

GELİĞİN TED



TED Edirne Koleji
Edebiyat, Kültür ve Sanat
Dergisi





H. C. C. C.

GELECEĞİN IŞIĞI DERGİSİ

YAYIN YÖNETMENİ

BANU BALCI

DİJİTAL DÜZENLEME

İBRAHİM UMUT İŞBİLİR
KUZEY CANKAT LEVENT
EREN FİL
BORA VARDAR

İÇERİK DENETLEME

AYSUN NOİÇ
BANU BALCI
UĞUR AKINLAR
CANSU TÜRKSOY GÖNÜL

YAZARLAR



ARDA METİN NAR
EFE MUTLUCAN
EGE DEMİR KARAGÖZ
YİĞİT ÖZKAN
MUSTAFA BURAK BAYAR
ARDA FURKAN AYKAÇ
DURU ŞAHİN
KUZEY DENİZ SUCU
IŞIL HÜSEYİN
BENAN NİSA KALAÇ
RÜZGAR IRMAK
ÖZÜM SENA GÜDÜL
BERRA GÜNER
DAĞHAN ARDA ŞENUZ
BELİZ KAPANCI
ECRİN ADA ÇETİNKAYA
MUHAMMED AYKAÇ
KÜBRA GÜNER

ALİ EFE DOĞAN
EYLÜL KARDELEN YILMAZ
NAZMİ ASRİN KOÇ
MERT NURLU
DEFNE ERİN
GÖKTUĞ DEMİRTAŞ
MUSTAFA BARLAS GÜNAL
MERT ALTUNTAŞ
KAAN ŞENVELİ
HİRA ÇETİN
ESLEM YENER
ECENAZ USLU
YAĞIZ DONDURMACI
DERİN ÇAMLITEPE
MUSTAFA EREN AKÇIN
NİHAT EREN ATALAY
KEREM AK
DOĞA BİRGİLİ
İBRAHİM UMUT İŞBİLİR

BULMACA



İBRAHİM UMUT İŞBİLİR

İçindekiler

TEKNO - BİLİM	4
YAPAY ZEKÂ VE HAYATIMIZ	5
TEKNOLOJİ VE SAVAŞ	6
OTONOM ARAÇLAR: GELECEĞİN ULAŞIM SİSTEMİ	7
TESLA	8
GEZELİM GÖRELİM	10
EDİRNE	11
FOÇA	12
İSPANYA BARCELONA	13
ROMANYA: TARİH VE DOĞANIN KESİŞİM NOKTASI	14
ÇOK GEZEN Mİ? ÇOK OKUYAN MI?	15
KİTAP RAFLARINDAN	16
DİZİ VE FİLM TAVSİYESİ	18
MÜZİK	24
PİYANO	25
BEETHOVEN	26
NEDEN BİRBİRİMİZDEN FARKLI MÜZİKLER DİNLERİZ?	27
PORTRELER	28
PINAR DENİZ	29
LEWİS HAMILTON	30
ANGELİNA JOLİE: SİNEMADAN HAYIR İŞLERİNE, İNSANİ YARDIMIN YÜZÜ	31
TÜRKAN ŞORAY KİMDİR?	32
CRİSTİANO RONALDO	33
FRİDA KAHLO	34
MEHMET ÂKİF ERSOY VATAN AŞKIYLA YANAN BİR RUH	35
SAĞLIKLI YAŞAM	36
SPORUN FAYDALARI	37
OKB NEDİR?	38
BASKETBOLUN TARİHİ GELİŞİMİ	40
SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ	41
SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR	42
FIRINDA SEBZELİ TAVUK	43
EDEBİYAT	44
ŞİİR KÖŞESİ	45
TAŞLICALI YAHYA VE ŞİİR ANLAYIŞI	46
İHSAN OKTAY ANAR	47
DENİZİN ALTINDA ÜÇ GÜN HAYATTA KALAN ADAMIN HİKÂYESİ	48
HAT VE EDEBİYAT	49
RÖPORTAJ	50
OP.DR.BARIŞ BİRGİLİ İLE MESLEKİ RÖPORTAJ	51
BULMACALAR	52

ÖN SÖZ

Sevgili Okurlar,

Edebiyat, kültür, sanat ve bilimi bir araya getiren bu dergimizin yeni sayısı ile sizlerle buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Her sayıda, farklı düşünce dünyalarına pencereler açan yazı, şiir, hikâye ve bilimsel yazılarla sizleri zengin bir okuma deneyimine davet etmeyi amaçlıyoruz.

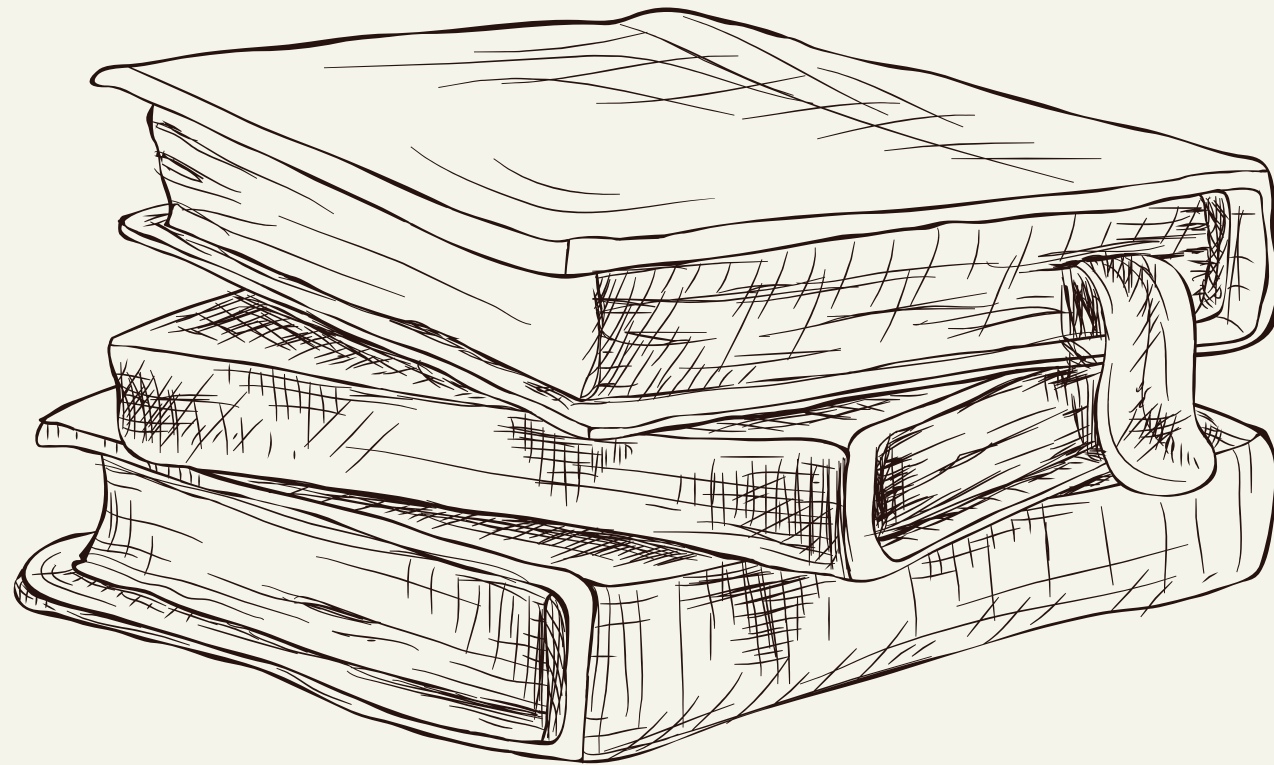
Bu sayıda, insan ruhunun derinliklerine inen edebî eserlerden toplumsal meseleleri irdeleyen kültürel yazılara kadar geniş bir yelpazede içerik sunmaya özen gösterdik. Amacımız, sadece bilgi vermek değil; aynı zamanda sizlere yeni sorular sordurmak, yeni bakış açıları kazandırmak.

Kültürün ve edebiyatın bireyler arasında köprü kuran, dünyayı anlamlandırma çabasını derinleştiren büyüleyici bir etkisi olduğuna inanıyoruz. Bu nedenle, siz okurlarımızın da bu yolculuğun bir parçası olması bizim için son derece önemli.

Bu sayının hazırlık sürecinde emeği geçen tüm yazarlarımıza ve editör ekibimize teşekkür ediyorum. İlham dolu bir okuma serüveni dileğiyle, sayfaları çevirdikçe sizi bambaşka dünyalara taşıyacak bu sayıda keyif almanızı umuyorum.

Sevgi ve saygılarla...

TED Edirne Koleji
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni
BANU BALCI



TEKNO-BİLİM



YAPAY ZEKÂ VE HAYATIMIZ

Yapay zekâ, hayatımızın birçok yönünü hızla değiştiriyor ve dönüştürüyor. İşte yapay zekânın hayatımıza etkilerinden bazıları:

Günlük Yaşamda Kolaylık

- Akıllı Asistanlar: Siri, Alexa ve Google Asistan gibi yapay zekâ destekli asistanlar, günlük işlerimizi organize etmek, bilgiye hızlı erişim sağlamak ve ev otomasyonunu yönetmek için kullanılıyor.
- Öneri Sistemleri: Netflix, YouTube ve Spotify gibi platformlarda kişiselleştirilmiş içerik önerileri, alışveriş sitelerinde ise ürün önerileri yapay zekâ ile sağlanıyor.

Sağlık Alanında İyileştirmeler

- Teşhis ve Tedavi: Görüntü işleme ve büyük veri analizi sayesinde hastalıkların erken teşhisi mümkün hâle geldi. Örneğin, kanser teşhisinde kullanılan yapay zekâ algoritmaları büyük başarı sağlıyor.
- Sağlık Takibi: Akıllı saatler ve sağlık uygulamaları, kalp atışı, uyku düzeni ve diğer sağlık verilerini izleyerek bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmesine yardımcı oluyor.

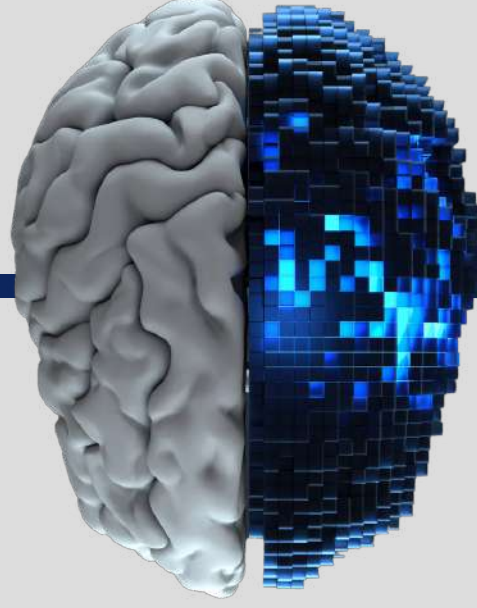
İş Dünyasında Dönüşüm

- Otomasyon: Yapay zekâ, üretim hatlarından müşteri hizmetlerine kadar birçok alanda insan iş gücünü destekliyor veya yerine geçiyor.
- Veri Analizi: Büyük veri analitiği ile şirketler, pazar trendlerini daha iyi anlayabiliyor ve daha stratejik kararlar alabiliyor.

Eğitimde Yenilikler

- Kişiselleştirilmiş Öğrenme: Yapay zekâ destekli öğrenme platformları, bireylerin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş eğitim materyalleri sunuyor.
- Dil Öğrenimi: Chatbotlar ve dil uygulamaları (örneğin, Duolingo), yapay zekânın dil öğrenimindeki etkileyici kullanım alanlarından biri.

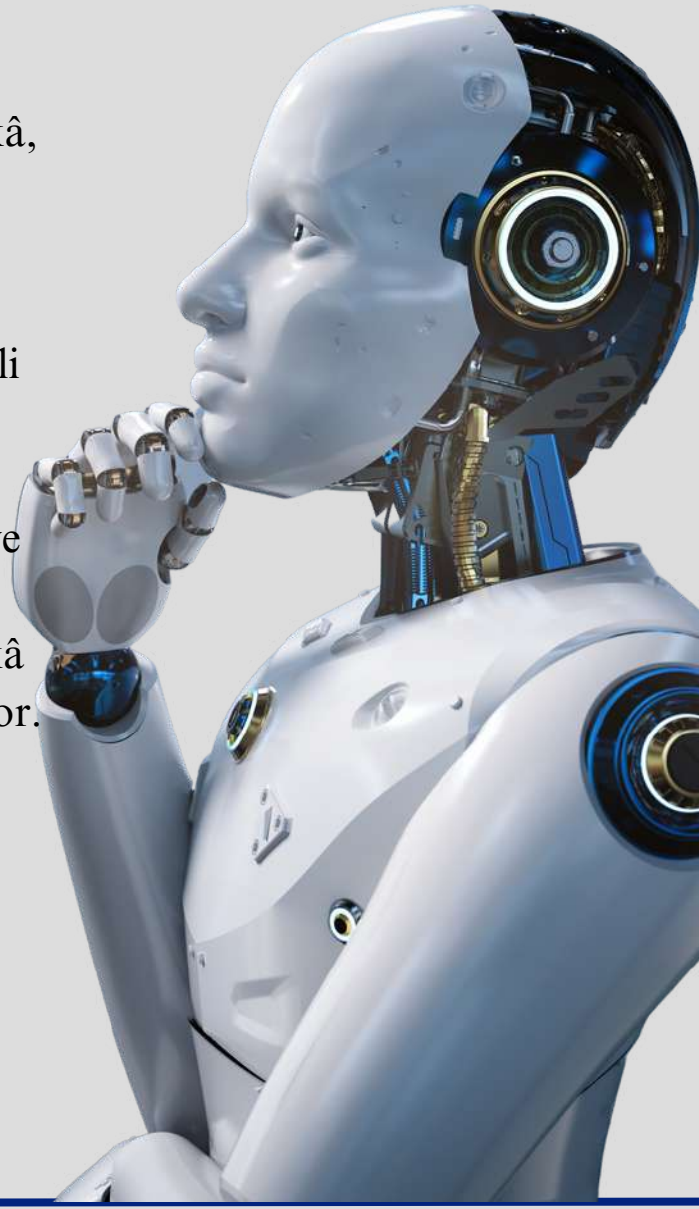
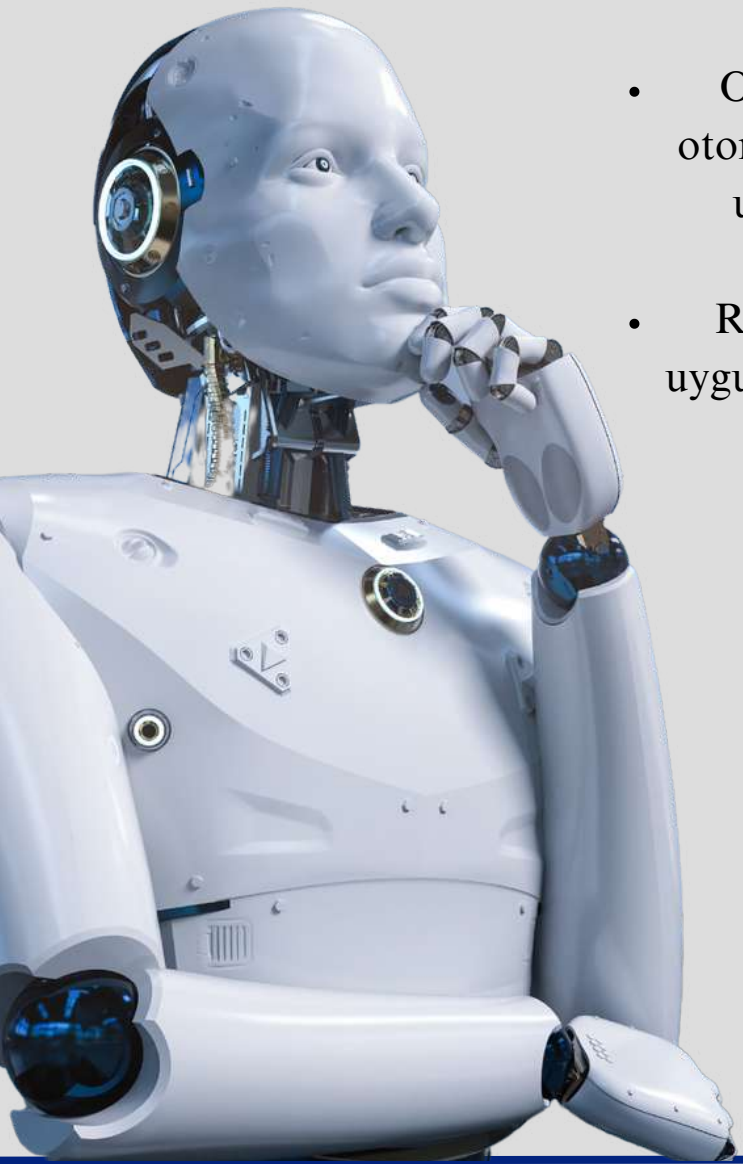
Ulaşımда Değişim



Toplumsal Sorunların Çözümü

- Otonom Araçlar: Sürücüsüz otomobiller ve dronlar, geleceğin ulaşım sistemlerini yeniden şekillendiriyor.
- Rota Optimizasyonu: Harita uygulamaları, trafiği analiz ederek en hızlı rotayı öneriyor.

- Afet Yönetimi: Yapay zekâ, deprem tahmini, hava durumu analizi ve afet sonrası yardım organizasyonlarında etkili bir şekilde kullanılıyor.
- Çevre Koruma: Doğal kaynakların korunması ve karbon emisyonlarının azaltılması için yapay zekâ tabanlı projeler geliştiriliyor.





TEKNOLOJİ VE SAVAŞ

Teknoloji insanlık tarihinin her döneminde savaşların doğasını ve sonuçlarını derinden etkilemiştir. Antik Çağlardan bu yana savaşlarda kullanılan silahların, savunma sistemlerinin ve iletişim yöntemlerinin gelişmesi, savaşın yönünü değiştirmiştir. Ancak bu değişimler, insanlık için hem yıkıcı hem de öğretici olmuştur.

Sanayi Devrimi ile başlayan teknolojik ilerlemeler, savaşlarda kullanılan silahların daha yıkıcı hâle gelmesine neden olmuştur. Örneğin, 20. yüzyılda icat edilen makineli tüfekler, tanklar ve savaş uçakları, Birinci ve İkinci Dünya Savaşlarının ölümcüllüğünü artırmıştır. Bununla birlikte, radar ve şifreleme gibi teknolojiler, savunma ve strateji geliştirmede kilit rol oynamıştır.



Modern Çağ'da ise teknoloji, savaşların yalnızca fiziksel boyutunu değil, psikolojik ve siber boyutunu da şekillendirmiştir. “Drone”lar, yapay zekâ destekli sistemler ve siber saldırılar, savaşın sahasını genişletmiştir. Artık bir savaş yalnızca cephede değil; ekranların arkasında, dijital bir dünyada da yapılmaktadır.

Teknoloji ile savaşın iç içe geçmesi, etik soruları da beraberinde getirmiştir. Nükleer silahların yıkıcı gücü, insanlığın varlığını tehdit eden bir boyuta ulaşmıştır. Otonom silahların kullanımı, insan müdahalesi olmadan ölümcül kararlar alabilen sistemlerin oluşturduğu ahlakî ve hukukî sorunları gündeme getirmiştir.

Bununla birlikte, teknolojinin savaşla olan bu bağlantısı, sadece yıkım değil; barış ve güvenlik açısından da fırsatlar sunabilir. Diplomasi ve çatışmaların önlenmesi için geliştirilen iletişim ve izleme teknolojileri, barışın korunmasına katkıda bulunabilir.

Savaş ve teknoloji arasındaki ilişki, insanlığın hem ilerleme hem de yıkım potansiyelini ortaya koyar. Bu ikili etkileşim, toplumsal dönüşümleri hızlandırırken gelecekte bu teknolojilerin barışçıl amaçlarla nasıl kullanılabileceği konusunda sorumluluk gerektirir.

“İnsanlığın, teknolojiyi sadece çatışmaları kazanmaktan ziyade, sürdürülebilir bir barış ve refah ortamı yaratmak için kullanmayı öğrenmesi gerekmektedir.”



Savaş ve Teknoloji: İnsanlığın İlerleme ve Yıkım Paradoksu

Tarih boyunca savaş ve teknoloji, birbirlerini besleyen karmaşık bir ilişki içinde olmuştur. İnsanlık, hayatta kalma mücadelesi ve üstünlük sağlama arayışıyla teknolojik yeniliklere yönelmiş; bu yenilikler ise çoğu zaman savaş alanlarında test edilip geliştirilmiştir. Bu döngü, sadece çatışmaların doğasını değiştirmekle kalmamış, aynı zamanda toplumsal, ekonomik ve kültürel dönüşümlere de yol açmıştır.

OTONOM ARAÇLAR: GELECEĞİN ULAŞIM SİSTEMİ

Otonom araçlar, bir insan sürücünün müdahalesine ihtiyaç duymadan çevresel verileri algılayarak ve yorumlayarak kendi kendine hareket edebilen araçlardır. Bu araçlar, genellikle yapay zekâ, sensör teknolojileri, GPS ve gelişmiş algoritmaların birleşimi ile çalışır.

Otonom araçlar, farklı teknolojilerin uyum içinde çalışmasıyla hareket eder:

Sensörler: Radar, lidar (ışık algılama ve mesafe ölçüm cihazı), kameralar ve ultrasonik sensörler, aracın çevresindeki nesneleri, yayaları ve diğer araçları algılar.

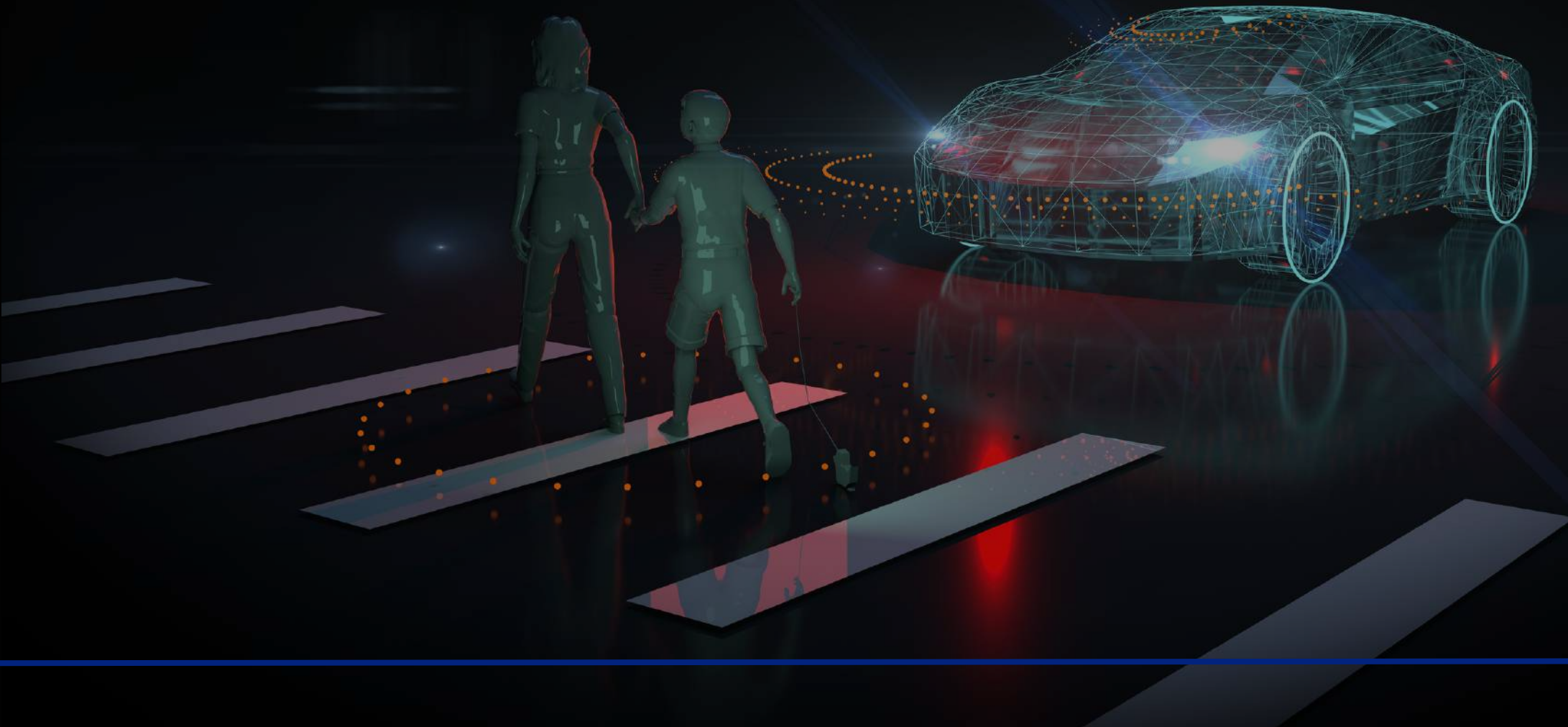
Yapay Zekâ ve Algoritmalar: Araç, çevreden gelen verileri işleyerek yol koşullarını ve trafik durumunu analiz eder. Bu sistem, karar alma ve hareket etme süreçlerini yönetir.

Haritalama ve GPS: Gelişmiş harita sistemleri ve küresel konumlama sistemleri (GPS), aracın doğru bir şekilde yönlendirilmesini sağlar.

Kontrol Sistemi: Fren, direksiyon, hız ve ivmelenme gibi mekanik işlemler, araç içindeki bilgisayar sistemi tarafından kontrol edilir.

Otonom araçlar şu anda bazı ülkelerde test aşamasında veya sınırlı alanlarda kullanılmaktadır. Tesla, Waymo, Uber gibi şirketler bu teknolojiyi geliştirmek için büyük yatırımlar yapmaktadır. Gelecekte şehir içi toplu taşıma, kargo taşımacılığı ve bireysel ulaşımda büyük bir dönüşüm yaşanması beklenmektedir.

“ Otonom araçlar, sadece ulaşım alışkanlıklarımızı değil; şehir planlaması, enerji tüketimi ve toplumsal yaşam biçimlerini de kökten değiştirme potansiyeline sahiptir. ”

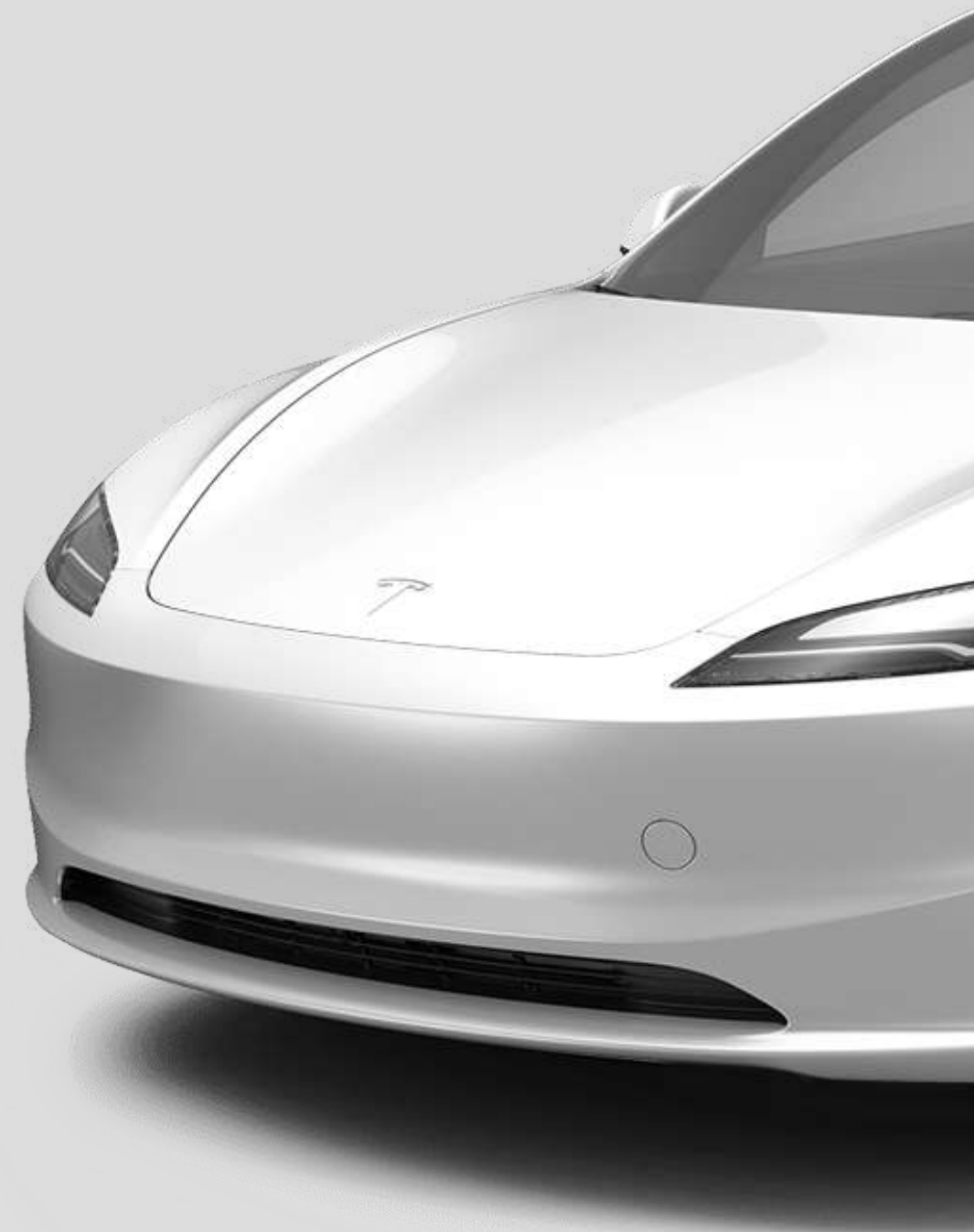


Elektrikli araç teknolojisinde bir devrim Tesla; geleneksel içten yanmalı motorlara karşı geliştirdiği elektrikli motorlarıyla, otomobil sektöründe yeni bir çağ başlattı. Şirketin en popüler modellerinden Model S, Model 3, Model X ve Model Y, üstün performansları, uzun menzil kapasitesi ve gelişmiş otonom sürüş teknolojileri ile dikkat çekiyor. Tesla'nın Supercharger istasyon ağı da elektrikli araç sahiplerinin en büyük sorunlarından biri olan şarj süresini minimuma indirmeyi hedefliyor. Otonom sürüş ve yapay zekâ Tesla, otonom sürüş teknolojilerine yaptığı yatırımlarla da fark yaratıyor. Gelişmiş sensörler ve yapay zekâ destekli yazılımlar sayesinde araçlar, sürücü müdahalesine minimum ihtiyaç duyarak yol alabiliyor. Tesla'nın geliştirdiği "Full Self-Driving" (FSD) özelliği, gelecekte tam otonom sürüşe geçişin kapısını aralıyor.



OTOMOTİV DÜNYASININ GELECEĞİ Mİ?

Son yıllarda otomotiv sektörünün en çok konuşulan markalarından biri olan Tesla, elektrikli araç teknolojisindeki yenilikleriyle adından sıkça söz ettiriyor. Elon Musk'ın liderliğinde büyüyen şirket, sürdürülebilir enerjiye olan katkılarıyla otomotiv dünyasında devrim yaratıyor.



Her ne kadar Tesla büyük başarılarla imza atsa da karşılaştığı zorluklar da yok değil. Batarya üretim maliyetleri, yarı iletken çip krizi ve tedarik zinciri sorunları, şirketin büyümesini zaman zaman yavaşlatıyor. Ayrıca, otonom sürüş teknolojilerinin güvenliği konusunda bazı ülkelerde yasal engeller bulunuyor.

Çevreci ve sürdürülebilir gelecek Tesla; sadece otomobil üretmekle kalmıyor, aynı zamanda güneş panelleri ve enerji depolama çözümleriyle de sürdürülebilir enerjiye katkıda bulunuyor. Şirketin geliştirdiği Powerwall ve Powerpack gibi ürünler, evler ve işletmeler için temiz enerji depolama çözümleri sunuyor.



Tesla, yenilikçi teknolojileri ve çevreci yaklaşımıyla otomotiv sektöründe öncü konumda. Ancak, elektrikli araç pazarındaki rekabetin artmasıyla şirketin nasıl bir yol izleyeceği merak konusu. Yine de Tesla'nın vizyonu ve inovasyonları, onu otomotiv dünyasının geleceğinde önemli bir oyuncu yapmaya devam ediyor.

Tesla, gerçekten otomotiv sektörünün geleceği mi? Yoksa elektrikli araç devriminin sadece bir parçası mı? Bunu önümüzdeki yıllar gösterecek.

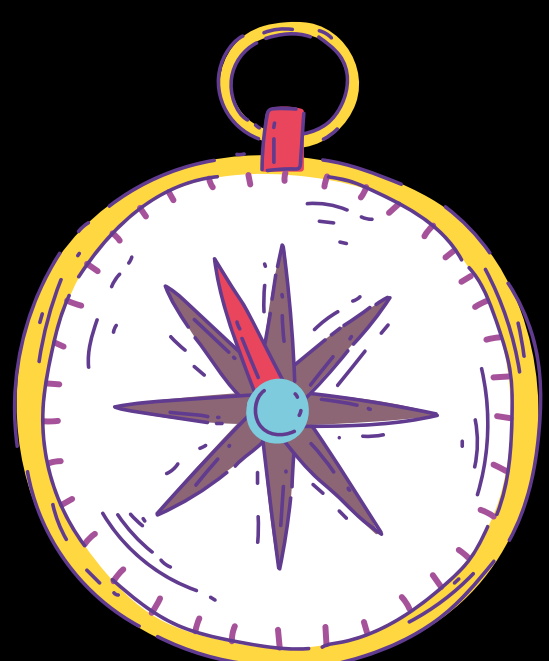
ARDA METİN NAR

TED Edirne Koleji
11. Sınıf Öğrencisi

Let's
travel!



See
THE
World



GEZELİM GÖRELİM

EDİRNE

Edirne, Türkiye'nin kuzeybatısında yer alan zengin bir kültürel mirasa sahip bir şehirdir. Osmanlı İmparatorluğu'nun ilk başkentlerinden biri olması, kentin tarihi ve kültürel dokusunun oluşmasında önemli bir etken olmuştur. Edirne, hem mimarisi hem de yerel lezzetleri ile öne çıkar.

Edirne'nin simgesi hâline gelmiş olan Selimiye Camisi 1575 yılında Mimar Sinan tarafından inşa edilmiştir. Bu camii, hem mimarî yapısı hem de estetik detaylarıyla UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer almaktadır. Selimiye Camisi, muhteşem kubbesi, zarif minareleri ve iç mekanındaki süslemeleriyle göz alıcı bir yapıdır. Osmanlı mimarisinin en güzel örneklerinden biri olarak kabul edilen bu eser, Edirne'nin tarihi kimliğine derin bir anlam katmaktadır.

Edirne'nin kültürü, sadece mimarisiyle değil; aynı zamanda yöresel lezzetleriyle de zengindir. Edirne ciğeri, şehrin en ünlü yiyeceklerinden biridir. Özel bir yöntemle hazırlanan bu lezzet, kuzu ciğerinin ince dilimler hâlinde yağda kızartılmasıyla yapılır. Yanında genellikle soğan ve çeşitli mezelerle sunulan Edirne ciğeri, şehrin gastronomik kimliğinin öne çıkan bir parçasıdır. Yerli halkın ve ziyaretçilerin büyük beğenisini kazanan bu lezzet, şehrin sokaklarında dolaşan bir gurme için mutlaka tadılması gereken bir duraktır.

Edirne'nin bir diğer sembolü ise Edirne gülüdür. Bu özel gül türü, hem estetik güzelliği hem de hoş kokusuyla bilinir. Edirne gülü, özellikle gelin buketlerinde ve çeşitli süslemelerde tercih edilir. Her yıl düzenlenen gül festivalleri ile şehir, bu doğal güzelliği kutlar ve yerli ile yabancı turistlere eşsiz bir deneyim sunar.

Edirne'nin mimari yapıları arasında, tarihî köprüler ve saraylar da dikkat çeker. Sultan Abdülmecit Dönemi'nde inşa edilen Tunca ve Meriç Köprüleri, tarih boyunca şehri birbirine bağlayan önemli ulaşım noktaları olmuştur. Yapımında kullanılan taşların dayanıklılığı ile günümüze kadar ulaşmayı başaran bu köprüler, hem tarihi birer eser hem de günlük yaşamın bir parçası hâline gelmiştir.

Edirne, sadece tarihî ve kültürel öğeleriyle değil, aynı zamanda sıcakkanlı insanlarıyla da tanınır. Yerel festivaller, geleneksel müzik ve danslar, şehirdeki kültürel zenginliğin bir yansımasıdır. Ziyaretçiler, Edirne'nin atmosferinde dolaşırken hem tarihî dokusunu hisseder hem de lezzetlerini tatma imkânı bulurlar.

Sonuç olarak Edirne, mimarisi, mutfağı ve doğal güzellikleri ile dolu önemli bir kültürel merkezdir. Selimiye Camisi'nin ihtişamından, Edirne ciğerinin tadına kadar her bir öğe, şehrin özgün kimliğini taşıyan unsurlar olarak karşımıza çıkar. Edirne, geçmişin izlerini günümüzde yaşatırken aynı zamanda ziyaretçilerine benzersiz bir deneyim sunmaktadır.

FOÇA

Discover the Ancient Charm of Eski Foça

Nestled on the Aegean coast of Turkey, Eski Foça is a hidden gem that offers a unique blend of history, natural beauty, and tranquility. This charming coastal town is renowned for its well-preserved ancient ruins, picturesque harbor, and vibrant local culture.

A Glimpse into the Past

Eski Foça boasts a rich history dating back to the 6th century BC when it was founded by the Ionians. The town's ancient theater, agora, and city walls stand as testaments to its glorious past. As you wander through the narrow, cobbled streets, you'll feel as though you've stepped back in time.

Natural Beauty Abounds

Surrounded by crystal-clear waters and lush greenery, Eski Foça is a paradise for nature lovers. The town is home to several stunning beaches, including Agia Kiriki Beach, known for its calm waters and volcanic sand. For those seeking adventure, there are plenty of opportunities for hiking, swimming, and diving.

A Taste of Local Culture

Eski Foça offers a warm and welcoming atmosphere, where you can experience the authentic Turkish way of life. The town is filled with traditional taverns serving delicious seafood and local specialties. You can also browse through the colorful markets and shops, where you'll find handcrafted souvenirs and unique treasures.

Why Visit Eski Foça?

Step back in time: Explore the ancient ruins and immerse yourself in history.

Enjoy the natural beauty: Relax on pristine beaches, go swimming, or hiking.

Experience local culture: Taste delicious cuisine and shop for unique souvenirs.

Escape the crowds: Discover a hidden gem off the beaten path.

Eski Foça is a destination that offers something for everyone. Whether you're a history buff, a nature lover, or simply seeking a relaxing 1 getaway, you're sure to fall in love with this charming coastal town.



İSPANYA BARCELONA

Gezimiz uçağımızın Barselona Havalimanı'na inmesiyle başlıyor. Terminalden bindiğimiz taksiyle şehir merkezine yolculuk yaklaşık yirmi dakika sürüyor. Şehir merkezine geldiğimizde bizi Barcelona'nın en ünlü caddesi La Rambla karşıyor. Yaklaşık 2.5-3 kilometre uzunluğundaki cadde karşılıklı olarak ünlü dünya markalarına, yerel dükkânlara ve yerel kafelere ev sahipliği yapıyor.

Ardından bu caddeye yakın otelimize gidiyoruz. Otelimizin karşısında Barselona'nın ünlü mimarlarından olan Gaudi'nin yaptığı eserlerden biriyle karşı karşıya kalıyoruz. Ünlü mimar Gaudi'nin Barselona'da elli küsur eseri var. Ayrıca şu ara bilgiyi veriyorum biz gittiğimizde mevsim kıştı, normalde Akdeniz ikliminin olduğu yerlerde kış sert geçmez ama bizim gittiğimiz hafta çok yağmurlu ve rüzgârlıydı. Son on yılın en soğuk zamanına denk gelmişiz.

Otelimizden çıktık sonra La Rambla Caddesi'ni geziyoruz. Bu cadde alışveriş için çok uygun bir yer. Denizden gelen bu caddenin sonunda bizi Katalonya Meydanı karşıyor. Bu meydan şehirdeki çoğu yolun keşistiği yer. Meydandan Barcelona şehir turu otobüsleri kalkıyor. Bu otobüsler şehrin önemli mekânlarını gezdiriyor. Biz otobüs turundan iki günlük bilet aldık. Otobüs turu bizim için çok iyi oldu. Duraklarda inebiliyorsunuz, istediğiniz gibi gezebiliyorsunuz. Ayrıca şehirde metro hatları da var isterseniz onlarla da gezebilirsiniz. Otobüs turunun götürdüğü yerlerden biri de Venediklilerin yaptığı kuleler. Bu kuleler La Fuente De La Plaza Meydanı'nın denize bakan tarafında kalıyor. Ardından gittiğimiz yer Barselona futbol takımının stadyumu. Buranın ismi Camp Nou. Stadyum yaklaşık yüz yıllık, tarihî eser sayılır. Biz stadyumun içini gezmek istedik ve tur bileti aldık. Bu turda müze, saha ve soyunma odalarını gezdiriyorlar.

İkinci gün durağımız Barselona'nın en ünlü mimari eseri Sagrada Familia. Bu eser yüz elli yıldır tamamlanamadı. Önümüzdeki senelerde tamamlanması bekleniyor. Bu bazilikada yine Gaudi'nin izleri var. Bu yapının yerden yüksekliği 90 metre, genişliği 60 metre. Devasa yapı Barselona şehrinin çoğu yerinden gözüküyor. Üçüncü gün şehrin eski şehir merkezini geziyoruz. Eski şehir merkezinde tarihî evler ve tarihî çeşmeler bizi karşıyor. Eski şehir merkezinde gezerken karnımız acıkıyor, burada iki yüz yıllık tarihî bir restoran buluyoruz. Burası deniz ürünlerinde uzman bir yer. Yemeğimizi yedikten sonra gezinin sonuna yaklaşıyoruz ama son bir durak var. La Rambla Caddesi'nden denize doğru indiğimizde bizi Christopher Columbus heykeli karşıyor. Buradan bindiğimiz taksi ile terminale doğru gidiyoruz. Artık gezimizin sonuna geldik. İstanbul'a doğru uçağımız ile yol alıyoruz.



ROMANYA: TARİH VE DOĞANIN KESİŞİM NOKTASI

Avrupa'nın kalbinde yer alan Romanya; zengin tarihi, etkileyici doğal güzellikleri ve benzersiz kültürel mirasıyla dikkat çeken bir ülkedir. Şehirlerin modern yüzü ile köylerin geleneksel dokusu bir arada bulunurken misafirperver insanları ve lezzetli mutfağı bu ülkeyi gezginler için çekici kılar.

Başkent Bükreş: “Modernlik ve Tarihin Buluşma Noktası”

Romanya'nın başkenti Bükreş, Paris'e benzerliği nedeniyle “Küçük Paris” olarak da anılır. Geniş bulvarları, tarihî yapıları ve yemyeşil parklarıyla büyüleyici bir atmosfere sahiptir.

- **Parlamento Sarayı:** Dünyanın en büyük ikinci idari binası olan bu devasa yapı, Nicolae Ceauşescu Dönemi'nde inşa edilmiştir. Gösterişli mimarisi ve etkileyici iç mekânlarıyla ziyaret edilmesi gereken yerlerden biridir.
- **Eski Şehir (Lipscani):** Dar sokakları, tarihî binaları ve hareketli gece hayatıyla Bükreş'in ruhunu yansıtan bu bölge, turistlerin uğrak noktalarından biridir.

Transilvanya: Efsaneler Diyarı

Romanya dendiğinde akla ilk gelen yerlerden biri, kuşkusuz Transilvanya'dır. Orta Çağ'dan kalma kaleleri, sisli ormanları ve gotik mimarisiyle ün salan bu bölge, Drakula efsanesiyle de tanınır.

- **Bran Kalesi:** Drakula'nın kalesi olarak bilinen Bran Kalesi, ihtişamı ve gizemli atmosferiyle ziyaretçilere unutulmaz bir deneyim sunar.
- **Braşov:** Dağlarla çevrili bu şehir, renkli evleri ve tarihi dokusuyla tam bir masal şehridir. Gotik tarzdaki Kara Kilise ve şehrin meydanı gezilecek başlıca yerlerdir.
- **Sinaia ve Peleş Kalesi:** Karpat Dağları'nın eteğinde yer alan Sinaia, doğanın içinde huzurlu bir mola vermek için ideal bir noktadır. Burada bulunan Peleş Kalesi ise zarif mimarisi ve zengin iç dekorasyonu ile büyüleyicidir.

Karpat Dağları ve Doğa Sporları

Doğaseverler için Romanya, âdeta bir cennet gibidir. Karpat Dağları, trekking, dağ bisikleti ve kayak gibi aktiviteler için pek çok fırsat sunar. Yürüyüş parkurları boyunca nefes kesici manzaralar eşliğinde temiz havanın tadı çıkarılabilir.

Delta Dunavı: Kuş Cenneti

Avrupa'nın en büyük ve en iyi korunmuş deltalarından biri olan Delta Dunavı, biyolojik çeşitliliği ile UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alıyor. Kuş gözlemciliği, balıkçılık ve bot gezileri burada yapılabilecek başlıca aktiviteler arasındadır.

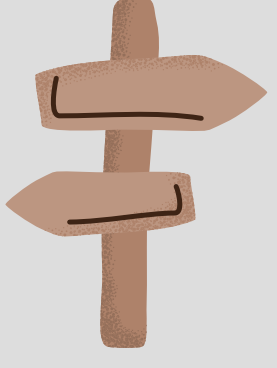
Romanya Mutfağı

Romanya'nın zengin mutfağı, Osmanlı, Macar ve Alman etkilerini taşır. Ülkede tatmanız gereken başlıca lezzetler şunlardır:

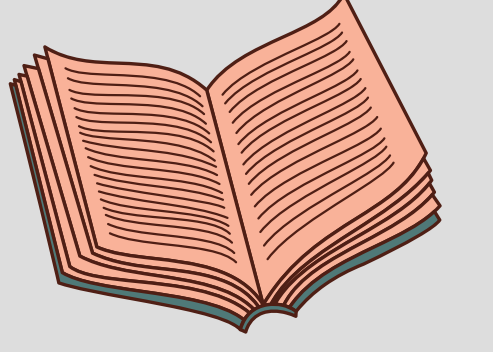
- **Sarmale:** Lahana yaprağına sarılan iç harçla hazırlanan bu yemek, bizim dolmamıza benzer.
- **Mămăligă:** Mısır unundan yapılan bu yemek, genellikle yoğurt ve peynirle servis edilir.
- **Papanasi:** Tatlıseverler için üzerine krema ve meyve sosu dökülerek sunulan bu tatlı, Romanya'nın vazgeçilmezlerindendir.

Romanya; tarih, doğa ve kültürün bir arada sunulduğu, her gezginin keşfetmek isteyeceği bir ülkedir. Büyüleyici manzaraları, cana yakın insanları ve zengin mutfağıyla unutulmaz bir seyahat deneyimi sunar.





ÇOK GEZEN Mİ, ÇOK OKUYAN MI?



İnsan, hayatı anlamlandırmak ve bilgi edinmek için farklı yollar kullanır. Kimileri kitapların sayfalarında kaybolarak dünyayı keşfederken, kimileri ise sırt çantasını alıp yollara düşerek öğrenmeyi tercih eder. Peki, gerçekten çok okuyan mı daha fazla bilir, yoksa çok gezen mi?

Kitapların Sunduğu Bilgelik

Kitap okumak, çağları aşan bilgiye ulaşmanın en etkili yollarından biridir. Tarih, bilim, felsefe ve edebiyat gibi alanlarda yazılmış binlerce eser sayesinde insanlar, fiziksel olarak gitmedikleri yerlere zihinsel bir yolculuk yapabilirler. Örneğin, Jules Verne'in kitaplarını okuyan biri, hiç gitmediği okyanusların derinliklerine dalebilir ya da 19. yüzyıl Londra'sında bir dedektifin peşine düşebilir.

Kitaplar, olaylara farklı açılardan bakmamızı sağlar ve eleştirel düşünme yetimizi geliştirir. Üstelik geçmişin ve günümüzün büyük düşünürlerinin fikirlerini anlamamıza yardımcı olur. Ancak kitaplardan edinilen bilgiler teorik kalabilir ve bazen gerçek hayattaki deneyimle desteklenmesi gerekebilir.

Seyahatin Öğrettikleri

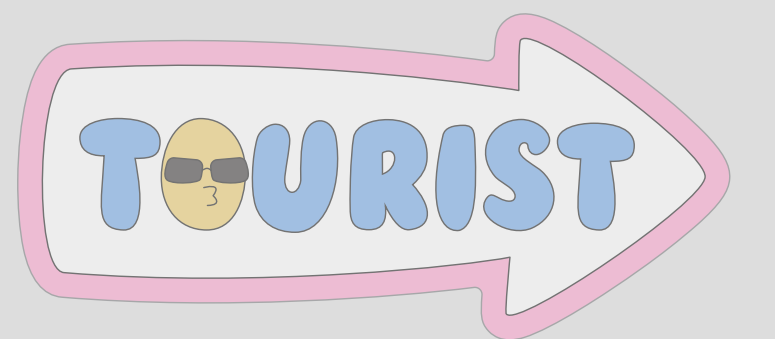
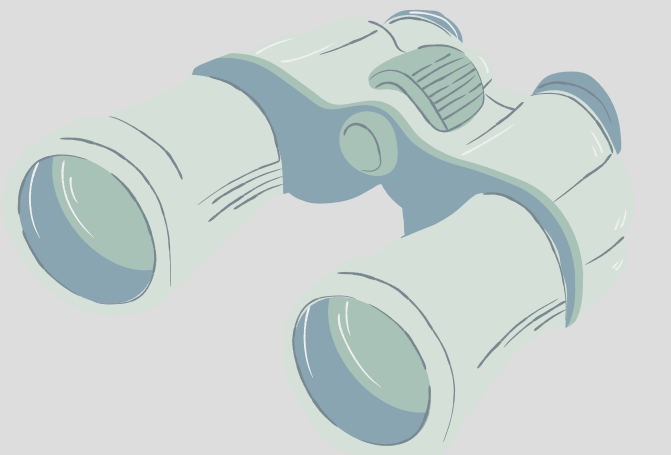
Seyahat etmek insanı gerçek hayatın içine çeker. Farklı kültürleri görmek, yeni insanlarla tanışmak ve farklı coğrafyalarda bulunmak, dünyaya dair daha derin bir anlayış geliştirmeyi sağlar. Gidilen yerin havasını solumak, yemeklerini tatmak ve insanlarıyla birebir iletişim kurmak, kitaplardan öğrenilemeyecek ayrıntılar sunar.

Seyahat etmek, insanın gözlem yeteneğini güçlendirir, iletişim becerilerini geliştirir ve beklenmedik durumlarla başa çıkma yetisini artırır. Ancak her zaman derinlemesine bilgi edinmek mümkün olmayabilir. Bazı şeyleri anlamlandırmak için okuyarak desteklemek gerekebilir.

Dengeli Bir Yaklaşım Şart!

Aslında bu sorunun kesin bir cevabı yoktur. Okumak ve gezmek birbirini tamamlayan iki önemli öğrenme yöntemidir. Kitaplar sayesinde dünya hakkında geniş bir bilgi birikimine sahip olabiliriz ancak bu bilgileri pekiştirmek ve gerçek hayatta deneyimlemek için seyahat etmek de önemlidir.

En ideal yol, hem çok okuyup hem de fırsat buldukça gezmektir. Çünkü ancak bu şekilde hem teorik hem de pratik bilgi edinerek dünyayı daha iyi anlayabiliriz. Unutmayalım; bilgi sadece sayfalarda değil, sokaklarda da gizlidir!





tu
tis. De
etiam. Eu
diam in. Mi ipsum
sodales neque sodale
vitae semper quis. In dic
lorem sed risus ultricies tr
unt nunc pulvinar sapien et.
lorem dolor. Vel fringilla est ullam

KITAP RAFLARINDAN

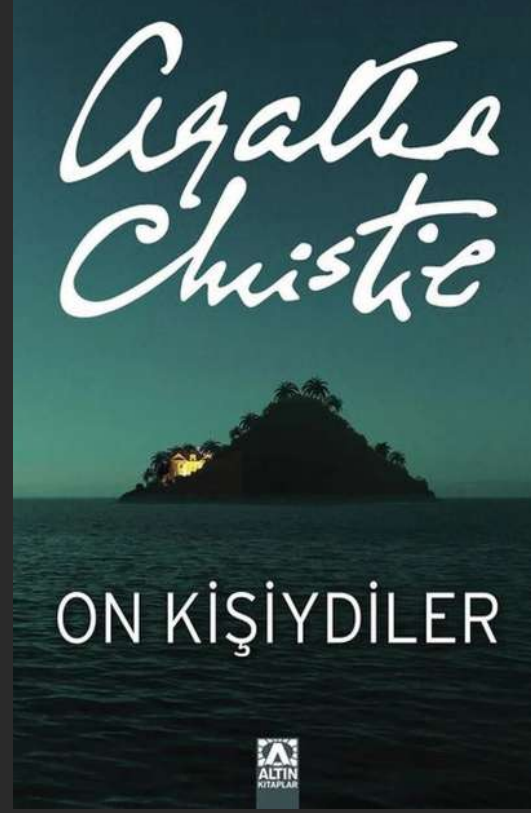


ÖLÜ OZANLAR DERNEĞİ

N.H. KLEINBAUM

Ölü Ozanlar Derneği, katı disiplinli Welton Akademisinde geçen bir hikâyedir. Yeni İngilizce öğretmeni John Keating, öğrencilerini özgür düşünmeye ve "Carpe Diem" (Anı yaşa) felsefesini benimsemeye teşvik eder. Öğrenciler, Keating'in ilhamıyla "Ölü Ozanlar Derneği"ni canlandırır ve hayallerinin peşinden gitmeye başlar. Ancak bireysellik arayışları okul kuralları ve aile baskısıyla çatışır. Neil Perry'nin trajik sonu ve Keating'in görevden alınması, hikâyeyi derin bir duygusal doruk noktasına taşır. Roman; özgürlük, sanat ve bireyselliğin önemini vurgular.

Hazırlayan: Hira Çetin

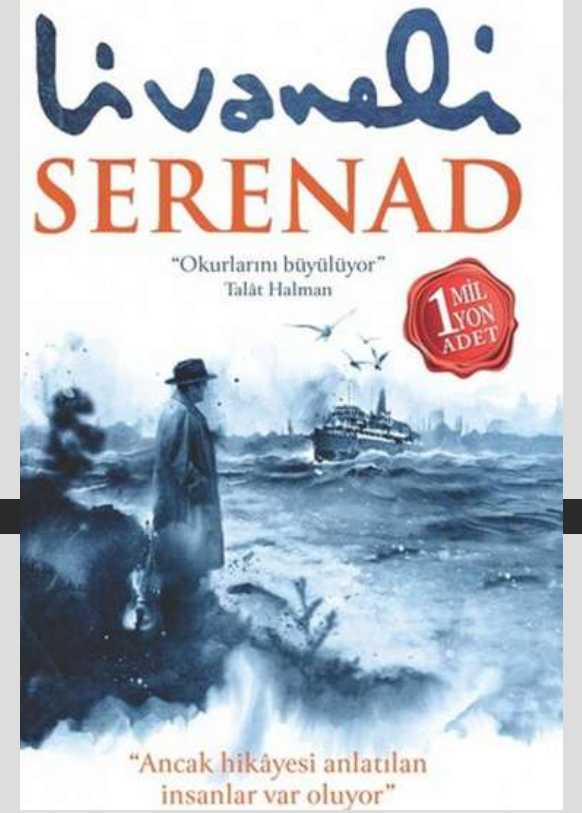


ON KİŞİYDİLER

AGATHA CHRISTIE

Agatha Christie'nin romanı olan *On Kişiydiler* 1939'da yayınlanmıştır. Roman, kahramanlara U. N. Owen adında tanımadıkları birinden davet mektubu gelmesiyle başlar. U. N. Owen'in mektup gönderdiği kişiler geçmişte işledikleri bir suçtan dolayı adada U. N. Owen'in evinde toplanırlar fakat bu on kahraman davet yerine gittiklerinde U.N. Owen'i evde bulamazlar. Daha ilk günden garip şeyler olamaya başlar. Aniden gelen yüksek ses onların suçlu olduğunu belirtmektedir. Evin yemek odasında ise on tane cam biblo bulunmaktadır. İlk ölen karakter Anthony Marston'dır. İçtiği bir içecek sonucunda zehirlenerek ölmüştür. Bu olaydan sonra masaya baktıklarında artık 9 tane cam biblo bulunmaktadır. Bu şekilde olaylarla on biblonun onu da kırılır. Kitap böyle devam eder. Son derece sürükleyici ve akıcı giden eserin sonunda yazar, ters köşe yaparak kitabı bitirmiştir.

Hazırlayan: Eslem Yener



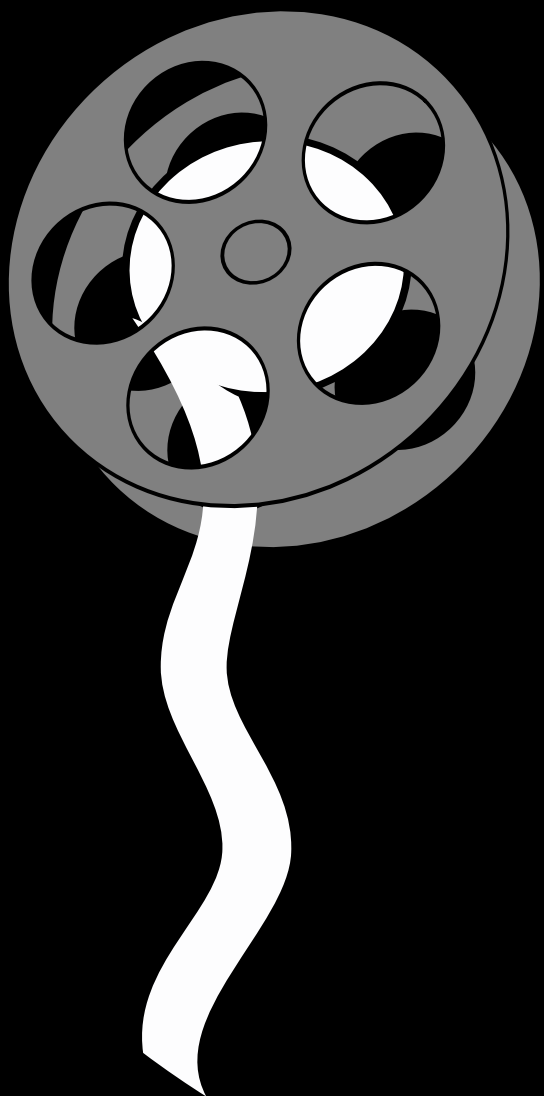
SERENAD

ZULFU LIVANELİ

Serenad, Zülfü Livaneli'nin 2011 yılında yayımlanan ve geniş yankı uyandıran bir romanıdır. Roman, II. Dünya Savaşı sırasında yaşanan Struma faciasından esinlenerek geçmişle günümüzü iç içe geçiren etkileyici bir aşk hikâyesini anlatır. İstanbul Üniversitesinde çalışan Maya Duran, Amerika'dan gelen Profesör Maximilian Wagner'i ağırlamakla görevlendirilir. Profesör Wagner'in İstanbul'a gelişi, 60 yıl önce yaşadığı büyük bir aşkın izlerini takip etme amacını taşır. Maya, profesörün hikâyesini öğrendikçe kendi ailesi ve geçmişiyle ilgili bilinmeyen gerçeklerle de yüzleşir. Eğer tarihi olaylarla örülü duygusal ve sürükleyici bir roman arıyorsanız *Serenad*, sizin için uygun bir seçenek olabilir.

Hazırlayan: Ece Naz Uslu

**D
i
z
i
T
A
V
S
i
Y
E
S
i
F
i
L
M**



DAĞ



Dağ 1 (2012), Türk yapımı bir aksiyon ve dram filmidir. Yönetmenliğini ve senaristliğini Alper Çağlar üstlenmiştir. Film, Türk Silahlı Kuvvetlerinde görev yapan iki askerin (Oğuz ve Bekir) zorlu bir dağ görevinde yaşadıkları macerayı konu alır.

Oğuz; İstanbul'da yaşayan, hayattan ve askerlikten beklentisi olmayan bir gençtir. Bekir ise askerlik dışında köyünden hiç ayrılmamış, vatansever kişiliğe sahip bir askerdir. İki farklı karakterin yolları, terörle mücadele amacıyla gittikleri dağlık bölgede kesişir.

Film; askerî hayatın zorluklarını, vatanseverliği, dostluğu ve hayatta kalma mücadelesini işler. Dağ 1, Türk askerinin kahramanlık hikâyesiyle izleyicilere büyük bir duygusal etki bırakır.

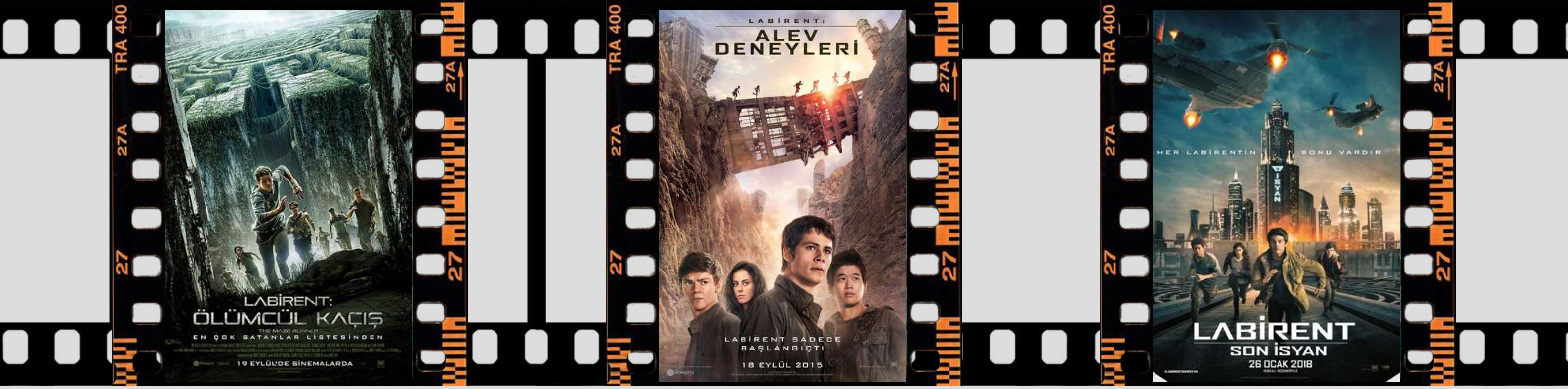
Dağ 2 (2016), Dağ 1 filminin devamı niteliğinde olan Türk yapımı bir aksiyon ve dram filmidir. Yönetmenliğini Alper Çağlar, senaristliğini ise Alper Çağlar ve Yavuz Turgul birlikte yapmıştır.

Film, ilk filminin kaldığı yerden devam eder. Oğuz ve Bekir; dağda verdikleri hayatta kalma mücadelesinin ardından, Türk Silahlı Kuvvetlerinde terörle mücadeleye devam etmektedirler. Bu sefer, yurt içinde ve yurt dışında büyük bir terörist örgütüne karşı bir operasyon düzenlerler. Oğuz ve Bekir, görevdeyken düşman bölgesinde mahsur kalırlar.

Dağ 2, kahramanlık ve vatanseverlik temalarını işlerken aynı zamanda askerlerin psikolojik ve fiziksel zorluklarını da derinlemesine ele alır. Filmin başlıca temaları; dayanışma, dostluk ve vatan uğruna verilen mücadeledir.

YAĞIZ DONDURMACI

LABİRENT



Gizem, macera ve bilim kurgunun başarılı bir harmanı olan Labirent: Ölümcül Kaçış (The Maze Runner), distopik gençlik filmleri arasında kendine sağlam bir yer edinmeyi başardı. James Dashner'ın aynı adlı romanından uyarlanan bu film, izleyiciyi sürükleyici bir kaçış hikâyesinin içine çekiyor.

Bir asansörle yukarıya taşınan Thomas, gözlerini açtığında kendisini tamamen yabancı bir ortamda, etrafı devasa duvarlarla çevrili bir alanda bulur. Burada, aynı şekilde geçmişlerini hatırlamayan gençlerin oluşturduğu bir grup yaşamaktadır. Ancak burası sıradan bir yer değildir, her gece duvarları değişen ve içinde ölümcül yaratıkların dolaştığı karmaşık bir labirente sahiptir. Thomas, diğerleriyle birlikte bu labirentten kaçmanın yollarını ararken geçmişine ve buraya nasıl geldiğine dair ipuçlarını da keşfetmeye başlar.

Filmin en dikkat çekici yanlarından biri, başarılı prodüksiyon tasarımı ve görsel efektleri. Labirent sahneleri, izleyiciye hem klostrofobik bir gerilim hem de etkileyici bir macera hissi yaşıyor. Yönetmen Wes Ball, akıcı anlatımı ve etkileyici aksiyon sahneleriyle izleyiciyi filmin içine çekmeyi başarıyor. Özellikle labirentin mekanik yapısı ve içindeki yaratıklar (Griever'lar), gerilimi her an zirvede tutuyor.

Labirent, sadece bir kaçış hikâyesi olmanın ötesinde, dostluk, dayanışma ve hafıza kaybı gibi temaları da işliyor. Aynı zamanda, gençlerin bilinmezlik içinde hayatta kalma mücadelesi; film boyunca merak unsurunu canlı tutuyor. Filmin sonunda açığa çıkan sırlar, serinin devam filmlerini de merakla beklememize neden oluyor.

Ölümcül Kaçış, bilim kurgu ve macera türünü sevenler için kaçırılmaması gereken bir yapım. Sürükleyici senaryosu, etkileyici görselliği ve dinamik oyunculuklarıyla, izleyiciyi baştan sona soluksuz bir yolculuğa çıkarıyor. Eğer gerilim dolu bir serüvene hazır hissediyorsanız bu filmi kesinlikle izlemelisiniz!

DERİN ÇAMLITEPE

BATMAN



Cadılar Bayramı'nda Gotham City Belediye Başkanı Don Mitchell Jr.'ın öldürülmesiyle başlayan hikâye, Batman'in Gotham'daki kanunsuzluğu ve yozlaşmayı ortaya çıkarmak için sürdürdüğü mücadelesini anlatıyor.

Belediye Başkanı'nın cinayetinin ardından, Batman (Bruce Wayne) ve GCPD Teğmeni James Gordon, olayı araştırmaya başlar. Soruşturma, onlar cinayetle ilişkilendirilen ve kendini "Riddler" olarak tanıtan bir seri katilin izlerine götürür. Riddler, Batman'a çeşitli mesajlar bırakırken Batman'in bu mesajları çözmesi gerekir. Birçok ipucu, Gotham'ın yeraltı dünyasına, mafya babası Carmine Falcone'ye ve onun bağlantılarına işaret eder. Riddler'in saldırıları ve çözülmesi gereken bilmece, Batman'in Gotham'ı daha derinden anlamasına ve şehirdeki yozlaşmayı gün yüzüne çıkarmasına yol açar.

Batman, Riddler'in, Gotham'daki güçlü isimlerle bağlantılı olan bir dizi suçun arkasında olduğunu keşfeder. Belediye Başkanı'nın öldürülmesi, Falcone'nin karanlık ilişkileri ve eski Gotham'daki sorunlar, Batman'i ailesinin geçmişine dair şok edici bir gerçeğe yüzleştirir. Bruce'un ailesinin, Falcone ile olan bağlarını ve öldürülen gazetecinin aslında Gotham'ın ahlakî yozlaşmasını ortaya çıkarmaya çalıştığını öğrenir.

Selina Kyle (Catwoman) da hikâyeye dahil olur. Annika'nın ölümüyle bağlantılı olarak Falcone'yi öldürmek için bir intikam planı kurar. Ancak Batman, Selina'yı durdurur ve onu yanlış bir yolda gitmemesi için ikna eder. Bu sırada, Riddler'in ardında bıraktığı son ipuçları, Gotham'ı büyük bir felaketten kurtarmak için Batman'in zamanla yarışmasını gerektirir. Riddler'in planı, şehri sular altında bırakacak şekilde araba bombaları yerleştirmek ve yeni belediye başkanı Bella Reál'ı öldürmektir.

Batman, Selina ve Gordon'un yardımlarıyla, Riddler'in planını son anda engeller. Riddler ise Arkham Asylum'a gönderilir, burada Batman'e tapar ve onunla ortaklık teklif eder. Batman, bu teklifi reddeder ve Riddler'ı yalnız bırakır. Ancak Riddler'ın takipçileri ve fanatikleri, Batman'i ve Gotham'ı tehdit etmeye devam eder.

Film, Batman'in Gotham'a olan bakışını ve umutlu bir geleceğe dair inancını sorgulamasıyla sona erer. Gotham'ın kurtarılamayacak bir yer olduğunu düşünen Selina, Batman'i yanına alarak şehirden ayrılmak ister ancak Batman şehri terk etmeyi reddeder. Son sahnede, Selina ve Batman yol ayrımına gelir; Selina bir yola giderken Batman kendi yolunu seçer, böylece Gotham'ı terk etmeden kurtarmaya devam edeceğini gösterir.

Bu film, Gotham'ın karanlık tarafını ve Batman'in bir kahraman olarak değil; bir simge olarak mücadele etme yolculuğunu anlatır, seyirci bu filmde karakterlerin içsel çatışmalarını ve Gotham'a olan bağlılıklarını derinlemesine keşfeder.

MUSTAFA EREN AKÇIN

EZEL



Ezel, 2009-2011 yılları arasında yayımlanan, Alexandre Dumas'ın ünlü romanı Monte Kristo Kontu'ndan esinlenen bir Türk televizyon dizisidir. İhanet, intikam ve kimlik arayışı temalarını işleyen dizi, sürükleyici hikâyesi ve güçlü oyuncu kadrosuyla dikkat çekmiştir.

Ömer Uçar, mütevazı bir hayat süren genç bir adamdır. En yakın arkadaşları Cengiz ve Ali, biricik sevgilisi Eyşan'la birlikte huzurlu bir hayat hayal eder. Ancak Ömer, sevgilisinin ve dostlarının ihanetine uğrar. Onların kurduğu bir komplo sonucu bir kumarhaneyi soymakla suçlanır ve işlemediği bir suç yüzünden hapse atılır.

Hapishanede Ramiz Karaeski adlı gizemli bir adamla tanışır. Ramiz Baba'nın rehberliğiyle Ömer hem fiziksel hem de ruhsal olarak dönüşüm geçirir. Hapisten kaçmayı başarır ve Ezel adını alarak kimliğini değiştirir. Artık tek amacı, ona ihanet eden insanlardan intikam almaktır.

Ana Karakterler ve Olaylar

- Ezel (Ömer Uçar): İhanete uğrayan, intikam için geri dönen başkahraman.
- Eyşan: Ömer'in eski sevgilisi, komplonun merkezinde yer alır. İkilemde kalarak Ömer'e hem sevgi besler hem de ihanet eder.
- Cengiz: Ömer'in en yakın arkadaşı ve ihaneti düzenleyenlerden biri.
- Ali: Ömer'e ihanet eden bir diğer dostu.
- Ramiz Karaeski: Ezel'in hapishanede tanıştığı akıl hocası ve ona intikam yolunda rehberlik eden bir figür.

Dizi, Ezel'in geçmişindeki sırları çözmesi ve düşmanlarını alt ederken kendi içsel hesaplaşmalarını yaşamasını işler. Bunun yanı sıra karakterlerin insani zaafıları, aşkları ve ikilemleri izleyiciyi derinden etkiler.

NİHAT EREN ATALAY

MARTIAN



Film, Mars’a yapılan bir uzay göreviyle başlıyor. Astronotlar, Kızıl Gezegen’de araştırmalar yaparken ani bir kum fırtınası çıkar. Fırtına o kadar şiddetlidir ki ekip Mars’tan hemen ayrılmak zorunda kalır. Ancak bu esnada bir ekip üyesi, Mark Watney, bir enkazın çarpması sonucu kaybolur. Arkadaşları, Mark’ın öldüğünü düşünerek gezegeni terk eder.

Ama işler burada ilginçleşir. Çünkü Mark yaşıyordur! Kendine geldiğinde, Mars’ta tek başına ve sınırlı kaynaklarla kaldığını fark eder. Burada hem hayatta kalması hem de Dünya’ya sinyal göndermesi gerekmektedir.

Mark bir botanikçidir ve bilimsel bilgisi sayesinde Mars’ta imkânsız başarılar: Bir sera ortamı oluşturarak patates yetiştirmeye başlar. Kaynaklarını dikkatle kullanır, yaratıcı çözümler üretir ve mizahi kişiliğiyle moralini yüksek tutmaya çalışır. Filmin en etkileyici yanı, Mark’ın zorluklara karşı gösterdiği inanılmaz dayanıklılık ve zekâdır.

Bu sırada, NASA’nın Dünya’daki ekibi Mark’ın hayatta olduğunu öğrenir. Onu kurtarmak için büyük bir plan yapmaya başlarlar. Ancak bu operasyon oldukça risklidir. Ekip arkadaşları da Mark’ı Mars’tan kurtarmak için kendi görevlerini tehlikeye atarak inanılmaz bir cesaret gösterir.

Filmin sonlarına doğru gerilim doruk noktaya ulaşır. Mark, kurtarılma için Mars yüzeyinde zorlu bir yolculuğa çıkar. Her saniyesi heyecan dolu olan bu sahnelerde, bilim, mühendislik ve ekip çalışmasının gücünü bir kez daha görürüz.

“The Martian” sadece bir hayatta kalma hikâyesi değil; aynı zamanda insan azmi, dayanışması ve bilimin sınırlarının zorlanması üzerine bir hikâye. Film, mizah ve dramı dengeli bir şekilde sunarak izleyicilere ilham veriyor. Mark’ın “İyi bir mühendislik problemini çözmekten daha güzel bir şey yok.” sözü, aslında filmin özeti niteliğinde.

Sonuç olarak “The Martian” zekânın ve umudun en karanlık anlarda bile nasıl bir ışık olabileceğini gösteren harika bir film.

KEREM AK

Műzik





PİYANO

Piyano, 18. yüzyılda İtalyan Bartolomeo Cristofori tarafından icat edilmiştir ve müzik dünyasında önemli bir yere sahiptir. Hem güçlü (forte) hem de yumuşak (piano) sesler çıkarabilmesi, onu diğer enstrümanlardan farklı kılar. Bu nedenle ilk adı “pianoforte” dir.

Tarihte birçok besteci piyanoyla unutulmaz eserler yaratmıştır. Mozart, piyanonun zarif ve akıcı yönlerini öne çıkaran eserler yazmıştır. Beethoven, daha güçlü ve duygusal parçalarıyla bu enstrümanı yeni bir seviyeye taşımıştır. Chopin, piyanoya romantik ve duygusal bir hava katmış, Liszt ise çalma tekniğiyle piyanonun sınırlarını zorlamıştır. Modern Dönem’de Debussy ve Ravel, piyanoya yeni sesler ve renkler kazandırmıştır. Gershwin ve Rachmaninoff ise hem klasik hem caz müziğe katkıda bulunarak piyanonun kullanım alanını genişletmiştir.

Günümüzde piyano hem başlangıç seviyesi için hem de profesyonel müzikte en çok kullanılan enstrümanlardan biridir. Çok yönlülüğü sayesinde her tür müzikte önemli bir rol oynamaya devam etmektedir.

Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791)

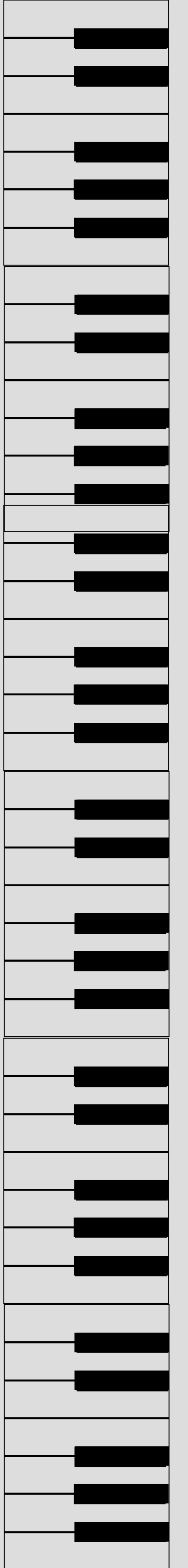
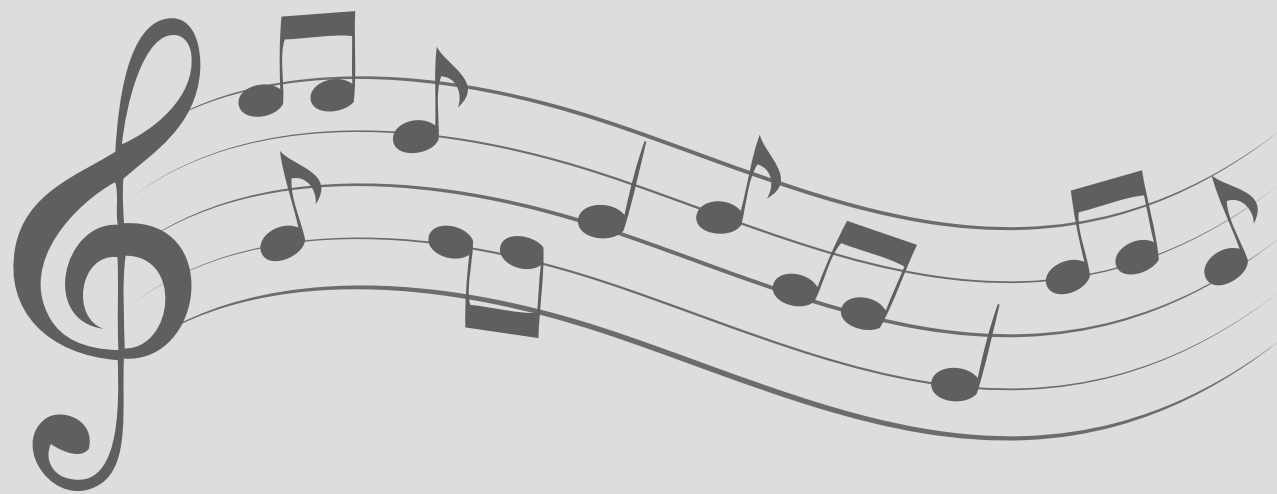
- Klasik dönemin en önemli bestecilerindendir.
- Piyano sonatları ve konçertoları, zarif ve dengeli yapısıyla tanınır.
- Melodi yazmadaki ustalığı, eserlerine evrensel bir çekicilik kazandırmıştır.

Ludwig van Beethoven (1770-1827)

- Klasik ve romantik dönem arasında bir köprü oluşturmıştır.
- Piyano sonatları, özellikle Ayışığı Sonatı ve Patetik Sonat, güçlü duygusal ifadeler taşır.
- Sağır olmasına rağmen, piyano eserleriyle müzik dünyasında devrim yaratmıştır.

Frédéric Chopin (1810-1849)

- Romantik dönemin en önemli piyano bestecisidir.
- Nocturne, etüt ve polonez türlerindeki eserleriyle duygusal derinlik ve teknik mükemmellik sunar.
- Piyano için yazdığı eserler, âdeta şiir gibidir.



BEETHOVEN



Ludwig van Beethoven (1770–1827), Alman bir besteci ve piyanisttir. Klasik Dönem'in sonu ile Romantik Dönem'in başlangıcı arasında köprü kuran Beethoven, Batı müziği tarihinde en önemli ve etkili figürlerden biri olarak kabul edilir. Müziğinde duygusal derinlik ve dramatik güç ile tanınır.

Beethoven, 1770 yılında Almanya'nın Bonn şehrinde doğdu. Müzikal yeteneği erken yaşta fark edildi ve babası tarafından sıkı bir şekilde eğitildi. 1792'de Viyana'ya taşındı ve Joseph Haydn gibi ünlü bestecilerden ders aldı. Burada kısa sürede başarılı bir piyanist ve besteci olarak tanındı. 20'li yaşlarının sonlarında işitme kaybı yaşamaya başladı. 1815'e gelindiğinde neredeyse tamamen sağır olmasına rağmen beste yapmaya devam etti ve en ünlü eserlerini bu dönemde besteledi.

Önemli Eserleri:

- Senfoniler: Beethoven, 9 senfoni bestelemiştir. En ünlüleri:
 - 5. Senfoni (1808) – "ta-ta-ta-taaa" şeklindeki güçlü giriş temasıyla tanınır.
 - 9. Senfoni (1824) – "Ode to Joy" (Neşeye Övgü) bölümüyle ünlüdür; bu senfoni, koro içeren ilk büyük senfonidir.
- Piyano Sonatları:
 - Ayışığı Sonatı (Piyano Sonatı No. 14)
 - Pathétique Sonatı (Piyano Sonatı No. 8)
- Konçertolar:
 - 5 piyano konçertosu yazmıştır; bunların en ünlüsü, İmparator Konçertosu (No. 5) olarak bilinir.
- Oda Müziği: 16 yaylı çalgılar dörtlüsü yazmıştır ve bunlar oda müziği repertuvarının en önemli eserleri arasında yer alır.

Beethoven'ın müziği, Klasik Dönemi'n simetrik ve dengeli yapısını alıp ona daha fazla duygu ve ifade özgürlüğü katmıştır. Senfoni, konçerto, oda müziği ve sonat gibi türlerde çığır açıcı yenilikler yapmıştır. Ayrıca kişisel hayatındaki zorlukları eserlerine yansıtarak müzikte dramatik anlatımı güçlendirmiştir.

Beethoven, Romantik Dönem'in öncüsü olarak görülür ve müziğiyle yalnızca dönemin değil, sonraki yüzyılların bestecilerine de ilham vermiştir. Bugün hâlâ dünya çapında konser salonlarında sıkça çalınan eserleriyle müzik tarihinde ölümsüz bir yer edinmiştir.



NEDEN BİRBİRİMİZDEN FARKLI MÜZİKLER DİNLERİZ?

Bizim beğenmediğimiz bir şarkıyı başka biri neden beğeniyor hiç düşündünüz mü? Bu yazıda bir şarkıyı bir kişi beğenirken diğer kişi neden beğenmez onu açıklayacağım. Müziğin insan beynine etkilerini araştıran araştırmacılar, insanların müzikten hoşlandıklarını gösteren fiziksel tepkiler vermelerine ya da ürpermelerine neden olan beklenmedik notalar içeren müziklerden hoşlandıklarını göstermektedir. Bu bulgu, insanların senelerdir müziği zevkli ve tatmin edici buldukları için ürettiklerini ve dinlediklerini öne sürmektedir. Bazı araştırmacılar, insanların duyguları müzik aracılığıyla deneyimlediğini ya da o an nasıl hissetmek istiyorlarsa ona göre müzik seçimi yaptıklarını ileri sürmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre müziğin tarzı ne olursa olsun müzik tercihleri, insanların müzik dinlerken hissettiği duyguları yansıtabilir. Bazı insanlar sakin ve rahatlatıcı müziklere tepki verirken diğer insanların duyguları klasik müziklerle tetiklenir. Belirli türlere ve tarzlara yönelik tercihler, şarkıların ilk kez duyuldukları zaman ve yerden kaynaklanabilir ya da çevrelerinde olup bitenlerden bağımsız olarak kişiye özgü olabilir. İnsanlar hayatlarının bir döneminde belirli tarz müziklerden hoşlansalar da müzik tercihleri yaşadıkları tecrübelerle göre zaman içinde değişir. Zor bir zamandan geçiyorsanız olmasını dilediğiniz şeyleri yansıtan müzikler seçebilir ve daha neşeli şarkılar arayışında olabilirsiniz. Öte yandan, bazı insanlar da zor zamanlarında hüznü şarkılara yönelir. Bu durumda ise kişiler üzüntülerini müzikle yaşamak isterler ve bu yüzden duygularını anlamlandırmalarına yardım edecek türde şarkılar arayabilirler. Kişilik ve müzik zevki etkileşimi üzerine yapılan çalışmalar, müzik zevkinizin diğer insanlara nasıl bir kişiliğe sahip olduğunuzu anlatabildiğini göstermektedir. Biri sizin ne tarz müziklerden hoşlandığınızı biliyorsa bu onlara kişiliğiniz hakkında da bir şeyler söyleyebilir. Araştırmalar, içe dönük kişilerin çağdaş müzikleri dinleme eğiliminde olabileceğini ortaya koymuştur. Uyumlu insanlar rahatlatıcı şarkıları tercih edebilirler. Dürüst insanlar yüksek tempolu şarkıları ya da rahatlatıcı şarkıları dinleme eğiliminde olabilirler. Daha kaygılı olan insanlar farklı tarzlarda müzikler tercih edebilirler. İnsanlar müziğin kulağa nasıl geldiğine bakmayıp sevdikleri sanatçılara ait olan müzikleri de beğenebilirler. Bazıları onlara benzeyen sanatçıları, özellikle sosyal medya hesaplarını görüntüleyebildikleri sanatçıları dinlemeyi tercih ederler. Farklı insanların müzik tercihleri ve kişilikleri hakkında bilgi sahibi olmak, farklı kişilikleri ve kimlikleri olan insanlar arasında sosyal bir köprü görevi görebilir. Özetle, insanların kişilikleri karmaşıktır ve sevdikleri müziklerin de bununla bağlantısı olabilir. İnsan beyni, insanlar müzik üretirken benzersiz şekillerde çalışır. Bazıları belirli müziklere karşı fiziksel bir tepki verebilirken diğerleri vermeyebilir. İnsanlar müzisyenlerin şarkılarını, kişinin görüşlerini kendi görüşlerine benzettikleri için beğenebilirler. Bu yüzden bazı şarkıları herkes tarafından beğenilir yapan şey pek çok farklı dinleyiciyi şaşırtması, merak uyandırması ve eğlendirmesidir. Sözün özü, her insan birçok yönden eşsizdir ve müzik zevkleri bu eşsiz yönlerini yansıtır.

PORTRELER



PINAR DENİZ



Pınar Deniz, Lübnan kökenli beş çocuklu bir ailenin üçüncü çocuğu olarak 4 Kasım 1993 yılında Adana’da dünyaya geldi. İki yaşından itibaren İstanbul, Tarabya’da büyüdü. Pınar Deniz verdiği röportajlarda Tarabya’ya gelmesinden sonra Türkçe konuşmayı öğrendiğini söyledi. Hatta bir röportajında, mahallede arkadaşlarıyla top oynarken annesine seslenmesi gerektiğini ama Arapça bir şekilde seslenmekten utandığı için eve kadar çıktığını belirtti. Aslen Türk olduğunu ama anne ve babasının evlerinde Arapça konuşmasından dolayı o dönemlerde Türkçe konuşmadığını söyleyen oyuncu şu anda Arapça bilmediğini de dile getirdi.

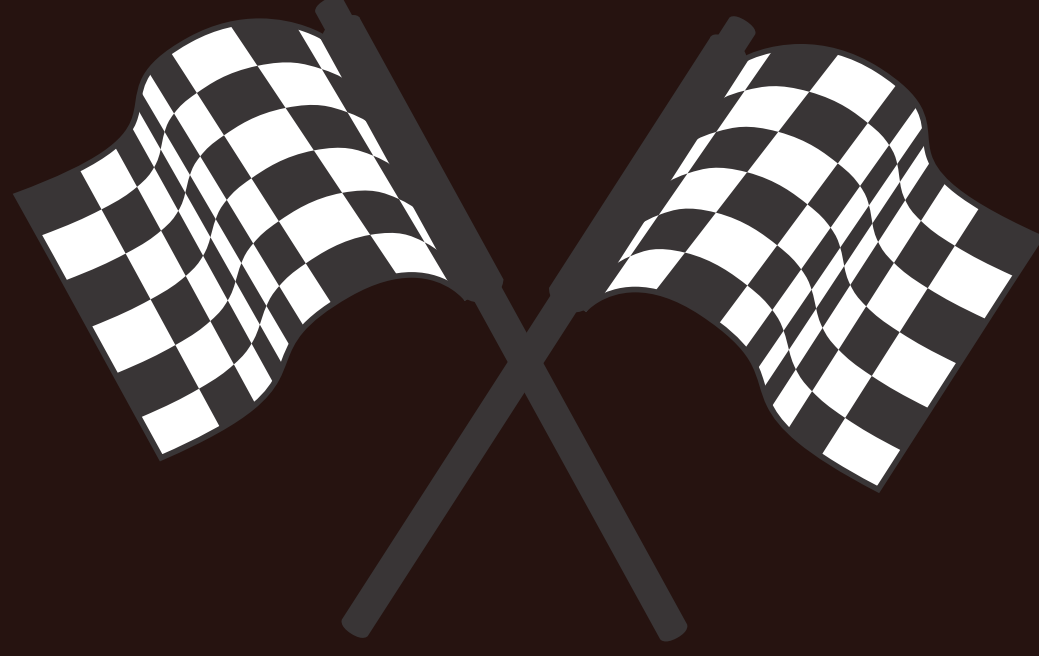
Pınar Deniz, asi bir lise hayatı geçirdikten sonra ise İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümünden mezun oldu. İlk oyunculuk deneyimini 2014 yılında “Sil Baştan” dizisinde Evrim karakterini canlandırarak yaşadı. 2016-2018 yılları arasında yayımlanan ve o dönem çok ses getiren “Vatanım Sensin” dizisinde Yıldız karakterini canlandırdı. İleriki yıllarda “Bir Deli Rüzgâr” dizisinde Gökçe karakterini canlandırarak kariyerinde yükselmeye devam etti. Sonrasında Netflix’te yayımlanan “Aşk 101” dizisinde Kaan Urgancıoğlu ile beraber bir öğretmen olarak rol aldı. En büyük başarısını şüphesiz 2021-2024 yılları arasında yayımlanan “Yargı” dizisinde elde etti. Dizi hem ülkemizde hem de yurt dışında reyting rekorları kırarak “Uluslararası Emmy Ödülleri”nde “En İyi Telenovela” seçilerek ödül aldı.

Pınar Deniz Yargı dizisiyle sayısız ödül almasının yanı sıra “Pantene Altın Kelebek Ödülleri”nde “En İyi Kadın Oyuncu” ödülünü alarak oyunculuğunu taçlandırdı. Bu ödül töreninde oyunculuğa nasıl karar verdiğini de anlattı: “İzlediğim bir filmde para yüzünden çocukları katlediyorlardı. Bundan çok etkilendim, sabahlara kadar ağladım. Sonra bir gün metroda ağlayarak arkadaşıma, “Benim bu dünyayı kurtarmam lazım. İnsanlara yardım etmem ve dokunmam lazım.” dedim. Bu duygu beni oyuncu yaptı.” Sonrasında Netflix’te Aşkın Kıyameti ve Aktris gibi dizilerde de rol aldı.

Oyuncunun kişisel hayatına gelirsek oyuncu bazı ilişkileri olmasına rağmen ayrılıklar yaşamıştır. Ama 2022 yılında tanıştığı Kaan Yıldırım ile 2 yıl sevgililiğinin ardından geçtiğimiz eylülde evlendi. Şu anda erkek bir çocuk beklediğini duyuran Pınar Deniz, aktif olarak bir projede yer almıyor.

Pınar Deniz hakkında şahsi düşüncelerimi de söylemek istiyorum: Çok başarılı ve güçlü bir kadın. Birçok kişiye ilham olmuş ve olmaya da devam ediyor. Olduğu gibi davranması onu Pınar Deniz yapıyor. Aynı zamanda oyunculuğa başlama sebebi gerçekten çok özel. “Dünyayı kurtarmam gerekiyor!” diyen bir kadın oyuncu beni çok etkiledi ve etkilemeye de devam ediyor.

LEWIS HAMILTON



Lewis Hamilton, 7 Ocak 1985'te İngiltere'nin Hertfordshire kasabasında doğdu. Britanyalı Formula 1 yarışçısı olan Hamilton, motor sporları dünyasında en başarılı isim olarak kabul edilmektedir. Kariyerine 1998 yılında karting ile başladı ve hızlı bir şekilde yükselerek 2007 yılında McLaren takımıyla Formula 1'e adım attı.

Hamilton, 2007 sezonunda ilk yılında büyük bir başarı göstererek 3 yarış kazandı ve şampiyonayı 2. sırada tamamladı. Ayrıca çaylak sezonunda şampiyon takım arkadaşından daha fazla puan toplayan ilk pilottur. 2008 yılında ise ilk Formula 1 Dünya Şampiyonası ünvanını kazanarak tarih yazdı. 2013 yılında Mercedes-AMG Petronas Formula 1 Takımı'na transfer oldu ve burada kariyerinin en parlak dönemlerinden birini geçirdi. Mercedes ile birlikte birçok şampiyonluk kazandı ve 2020 yılı itibarıyla toplamda 7 Dünya Şampiyonluğu ile Michael Schumacher ile birlikte en çok şampiyonluk yaşayan pilot ünvanını elde etti.

Hamilton, sadece pistteki başarılarıyla değil; aynı zamanda sosyal adalet, ırk eşitliği ve çevre konularındaki aktif duruşuyla da tanınmaktadır. Özellikle Black Lives Matter hareketine verdiği destekle dikkat çekmiştir. Hamilton, kariyeri boyunca birçok rekor kırmıştır.

Hamilton; motor sporları tarihinin en önemli figürlerinden biri olarak Formula 1'in globalleşmesine ve çeşitlenmesine katkıda bulunmuş, genç pilotlar için bir ilham kaynağı olmuştur.



ANGELINA JOLIE: SİNEMADAN HAYIR İŞLERİNE, İNSANÎ YARDIMIN YÜZÜ



Angelina Jolie, sadece Hollywood'un en tanınan ve başarılı oyuncularından biri değil; aynı zamanda dünya çapında yaptığı insanî çalışmalarla da takdir edilen bir isimdir. Her iki dünyada da iz bırakan Jolie, sinemadaki başarısını, hayır işlerine olan bağlılığıyla taçlandırmıştır. Bu yazıda, ünlü yıldızın hayatına ve hayır işleri alanındaki katkılarına yakından bakacağız.

Angelina Jolie, 4 Haziran 1975 tarihinde Los Angeles, Kaliforniya'da doğdu. Sinema dünyasına adım atışı, ünlü aktör Jon Voight'ın kızı olarak gerçekleşti. İlk büyük çıkışını, 1998 yapımı *Gia* adlı filmdeki performansıyla yaptı ve bu rol ona Altın Küre ödülünü kazandı. Ancak asıl çıkışını, 2001'deki *Tomb Raider* filmindeki Lara Croft karakteriyle gerçekleştirdi. Filmdeki başarısı, onu dünya çapında bir ikon hâline getirdi. Jolie, hem aksiyon sahneleriyle hem de güçlü karakteriyle tanındı.

Bunun yanında, oyunculuk kariyerinde *Girl, Interrupted* (1999) ile En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu Oscar'ını kazanarak, büyük bir sinema ödülüne de sahip oldu. Jolie'nin film kariyeri, çok sayıda başarılı yapım ve ödüllerle devam etti; *Mr. & Mrs. Smith* (2005), *A Mighty Heart* (2007), *Maleficent* (2014) gibi filmlerle her zaman izleyiciye unutulmaz anlar sundu.

Angelina Jolie, sinemadaki başarısının ötesinde, insanî yardımlar ve dünya çapındaki hayır işlerinde de tanınan bir figürdür. 2001 yılında, Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği (UNHCR) için bir elçi olarak görev yapmaya başladı. Bu tarihten itibaren, Jolie'nin hayır işlerine olan katkıları artarak devam etti ve bir insan hakları savunucusu olarak kendini pekiştirdi.

Jolie, özellikle savaş mağdurları ve mültecilerle ilgili farkındalık yaratmak amacıyla çok sayıda savaş bölgesine seyahat etti. Bosna-Hersek, Sierra Leone, Kenya ve Çad gibi ülkelerde, mülteci kamplarını ziyaret ederek oradaki yaşam koşulları hakkında dünya kamuoyunun dikkatini çekmeye çalıştı. 2005 yılında, UNHCR İyi Niyet Elçisi ünvanı alarak mülteciler ve zor durumda olan insanlar için daha geniş bir etki yaratmaya başladı.

Jolie'nin, insani yardım konusunda önemli katkıları arasında, 2003'te Bosna-Hersek'teki savaş mağdurlarıyla ilgili yaptığı ziyaretler ve 2012'de Çad'da mülteci kamplarını gezmesi sayılabilir. Ayrıca, 2013 yılında, Birleşmiş Milletler Genel Kuruluna yaptığı bir konuşmada, dünya liderlerini, savaş suçları ve mülteci krizine karşı daha fazla sorumluluk almaya çağırdı. Bu konuşma, Jolie'nin dünya çapındaki en önemli insani seslerden biri hâline gelmesini sağladı.

Bunun yanı sıra, Jolie'nin 2012 yılında kurduğu Jolie-Pitt Foundation adlı vakfı, sağlık, eğitim ve çevre konularında birçok insanî projeye destek vermektedir. Vakıf, özellikle kadın hakları ve çocuk hakları konusunda ciddi çalışmalar yapmaktadır. Ayrıca, Jolie'nin, kadınların şiddete karşı korunması ve cinsel şiddetle mücadele konularında yürüttüğü çalışmalar, ona dünya çapında birçok ödül kazandırdı.

Angelina Jolie'nin hayatı, sadece sinemadaki parlak kariyerinden değil, aynı zamanda dünya çapında yaptığı insanî çalışmalarından da etkilenmiştir. Hollywood'un gözde yıldızlarından biri olmasının yanı sıra, savaş mağdurlarının ve mültecilerin sesi olmuştur. O; yalnızca bir oyuncu değil, aynı zamanda bir insan hakları savunucusudur. Çocukların, kadınların ve tüm mağdurların hakları için verdiği mücadele, onu sadece bir Hollywood yıldızı olarak değil, aynı zamanda bir kahraman olarak da hatırlatacaktır.

Jolie'nin yaşamı, sanatı ve hayır işleri arasındaki dengeyi kurma biçimi, dünyada fark yaratmak isteyenler için önemli bir örnek teşkil etmektedir. Bu yönleriyle Angelina Jolie, hem sinemada hem de toplumsal alanda iz bırakmaya devam edecektir.

TÜRKAN ŞORAY KİMDİR?

Türkiye sinemasına damga vurmuş ve Sultan ünvanını almış bir isimdir Türkan Şoray. Memur bir aileden gelen Şoray, İstanbul'un Fatih ilçesinde dünyaya adımını atmıştır. Fatih Kız Lisesinde eğitim gördükten sonra oyunculuk kariyerine adım atmıştır. Türkan Şoray 28 Haziran 1945 tarihinde doğmuştur ve bugün 79 yaşındadır. 79 yıllık hayatında toplam 22 ödül alma başarısı göstermiştir. 2012 yılında *Sinemam* ve *Ben* isimli kitap yayımlamıştır. Kitap Türkan Şoray'ın otobiyografisini içermektedir. Yeşilçam'da kendisine bir yer edinen Türkan Şoray, başrolünü dönemin en ünlü aktörü Ayhan Işık'la paylaştığı *Acı Hayat* filmiyle ilk önemli çıkışını yaparak seyirci arasında büyük bir etki gücüne sahip olmuştur. Türkan Şoray, 1966'nın sonlarına doğru birbiri ardına filmler çekmiştir. Ancak bu filmler hep benzer konuları işlediği için durumu sarsıldı, yapımcılar onu kara listeye aldı. "Türkan Şoray Şoray Kanunları"nı oluşturarak bu durumu değiştirdi. Şoray Kanunları, 1967'de yazılı bir metne dönüştürüldü. Bundan sonra Türkan Şoray'ın ünü ve gişe geliri öylesine yükseldi ki hiçbir firma, yönetmen ve oyuncu ona karşı çıkamaz oldu, onunla sözleşme yapmak için birbirleriyle yeniden yarışa girdiler.



"1960'larda Yeşilçam sinemasında Fatma Girik, Hülya Koçyiğit, Filiz Akın ve Türkan Şoray olmak üzere dört büyük kadın oyuncu vardı."

Şoray, bu dörtlü içinde yönetmenlik de yapmış olan tek oyuncuydu. Türkan Şoray'ın, Türk sinemasının en güzel resim veren oyuncusu oluşu, tip olarak da Türk kadınına yansıtması, halkın içinden gelmesi, zor koşullarda büyümüş olması onu halka daha yakınlaştırdı. Türk sinemasında hiçbir kadın oyuncu onun gibi çevresinde ve ülke bazında yaygın bir etkinliğe sahip olmamıştır. Bu özellikleriyle sinemamızda kendisine farklı ve özel bir yer açtı ve öteki kadın sanatçılara da örnek oluşturdu. Sinemada en yüksek fiyata sahip oluşu, en çok âşık olunan kadın oluşu, kendisine özgü yasaklar koyuşu, her rolün altından başarıyla kalkması, farklı güzelliği, bir "Sultan", bir efsane oluşuyla ve diğer yönleriyle sinemadaki yerini de pekiştirdi. 20 yıl beraber olduğu Rüçhan Adlı ile 1983'te yollarını ayırarak tiyatro ve sinema oyuncusu Cihan Ünal ile evlendi bu evlilikten Yağmur adını verdikleri bir kızları oldu. 2000 yılında çevirdiği ve Şener Şen'le oynadığı İkinci Bahar adlı televizyon dizi filmiyle çok büyük bir başarı elde etti. 2002 yılında benim de izlediğim *Tatlı Hayat* dizisinde oynadı. Birkaç dizi filmde daha oynadıysa da daha fazla devam etmedi. 2004 yılında oynadığı Mürüvvetsiz Mürüvvet dizisi, son oldu. 1973 yılında, kendi adını taşıyan bir ilköğretim okulu yaptırarak eğitime katkıda bulunan Türkan Şoray oynadığı 222 film ile, dünyanın "en çok film çeviren" kadın oyuncusu ünvanına sahiptir.



CRISTIANO RONALDO'NUN HAYATI

Cristiano Ronaldo, 5 Şubat 1985 tarihinde Portekiz'in Mederia Adası'nda dünyaya gözlerini açtı. Babası, o dönem ABD Başkanı olan Ronald Reagan'a duyduğu hayranlıktan dolayı ona "Ronaldo" ismini verdi.

Futbol hayatına 1992 yılında Andorinha takımında başladı. 1995 yılında CD Nacional'e geçti. 1997 yılında ise kariyerinde önemli bir çıkış yakalayacağı Sporting Lizbon'da oynamaya başladı. Burada çeşitli yaş kategorilerinde oynadı. Bu dönemde kalp rahatsızlığı yaşadı ve ameliyat oldu.

2003 yılında Sporting Lizbon ile Manchester United arasındaki karşılaşmada oynadığı futbolla Manchester United teknik direktörü Alex Ferguson'u oldukça etkiledi. Nitekim liglerin bitmesiyle birlikte Manchester United'a transfer oldu.

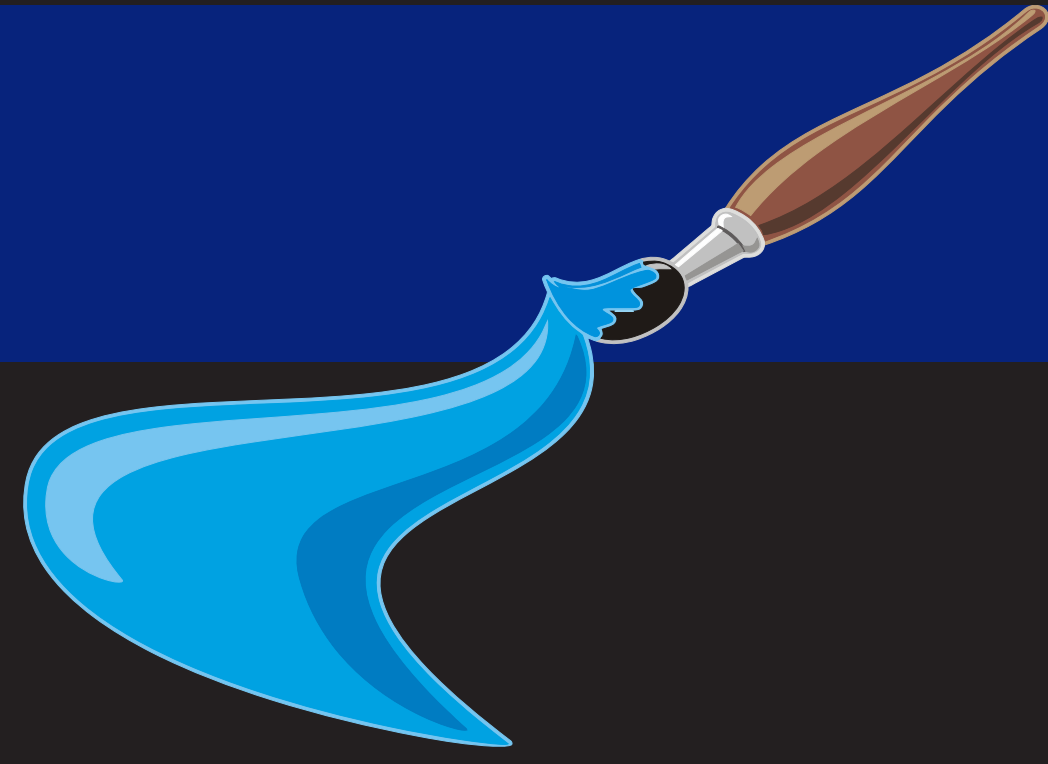
2003 ile 2009 yılları arasında formasını giydiği Manchester United ile 292 maça çıktı ve 118 gol, 68 asist yaptı. İngiltere'de iki sezon üst üste "Yılın Futbolcusu" ve bir sezon "Yılın Genç Futbolcusu" ödülünü kazandı. Bir sezonda en çok gol atan kanat oyuncusu rekorunu kırdı. 2007-2008 sezonunda Premier League'de gol kralı oldu. Aynı sezon Avrupa Altın Ayakkabı Ödülü ve FIFA Dünya'da Yılın Futbolcusu Ödülü'nü kazandı.

2009 yılında Real Madrid'e transfer oldu. Real Madrid formasıyla 438 maça çıkan Cristiano Ronaldo, 450 gol ve 131 asistlik performans sergiledi. 2010-2011, 2013-2014 ve 2014-2015 sezonlarında Avrupa Altın Ayakkabı Ödülü'nü kazandı. 2013, 2014 ve 2016 yıllarında FIFA Ballon d'Or ödülünü kazandı.

2018 yılında 100 milyon euro bonservis ücretiyle Juventus'a transfer oldu. Juventus kariyeri boyunca 134 maça forma giydi ve 101 gol attı, 22 asist yaptı. Cristiano Ronaldo, 27 Ağustos 2021 tarihinde Manchester United'a transfer oldu. Yıldız futbolcu, 30 Aralık 2022 tarihinde Suudi Arabistan takımlarından Al Nassr'a transfer oldu.

2008 yılından beri Portekiz Milli Takımı'nın kaptanlığını yapan Cristiano Ronaldo, 180 maça forma giydi ve 111 gol attı.





FRIDA KAHLO

Frida Kahlo, Macar asıllı Alman bir baba ve Meksikalı bir annenin üçüncü çocuğu olarak 6 Temmuz 1907’de Meksika’da dünyaya geldi. Daha altı yaşındayken çocuk felci nöbeti geçirdi ve bu durum dokuz ay boyunca yatalak kalmasına neden oldu. Frida bu sürecin sonrasında iyileşti ancak bu hastalık ona hayatı boyunca devam edecek olan kronik bir rahatsızlık ve topallayan bir bacak miras bıraktı. Yani Frida’nın yaşamla olan savaşı çok küçük yaşta başlamış oldu.

Aradan yıllar geçti ve Frida, bilime olan ilgisi sebebiyle 1922’de tıp okumak gayesiyle Mexico City’deki Ulusal Hazırlık Okuluna girdi. Oradayken okulun oditoryumu için bir duvar resmi üzerinde çalışan Diego Rivera ile tanıştı. Ondan hem duygusal hem de sanatsal anlamda çok etkilenen Frida, onunla bir bağ kurmaya çoktan başlamıştı.

1925’te Frida bir otobüs kazası geçirdi. Omurgasında, köprücük kemiğinde ve kaburgalarında birden fazla kırık, parçalanmış bir pelvis, kırık bir ayak ve çıkık bir omuz nedeniyle uzun yıllar boyunca yatağa mahkûm kaldı ve vücudunu neredeyse tamamen saran alçılarla ve dayanması güç ağırlarla yaşamak zorunda kaldı. Bu süreçte özellikle kendi otoportrelerini yaptı ve bu durumu da şu sözleriyle özetledi:

“Kendi portrelerimi çiziyorum çünkü çoğu zaman yalnızım çünkü en iyi tanıdığım kişi benim.”



“Resmim acının mesajını taşıyor.”



Sanat hayatına gelecek olursak yaşam deneyimi, Frida’nın yaklaşık 200 resim, eskiz ve çiziminde ortak bir temaydı. Fiziksel ve duygusal acısı, iki kez evlendiği eşi ve sanatçı arkadaşı Diego Rivera ile çalkantılı ilişkisini tuvallerinde keskin bir dille tasvir ediyordu. 143 resminden 55’i ise otoportreydi. Frida’nın ilk otoportresi 1926’da resmettiği ‘Kadife Elbiseli Otoportre’ idi. “Uluslararası Sürrealizm Sergisi”nde en büyük iki resmi olan İki Frida ve Yaralı Masa eserlerini sergiledi. Sürrealist Andrew Breton, Frida’yı sürrealist olarak değerlendirse de, Frida’nın gerçekliğini resmettiğini söyleyerek reddettiği bir etiket oldu bu. Sonrasında Musa’yı resmettiği resmi sayesinde Palacio de Bellas Artes’teki yıllık sanat sergisinde ikincilik ödülüne layık görüldü. Frida, ara sıra komisyonda portreler yapmasına rağmen, yaşamı boyunca çok fazla resim satmadı. 1953’te ise 47 yaşında vefatından bir yıl önce, yaşamı boyunca sadece bir tane kişisel sergi açtı. Frida Kahlo’nun kesinlikle çok güçlü bir kadın ve hayran olunası bir kişilik olduğunu düşünüyorum.



MEHMET ÂKİF ERSOY VATAN AŞKIYLA YANAN BİR RUH

Bir adam düşünün... Kalemikle vatanını savunan, dizelerinde milletin acısını ve umudunu işleyen, onurlu ve dik duruşuyla nesillere ışık olan bir adam... İşte o adam, Mehmet Akif Ersoy'du.

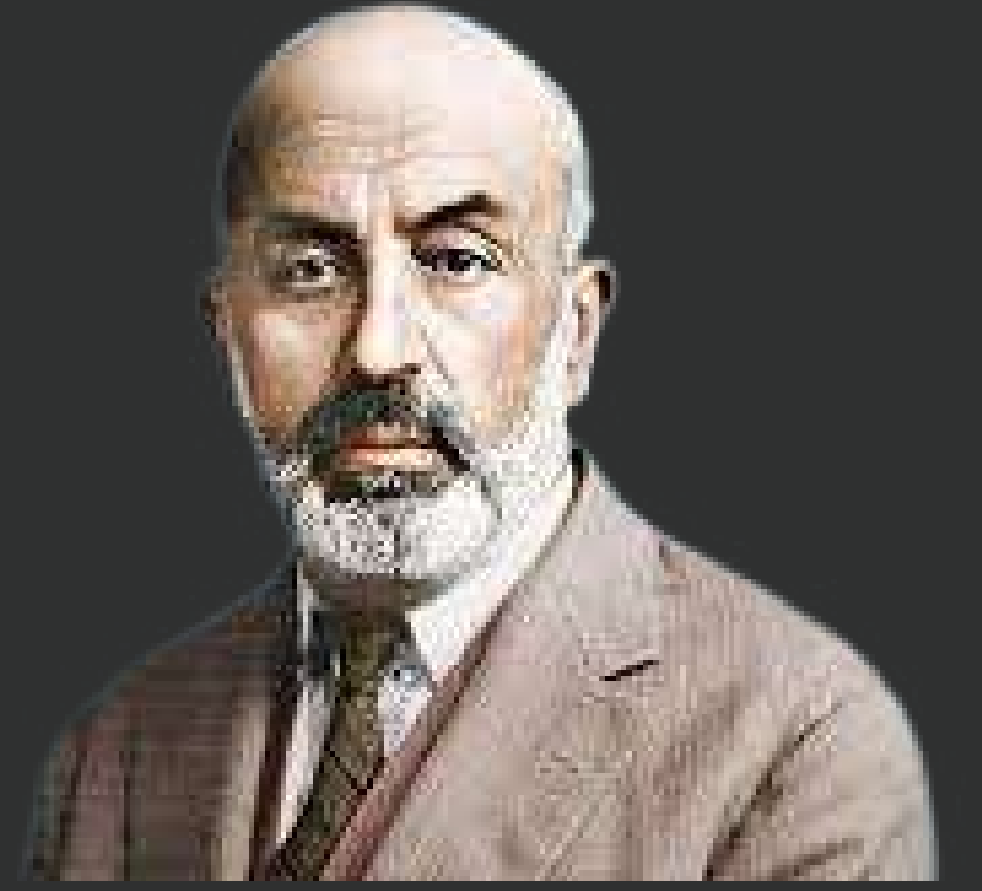
1873'te İstanbul'un Fatih semtinde dünyaya geldiğinde, kimse onun bir gün bir milletin yüreğine dokunacağını bilemezdi. Küçük yaşta öğrendiği ilim, aldığı ahlak terbiyesi ve kalbine kazınan vatan sevgisi, onu yalnızca bir şair değil, aynı zamanda bir dava adamı yapacaktı.

O, halkın içinde yaşayan, onların dertleriyle dertlenen, sevinçlerini kendi sevincine katan bir vatan evladıydı. Ülke işgal altındayken sessiz kalamazdı. Kalemikle cepheye koştu, şiirleriyle milletin ruhunu ayağa kaldırdı. Anadolu'nun dört bir yanında verdiği vaazlarla, "Korkma!" diyerek korkan kalplere cesaret aşıladı. İstiklal Marşı, onun bu millet için en büyük fedakârlıklarından biri oldu. O şiir, sadece mısralardan ibaret değildi; o, kanla, gözyaşıyla, umutla yoğrulmuş bir destandı.

Ama Akif'in hayatı hep zorluklarla doluydu. Onun gönlü vatani için çırpınırken, kendisi zaman zaman sürgün edildi, unutuldu, yokluk içinde yaşadı. Mısır'da geçen uzun yıllar boyunca ülkesine duyduğu hasret içini dağladı. Ömrünün son günlerinde hasta ve yorgun bir bedene sahip olsa da, ruhu hep dimdikti.

27 Aralık 1936'da hayata gözlerini yumduğunda, devlet büyükleri değil, onu en çok sevenler; yani öğrenciler, onu omuzlarında taşıdı. Sessizce, ama büyük bir sevgiyle... Çünkü Mehmet Akif, yalnızca bir şair değildi. O, bir milletin vicdanıydı.

Bugün hâlâ onun dizeleriyle umut buluyor, onun hayaliyle geleceğe bakıyoruz. Onu unutmamak, vatanını sevmek, dürüst olmak ve mücadeleden vazgeçmemek demektir. Çünkü Mehmet Akif, yalnızca geçmişin değil; geleceğin de şairidir...



*"Allah bu millete bir daha
'İstiklal Marşı' yazdırmasın!.."*

*"Allah'a dayan, sa'ye sarıl, hikmete râm ol,
Yol varsa budur, bilmiyorum başka çıkar yol."*

*"Zulmü alkışlayamam, zalimi asla sevemem,
Gelenin keyfi için geçmişe kalkıp sövemem."*

*"Korkma! Cehennem olsa gelen,
göğsümüzde söndürürüz;
Bu yol ki Hak yoludur, dönme bilmeyiz,
yürürüz!"*

SAGLIKLI YASAM



Health
is
Wealth



SPORUN FAYDALARI

Spor, insan sağlığına sayısız fayda sağlayan önemli bir aktivitedir. Bu faydalar yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı değildir, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığa da olumlu bir etkisi bulunmaktadır.

Spor yapmak, fiziksel ve zihinsel sağlığımız üzerinde pek çok olumlu etkiye sahiptir. İşte sporun faydaları:

Fiziksel Sağlık Faydaları

1. Kalp ve Damar Sağlığı: Spor, kan dolaşımını artırır, kalp kaslarını güçlendirir ve tansiyonun düzenlenmesine yardımcı olur.
2. Kilo Kontrolü: Düzenli egzersiz, metabolizmayı hızlandırır ve sağlıklı bir kilo aralığında kalmaya yardımcı olur.
3. Kas ve Kemik Gücü: Spor, kasları güçlendirir ve kemik yoğunluğunu artırarak osteoporoz riskini azaltır.
4. Bağışıklık Sistemi: Egzersiz, bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalıklara karşı direnci artırır.
5. Esneklik ve Denge: Yoga, pilates gibi sporlar, esneklik ve dengeyi geliştirir.

Zihinsel Sağlık Faydaları

1. Stres Azaltma: Spor, endorfin salgısını artırarak stresi ve anksiyeteyi azaltır.
2. Daha İyi Uyku: Egzersiz, uyku düzenini iyileştirir ve daha kaliteli bir uyku sağlar.
3. Öz güven Artışı: Fiziksel zindelik ve hedeflere ulaşma hissi, özgüveni artırır.
4. Zihinsel Odaklanma: Spor, konsantrasyonu artırır ve bilişsel fonksiyonları geliştirir.

Sosyal Faydalar

1. Ekip Çalışması: Takım sporları, iş birliği ve iletişim becerilerini geliştirir.
2. Yeni İnsanlarla Tanışma: Spor faaliyetlerine katılarak sosyal çevrenizi genişletebilirsiniz.
3. Toplumsal Bağlar: Spor etkinlikleri, bir topluluk hissi oluşturur.

Hastalık Risklerini Azaltma

- Diyabet: Spor, insülin duyarlılığını artırarak tip 2 diyabet riskini azaltır.
- Kalp Hastalıkları: Kolesterol seviyelerini düzenler ve kalp hastalıkları riskini düşürür.
- Kanser: Bazı kanser türleri (ör. kolon ve meme kanseri) riskini azaltabilir.

Düzenli spor yapmak, sağlıklı bir yaşam tarzının temel taşlarından biridir. Spor türü ve yoğunluğu, kişinin yaşına, sağlık durumuna ve hedeflerine göre seçilmelidir.

Sonuç olarak spor, insan sağlığına birçok fayda sağlar. Fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlık alanında olumlu etkileri mevcuttur. Herkes için uygun bir spor aktivitesi bulmak mümkündür ve düzenli olarak spor yapmanın temel bir önemi vardır. Spor yapmak; daha sağlıklı, daha mutlu ve daha dengeli bir yaşamın temellerini atmanıza yardımcı olur.

OKB NEDİR?

OKB, obsesyon adı verilen takıntılı düşünce, fikir ve dürtüler ile kompulsiyon adı verilen yineleyici davranışlar ve zihinsel eylemlerden oluşan bir ruhsal hastalıktır.

Obsesyon:

Kişinin zihnine girmesine engel olamadığı, zihninden uzaklaştıramadığı düşünce, fikir ve dürtülerdir. Kişinin isteği dışında gelirler, kişi tarafından mantık dışı olarak değerlendirilirler ve yoğun sıkıntı ve huzursuzluğa yani anksiyeteye neden olurlar.

Kompulsiyon:

Obsesyonların neden olduğu yoğun sıkıntı ve huzursuzluğu azaltmak ya da ortadan kaldırmak üzere yapılan yineleyici davranış ve zihinsel eylemlerdir.

OKB NE KADAR SIKLIKTA GÖRÜLÜR?

OKB önceleri nadir olarak görülen bir hastalık olarak kabul edilmesine karşın son yıllarda yapılan araştırmalarda hiç de nadir olmadığı belirlenmiştir. Büyük toplum kesimlerinde yapılan araştırmalarda OKB'nin her 100 kişiden 2-3'ünde görüldüğü saptanmıştır.

OKB HANGİ YAŞLARDA BAŞLAR VE KİMLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜR?

Genellikle ergenlik döneminde ve 20-30'lu yaşlarda başlamasına karşın, okul öncesi çağıdaki çocuklar dâhil herhangi bir yaşta görülebilir. Erkeklerde daha erken yaşlarda başlamasına karşın genel olarak kadınlarda daha sık görülmektedir.

OKB BELİRTİLERİ NELERDİR?

Obsesyon ve kompulsiyonlar toplumdan topluma, kültürden kültüre değişiklik gösterebilir. Ülkemizde ve tüm dünya toplumlarında en sık görülen obsesyon ve kompulsiyon türleri aşağıda örnekler verilerek sıralanmıştır.

BULAŞMA OBSESYONU VE TEMİZLİK KOMPULSİYONU:

Kişinin bedeninin ve giysilerinin kir, mikrop, toz gibi etkenler; kimyasal maddeler, deterjanlar, zehirler ile idrar, gaita ve diğer beden salgıları ile bulaşacağına ilişkin takıntıları ve bu takıntıların yarattığı sıkıntıyı gidermek için yaptığı davranışlarıdır.

OKB'NİN NEDENLERİ NELERDİR?

Herhangi bir kesinlik kazanmamasına karşın OKB'nin nedeni olarak birkaç varsayım üzerinde durulmaktadır.

GENETİK NEDENLER:

OKB'li hastaların anne-babalarında ve diğer birinci derece akrabalarında OKB'nin sık olarak görülmesi hastalığın genetik olabileceğini düşündürmektedir.

BEYİN İŞLEVLERİNDE BOZULMA VE SEROTONİN:

Beyin üzerinde yapılan araştırmalarda beyin bazı bölgelerinde ve özellikle de beyin içindeki sinirsel iletimde önemli rolü olan serotonin maddesinin işlevlerinde bozukluk saptanması bunların OKB'nin nedeni olarak araştırılmasına yol açmıştır.

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI:

Çocukluk çağı travmalarına maruz kalanlarda ileri yaşlarında önemli bir stres yaşantısı ardından OKB'nin ortaya çıkabilmesi erken çocukluk dönemlerinin OKB gelişiminde önemli rol oynadığını göstermektedir.

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ:

Kişilik yapısı olarak titiz, kuralcı, ayrıntıcı, mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan kişiler OKB'ye yatkın kişiler olarak değerlendirilmektedir.

OKB NASIL TEDAVİ EDİLİR?

OKB günlük yaşam etkinliklerini ciddi olarak kısıtlayabilen, aile, meslek ve sosyal yaşamda önemli işlev kayıplarına yol açan, yaşam kalitesini düşüren bir hastalıktır.

Kronikleşme yani müzmin hale gelme olasılığının yüksek olması tedavinin önemini arttırmaktadır. Tedavide kullanılan birkaç yöntem bulunmaktadır.

İLAÇ TEDAVİSİ:

Özellikle serotonin sistemi üzerinde etkili olan ilaçlar OKB tedavisinde oldukça yararlı olmaktadır. Serotonin Geri Alım Engelleyiciler adı verilen bu grup ilaçlar OKB tedavisinde yaygın ve başarılı şekilde kullanılmaktadır.

Tedavinin ilk günlerinde hafif bulantı, baş ağrısı, uyku bozukluğu, midede huzursuzluk gibi geçici yan etkiler görülebilir. Ancak bu grup ilaçlar genellikle hastalar tarafından kolaylıkla kullanılan ve kullanımları sırasında bir sorun yaşanmayan ilaçlardır.

Etkilerinin görülmesi için iki hafta kadar beklemek gerekir. İlacın etkili olup olmadığına karar vermek için en az 10 hafta süre geçmesi beklenmelidir. Etkili olduğuna karar verilirse tedavinin gerekirse günlük doz arttırılarak en az iki yıl sürdürülmesi gerekir.

BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI TEDAVİ:

Obsesif hastalar kaygı verici düşünceler ile bu düşüncelerden kaçarak ve kaçınarak başa çıkmaya çalışırlar. Ne var ki düşüncelerden kaçmaya çalıştıkça bu düşünceler daha da artmakta ve böylelikle kısır bir döngü oluşmaktadır. Davranış tedavilerinde amaç hastayı kaygı veren ve kaygı oluşturduğu için kaçma ve kaçınma davranışlarına neden olan düşüncelerle [obsesyonlar] karşı karşıya getirmek ve bu karşılaştırmaların oluşturduğu kaygıyı azaltmak için devreye giren tekrarlayıcı davranışları [kompulsiyonlar] engellemektir. Hedef rahatsızlık veren düşüncenin oluşturduğu kaygıyı söndürmek ve alışma durumunun oluşmasını sağlamaktır. Bu şekilde yapılan tedaviye alıştırma tedavileri adı verilir.

KENDİNİZDE OKB OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORSANIZ NE YAPMALISINIZ?

Kişinin kendindeki bazı düşünce ve davranışların bir ruhsal hastalığın belirtileri olabileceğine karar vermesi çoğu kez güçtür. Okumuş olduğunuz bu yazıda kısaca tanıtılmaya çalışılan OKB'nin sizde olabileceğinden kuşku duyuyorsanız bir psikiyatri uzmanına başvurarak profesyonel yardım talep edebilirsiniz.

KAYNAKÇA:

- "Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) Nedir?" Türk Psikiyatri Derneği, 2024, www.psikiyatri.org.tr/okb. Erişim: 15 Şubat 2025.
- "OKB ve Tedavi Yöntemleri." Türkiye Psikiyatri Derneği, 2023, www.turkiyepsikiyatri.org/okb-tedavi. Erişim: 15 Şubat 2025.

BASKETBOLUN TARİHİ GELİŞİMİ

Basketbol, 19. yüzyılın sonlarında ortaya çıkmış ve hızla dünya çapında popülerlik kazanmış bir spordur. Hem basit kuralları hem de salon sporlarına olan uygunluğu, onu kısa sürede sevilen bir spor dalı hâline getirmiştir. İşte basketbolun tarihsel gelişimi:

Doğuşu ve İlk Yıllar

- 1891: Basketbolun İcadı
- Basketbol, 1891 yılında Kanadalı bir beden eğitimi öğretmeni olan James Naismith tarafından ABD'nin Massachusetts eyaletindeki Springfield Uluslararası Eğitim Okulunda icat edilmiştir. Sporun amacı, öğrencilerin kış aylarında kapalı alanlarda oynayabileceği fiziksel bir aktivite yaratmaktır.

İlk basketbol oyunu, iki şeftali sepeti ve futbol topuyla oynandı. Bu nedenle “basket-ball” (sepet-top) adı verildi.

İlk Kurallar:

- Naismith, ilk basketbol kurallarını hazırladı. Bu kurallar, topa sadece elle dokunulmasını, oyuncuların koşarak top taşımamasını ve fiziksel temasın sınırlı olmasını içeriyordu.

Basketbolun Yayılması

- 1900'ler:
- Basketbol, ABD'de hızla popüler hale geldi ve kolejlerde oynanmaya başlandı. İlk profesyonel basketbol takımı Buffalo Germans 1900'lü yılların başında kuruldu.
- Uluslararası Yayılım
- 1904 yılında St. Louis Olimpiyatları'nda basketbol, gösteri sporu olarak yer aldı. Bu durum, basketbolun uluslararası alanda tanınmasına katkı sağladı.

Modern Basketbolun Temelleri

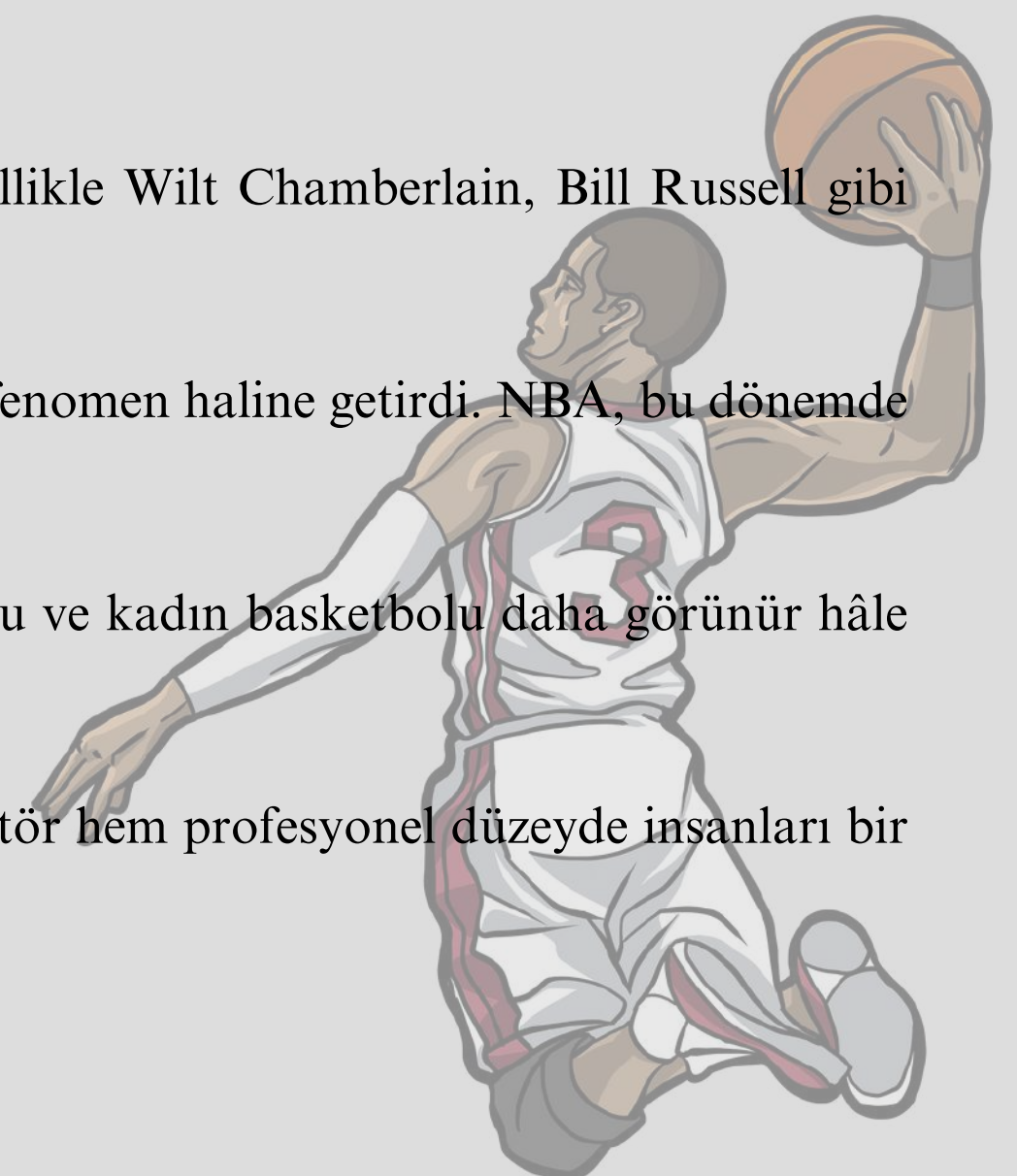
- NBA'nin Kuruluşu (1946)
- Basketbol, profesyonel bir spor olarak gelişmeye devam etti. 1946 yılında ABD'de Basketball Association of America (BAA) kuruldu ve 1949'da bu organizasyon, National Basketball Association (NBA) adını aldı. NBA, bugün basketbolun en üst düzey ligidir.
- Uluslararası Organizasyonlar
- 1932 yılında Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA) kuruldu. Bu organizasyon, uluslararası basketbolun yönetiminden sorumlu oldu.
- Olimpiyat Oyunları

Basketbol, 1936 Berlin Olimpiyatları'nda resmi bir spor dalı olarak yer aldı. İlk altın madalyayı ABD kazandı.

Basketbolun Modernleşmesi

- 1960'lar ve 1970'ler
- Bu dönemde NBA, popüler oyuncular sayesinde büyük bir büyüme yaşadı. Özellikle Wilt Chamberlain, Bill Russell gibi isimler basketbolun kitlesele bir spor dalı haline gelmesini sağladı.
- 1980'ler ve 1990'lar
- Michael Jordan gibi yıldız oyuncular, basketbolu bir sporun ötesinde bir kültürel fenomen haline getirdi. NBA, bu dönemde globalleşme politikası izleyerek dünyanın dört bir yanından izleyici kitlesine ulaştı.
- Kadın Basketbolu
- 1996 yılında ABD'de Women's National Basketball Association (WNBA) kuruldu ve kadın basketbolu daha görünür hâle geldi.

Basketbol, basit bir okul sporundan küresel bir spor endüstrisine dönüşmüş hem amatör hem profesyonel düzeyde insanları bir araya getiren bir tutku hâline gelmiştir.



SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

Sağlıklı beslenme, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını koruyan en temel unsurlardan biridir. Vücut için gerekli olan besin maddelerini dengeli bir şekilde almayı hedefleyen sağlıklı bir beslenme düzeni, yaşam kalitesini artırır ve birçok hastalığa karşı koruma sağlar.

1. Sağlıklı Beslenmenin Faydaları

- **Bağışıklık Sistemini Güçlendirir:** Sağlıklı ve dengeli bir diyet, bağışıklık sisteminin daha güçlü olmasını sağlar. Özellikle vitamin, mineral ve antioksidan bakımından zengin gıdalar, vücudu enfeksiyonlara karşı korur.
- **Enerji Seviyesini Artırır:** Yeterli ve dengeli beslenme, gün boyunca enerjik hissetmemizi sağlar. Sağlıklı karbonhidratlar, proteinler ve yağlar, vücudun enerji ihtiyacını karşılar.
- **Hastalık Riskini Azaltır:** Sağlıklı beslenme kalp hastalıkları, diyabet, obezite ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların riskini azaltır.
- **Zihinsel Sağlığı Destekler:** Doğru besinlerle beslenmek, ruh hâlini iyileştirir ve odaklanmayı artırır. Omega-3 yağ asitleri, B vitaminleri ve magnezyum gibi maddeler beyin sağlığı için çok önemlidir.

2. Sağlıklı Beslenmenin Temel İlkeleri

- **Çeşitlilik:** Farklı besin gruplarından çeşitli gıdalar tüketmek, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besin maddelerini almasını sağlar.
- **Dengeli Porsiyonlar:** Her öğünde protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve minerallerin dengeli bir şekilde alınması önemlidir.
- **Doğal ve İşlenmemiş Gıdalar:** Taze sebze, meyve, tam tahıllar ve sağlıklı yağlar tüketmek, işlenmiş gıdalara göre daha sağlıklıdır.
- **Yeterli Su Tüketimi:** Su, vücudun temel ihtiyaçlarından biridir. Günlük yeterli miktarda su içmek, sindirim sisteminin düzgün çalışmasına ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

3. Sonuç

Sağlıklı beslenme, sadece fiziksel sağlığımızı değil; aynı zamanda ruh hâlimizi ve zihinsel sağlığımızı da olumlu etkiler. Uzun vadede daha kaliteli bir yaşam sürmek ve hastalıklardan korunmak için dengeli ve sağlıklı bir beslenme alışkanlığı edinmek şarttır. Unutulmamalıdır ki, sağlıklı beslenme bir diyet değil, sürdürülebilir bir yaşam biçimidir.

Sonuç olarak, sağlıklı beslenmek, yaşam kalitemizi arttırarak, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızı en üst düzeye çıkarır.

HEALTHY LIFE



SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR:

YULAFLI ENERJİ TOPLARI

Malzemeler:

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1/2 su bardağı doğal fıstık ezmesi (şekersiz)
- 1/3 su bardağı bal veya hurma şurubu
- 1/4 su bardağı bitter çikolata parçaları (isteğe bağlı)
- 2 yemek kaşığı chia tohumu (isteğe bağlı)
- 1/2 çay bardağı öğütülmüş ceviz veya badem
- 1 tatlı kaşığı tarçın

Yapılışı:

1. Hazırlık: Büyük bir karıştırma kabında yulaf ezmesi, fıstık ezmesi ve balı birleştirin. Homojen bir karışım elde edene kadar karıştırın.
2. Eklemeler: Bitter çikolata parçalarını, chia tohumunu, ceviz veya bademi ve tarçını ekleyin. Tekrar iyice karıştırın.
3. Şekillendirme: Karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alın ve elinizle yuvarlayarak toplar oluşturun.
4. Dinlendirme: Enerji toplarını bir tabağa dizin ve buzdolabında 30 dakika kadar dinlendirin.
5. Servis: Buzdolabından çıkarıp afiyetle tüketin!

İpuçları:

- Daha tatlı bir lezzet isterseniz kuru meyve (hurma, kuru kayısı, kuru üzüm) ekleyebilirsiniz.
- Vegan bir seçenek isterseniz bal yerine agave şurubu veya hurma püresi kullanabilirsiniz.
- Enerji toplarını hava almayan bir kapta 1 hafta boyunca buzdolabında saklayabilirsiniz.

Afiyet olsun! 😊



Malzemeler:

- 2 su bardağı karışık yeşillik (roka, marul, ıspanak, kuzukulağı vs.)
- 1/2 su bardağı haşlanmış nohut
- 1/2 adet avokado (dilimlenmiş)
- 1/2 su bardağı kiraz domates (ikiye bölünmüş)
- 1/4 su bardağı kırmızı lahana (ince dilimlenmiş)
- 1/4 su bardağı rendelenmiş havuç
- 2 yemek kaşığı ceviz veya kabak çekirdeği
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı nar ekşisi (isteğe bağlı)
- Tuz ve karabiber (damak tadınıza göre)

Yapılışı:

1. Hazırlık: Tüm sebzeleri yıkayıp kurutun. Yeşillikleri büyük bir salata kasesine alın.
2. Karışım: Üzerine haşlanmış nohut, avokado dilimleri, kiraz domatesler, kırmızı lahana ve rendelenmiş havucu ekleyin.
3. Süsleme: Salatanın üzerine ceviz veya kabak çekirdeği serpin.
4. Sos Hazırlığı: Küçük bir kasede zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi, tuz ve karabiberi karıştırarak sos hazırlayın.
5. Son Dokunuş: Sosu salatanın üzerine gezdirin ve iyice karıştırın.

İpuçları:

- Daha doyurucu bir salata için üzerine ızgara tavuk, somon veya peynir ekleyebilirsiniz.
- Renkleri ve tatları artırmak için nar taneleri veya kuru meyve (örneğin kuru üzüm) eklemeyi düşünebilirsiniz.
- Taze otlar (maydanoz, dereotu veya nane) ile ekstra aroma katabilirsiniz.

Afiyet olsun! 🌿😊



FIRINDA SEBZELİ TAVUK

Bu tarif, düşük yağ içeriği ve yüksek protein oranıyla sağlıklı bir ana öğün alternatifi sunar. İçeriğindeki sebzeler vitamin ve lif açısından zengindir, fırında pişirildiği için de ekstra yağ içermez.

Malzemeler:

- 2 adet tavuk göğsü (kuşbaşı doğranmış)
- 1 adet kabak (yarım ay şeklinde doğranmış)
- 1 adet havuç (ince dilimlenmiş)
- 1 adet kırmızı biber (doğranmış)
- 1 adet yeşil biber (doğranmış)
- 1 adet küçük patates (ince dilimlenmiş)
- 2 diş sarımsak (ezilmiş veya ince doğranmış)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Hazırlanışı:

1. Fırını 180 dereceye önceden ısıtın.
2. Büyük bir kapta doğranmış sebzeleri ve tavukları karıştırın.
3. Üzerine zeytinyağı, limon suyu, ezilmiş sarımsak ve baharatları ekleyin. İyice harmanlayın.
4. Yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine eşit şekilde yayın.
5. 30-35 dakika kadar fırında pişirin. Ara ara karıştırarak her tarafının eşit pişmesini sağlayın.
6. Üzeri hafif kızardığında fırından çıkarın ve sıcak servis edin.

Besin Değerleri (1 Porsiyon İçin):

- Kalori: 300-350 kcal
- Protein: 35 g
- Lif: 6-7 g
- Sağlıklı Yağ: 10 g

Bu sağlıklı ve lezzetli ana yemek, diyet yapanlar ve dengeli beslenmek isteyenler için mükemmel bir seçenektir. Yanında yoğurt veya tam tahıllı bir ekmek ile tamamlayabilirsiniz. Afiyet olsun! 😊





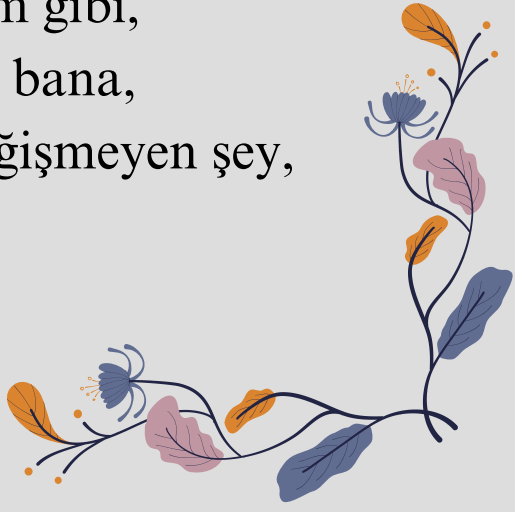
EDEBİYAT



ÇABA



Çaba bittirdi bizi,
En çok beni,
Anladım ama sayende,
Çabanın anlamsızlığını,
Göstermem bundan sonra,
Ne bir çaba,
Ne bir acaba,
Netim artık,
Biliyorum çünkü
Çabanın sonuçsuzluğunu
BİZİZ.
Yıllar sonra gördüm seni,
Aynısın hâlâ,
O turuncu dalgalı küt saçların,
Yeşil gözlerinle,
Değişmemişsin hiç,
Aynı duygularım gibi,
Sen de bakımca bana,
Anladım tek değişmeyen şey,
Sen değil;
BİZİZ.



İÇİM

Korkuların seni gerçek sen
yapar,
Ben korkuyorum,
En çok da kendimden,
Bazen o kadar geliyor ki,
Bir söz, bir hikâye, bir yığıntı
bana,
Kolay yanımdan
korkuyorum,
Seviyorum.



TAŞLICALI YAHYA VE ŞİİR ANLAYIŞI

Taşlıcalı Yahya (1498–1582), Osmanlı divan edebiyatının önemli şairlerinden biridir. Bosna doğumlu olan Yahya, genç yaşta Osmanlı Sarayı'na girmiş, Yeniçeri Ocağı'nda eğitim almış ve askerlik yapmıştır. Hem askerlik hem de edebi kimliğiyle öne çıkan Taşlıcalı Yahya, özellikle "Hamse" sahibi bir şair olarak bilinir. "Hamse" (beş mesnevi) yazan birkaç Osmanlı şairinden biri olması, onun divan edebiyatındaki yerini daha da sağlamlaştırmıştır.

Taşlıcalı Yahya, divan edebiyatının klasik formlarını ve kurallarını benimseyen bir şairdir. Kaside, gazel ve mesnevilerde başarılıdır. Döneminin diğer divan şairleri gibi aşk, tabiat, tasavvuf ve övgü temalarını işler. Ancak onun şiirlerinde askerlik ve kahramanlık temaları da önemli bir yer tutar.

Taşlıcalı Yahya'nın en önemli eseri, "Şehzade Mustafa Mersiyesi"dir. Kanuni Sultan Süleyman'ın oğlu Şehzade Mustafa'nın öldürülmesi üzerine yazdığı bu mersiye, edebi değeri kadar tarihi önemiyle de dikkat çeker. Bu eser, bir ağıt olarak hem dönemin duygusal atmosferini hem de siyasi ortamını yansıtır. Taşlıcalı Yahya, Hamse'sinde çeşitli konulara değinir:

Gencine-i Raz: Tasavvufî öğeler içerir.

Şah u Geda: Aşk hikâyesi anlatır.

Yusuf u Züleyha: Klasik bir İslami hikâyenin yorumu.

Gülşen-i Envâr: Didaktik bir eserdir.

Usûl-nâme: Ahlakî öğütler içerir.

Taşlıcalı Yahya'nın dili, dönemine göre sade sayılabilir. Hem halk arasında hem de saray çevresinde anlaşılabilir bir üslup kullanmıştır. Bu, onun eserlerinin geniş bir okur kitlesine hitap etmesini sağlamıştır.

Şiirlerinden Örnek:

Ey dil! Gel ol çeşm-i siyah mestine uyma,

Her seher şol gonca-leb ü destine uyma.

(Ey gönül! Gel o siyah gözlü mestin peşinden gitme,

Her sabah o gonca gibi dudağına ve eliyle yaptığı işlere aldanma.)



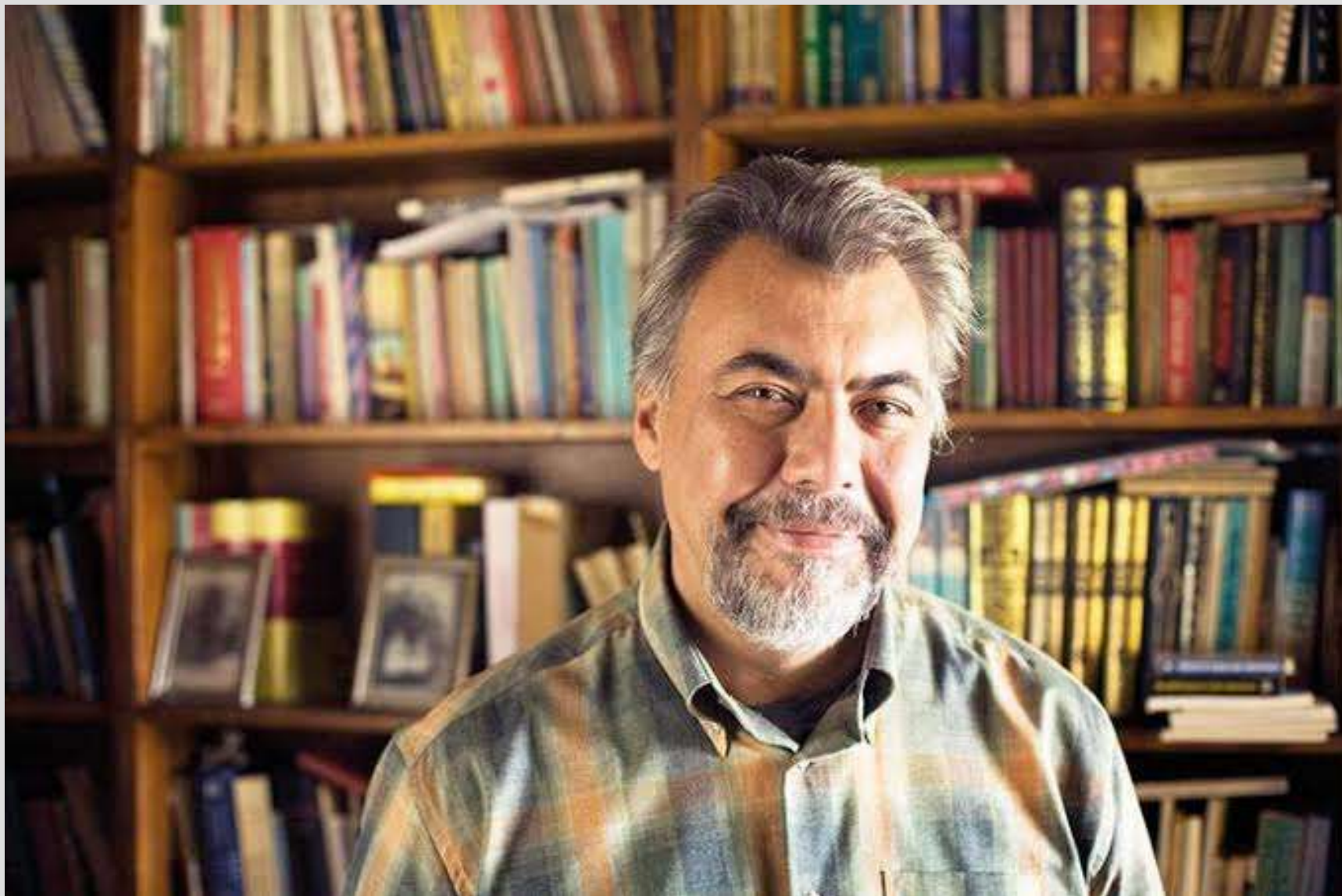
İHSAN OKTAY ANAR

İhsan Oktay Anar, çağdaş Türk edebiyatının önemli isimlerinden biridir. 1960 yılında Yozgat'ta doğan yazar, özgün tarzı ve tarihi olaylarla harmanladığı romanlarıyla tanınır. Anar, Ege Üniversitesi Felsefe Bölümünden mezun olduktan sonra aynı üniversitede akademisyenlik yapmış ve uzun yıllar İzmir'de yaşamıştır. Eserlerinde postmodernizm ve büyülü gerçekçilik akımlarının etkileri görülür. Eserlerini belli bir akıma sokmak gibi bir kaygısı olmadığını ifade etmiştir. Metinlerinde sıkça ironiye ve parodiye yer verir.

Eserlerinde, Osmanlı Dönemi'ni fantastik öğelerle birleştirerek okuyucularını geçmişte bir yolculuğa çıkarır. Romanları geçmiş yüzyıllarda geçmesine rağmen anlattığının tarih olmadığını bu yüzden romanlarının da tarihsel olmadığını ifade eder. “Puslu Kıtalar Atlası” adlı romanı, yazarın en bilinen eseridir ve Türk edebiyatında bir klasik olarak kabul edilir. Osmanlı İmparatorluğu'nda geçen hikâye, Uzun İhsan Efendi ve oğlu Bünyamin'in serüvenlerini anlatır. Roman, hayal gücünün sınırlarını zorlayan, tarihi ve fantastik unsurları iç içe geçirir. Bunun yanı sıra “Efrasiyab'ın Hikâyeleri”, “Suskunlar” ve “Amat” gibi eserleri, kendine özgü üslubu ve derin felsefi alt metinleriyle dikkat çeker. Romanlarında yolculuk imgesi görülür.

Anar'ın dili kullanma biçimi, tarihsel referansları ve masalsi anlatımı, onun edebiyat dünyasında ayrıcalıklı bir yere sahip olmasını sağlamıştır. Tarihi bilgiye dayalı kurgularında, detaylı betimlemeler ve metaforlarla zenginleştirdiği anlatımı, okuyucularını düşündürmenin yanı sıra eğlendirmeyi de başarır. İhsan Oktay Anar, eski ya da yeni bir dil tercihi yapmaktan ziyade kendine özgü bir dil yaratmayı başarmış bir yazardır. Özellikle Puslu Kıtalar Atlası, alışılmış edebiyat dilinin ötesine geçerek, büyük bir dil tutkusu ve sıkı bir hazırlık süreciyle oluşturulmuş özel bir dille yazılmıştır. Anar, romanlarında tarihi ve felsefeyi harmanlayarak, masalsi ve hayalî dünyalar kurar. Bu dünyaların anlatımı için geçmişin dil kaynaklarından yararlanırken, dili bilinçli şekilde doğal halinden çıkararak yenilikçi bir yapay dil yaratır. Bazen okurlar bu dili düzgün anlayamadıklarından şikayet etseler de bunun bahsi geçen okurların okuma yazması olmamasına bağlamaktayım.

Yazarın eserlerinde, eski sözcükler ve modern anlatım arasında bir denge göze çarpar. Bu denge, sözcük seçimi ve kullanımıyla okuyucuda antik bir atmosfer yaratır. Yine de Anar'ın dil konusundaki denetimi ve bilinçli yaklaşımı, eserlerinin özgünlüğüne katkı sağlar. Onun dili, yalnızca geçmişe özleminden doğan bir nostalji değil; bugünü anlamaya ve anlatmaya hizmet eden bir anlatım aracıdır.



DENİZİN ALTINDA ÜÇ GÜN HAYATTA KALAN ADAMIN HİKÂYESİ

Olayın Başlangıcı:

Harrison Okene, Nijerya'nın kıyılarındaki açık denizde çalışan bir geminin mutfak şefiydi. 26 Mayıs 2013'te, Jaskon 4 adlı yük gemisi, kötü hava koşulları nedeniyle dev dalgalara yakalandı. Geminin dengesini kaybetmesine ve hızlı bir şekilde batmasına neden olan bu fırtına, geminin tamamen alabora olmasına yol açtı. Okene, geminin batmaya başlaması sırasında, geminin iç kısmındaki tuvalette mahsur kaldı.

Batış ve Hayatta Kalma:

Geminin batışının ardından Okene, kendisini bir şekilde hayatta tutmaya başardı. Geminin su almasıyla, denizin altındaki boşlukta bir yer altı odasında mahsur kaldı. O anda gemideki diğer mürettebatın büyük bir kısmı hayatını kaybetmişti. Okene, başını bir hava kabarcığına dayayarak solunum yapabilmeyi başardı. O an, denizin derinliklerine batmış ve yalnızca bir kaç günlük oksijen kaynağına sahip bir ortamda hayatta kalmayı başardı. Geminin mutfak şefi olarak, mutfakta birkaç yaşamsal malzeme bulmayı başarmıştı, fakat en büyük umudu hayatta kalmayı sağlayacak kadar oksijen bulabilmektir.

Kurtuluş ve Kurtarma:

Üç gün boyunca Okene, geminin batık alanında çeşitli denemeler yaparak hayatta kalmaya çalıştı. Okene'nin şansı, bir kurtarma operasyonu sırasında bir dalgıcın batık gemiye ulaşmasıydı. 72 saat sonunda, denizaltı arama kurtarma ekibi, gemiye dalarak Okene'yi buldu. Dalgıçlar, geminin içinde ilerlerken, birden Okene'yi fark ettiler ve son derece şaşkın bir şekilde hayatta olduğunu gördüler.

Okene, hayatta kalma mücadelesinin ardından, kurtarma ekibi tarafından güvenli bir şekilde çıkarıldı. O, dünya çapında bir kurtuluş hikâyesi olarak tanındı.

Olayın Ardından:

Okene'nin hikâyesi, insanlar arasında "mucize" olarak nitelendirildi. Kendisi bu süreci anlatırken, içgüdülerinin ve inancının hayatta kalmasında belirleyici rol oynadığını vurgulamıştır. Bu olay aynı zamanda, denizaltı arama kurtarma ekiplerinin profesyonel becerileri ve teknolojilerinin ne kadar önemli olduğunu da gözler önüne serdi.

Okene'nin bu inanılmaz hayatta kalma hikâyesi, dünya genelinde büyük bir yankı uyandırmış ve onu hayatta kalma mücadelesinin simgesi hâline getirmiştir.





HAT VE EDEBİYAT

Türk hat sanatı ve edebiyat, Osmanlı İmparatorluğu'nun kültürel mirasının temel taşlarını oluşturan, estetik ve düşünsel olarak birbirini tamamlayan iki önemli disiplindir. Her iki sanat dalı da, Türk toplumunun entelektüel ve sanatsal gelişimini yansıtan eserler ortaya koymuş, birbiriyle derin bir şekilde bağlantılı olarak tarihsel süreçte birlikte evrilmiştir. Bu yazıda, Türk hat sanatı ile edebiyat arasındaki bağlantıyı inceleyeceğiz.

Türk hat sanatı ve edebiyatı, İslam kültüründen beslenen ve yazılı metinlerin önemli bir rol oynadığı iki alandır. Özellikle Osmanlı dönemi, her iki sanatın da zirveye ulaşmasının sağlandığı bir dönemdir. Hat sanatı, kelimeleri görsel bir biçime dönüştürürken, edebiyat da aynı kelimeleri anlamlı bir şekilde dizerek düşünsel bir değer yaratır. Bu iki alan, yazının kutsallığı ve zarafeti etrafında şekillenmiş, yazılı dilin estetik bir biçimde sunulması üzerine yoğunlaşmıştır.

Türk hat sanatı ve edebiyat arasındaki en temel benzerlik, yazının kutsallığı ve estetiğine duyulan ortak saygıdır. İslam dünyasında yazı, hem ilahi bir araç olarak kabul edilmiş hem de sanatın en yüksek biçimlerinden biri olarak görülmüştür. Özellikle hat sanatı, kelimeleri sadece anlam olarak değil, aynı zamanda görsel bir değer taşıyan estetik öğeler olarak ele alır. Kur'an-ı Kerim ve diğer dini metinlerin yazıldığı hat sanatında, yazının her harfi büyük bir özenle işlenir, böylece yazı hem anlamını hem de estetiğini en yüksek şekilde taşır. Aynı şekilde, edebiyat da yazının bir anlam taşımasının yanı sıra, onu estetik ve derin bir biçimde sunma çabası içerisinde.

Türk hat sanatı, edebiyatın metinlerine hem içerik hem de biçimsel açıdan katkıda bulunmuştur. Örneğin, Osmanlı saraylarında ve medreselerde hat sanatının öğrenilmesi, edebiyatın da gelişmesinin önünü açmıştır. Birçok hattat, aynı zamanda şairdir ve yazdığı hatlar, şiirlerine olan ilgi ve sevgiyi pekiştirir. Şairler de, hat sanatına büyük ilgi göstererek eserlerini kağıda dökerken estetik anlayışlarını bu sanata yansıtmışlardır.

Özellikle mesnevi tarzı şiirler ve gazeller, hat sanatıyla birleşerek estetik bir bütünlük oluşturmuş ve metinler, sadece edebi içerik değil, aynı zamanda görsel bir sanat olarak da değer kazanmıştır. Bu da, hat sanatı ile edebiyatın birbirine nasıl derinlemesine bağlı olduğunu gösterir.

Edebiyat metinleri, hat sanatı için bir anlam taşırken, aynı zamanda yazının biçimsel özellikleriyle de bir bütünlük oluşturur. Hat sanatının temelinde bulunan yazı türleri, özellikle Divani, Nesih, Kufi gibi yazı stilleri, her bir edebi eserin ruhunu yansıtmak için uygun bir dil ve estetik sunar. Mesela, Divani yazı türü, biçimsel olarak zarif ve akıcı olduğu için aşk ve sevgi temalı gazellerle özdeşleşmişken, Nesih yazısı, daha sade ve okunabilir olması nedeniyle dini metinlerde ve klasik Osmanlı edebiyatı eserlerinde yaygın olarak kullanılmıştır.

Türk hat sanatı ve edebiyatı arasındaki bağlantı, yazının kutsallığı, estetiği ve anlam derinliği etrafında şekillenir. Hat sanatı, yazıyı bir sanat biçimine dönüştürürken, edebiyat yazının anlamını ve içeriğini derinleştirir. Bu iki alan, hem görsel hem de düşünsel düzeyde birbirini tamamlar ve Türk kültürünün gelişimine önemli katkılar sağlar. Hat sanatı ve edebiyat, Osmanlı İmparatorluğu'ndan günümüze kadar süregelen bir miras olarak, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde derin bir anlam taşımaktadır.



RÖPORTAJ

OP.DR.BARIŞ BİRGİLİ İLE MESLEKİ RÖPORTAJ

—Çocukluğunuzdan beri doktor olmak aklınızda var mıydı, yoksa sonradan mı karar verdiniz?

Evet, küçüklüğümünden beri aklımda olan bir meslekti.

—Tıp Fakültesini kazanmak sizin için zor oldu mu?

Evet, disiplinli ve sıkı çalışarak hedefime ulaştım. Tıp fakültelerinin puanı yüksek olduğu için çok çalışmak gerekiyor.

—Doktor olmayı seçmenizin sebebi nedir?

İnsanlara yardımcı olmak, saygın bir mesleğe sahip olmak, maddi açıdan da rahat etmek gibi düşüncelerle bu mesleği seçtim.

—Size göre doktorluğun en zor yanı nedir?

Bana göre en zor yanı mesai kavramının olmaması, yoğun bir tempoda çalışmak.

—Beyin cerrahlığı oldukça zor bir bölüm, bu bölümü nasıl seçtiniz?

Cerrahî branşlara olan ilgimden dolayı bu bölüme yöneldim.

—Yaptığınız ameliyatlardan en zoru diyebileceğiniz hangisi?

En zor diyebileceğim, trafik kazası ya da travmalarda beyin kanaması geçiren hastaları acil bir şekilde ameliyat edip hayata döndürmeye çalışmak.

—İlk yaptığınız ameliyatta heyecanlanmış mıydınız? Nasıl geçmişti?

Evet, heyecanlanmıştım. Asistanlık döneminde vakalara girmeye başladım. Hocalarımın gözetiminde bu ameliyatlara gerçekleştirdim.

—Bu mesleği seçmeseniz ne olmak isterdiniz? Neden?

Hekim olmasaydım eczacı olmayı tercih ederdim.

—İnsanları iyileştirmek size nasıl hissettiriyor?

İnanılmaz bir meslekî tatmin veriyor, hastalar iyileştikçe mutlu hissettiriyor.

—Zorunlu hizmetinizi nerede ve ne kadar sürede yaptınız?

Uzunköprü Devlet Hastanesinde beş yüz gün yaptım.

—Bir beyin cerrahı olarak insanlara ne önerirsiniz?

Günümüzde teknolojinin de etkisiyle insanlar spor yapmamaya, bilgisayar ve cep telefonlarını duruş bozukluğuna sebep olacak şekilde kullanmaya başladılar. Bu da omurga problemlerinin artmasına yol açtı. İleride boyun ve bel fıtığı, kamburluk problemleri yaşamamak için omurga kaslarını güçlendirecek egzersizler yapılmasını ve duruş bozukluğuna yol açmayacak şekilde oturulmasını öneririm.



BULMACALAR



SUDOKU



	2				8			
		9		1	3		5	
5		3		9	4			
					7	5		6
7			4	5	2	3		
								4
3		8	9	4	1		7	5
1			7				4	
	9				5	6		8



5		4	7		6	3		
8			5	3	4	6		
7	3	6		9				
2			6				3	
		5		8	7	9	2	4
	4			5	2		1	6
	5	7	8			1	6	9
9	8			6	5		7	3
6	1		4					8



				4		5		
1		9	8		2		6	
	3		9					
						7	1	
	9				6		5	
		7			4		9	
		5					7	
		2	6	8				
9	7			1		2		



1		4			5	9		
	9		2	8		6		
			3		9	5	1	7
		6	4				7	
2	5		7			4		
4				1	2		5	
9		1				8	6	4
	4		8	9	6			
8				2	4		9	



			9			3	4	
				4	3	2		
	1							
					1			
1		5		7				
9	7		5		4			
					5	8		
	6	4		8				9
7	3					4		



9				4				
1	4		5					
						9		
			1					5
				9			7	
					2			
				7	5			2
6		7						3
	8				3		9	

TEŞEKKÜR

Sayın Okul Yönetimi,
Okulumuzun kültürel ve akademik gelişimine katkı sağlayan Geleceğin Işığı dergisinin hazırlanması sürecinde bizlere verdiğiniz destek için en içten teşekkürlerimizi sunarız.

Öğrencilerimizin ve öğretmenlerimizin bilim, sanat ve edebiyat alanında kendilerini ifade etmelerine olanak tanıyan bu değerli çalışmada, sağladığınız imkânlar ve teşvik edici yaklaşımınız bizler için büyük bir motivasyon kaynağı olmuştur.

Sizlerin rehberliği ve desteği sayesinde, öğrencilerimizin yazınsal yeteneklerini geliştirme ve yaratıcı düşüncelerini paylaşma fırsatı buldukları bu dergi, eğitim hayatımıza anlam katan önemli bir eser hâline gelmiştir. Başarılarımızın devamı için sunduğunuz katkılar bizler için çok kıymetlidir. Desteğiniz ve emekleriniz için teşekkür eder, saygılarımızı sunarız.

GELECEĞİN IŞIĞI YAYIN EKİBİ

Sevgili 12. Sınıf Öğrencilerimiz
İ.Umut İŞBİLİR, K.Cankat LEVENT ve Eren FİL,

Sizlerin özverili çalışmaları, yaratıcı fikirleri ve titiz emekleri sayesinde Geleceğin Işığı dergisinin temellerini beraber attık. Her birinizin katkısı, dergimizin daha zengin, daha anlamlı ve daha etkileyici olmasını sağladı. Gösterdiğiniz çaba ve ekip ruhu için hepinize minnettarız. Sizlerle birlikte çalışmak büyük bir mutluluktu.

Yolunuz açık, başarılarınız daim olsun!
Sevgi ve saygılarımızla...

TED EDİRNE KOLEJİ



TED, BİR GELECEK PROJESİ



