



Yaşam

S a r g u n A . T o n t

Yeni Yıl...

Time dergisi her Aralık ayında "Yılın En Önemli Keşifleri" diye bir liste yayınlar. 2007 yılının büyük ödülü Iphone'a gitti. Apple Şirketi'nin geliştirdiği ve avucunuza sığacak kadar küçük olan bu aleti hem cep telefonu, hem de bilgisayar olarak kullanabiliyorsunuz.

Büyük ödülün yanı sıra, mimarlık, eğlence, sağlık ve daha birçok kategoride listelenen keşiflerin arasında bizim ilgimizi en çok çevre ödülleri çekti. Hemen başta söyleyelim, bu konuda Time Dergisi'nin editörleri mükemmel bir liste hazırlamışlar. Ne yazık ki çevre dersleri okutan biri olduğum halde benim bu keşiflerin yarısından haberim olmadı. Çevrecilik konusunda o kadar çok yazılıp çiziliyor ve o kadar çok yeni keşif ortaya çıkıyor ki, insan nerede neyi takip edeceğini şaşırıyor.

Çevre listesinin başında Sony firmasının ürettiği, şekerle işleyen pil var. 50 milivatt gücünde olan bu pillerden dört tanesi MP3 çalarınızı çalıştırmaya yetiyor. (Kimbilir, çevreye bu kadar uyumlu bu piller belki ileride daha da geliştirilir ve miadı doldukları zaman çay veya kahvenize atabilirsiniz!) 2 numarada, yazdıklarınızı silip tekrar tekrar kullanabileceğiniz kağıt var. Merak etmeyin, silme işini sizin yerinize bilgisayar yazıcısı yapıyor ve yeni basılan yazınız, o kağıda ilk basılan



yazı kalitesinde gözüküyor. (Tabii size verilen senetleri kabul etmeden önce bu tür bir kağıda basılmadığından emin olun. Öte yandan, aşk mektuplarınızı bu mucize kağıt üzerinde bastırmanız akıllı bir hareket olabilir.) 3 numarada, havayı kirletmeden petrol çıkarmaya ilişkin bir yöntem var. Ama petrol bu kez kullanılmış pet şişelerden, hurda araba lastiklerinden, hatta kayalardan bile çıkartılabiliyor. 4 numarada, sıkıştığımız zaman hemen imdadımıza koşan canlıların en güzel örneklerinden biri var. Yumuşak zemin üstüne inşa edilmiş bir binanın altındaki toprağı idrarla karıştırıp üzerine *Bacillus pasteurii* adında bir bakteriyi saldıktan birkaç gün sonra, bu mucizevi yaratık zemini kaya gibi sertleştiriyor. California Üniversitesi'nin Davis yerleşkesinde geliştirilen bu yöntemle binaları depreme karşı çok daha dayanıklı hale getirmek mümkün. Bu keşfin ülkemiz için ne kadar

önem taşıdığını söylemeye gerek yok. 5 numara, kömürle çalışan elektrik santrallerinde meydana gelen külden tuğla yapma yöntemi. Bu tuğlalar aynı zamanda havadaki cıvayı çekmede çok yararlı oluyor. 6 numaralı keşif kayak merkezlerini işletenlerin ilgisini çok çekecek. Bulutların üstüne toz serpererek yağmur yağdırmak neredeyse yarım yüzyıldır kullanılan bir teknik. Bu kez Tibetli bir biliminsanı, benzer bir yöntemle kar yağdırmayı başarmış. Bu keşfin Tibet'ten gelmesi özellikle ilgimizi çekti. Demek ki önemli bir keşif yapmak için ille de zengin bir ülkede yaşamak gerekmiyormuş. 7 numarada ekolojik mimarinin en güzel örneklerinden biri var. Mike Sykes adında bir mucidin inşa ettiği evlerde ısıtma veya soğutma masrafı neredeyse sıfıra iniyormuş. Bu yöntemin şimdiye kadar uygulananlardan en büyük farkı çok daha kalın kerestelerin kullanılması ve değişik tasarımı. Time dergisi gazetecilik ahlak kurallarına uyararak bu mucidin araştırma masraflarını kendilerinin ve CNN Televizyonu'nun karşıladığını yazıyor.

Kaçırmış olabilirim ama bilebildiğim kadar ülkemizde çevre konusunda en iyi keşifleri içeren benzeri bir liste yapılmıyor. Ama ben yine de çok ümitliyim. Son yıllarda ülkemizde de bilim şenlikleri ve yarışmaları başını aldı yürüdü. TÜBİTAK Başkanlığı'nın ve editörümüz Raşit Bey'in bu konudaki olumlu çabalarını bu dergiyi okuyanlar zaten bilir. Geçen yıl British Council-ODTÜ işbirliğiyle gerçekleştirilen "Bilim Güzeldir" yarışmasında birçok yerli mucidin birbirinden ilginç keşiflerini gururla izledik. Irmak Okulları'ndan Sühan Hatipoğlu'nun ilk, orta ve lise öğrencileri için her yıl düzenlediği çevre yarışmaları, bizim izlemeye fırsat bulduğumuz ve çok



takdir ettiğimiz bir çalışmadır. 2008 yılında Time dergisinin yaptığına benzer bir listenin ülkemizde de hazırlanması bizi çok mutlu edecektir.

Yeni Yıl Fena Alışkanlıklardan Kurtulma Zamanı

Amerikalılar yeni yıla girmeden bir hafta önce bırakmayı planladıkları kötü alışkanlıkların bir listesini yaparlar. Bu gelenek o kadar yaygındır ki devletin resmi İnternet sitesinde bile bu konuya geniş yer verilir. İşte 2007 yılı için verilen önerilerden birkaçı:

1. Zayıflayın.
2. Borçlarınızı ödeyin.
3. Para biriktirin.
4. Daha iyi bir iş bulun.
5. Spor yapın.
6. Sağlıklı ürünler yiyin.
7. Yeni şeyler öğrenin.
8. Sigarayı bırakın.
9. Aşırı stres altına girmekten kaçının.
10. Ruhsal stresinizi azaltın.
11. Seyahat edin.
12. Karşılık beklemeden başkalarına yardım edin.

Doktorlar kötü alışkanlıkları bırakmak için bir hedef belirlemenin çok önemli olduğunu vurguluyorlar. Hangi inançtan olursa olsun yeni yılın başlangıcı herkesin kabul edebileceği bir hedef (Yeni yıl kutlamaları Hıristiyan geleneği değildir. Onların dinsel bayramı Aralık ayının 25'inde kutlanır). Ayrıca, ne yapacağınızı, nasıl yapacağınızı bütün ayrıntılarıyla planladığınız takdirde çok daha başarılı oluyormuşsunuz. Örneğin, "bol bol spor yapacağım" yerine "haftada 3 gün okulun havuzunda 15 defa gidip geleceğim" veya "işe giderken araba sürmek yerine yürüyeceğim" gibi.

Son yapılan araştırmalara göre Amerika nüfusunun yüzde 60'ı aşırı şişmanmış. Bu yüzden diyet yapmanın listenin başını çekmesine şaşmamak gerekir. Eğer dikkat etmezsek yakında ülkemizde de benzer bir afetle karşılaşmak, büyük bir olasılık. Bizim en büyük problemimiz araba düşkünlüğü. Sabahları ODTÜ yerleşkesindeki park yerleri arabalarla dolup taşıyor. Ne yazık ki çoğu da okula tek başına gelen öğrencilere ait. Çok sayıda meslektaşım güzel havalarda bile ofislerinden kafeteryaya arabayla gitmeyi tercih ediyor. Gururla söylüyorum, ODTÜ'nün spor tesisleri Amerika'nın en iyi üniversitelerinde gördüklerimin çoğundan daha iyi. Bu



na rağmen faydalananlar yeterli sayıda değil.

Sporun fizyolojik faydalarının yanı sıra ruhsal faydasını da unutmamak lazım. Bu konuda yapılan bilimsel araştırmalara göre spor yapmayanlar, yapanlara nazaran daha çok depresyona giriyor ve kendilerine güvenleri daha az oluyormuş. Biliminsanları bunu, spor yaparken beyinde endomorfın (endorfin) denilen ve salgılandığında insanı rahatlatan hormonların devreye girmesine bağlıyor. Kısacası spor yapmamızı beynimiz bu şekilde ödüllendiriyor. Bazı kişilerin neden spor tiryakisi olduğunu bu nedenle açıklayabiliriz.

Sigaranın ölümcül zararları için yeteri kadar yazıp çizdiğimiz için, bu kez bu konuya girmeyeceğim ama yine de şunu hatırlatmakta fayda var: Yavaş yavaş intihar etmeye meraklı olanlar içmeye devam etsin ama hiç olmazsa etrafındakileri, özellikle küçük çocukları sigara dumanına boğmasın.

Doktorlar kilo vermenin veya sigarayı bırakmanın o kadar o kolay olmadığını, arada sırada tökezlemelerin olabileceğini, fakat ümitsizliğe kapılmadan yola devam edildiği takdirde sonuca ulaşılabileceğini söylüyorlar. (Ben de 10 yıl kadar önce bir yılbaşı akşamı sigarayı bıraktıktan sonra maalesef birkaç kez tökezledim. Ama bütün 2007 boyunca sadece 3 tane sigara içtim. Önümüzdeki yıl bu rakamı sıfıra indirmeye kararlıyım.)

ABD hükümetinin resmi listesinde "karşılık beklemeden hizmet etmek" maddesi oldukça ilgimi çekti. Nasıl zamanlarda yaşıyoruz ki, hepimizin yapması gereken bir davranışı listeye koymak gerekiyor. Öneriler arasında kâr amacı gütmeyen bir hayır kuruluşunda ücret almadan çalışmak ve çevrenizdeki fakir fukaraya elinizden geldiği kadar yardım etmek gibi hizmetler de var. Ben emekli olunca bir üniversite kütüphanesinde fahri olarak çalışmayı düşünmüştüm ama OD-

TÜ'de ders vermeye devam etmem istendiği için bu planı erteledim.

Peki siz gelecek yıl neler yapmayı planlıyorsunuz diye bir soru aklınıza gelirse, aramızda kalmak şartıyla, bilirsiniz yerin kulağı var, hedeflerimi sizlerle paylaşabilirim. Çok sinirlendiğim zaman, harekete geçmeden önce 10'a kadar sayacağım. Atalarımız ne güzel söylemiş: Öfkeyle kalkan, zararlı oturur. Sırada Arjantin tangosu da var. 2 dönem kursa gittim ama hâlâ basit bir 8'li hareketini bile yapmakta zorlanıyorum. Fakat Tanrı'dan ümit kesilmez! "Peki ama" diyeceksiniz "yazılarınızda hep aşırı kilolu olduğunuzdan şikayet ediyordunuz. O konuda bir şey yapmayacak mısınız?" Hayır öyle bir planım yok. "Nasıl yani? Aleme verir telkini, kendi yutar salkımı?" Haşa! Açıklayayım. Benim namazında niyazında dünya tatlısı bir anneannem vardı. O, daha Ramazan ayı başlamadan bir hafta önce oruç tutmaya başlar, neden acele ettiğini soranlara "Evladım, mübarek ayı karşılıyorum" derdi. Ben de bu kez yeni yılı 2 ay önceden diyet yaparak karşılamaya başladım ve doktorum Yeşim Hanım'ın yardımıyla 8 kilo verdim, bu gidişle yeni yıl geldiğinde ben zaten amacıma ulaşmış olacağım ve böylelikle yeni yılın keyfini daha çok çıkartabileceğim.

Biz kendimizi yenilerken haddimiz olmayarak bazı arkadaşlara da birkaç önerimiz olacak. Örneğin, futbol spikerlerinin sık sık kullandığı "mutlak bir gol kaçırdı" cümlesi bir yıl boyunca kullanılsın. Bir şey nasıl hem "mutlak" olur hem de "kaçar" anlamak mümkün değil. (Tabii burada kuantum mekanik üzerine doktora yapmış ama iş bulamadığı için spikerlik yapanları bu yasaktan muaf tutuyoruz. Öyle ya, onlar Schroedinger'in kedisinin aynı zamanda hem ölü hem diri olabileceğini iddia ederler). Tabii bu konuda bizim de sicilimiz o kadar parlak değil. Örneğin geçmiş yazılarıma bir göz atınca "en güzel kanıttır" ibaresini gereğinden fazla kullandığımı farkına vardım. Bu tabiri yazılarda o kadar çok kullanıyorum ki görünce ben bile rahatsız olmaya başladım. Artık bir daha kullanmamaya burada söz veriyorum. Bu, kararımı sizlerle açıkça paylaşmam bu konuda ne kadar kararlı olduğumun "en güzel kanıttır".

Bütün okuyucularımıza nice mutlu yıllar dileriz.

Kaynaklar:

http://www.usa.gov/Citizen/Topics/New_Years_Resolutions.shtml
<http://www.in-mind.org/issue-1/does-exercise-truly-make-you-happy-2.html>