



TÜMEVARIM

MEV KOLEJİ ÖZEL GÜZELBAHÇE FEN VE ANADOLU
LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN BÜLTENİDİR.

SAYI 13 / MART 2026



TÜMEVARIM İLE TÜMÜNE VARIZ!



EDİTÖRLERDEN MEKTUP

Sevgili Tümevarım Okurları,

Mart sayımızla sizlerle yeniden buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Baharın yavaş yavaş kendini hissettirmeye başladığı bu ay, yeni başlangıçların ve birlikte üretmenin heyecanını da beraberinde getiriyor. Okul hayatımızın yoğun temposu içinde hazırlanan bu sayıyı sizlerle buluşturabilmiş olmak bizler için ayrı bir mutluluk.

Aslında bu sayı dönem başında planladığımız takvimde yer almıyordu. Ancak dergimize gösterilen ilgi ve arkadaşlarımızın üretme isteği bizi yeniden bir araya getirdi. Zaman zaman yoğun ve yorucu bir süreç yaşasak da ekip olarak gösterdiğimiz çabayla bu sayıyı hazırlamayı başardık. Planlı olmasa da bu sayıyı sizlerle buluşturabilmiş olmak bizleri gerçekten çok mutlu etti. Bu süreçte emeği geçen tüm arkadaşlarımıza ve destek veren herkese teşekkür ederiz.

Mart ayı; tarihimiz, milli değerlerimiz ve sosyal hayat açısından önemli günleri içinde barındırıyor. Mart, önemli günler kapsamında 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü ile başlıyor. Bu anlamlı gün, toplumun her alanında emek veren ve değer katan kadınların önemini kavramak açısından büyük bir anlam taşımakta. Dergimizin hazırlanma sürecinde yazıları, çizimleri ile katkı sağlayan kadın öğrenci arkadaşlarımıza ve öğretmenlerimize emekleri için teşekkür ediyor; bu vesileyle tüm kadınların 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyoruz.

12 Mart ise İstiklal Marşımızın Türkiye Büyük Millet Meclisinde kabul edildiği gündür. Mehmet Akif Ersoy'un kaleminden çıkan bu eser, milletimizin bağımsızlık mücadelesini, inancını ve kararlılığını güçlü bir şekilde ifade eden önemli bir değerdir. Bu vesileyle İstiklal Marşımızın şairi Mehmet Akif Ersoy'u saygıyla anıyoruz.

Mart ayı tarihimizin önemli dönüm noktalarından biri olan 18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Deniz Zaferi ile hafızalarımızı tazeler. Çanakkale'de verilen mücadele; cesaretin, fedakârlığın ve vatan sevgisinin güçlü örneklerinden biridir. Zorlu şartlar altında kazanılan bu zafer, milletimizin birlik ve dayanışma ruhunun önemli bir göstergesi olarak tarihteki yerini korumaktadır. Bu vesileyle Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü ve Çanakkale'de vatan uğruna hayatını kaybeden kahramanlarımızı saygıyla anıyoruz.

Dergimizin her sayısı sizlerin katkılarıyla daha da anlam kazanıyor. Yazılarıyla, çizimleriyle ve önerileriyle katkı sağlayan tüm arkadaşlarımıza teşekkür ediyor, gelecek sayılarımız için yeni çalışmalarınızı ve fikirlerinizi beklediğimizi belirtmek istiyoruz.

Mart ayının hepimize başarı, motivasyon ve ilham getirmesini diliyor, birlik ve dayanışma duygusunun güçlendiği nice sayılarda yeniden buluşmayı temenni ediyoruz.

Keyifli okumalar dileriz.

Yazan: İlimhan Can Sönmez



İçindekiler

03 Spor Haberleri

2025 F1 Sezonu ve Yeni Regülasyonlarla 2026 Sezonu
Sporla Büyüyen Çocuklar, Güçlü Yarınlar

05 Popüler Bilim

Hata Yapmak Gerekli Midir
Bir Efsanenin Festivale dönüşü
Hızlı Moda ve Değişen Dünya

10 Sanat

Film Dünyası: Gerçek Hayatın Duygularla
Yeniden Anlatılması

12 Popüler Bilim

Oyunların Hayatımızdaki Yeri

13 Deneme

Büyüme Sandığımız Kadar Güzel mi?
Hayallerle Gerçeklerin Farkı
Hayatı Nancy Myers ile Romantize Etmek

16 Dizi/Film İncelemesi

Komşum Totoro
Var Bunlar
Yapılan Gerçek Bir İyilik, Başka Bir İyiliği Doğurur
Sıkıysa Yakala

24 Toplumsal Farkındalık

Ekran Bağımlılığı
Çevre Kirliliğinin İnsan Sağlığına Zararları
Ekran Bağımlılığı

27 Sağlık

Tüberkloz Hastalığı

2025 F1 SEZONU VE YENİ REGÜLASYONLARLA 2026 SEZONU



Artık 2025 formula 1 sezonunu geride bıraktık. Bu sezon çoğumuz için çok heyecanlı bir sezondur. Sezonun ortalarına kadar kıyasıya bir McLaren sürücüleri savaşı izledik. Sezonun yarısından sonra bu nefes kesici kavgaya Hollandalı pilot Max Verstappen de dâhil oldu. Yılın başından beri gridin en iyi arabasına sahip olan McLaren takımı için sezon mükemmel bir sezon oldu. Hem takımlar şampiyonu hem de sürücüler şampiyonu oldular. Sezonun yarısına kadar herkes onların şampiyon olacaklarına eminken bir anda Redbull takımı sezonun yarısında arabalarına getirdikleri upgrade ile öne çıkmayı başardı.

Max Verstappen son 2 yarış kala puan farkını şampiyon Lando Norris ile kapattı. Verstappen son iki yarış kazanmasına rağmen şampiyonluğu alamadı çünkü Katar GP'de yarışın son turunda McLaren son yarışta sürücü şampiyonluğunu yüksek ihtimale kaybedeceğini anladığı için motorlarını sağlayan takımın pilotu Mercedes sürücüsü Kimi Antonelli, son birkaç viraj kala Lando Norris'i önüne geçirdi. Verstappen son yarış kazandı ama şampiyonluğu 2 puanla kaybetti. Gelelim 2026 sezonuna: Bu sezonda artık 1 numaralı araca sahip kişi Lando Norris. Max Verstappen Daniel Riccardo'nun ayrılışının üstünden 2 yıl geçmesinin üzerine 33 numarayı bırakıp 3 numaraya geçti. 2026 sezonunda artık 11 takım kaldı. Audi ve Cadillac ilk defa F1'e katıldı. Kick Sauber takımının yerini Audi aldı. 2026 regülasyonları ile araçlar Ground Effect Era'yı geride bıraktı ve elektrikli sistemlere sahip hibrit sayılabilecek arabalara geçti.

Geçtiğimiz haftalarda yapılan Barcelona ve Bahreyn testlerinin ardından sürücüler arabaların çok karmaşık sistemlere sahip olmasından ve düz sürmek yerine enerji toplamak için farklı sürüş şekillerine zorlanmalarından şikâyetçi. Max Verstappen "Bu Formula 1 değil, steroidli Formula E." sözleriyle rahatsızlığını dile getirmiştir. Sezon öncesi testlerde Ferrari motoru, en sağlam motor olmuştur. Araç olarak öne çıkan iki takım var: Mercedes ve Ferrari. Onun dışında Audi, Barcelona testlerinde kullandıkları hava girişlerini Bahreyn testlerinde değiştirdi ve Aston Martin'in minimum ağırlık limitinin 40 kg üstünde olduğu söylendi. Ferrari bu sezon 19 yıllık şampiyonluk hasretini bitirebilecek mi? Ben bir Ferrari taraftarı olarak bu sezon için çok heyecanlıyım.

Sporla Büyüyen Çocuklar, Güçlü Yarınlar

Küçük yaşta sporla tanışan bir çocuk, aslında hayata güçlü bir adım atmış olur. Koşmak, zıplamak, top oynamak ya da yüzmek gibi aktiviteler çocuğun bedenini tanınmasına yardımcı olur. Kasları gelişir, kemikleri güçlenir ve vücudu daha dayanıklı hâle gelir. Spor yapan çocuklar genellikle daha enerjik olur ve gün içinde kendilerini daha iyi hissederler. Ayrıca düzenli hareket etmek, çocukların uyku düzenini de olumlu etkiler. Akşamları daha rahat uyurlar ve sabahları daha zinde uyanırlar. Bu da onların hem okulda hem de günlük yaşamda daha dikkatli ve mutlu olmalarını sağlar.



Sporun etkisi sadece bedende değil, kalpte ve zihinde de kendini gösterir. Spor yapan çocuklar duygularını daha kolay ifade eder ve kendilerine daha çok güvenirlir. Bir şeyi başardıklarını görmek, onların "Ben yapabilirim." demesini sağlar. Özellikle takım sporları, çocuklara paylaşmayı, sıra beklemeyi ve başkalarına saygı duymayı öğretir. Kazanmayı da kaybetmeyi de öğrenirler. Bu da onları hayata daha güçlü hazırlar. Spor sayesinde çocuklar stresle daha iyi başa çıkmayı öğrenir ve zor zamanlarda pes etmemeyi alışkanlık hâline getirirler.

Küçük yaşta kazanılan spor alışkanlığı, ileriki yaşamı da derinden etkiler. Sporla büyüyen bireyler, sağlıklı yaşamın değerini erken yaşta öğrenir. Bu kişiler genellikle yetişkin olduklarında da hareketli kalmayı tercih ederler. Spor onlar için bir zorunluluk değil, keyif aldıkları bir alışkanlık olur. Böylece hem bedenleri hem de ruhları daha dengeli olur. Kendileriyle barışık, disiplinli ve hayata daha umutla bakan bireyler hâline gelirler. Kısacası, küçük yaşta spor yapmak sadece bugünü değil, geleceği de güzelleştirir.

HATA YAPMAK GEREKLİ MİDİR?

Hata yapmak çoğu zaman olumsuz bir şey gibi görülür. Yanlış cevap verdiğimizde, beklediğimiz sonucu alamadığımızda ya da başaramadığımızda hemen kendimizi sorgularız. Okulda, sosyal hayatta ve günlük yaşamda hata yapmamak öğütlenir. Ancak hiç hata yapmamak gerçekten mümkün müdür?

İnsan beyni öğrenirken deneme ve yanılma yöntemini kullanır. Yapılan araştırmalar, yanlış bir davranıştan sonra beynin daha dikkatli çalıştığını ve doğruyu daha kalıcı şekilde öğrendiğini göstermektedir. Yani hata yaptığımız anlar aslında beynimizin en aktif olduğu anlardır. Doğruyu ilk seferde yapmak bilgi verebilir fakat yanlıştan dönmek öğrenmeyi güçlendirir.

Hatalar sadece bilgi kazandırmaz, aynı zamanda düşünmeyi öğretir. Bir hata yaptığımızda durur neden böyle olduğunu sorgularız. Bu sorgulama süreci, bireyin kendisini tanımasını sağlar. Neyi bilmediğimizi, nerede acele ettiğimizi ya da hangi konuda eksik olduğumuzu fark ederiz. Bu farkındalık olmadan gelişmek mümkün değildir.

Toplumda başarılı görülen birçok insanın geçmişine bakıldığında onların da pek çok hata yaptığı görülür. Ancak onları farklı kılan şey, hatalarından kaçmaları değil onlardan ders çıkarmalarıdır. Hata yapmaktan korkmak çoğu zaman denemekten vazgeçmeye neden olur. Oysa denemeden öğrenmek, öğrenmeden gelişmek mümkün değildir.

Sonuç olarak hata yapmak bir eksiklik değil öğrenme sürecinin doğal bir parçasıdır. Asıl önemli olan hatayı kabul edip ondan ne öğrendiğimizdir. Belki de insanı geliştiren şey, hatasız olmak değil, hatasını fark edebilmektir.

BİR EFSANENİN FESTİVALE DÖNÜŞÜ: PARINTINS FESTİVALİ

Dansın, müziğin ve eğlencenin hiç bitmediği bir ülke: Brezilya! Burada ışıklar hiç sönmüyor, müzik hiç kesilmiyor ve dans hiç bitmiyor. İnsanlar her yıl belirli aralıklarla olan festival için farklı kostümlerle, müziklerle tüm gün boyunca eğlenip dans ediyorlar. Brezilya her yıl birçok farklı festivale ev sahipliği yapar ve bunlardan biri de dünyanın en büyük festivali olan Rio de Carnaval'dır. Peki bu renkli gösteriler başka hangi festivaller için yapıyor biliyor musunuz?



Brezilya'nın Rio'dan sonra gelen en büyük ikinci festivali olan Parintins Folklor için de aynı coşku gösteriliyor! Parintins Festivali, Amazon ve Maranhão kültüründen ilham alan, renklerin, efsanelerin ve duyguların bir araya geldiği muhteşem bir kutlamadır. Bu festivalin özü Bumba Meu Boi efsanesine dayanmaktadır. İsmi "öküzümü dans ettir" anlamına gelmektedir. Kutlamanın büyük bir kısmında havai fişekler, gösterişli kostümler ve aynı zamanda ciddi bir yarışma yer alır. Ayrıca Marujada Ritüeli ve Cunha-Poranga Seçimi de festivalin önemli unsurları arasındadır.



Bumba Meu Boi efsanesi, öldürülen, yeniden dirilen ve yeniden canlanmasıyla herkesi büyüleyen bir öküzün öyküsünü anlatır fakat orijinal hikâyesinin ne olduğu tam olarak bilinmemektedir. Efsane, o zamanki alt sınıf Brezilyalıların kendi aralarında anlattıkları halk hikâyelerinden doğmuştur. Halk, yaşadıkları adaletsizlikleri, baskıyı ve isyan duygularını şarkı ve dans eşliğinde anlatmışlardır. Aslında bu hikâyelerde öküz figürü ilk başlarda yoktur.

Öküz; kırsal yaşamda emeği, geçim kaynağını ve efendi-köle ilişkisini temsil ettiği için zamanla bu hikâyelerde yer almaya başlamıştır. Böylece halkın cezalandırılması ve yeniden umut bulması, öküzün ölümü ve dirilişi üzerinden anlatılır. Parintins'teki festivalde öküz, gerçek bir olaydan çok, alt sınıfların yaşadığı baskıyı ve yeniden ayağa kalkma arzusunu simgeleyen bir figür hâline geldi; bu sayede toplumsal isyan anlatısı, izleyiciye daha anlaşılır ve görsel olarak güçlü bir folklor hikâyesine dönüştü.

Efsanenin kulaktan kulağa anlatılması sebebiyle zamanla her şehir kendi kültürüne göre küçük değişiklikler yapmıştır. Ayrıca ilk başlarda sadece São Luís ve Maranhão'da kutlanan bu festival, göçmenler sayesinde büyük şehirlere taşınmış ve popülerleşmeye başlamıştır. Popülerleştikçe insanların ilgisini çekmek için yine değişiklikler yapılmıştır. Bu yüzden Bumba Meu Boi'nin orijinal hikâyesini bulmak neredeyse imkânsızdır.



Efsanenin orijinali tam olarak bilinmese de genel hatları şu şekildedir: Bir gün Chico adında bir kölenin hamile eşi Catirina'nın canı öküz dili çeker ve yemezse çocuğunun sakat doğacağına inanır. Köyde sadece bir tane boğa olmasına ve ona zarar vermek günah sayılmasına rağmen, eşini üzmemek ve çocuğunun sakat doğmasından korkan Chico o gece boğayı öldürür. Ceza almaktan korkan aile başka köye kaçarlar. Sabah kovboylar öküzün ölümünü Amo'ya (köyün sahibi) bildirirler. Öküzün öldüğünü öğrenen Amo, hayvanı diriltmek için şifacıları çağırır. Daha sonra öküz mucizevi bir şekilde canlanır ve tüm köy bunu kutlamaya başlar.

O günden beri bu kutlama ülke çapında çok büyük ve ihtişamlı bir festivale dönüşmüştür. Geleneksel Bumba Meu Boi kutlamaları Brezilya'nın her yerinde yılda iki kez, haziran ve temmuz aylarının son haftalarında yapılır. Amazon eyaletindeki Parintins şehrinde düzenlenen Parintins Folklor Festivali, bu kutlamaların en büyüğüdür.



Festivalden aylar önce Parintins kenti iki büyük gruba ayrılır: kırmızı renkleriyle Garantido ve mavi renkleriyle Caprichoso. Şehirde provalar yapılır, toadas adı verilen geleneksel şarkılar söylenir, kostümler ve dev sahne dekorları hazırlanır. Festival, etkinlik için özel olarak inşa edilmiş ve yaklaşık 25 bin kişi kapasiteli Bumbódromo'da düzenlenir. Açılış gecesinde çok büyük bir kalabalık burada toplanır ve iki rakip takım olan Garantido (kırmızı) ve Caprichoso (mavi) sahneye çıktığı anda festival resmî olarak başlar. Takımlar sahneye çıkıp Bumba Meu Boi efsanesini tekrardan canlandırırlar. Bu süreçte Marujada Ritüeli, özellikle Garantido grubunun en önemli müzikal ve ritmik unsurlarından biri olarak davullar ve geleneksel çalgılar eşliğinde sahnede yer alır ve gösteriye güçlü bir enerji katar. Her iki takım da aynı hikâyeyi anlatmasına rağmen kostümleri, dansları, müzik ritimleri ve Amazon mitolojisini yorumlamaları birbirlerinden tamamen farklıdır. Bu gösteriler üç gün boyunca sürer ve en sonunda jüriler kategorilere göre puanlama yaparak kazananı seçerler. Aynı zamanda festivalin en dikkat çeken anlarından biri olan Cunhã-Poranga seçimi, Amazon yerlisi kadını temsil eden bu figürün dansı, duruşu ve sahne performansına göre değerlendirilmesiyle gerçekleşir.

Brezilyalılar, bu festivaller sayesinde kendi kültürlerini hem gelecek nesillere hem de dünyaya aktarırlar. Brezilya'daki her festivalin kostümü, müziği, dansı ve kültürü eşsizdir. Bu canlı ülkeyi görmeye giderseniz, mutlaka bir festivale denk gelirsiniz; çünkü Brezilya'da yılda binden fazla festival düzenlenmektedir. Günlerce dans edip şarkı söylerken kalabalığın arasında kaybolmak ister miydiniz? Cevabınız evetse, Brezilya sizin için mükemmel bir yerdir!

Hızlı moda ve değişen dünya.



MAVİ EKRANIN ALTINDA DEĞİŞEN STİL

Her sabah yeni bir güne uyanıp telefonumuza baktığımızda "en trend koleksiyonlar" bildirimleriyle karşılaşırız. **Oysa yirmi yıl öncesine kadar moda, ulaşılması güç bir olguydu;** büyük moda evlerinin tasarımlarının sokağa inmesi ve vitrinlere ulaşması aylar sürerdi. Eskiden insanlar sadece şık görünmek için giyinirlerdi. **Bugün ise moda; bizi mavi ışığın altına hapseden, tek bir tuşla ulaşılan bir hız yarışına dönüştü.** Sosyal medya , bu değişimin en önemli etkeni haline geldi.

Örneğin; Instagram'da viral olan o 'krem kazak', üzerinden iki saat geçmeden seri üretim bandına giriyor ve bir hafta sonra vitrinlerdeki yerini alıyor. Eskiden mevsim geçişleriyle yenilenen vitrinler, şimdilerde 'modası henüz geçmedi' denilerek raflarda bekletilmeye devam ediyor.



Beğenilme Arzusu ve Yetersizlik Hissi

Sosyal medya, bu arzuyu bize dijital bir onay mekanizmasına dönüştürdü. Artık bir kıyafeti soğuktan korunmak ya da kişisel stilimizi yansıtmak için değil, başkalarının gözünde bir karşılık bulmak için satın alıyoruz.

Beğeni almak geçici bir tatmin sağlarken, ardında hep aynı soruyu bırakıyor: **"Yeterince iyi gözükmüyor muyum?"** Oysa bu sorunun cevabı çoğu zaman ekranda arandığı için, kendimize bakmayı erteliyoruz.

Aynı kıyafetle ikinci kez görünmek doğal bir durumken bugün neredeyse bir hata gibi algılanıyor. Bu kullan-at alışkanlığı hem cüzdanimızı boşaltıyor hem de litrelerce suyun boşa gitmesine sebep oluyor. Moda, bireysel bir tercih olmaktan çıkıp toplumsal bir beklentiye dönüştükçe, insan kendini tüketim çılgınlığına kaptırırken aslında en çok kendinden uzaklaşıyor.

“MODANIN ASIL AMACI BİZİ ÖZGÜNLEŞTİRMEK OLMALIDIR. BELKİ DE YAPMAMIZ GEREKEN TEK ŞEY, O HIZI BİRAZ OLSUN YAVAŞLATMAKTIR. MODANIN ASIL DEVRİMİ BİR TRENDİ TAKİP ETMEK DEĞİL, KENDİ TARZIMIZIN İÇİNDE, KİMSEYE İHTİYAÇ DUYMADAN MUTLU OLABİLMEKTİR.”



Mikro-Sezonlar

Eskiden modada sezonlar yılın belirli dönemleriyle sınırlıyken, artık markalar bu süreleri bilinçli olarak kısaltıyor. Yarattıkları 'yaz koleksiyonu' veya 'sınırlı sayıda' gibi mikro sezonlarla tüketicide sürekli bir yenilik hissi uyandırıyorlar. Bu durum, elimizdeki ürünler hâlâ kullanılabilir durumdayken bile bize onları eskimiş gibi hissettiriyor."

Takip Eden Reklamlar (Sıklık İllüzyonu)

"Telefonunuzdan önünüze çıkan bir cekete sadece bir saniye bakmanız yeterlidir. O ceket artık girdiğiniz her haber sitesinde, her sosyal medya platformunda bir köşede sizi takip eder. Beynimiz sürekli gördüğü bir nesneyi, 'önemli' ve 'sahip olunması gereken' bir parça olarak kodlamaya başlar."

Markaların "Satın Aldırma" Stratejileri

Nasıl oluyor da ihtiyacımız olmadığını bildiğimiz hâlde o sepete birkaç parça daha ekliyoruz? Gardırobumuzda fazlaca kıyafet varken neden "hiçbir şeyim yok" diyoruz? Bizi o internet sitelerine hapsederek fark ettirmeden satın almaya zorlayan gizli teknikler kullanıyorlar.

Yapay Kıtlık ve Panik Butonu

'Sadece son bir ürün', 'bu indirim bitmesine son iki gün' gibi uyarılar, beynimizin mantıklı düşünen kısmını devre dışı bırakıyor. Bir şeyi kaçırma korkusu (FOMO), sahip olma isteğinin önüne geçiyor ve bizi aceleyle, aslında hiç sevmediğimiz o parçayı almaya itiyor.

23
29

Film Dünyası: Gerçek Hayatın Duygularla Yeniden Anlatılması

Film dünyası, insanların yalnızca eğlenmek için vakit geçirdiği bir alan değildir. Aslında sinema; duygu, düşünce ve hayallerin en güçlü anlatım yollarından biridir. Bazen bir film izlerken kendimizi bir karakterin yerinde hisseder, bazen de hiç bilmediğimiz hayatları yaşıyormuş gibi oluruz. Bu nedenle sinema sadece görüntü ve sestten ibaret değildir; sinema bir deneyimdir.

Film dünyasında en önemli unsur hikâyedir. Bir film ne kadar görsel açıdan etkileyici olursa olsun, güçlü bir hikâye yoksa izleyicide kalıcı bir etki bırakması zordur. Çünkü insanlar olayları değil, onlara eşlik eden duyguları hatırlar. Bir karakterin yalnızlığı, korkusu, sevgisi ya da pişmanlığı, izleyicinin kendi yaşamındaki duygularla birleşir. Bu nedenle bazı filmler yıllar geçse bile unutulmaz ve izleyici kendini karakterde bulur.

Filmlerde oyunculuk da büyük öneme sahiptir. Oyuncular yalnızca replik okumaz, bir insanın duygularını sıfırdan var ederler. İyi bir aktör, gözünden yaş akmasa dahi seyirciyi ağlatabilir; zira asıl mesele izleyiciye o gerçek duyguyu hissettirmektir. Bazen tek bir bakış, uzun diyaloglardan daha derin anlamlar taşır. Bu yüzden mimikler, sessizlik ve duraksamalar sinemanın en etkili ifade araçlarıdır.



Sinema ilk ortaya çıktığında insanlar, hareket eden görüntüler karşısında büyük bir şaşkınlığa düştüler.

1895 yılında Lumière Kardeşler'in kısa filmleri gösterildiğinde, tren sahnesini izleyen seyircilerin üzerlerine gerçekten bir tren geliyormuş hissine kapılarak korkması bunun en çarpıcı örneğidir. Bu durum, insan zihninin izlediği hikâyeye ne kadar kolay kapılabileceğini gösterir. Zamanla sinema gelişti; siyah-beyaz filmler yerini renklilere bıraktı, sessiz sinema konuşmaya başladı ve günümüzde bilgisayar efektleriyle gerçeklikten neredeyse ayırt edilemeyen dünyalar yaratılır hâle geldi.

Ayrıca sinema, yalnızca oyuncularından oluşan bir süreç değildir. Yönetmen, görüntü yönetmeni, senarist, sanat yönetmeni, müzik bestecisi ve kurgucu gibi birçok profesyonel bir arada çalışır. Yönetmen filmin genel duygusunu belirlerken, kamera açıları sahnenin izleyici tarafından nasıl algılanacağını şekillendirir. Örneğin, bir karakteri üst açıdan çekmek onu zayıf ve çaresiz gösterebilirken; alt açıdan çekmek ona güç ve otorite katabilir. Müzik de bu görsel dili tamamlayan önemli bir unsurdur; öyle ki aynı sahne doğru bir müzikle dramatik bir zirveye dönüşebilirken, müzik olmadan sıradan görünebilir.

Sinema, toplumun aynasıdır. Filmler, yapıldıkları dönemin korkularını, umutlarını ve problemlerini yansıtır. Savaş dönemlerinde kahramanlık ve birlik temalı filmler öne çıkarken, modern dönemde bireysel yalnızlık ve kimlik arayışı işlenmektedir. Özellikle bilim kurgu filmleri, insanların teknolojiye karşı duyduğu hem merakı hem de korkuyu ortaya koyar. Robotlar, yapay zekâ ve insan-makine ilişkisi gibi konuların sıkça ele alınması da bunun bir göstergesidir.

Film izlemek insanlara empati kurmayı öğretir. Normalde karşılaşmayacağımız hayatlara dokunur; farklı ülkeleri, kültürleri ve insanları tanırız. Böylece dünyayı sadece kendi pencereğimizden değil, başkalarının gözünden de görmeyi öğreniriz. Bu nedenle sinema yalnızca bir eğlence aracı değil, aynı zamanda güçlü bir öğrenme kaynağıdır.

Günümüzde sinema, dijital platformların yaygınlaşmasıyla daha da büyümüştür. Eskiden film izlemek için sinemaya gitmek gerekirken, artık evde bile dünyanın her yerinden farklı hikâyelere ulaşmak mümkündür. Bu durum sinemayı daha ulaşılabilir hâle getirmiş, fakat izleme alışkanlıklarını da değiştirmiştir. Artık izleyiciler sadece film izlemek değil, aynı zamanda yorum yapmak, paylaşmak ve kendi içeriklerini üretmek istemektedir.

Sonuç olarak film dünyası, gerçek hayattan kopuk değildir. Tam tersine, gerçek hayatın duygularla yeniden anlatılmasıdır. İnsanlar film izlerken yalnızca bir hikâyeye görmez; kendi hayatlarını, korkularını ve hayallerini de izler. Bu yüzden bazı filmler bittiğinde jenerik aksa bile izleyici bir süre sessiz kalır. Çünkü film bitmiştir ama bıraktığı his devam eder. İşte sinemanın gücü tam olarak burada yatar: görüntüler sona erer fakat duygu izleyicinin içinde yaşamaya devam eder.



OYUNLARIN HAYATIMIZDAKİ YERİ, DOĞRU DENGEYİ BULMAK

Günümüzde oyunlar hayatımızın doğal bir parçası oldu. Eskiden daha çok sokakta oynanan oyunlar varken şimdi telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar üzerinden oynanan dijital oyunlar günlük rutinimize girdi. Biz de boş zamanlarımızda arkadaşlarımızla oyun oynuyoruz. Hatta bir arkadaşımız başka bir arkadaşıyla, "Dün akşam birlikte online oyunda takım olduk, oynarken strateji kurduk ve birlikte kazandık." gibi paylaşımlarda bulunabiliyor. Bu gibi örnekler oyunların bazı becerilerimizi geliştirebildiğini gösteriyor. Bugün dünyada her üç çocuktan biri dijital oyun oynuyor ve araştırmalar, düzenli oyun oynayan çocukların bazı bilişsel becerilerinde artış olduğunu belirtiyor. Strateji ve bulmaca türündeki oyunların zihinsel esnekliği artırdığı ve problem çözme yeteneğini geliştirdiği bilimsel olarak da destekleniyor. Bir arkadaşımızın dediği gibi, "Kaynakları doğru kullanmazsak oyunda ilerleyemiyoruz, bu bana gerçek hayatta da plan yapmayı hatırlatıyor."

Oyunlar aynı zamanda iletişim becerilerini de güçlendirebiliyor. Örneğin çevrim içi takım oyunlarında, birlikte hareket etmek ve diğer oyuncularla koordinasyon kurmak gerekiyor. Bu da bize ekip çalışmasının önemini gösterebiliyor. Arkadaşlarımızdan biri, "Maç kazanmak için birbirimizi dinlemek zorundayız, bu da bize sabırlı olmayı öğretiyor." demişti.

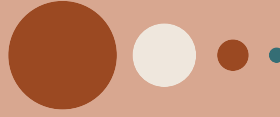
Ancak oyunların olumsuz etkileri de var. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, çocukların uzun süre oyun oynaması fiziksel aktivitenin azalmasına ve uyku düzenlerinin bozulmasına yol açabiliyor. Bir arkadaşımız, "Son bir maç daha oynayalım derken saatler geçti, sabah derse uykusuz gittim." diye yakınıyordu; bu durum gerçekten de sık rastlanan bir problem. Sürekli ekrana bakmak göz yorgunluğuna neden olabilir ve uyku saatlerinin kaymasına yol açabilir.

Ayrıca aşırı oyun oynama, derslere ayrılan zamanı azaltabiliyor ve yüz yüze iletişimimizi sınırlayabiliyor. Bazı oyun içerikleri ise küçük yaşlar için uygun olmayabiliyor ve yanlış davranışları normalleştirme riski taşıyabiliyor.

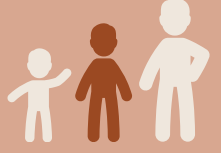
Bu yüzden oyunları tamamen bırakmak yerine dengeli kullanmak en doğrusu. Arkadaşlarımızın söylediği gibi, "Akşam 10'dan sonra oyunları kapatalım." ya da "Her maçtan sonra 10 dakika mola verelim." gibi küçük kurallar oluşturabiliriz. Süre sınırı koymak, yaşımıza uygun oyunlar seçmek ve oyun dışında spor yapmak, kitap okumak gibi etkinliklere zaman ayırmak sağlıklı bir denge kurmamıza yardımcı olur. Böylece oyunlar, bizi yoran bir alışkanlık yerine, eğlenirken öğrenebildiğimiz bir etkinlik hâline gelir.

Sonuçta oyunlar hayatımızın tamamı değil, sadece bir parçası. Kontrol bizdeyken oyun eğlenceli, kontrol oyuna geçtiğinde ise sorun başlıyor. Kumandayı ne zaman bırakacağını bilmek, oyunu kazanmanın en zor ama en önemli level'i.

Büyüme Sandığımız Kadar Güzel mi? Hayallerle Gerçeklerin Farkı



Çocukken büyüme, sanki her şeyin çözüldüğü bir âna ulaşmak gibiydi. Büyük olunca daha özgür olacağımıza, kendi kararlarımızı alacağımıza ve hayatın daha kolay olacağına inanırdık. Hayallerimizde büyüme; korkusuz, güçlü ve her şeye hazır olmak demektir. Gelecek, sanki net çizgilerle çizilmiş bir yol gibiydi.



Ancak zaman ilerledikçe bu yolun düz olmadığı ortaya çıkar. İnsan büyüdükçe hayatın belirsizliklerle dolu olduğunu fark eder. Psikologlar, bu dönemi bireyin kimliğini sorguladığı en yoğun süreçlerden biri olarak tanımlar. Çünkü bu yıllarda insan, hem olmak istediği kişiyle hem de olmak zorunda kaldığı kişiyle yüzleşir.



Zaman geçtikçe büyümenin sadece özgürlükten ibaret olmadığını fark ediyoruz. Büyüme, sorumluluk almak demek. Bazen istemediğin kararları vermek bazen de "idare etmek". Hayallerimizdeki hayatla gerçekler arasındaki fark tam da burada başlıyor çünkü gerçek hayat, her zaman planladığımız gibi ilerlemiyor.

Büyüdükçe insanlar değişiyor, hayaller şekil değiştiriyor. Bazı hayaller küçülüyor, bazılarıysa daha da anlam kazanıyor. En zor olanı ise şudur: Herkes büyürken bir şeylerden vazgeçiyor. Kimi hayallerinden, kimi insanlardan, kimi de eski halinden...



Yine de büyüme tamamen kötü değil çünkü insan kendini en çok büyürken tanıyor. Ne istediğini, neye katlanmadığını, neyin gerçekten önemli olduğunu... Hayallerle gerçekler arasındaki fark can acıtsa da bu fark bizi daha gerçek bir "biz" yapıyor. Belki de büyüme sandığımız kadar güzel değil ama kesinlikle öğretici ve bazen hayallerimizi olduğu gibi yaşamaktan çok, onlarla birlikte değişmeyi öğrenmek gerekiyor.



Bu noktadan sonra insan şunu fark eder: Hayaller kaybolmaz, sadece biçim değiştirir. Çocukken kurulan büyük hayaller, büyüdükçe daha gerçekçi hedeflere dönüşür. Bu durum çoğu zaman bir kayıp gibi görülse de aslında hayatla kurulan yeni bir dengedir.

Felsefi açıdan bakıldığında büyüme, insanın kendi sınırlarını kabul etmesidir. Her şeye yetişemeyeceğini, her şeyi kontrol edemeyeceğini anlamak kolay değildir. Ancak bu farkındalık, kişiyi daha güçlü ve daha bilinçli yapar.



Sonuç olarak büyüme, sadece yaş almak değildir. Büyüme; anlamak, kabullenmek ve değişmek demektir. Hayallerle gerçekler arasındaki fark, insanı zorlar ama aynı zamanda olgunlaştırır ve belki de büyümenin gerçek güzelliği, tam da bu zorlukların içindedir.

Hayatı Nancy Meyers ile (Gerçekten) Romantize Etmek

Zamanla “hayatı romantize etmek” terimi, internetin estetik kültürü içinde ve insanların kendi yorumlarıyla her yerde karşımıza çıkan bir ifadeye dönüştü. Böylece asıl anlamını yitirerek adı geçtiğinde insanların gözlerini devirdiği bir klişe hâline geldi ama yine de ben kendimi bu kavramla hep ilgilenirken buldum. Hayatın izlediğimiz filmlerdeki gibi olması gerektiğine inandığım için değil, bazen gerçekten o filmlerdeki gibi hissetmek istediğim için.



Bu konunun özünü ele alırken bir yol gösterici arayacak olsak bu kişi kesinlikle Nancy Meyers olurdu. Onun filmleri; sıcak bir his uyandıran, ferah ve son derece estetik evleriyle meşhurdur ancak o evlerin içinde geçen sahneleri asıl etkileyici kılan şey, küçük detaylardır.

Geniş gün ışığı alan bir mutfaktaki yuvarlak masanın üzerindeki gibi... Özenle seçilmiş çiçekler, ağır ağır pişirilen yemekler; bir odayı aceleye getirmeden, düşünülmüş ve anlamlı bir biçimde düzenlemek.

Nancy Meyers dünyasında hayat hâlâ karışıktır. Boşanmışlar, yalnızlar, hayatlarıyla ne yapacağını bilemeyenler, hayata geç kaldığını düşünenler... Kısacası yaşamda karşılaşabileceğimiz pek çok insan vardır. Ancak tüm bu acı ve zorluklara rağmen, refahın ve konforun hâlâ var olabileceğine dair bir inanç hissedilir. Bu yaklaşım bir inkâr değil, tam tersine bir destek alanı yaratır. Hayatı bu şekilde romantize etme fikrinde beni asıl etkileyen de tam olarak budur.



Mutlu olmak için her şeyin mükemmel olması gerektiğine inanıp kendimizi bu yönde zorlamak yerine, günlerimizi aceleyle değil; amaç ve ilgiyle çerçevelemek bizim için çok daha rahat ve uygulanabilir küçük adımlar olabilir. Örneğin, rastgele bir salı gününü daha anlamlı ve huzurlu kılmak için aromasını beğendiğimiz bir mum yakmak gibi... Kendimize ve evimize, hiçbir özel neden olmasa da güzel çiçekler almak; akşam eve geldiğimizde, özel bir misafir için değil, kendimiz için özenle hazırladığımız tabaklarla donattığımız bir sofrada yemek yemek gibi.

Bunun gibi küçük detaylar hayatımızı büyük ölçüde etkilemese, her şeyi temelden değiştirmese de yaşamımızın temasını ufak da olsa dönüştürür.

Tüm dünyada yeterlilik ödüllendirilirken, hayatı romantize etmek küçük bir isyandır. Bu eylem aslında şunu der: "Bu an, kimse izlemiyor olsa bile özeni hak ediyor." Zevkin üretkenlikle kazanılması gerekmediğini, güzelliğin kendini haklı çıkarmak zorunda olmadığını hatırlatır.



Ayrıca burada sessizce yetişkinlere özgü bir yan da vardır. Nancy Meyers filmleri nadiren başlangıçlarla ilgilidir, genellikle devamlılıklarla ilgilenir. Hayal kırıklığından sonra yumuşaklığı seçmekle; gösteriş için değil, içinde yaşamaktan keyif alınan bir hayat kurmakla ilgilidir.

Her günün sinematik olmasını istemiyorum, bu çok yorucu olurdu ama bazı günlerin özenle düşünülmüş ve nazikçe kucaklanmış gibi hissettirmesini istiyorum. Sonuçta hayat zaten devam ediyor. Biz sadece ona nasıl bakacağımızı seçiyoruz.





KOMŞUM TOTORO

Hastasınız ya da moraliniz mi bozuk? Eğer sadece 88 dakikanız da varsa her ne yapıyorsanız onu bırakıp birazdan anlatacağım bu filmi izleyin çünkü filmin sizi iyi hissettirmeme ihtimali yok! Merhaba Sevgili Tümevarım okuyucuları, iddialı bir giriş yaparak başladığım bu yazımda sizlere yakın zamanda tekrar izlediğim ve çok sevdiğim filmlerden biri olan "Komşum Totoro"yu anlatacağım.

Komşum Totoro (orijinal adı ile "Tonari no Totoro") animasyonun bana göre bir numaralı ustası olan Hayao Miyazaki tarafından yazılıp yönetilen, 1988 yılında vizyona giren, Studio Ghibli yapımı bir animasyon filmidir. Film, Animage Anime Grand Prix Ödülü, Mainichi Film Ödülü ve 1988'de En İyi Film dalında Kinema Junpo Ödülü dâhil olmak üzere birçok ödül almıştır. Komşum Totoro ayrıca 2010 yılında Empire dergisinin "Dünya Sinemasının En İyi 100 Filmi" listesinde 41. sırada yer alıp 2012 Sight & Sound eleştirmen anketinde tüm zamanların bir numaralı animasyon filmi seçilmiştir. Filmin ana karakterlerinden biri olan Totoro ise yıllar içerisinde sayısız film ve dizide referans edilerek kültürel bir ikon hâline gelmiştir.



Şimdi ise filmin içeriğinden biraz bahsedeceğim; dolayısıyla incelemem, bu kısımdan itibaren spoiler içerecek. Kız kardeşler Mei ile Satsuki ve babaları, bir hastanede tedavi gören annelerine daha yakın olmak için -gerçek olmamasına rağmen bana göre dünyanın en huzurlu yeri- bir köyde eski bir eve taşınırlar.



Kısa bir süre sonra kız kardeşler yeni taşındıkları evde sadece çocukların görebildiği "Susuwatari" ya da Türkçesi ile "toz tavşancığı" denen sevimli küçük ruhlar görürler. Karakterlerimiz eve taşınıp alıştıktan sonra büyük kardeş Satsuki'nin okula, babalarının ise işe gitmesi gerekir. Bu yüzden küçük kardeş Mei tek başına kalır ve meraklı bir çocuk olarak evlerinin yakınındaki ormanı keşfetmek ister. Orada ormanın ruhu olan, görüntüsü sevimli mi sevimli, sesi ise görüntüsüne kıyasla bir o kadar komik olan Totoro ile tanışır. Filmin devamında ise iki kardeşin yeni evlerindeki hayatı, annelerinin hastalığı, gündelik olaylar, Totoro ve diğer orman ruhlarıyla yaşadıkları maceralar anlatılıyor.

Filmin konusundan bahsettiğime göre şimdi film hakkındaki düşüncelerimden bahsetmek istiyorum. *Komşum Totoro*, her ne kadar dışarıdan sadece bir "çocuk filmi" gibi görünse de bence her yaştan insanın izlemesi gereken muhteşem bir film. Miyazaki ustanın bu filmi, diğer filmlerine kıyasla ne çok hüznü ne de çok romantik. Tam olarak hayatın içinden alınmış bir kesit gibi. Mei ve Satsuki'nin anneleri hasta olmasına rağmen bize hastalığın ne olduğu söylenmiyor çünkü film, çocuk bakış açısıyla yazılmış. Yani nezle gibi basit hastalık da olsa ağır bir hastalık da olsa çocuklar için fark etmiyor, onlar için her türlü üzücü bir durum. Aynı annelerinin hastaneden eve planlanan tarihten birkaç gün sonra geleceğini öğrendiğinde Mei'nin tepkisinde gördüğümüz gibi. Fakat hem babalarının hem de komşularının kız kardeşlere sürekli duygusal olarak destek olması sayesinde filmde süregelen üzücü bir alt ton yok. İzleyince içinizi ısıtacak, size mutluluk diye bir duygunun var olduğunu fark ettirecek türden bir havası var filmin.



Filmi harika yapan bir başka öge ise Studio Ghibli filmlerinde bir klasik olan eşsiz doğa manzaraları. Totoro'yu izlerken siz de benim gibi bir anlığına filmin içine ışınlanmak isteyebilirsiniz. Doğayla ilgili tüm detaylar o kadar titizlikle ve sevgi ile yapılmış ki izlerken bunu ruhunuzun derinliklerine kadar hissedebiliyorsunuz desem abartmış olmam. Hatta şunu rahatlıkla söyleyebilirim ki herhangi bir Studio Ghibli filmini izledikten sonra çevrenizde gördüğünüz canlı unsurlara, örneğin bir ağaca sadece bir "varlık" olarak bakmayacak; onlara meraklı bir çocuk edasıyla bakıp görünenin ardındaki "öz"ün de farkına varacak, çevrenizi dikkat ve ilgiyle gözlemleyeceksiniz. Film incelememi bitirmeden önce son bir öğeden daha bahsetmek istiyorum: filmin müzikleri. Filmde harika olan yalnızca şarkıların sahnelerle ve filmin genel atmosferiyle uyumu değil, şarkılarının tek başına dinlenmesi bile insana huzur veriyor. Bu arada Komşum Totoro'nun müziklerini Ruhların Kaçışı, Yürüyen Şato gibi diğer Ghibli filmlerinin de müziklerini besteleyen Joe Hisaishi bestelemiştir. Bu yüzden Totoro'nun müziğinin de etkileyici olmasına şaşdırmamak lazım diye düşünüyorum.



Son olarak birkaç şey daha söylemem gerekirse Komşum Totoro'yu izlerken Mei ve Satsuki ile beraber siz de büyüdüğünüzü hissediyorsunuz. En azından 8 senedir büyümek istemeyen birisi olarak filmi izlerken öyle hissetmişim. O yüzden de Komşum Totoro'nun yeri benim için ayrı olacak ve yıllar içerisinde tekrar tekrar izleyeceğim. Belki bir gün Mei ve Satsuki gibi ben de bir kafur ağacının tepesinde Totoro'yu ve diğer orman ruhlarını görürüm, kim bilir? :)

Yazan ve Tasarlayan:
Melisa Eser



VAR BUNLAR



Sıradan insanların hayatını bizlere anlatan bir dizi, eğlenceli olabilir mi? Eğer bu dizi "Var Bunlar" ise evet, neden olmasın? Giray Altınok, Kerem Özdoğan ve Cansu Diktaş Altınok'un güzel oyunculukları ve komedisi birleşince ortaya bu harika komedi dizisi çıktı. Dizi, iki yakın arkadaş olan Samet ve Tufan'ın günlük hayatta yaşadığı savrulmaları anlatıyor. İşsizlik, amaçsızlık, yarım kalmış hayaller, saçma özgüven patlamaları, bir anda gelen aydınlanmalar... Hepsi dizimizde var. Ama anlatım şekli klasik bir komedi dizisi gibi şaka bombardımanı yerine daha kuru, daha durgun ve daha gerçek. Dizinin en iyi yanı da tam olarak bu. Komediye bağırarak değil, fısıldayarak bizlere sunuyor. Karakterler kendilerini fazlaca ciddiye alıyor fakat dışarıdan bakınca durumları trajikomik. Bu ikili aslında modern hayatın özeti gibi. Net bir hedefleri yok ama çok büyük beklentileri var. Çalışmak istiyorlar ama konfor alanlarında da kalmak istiyorlar, hayatlarını değiştirmek istiyorlar ama adım atmaya üşeniyorlar. Bu çelişkiler komik ve bir o kadar da hepimize tanıdık gelen bir hikâye. Dizinin diyalogları doğal, gündelik konuşmalar ve yapaylıktan oldukça uzak. Sanki gerçekten o insanlar orada oturuyor ve siz de oradaki üçüncü kişiymişsiniz gibi.

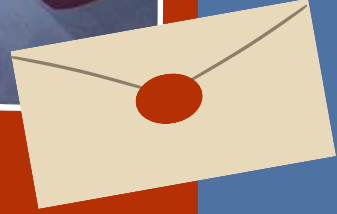
Dizinin özelliklerinden biri de küçük meselelerin büyütülmesi. Basit bir iş görüşmesi, flört denemesi, saçma iş fikirleri... Normalde çok kısa ve basit olan şeyler dizide dramatik olaylara dönüşüyor. Bu da bizlere hayatın dev kırılma anlarından çok, küçük saçmalıkların toplamı olduğunu gösteriyor. Dizinin temposu yavaş olduğu için hareketli içeriklere alışık biri için sıkıcı olabilir veya "Hiçbir şey olmuyor." hissi yaratabilir. Tam da burada dizinin felsefesi ortaya çıkıyor: Her zaman büyük bir olay yaşanmak zorunda değil, var olan olayların kendisi zaten yeterince tuhaf. Mizah anlayışı ise bazı yerlerde varoluşsal. Karakterlerin başarısızlığı sadece komik değil, aynı zamanda da hüzünlü. Çünkü başarısızlık burada geçici bir şey değil, karakterin kimliğinin de bir parçası. Ama dizi bunu bizi karamsarlık içerisinde bırakmadan yapıyor. "Tamam ya, böyle de olur." diyerek bir rahatlık sunuyor. "Var Bunlar" iddiasız bir dizi gibi görünürken aslında çok şey anlatıyor. Modern gençliğin motivasyon krizini, ekonomik sıkışmışlığını, sosyal medyanın yarattığı sahte başarı algısını ve erkekler arasındaki arkadaşlık dinamiklerini güzel bir şekilde işliyor. Bu da dizinin başarısının temel sebebi. Sonuç olarak dizi bizlere büyük bir hikâye anlatmıyor fakat hayat da çoğu zaman büyük bir hikâye değildir. Küçük planlar, yarım bırakılan işler, ertelenen kararlar ve bolca muhabbettir. Hayat tatlı telaşlarla, saçmalıklarımızla ve içimizdeki küçük umutlarla akıp gider. Önemli olan kusursuz olmak değil, bütün tuhaflıklarımızla gerçekten yaşayabilmektir.



Yapılan Gerçek Bir İyilik, Başka Bir İyiliği Doğurur

Sergio Pablos'un yazıp yönettiği Klaus(2019), Noel temalı bir animasyon filmi. Çıktığı dönemde animasyonlar üzerinde etkisini sürdüren üç boyutlu yapımlara kafa tutarak geleneksel iki boyutlu yapıya uymayı tercih etmiş. Bu durum filmin kalitesini azaltmamış, aksine filme kişilik kazandırmış. 8.2 IMDb puanına sahip film, BAFTA En İyi Animasyon Ödülü'nü kazanmış; Oscar ödülüne de aday gösterilmiş.

Filmin konusu da fazlasıyla ilgi çekici. Noel ruhunu bir mucize olarak sunmuyor, bize Noel Baba efsanesinin nasıl ortaya çıktığını anlatıyor. Efsanenin sırlarına bir bir açıklık getiriyor. Ana karakterimiz ise Klaus değil, keyfine düşkün ve lükse alışmış bir postacı olan Jesper.

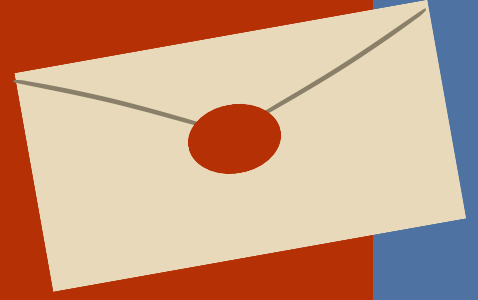


Hikâye, Jesper'ın başarılı bir postacı olan babası tarafından Smeerensburg adlı gelişmemiş bir bölgeye postacı olarak gönderilmesi ile başlıyor. Jesper'ın lüks hayatına geri dönebilmesi için bir yılda 6000 mektup postalaması gerekiyor. İş zorlaştırsa Smeerensburg'de yaşayan halkın hiç de arkadaş canlısı olmayışı. Halk birbirine düşman iki kesimden oluşuyor ve bu iki kutup arasındaki anlaşmazlıklar, kavgalar adeta bir gelenek gibi nesilden nesile aktarılıyor. Birbirlerine selam vermek yerine tuzaklar kuruyorlar. İnsanlar negatif, mutsuz bir hayat yaşıyorlar. Öyle ki kasabanın öğretmeni Alva bile okula öğrenci gelmediğinden balıkçılık yapıyor. Diğer karakterimiz olan Klaus ise kasabanın en izole yerinde, ormanın içinde tek başına yaşayan birisi olarak çıkıyor karşımıza. Vaktinin çoğunu tahtadan kuş yuvaları yaparak geçiriyor. Onun hakkındaki önemli detay ise oyuncaklarla dolu kocaman bir deposunun olması. Hikâyeye yön veren karakterlerden bahsederken kasabanın çocuklarını da eklemek gerekiyor. Özlem duydukları dostluk ve mutluluk için hevesle mektuplar yazıyorlar. Yazılan her mektup yeni bir oyuncağa, her oyuncak ise yeni bir gülüşe dönüşüyor. Çocuklarının mutlu olduğunu gören aileler ise hissettikleri olumsuz hisleri unutup zamanla.

Filmin ilerleyen dakikalarında Noel Baba'ya yazılan ilk mektubun, kızak çeken geyiklerin, uslu ve yaramaz listelerinin nasıl ortaya çıktığını görüyoruz. Jesper ve Klaus yakınlaşıyor, çocuklar yapılan her bir iyilik ile karamsar havalardan kurtuluyorlar. Hikâyenin en dikkat çekici noktalarından biri de bu: Yapılan her gerçek iyilik, başka bir iyiliği doğuruyor. Kasaba gün geçtikçe güzelleşiyor, okul sıraları tekrar doluyor, kavgalar azaldıkça azalıyor.



Hikâyesinin yanı sıra görsel olarak da oldukça başarılı. Soğuk ve karlı kasabanın gri renk paleti zamanla yerini daha sıcak renklere bırakıyor. Hikâye kalbinizi yavaş yavaş ısıtırken kullanılan görsel efektler de gözlerinizi rahatlatıyor.



Sonuç olarak Klaus, sadece bir masal olmaktan çıkıyor. Değişimin küçük bir adımla, karşılıksız bir iyilikle başlayabileceğini gösteriyor. Yılbaşı gecesi çam ağaçlarının altında bekleyen hediyelerin amacını hatırlatıyor. Eğer hem gözlerinize hitap edecek görsel bir şölen hem de kalbinizi ısıtacak bir hikâye arıyorsanız Smeereburg'un karlı sokaklarında geçen bu hikâyeye mutlaka bir şans vermelisiniz. Yılbaşı klasiklerinizin arasına bir yenisini daha ekleme vakti geldi.





sıkıysa yakala

Bu sene izlediğim en iyi filmlerden biri olan (hatta 2026'ya yeni girdiğimizi düşünürsek bu yıl izlediğim en iyi film diyebilirim) bu filmle mezun olmaya yaklaştığım bu zaman diliminde efsanevi bir kapanış yapmak istiyorum: Sıkıysa Yakala.

İtiraf edeceğim, bu filmi yılın ilk günü izledim. Ancak sizi temin ederim ki eğer bugün izleyecek olsaydım yılın en iyi filmi olma onurunu yine bu filme bahşederdim. Bir gün tatilimde bir film izleyeyim de kafamı dağıtayım diye arayıştayken şans eseri karşılaştığım bu filmi, aynı zamanda bazı ünlü isimlerin imzasını taşıdığı için fazla düşünmeden seçim yapmamı sağladı.

Bu seçimimden pişman değilim. Bunun iki sebebi var: İlki, tüm film boyunca yerimde duramamam. Bu sürekli hareketlilik hâli, süregelen bir huzursuzluk veya filmin bana hissettirdiği bir sıkıntı hissi değildi; bilakis daimî bir heyecan duygusu beni yerimde durdurmuyordu. Heyecandan bir ara çayımı dökmüştüm –bilinir ki çay benim için büyük sevdadır- ve giderek büyülenmişim.



İkinci sebep biraz daha karmaşık. Yazmayı seven bir insan olarak bakınca filmin senaryosunu çok beğenmişim. Geçmiş zamanda yazdığımı bakmayın, hâlâ senaristin her türlü iltifata layık olduğunu düşünüyorum. Fakat belirtmekte fayda var ki bu filmde senaristin başarısından çok Frank Abagnale Jr.'in –yani ana karakterin- başarısını takdir etmek gerekli. Nitekim bu film, çoğunlukla gerçek olayları anlatıyor. Bu yüzden özellikle ismiyle belirttim. Film, bu şahsın biyografisidir. Gerçekten inanılmaz...

Bazı yerler, kurgunun sürükleyiciliği ve hikâyenin içindeki bazı kişilerin mağdur olmaması adına değiştirilmiş. Senaristin ışığı burada açığa çıkıyor. Kurgu hem sürükleyici hem de akıcı ancak biyografik olarak bilgilendiricilik niteliğini kaybetmemiş. Aksiyon sürekli devam ediyor ve karakterlerin sabırsızlanmaya başladığını hissedebilirsiniz. Gerilim arttıkça oyuncular bile nefeslerini tutuyor sanki! Buna istinaden, oyuncuların da bu mükemmel metni harikulade bir şekilde ekrana yansıttıklarını düşünüyorum.

Bahsettiğim bu bulgular ışığında, sanırsam filmin sonunda gerçek olaylardan uyarlandığını öğrendiğimde ne kadar şaşırdığımı ifade etmeme gerek yoktur! O kadar inanamamışım ki açıp internetten Frank'in Vikipedi sayfasını okuduğumu hatırlıyorum. Gerçekten bu kadar detay işlenebilir!

Genellikle filmler hakkında düşüncelerimi daha iyi açıklayabilmek ve detaylandırabilmek için filmin içeriğini anlatmaktan çekinmem fakat bu filmi bir istisna kabul etmenizi rica ediyorum. "Herkesin izlemesi gereken bir film" diyebileceğim bir iletisi olmamasına karşın insanı ekrana kilitleyen bir cazibeye sahip. Eğer iki buçuk saatiniz var ve izleyecek bir şey arıyorsanız kesinlikle denemenizi tavsiye ediyorum.

On üzerinden dokuzu hak ediyor.





Dijital Bağımlılık Etkisi

Yapılan beyin görüntüleme sistemleri, aşırı ekran kullanımının beyinde yarattığı hasarın madde kullanımıyla ürkütücü derecede benzerlik gösterdiğini ortaya koyuyor. Ekran karşısındayken her yeni bildirimde beynimiz yoğun bir dopamin dalgasıyla yıkanır. Bu kimyasal fırtına, beyin ödül merkezini tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi aşırı uyararak anlık bir haz yaratır. Ancak bu durumun bir bedeli vardır: Beyin bir süre sonra bu yüksek seviyelere alışarak duyarsızlaşmaya başlar. Ortaya çıkan bu doyumsuzluk döngüsü, kullanıcıyı o ilk dijital hazzı tekrar edinebilmek için daha fazla içerik tüketmeye ve daha uzun süre ekrana bakmaya zorlar. Sonuç olarak zihnimiz, gerçek dünyadan koparak tamamen ekrana hapsolmuş bir bağımlılık mekanizması geliştirir.

Hiç, telefonun cebinde olmadığı, masanın üzerinde durduğu hâlde bile bacağında bir titreşim hissettiğin oldu mu? Bilimsel adı "Hayalet Titreşim Sendromu" olan bu durumu, araştırmalara göre telefon kullanıcılarının %90'ı düzenli bir şekilde yaşıyor. Bu durum aslında beynimizin ekrana ne kadar bağımlı hâle geldiğinin en somut kanıtı. Beynimiz artık bir bildirim veya arama gelme ihtimalini o kadar yüksek bir öncelikte bekliyor ki, vücudumuzdaki en ufak bir kas hareketini, kıyafetimizin sürtünmesini veya dışarıdan gelen hafif bir sesi bile hemen "beklenen o bildirim" olarak düşünüyor. Bu duyuşsal yanılsama, beynimizin bildirim alma konusundaki aşırı tetikte olma hâlinde kaynaklanıyor. Adeta dijital bir refleks geliştiren sinir sistemimiz, sürekli ekrana bakmaya zorlayan bu hayalet sinyallerle bizi kendi döngüsünde tutmaya devam ediyor.

Hayalet Titreşim Sendromu



Çevre Kirliliğinin İnsan Sağlığına Zararları

Çevre, insanların yaşamını sürdürebilmesi için en temel unsurdur. Nefes aldığımız hava, içtiğimiz su ve yediğimiz besinler doğadan gelir. Ancak günümüzde çevre kirliliği giderek artmakta ve bu durum insan sağlığını ciddi şekilde etkilemektedir. Çoğu zaman çevreye verilen zararın sonuçlarını hemen fark etmeyiz fakat zamanla bu zararlar hastalık olarak karşımıza çıkar.

Hava kirliliği özellikle büyük şehirlerde önemli bir sorundur. Fabrika bacalarından çıkan dumanlar, araç egzozları ve ısınma için yakılan kalitesiz yakıtlar havayı kirletir. Kirli hava soluyan insanlarda öksürük, nefes darlığı ve akciğer rahatsızlıkları daha sık görülür. Özellikle çocuklar, yaşlılar ve kronik hastalığı olan kişiler bu durumdan daha fazla etkilenir. Hava kirliliğinin yoğun olduğu günlerde hastanelere başvuran kişi sayısının artması bunun en açık göstergesidir. Bu örnek bize temiz havanın sağlıklı bir yaşam için ne kadar gerekli olduğunu göstermektedir.



Su kirliliği de insan sağlığını doğrudan etkiler. Temiz su içemeyen toplumlarda bulaşıcı hastalıklar daha yaygındır. Sanayi atıkları, çöpler ve kimyasal maddeler su kaynaklarına karıştığında içme suyu tehlikeli hâle gelir. Kirli su tüketen kişilerde mide bulantısı gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Ayrıca uzun süre kirli suya maruz kalmak daha ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu durum, suyun korunmasının ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır.



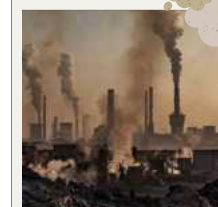
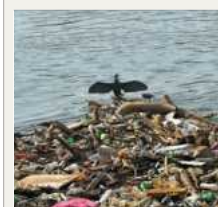
Toprak kirliliği ise dolaylı yoldan insan sağlığını etkiler. Tarımda kullanılan kimyasal ilaçlar toprağa zarar verir ve bu toprakta yetişen ürünler sağlıksız olabilir. İnsanlar bu besinleri tükettiğinde vücutlarına zararlı maddeler girebilir. Bu da zamanla bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilir. Yani doğaya atılan her zararlı madde aslında tekrar insanlara geri dönmektedir.

Saydığımız çevre kirliliği çeşitlerinin yanında gürültü kirliliğini de küçümsememek gerekir. Sürekli yüksek sese maruz kalan insanlar strese girer, baş ağrısı yaşar ve uyku düzenleri bozulur. Uykusuzluk ise hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı olumsuz etkiler. Ders çalışırken dikkat dağınıklığı yaşanması ya da gün içinde yorgun hissedilmesi de gürültünün etkilerindedir.



Tüm bu örnekler bir araya getirildiğinde açık bir sonuca ulaşılır: Çevre kirliliği insan sağlığını hem fiziksel hem de psikolojik açıdan tehdit etmektedir. Hava, su, toprak ve gürültü kirliliği farklı şekillerde zarar verse de hepsinin ortak noktası insan yaşam kalitesini düşürmesidir. Bu örneklerden yola çıkarak çevreyi korumanın aslında kendi sağlığımızı korumak anlamına geldiğini söyleyebiliriz.

Sonuç olarak, sağlıklı bir gelecek için çevremize sahip çıkmamız gerekir. Daha bilinçli davranmalı, doğayı kirletmemeli ve çevre temizliğine özen göstermeliyiz. Çünkü temiz bir çevre olmadan sağlıklı bir yaşam mümkün değildir.



Ekran Bağımlılığı

Günümüzde teknoloji, hayatımızın neredeyse ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Sabah alarmımızı telefonla kapatıyor, boş vakitlerimizi sosyal medya ya da oyunlarla dolduruyoruz. Teknoloji bize hız, kolaylık ve iletişim imkânı sağlarken bilinçsiz kullanım durumunda bazı sorunları da beraberinde getirmektedir. Ekran bağımlılığı da bu sorunların başındadır.



Sonuç olarak, ekran hayatımızı kolaylaştıran önemli araçlardandır; ancak kontrolsüz kullanım, kişinin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle teknolojiyle aramıza sağlıklı bir mesafe koymalı ve ekranları yönetmeyi öğrenmeliyiz.

Ekran bağımlılığı, kişinin telefon, bilgisayar veya tablet gibi cihazları kontrolsüz ve uzun süreli kullanması sonucu günlük yaşamını ve sağlığını olumsuz etkilemektedir. Kişi çoğu zaman farkında olmadan saatlerini ekran karşısında geçirir. "Biraz bakıp çıkacağım." diye başlayan süreç, çoğu zaman uzun saatlere dönüşür. Bu durum teknolojiyi faydalı olmaktan çıkarır, kişinin hayatını yönlendiren bir bağımlılığa dönüşür. Aslında ekranlar hayatımıza pek çok kolaylık getirmiştir. Bilgiye ulaşmak artık saniyeler sürmektedir. Ancak sorun, teknolojinin varlığı değil, kullanım şeklidir. Gereğinden fazla veya gereksiz kullanım, zaman yönetimini zorlaştırmakta ve insanların sosyal yaşamını sınırlamaktadır. Ekran bağımlılığının en önemli etkilerinden biri zaman kaybıdır. Uzun süre telefon ya da bilgisayar başında kalan kişi, derslerine, ailesine ve kendisine ayırması gereken zamanı, fark etmeden telefonda harcar. Bununla birlikte çoğu zaman fiziksel sorunlar da ortaya çıkar. Uzun süre hareketsiz kalmak, göz yorgunluğu, baş ağrısı ve duruş bozukluklarına yol açabilir. Ayrıca geç saatlere kadar ekrana bakmak, uyku düzenini de bozar. Ruh sağlığı açısından bakıldığında ise ekran bağımlılığı, kişinin gerçek hayattan uzaklaşmasına neden olur. Zamanla kişi, ekran dışında yapılan etkinliklerden eskisi kadar keyif almamaya başlar. Bu durum, kişinin kendisini yalnız hissetmesine ve günlük yaşamdan kopmasına sebep olabilir. Bu noktada önemli olan, teknolojiyi tamamen hayatımızdan çıkarmak değil, onu dengeli kullanmayı öğrenmektir. Ekran başında geçirilen süreye sınır koymak, günlük planlar yapmak ve boş zamanlarda farklı etkinliklere yönelmek oldukça faydalıdır. Kitap okumak, spor yapmak, arkadaşlarla yüz yüze vakit geçirmek ya da bir hobi edinmek, ekran bağımlılığını azaltmada etkili olabilir.



TÜBERKÜLOZ HASTALIĞI

Tüberküloz,

1815'te İngiltere'deki her dört ölümden birine sebep oldu. Son iki yüz yılda bir milyar insanı öldürdü. Tüm savaşlar ve doğal afetlerle kıyaslandığında daha fazla ölüme yol açtı. Günümüzde bile devam etmekte olan bu hastalık, diğer hastalıklara kıyasla en fazla ölüme sebep olan hastalıktır. Ama hangi hastalık hakkında konuştuğumuzu biliyor musunuz?

Mycobacterium tuberculosis'in sebep olduğu tüberküloz hastalığı, insanlığın tarihi baş düşmanıdır. Şu anda bu hastalık, yaşamakta olan her dört insandan birine bulaşmış durumda ve bunlardan biri siz olabilirsiniz.

Peki, eğer bu kadar yaygınsa neden tüberküloz hakkında pek bir duyum almıyoruz? Çünkü tüberküloz işinde çok iyi. Fazlaca bulaşıcı ama bir o kadar da sessiz. Yavaş öldürüyor, bağışıklık sisteminizden hep bir adım ileride ve fiziksel olarak yok edilmesi çok zor.



Tüberküloz nasıl öldürür?

Tüberküloz vücudunuza solunum yolları aracılığıyla girer ve yaşayan devasa bir mağara sistemi olan, milyarlarca makrofaj ve bağışıklık sistemi hücresi tarafından korunmakta olan akciğerlere yerleşir. Tabii, girdiği an bağışıklık sistemi hücreleri tüberküloz bakterisini yutup yok etmeye çalışır ama nafi. Maalesef bu durum aslında tüberkülozun yararınadır. Beyaz ölüm (tüberküloz), parazitlerin en kötüsü olan bağışıklık parazitlerinden biridir.

Bağışıklık sisteminizdeki makrofajlar avlarını tutar, onları bir fagozoma hapseder ve sonrasında içeri asitle doldurur ki bu, yakaladığı avını parçalara ayırır. Fakat tüberkülozun etrafını saran kalın bir katman, onu bu asitlere karşı tamamen korur. Dahası, bakteri makrofajı kendisine mükemmel bir ev olacak şekilde içeriden değiştirir ve yavaş yavaş makrofaj hücrelerini yer.

Diğer bakterilerin aksine tüberküloz daha sonra aşırı yavaş bir şekilde çoğalmaya başlar. Sizi hasta eden diğer bakterilerle karşılaştırıldığında onlar nüfuslarını bağışıklık sistemi tarafından yok edilmeden artırmak için tüberkülozun altmış katı daha hızlı çoğalır.

Ama aslında bu, tüberküloz için o kadar da büyük bir sorun değildir. Nasıl olsa aceleye gerek yoktur. O, sizi ve bağışıklık sisteminizi o kadar yakından tanır ki yalnızca orada bulunması bile bağışıklık sistemine karşı kazanması için yeterlidir.

Bakteri, gariban makrofajları tamamen sömürdükten sonra yeni makrofajları enfekte eder. Ancak tüberküloz her ne kadar sessiz olursa olsun, geride bıraktığı ölü hücreler bağışıklık sistemi tepkisine sebep olur. Vücudunuz bir sorun olduğunu fark eder ve bölgeye daha fazla bağışıklık hücresi gelir. Maalesef bu da onun planının bir parçasıdır.

Mycobacterium tuberculosis'in sebep olduğu tüberküloz hastalığı, insanlığın tarihi baş düşmanıdır. Şu anda bu hastalık, yaşamakta olan her dört insandan birine bulaşmış durumda ve bunlardan biri siz olabilirsiniz.

Mycobacterium tuberculosis'in sebep olduğu tüberküloz hastalığı, insanlığın tarihi baş düşmanıdır. Şu anda bu hastalık, yaşamakta olan her dört insandan birine bulaşmış durumda ve bunlardan biri siz olabilirsiniz.

Makrofajlar ve birçok diğer bağışıklık hücresi tüberkülozu yok etmeye çalışır fakat önceden bahsettiğimiz o kalın hücre duvarı, bakteriyi birçok saldırıya rağmen yok edilemez kılar ve saldırı sırasında bağışıklık sistemi hücrelerine bulaşmasına neden olur.

Bağışıklık sistemi bakterileri öldüremediğini anladığında kaçmalarını ve daha fazla hasar oluşturmalarını engellemek için onları çevrelemeye çalışır. Merkezinde tüberküloz ve onun avladığı ölü ve taşıyıcı makrofaj hücreleri bulunan; çeperleri bağışıklık sistemi hücrelerinden yapılmış beyaz bir küreyi andıran granülom oluşur. Bu, her ne kadar hastalığın yayılmasını geçici olarak önlese de aslında sizin için iyi değildir çünkü tüberkülozun yıllarca güvenli bir şekilde yaşayabileceği ve beslenebileceği bir ortam sağlar. Daha da kötüsü, tüberküloz granülom içindeyken ilaçlardan etkilenmez ve granülom, bağışıklık sisteminin ağır silahlarını kullanmasını zorlaştıracak kimyasallar salgılar. Bu durum, tüberküloz ile bağışıklık sisteminin mücadelesinin berabere kalmasıdır. Hastalık uyur ve bakteri yaşamaya devam eder. Şu an iki milyar insanda bu durum yaşanmaktadır. Fakat bu iki milyanın onda birinde tüberküloz hastalığı aktif hâle geçer.

Aktifleşmesi aslında hayati bir sorundur ama yine de yavaş bir süreçtir.

Eğer bağışıklık sisteminiz bakteriyi daha fazla tutamıyorsa granülom patlar. Aniden akciğeriniz makrofaj cesetleri ve taze tüberküloz bakterileriyle dolar. Bu da bağışıklık sisteminin aşırı tepki vermesine yol açar. Bir sürü bağışıklık sistemi hücresi kanınızdan savaş alanına hücum eder. Bu durum iltihaba sebep olur ve iltihapla beraber akciğerlerinizde sıvı birikimi oluşur.

Maalesef akciğerleriniz savaş alanı olarak kullanılmaya uygun değildir. Fakat aşırı tepki veren bağışıklık hücreleri için bu önemli değildir. Onlar hastalıkla savaşmaya devam eder ama bunu yaparken doku hasarına da neden olurlar. Yani yalnızca tüberküloz değil, aynı zamanda kendi bağışıklık sisteminiz de akciğerde büyük bir yıkıma sebep olur.

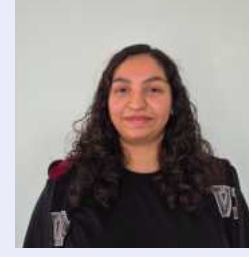
Akciğerinizde iltihap, sıvı ve ölü doku biriktikçe nefes almak zorlaşır; güçlü öksürükler başlar, hatta bazen kan bile öksürülür. Bu da tüberkülozun lehinedir çünkü bakterinin küçük damlacıklar hâlinde diğer insanlara yayılmasını sağlar ve böylece hastalığın devamlılığı sürer.



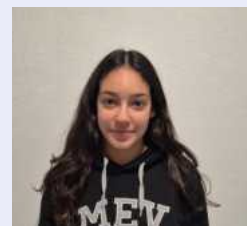
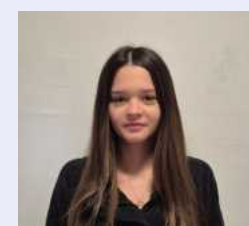
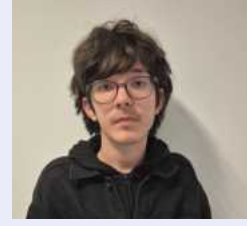
Sonrasında yüksek ateş başlar, hasta kilo kaybeder ve halsizleşir. Tedavi olmuş olsanız bile bu aşama birkaç hafta veya birkaç ay sürebilir. Eğer yeterli şekilde tedavi edilmezseniz tüberküloz aylar hatta yıllar sonra geri dönebilir ve yarım kalan işini tamamlayıp vücudunuzu tamamen işgal edebilir.

Özellikle çocuklar veya bağışıklık sistemi zayıf olanlar için bu süreç çok ağır olabilir ve hastalık bu durumda savaşı kazanır. Bakteri diğer organlara yayılır, akciğer iflas eder ve hasta hayatını kaybeder.

Emeği Geçenler



Tezel Mert
Melisa Eser
Ayanur İpek Sağlam
Deniz Genol
İlimhan Can Sönmez
Ada Karabulut
Alara Güney
Alper Kađan Türkmen
Arı Nehir Yaşayan
Ayşe Nil Çetin
Defne Çankaya
Deniz Dindar
Doruk Rüzgar Belen
Duru Din
Duru Şapcılar
Ela Melina Yenikan
Elif Karya Gürsal
Elisa Alat
Ezgi Kantarcı
Mert Balıkçı
Oya Kılıçaslan
Öykü Ahretlikođlu
Sare Naz Akbaş
Yankı Yaşar
Yiđit İlkhan Sönmez
Zeynep Kuyum



Danışmanlarımız:
Türk Dili ve Edebiyatı
Öğretmenlerimiz





MEV KOLEJİ



