

2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

ESC30 - Kafein Bilinci

Proje Numarası

2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860

Proje Sahibi Kurum

Lokman Hekim Üniversitesi

INFOPACK (BİLGİ PAKETİ)

2025

Ankara

TÜRKİYE



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Proje Adı: ESC30 - Kafein Bilinci

Proje Numarası: 2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860

Proje Sahibi Kurum: Lokman Hekim Üniversitesi

Destekleyen Kurumlar: Avrupa Dayanışma Programı, Türkiye Ulusal Ajansı



Projeye Genel Bakış ve Projenin Amacı

Kafein Bilinci Projesi'nin amacı, gençler arasında yaygınlaşan aşırı kafein tüketiminin oluşturduğu sağlık risklerine dikkat çekmek, bu konuda farkındalık yaratmak ve sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmektir. Günlük yaşantımızda çay, kahve, enerji içecekleri ve çikolata gibi çeşitli kaynaklardan alınan kafein, özellikle 18–30 yaş grubundaki gençler arasında kontrolsüz biçimde tüketilmekte ve bu durum; kaygı bozuklukları, uyku düzensizlikleri, kalp rahatsızlıkları ve bağımlılık gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Proje, Ankara'daki beş farklı üniversiteden en az 50 öğrenciye ulaşarak gençlerin bu konuda bilinçlenmesini, kafeinle ilgili doğru bilgiye erişmesini ve akran iletişimiyle bu bilincin yayılmasını hedeflemektedir. Aynı zamanda gençlerin sağlıklı seçimler yaparak kendi yaşamlarının sorumluluğunu üstlenmeleri, sağlık ve refahlarını



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

güçlendirmeleri ve toplumda olumlu değişim yaratmaları amaçlanmaktadır. ESC30 programının gençler arasında dayanışma ve refahı artırma hedefleriyle uyumlu olan proje, halk sağlığı uzmanlarının katkısıyla şekillendirilmiş, ölçülebilir hedefler doğrultusunda yapılandırılmıştır. Proje süresince gerçekleştirilecek etkinlikler ve toplantılarla gençlerin aktif katılımı desteklenecek, edinilen bilgiler aileler ve toplumla paylaşılacak ve bu yolla sağlık bilincinin geniş kitlelere yayılması sağlanacaktır.

Katılımcı Profili ve Hedef Grup

ESC30 Kafein Bilinci projesinin hedef kitlesini, Ankara’da bulunan beş farklı üniversiteden seçilen 18–30 yaş arası gençler oluşturmaktadır. Katılımcılar; sağlık, beslenme ve toplumsal farkındalık konularına ilgi duyan, kafein tüketimi hakkında bilgi sahibi olmayı ya da bu alanda bilinçlenmeyi isteyen, hem yüz yüze hem çevrim içi toplantılara aktif şekilde katılmaya istekli bireylerdir. Gönüllülük bilinci yüksek, akran iletişimine önem veren, sivil katılım konusunda duyarlı ve sosyal çevresinde olumlu değişim yaratma potansiyeline sahip gençlerin katılımı önceliklendirilmiştir. Farklı akademik disiplinlerden ve sosyo-kültürel geçmişlerden gelen bireylerin dahil edilmesiyle, proje kapsamında yürütülen etkinliklerin çok yönlü ve kapsayıcı olması hedeflenmiştir.

Ev Sahibi Kuruluş

ESC30 Kafein Bilinci Projesi’nin ev sahibi kurumu olan Lokman Hekim Üniversitesi, sağlık temalı bir yükseköğretim kurumu olarak projeye güçlü bir akademik ve yapısal altyapı sunmaktadır. Tıp, Diş Hekimliği, Eczacılık, Sağlık Bilimleri ve Spor Bilimleri fakülteleri ile Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu’nu bünyesinde barındıran üniversite, hem lisans hem de lisansüstü düzeyde eğitim veren çeşitli sağlık programlarıyla gençlerin bilinçli yaşam biçimlerini benimsemelerini desteklemektedir. Üniversitenin sahip olduğu disiplinler arası bilgi birikimi,



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

özellikle Beslenme ve Diyetetik, Eczacılık ve Hemşirelik gibi bölümler aracılığıyla projenin hedeflerine doğrudan katkı sağlamış; kafein tüketimiyle ilişkili sağlık risklerine yönelik farkındalık çalışmalarının bilimsel bir çerçevede yürütülmesine olanak tanımıştır.



Proje Koordinatörü

Doç. Dr. Semih ÇALAMAK

Lokman Hekim Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi,
Eczacılık Temel Bilimleri Anabilim Dalı
Söğütözü ,06510 Ankara -TÜRKİYE
semih.calamak@lokmanhekim.edu.tr

Proje Kapsamında Gerçekleştirilen Faaliyetler

Etkinlik Adı: Proje Başlangıç Toplantısı

Tarih: 17 Şubat 2025

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi

2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860 numaralı ESC 30 Kafein Bilinci projesi kapsamında, Şubat 2025 içerisinde proje ekibinin organizasyonunu sağlamak, görev ve sorumlulukları netleştirmek, hedefleri belirlemek ve zaman çizelgesini oluşturmak amacıyla bir başlangıç toplantısı gerçekleştirilmiştir. Bu toplantıda, projede görev alacak gönüllülerin rolleri ve sorumlulukları tanımlanmış, proje çıktıları için son teslim tarihleri belirlenmiş ve proje sürecinin etkin bir şekilde yürütülmesi için Koç'un yönlendirici rolü netleştirilmiştir. Ardından düzenlenen bütçe planlama toplantısında, proje ekibine mali kurallar tanıtılmış, proje uygulaması sürecinde bütçe yönetimi ile ilgili esaslar açıklanmış ve gönüllülerle birlikte ayrıntılı bir bütçe planı oluşturulmuştur.



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Aynı zamanda yapılan toplantı ile Kafein Bilinci projesinin başladığı Lokman Hekim Üniversitesi web sitesinde ve projenin sosyal medya hesaplarından kamuoyuna duyurulmuştur. Ayrıca toplantımız toplantı tutanağı ile kayıt altına alınmıştır.

<https://www.lokmanhekim.edu.tr/kafein-bilinci-projesi-lokman-hekim-universitesinde-basladi>



Şekil 1. Proje ekibi toplantısı



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Şekil 2. Projemizin başladığını gösteren ve LHÜ web sitesinde ve sosyal medya hesaplarında yayınlanan Afış



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Etkinlik Adı: Diksiyon, Hitabet ve Beden Dili Semineri

Tarih: 8 Mayıs 2025

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi

Eğitmen: Öğr. Gör. Bahar Oba

ESC30 – Kafein Bilinci Projesi kapsamında, genç bireylerde sadece kafein tüketimi konusunda değil, aynı zamanda kişisel farkındalık ve ifade becerileri alanında da gelişimi teşvik eden etkinlikler düzenlenmektedir. Bu kapsamda, 8 Mayıs 2025 tarihinde Lokman Hekim Üniversitesi ev sahipliğinde “Topluluk Önünde Konuşma: Diksiyon, Hitabet ve Beden Dili” konulu bir seminer gerçekleştirilmiştir. Seminer, üniversite öğrencilerinin yoğun katılımıyla ve büyük ilgiyle tamamlanmıştır.

Öğr. Gör. Bahar Oba tarafından verilen bu seminerde; doğru nefes teknikleri, etkili iletişim yolları, ses tonu ve vücut dili kullanımı, sahnede duruş ve özgüvenli konuşma gibi başlıklar interaktif ve uygulamalı bir şekilde işlenmiştir. Etkinlik, katılımcıların hem akademik hem sosyal yaşamlarında daha etkili bireyler haline gelmelerini desteklemeyi amaçlamıştır.

Bu seminer, projenin temel amaçlarından biri olan bireysel farkındalık ve kendini doğru ifade etme becerilerini desteklemesi açısından önemli bir adım olmuştur.



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

8 Mayıs 2025 Perşembe 17.00

TOPLULUK ÖNÜNDE KONUŞMA:
DİKSİYON, HİTABET, BEDEN DİLİ



Öğr. Gör. Bahar OBA

ESC30 – KAFEİN BİLİNCİ PROJESİ

SEMİNERE KATIL

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ A BLOK 1003 NO'LU SINIF



Şekil 3. Diksiyon, Hitabet ve Beden Dili Semineri Afişi



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Şekil 4. Diksiyon, Hitabet ve Beden Dili Semineri Etkinlik Fotoğrafları



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Etkinlik Adı: Kafein Bilinci Tanıtım Standı – MayFest 2025

Tarih: 10 Mayıs 2025

Yer: Bilkent Üniversitesi, MayFest Etkinliği

ESC30 – Kafein Bilinci Projesi kapsamında, gençler arasında kafein tüketimi konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla 10 Mayıs 2025 tarihinde Bilkent Üniversitesi'nde düzenlenen geleneksel MayFest etkinliğine katılım sağlanmıştır. Lokman Hekim Üniversitesi tarafından kurulan tanıtım standı, öğrenciler ve ziyaretçilerden yoğun ilgi görmüştür.

Etkinlik süresince katılımcılara kahve ve gerçek matcha çayı ikram edilerek, hem duyuşal deneyim sunulmuş hem de kafeinin faydaları ve potansiyel zararları hakkında bilgilendirici sohbetler gerçekleştirilmiştir. Standta yer alan afiş ve grafik materyallerle bilinçli tüketim konusuna dikkat çekilmiş, etkileşimli bilgi yarışmaları ile katılım ve etkileşim artırılmıştır.

Ziyaretçilere yönelik hazırlanan mini yarışmalar, kafein konusundaki bilgilerini ölçerken, eğlenceli ve öğretici bir atmosfer oluşturmuştur. "Kafein bilinçli tüketildiğinde destek, kontrolsüz olduğunda risk olabilir." mottosu doğrultusunda düzenlenen bu etkinlik, proje hedefleriyle birebir örtüşerek genç bireylerin bilinç düzeyinin artmasına katkı sağlamıştır. Katılımcılardan gelen olumlu geri bildirimler, projenin saha etkinlikleriyle ne denli etkili olduğunu göstermiştir.



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Şekil 5. Kafein Bilinci Tanıtım Standı – Bilkent Üniversitesi MayFest 2025 Afiş



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Şekil 6. Kafein Bilinci Tanıtım Standı – Bilkent Üniversitesi MayFest 2025 Etkinlik Fotoğrafları



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Etkinlik Adı: Kafein Ekstraksiyon Atölyesi

Tarih: 15 Mayıs 2025 Perşembe 11.00, Lokman Hekim Üniversitesi B Blok Laboratuvar 3.

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi

ESC30 – Kafein Bilinci Projesi kapsamında düzenlenen "Kafein Ekstraksiyon Atölyesi", Lokman Hekim Üniversitesi ev sahipliğinde yoğun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Etkinlikte, kahvenin içeriğinde doğal olarak bulunan kafein molekülünün bilimsel yönleri teorik ve pratik olarak incelenmiştir. Doç. Dr. Semih ÇALAMAK'ın rehberliğinde gerçekleştirilen atölye çalışmasında, katılımcılar kafeinin kimyasal yapısını, ekstraksiyon yöntemlerini ve bu molekülün günlük yaşam üzerindeki etkilerini interaktif yöntemlerle öğrenme fırsatı bulmuştur. Laboratuvar ortamında gerçekleştirilen deneylerle kafein ekstraksiyonu uygulamalı olarak gösterilmiş, katılımcıların bilime olan ilgisi pekiştirilmiştir.

Etkinlik, genç bireylerin bilimsel farkındalığını artırma ve kafein tüketimiyle ilgili bilgilerini derinleştirme açısından önemli bir katkı sağlamıştır. Bu atölye, ESC30 – Kafein Bilinci Projesi'nin temel hedeflerinden biri olan bilinçli tüketim ve sağlıklı yaşam biçimlerinin teşviki doğrultusunda gerçekleştirilmiş değerli bir faaliyettir. Katılımcıların geri bildirimleri, bu tür bilim temelli uygulamalı etkinliklerin öğrenme üzerindeki olumlu etkisini gözler önüne sermiştir.

2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

ESC30 - KAFEİN BİLİNCİ PROJESİ

KAFEİN EKSTRAKSİYON ATÖLYESİ

GÜNLÜK İÇTİĞİMİZ BİR FİNCAN KAHVENİN ARKASINDAKİ BİLİMİ BİRLİKTE KEŞFEDELİM!



Doç. Dr. Semih ÇALAMAK

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ B BLOK LABORATUVAR 3

15 Mayıs Perşembe 11.00



2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860
KAFEİN BİLİNCİ

Katılım 60 kişiyle sınırlıdır.



QR KOD İLE
BAŞVURU İÇİN!



Şekil 7. Kafein Ekstraksiyon Atölyesi Afişi



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Şekil 8. Kafein Ekstraksiyon Atölyesi Etkinlik Fotoğrafları



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Etkinlik Adı: Kafein ve Sağlık: Bilimsel Perspektiflerle Paydaş Buluşması

Tarih: 22 Mayıs 2025

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi, A Blok -1. Kat Konferans Salonu

ESC30 – Kafein Bilinci Projesi kapsamında, Lokman Hekim Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenen “Kafein ve Sağlık: Bilimsel Perspektiflerle Paydaş Buluşması” etkinliği, akademisyenler, öğrenciler ve sağlık profesyonellerinin yoğun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Etkinlikte, kafein tüketiminin bireylerin sağlığı üzerindeki etkileri bilimsel bir yaklaşımla ele alınmış; kafeinin kimyasal yapısından kullanım alanlarına kadar farklı disiplinlerden uzman konuşmacılar tarafından kapsamlı bilgiler aktarılmıştır.

Program, açılış konuşmalarıyla başlamış; ardından şu sunumlar gerçekleştirilmiştir:

Doç. Dr. Semih ÇALAMAK – “Molekülden Alışkanlığa: Kafein Kimyası ve Tüketim Gerçeği”

Ecz. İrem ERGEÇ – “Sporcularda Kafein Kullanımı”

Öğr. Gör. Nursena NAHYA SERVİ – “Beslenme Perspektifinden Bilimle Tatlandırılmış Kafein”

Prof. Dr. İlkey ERDOĞAN ORHAN – “Kafein ve Bilişsel Performans”

Ecz. Burcu KİRAZ – “Dermokozmetik Ürünlerde Kafeinin Rolü”

Etkinlik kapsamında ayrıca kahve molası ile katılımcılar arasında sosyal etkileşim ortamı da sağlanmıştır.

Bu etkinlik, genç bireylerde bilinçli kafein tüketimini teşvik etme hedefi doğrultusunda toplumda farkındalık oluşturmuş; bilimsel bilginin yaygınlaştırılmasına katkı sağlamıştır. ESC30 projesinin temel ilkeleri doğrultusunda gerçekleştirilen bu kapsamlı faaliyet, katılımcılar üzerinde uzun vadeli etki yaratabilecek güçlü bir bilinçlendirme adımı olmuştur.

2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860
KAFEİN BİLİNCİ

Kafein ve Sağlık:
Bilimsel Perspektiflerle Paydaş Buluşması

QR Kod ile Başvurular İçin

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi, A Blok
-1. Kat Konferans Salonu

Tarih: 22 Mayıs 2025 Perşembe
Saat: 10.00

Şekil 9. Kafein ve Sağlık: Bilimsel Perspektiflerle Paydaş Buluşması Afifi



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860
KAFEİN BİLİNCİ

Kafein ve Sağlık:

Bilimsel Perspektiflerle Paydaş Buluşması

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi A Blok -1. Kat Konferans Salonu

Tarih: 22 Mayıs 2025
Perşembe



Prof. Dr. İlkay ERDOĞAN ORHAN
Lokman Hekim Üniversitesi,
Eczacılık Fakültesi Dekanı



Doç. Dr. Semih ÇALAMAK
Lokman Hekim Üniversitesi,
Eczacılık Fakültesi
Kafein Bilinci Projesi Koçu



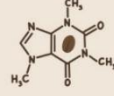
Ecz. İrem ERGEÇ
Spor Eczacısı



Ecz. Burcu KIRAZ
Lokman Hekim Üniversitesi,
Farmasötik Teknoloji Yüksek
Lisans Öğrencisi



Öğr. Gör. Nursena NAHYA SERVİ
Lokman Hekim Üniversitesi,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü



Kafein ve Sağlık: Bilimsel Perspektiflerle Paydaş Buluşması

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi A Blok -1. Kat Konferans Salonu

Program Akışı

Tarih: 22 Mayıs 2025
Perşembe

Açılış Konuşmaları	10:00 – 10:20	
Molekülden Alışkanlığa Kafein Kimyası ve Tüketim Gerçeği	10:20 – 10:40	Konuşmacı: Doç. Dr. Semih ÇALAMAK Lokman Hekim Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi Kafein Bilinci Projesi Koçu
Sporcularda Kafein Kullanımı	10:40 – 11:00	Konuşmacı: Ecz. İrem ERGEÇ Spor Eczacısı
Beslenme Perspektifinden Bilimle Tatlandırılmış Kafein	11:00 – 11:20	Konuşmacı: Öğr. Gör. Nursena NAHYA SERVİ Lokman Hekim Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Kahve Molası	11:20 – 11:40	
Kafein ve Bilişsel Performans	11:40 – 12:00	Konuşmacı: Prof. Dr. İlkay ERDOĞAN ORHAN Lokman Hekim Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi Dekanı
Dermokozmetik Ürünlerde Kafeinin Rolü	12:00 – 12:20	Konuşmacı: Ecz. Burcu KIRAZ Lokman Hekim Üniversitesi, Farmasötik Teknoloji Yüksek Lisans Öğrencisi



Şekil 10. Kafein ve Sağlık: Bilimsel Perspektiflerle Paydaş Buluşması Program



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Şekil 11. Kafein ve Sağlık: Bilimsel Perspektiflerle Paydaş Buluşması Etkinlik Fotoğrafları



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Etkinlik Adı: Yiyecek ve İçeceklerdeki Kafein Farkındalığı

Tarih: 26 Mayıs 2025

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi, C Blok 115 No'lu Derslik

Oturumlar:

- 10.40: Kafein İçeren İçecekler
- 12.30: Kafein İçeren Yiyecekler

ESC30 – Kafein Bilinci projesi kapsamında, Lokman Hekim Üniversitesi’nde “Yiyecek ve İçeceklerdeki Kafein Farkındalığı” temalı bir etkinlik düzenlenmiştir. Etkinlik, iki ayrı oturum şeklinde gerçekleştirilmiş olup 18-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerine yöneliktir.

İlk oturumda katılımcılara enerji içecekleri, kahve ve çay gibi yaygın tüketilen içeceklerdeki kafein miktarları tanıtılmış, ikinci oturumda ise çikolata ve bazı atıştırmalıklar gibi yiyeceklerdeki kafein içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Etkinlik boyunca katılımcılar, sık tükettikleri ürünlerdeki kafein miktarlarını öğrenerek kendi tüketim alışkanlıklarını sorgulama fırsatı bulmuşlardır.

Farkındalık oluşturmayı ve sağlıklı yaşam bilincini artırmayı amaçlayan bu uygulamalı etkinlik, öğrencilerden yoğun ilgi görmüş; özellikle bilinçli ürün tercihi yapma konusunda teşvik edici bir etki yaratmıştır. Projenin hedef kitlesi olan genç bireylerde sağlıklı yaşam tarzını destekleme ve kafein tüketimine dair bilinç geliştirme amacı bu faaliyetle başarıyla desteklenmiştir.



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860
KAFEİN BİLİNCİ

KAFEİN İÇEREN İÇECEKLER ⌚ 10.40

KAFEİN İÇEREN YİYECEKLER ⌚ 12.30

⌚ 26 MAYIS PAZARTESİ

📍 Lokman Hekim Üniversitesi
C blok 115 Numaralı derslik

Şekil 12. Yiyecek ve İçeceklerdeki Kafein Farkındalığı Afişi



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Şekil 13. Yiyecek ve İçeceklerdeki Kafein Farkındalığı Etkinlik Fotoğrafları



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Etkinlik Adı: Lokman Hekim Üniversitesi Bahar Şenliği Bilgilendirme Standı

Tarih: 28 Mayıs 2025

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi Bahar Şenliği – Açık Alan

Saat: 12.00–20.00

ESC30 – Kafein Bilinci projesi, Avrupa Dayanışma Programı ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından desteklenen 2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860 numaralı proje kapsamında 28 Mayıs 2025 tarihinde Lokman Hekim Üniversitesi’nde düzenlenen Bahar Şenliği’ne aktif olarak katılım sağlamıştır.

Proje gönüllüleriyle birlikte kurulan bilgilendirme standında, 18–30 yaş arası gençlere kafein tüketiminin sağlık üzerindeki etkileri hakkında bilgi verilmiş; günlük hayatta sıkça tüketilen içecek ve yiyeceklerdeki kafein miktarlarına dair görsel materyaller, broşürler ve interaktif açıklamalar sunulmuştur.

Etkinlik, özellikle sıcak havada açık alanda düzenlenmiş olması sayesinde yüksek katılım oranı ile gerçekleşmiş ve gençlerin ilgisini çekmiştir. Katılımcılar, farkında olmadan tükettikleri ürünlerin kafein içerikleri hakkında bilinç kazanmış, sağlıklı tüketim alışkanlıklarına dair bilgi edinmiştir.

Bu etkinlik, proje hedeflerinden biri olan gençlerde bireysel farkındalık oluşturma ve sağlıklı yaşam tarzını destekleme çalışmalarına somut katkı sunmuş; sivil katılımı ve bilgilendirme yoluyla farkındalık yaratma misyonunu başarıyla gerçekleştirmiştir.



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Şekil 14. Lokman Hekim Üniversitesi Bahar Şenliği Bilgilendirme Standı Etkinlik Fotoğraflar

Etkinlik Adı: Akran Destek Grubu Toplantısı

Tarih: 29 Mayıs 2025

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi, A Blok 4. Kat, Salon 400

Avrupa Dayanışma Programı ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından desteklenen 2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860 numaralı ESC30 Kafein Bilinci Projesi kapsamında, 29 Mayıs 2025 tarihinde Lokman Hekim Üniversitesi'nde bir Akran Destek Grubu toplantısı gerçekleştirilmiştir.

Bu buluşmada 18–30 yaş aralığındaki genç katılımcılar bir araya gelerek kafein tüketimine dair kişisel deneyimlerini paylaşmış; özellikle sağlıklı yaşam tarzlarına geçişte karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklara yönelik çözüm önerileri üzerine interaktif bir tartışma ortamı oluşturulmuştur.

Etkinliğin temel amacı, gençlerin birbirine destek olarak bilinçli kafein tüketimini teşvik etmeleri ve sürdürülebilir yaşam alışkanlıkları edinmelerine katkı sağlamaktır. Katılımcılar, benzer



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

sorunları yaşayan bireylerle fikir alışverişi yapma fırsatı bularak hem motivasyonlarını artırmış hem de yeni farkındalıklar kazanmıştır.

Toplantı, ESC30 projesi kapsamında yürütülen farkındalık ve davranış değişikliği odaklı faaliyetlerin önemli bir tamamlayıcısı olarak değerlendirilmiş; katılımcılar bu tarz destek toplantılarının belirli periyotlarla devam etmesini talep etmiştir. Bu geri bildirimler, projenin gençler arasında gerçek bir ihtiyaç alanına hitap ettiğini göstermiştir.



Şekil 15 Akran Destek Grubu Toplantısı Afifi



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Şekil 16. Akran Destek Grubu Toplantısı Etkinlik Fotoğraf

Etkinlik Adı: Kafein Ekstraksiyon Atölyesi II

Tarih: 30 Mayıs 2025 Cuma

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi

Gençlerden gelen yoğun talep üzerine ESC30 – Kafein Bilinci Projesi kapsamında daha önce düzenlenen “Kafein Ekstraksiyon Atölyesi” yeniden gerçekleştirilmiştir. Bu tekrar etkinliğinde katılımcılar, laboratuvar ortamında kafein ekstraksiyonunun nasıl yapıldığını uygulamalı olarak deneyimleme fırsatı bulmuştur.

Etkinlik boyunca;



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Kafein molekülünün kimyasal özellikleri,

Günlük yaşamdaki kafein kaynakları ve sağlık üzerindeki etkileri,

Kafein tüketiminde dikkat edilmesi gereken noktalar,

interaktif sunumlar ve uygulamalı laboratuvar çalışmalarlarıyla katılımcılara aktarılmıştır. Etkinlik, bilime olan ilgiyi artırmak ve sağlıklı yaşam konusunda bilinç kazandırmak amacıyla gerçekleştirilmiş olup, projeye olan ilginin devam ettiğini ve oluşturulan farkındalığın pekiştirildiğini bir kez daha ortaya koymuştur.

ESC30 - KAFEİN BİLİNCİ PROJESİ

KAFEİN EKSTRAKSİYON ATÖLYESİ - 2

GÜNLÜK İÇTİĞİMİZ BİR FİNCAN KAHVENİN ARKASINDAKİ BİLİMİ BİRLİKTE KEŞFEDELİM!



YOĞUN İSTEK ÜZERİNE

Doç. Dr. Semih ÇALAMAK

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ B BLOK LABORATUVAR 3

30 Mayıs Cuma 12.00

Katılım 60 kişiyle sınırlıdır.

2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860
KAFEİN BİLİNCİ

QR KOD İLE BAŞVURU İÇİN!



Şekil 17. Kafein Ekstraksiyon Atölyesi II Afişi



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Şekil 18. Kafein Ekstraksiyon Atölyesi II Etkinlik Fotoğrafları

Etkinlik Adı: SEM Analiziyle Kafein Yolculuğu

Yer: Ortadoğu Teknik Üniversitesi Merkez Laboratuvarı

ESC30 – Kafein Bilinci Projesi kapsamında düzenlenen Kafein Ekstraksiyon Atölyesi etkinliğinde toplanan örnekler, bilimsel bir perspektifle ileri düzey analizlere tabi tutulmuştur. Kahve ve çay numuneleri, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Merkez Laboratuvarı'nda Taramalı Elektron Mikroskobu (SEM) ile incelenmiş, böylece katılımcılara kafein molekülünün mikro ve nano düzeydeki yapılarıyla tanışma fırsatı sunulmuştur.

Analiz sonuçları şu şekilde paylaşılmıştır:

Çay Yaprağı SEM Görüntüsü: Yaprak yüzeyinde belirgin olarak görülen stomalar, bitkinin gaz alışverişi ve su kaybını kontrol eden mikroskobik yapılardır. Fotosentez ve transpirasyon gibi hayati süreçlerde görev alırlar.



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Kahve Partikülü SEM Görüntüsü: Kahve taneciklerindeki porlu yapı, yüzey alanını artırarak ekstraksiyon sırasında suyla temas yüzeyini büyütür. Bu da kafein ve aromatik bileşenlerin daha hızlı ve verimli çözünmesini sağlar.

Kafein Kristali SEM Görüntüsü: Keskin ve düzenli kristal yapılar, yüksek saflıkta kafeinin varlığını göstermektedir. Kristal morfolojisi, kafeinin çözünübilirliği ve biyoyararlanımı açısından önemli ipuçları sunar.

Bu bilimsel analiz süreci, proje katılımcılarının sadece teorik değil, aynı zamanda analitik ve gözleme dayalı öğrenmelerini desteklemiş; bilimin genç bireyler üzerindeki etkisini artırmıştır. Bu faaliyet, projenin bilimsel yönünü güçlendiren ve farkındalık düzeyini yükselten önemli bir adımdır.



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

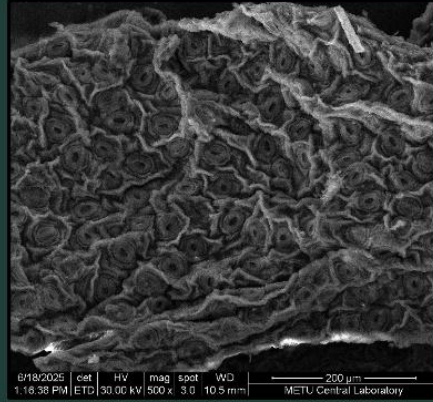


Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

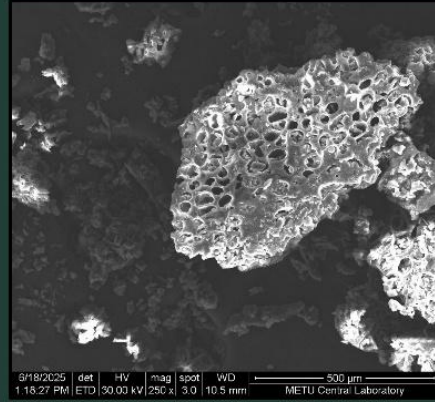


2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860

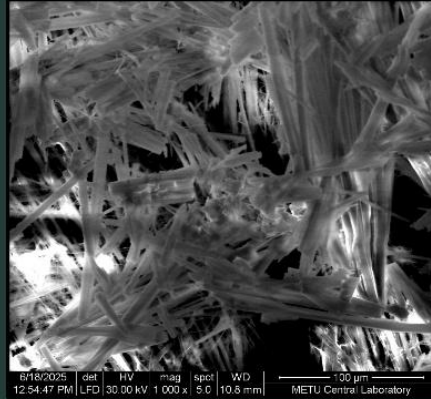
Kafeinin yapısına, moleküler ve yapısal düzeyde bir yolculuğa çıkmaya hazır mısınız?



Çay Yaprağı



Kahve Partikülü



Ekstrakte Edilmiş Kafein Kristalleri

Şekil 19. SEM Analiziyle Kafein Yolculuğu Etkinlik Fotoğrafları



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Etkinlik Adı: Kapanış ve Sürdürülebilirlik Toplantısı

Tarih: 30 Mayıs 2025

Yer: Lokman Hekim Üniversitesi, A Blok 4. Kat, Toplantı Salonu 400

Avrupa Dayanışma Programı ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından desteklenen 2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860 numaralı ESC30 Kafein Bilinci Projesi kapsamında 30 Mayıs 2025 tarihinde Lokman Hekim Üniversitesi ev sahipliğinde “Kapanış ve Sürdürülebilirlik Toplantısı” düzenlenmiştir.

Etkinlik, proje sürecinde yer alan 18–30 yaş arası gönüllü gençlerin yanı sıra Lokman Hekim Üniversitesi’nin değerli akademisyenlerinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Toplantıda projenin gençler üzerindeki etkileri kapsamlı şekilde değerlendirilmiş, katılımcılar tarafından proje çıktılarının uzun vadeli toplumsal farkındalığa dönüşmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Bu kapsamda, projenin etkilerini sürdürülebilir kılmak amacıyla bir “Sürdürülebilirlik Planı” hazırlanmasına karar verilmiş ve şu adımlar öncelikli olarak belirlenmiştir:

- Eğitim faaliyetlerinin devam ettirilmesi,
- Bilgilendirici materyallerin güncellenmesi,
- Yeni gönüllülerin sürece dahil edilmesiyle çalışmaların genişletilmesi.

Toplantı sonunda, proje boyunca gösterilen özverili katkılar için tüm gönüllülere ve akademik destek sağlayan öğretim üyelerine teşekkür edilmiştir. Etkinlik, ESC30 Kafein Bilinci Projesi’nin yalnızca dönemsel bir çalışma değil, kalıcı etki yaratacak bir toplumsal bilinç hareketi olduğu gerçeğini bir kez daha ortaya koymuştur.

2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860

ESC30 Kafein Bilinci Projesi

PROJE KAPANIŞ VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK TOPLANTISI

**Yer Lokman Hekim Üniversitesi
A Blok 4. Kat 400 nolu
Toplantı Salonu**

**Tarih: 30 Mayıs 2025
Saat: 10.00**

Şekil 20. Kapanış ve Sürdürülebilirlik Toplantısı Afışı



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ



Şekil 21. Kapanış ve Sürdürülebilirlik Toplantısı Etkinlik Fotoğrafı



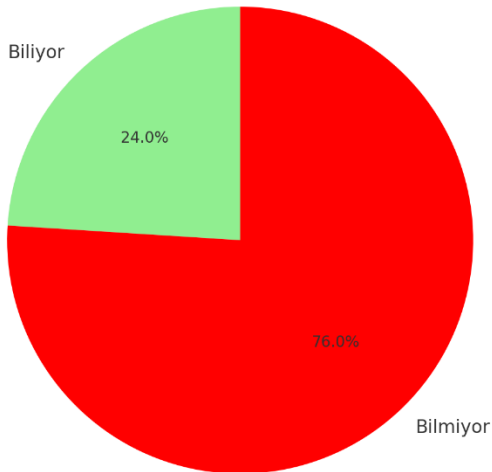
ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

ESC30-KAFEİN BİLİNCİ PROJESİ GERİ BİLDİRİM SONUÇLARI

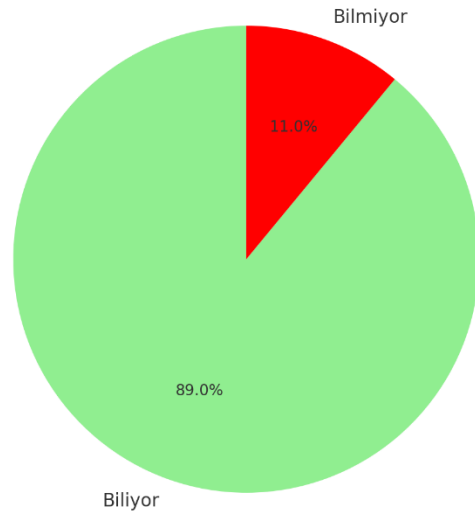
Avrupa Dayanışma Programı ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından desteklenen 2023-3-TR01-ESC30-SOL-000171860 numaralı ESC30 Kafein Bilinci Projesi kapsamında yürütülen faaliyetler doğrultusunda, proje öncesi ve sonrası gönüllü katılımcılardan alınan geri bildirim sonuçları, projenin kafein bilinci oluşturma hedefini büyük ölçüde gerçekleştirdiğini göstermektedir.

Proje öncesinde gerçekleştirilen geri bildirim çalışmasında katılımcıların %76'sı günlük güvenli kafein miktarını bilmediğini beyan etmişken, proje sonrası yapılan değerlendirmelerde bu oranın tersine döndüğü ve katılımcıların %89'unun artık bu bilgiye sahip olduğunu ifade ettiği görülmüştür.

Proje Öncesi
Kafein Miktarını Bilme Durumu



Proje Sonrası
Kafein Miktarını Bilme Durumu





ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

Etiket okuma alışkanlıklarında da belirgin bir farkındalık artışı gözlemlenmiştir. Proje öncesinde katılımcıların yalnızca %3'ü kafein içerikleri konusunda ürün etiketlerini her zaman incelediğini belirtmişken, proje sonunda bu oran %93'e ulaşmış ve katılımcılar, kafein içeren ürünleri tüketirken daha dikkatli olacaklarını belirtmiştir.

Proje Öncesi Etiket Okuma Alışkanlığı

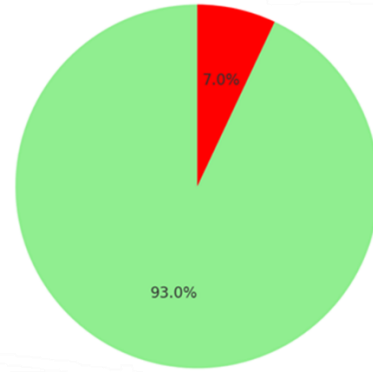
Etiketleri inceliyor



Etiketleri incelemiyor

Proje Sonrası Etiket Okuma Alışkanlığı

Etiketleri incelemiyor



Etiketleri inceliyor

Ayrıca, etkinliklerin ardından katılımcıların %56'sı kafein tüketimini azaltmayı düşündüğünü ifade ederek, projenin bireysel davranış değişikliği oluşturma konusunda da olumlu etki yarattığı ortaya konmuştur. Bu sonuçlar, ESC30 Kafein Bilinci Projesi'nin hedeflediği bilinç düzeyine ulaşma açısından etkili ve başarılı bir uygulama olduğunu ortaya koymaktadır.



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



ESC30-KAFEİN BİLİNCİ

İletişim

<https://www.lokmanhekim.edu.tr/>

<https://www.instagram.com/caffeineawarenes/>

<https://x.com/BilinciKafein>

<https://www.linkedin.com/in/kafein-bilinci-0a67b0351/>

https://www.facebook.com/profile.php?id=61573217520220&locale=tr_TR