



TUHAF

Bir arada bulunması pek de mümkün olmayan şeyler vardır. Mesela, ateş ile su bir arada bulunmaz. Bulunursa ya su, buhar olur ya ateş, söner. Gündüz ile gece bir arada durmaz. Biri gelince diğeri kaybolur. Fakat hayat bazen öylesine enteresan bir tarafa doğru gider ki, bir bakmışınız uzak iki şey, bir arada duruvermiş. Görseldeki martı ve insan gibi. Martının eğilişi, adamın istifini hiç bozmayısı, yeterince ilginç değil mi? Şartlar bu ikisini nasıl bir araya getirdi bilinmez lakin ortaya enteresan bir görüntünün çıktığı aşikâr. (Norvec)

TAŞINAN

Buzlu yerden, sert esen rüzgarın kaldırdığı beyaz buz tanelerinden de anlayacağımız üzere bu fotoğraf, ya Sibirya'nın bir köşesinde ya da kutupların orta yerinde çekilmiş benziyor. Özeti su; soğuk havada arkasına bağladığı yüküyle fırtınaya karşı duran bir adam görünüyor. Şimdi fotoğrafa biraz yorum katalım ve edebiyat yapmaya çalışalım. Bu görüntüden, nasıl bir sanatsal metin çıkarabiliriz, bakalım. Fotoğrafta bir adam ve adamın arkasına bağladığı yük görünüyor. Peki, sizce zor durumda olan yük mü, yoksa onu çeken mi? Hayat da bu fotoğrafa benzer. Birileri yüküdür, birileri de o yükü çekenidir. Zor durumda olan, çeken gibi görünse de işin aslında, bambaşka bir durum olabilir. Söyle ki yük olan, icten içe korku hisseder; beni daha ne kadar çekmeye devam edecek, diye. Evet, çeken, bir gün hiç umulmadık bir anda yükünü bırakabilir. Bu, onun için zor değildir. Lakin çekilen için felakete dönüşebilir. Çünkü kendi yürümemiştir, yorulmamıştır, terlememiştir, sıkıntı çekmemiştir. (Sibirya)



170 YIL ÖNCE/SONRA

6 Şubat Kahramanmaraş depreminden bir gün sonra çekilmiş bu fotoğraf, Anadolu topraklarında ilk cami olarak kabul edilen Habib-i Neccar Camii'ni gösteriyor. Fotoğrafa bakınca insan hüzünleniyor. Ancak şunu unutmamak gerekir ki bu cami, 170 yıl önce yaşanan depremde, minaresi hariç tamamen yıkılmıştı. O tarihten sonra yeniden yapıldı, hatta etrafındaki yerler de tamamlanarak külliyeye dönüştü. 2023 depreminden sonra da hızlı bir şekilde yapıлып tekrar hizmet vermeye başlar mı, bunu, biz insanlar belirleyeceğiz. Tarihi yapılara karşı olan dikkatimiz, özverimiz ve emeğimiz, bizden sonra gelecek nesillerimiz için eserler olarak yaşayacak. (Antakya)





İNSAN BEYİNİ, SAHTE ANI ÜRETEBİLİYOR

Anılar, duygusal zekâmızın ürünüdür. Geçmişin belli anlarını hatırlamak bazen yağmurlu bir hüzün akşamına bazen de güneşli bir neşe sabahına götürür. Anılar; hissetme şeklimizi, korkularımızı, beklentilerimizi, sevinçlerimizi ve daha fazlasını geçmişimizden arşivleyip zihin ekranımıza getirir. Önemlidir, çünkü onların sayesinde kendimiz olabiliriz.

Yapılan yeni bir araştırma gösterdi ki, insan beyninin “göz açıp kapayıncaya kadar” sahte anı üretebiliyor. Amsterdam Üniversitesi’nden bilim insanlarının yaptığı deneylerde, araştırmaya katılan 534 kişiye, Latin harflerinin gerçek ve aynada yansıtılmış şekilleri gösterildi. Sonuç olarak insanların, yansıma harfi, gerçek haliyle hatırlamaya yatkın olduğu ortaya çıktı.

Araştırmada, bazı katılımcıların hafızasını karıştırmak amacıyla rastgele harfler gösterilmesinden sonra bütün katılımcılardan, ilk gösterilen harfi tekrar söylemeleri istendi.

İlk harfin gösterilmesinden yaklaşık yarım saniye sonra katılımcıların neredeyse yüzde 20’sinin istenen harf hakkında sahte bir anı ürettiği belirlendi. 3 saniye sonra bu oranın %30’a çıktığı görüldü.

Uzmanlar durumu şöyle açıkladı: İnsan beyni, görmeyi beklediği şeylere göre anılarını, “sahte anılarla” değiştiriyor. Katılımcılar, Latin harflerine aşina oldukları için beyinleri, gösterilen harfleri, yansıtılan halleriyle değil, normal yazılmış şekillerinde görmeyi bekliyorlar.

Ayrıca deneylerde, katılımcılara 1’den 4’e kadar anılarına ne kadar güvendikleri soruldu. Katılımcılar, cevaplarına güvendiklerini belirtti. Böylece katılımcıların cevaplarının aslında yanlış tahminler değil, “sahte anılar” olduğu netleşti.

En net şekilde bu araştırma göstermiş oldu ki, “hafızamız aslında görmeyi beklediğimiz şey tarafından şekilleniyor.”





ÇOCUKLARDAN ALDIĞI VERİLERİ KORUYAMADIĞI İÇİN CEZA ALDI

İngiltere’de, popüler bir video uygulaması, çocukların mahremiyetini koruyamadığı gerekçesiyle 12,7 milyon sterlin para cezasına çarptırıldı. İngiltere Veri Koruma Otoritesi, TikTok’un, çocukların kişisel bilgilerini yanlış yönettiğini ve güvenliklerini yeterince sağlayamadığını belirtti. Uygulama, çocukların hesaplarını varsayılan olarak “açık” yapıyor ve bu durum, paylaşım yapıldığında, çocukların videolarını herkesin görebileceği bir ortam oluşturuyor.

Uygulamanın kendisi ciddi bir problem olduğu gibi

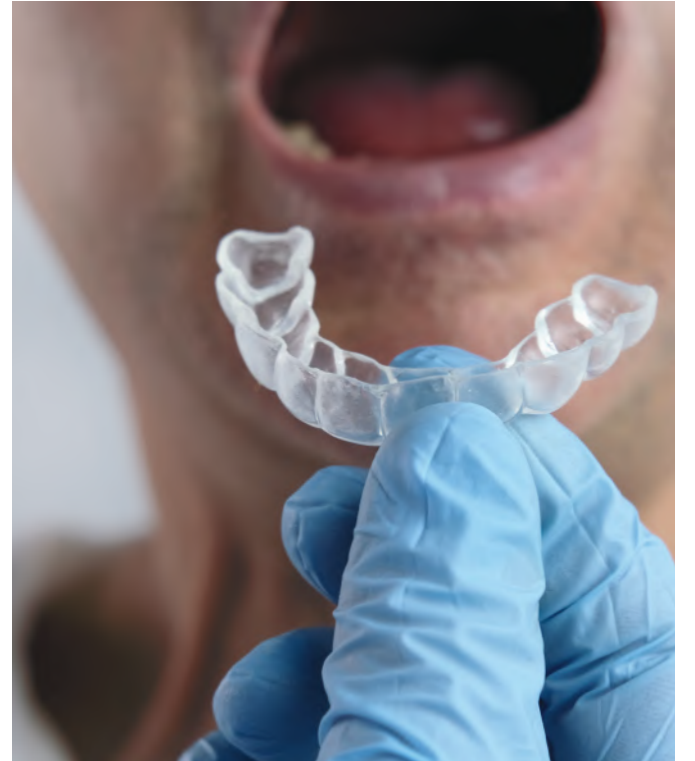
varsayılan hesap ayarları, her kullanıcı için açık olarak ayarlanması, daha ciddi bir problem. Bu durumda, herhangi bir kişi, çocuğun içeriklerini görüntüleyebilir, yorum yapabilir veya beğenebilir.

Ayrıca bu tür uygulamalarda, kullanıcıların kişisel bilgilerini toplamak için çerezler, konum bilgisi, yüz tanıma teknolojisi ve video izleme alışkanlıkları gibi birçok yöntem kullanılıyor. Ancak bu bilgilerin güvenli bir şekilde saklanması ve işlenmesi ihmal edildiği için, çocukların mahremiyeti tehdit altında.

İngiltere, çocukların kişisel bilgilerini daha güvenli bir şekilde toplamak, işlemek ve saklamak için firmaya, daha fazla sorumluluk alması gerektiğini belirtti ve uygulama sahiplerine para cezası verdi.

DİŞ SIKMA HASTALIĞI ARTTI

Kahramanmaraş’ta meydana gelen depremin ardından “diş sıkma” şikayetlerinde %30 artış yaşandığı bildirildi. Stresin bir sonucu olarak ortaya çıkan bu durumun, yaygın bir vaka olduğu belirtildi. Diş sıkma; dişlerin sürekli olarak birbirine bastırılmasıyla ortaya çıkar ve bu durum, zamanla dişlerde kırılma, çatlama ve aşınmalara neden olabilir. Depremin ardından diş sıkma şikayetlerinde artış yaşanması, insanların yaşadığı stresin bir göstergesi olarak değerlendiriliyor. Depremin oluşturduğu korku, endişe ve belirsizlik, insanların stres seviyelerinin artmasına neden oluyor. Diş sıkma, genellikle uyku sırasında ortaya çıkar ve kişi, sabah kalktığında bu belirtileri hisseder. Ancak, bazı kişiler gün içinde de dişlerini sıkabilirler. Eğer bu artan stres dönemlerinde semptomlar sizde de varsa, bir diş hekimine başvurarak, teşhis ve tedavi için yardım almanız önemlidir.



Oksijen

PROF. DR. SİNAN GÜNER

Ne, nedir?

Renksiz, kokusuz ve tatsız bir gaz olan oksijen, reaktif bir ametaldir (metal özelliği göstermeyen). Oksijen; -183 °C'nin altında soluk mavi bir sıvı haline dönüşür ve yaklaşık -218 °C'de katı hale gelir. Saf oksijen, havadan 1,1 kat daha ağırdır. O yüzden alçak kesimlerde daha yoğundur.

1

2

Sadece nefes alırken mi oksijen lazım?

Çelik endüstrisi, oksijenin en yaygın kullanıldığı alandır. Oksijen gazı,oksi-asetilen kaynağı ile metallerin kesilmesi için kullanılır.

Tıp, oksijenin kullanıldığı bir diğer alandır. Hiperbarik olarak isimlendirilen oksijen tedavisi, kandaki oksijen seviyesini artırmakla beraber, birçok hastalıklı akciğer tipinde kanın akış direncini azaltır, böylece kalp üzerindeki yükü hafifletir. Oksijen; amfizem, zatürre, konjestif kalp yetmezliği, pulmoner arter basıncının artmasına neden olan bazı rahatsızlıklar ve vücudun oksijeni alma ve kullanma yeteneğini bozan rahatsızlıkları tedavi etmeye yardımcı olur.

3 Oksijeni üretenler, nefesle tüketenler, bir de kirletenler

Bitkiler, geceleri oksijen alıp atmosfere karbondioksit verirken, gün ışığında ise güneşten aldıkları enerji yardımıyla bünyesinde bulunan su ve havadan aldığı karbondioksit ile tepkimeye girerek, hem kendisine besin oluşturur hem de atmosfere oksijen salar. Petrol ve kaya gazları gibi fosil yakıtların yanması ile atmosfere salınan karbon, oksijen ile tepkimeye girerek karbondioksit (CO₂) gazına dönüşüp havayı kirletir. İnsanlarla beraber diğer canlılar, solunum sırasında atmosferdeki oksijeni alarak hücrelerine taşır. Alınan oksijen, hücrelerdeki besinlerle (karbon) tepkimeye girerek, yine karbondioksite dönüşür alınan oksijenin akabinde dışarıya atılır.



Hangi ağaç, kaç nefeslik oksijen üretebilir?

Yapılan bir araştırmada, Bartın Kent Ormanı'nda bulunan ağaçların 1 cm'lik çap artımı sırasında 35.71 ton/hektarlık (ha) bir oksijen üretimi gerçekleştirdiği, üretilen 35.71 ton/ha biyokütleden 15.18 ton/ha karbonun atmosferden çekildiği belirlenmiştir (Durkaya ve ark, 2016). Ağaç çaplarının 21 cm çapa ulaşması durumunda, orman ağaçlarından kızılçamın 18.18 ton/ha, sarıçamın 47.26 ton/ha, karaçamın 29.58 ton/ha, sedirin 19.55 ton/ha ve göknarın 22.60 ton/ha oksijeni atmosfere saldığı hesap edilmiştir.

100 yaşındaki bir kayın ağacı, saatte 40 kişinin çıkardığı 2,35 kilogram, zararlı karbondioksiti yok eder. 1 hektar iğne yapraklı orman, yılda 30 ton, geniş yapraklı orman ise yılda 16 ton oksijen üretir. Ülkemizdeki ormanlar, 42 milyon tondan fazla oksijen üretir. Bir insanın bir yılda harcadığı oksijeni, yetişkin 7-8 adet ağacın karşıladığı hesap edilmiştir.

4.

5

Dallar arasında değil, dalgalar arasında!

Dünya'daki oksijenin büyük çoğunluğu ağaçlar tarafından üretilmez. Bütün ormanlar, oksijenin yaklaşık %20'sini üretir. Geriye kalan kısmını ise su yosunları olarak bilinen "algler" halleder.

Algler, sularda yaşayan birincil üretici canlılardır. Bu canlılar, bitkilerin aksine fotosentez ürünlerini nişasta olarak depolamazlar. Klorofil-C taşırlar ve bitkilerde bulunmayan başka pigment maddeleri bulundurlar. Dünya'nın %70'ini kaplayan denizler ve okyanuslarda yaşayan algler, foto-sentetik karbonun üçte ikisini üretirler.

6

Nefes ağacı "Kiri"

Dünyanın en güzel ağaçları listesinde, pembe leylak renkli çiçekleriyle ilk sırayı almaya adaydır Kiri. Çok hızlı büyüyen bu ağaç, 8 yıl gibi kısacık bir sürede 40 yaşındaki bir meşe ağacının boyuna erişir. En mühim özelliği, dünyada en fazla oksijen üreten ağaç olmasıdır. Diğer ağaçlardan on kat daha fazla karbondioksiti emer. Yetişkin bir Kiri, günde 21,7 kg'a kadar oksijen üretimi yapabilir.





KRONİK ST BAŞ ETMEK

FATMANUR
KÖKSOY

STRES, HAYATIMIZI KURTARMAK VE
KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN TASARLANMIŞ
BİR MEKANİZMANIN TETİKLEYİCİSİDİR.
TEHLİKE İLE KARŞILAŞILDIĞINDA
VÜCUT, BÜTÜN SİSTEMLERİ KAPATIR
VE SADECE KANA KORTİZOL POMPALAR.
ÇÜNKÜ ÖNCELİK, TEHDİT EDEN
TEHLİKEYLE UĞRAŞMAKTIR.

H

ayatımızın gerçeği olarak stres, daima yanı başımızda duruyor. Stres, bazen kurtarıcı olurken bazen de kronikleşiyor ve beyni küçültmekten, fazla kilo almaya veya fazla kilo vermeye kadar birçok olumsuzluğa sebebiyet veriyor.

Vücudumuz, kısa süreli strese göre tasarlanmış bir sistemde çalışır. Lakin hayatın bir bölümünde veya yaşam boyu maruz kalınan travmalar, stresi kronik hale getirir. Rekabetçi iş hayatı, trafikte geçirilen saatler, izlenen olumsuz videolar, çevremizde olup biten olumsuzluklar derken stresin seviyesi artıyor, kortizol hormonu salgılanıyor ve kronikleşme başlıyor. Vücut hep alarm durumunda kalıyor ve kortizol değeri, sürekli normalin üstünde seyrediyor. Sonuç olarak anksiyete, bağışıklık sisteminin etkin bir şekilde çalışmaması, yüksek tansiyon, sindirim problemleri, kısırlık, obezite, kalp krizi, uyku, hafıza ve konsantrasyon sorunları baş gösteriyor. Tabii stresin zemin hazırladığı bütün bu sağlık problemlerinin, vücutta birçok mekanizmayı harekete geçirdiğini de göz önüne almak gerekiyor.

Vücut, parçalanmış proteinleri onarmayı, kanser hücrelerini öldürmeyi, yaşlanma sürecini yavaşlatmayı ve enfeksiyonla savaşmayı bilir. Hatta ülseri iyileştirmeyi, vücuttaki lezyonları yok etmeyi ve kırılan kemikleri onarmayı da bilir. Ama şöyle bir problem var: Bütün bu iyileştirme mekanizmaları, yüksek seviyeki stresin altında devreye girmez. Daha doğrusu giremez.

Şöyle düşünelim; çalıştığınız yerde iş tanımınızın sürekli değişmesi, beklenti ve isteklerin belirsiz olması, rollerin belirgin olmaması, yoğun iş yükü, diğer bir deyişle çok fazla işi az bir zamanda yapmak, iyi bir performans göstermeyi engeller. İyi performans gösteremeyen kişi, kronik gerilim yaşar. Kişiler arası ilişkilerdeki sorunlar, çözümü en zor olanlardır. İş yerinin haricinde fikir ayrılıklarının sürekli devam ettiği huzursuz bir ev ortamı, stresin kronikleşmesine davetiye çıkarır.

FRESLE K MÜMKÜN!

9 maddede kronik stres, size ne yapar?

- Fazla kilo aldırır veya fazla kilo verir.
- Erken bunamaya neden olur
- Konsantre olmayı güçlendirir
- Kalp krizi geçirir
- Bağışıklık sistemini çökertir
- Kısırlığa neden olur
- Kemik erimesine yol açar
- Kanser yapar
- İhtiyarlatır

Kronik stressiz hayat için bunları yapmalısınız

- Protein ve sağlıklı yağlardan oluşan bir diyet programı uygulayın.
- Kahveye dikkat. Kahvenin içindeki kafein, vücuttaki kortizol salınımını uyarır.
- Uykunuza özen gösterin. Stres kontrolünde en değerli savunma mekanizması, güzel bir uykudur. Eğer bir nedenle uykunuzu alamazsanız, ertesi gün kayıpla yaparak kortizol seviyenizi yine normal değerlere çekebilirsiniz.
- Siyah çay için. Çayın, stresi önlediğine dair bir çalışmada, çay içenlere stresli bir görev veriliyor. Görev tamamlandıktan sonra bir saat içinde kortizol seviyelerinin ortalama %47 oranında düştüğü görülüyor. Çay içmeyenler de ise bu oran sadece %27'de kalıyor.
- Egzersiz olmadan stres kontrolü olmaz. Yürüyün, merdiven çıkın. Hareket edin ve vücudunuz, mutluluk hormonu salgılasın. Mutlu olun, mutlu edin.
- B12 değerlerinize dikkat edin. B12 vitamini, sinir sistemi fonksiyonlarını destekleyerek stres kontrolünde önemli bir rol oynar. El ve ayaklarda karıncalanma, halsizlik, unutkanlık, yorgunluk, kansızlık gibi semptomlar yaşıyorsanız, B12 değerlerinizi kontrol ettirmeniz gerekebilir.
- Probiyotik zengini ürünlerle beslenin.

Kefir, yoğurt, turşu gibi zengin probiyotik kaynaklarını tercih edin.

C vitamininin etkisi

Kronik strese sahip olanların, günde 3.000 miligram C vitamini takviyesi alması gerekir. C vitamini, değerli bir antioksidandır. Portakal, mandalina, limon gibi gıdalarda bulunan C vitamini, vücutta depolanmaz. Dilerseniz tek oturda bir kilo portakal yiyin, vücut ancak o an ihtiyacı olanı alır, geri kalanını vücuttan atar.

Stres kontrolü için alışveriş listesi

- Ispanak
- Portakal
- Deniz somonu
- Zerdeçal
- Kivi
- Muz
- Kabak çekirdeği

Kaynakça

- Şahin, N. (1998). *Stresle Başa Çıkma. Türk psikologlar Derneği Yayınları (s:27-29) 3. Basım. Ankara.*
- Dr. Ümit Aktaş . *Mutluluk Kürleri . Hayykitap. 2016(s.83-124)*

ANTİSTRES KÜRÜ

Glutasyon, Magnezyum ve folik asit deposu olan bu içeceği, stresli dönemlerinizde günde bir kez içebilirsiniz.

- 1 salatalık
- 1 küçük elma
- 2 yaprak kereviz
- 1 avuç ıspanak
- 1 tatlı kaşığı tahin
- Yeteri kadar su

Bütün malzemeleri mutfak robotuna doldurun. İçilebilecek kıvama gelene kadar robottan çekin.

Afiyet, şifa olsun.

