

# O bir yaşam keyfi...

**Tadına doyum olmaz, bu nedenle de yemekten asla vazgeçmeyiz. Ama hep sıkıntı duyarız.**



## **BEYİNİ MUTLU EDİYOR**

Middlesex Üniversitesi uzmanlarından Dr. Neil Martin'in yaptığı araştırma sonuçlarına göre, çikolatanın kokusu bile insanı baştan çıkarıyor. Çikolata, beyni rahatlatıp gevşetiyor ve mutluluk veriyor. Çikolata, beynin "endorfin" salgılamasına neden oluyor. Bu salgı, mutluluk duygusu duymamızı sağlıyor.

## **BEDENİ AŞIK EDİYOR**

Çikolata, beyin gibi bedeni de gevşetip rahatlatıyor. Çikolatanın içindeki "phenylethylamine" adlı bileşim, endorfin gibi fiziğimize mutluluk veriyor. Yani insan bedeni, çikolata yediğinde aşık olduğu zamanlarda olduğu gibi hoş reaksiyonlar gösteriyor.

## **FAZLASI UYUŞTURUR**

Eğer bir oturuşta bir kilo çikolatayı bitirirseniz, uyuşturucu madde almaya hazır olun. Çünkü bu miktarda çikolatanın içindeki maddeler, insanda marijuana içmiş gibi bir etki yapar.

## **KALSİYUM VE DEMİR**

Çikolata aynı zamanda çok besleyicidir. İçinde büyük oranlarda magnezyum, demir ve kalsiyum vardır. Küçük bir parça çikolata, almamız gereken minerallerin en az beşte birini içeriyor.

## **ANTIOKSİDAN MADDELER**

Son araştırmalar, çikolatanın farklı bir özelliğini de ortaya çıkardı. California Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya göre 50 gramlık bir çikolata ya da iki kaşık şekerle karıştırılmış bir bardak kakao, bir kadeh şarap içinde bulunan antioksidanlara eşdeğerde kimyasal madde

Çünkü bize "çikolata sağlığa zararlıdır" diye öğretilmiştir. Oysa bilim adamları birçok şey gibi çikolatanın da hem yararlı hem zararlı özelliklerinin olduğunu altını çiziyor.

İçeriyor. Bir başka deyişle çikolata kalp krizi ya da beyin kanamasını da önüyor.

## **İNSAN ÖMRÜNÜ UZATIYOR**

Harvard Üniversitesi'nde 8 bin erkek üzerinde yapılan araştırma, çikolatanın ömrü uzattığını da ortaya koydu. Çikolata yiyenlerin ömürlerinin en az bir yıl uzadığını belirten uzmanlar, bunu içindeki antioksidan maddelere bağlıyorlar.

## **KALBE FAYDALI YAĞ**

Çikolatanın içindeki yağ, üç kaynaktan geliyor. Kakao yağı, bitki yağları ve süt içindeki yağlar. Kakaonun içindeki "stearic asit" içeren yağ bir çeşit doymamış yağ. Doymamış yağların da sağlığa ve özellikle kalbe zararlı olduğu bilinir. Ancak kakao içindeki stearic asit, vücuda girince "oleic asite" dönüşüyor. Aynen zeytinyağı içindeki oleic asit gibi. Bu yağ türü de kalbe

çok faydalı.

## **MİGRENLİLER DİKKAT**

Migren hastalarına çikolata pek yararlı değil. Çünkü migren hastaları "phenolsupotransferase" adlı bir enzim yetersizliği nedeniyle ağrıları içinde kıvranırlar. Çikolata ise, damarları açarak bu enzimin daha da çok tüketilmesine yol açar. Çikolata, normal insanlara çok yararlıdır, ama migrenliler kesinlikle uzak durmalıdır.

## **DIŞLERİ ÇÜRÜTMEZ**

Çikolatanın dişleri çürüttüğü önyargısı vardır. Oysa araştırmalar tam tersini gösteriyor. Kakao içinde bulunan bir bileşim, diş çürümelerini engelliyor. Kakao yağı içindeki bu bileşim diş kaplıyor ve dışarıdan gelecek bakterileri engelliyor.



# Jenital Uçuk

Kronik bir virüs enfeksiyonu olan  
jenital uçuk yaklaşık 40 milyon  
kişide bulunmaktadır.

Her yıl ortalama 500.000 kişi  
semptomatik olarak uçuk  
enfeksiyonu kapmaktadır ve  
bu sayıdan daha fazla kişide  
belirtiler görülmektedir.

**Kaynak: Bilgi Vizyon Sağlık Sistemleri**  
[www.vizyonsaglik.com.tr](http://www.vizyonsaglik.com.tr)

## Jenital Uçuk Nedir?

Uçuk:

\* Cinsel yolla bulaşan ve herpes simplex virüsüyle (HSV) kişiye geçen bir hastalıktır.

\* Birinci tür HSV ağız veya yüzde ateşli kabarmalara neden olur (oral uçuk)

\* İkinci tür HSV genital bölgeyi etkiler (jenital uçuk)

\* Virüse bağlı olan her iki tür genital veya oral enfeksiyona neden olur.

\* HSV-1 ve HSV-2 aktif değildir, veya "sessiz"dir ve belirti göstermezler.

\* Diğerleri kabarma ve yaraya neden olur.

\* İlk dönemden sonra insanlar hayatları boyunca enfeksiyonlu kalabilirler.

## Nasıl Yapılır?

Doğrudan temasla, bu temas

\* Öpüşme

\* Cinsel ilişki (vajinal, oral veya anal)

\* Deri teması HSV-1 ve HSV-2 bulaştırır

Jenital uçuk yaralar ve diğer belirtilerin görülmesi veya görülmemesi durumunda da bulaşabilir, genellikle enfeksiyon kapmış olduğunu fark etmeyenler veya kendilerine bir belirti görülmediği halde hastalığı yayabileceğini bilmeyenler tarafından yayılır.

## Jenital Uçuk Yaygın mıdır?

Kronik bir virüs enfeksiyonu olan genital uçuk yaklaşık 40 milyon kişide bulunmaktadır. Her yıl ortalama 500.000 kişi semptomatik olarak uçuk enfeksiyonu kapmaktadır ve bu sayıdan daha fazla kişide belirtiler görülmektedir.

Son zamanlarda yapılan bir araştırmaya göre genital uçuk Birleşik Devletler'de çok yaygındır ve artmaya devam etmektedir. Ülke çapında, 12 yaş ve üstündeki 45 milyon kişide (toplam ergen ve yetişkin nüfusun beşte biri), bunun muhtemel nedeni virüsün erkekten kadına geçişinin kadından erkeğe geçişinden daha kolay olmasıdır.

## Ne kadar ciddi?

HSV-2'de hafif belirtiler görülebilir ve genellikle çok açık belirtiler bulunmaz. HSV-2 genital bölgelerde yenilenen ağırlığı yaraların açılmasına neden olabilir, bağışıklık sisteminde sorun olan kişilerde şiddetli olabilir. Ne kadar şiddetli olursa, genital uçuk o kadar psikolojik ve duygusal strese neden olur.

Uçuk enfeksiyonu kapmış kişiler HIV virüsüne karşı daha hassas olurlar, ve HIV virüsüne sahip kişilerin bulaşıcılığı da artar.

## Jenital uçuk enfeksiyonunu kaptığınızı nasıl anlarsınız?

HSV-2 enfeksiyonu kapmış kişiler genellikle enfeksiyon kaptıklarının farkında değildir. Yine de ilk dönem belirtileri biraz fark edilebilir olabilir. Virüsün sonraki iki haftalık zaman ilk dönemdir. Yaralar genellikle çıkmalarından sonra iki veya dört hafta içinde kapanır. Diğer belirtiler yaraların ikinci kez çıkması veya nezle gibi belirtiler olabilir:

\* Ateş

\* Bezlerde şişme

\* Ancak HSV-2 enfeksiyonu kapmış bazı kişilerde yara bulunmaz veya fark edilmesi bile zor olan hafif belirtiler gösterirler.

Jenital uçukunun ilk dönem belirtileri yılda birkaç kez(ortalama 4 ve 5 ) tekrarlanabilir ve bu tekrarların çoğu ilk yılda, ilk dönem ardından ortaya çıkar.

## Belirtiler

Belirtiler bir çok kişiye göre değişir ve birçoklarında pek fark edilmez. İlk belirtiler aşağıdaki gibidir:

**Jenital uçukun ilk dönem belirtileri yılda birkaç kez (ortalama 4 ve 5 ) tekrarlanabilir ve bu tekrarların çoğu ilk yılda, ilk dönem ardından ortaya çıkar.**

\* Jenital bölgede yanma hissi

\* Sırtın alt bölgelerinde ağrı

\* İdrar çıkarırken acı hissi

\* Nezle benzeri belirtiler

\* İlk belirtilerden sonra genital bölgede kırmızı noktalar oluşabilir, bunlar daha sonra ağrılı kabarcıklara dönüşebilir, bunlar daha sonra kabuk tutar ve iyileşir.

## Jenital Uçuk: İlk çıkış

Belirtiler genellikle ilişkiden sonra 2 veya 20 gün içinde ortaya çıkar ancak iki haftaya kadar sürebilir. İlk enfeksiyon çok hafif olabilir ve fark edilmeyebilir, ama bazı durumlarda ilk çıkış gözle görülebilir yaralara neden olabilir.

Uçukun herhangi bir belirtisini görmezseniz bile virüsü bulaştırmak mümkündür. Derinin iyileşme göstermesi yara izi kalmasına neden olmaz. Daha sonra virüs sinirlere çekilir ve hareketsiz kalır.

## Tipik Belirtiler

Deri hücrelerine ulaştığı zaman virüs bölünerek çoğalır ve cildi kızartarak hassaslaştırır. Genital bölgede kabarcıklar oluşabilir, kabarcıklar öne açılır ve daha sonra yeni deriyle iyileşir.

## Enfeksiyon kapmış bölge:

\* Genellikle acı hissi ve kaşıntı olur, yanma ürperti hissedilebilir.

## Diğer belirtiler:

\* Şişmiş lenf bezleri

\* Enfeksiyon kapmış bölge ve çevresinde yanan ve ağır kabarcıklar

\* Baş ağrısı

\* Kas ağrısı

\* Ateş

\* Vajina veya peniste akıntı

\* İdrar yollarında idrar çıkarırken yanmaya neden olacak enfeksiyon

İlk dönem en şiddetli olanıdır, tüm dönemlerde 10-21 gün arasında sürer. Tekrarlayan dönemlerde birçok kişide ürperme gibi bir uyarı işareti görülmüştür.

Bu belirtilerden herhangi biriyle karşılaşırsanız hemen doktorunuza başvurunuz. Genital uçuk profesyonel olarak teşhis ve tedavi edilebilir.

## Teşhis / Testler

Teşhis bazen sadece fiziksel incelemeyle yapılabilir. Doktor yaralardan sıvı alacaktır ve içeriğinde virüs olup olmadığını kontrol etmek için laboratuvar testi yapacaktır. Test sonuçları iki hafta içinde alınır. Uçuk için kan testi sadece birkaç araştırma merkezinde bulunmaktadır. Test için belirgin bir virüs örneği gerekmektedir. Yaralar iyileştikten sonra test yapılamaz.

## Uçuktan Nasıl Korunulur ?

Uçuk şu yollarla yayılır;

. Oral . Anal . Vajinal seks

## Uçukun yayılmasını önlemek için;

. Cinsel ilişkiye girilen kişi sayısını sınırlı tutmak

. Prezervatif kullanmak

. Enfeksiyon kapmışsanız cinsel ilişkiye girmemek

. Bir cinsel yolla bulaşan hastalıklar merkezine, kliniğe veya doktorunuza başvurmak

## Jenital uçuk herhangi bir belirti göstermeyen kişilerce de bulaştırılabilir. Uçuk virüsü şu yollarla da bulaşabilir;

. Öpüşme

. Dokunma

. Enfeksiyonlu bölgeleri okşama



# SATRANÇ

**ECZ. Ö. ÖZGE ÖZKAN**  
(SATRANÇ MİLLİ TAKIM OYUNCUSU)

Satrançın doğuş tarihi ve yeri kesin olarak bilinmemekle birlikte, eldeki en eski yazılı kaynaklara göre, Hindistan'da binbeşyüz yıl kadar önce "Çaturanga" adıyla oynanan oyunu görmekteyiz. Bu oyun 64 hane içeren bir tahtada her biri 16 figürden oluşan iki ordunun mücadelesini temsil ediyordu.

Çaturanga yolu daha sonra, İran, Mısır, Arabistan, Kuzey Afrika'dan geçerek İspanya'ya, Fransa'ya ve İtalya'ya uzanmıştır. Arap satrancına dönüşmüş olan İran çatranğı, Araplarda en yüksek seviyeye ulaşmıştır. Bir Arap efsanesine göre, satranç ilk bulan, korunmasız bir şahın hiç bir gücü olmadığını belirtmek isteyen bir brahmandır. Satrançın bulucusu oyunu şaha sununca, şah brahmana bir istekte bulunmasını söyler. Bunun üzerine brahman 64 haneli satranç tahtasını, ilk haneye bir, ikinciye iki, üçüncüye dört vb. ; yani her haneye bir öncekinin iki katı kadar buğday tanesi koyarak doldurulmasını ister. Bu alçak gönüllülüğe şaşan şah gene de brahmanın isteğini kaul eder. Fakat uygulamaya gelince Hindistan'daki bütün buğdayın bile yetmeyeceği anlaşılır. Gerçekten de brahman 18 446 744 073 709 551 tane buğday istemektedir. Bu kadar buğday yetiştirmek için ise dünyanın 64 misli büyüklüğündeki bir kara parçası üzerine buğday ekme gereklidir.

İran, Mısır, Arap dünyasında saray çevrelerinde oynan ve çok değer verilen bir oyun iken, Avrupa'da satranç, 1061'de kilise tarafından İslam kültürünün bir parçası olarak nitelendirilip aforoz edilmiştir. Fakat 1400'lerde kilise, satrançın gördüğü itibar neticesinde etkisiz kalındığını görerek yasağı kaldırır.

Doğudaki feodallerin hayat tarzına hayali uygun düşen satrancın yavaşlığı, Avrupa ülkelerinin hayat şartlarına hiç de uygun değildi. XIII. yy'dan başlamak üzere Batı Avrupa'da satrancın hızlandırılması için çeşitli teşebbüsler ortaya çıkmıştır. Piyonla iki kare atlama, şahın bir kare atlayarak hamlesi (rok) gibi yenilikler katılmıştır.

Satranç tarihinin modern evresi, Londra'da 1851'de organize edilen ilk uluslar arası satranç turnuvası ile başlamış ve turnuvayı Alman matematik hocası Adolf Anderssen kazanmıştır. O dönemde dünyanın en iyi satranççısı olarak tanınmış fakat dünya şampiyonu olamamıştır, çünkü o zamanlar henüz böyle bir ünvan yoktur.

Satranç tarihinin ilk resmi dünya şampiyonu Wilhelm Steinitz idir. Bir dizi turnuva ve maçtan sonra 1886 senesinde kendisini Dünya şampiyonu ilan etmiş ve satranç dünyası tarafından bu ünvanla tanınmıştır. Steinitz ile resmi Dünya şampiyonluğu maçları devri başlamıştır. Steinitz sadece olağanüstü bir oyuncu değil, aynı zamanda modern satranç teorisinin kurucusudur. Onun meydana getirdiği konumsal oyuna ait ilkeler bugün de satranç bilgeliğinin kaynağını oluşturmaktadır.

Aşağıda Steinitz'in 1892'de Havana'da Çigorin ile oynadığı bir oyunu görmekteyiz. (Not: Satranç tahtası soldan sağa - beyaz taşlara göre- a,b,c,d,e,f,g,h aşağıdan yukarıya ise 1,2,.....8 diye isimlendirilebilir. Bu şekilde her karenin bir adı olur. e4, c5, f6 vs gibi. Oynanan hamlelerin bu şekilde isimlendirilmesi ile oyunları inceleyebiliyoruz.

Piyon hariç her taş isminin ilk harfi ile belirtilir. Örn; Af6 ile atın f6 karesine gittiğini, Vd5 ile vezirin d5 karesine gitmiş olduğunu, ef6 ile e sütununda bulunan piyonun f6 karesine gelerek ortadaki taşı almış olduğunu anlarız. Piyonlarda sadece piyonun gittiği karenin adı yazılır, P harfi panmaz. e4, e5....gibi. Küçük rok 0-0 büyük rok 0-0-0 şeklinde gösterilir. Hamleler beyaz ile başlayarak sırayla yapılır ve yazılır. )

şimdi oyunu inceleyelim:

İspanyol açılışı Stinitz - Çigorin  
1.e4 e5 2. Af3 Ac6 3. Fb5 Af6

Bu İspanyol açılışının Berlin savunması denilen devam yoludur. e5 erini korumaya çabalamak yerine siyah bir karşı saldırıya geçiyor. 4. d3 d6

Steinitz oyunu merkezden açmakla ilgilenmiyor ve bu yüzden oyunda basitçe ....d3 oynamış, böylece siyahı kendi şah erini (e5 i) korumaya zorlamıştır. Beyaz şimdi siyahın kısıtlanmış şah filine karşı kısıtlanmış şah fili üstünlüğünü kazanmıştır. Burada şunu belirtelim ki, piyonlar filin karşı rengi karelere yetiştirilmelidir.

Başka bir deyişle, eğer bir fil kendi çakılı erleriyle aynı renkte karede değilse değeri daha fazladır.

5. c3

c3 ve e4 erleri siyahın merkeze sızmasını olanaksız kıyor.

6.Abd2

Beyaz atını f1 üzerinden e3'e dolandırarak saldırı hazırlamak istiyor. Günümüzde çok gözde olan bu dolandırımı



Steinitz bulmuştur. Gerçekten, Steinitz'in oyunlarında sık sık uzun at dolandırmalarına rastlarız. Dikkat çeken bir başka Steinitz özelliği de rokun geciktirilmesidir. Böylece Steinitz vezir kanadında rok olanağını elinde tutuyor.

6...Fg7 7.Af1 0-0 8. Fa4

Beyaz filini saldırı için hazır tutuyor.

8.....Ad7 9.Ae3 Ac5 10.Fc2 Ae6 11.h4

Oyunun bu erken aşamasında açılış ilkelerine aykırı olarak, gelişmemiş bir konuda şah kanadından saldırı başlatıyor. Ancak dikkat edilecek nokta, siyahın merkeze yönelen karşı saldırının, beyaz merkezinin güvenlik konumundan ötürü, başarı sağlayamayacak olmasıdır.

11...Ae7 12. h5 d5 13. hg6 fg6

Belki...hg6 daha iyiydi. O zaman Steinitz başka oyunlardaki gibi Ve2 oynayarak güçlü merkez konumunu koruyacak ve belki 0-0-0 ile birleştirerek saldırısını h dikeyinden sürdürecekti. fg6 dan sonra siyahın şah konumundaki zayıflığın niteliği biraz değişiyor. Gerektiğinde f5 e sürülecek bir er kalmıyor.

Geçmişteki parlak kombinezonları incelemiş olan Steinitz başarıyı yalnızca satranç ustasının dehasına vermemiş, başarının rakip konumundaki temel zayıflıklara dayandığını inanmıştır.

Çigorin konumu ...fg6 ile zayıflatır zayıflatmaz Steinitz konumsal oyunu ve merkezde savunmayı bırakıyor, rakibin zayıflığından en iyi yararlanacak biçimde oynamaya hazırlanıyor. Bu yönde ilk adım, merkezi açarak çaprazlardaki engelleri ortadan kaldırmak olacak.

14.ed5 Ad5 15. Ad5 Vd5 16. Fb3 Vc6

Bir çapraz ele geçirildi. şimdi sıra al-h8 çaprazında.

17. Ve Fd7 18. Fe3 şh8 19.0-0-0 Kae8 20. Vf1

Görünüşte d4'ü hazırlayan zararsız bir hamle. Gerçekte 24. hamledeki sürprizin temelini oluşturuyor.

20...a5

Çigorin yıkımın yakınlığından habersiz karşı saldırı hazırlıyor.

21.d4 22. Ad4 Fd4 23. Kd4

Uzun çapraz da ele geçirildi. şimdi Steinitz oyunu parlak bir sonla bitiriyor.

23...Ad4 24.Kh7 şh7 25.Vh1 şg7 26.Fh6 27. Vh4 şe5 28. Vd4 terk. (28...şf5 e 29.g4 hamlesi ile mat olUyor.

Yanıtlar

1)1. Kd8+şh7 2. Kh8+!! şh8 3.şf+şh7 4. Ff5+şh6 5.Fg7 mat

2) 1.Ae6 (Vf8 mat tehdidi ile... Feda edilen bu atı siyahlar alamaz, çünkü bu takdirde açılmış f sütunundaki Kf1 öldürücü darbeyi indirir. 1...fe6 2. Ae7+Ae7 3. Kf8 mat ) Siyah partiyi devam edebilmek ümidiyle 1...Af6 oynadı. Ancak beyazlar Kf8 i atla almayıp 2.Vf8+!

Kf8 3. Ah6 mat ettiler.

