkes için gerekli değildir. Sağlıklı yaşamın temeli dengeli beslenme, düzenli uyku ve hareketli bir yaşamdır. Vitamin takviyeleri ise yalnızca ihtiyaç hâlinde ve uzman kontrolünde kullanılmalıdır.

ALPER BULUT

JAPAN

This January, I had an incredible opportunity to visit Japan, a country that I was always curious about and wanted to explore. Known for a mix of unique culture, advanced technology, and rich traditions. Japan turned out to be more intruding than I could have ever thought of. From the moment I arrived, I was amazed by how clean and organized everything was, it felt like I had stepped into a completely different world.

My journey began in Tokyo, the capital city and one of the busiest places I have ever seen. The city was full of tall skyscrapers, bright neon lights and huge crowds. Walking through Shibuya Crossing was an unforgettable experience, where hundreds of people crossed the street at the same time. Despite the crowd everything was clean, I was amazed at how there was no trash on the ground.

After Tokyo, I traveled to Mount Fuji, its breathtaking peak was even more beautiful in person. The calmness around the mountain made me feel peaceful. Visiting Mount Fuji is an experience that words alone cannot capture, you have to see it for yourself. Leaving Mount Fuji behind, we headed to Hiroshima. I had always heard about Hiroshima and the tragic events that took place there, but actually visiting the city and going to the museum made the history feel real and far more emotional. Walking through the museum and seeing people's stories left a lasting impression on me.

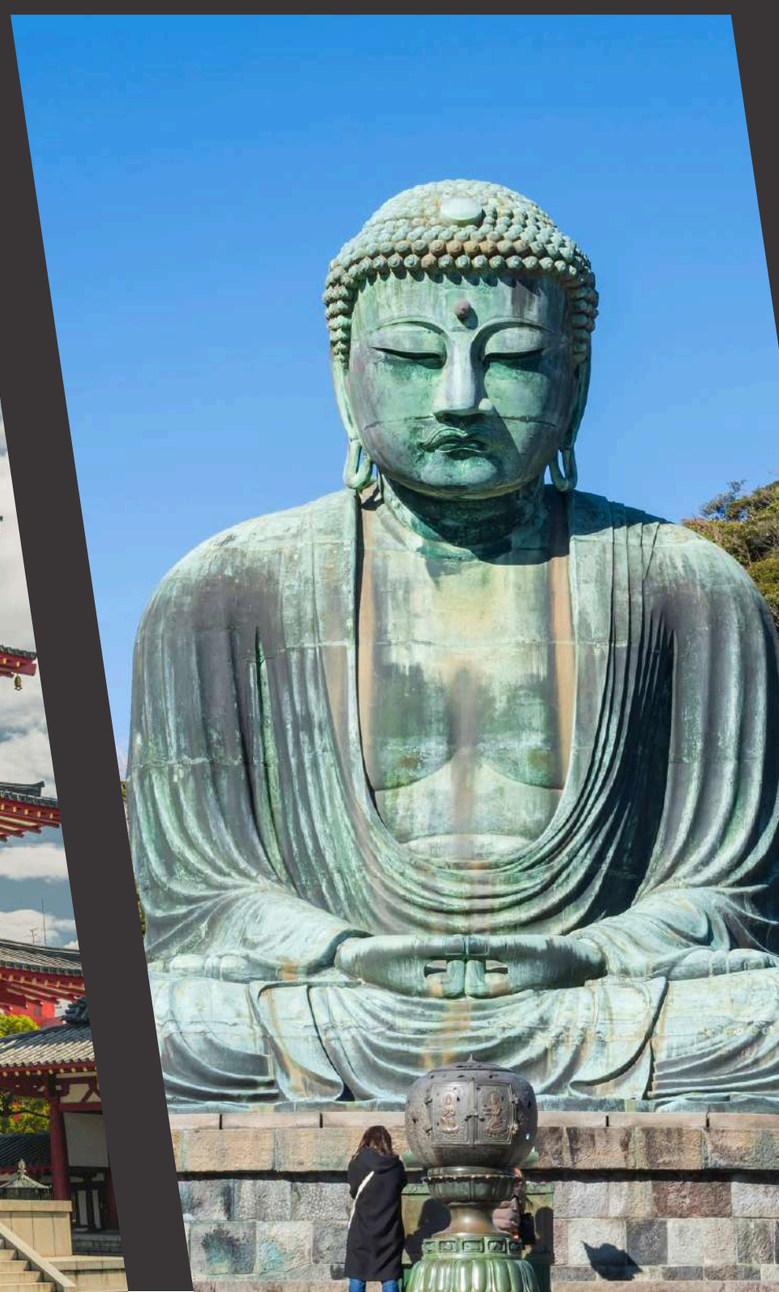
After reflecting on Hiroshima's history, I continued my journey through the lively city of Osaka. Known for its delicious street foods like takoyaki (octopus balls) and okonomiyaki (savory pancakes). Osaka's streets were full of energy and had a vibrant vibe that made every corner feel welcoming. From Osaka, I went to Nara. Famous deer roamed freely in the parks, and the ancient temples gave a sense of stepping back in time. It was a beautiful place, especially the nature.

Finally, we visited Kyoto, a city full of temples, traditional houses and serene gardens. Walking through the old streets felt calm and magical, providing a noticeable contrast to the fast-paced life of Tokyo.

Another highlight of my trip was the food. Japanese cuisine was not only delicious but also beautifully presented. I ate sushi, ramen tempura and many different street foods. One of my favourite experiences was grilling my own wagyu beef at a local Yakiniku restaurant, where the atmosphere was warm and welcoming. I also tasted a lot of matcha-flavored desserts, which I surprisingly enjoyed.

During my trip, I kept thinking about the japanese concept of “ichigo ichie”(一期一会) which translates to one counter, one meeting. For me this meant treasuring every moment because it will never happen again. Every experience, every meal and every conversation felt unique and special, and I realized how important it is to fully appreciate these moments. This trip was not only enjoyable but also an eye-opening experience. I learned a lot about Japanese culture, traditions and way of life. Visiting Japan helped me see the world from a different perspective and appreciate cultural differences more deeply. It was truly a once in a lifetime experience, and I hope to visit this amazing country again in the future.

ECE TERLİKÇİ



2025 YILI DÜNYADA EN ÇOK SATAN ESERLER

2025 yılı, dünya edebiyatında türlerin çeşitlenmesi ve yeni seslerin ön plana çıkması açısından dikkat çekici oldu. Romantik fantastik tür, 2025'in en çok ilgi gören kategorilerinden biri olarak öne çıktı. Bu türde, Rebecca Yarros'un "Onyx Storm" romanı, Amerika'da 2 milyonu aşan satış rakamıyla büyük bir başarı yakaladı. Bu roman, hem genç yetişkin kurgusuyla romantik fantastik ögeleri harmanlıyor hem de duygusal derinliğiyle dikkat çekiyor. Genç-yetişkin (YA) romanları da 2025'te zirvede yer aldı. Suzanne Collins'in "Sunrise on the Reaping" adlı kitabı, Birleşik Krallık'ta 333 bin kopya satarak listelere adını yazdırdı. Collins, "Açlık Oyunları" serisiyle kazandığı ünü, bu yeni romanında da genç bir kahramanın dünyayı değiştirme yolculuğuyla pekiştiriyor. Aynı zamanda, edebi kurgu türü de 2025'te büyük bir geri dönüş yaptı. Richard Osman'ın "The Impossible Fortune" romanı, Birleşik Krallık'ta edebi kurgu alanında en çok satanlar listesinde zirveye yerleşti. Osman, önceki roman serileriyle de bilinen bir isim ve bu romanıyla hem gerilim hem de mizah unsurlarını harmanlayarak okurlarına benzersiz bir deneyim sundu. 2025'te bilim kurgu ve distopya türleri de geri planda kalmadı. Bu türlerde Çinli yazar Liu Cixin'in "The Galaxy's Edge" romanı, Asya pazarında devasa bir başarı yakaladı. Yazar, daha önceki "Üç Cisim Problemi" serisiyle bilinirken bu yeni eserinde evrenler arası bir macerayı, insanlığın geleceğiyle harmanlayarak anlattı. Sonuç olarak 2025'in en çok satan romanları, hem tür çeşitliliği hem de bu türlerin altında yükselen yaratıcı seslerle edebiyat dünyasında dengeleri değiştirdi.

DURU ŞAHİN

VICTORIA DÖNEMİ'NDE ÖLÜM FOTOĞRAFÇILIĞI

Victoria Dönemi, 19. yüzyılın ortaları ve sonlarını kapsayan bir dönemdir ve bu dönemde ölüm fotoğrafçılığı oldukça yaygındı. O dönemde fotoğraf çekmek büyük bir lükstü ve maliyeti çok yüksekti. Bu nedenle çoğu insan hayattayken istedikleri zaman fotoğraf çektiremezdi. Fotoğraf stüdyoları sınırlıydı ve maliyetler çok yüksekti, bu yüzden fotoğraf sadece özel ve önemli anlar için çekilirdi. Ölüm fotoğrafçılığı, bu bağlamda özellikle anlam kazanıyordu çünkü hastalıklar ve kötü sağlık koşulları nedeniyle ölümler oldukça yaygındı. Özellikle çocuk ölümleri, aileler için büyük bir trajediydi ve sevdiklerini kaybetmeden önce onların fotoğraflarını çekmek bir çeşit hatıra ve vedalaşma yöntemi olarak görülüyordu. Ölüm fotoğrafları genellikle ölü kişinin oturur veya yatar pozisyonda, sanki uyuyormuş gibi görüntülenmesi ile çekilirdi. Bazı fotoğraflarda, ölü kişinin gözleri açık gibi gösterilirdi; bu, ailelerin kaybettikleri kişiyi daha "yaşayan" şekilde hatırlayabilmek içindi. Fotoğraflar çoğunlukla ailelerin evlerinde saklanır ve nesiller boyunca değerli hatıralar olarak korunurdu. Bu fotoğraflar, sadece bir hatıra değil; aynı zamanda ölümle başa çıkma yönteminin de bir göstergesiydi.

Victoria Dönemi'nde ölüm fotoğrafçılığı, aynı zamanda toplumsal ve ekonomik bağlamla da açıklanabilir. Yüksek maliyet, fotoğraf çekmenin ayrıcalıklı bir etkinlik olmasını sağladı; aileler sevdiklerinin hayatlarını belgelemek için bu fırsatı kaçırmak istemezdi. Ölüm fotoğrafları, yalnızca kişisel bir hatıra değil, aynı zamanda ailelerin sosyal statüsünü ve sevdiklerine verdikleri değeri gösteren bir sembol olarak da işlev gördü.

Günümüzde ölüm fotoğrafçılığı alışılmadık ve tuhaf görünebilir. Ancak Victoria Dönemi'nde bu uygulama, ekonomik koşullar, yüksek ölüm oranları ve fotoğrafın lüks bir deneyim olmasıyla anlam kazanıyordu. Bu gelenek, insanların ölüm ve kayıpla başa çıkma biçimlerini anlamak için çok değerli bir tarihsel kaynaktır. Ayrıca bize geçmişte yaşamın ve sosyal normların bugünle ne kadar farklı olduğunu gösterir.

AYŞE MİNE GÜNAL

SADECE BU AN

Zaman, durdurulması imkânsız bir nehir,
Akıp gidiyor parmaklarımızın arasından.
Bize bazen hüzün kalıyor, bazen yorgun bir şehir,
Oysa hayat sıyrılmaktır dünün anısından.
Ne geçmişin tozlu raflarında saklıdır mutluluk,
Ne de geleceğin o hiç gelmeyen uzak yolunda.
Tüm evren aslında şu kısa nefeste bir soluk,
Hayat; tam da şu an, tam da senin yanında.
Bak, bir kuş kanat çırpıyor gökyüzünde,
Bir çocuk gülüyor, bir çiçek açıyor sessizce.
Dünyanın tüm güzelliği saklıdır bu günde;
Kıymetini bil bu anın, geçip gitmeden öylece.

ZEYNEP NAZ ATALAY

İLK İZLENİM

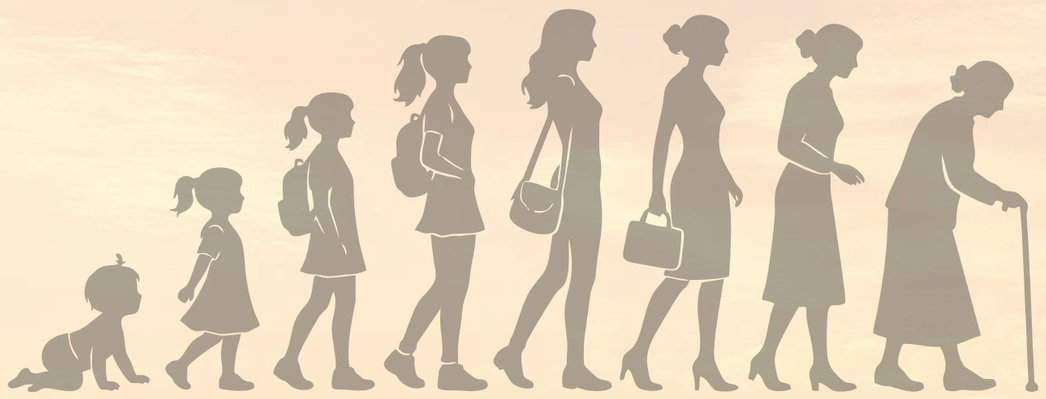
İlk izlenim, insanların bir kişi hakkında ilk karşılaşmada oluşturduğu düşüncedir ve sosyal ilişkilerde oldukça önemli bir yere sahiptir. Bir insanın konuşma şekli, davranışları, giyimi ve beden dili, karşısındaki kişi üzerinde kısa sürede bir etki bırakır. Bu nedenle ilk izlenim, insanların birbirlerine yaklaşımını büyük ölçüde etkiler.

İlk izlenimin önemli olmasının en büyük nedenlerinden biri, insanların ilk gördükleri davranışları daha kolay hatırlamasıdır. Saygılı, samimi ve kendine güvenen kişiler genellikle olumlu bir izlenim bırakır. Böyle bir izlenim, insanlar arasındaki iletişimi kolaylaştırır ve güven oluşmasına yardımcı olur. Özellikle okul, iş hayatı ve sosyal çevrede ilk izlenim büyük önem taşır.

Ancak ilk izlenim her zaman doğru sonuç vermeyebilir. Bazı insanlar heyecanlı, çekingen veya stresli oldukları için kendilerini tam olarak ifade edemezler. Bu durum karşı tarafın yanlış düşünmesine neden olabilir. Bir insanın gerçek kişiliğini anlayabilmek için onu zaman içinde tanımak gerekir.

Sonuç olarak ilk izlenim, insanlar arasındaki ilişkilerin başlangıcında etkili olan önemli bir unsurdur. Fakat bir kişiyi yalnızca ilk karşılaşmaya göre değerlendirmek doğru değildir. İnsanları daha iyi tanımak için onlara zaman vermek gerekir.

DERİN ŞENBAŞ



LONGEVITY

UZUN YAŞAMIN ÖTESİNDE KALİTELİ BİR HAYAT

Günümüzde giderek daha fazla konuşulan “longevity” yani uzun ömürlülük kavramı, yalnızca daha uzun yaşamak anlamına gelmemektedir. Asıl amaç; yaşam süresini uzatırken bu sürenin her anını sağlıklı, dengeli, mutlu ve anlamlı bir şekilde geçirebilmektir. Artık insanlar için önemli olan sadece kaç yıl yaşadıkları değil, bu yılları ne kadar kaliteli yaşadıklarıdır. Bu bakış açısı, modern yaşamın en önemli sağlık ve yaşam felsefelerinden biri hâline gelmiştir.

Longevity üzerinde etkili olan en temel unsurlardan biri sağlıklı beslenmedir. Dengeli bir beslenme düzeni; sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve sağlıklı yağlar açısından zengin olmalıdır. Bu tür besinler vücudu hastalıklara karşı korurken aynı zamanda enerji seviyesini de dengede tutar. Günümüzde işlenmiş gıdaların artmasıyla birlikte sağlıklı beslenme daha da önemli bir hâle gelmiştir. Çünkü yapılan araştırmalar, doğru beslenme alışkanlıklarının kalp hastalıklarından diyabete kadar birçok riskin azalmasına katkı sağladığını göstermektedir.

Bunun yanında düzenli fiziksel aktivite, uzun ve sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Egzersiz yapmak yalnızca vücudu güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel sağlığı da olumlu yönde etkiler. Yürüyüş yapmak, spor salonunda çalışmak ya da günlük hayatta aktif kalmak, yaşam kalitesini artıran basit ama etkili alışkanlıklardır. Hareket eden bir beden, daha güçlü bir bağışıklık sistemi ve daha dirençli bir yaşam anlamına gelir.

Uyku düzeni de longevity açısından büyük bir öneme sahiptir. Yeterli ve kaliteli uyku, vücudun kendini yenilemesini sağlar. Uyku eksikliği ise hem fiziksel hem de zihinsel performansı olumsuz etkileyebilir. Günümüzün hızlı yaşam temposunda uyku çoğu zaman ihmal edilse de sağlıklı bir yaşam için uyku düzeni en az beslenme ve egzersiz kadar önemlidir.

Bunlara ek olarak stres yönetimi, uzun ömürlülüğün en kritik parçalarından biridir. Sürekli stres altında yaşamak, vücudu yıpratır ve birçok sağlık sorununa zemin hazırlar. Meditasyon, nefes egzersizleri ve hobilerle ilgilenmek gibi yöntemler, stresin azaltılmasına yardımcı olabilir. Zihinsel huzur, bedensel sağlığın da temelini oluşturur.

Sosyal ilişkiler de longevity üzerinde düşündüğümüzden çok daha büyük bir etkiye sahiptir. Aile, arkadaşlar ve sosyal çevre ile kurulan güçlü bağlar, insanın kendini daha mutlu ve güvende hissetmesini sağlar. Yalnızlık hissinin uzun vadede sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığı bilinmektedir. Bu nedenle sosyal etkileşim, sadece psikolojik değil aynı zamanda fiziksel sağlık için de önemli bir faktördür.

Tüm bunların yanında, modern bilim ve teknoloji de longevity alanında önemli gelişmeler sunmaktadır. Sağlık takibi yapan cihazlar, düzenli kontroller ve erken teşhis imkânları sayesinde insanlar artık sağlıklarını daha yakından takip edebilmektedir. Bu da yaşam süresinin uzamasına ve yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlar.

Sonuç olarak longevity, yalnızca genetik bir şans değil; aynı zamanda bilinçli yaşam tercihleriyle şekillenen bir süreçtir. Günlük alışkanlıklarımız, beslenme şeklimiz, hareket düzeyimiz ve sosyal ilişkilerimiz uzun ömür üzerinde doğrudan etkilidir. Sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyerek hem daha uzun hem de daha anlamlı bir hayat sürmek mümkündür.

EYLÜL KARDELEN YILMAZ

WHY IS SILENCE SOMETIMES SO LOUD?

Why is silence sometimes so loud? Because silence isn't just an empty void it's a black box filled with everything. Silence can sometimes feel heavier than even the loudest sounds; people may see it as weakness, fear, or something more, but in reality, it helps us become aware of everything we hold inside and suppress in our lives. As we become aware, silence helps us grow. In a crowd, in a noise, we can momentarily draw a curtain over what's inside us, but when we're alone, those curtains slowly part with the silence, and sometimes an old memory comes to mind at a moment we least expect. Everyone sometimes craves silence, tired of the noise, but in that moment, everyone actually falls into an even greater noise. Because this noise doesn't come from the outside it comes from within us. During this period, awareness has significantly decreased in many people, and focusing has become much harder. In fact, silence makes you a more mindful individual; you can become aware of details you would normally miss. The smallest sounds, the subtle thoughts passing through the mind, and most of the things you push to the background in the noise become visible in silence. In my opinion, the greatest example of silence is not responding to people; silence, unlike responding, is a powerful stance that holds within it so much. Because everyone can speak, everyone can try to express themselves, and often react without thinking. But not responding… that requires a stance. In the end, sometimes the strongest response is to say nothing; for silence is the choice of those who can protect themselves. Not responding is not a sign of defeat; rather, it is the clearest indication of knowing what truly matters. That is why silence can sometimes speak volumes.

DEFNE DERİN AKAS

YOL

Gün doğar,
Herkes kendi telaşında,
Bir koşu başlar sessizce,
Adı konmamış bir yolculukta.

Kimi erken yorulur,
Kimi durup gökyüzüne bakar,
Kimi hiç fark etmez bile
Geçip giden zamanı.

Düşmek de var bu yolda,
Kalkmak da
Kaybolmak da mümkün,
Yeniden bulmak da.

Hiç kimse tamamen aynı değil,
Ama herkes biraz benzer,
Aynı gökyüzünün altında,
Aynı yere basar.

Ve belki de en önemlisi,
Hızlı gitmek değil;
Vazgeçmemektir
Bu uzun yolda.

ŞEVVAL DONDURMACI

BEDENİMİZİ GERÇEKTEN DİNLİYOR MUYUZ?

Gün içinde kaç kez bedenimizin bize verdiği sinyalleri gerçekten fark ediyoruz? Yorulduğumuzda dinleniyor muyuz yoksa “Biraz daha dayanırım.” diyerek kendimizi zorlamaya mı devam ediyoruz? Modern yaşamın hızlı temposu içinde çoğu zaman bedenimizi susturmayı öğreniyoruz. Oysa bedenimiz, bize sürekli bir şeyler anlatmaya çalışan en yakın yol arkadaşımızdır.

Bedenimizin bizimle iletişim kurmasının yollarından biri “ağrı”dır. Uluslararası Ağrı Araştırmaları Birliği (IASP) tarafından “Mevcut veya potansiyel doku hasarı ile ilişkili hoş olmayan duyusal ve duygusal deneyim” şeklinde tanımlanmaktadır. Temelde fiziksel doku hasarı sonucu oluşan bu durum, bireysel ve çevresel faktörlere bağlı öznel bir bulgudur (Öngel, 2017). Araştırmalar, ağrının bireyin yaşam kalitesini düşürdüğünü ve küresel ölçekte önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir (Goldberg & McGee, 2011). Ancak ağrının sadece bir sorun olduğunu doğru değildir, bir çözümün parçası da olabilmektedir (Nesse & Schulkin, 2019).

Ağrı, literatürde evrimsel süreçte gelişmiş ve organizmanın hayatta kalmasını destekleyen temel bir biyolojik mekanizma olarak geçmektedir (Walters & De C Williams, 2019). Vücudun kendini korumasının yollarından biri olan ağrı hakkındaki araştırmalar, ağrının zararlı uyaranlara karşı koruyucu bir uyarı sistemi olarak işlev gördüğünü ve bireyi tehlikeden kaçınmaya yönlendirdiğini göstermektedir (Nesse & Schulkin, 2019; Santiago, 2022). Ayrıca ağrı, öğrenme süreçlerinde önemli rol oynayarak gelecekteki davranışların düzenlenmesine katkı sağlamaktadır (Kolodny vd., 2021). Bu nedenle ağrının yokluğu, organizma için ciddi riskler oluşturabilir ve yaşam süresini kısaltabilmektedir (Rodríguez-Blanque vd., 2024).

Doğuştan Ağrıya Duyarsızlık Sendromu (DADS), hastalarda ağrı algısının olmadığı nadir bir genetik durumdur. Kalıtsal duyusal ve otonomik nöropati adlı hastalıklar grubu içinde yer alan bu sendrom literatürde ilk kez Dearborn tarafından 1932 yılında tanımlanmıştır. Bu sendromda ağrıya duyarsızlık dışında eşlik eden bulgular arasında dönemsel olarak ortaya çıkan vücut ısısı artışı, terleyememe (anhidroz), bilişsel gelişimde gerilik ve kendine zarar verme davranışları yer alabilmektedir. Doğuştan ağrıya duyarsızlık sendromu, beş farklı alt tipe ayrılan bir hastalık grubunu ifade eder ve bu alt tiplerin her birinde ağrı duyusundaki eksikliğe ek olarak farklı duyusal işlevlerde de etkilenme görülebilir. (Botanlıoğlu, Şeker & İnan, t.y.).

Sonuç olarak ağrı, çoğu zaman kaçınılması gereken bir deneyim olarak algılansa da organizmanın hayatta kalması ve kendini koruyabilmesi açısından vazgeçilmez bir işlev üstlenmektedir. Modern yaşamın getirdiği yoğunluk içinde bireyler sıklıkla bu sinyalleri bastırmayı ya da görmezden gelmeyi tercih etse de ağrı, aslında bedenin verdiği önemli bir geri bildirimdir. Doğuştan ağrıya duyarsızlık sendromu gibi nadir durumlar, ağrının yokluğunun ne denli ciddi sonuçlara yol açabileceğini açıkça ortaya koymaktadır. Bu bağlamda ağrıyı yalnızca ortadan kaldırılması gereken bir sorun olarak değil, anlaşılması ve doğru şekilde yorumlanması gereken bir rehber olarak ele almak gerekmektedir. Bedenin verdiği sinyalleri fark etmek ve dikkate almak, hem bireysel sağlık hem de yaşam kalitesi açısından temel bir öneme sahiptir.

BEYLEM MERİÇ YÜCEL

TED EDİRNE KOLEJİ

TED EDİRNE KOLEJİ

TED EDİRNE KOLEJİ

Scientia potentia,industria victoria

KÜREK KULÜBÜ

2019

TED EDİRNE KOLEJİ