

ALTTA KALANIN CANI ÇIKSIN

DÜNYALIK
OLMAYAN İŞLER

SWEET BEAN
FİLM

MONOKROM
MODA

Şubat 2022 / Sayı 5 / Fiyatı:24 TL / KKTC Fiyatı:29 TL

GENÇ **MOTTO**

**FÜ
TÜR
İZM**

**FÜ
İR
İZM**

**FÜ
İR
İZM**

İZM

İZM

Gelecek Yükleniyor
Hazır mısın?



GÜVENLİ UÇUŞLAR SAĞLIKLI YOLCULUKLAR

Birlikte çıkacağımız her yolculukta, rahatınız yerinde ve sağlığınız güvende.



TURKISH AIRLINES

Merhaba Genç Arkadaşlar

Genç kelimesine karşılık gelen bir sürü anlam var. Canlı, hareketli, dinç, heyecanlı, gelişmekte olan, delikanlı, terütâze.... Bu yüzden çoğu ihtiyar da genç olmaya çalışır, hem ruhen hem fiziki olarak genç kalabildiyse bununla övünür. Yaşlanınca hep gençliğe özenilir, durup durup o günler anılır, anlatılır. İşte tam da bu yaşlardasınız. Size bu sayıda; kendinizi canlı, hareketli, dinç, heyecanlı hissettiğiniz bu zamanları daha da kıymetli hâle getirmenize katkı sunacağına inandığımız bir sürü içerik hazırladık. Özellikle tembellik, sağlık, spor gibi ilginizi çekebileceğini düşündüğümüz konulara bol bol değindik. Edebiyatı, coğrafyayı ve tarihi de unutmadık.

Sayfalar arasında yorgunluğunuzu nasıl atacağımızdan doğu ekspresine, etimolojiden Jack London'un Demir Ökçe'sine, enerji verecek kış çayı tariflerinden film tavsiyelerine, kış manzarası çekme ipuçlarından II. Abdülhamit'e, modadan jimnastiğe kadar bir sürü şey okuyacaksınız. Hepsi sizi bekliyor, hepsi size emanet.

Genç Motto, gençlerin ve kendini genç hissedeni herkesin dergisi. Dergimizi ve dergimizden beğendiğiniz yazıları fotoğraflayın ve sosyal medyadan bizimle paylaşın, sorunuz varsa mail atın.

Önümüzdeki ay tekrar görüşmek üzere...
Genç kalın, sağlıklıyla kalın!

Sağlıkla kalın!

ŞUBAT 2022

GENÇ MOTTO

GENÇLERİN DERGİSİ



Reklam Genel Müdürü
ABDULLAH HANÖNÜ

Reklam Genel Müdür Yrd.
ZİYA KADAM

Rezervasyon
0212 467 65 65

**Satış, Pazarlama, Abone
ve Dağıtım**
0212 467 67 17
BİRLİKTE DAĞITIM A.Ş.
www.birlikte.com.tr

Baskı
ÖZCAN URAL
Satın Alma ve Baskı Müdürü

Basım
Turkuvaz Haberleşme ve
Yayıncılık A.Ş.
Güzeltepe Mah. Fevzi Çakmak
Cad. B Blok No:29/1/1
Eyüpsultan/İstanbul

Kurumsal Dağıtım
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi
Çakmak Cad. No:29
Eyüpsultan / İstanbul
0212 354 30 00
turkuvazmatbaacilik.com

İletişim - Yönetim Yeri
Maltepe Mah. Fetih Cad.
No:6 Topkapı
34010 Zeytinburnu, İstanbul
0212 467 65 05
www.gencmottodergi.com
gencmotto@gmail.com

Şubat 2022
Genç Motto
Gençlerin Dergisi

Sayı 5 Şubat 2022
ISSN 2791-8475

İmtiyaz Sahibi
KETEBE KİTAP VE DERGİ
YAYINCILIĞI A.Ş. ADINA
MUSTAFA ALBAYRAK

Yayın Yönetmeni
Osman Turhan

Editörler
Mustafa Baltacı
Tuğba Coşkuner
Mehmet Demirhan
Metin Karakuzu

Sanat Yönetmeni
İbrahim Oğuz

Sosyal Medya Editörü
Murat Saman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Burhan İstenci

Yazar-Çizer Grubu
Dr. Can Çiftçi

Okay Tiryakioğlu
Ogan Kandemiroğlu

Salih Bera
Murat k. Murat

Yavuz Yiğit
Nazif Menteş

Buğra Serdaroğlu
Recep Tayyip Çelik

Murat Soydan
Nilüfer Taktak

İclal Şahin Bayındır
Ali Burak Cesur

Yavuz Girgin
Mahmut Gediz

Samet Güler
Serap Caymaz

Ercan Taşçioğlu
Sabri Yurdakul

Yusuf Uludağ
Hasan Yurtoğlu

Mustafa Fikri Çağlayan
Verhale

(Üniversite öğrencisi)
İkra Erkam Göksu

(Üniversite öğrencisi)
Zeynep Uzunboy

(Üniversite öğrencisi)
Beyzanur Özkan

(Lise öğrencisi)
Ahmet Arif Kutlu

(Lise öğrencisi)
Yasemin Gülaçar

(Lise öğrencisi)
Grafik Tasarım
Kerem Ali Sakaryalı

Tashih
Müslüm Kaplan

Yapım
ÇİZGİOFİSİ AJANS

albayrak

ONLINE GÖRÜŞMEYLE ZİRAAT'Lİ OLUN, ZİRAAT'İN AVANTAJLARINDAN FAYDALANMAYA BAŞLAYIN!

Ziraat'in size özel avantajlarından yararlanmaya başlamak için siz de hemen Ziraat Mobil'i indirin, müşteri temsilcinizle canlı görüşme yaparak Ziraat'li olun.



**EFT-HAVALE
ÜCRETİ YOK!**



**KREDİ KARTI
AİDATI YOK!**



**MEVDUATINIZA
EK FAİZ**



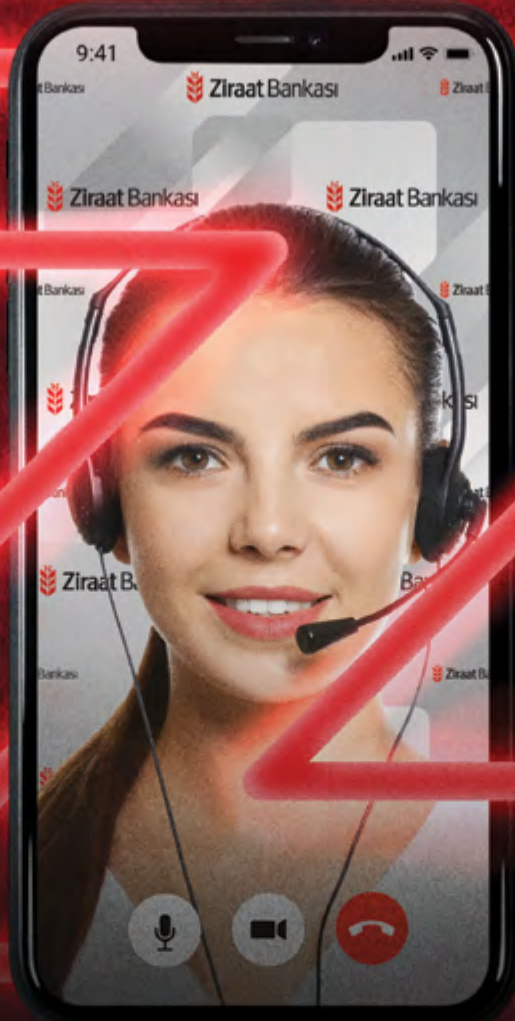
**KAMU BANKALARI
ATM'LERİNDE ÜCRETSİZ
İŞLEM**

**50
TL**

**İLK ALIŞVERİŞE
50 TL BANKKART LİRA**

**150
TL**

**150 TL "HOŞ GELDİN"
BANKKART LİRA**



* Kampanya avantajlarından, uzaktan müşteri süreci tamamlandıktan sonraki gün itibarıyla faydalanılabilecektir. ** 1 yıl boyunca havale/EFT/FAST işlemlerinden (EFT mesaj ücreti dahil) ücret alınmayacaktır. *** Kredi kartı aidatı kampanyası 1 yıl boyunca geçerlidir. **** 150 TL'ye varan Hoş Geldin Bankkart Lira kampanyasına katılım Bankkart Mobil üzerinden gerçekleştirilecektir. Kampanya süresince Bankkart'ın kredi kartı özelliği ile 500 TL'ye ulaşan taksitli alışverişlere 25 TL, toplamda 150 TL Bankkart Lira verilecektir. Kampanya 31.03.2022 tarihine kadar uzaktan müşteri edinim süreci ile gelen müşterilerin alacakları ilk kredi kartı için geçerlidir. ***** 31.03.2022 tarihine kadar İnternet Şube ve Ziraat Mobil'den açılacak 10.000-5.000.000 TL arası vadeli mevduat hesaplarına İnternet Şube faiz oranına ek yıllık %1,00 faiz uygulanacaktır. Kampanya 31.03.2022 tarihine kadar açılacak vadeli hesaplarda geçerli olacaktır. ***** Tüm kamu bankaları ATM'leri için geçerlidir.



Hemen indirin!



Ziraat Mobil



Ziraat Bankası



22

YARININ İŞİNİ
YARINA BIRAKMA

44

COĞRAFYA
KADERDİR: BANGLADEŞ

76

ALTTA
KALANIN
CANI ÇIKSIN

120

Ü-ŞEN-ME
ER-TE-LE-ME

134

SWEET BEAN

M

1000



ETKİNLİK ÖNERİLERİ	12
TRAFİĞİN İÇİNDEKİ YEŞİL MARTI	16
DÜNYALIK OLMAYAN İŞLER	18
FUTURİZM: GELECEK TIP	32
TURİSTİK DOĞU EKSPRESİ	36
BLOCKCHAIN' IN DÜNÜ, BUGÜNÜ VE YARINI	40
UMUT YA DA UMUTSUZLUK	48
YİNE DE DÖNÜYOR	56
BİR SPORCU; İBRAHİM ÇOLAK	62
YORGUNLUK SEBEPLERİ	68
EYFEL KULESİ'NİN İLGİNÇ HİKAYESİ	74
JACK LONDON	82
MUHİTTİN ZAMAN EFENDİ'NİN SAATLERİ	86
UZUN BİSİKLET TURLARINDA BESLENME	94
2. ABDÜLHAMİD HAN'IN ENVER PAŞA İLE GÖRÜŞMESİ	100
MONOKROM MODA	108
TEKİNSİZ-ÖYKÜ	130



çizimler

haberler olaylar etkinlikler

Salih Bera
Öğretmen-Yazar-Editör

James Webb Uzay Teleskobu Yola Çıktı



1990 yılından beri görevini sürdüren Hubble Uzay Teleskobu'nun yerini alacak olan James Webb Uzay Teleskobu, otuz gün sürecek yolculuğuna başladı. Son olarak sıcaklığı kontrol etmek için kullanılacak olan

güneş kalkanlarını ve altın aynasını da açmayı başardı.

NASA tarafından gönderilen bu teleskop, Dünya'dan 1,5 milyon kilometre uzaklıkta Güneş'in yörüngesinde konumlanacak. Aslında kızılötesi bir gözlemevi olan teleskopla araştırmacılar, evrenin tarihini ortaya çıkarmayı amaçlıyor. Teleskoptan en iyi görüntülerin gelebilmesi için ise 6 aylık bir zamana ihtiyaç duyuluyor.

Tam 25 yıllık bir çalışmanın ürünü olan NASA'nın bu yeni teleskobu, selefi Hubble Uzay Teleskobu'na göre çok fazla gelişmiş bir teknolojinin ürünü. Yeni nesil kamera sistemleri ve uzay teknolojileriyle donatılan teleskobun dört ana konusu var: evrendeki ilk ışık, erken evrende galaksilerin oluşması, yıldızların doğuşu ve gezegenler tarihi. Bilim adamları bu başlıklardan yola çıkarak evrenin soğuk ve uzak noktalarındaki bilinmezlikleri aydınlatmayı amaçlıyor.

Sürdürülebilirlik, son yıllarda her markanın ortak hedefi haline geldi. Sürdürülebilirliğin en önemli ayağı ise geri dönüşüm. Yünlü kumaş üreticisi Yünsa da sürdürülebilir üretim konusunda faaliyet gösteriyor. Bunun için doğada çözünebilir çevre dostu kumaş üretiminin yanında, geri dönüştürülen malzemelerden de kumaş üretimi yapıyor.

Pet şişeden kumaş üretimi kulağa ilginç gelse de Yünsa, dünyanın en etkin geri dönüşüm firmalarından Unifi ile iş birliği

yaparak atık pet şişelerin geri dönüştürülmesiyle özel REPREEVE® elyaf karışımlı kumaşlar üretmeyi başardı.

Böylece firma, koleksiyonlarında 147 bin kilogramdan fazla geri dönüştürülmüş REPREEVE® elyaf kullanarak 8 milyon 765 bin 691 adet pet şişeyi kumaşa dönüştürmüştü. Döngüsel ekonomi modelini uygulayan şirket, atıkları geri dönüştürmeyi ve elektrik, su gibi doğal kaynak kullanımını da azaltmayı hedefliyor.

Pet Şişeden Kumaş Üretimi



Aile
dostu
şehir

KONYA BİLİM MERKEZİ



BİLİMİ KONYA'DA KEŞFEDİN!

BENİM
ŞEHİRİM



UĞUR
İBRAHİM
Altay



haberler olaylar etkinlikler

Kuzey ya da Güney Kutbu'na yakın olan bölgelerde meydana gelen hayranlık uyandırıcı doğal ışık gösterileri aurora ya da kutup ışıkları olarak adlandırılıyor. Bu zamana kadar kutup ışıklarına eşlik eden bazı seslerin de olduğu görgü tanıkları tarafından dillendirilse de herkesin duyamadığı bu sesler bilim insanlarını ikna etmeye yetmemişti. Çünkü kutup ışıklarının Dünya'nın 100 kilometre üzerinde oluşması ve ışıkların nadiren 80 kilometrenin altına indiğinin belirlenmesi, ışıkların neden olabileceği seslerin yüzeye iletilmesinin imkânsız olduğu anlamına geliyordu. 2016 yılında Finlandiya'da yürütülen bir araştırmada ise kuzey ışıklarının gerçekten de insan kulağıyla duyabilecek bir ses ürettiği iddia edildi. Kanadalı astronom olan Clarence Chant Chant'a göre ise kuzey ışıklarının hareketi Dünya'nın manyetik alanını değiştiriyor ve ciddi bir mesafede bile atmosferin elektriklenmesinde değişikliklere neden olabiliyordu. Ancak ses üretme mekanizmasının tam olarak nasıl çalıştığı konusundaki tartışmalar hâlâ devam ediyor. Kesin olansa kutup ışıklarının nadiren de olsa çatırtı ve vızıltı gibi insan sesinin duyabileceği frekansta sesler çıkarabilmesidir. Ancak bu sesleri duymak için bile kutup bölgelerindeki karlı dağların tepesinde önemli miktarda zaman harcamanız gerekebilir.

Kutup Işıklarının Sesi



Türkiye'de ilk Kez NFT Dersi Verilecek

Kripto paraların hayatımıza girmesinden sonra NFT'yi de çokça duyar olduk. Türkçeye değişimi mümkün olmayan para olarak çevrilebilen NFT'ler; fotoğraflar, videolar, ses ve diğer dijital dosya türleri gibi öğeleri temsil etmek için kullanılabiliyor. Bu sebeple de son zamanlarda özellikle sanat eserlerinin ve birçok dijital verinin bu yolla satışa çıkarıldığını görüyoruz.

Ankara Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Necdet Ünüvar da yaptığı açıklamayla "NFT'ye Giriş" dersinin seçmeli dersler havuzuna eklendiğini açıkladı.

Ankara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi, Temel Sanat Eğitimi bölümünün seçmeli ders havuzuna eklenen "NFT'ye Giriş" dersi, ilk kez 2022 bahar yarıyılında 70 kişilik kontenjana sahip bir şubeye başlayacak.

Böylece Ankara Üniversitesi, NFT ile ilgili seçmeli dersin verileceği ilk üniversite olacak.

BU LIKE GENÇLERE



**Kart ücreti
yok***

**Sinemada
indirim***

**World
fırsatları**

LIKE CARD SAHIBI
OLMAK İÇİN;
ARALARINDA BİRER
BOŞLUK BIRAKARAK
**LIKE, TCKN'Nİ YAZ
5724'E GÖNDER**

**Dijital
platformlarda
%50 indirim***

**Temasız
ödeme**

**Peşine
taksit**

**Harcama sözüne
indirim**

*Detaylı bilgi için: www.likecard.com.tr

444 0 724 | vakifbank.com.tr

VakıfBank
Burası Sizin Yeriniz

haberler olaylar etkinlikler

Sesli Asistan Alexa'dan Ürkütücü Komut

Yapay zekânın güvenilirliği konusu tartışılardursun, Amazon'un sesli asistan çözümü Alexa neredeyse bir felakete yol açıyordu. 10 yaşındaki bir kız çocuğu, hoparlör şeklindeki sesli asistandan meydan okuma tavsiyesi istedi. Yapay zekâ destekli

Alexa ise:

“Bir telefon şarj cihazını prizden yarısına kadar takın, ardından açıktaki uçlara bozuk para ile dokununuz.” komutunu verdi.

Annenin olay yerinde bulunması ve küçük kızın da bu komutu yerine getirmemesi ise olası bir kaza ihtimalini ortadan kaldırdı.

Olayın ardından şirket, gelecekte bu tip bir aktiviteyi önermeyecek şekilde Alexa'yı güncellediğini açıkladı.

Alexa'nın böyle bir öneride bulunması ise “kurşun meydan okuması” olarak adlandırılan bu tarz bir meydan okumanın daha önce TikTok gibi çeşitli sosyal medya platformlarında popüler olmasına bağlıyor.



Ampul vb. birçok icadın sahibi Thomas Edison ve Sürrealist resim sanatının önde gelen sanatçılarından Salvador Dali, üretkenliklerini yalnızca hayal gücüne değil kullandıkları özel bir uyku tekniğine de borçluydular. Buna göre Hipnogenesi veya N1 isimleriyle adlandırılan bu uyku evresinde kişinin uyanık olması gerekiyor. Zira araştırmalar, uyku ile uyanıklık arasındaki birkaç dakikalık sürenin

üreticiliği artırmak için en verimli zamanlar olduğunu ortaya koyuyor. N1 evresindeyken kişilerin kapalı gözlerinin önünde şekiller, renkler ve hatta küçük rüyalar belirebiliyor.

Bu örüntüler, aynı zamanda kişiden kişiye farklılık gösterebiliyor. N1 evresi gece uykusunun yaklaşık yüzde 5'ine denk geliyor ve literatürde bu evre hakkında çok az araştırma bulunuyor.

Hem Dali hem de Edison çalışmalarında ve eserlerinde bu tekniği kullanırken uyumak üzere yattıklarında ellerinde bir kaşık ya da top tutuyorlardı. Onlar uyuyakaldığında, ellerindeki nesne düşüyor ve çıkan ses uyanmalarına neden oluyordu. Bilincin kapandığı o eşikte zaman geçirip ilham almalarının ardından da işe başlıyorlardı.

Salvador Dali ve Thomas Edison'un Uyku Formülü





KONYA TROPİKAL
KELEBEK BAHÇESİ



Kelebeklerin Renkli Dünyasını Keşfedin...

www.konyakelebeklervadisi.com

[f /konyatkb](https://www.facebook.com/konyatkb) [@ /konyatkb](https://www.instagram.com/konyatkb) [t /konyatkb](https://www.tiktok.com/@konyatkb)

OS

2021
2022

2022

Etkinlik Önerileri

Zeynep Uzunboy
Uluslararası İlişkiler
Bölümü Öğrencisi

İstanbul

Walk And Talk Üsküdar

6 Şubat 2022

Ücret: 150 TL

Seyir Defteri Tur

Üsküdar'ın Müslüman ve gayrimüslim unsurlarının birlikte yaşadığı mahallelerden biri olan Bağlarbaşı'nda Walk and Talk gezilerimizin ikincisini rehberimiz Haktan Tursun ile yapıyoruz. Hem İstanbul bilginizi hem İngilizcenizi geliştirmek istiyorsanız size turda sık kullanılacak kelimeleri içeren bilgileri göndereceğiz. İngilizceniz başlangıç düzeydeyse dahi hem çok keyif alacağınız hem de çok şey öğreneceğiniz bu tura katılmayı düşünüyorsanız başvuru kısmından kaydınızı oluşturabilirsiniz.

Taksim Pera Gezisi

5 Mart 2022

Ücret:135TL

Ömer Kaptan rehberliğinde Taksim Anıtı ve ilginç ayrıntıları ile başlayacağımız gezimizde İstanbul'un en büyük Ortodoks Kilisesi olan Aya Triada ile devam edeceğiz. Taksim Maksemi ve kitabelerinin hikayelerini dinleyeceğiz. Fransız Kültür Merkezi'nin tarihsel hikayesine değindikten sonra bir deyim adı veren sıradaki durağımız Dingo'nun Ahırını olacak. Surp Vosgeperan Kilisesi'nde Ermenilerin nasıl Katolik olduğunu, Sultan Abdülhamid'in özel kalemi Mabeyinci Ragıp Paşa'nın Konağını, İstiklal Caddesi'nin yeganesi Hüseyin Ağa Camii'ni, Bir Alexandre Vallaury klasiği Cercle d'Orient binası, Sultan Abdülaziz Yadigarı Galatasaray Lisesi, İstanbul'daki Katolik kiliselerinin en etkileyici si St. Antuan Kilisesi rehberimizden dinleyeceğimiz diğer esrarengiz mekanlardan.

Eyüpsultan Girişimciler Festivali

Tarih: 4 Şubat 2022

Konum: Eyüp Kültür Sanat Merkezi

Düzenleyen: Nişanca Mahallesi, Feshane Caddesi, No: 42, Belediye Başkanlığı Binası, Nişancı, Eyüpsultan, İstanbul

Apicenter Arıcılık ve Arı Ürünleri Festivali

Tarih:4-6 Şubat 2022

Konum: Yenikapı Avrasya Gösteri ve Sanat Merkezi, Fatih/İstanbul

Hırçın Kız- Tiyatro

Oyun, Sinyor Battista'nın biri fevkalade hırçın ve dik başlı, diğeri uysal ve uyumlu iki kızının evlilik maceraları çevresinde döner. Battista, huysuz büyük kızı Katerina kocaya varmadan, küçük kızı Bianka'nın evlenmesine izin vermeyeceğini açıklamıştır. Küçük kızın talipleri, bu kilidi açması için Petrukio'ya başvururlar. Petrukio hem evlenip kadının yüklü çeyizine konmak hem de onu terbiye edip uysallaştırma iddiası ile işe girer. Bu arada Bianka'nın talipleri de türlü yöntemlerle genç kıza yaklaştırmaya, gönlünü çelmeye çalışırlar. Katerina'nın erkek egemen çevreye ayak direme çabası ile Bianka'yı elde etmek için kurulan düzenler, bir çeşit anafor oluşturacaktır.

Yazan William Shakespeare

Çeviren Nurettin Sevin

Dramaturgi / Reji Yücel Erten

Tarih: 8/9/10 şubat 2022

Konum: Atatürk Kültür Merkezi

25. Doğu Akdeniz Uluslararası Turizm ve Seyahat Fuarı

Tarih:9-12 şubat 2022

Konum: İstanbul Tüyap

Doğu Akdeniz Uluslararası Turizm ve Seyahat Fuarı EMITT, dünyanın en büyük beş turizm fuarından biri. Etkinlik her yıl 45.000'e yakın sektör profesyonelinin ve dünyanın dört bir yanındaki tatil yerlerinin ve seyahat şirketlerinin sunduğu yeni ve heyecan verici seyahat fırsatlarından faydalanmak isteyen binlerce turisti ağırlıyor.

Uluslararası İstanbul Şiir Ve Edebiyat Festivali

Tarih:15-19 Şubat 2022

Konum:Pera Müzesi, Beyoğlu



Don Giovanni Operası

Mozart ve Da Ponte'nin yarattığı Don Giovanni operası, opera literatüründe bir başyapıt olarak kabul edilir. Şubatta Atatürk Kültür Merkezi Tiyatro Sahnesi'nde icra edilecek gösteride seyirci, "Don Giovanni'yi nasıl bilirdiniz?" sorusuna yanıt arayacak.
Konum: Taksim AKM
Tarih: 7 Şubat 2022 Pazartesi

Tayf Uluslararası Kısa Film Festivali

Tarih: 24-27 Şubat 2022
Yer: Ödül töreni Four Seasons Hotel İstanbul at the Bosphorus
İstanbul Gelişim Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nin düzenlediği Tayf Uluslararası Kısa Film Festivali, kısa film yapan kişileri teşvik etmek ve kısa filmlerin görünürlüğünü artırmak için düzenlenen bir organizasyon. Uluslararası katılımcılara açık festivalde 4 kategoride ödül verilecek. Yarışan kısa filmlerin gösterimi 24-25 ve 26 Şubat'ta yapılacak. Ödül töreniyse 27 Şubat'ta. Sen de sinemayla yakından ilgili biriyisen Tayf Uluslararası Kısa Film Festivali çok keyifli birkaç gün geçirmeni sağlayabilir.

Bir Delinin Hatıra Defteri- Tiyatro

Tarih: 14 şubat 2022
Konum: Trump Stage, Mecidiyeköy Yolu Cd. No:12, 34400 MECİDİYEKÖY / İstanbul

Konya

Beyşehir Kitap Festivali

Tarih:7-15 Şubat 2022
Konum: Belediye Kültür Sanat Merkezi, Beyşehir

Konya

Baskıların İçinden Hüznün Sesi Farid Farjad

Tarih: 15 şubat 2022
Konum: Tepebaşı Belediyesi Eskişehir Zübeyde Hanım Kültür Merkezi
Cumhuriye Mah. Dinçer Sok. No:5, TEPEBAŞI / Eskişehir

Amasya

Ferhat İle Şirin Festivali

Ferhat İle Şirin Festivali
Tarih:9-11 Şubat 2022
Konum: Amasya, Şht. Özcan Özen Cd, 3, 05000 Yüzevler, Amasya

İzmir

Ben Anadolu

Tarih: 5 şubat 2022
Konum: Bostanlı Karşıyaka Theatre Cemal Gürsel Cad. Hasan Ali Yücel Blv., 2009. Sk. Bostanlı / İzmir

Uluslararası Kadın Yönetmenler Festivali

Tarih: 27 Şubat-5 Mart 2022
Konum: Buca Tarık Akan Gençlik Merkezi, Buca

Ankara

Bir Garip Orhan Veli- Reha Özcan

Tarih:5 şubat 2022
Konum: Panora Sanat Merkezi Turan Güneş Bulvarı No:182/235 Panora AVM Kat:2 Çankaya/Ankara



Çingenerler Zamanı
Muzikali - Ederlezi

Çehov'un Vişne Bahçesi

İki perdelik Anton Çehov oyunu Vişne Bahçesi, beş yıllık Fransa macerasından sonra köklerine dönen aristokrat bir ailenin hikâyesine odaklanıyor. Oyunun kadrosunda Erhan Yazıcıoğlu, Volkan Severcan gibi önemli sanatçılar yer alıyor.

Konum: MEB Şura Salonu, Ankara

Tarih: 5 Şubat 2022 Cumartesi

büyükannesinin kararıyla kardeşi için yollara düşen, zengin olmak hayaliyle kalbindeki beyazı siyaha çeviren bir torun olan Perhan ve hayallerindeki Hollywood'a ulaşmak isterken sahip olduğu saf aşkı kaybeden genç bir çingene kız olan Azra'nın hikayesidir anlatılan...

Tarih:21 şubat 2022

Konum: Bursa Tayyare Kültür Merkezi

Bursa

Çingenerler Zamanı Muzikali - Ederlezi

Sinema eleştirmenleri tarafından bir başyapıt olarak kabul gören,1988 yılında Emir Kusturica 'nın Yönetmenliğini ve senaristliğini yaptığı Çingenerler Zamanı Filminin uyarlaması niteliği taşıyan ve Kumbara Görsel Sanatlar Tiyatrosunun prodüksiyonunu üstlendiği "ÇİNGENERLER ZAMANı MÜZİKALİ" tekrar sahnede seyircisiyle buluşuyor. Tüm saflığıyla aşkı, sahip olduklarıyla yaşamak mı, zengin bir hayata sahip olmak için yavaş yavaş saflığına ve yaşamına olan inancını yitirerek tüm sevdiklerini kaybetmek mi? 1980'lerin Yugoslavya'sında her daim neşe ile yaşayan ancak yüzlerine baktığımızda her bir çizgide hüznlerini görebildiğimiz çingenerlerin aşkları, ayrılıkları, neşeleri, acılarıdır; zaman zaman güldürüp, zaman zaman da hüznlendiren... Kızını kaybetmiş iki torununa hayatını adamış bir büyükanne ve başından bela eksik olmayan oğluyla yaşayan bir annedir Hatica... Tüm saflığıyla aşık olan ancak

Çanakkale

Biga Kitap Festivali

Tarih:19-27 Şubat 2022

Konum:Atatürk Kültür Merkezi, Çanakkale/Biga

Çukurova

Çukurova 14. Kitap Fuarı

TÜYAP Adana Fuarçılık A.Ş. tarafından Türkiye Yayıncılar Birliği iş birliği ile hazırlanan Çukurova 14. Kitap Fuarı, 19-27 Şubat 2022 tarihleri arasında TÜYAP Adana Uluslararası Fuar ve Kongre Merkezi'nde düzenlenecektir.

Ordu

Mesudiye Kar Festivali

Tarih:5 Şubat 2022

Konum: Keyfalan Yaylası, Mesudiye/Ordu



“B

akmak ve görmek arasındaki ince çizgi bir insanın hayatını ne kadar değiştirebilir?”

Şimdi okuyacaklarınız, bu soruya cevap vermek açısından oldukça güçlü bir hikaye içeriyor. Bugün, Martı'yla kısa bir yolculuk yapıp CEO'su Oğuz Alper Öktem'den bahsedeceğiz. Öktem'in Türkiye'yi de ortak ettiği elektrikli scooter serüveni bir Amerika Birleşik Devletleri ziyaretiyle başladı. Öktem, iş ziyareti için gittiği ABD'de belli süreler için kiralanabilen, kullanması basit ve ödemesi kolay, fiyat-performans dengesi ve sunduğu rahatlık açısından oldukça başarılı bir ürünle karşılaştı. Evet, tahmin etmek zor değil. Elektrikli scooter.

Oğuz Alper Öktem, karşılaştığı elektrikli scooterı yalnızca ulaşım için kullanmadı. Sağlayabileceği faydaları, Türkiye'de olsa neleri değiştirebileceğini detaylıca düşündü. Bununla da kalmayarak bir örneğini satın alıp ülkesine götürdü. Yani bugün, aldığı milyon dolarlık yatırımlarla Türkiye'nin alanında en güçlü markasına dönüşen şirket, yalnızca bakmakla yetinmeyip görmeyi de başaran biri sayesinde yükseldi desek, yanılmış olmayız.

ABD'de görüp beğendiği scooterın Türkiye'de nasıl bir sonuç vereceği de Oğuz Alper Öktem için ciddi bir merak ve hatta umut kaynağıydı. Çocukluğunun geçtiği Bostancı'yı 'pilot bölge' olarak belirledi. Yakın arkadaşının yaşadığı Erenköy'e gidip gelirken elektrikli scooter kullanmaya başladı. Fotoğraf yavaş yavaş netleşiyordu. Oğuz Alper Öktem, yaklaşık 3 kilometrelik Bostancı-Erenköy güzergahını elektrikli scooterıyla kat ederek hem zaman kazandığını hem de çok daha az para harcadığını fark etti. Bu fark ediş, bir

girişim için gerekli sayılabilecek en önemli iki sorunun çözülmesi anlamına geliyordu. Yani elektrikli scooter zaman ve para konusunda kolaylık sağlıyordu ve bu, kolları sıvamak için oldukça yeterli bir motivasyon kaynağıydı.

Oğuz Alper Öktem, Martı için gerekli planlamaları yapmaya başladıktan hemen sonra ailesi ve yakın çevresiyle birlikte harekete geçti. Fikir çok güzeldi ancak uygulanabilmesi için mutlaka çok çalışmak gerekiyordu. Yatırımlar, doğru ekip ve doğru süreç yönetimi için günlerce süren büyük çalışmalar gerçekleştirildi. Yani bakılan ve görülen bir şey, ilerici bir adım, cesur bir atılım ve çok çalışma bir araya gelmişti. Sonuç tabii ki iyi oldu. Martı bugün "mikromobilité" alanında lider bir konuma gelmeyi başardı. 2018'de kurulan, 2019'da ilk kez kullanıma sunulan ve kısa sürede 212, Wamda Capital gibi büyük şirketlerden büyük yatırımlar almayı başaran Martı, büyük bütçeli yeni yatırımlar elde etmeye de devam ediyor.

Oğuz Alper Öktem, Martı'yla elde ettiği başarıları başka alanlara taşımak konusunda da gayet kararlı bir tutum sergiliyor. Elektrikli otomobil sektörünün de aralarında bulunduğu çok sayıda yeni alan için saha araştırmaları yapan ve hatta yatırımlara da başlayan Martı, gerçek bir yatırımcının hangi yolları izlemesi gerektiği konusunda da dersler sunmaya devam ediyor. Atılan ilk adımın ilerlenmek istenen yolu yarladığını unutmamak şart. Cesaret, kararlılık ve tabii ki sıkı çalışmanın insana sunabilecekleri sınırsızken bir yerden başlamanın şimdi, tam zamanı...





DÜNYALIK OLMAYAN İŞLER

Esra Cihanbey

Gogol'un Paltosunu Diken Dükkan Puşkin'in Dükkanı

M

Muhabir: Merhaba ağabey, hoş geldin. Öncelikle röportaj için teşekkür ederim.

Gogol: Hoş buldum Esra, ben teşekkür ederim.

Muhabir: Ağabey yalnız senin ekran kapalı sol alttaki ayarlar bölümünden açabilir misin?

Gogol: Ben kamerayı açmasam olur mu?

Muhabir: Neden?

Gogol: Bilgisayarın kamerası geçen hata verdi. Servise gönderecektim ancak unuttum. Bu seferlik böyle olsun. Ben zaten pek anlamıyorum ama sizin kuşağın arası epey iyiymiş teknolojik aletlerle. Bu arada yeni bir hastalık çıkmış. Hatta evlere kapanmışsınız. Bu süreçte teknolojinin imkanlarından ziyadesiyle faydalanmışsınız öyle mi?

Muhabir: Lise ve üniversite yıllarınıza sirayet eden dış görünüşle olan kavganız belli bir süre sonra geçer sanmıştım. Yoksa kamera bu işin bahanesi mi? Hem siz değil miydiniz “Çarpık bir buruna değil, sakat ve sahte ruha gülelim” diyen. Ben çok da maddeci değilim be ağabey, senin güzel gönlün için bağlandık. Kamera hata veriyor diyorsan kalsın. Bu arada evet, dünyayı bir virüs sardı. Başta eğitim olmak üzere birçok alanda işler böyle bilgisayar ve görüntülü programlar üzerinden oluyor. Sonumuz hayır olsun inşallah.

Gogol: Her neyse bak ne diyeceğim geçen izlediğim bir filmde şöyle bir söz duydum “Lise, üniversite derken hayatımızın bazı yıllarını, hiçbir ortak

yanımızın olmadığı rastgele seçilmiş insanlardan oluşan gruplarla yaşamaya zorlanıyoruz. Tam bir kabus.” İşte tam anlamıyla benim hayatım dedim. Bilmem anlatabiliyor muyum?

Muhabir: Anlıyorum. Öyleyse bu konuda seni daha fazla incitmeden diğer bir soruya geçiyorum. Eserlerinde günlük dili mizah ile perçinlemen ön plana çıkmaya vesile olmuş. Dostun Puşkin'in de desteği ile edebiyat camiasına giriş yapmışsın. Bu konuda neler söylemek istersin?

Gogol: İnsanların uğradıkları haksızlıkları ve hayatın acımasızlığıyla çekilmez olan bu yaşamı ancak kederli bir gülümsemenin ardına gizleyebilirdim. Yapabildiysek ne âlâ. Sevgili dostum Puşkin'in yeri bende çok ayrı. Doğrudur çok desteğini gördüm. Yazmaya hevesli gençlere bu yolda yürüyüp belli bir ivme kazanan büyüklerinin olumlu dönüşleri ve yardımları çok kıymetli. Kendisi de az evvel buradaydı. Selamı var.

Muhabir: Aleyküm selam ağabey, sen de bizden selam söyle. Ölü Canlar adlı eserinde “Kilise artık doldu iğne atsan yere düşmez derler, belediye başkanı gelir, hemen yer bulunur,” demişsin. Bu sözlerin döneme yapılan güzel eleştiriler ancak senden sonra da dünya pek değişmedi, bilmek istersen...

Gogol: Doğru, böyle adamlar her daim yer bulur. Aslında mühim olmayan adamların çevresinde, onların mühim adam olarak görülmesini sağlayan insanlar her daim var olmuştur, belki de mesele belediye başkanın çok daha ötesindedir. Ayrıca çarklar böyle işler Esra. Büyük balık küçük balığı daima yutar. Rusya'da eseri kendi çıkarına ters bulan herkes beni eleştirmeyi bir marifet olarak gördü. Çünkü bu gerçeklik yüksek



zümrenin hoşuna gitmedi. Ama bu böyledir güçlünün zayıfı ezdiği savaş dünyada her daim devam edecek ve bizim gibi sessiz kalıp köşesine çekilenler için aynı şekilde sürüp gidecektir. Dünyada bir sürü saçma şey oluyor. Bazen hiçbir şey gerçek değilmiş gibi geliyor. Gerçi bu, insanoğlunun olduğu her yerde böyledir. Nihayetinde o eser çok defa sansüre uğradı. Artık benim açımdan bir önemi yok çünkü benim savaşım bitti. Bir iz bırakabildiysem o bana yeter. Benden sonra bu mücadeleyi devam ettirecek ve asla pes etmeyecek olanlar siz gençlersiniz. Ben dünyayı değiştirebileceğimize inanmaktan hiç vazgeçmedim. Siz de vazgeçmeyin.

Muhabir: Mahvettin beni be ağabey. İnşallah diyelim. Öyleyse malum soruyu soruyorum. Gogol'un paltosunu diken dükkan Puşkin'in dükkanı diyebilir miyiz?

Gogol: ...

Muhabir: Ağabey sesin gelmiyor, mikrofonu kapatmışsın. Sol alt köşeden açabilir misin?

Gogol: Esra, duygulandım biraz, onun için mikrofonu kapattım. Elbette diyebiliriz. Başka türlüünü söylemek mümkün mü? Hazır sen sormuşken söyleyeyim. Dikkatimi çekti de benim palto sizin ülkeye kadar gelmiş. Hatta Sabahattin ve Oğuz da nasıplarını almış, eserlerinde kullanmışlar. *Kürk Mantolu Madonna* ve *Beyaz Paltolu Adam* adlı eserlerinde.

Muhabir: Aaa! Evet, Sabahattin Ali ve Oğuz Atay.

Gogol: Sorular peş peşe gelip konu konuyu açınca sormayı unuttum. Sen neler yapıyorsun? Yazdığını duydum gönderirsen okumak isterim.

Muhabir: Teşekkür ederim ağabey, tabii ki gönderirim. Yorumlarınız benim için çok kıymetli. Yazdığımı duyunca ""Mutlaka ek bir iş bul, yoksa aç kalırsın." dedikleri için bunu bazı ortamlarda söyleyiyorum.

Gogol: Unutma, başkalarının gözünde önemsiz olanı önemli sayan insanlar her zaman bulunur.

Muhabir: Unutmam. Peki, Kudüs'e gittiğin ve Müslüman olduğun söyleniyor?

Gogol: Para ile imanın kimde olduğu belli olmaz derler. Bunun cevabını elbet mizanda göreceğiz. İman ettiğini varsayıp edememiş olmak da var bu hayatta...

Muhabir: Ne diyebilirim ki. Yine çok haklısın. İzninle diğer soruya geçiyorum. Soyadın eski Türkçe ve diğer dillerde, "gök rengi" anlamına gelen, "gögöl, gögül" sözcükleriyle anlam bakımından benzetilmiş. Soyadının anlamı nedir?

Gogol: Şaşırdım ben de ilk defa duydum açıkçası. Ancak, soyadımın nereden geldiğini bilmiyorum. Bu arada senin soyadın da güzelmiş.

Muhabir: Teşekkür ederim. Eserlerinizi oluştururken insanların ruh hallerini gözlemleyerek onların zihinlerini okumaya mı çalışıyorsunuz? Oluştururken en çok zorlandığınız karakter hangisiydi?

Gogol: Ne kadar gözlemlesen de bir insanın ruhuna süzülüp içinden geçenleri ve düşündüğü her şeyi öğrenmek olanaksızdır. Benimki asıl ışığın yanında gölge oyunları ile oyalanmak gibi... Karakterlerimin hiçbiri kolay doğmadı. Bu sebeple seçim yapamıyorum. Bu arada bana bir bildirim geldi ama ne olduğunu anlayamadım. Sen anladın mı?

Muhabir: Evet ağabey, süre kırk dakikayı aştığı için görüntülü görüşmeyi sonlandırma bildirimini gönderiliyor. O halde ekran kapanmadan görüşmeyi sonlandıralım istersen. Bu keyifli sohbet için çok teşekkür ederim. Son olarak eklemek istediğin bir şeyler var mı?

Gogol: Rica ederim Esra, asıl ben teşekkür ederim. Her zaman söylerim: "Tatlı bir sohbet yemeklerin en iyisinden de daha iyidir." Bilhassa gençlere naçizane birkaç tavsiyem var. Siz gençliğin o pembe yıllarından çıkarak olgunluk yaşının çetin yoluna düştüğünüzde, insancıl duygularınızı da yanınıza alıp götürün, yoksa bunları artık bulamazsınız. Vaktinizi güzel değerlendirin, bol bol okuyun. Kimseyi kırmadan incitmeden gök kubbede hoş bir sada bırakabilmek için çalışın.

TİCARETTE OYUNUN KURALLARI DEĞİŞİYOR

Garantili Fon Transferi ile ticarete yepyeni bir dönem başlıyor.
İşletmelerimiz çekin, senedin çok ötesi GFT ile tanışıyor;
alacaklarını güvenceye alıp, parça parça farklı ödemelerde kullanabiliyor.
Siz de Vakıf Katılım'a gelin, oyunun kurallarını
hemen değiştirin. GFT sadece Vakıf Katılım'da.



Y A

Ufuk Tarhan
Fütürist, Ekonomist,
Dijital Ajans Başkanı,
Yazar

Y A

B I R

ARINININ

işini

insanlığın dönüşümü
(teknolojik transhümanizm)
ve belki uzaylılarla ilk
kontaklar gibi bir çırpıda

ARINA

özetleyebildiğimiz muazzam gelişmeler; geleceğe
doğru sürdürülebilir ve başarılı bir kariyer, iş
haritası ve bunlar için eğitim planı yapmayı bir taraftan
kolaylaştırırken, öte yandan da müthiş zorlaştıracak.

AKMA



Fütürizm nedir?

Fütürizm, İngilizce “future” sözcüğünden türemiştir ve “gelecekçilik” demektir. Fütürizm geleceğe dönük gelişim ve yeniliklere odaklanan bir bakış açısı, alan ve disiplindir. Dünyada yüzden fazla üniversitede fütürizm, future studies (gelecek çalışmaları) bölümleri, dersleri bulunmaktadır.

Fütürizm, bir anlamda tarihçilerin geçmişini anlamaya çalışarak geleceğe dair çıkarımlar yapabileme, geçmişini bilgiye dönüştürme çabalarının benzeridir. Gelecekçiler de tıpkı tarihçiler gibi bilim, teknoloji ve akıl kullanarak gelecek senaryoları üretmeye ve olasılıkları keşfetmeye, anlamaya çalışırlar.

Kısacası tarih geriye doğru bakar ve geçmişini bilgiye dönüştürmeye çabalar. Fütürizm de ileriye doğru bakar ve geleceği bilgiye dönüştürmeye gayret eder; yeni bilgiler, teoriler, gelecek tasarımları üretmeye çalışır.

Kimler fütürist olabilir?

Fütüristler olumlu gelecek tasarımcıdır. Bilim, teknoloji ve akıl yardımı ile geleceği tarif etmeye odaklanan; bütüncül, sürdürülebilirliği hedefleyen bakış açısı ile

araştıran, planlayan, çalışan, insanlığa ve doğaya duyarlı, saygılı bireylerdir.

21. yüzyıl fütüristleri farklı olma cesaretine sahiplerdir. Kendileri ve tüm insanlık için olumlu, ilerici, yenilikçi vizyon geliştirirler. Kişi, kurum ve toplumların yararlı, etkin yol haritası oluşturmalarına yardımcı olurlar. İnsanlıktan ve doğadan sorumlu olduklarının farkındadırlar. Geleceğin seyircisi değil, tasarımcısı olmaları gerektiğini bilirler. Çağdaşlık sözcüğünün, günü yaşamakla sınırlı olmadığını anlar ve davranışlarıyla bunu yansıtır. Geleceği uzgörürler. Dünyayı kendine, kendini dünyaya ait hissederler. Dünyanın örgütlenmesinde yer almak isterler. Fütürist yaklaşımları kullanarak, kitlelerin fütürist bilinç geliştirmesine önderlik ederler.

Bireyler gibi şirketler ve kurumlar da fütürist olabilir mi? Ülke yönetiminde fütürizm sözü konusu olabilir mi?

Tabii ki olabilir, olmalıdır ve hatta olmaması düşünülemez bile. Fütürist bakış açısı, özellikle de eriştiğimiz bilgi, teknoloji ve gelişmişlik düzeyinde her katmanda, kademedede mutlaka benimsenmesi gereken önemde bir yetkinliktir, avantajdır.

GENÇLER KENDİLERİNİ
“FÜTÜRİST” BAKIŞ
AÇISINA, YAKLAŞIMINA
SAHİP OLARAK VE
“T-İNSAN”LAŞARAK
GELECEĞE
HAZIRLAMALIDIRLAR.

Block Chain



Gelişen ve sürdürülebilir olmayı başaran her birey, kurum, şirket ve ülke; geleceğini fütürist bakış açısı ile iyi okuyabildiği, kendisini, yetkinliklerini geleceğe göre geliştirip dönüştürebildiği için bunu yapabilmektedir. Örneğin, gelişimini, dönüşümünü tüm ülkelerin imrenerek izlediği Güney Kore devletinin ünlü Fütürist Alvin Toffler ile önemli gelecek planlama çalışmaları yaptığı bilinmektedir.

Gençler kendilerini geleceğe nasıl hazırlamalıdır?

Gençler kendilerini yukarıda anlattığım “fütürist” bakış açısına, yaklaşımına sahip olarak ve “T-İnsan”laşarak geleceğe hazırlanmalıdırlar. Daima “gelecek planlaması” yapmalıdırlar ve planlarını zamanın ruhuna, sürdürülebilirlik koşullarına göre geliştirmelidirler.

T-İnsan, geleceğin başarılı iş insanı için “altın oran” diyebileceğimiz kişisel bir dönüşüm, gelişim modelidir. Gelecekteki iş dünyasında yer alacak Yeni Çağ insanının alması gereken formasyonu özetleyen bir referanstır. Bir kişisel gelişim şablonudur.

T-İnsan derken tam olarak neyi kastediyorsunuz?

* **T'nin uzun çizgisi**, bir şeyin her şeyini (dikey öğrenme, bilme, paylaşma);

* **T'nin kısa çizgisi** ise her şeyin bir şeyini (yatay öğrenme, bilme ve paylaşma) bilmek olarak düşünülebilir.

“T” aynı zamanda; içinde üç adet daha T barındırıyor. 3T ile başlayan üç önemli özelliğe, yani “tasarımcı, takım oyuncusu, teknolojik insan” olma gerekliliğine gönderme yapıyor.

T'ler kendilerini HOK (Hibridleşerek Otodidakt öğrenme ve Kürasyon) ile geliştirip, 5Y'leniyorlar (Yeteneklerini Yetkinliğe dönüştürüp Yetkili, Yaratıcı ve Yenilikçi oluyorlar.)

Kısaca T-İnsan olma formülü = (3T x HOK) + 5Y şeklinde sembolize edilebilir.

**FÜTÜRİST BAKIŞ AÇISI OLMAYANLARIN
VİZYONU, OLABİLECEKLERİ TAHMİN ETME
MENZİLLERİ VE YETKİNLİKLERİ YETERSİZDİR.**



Fütürizmi benimseyenler ve benimsemeyenler arasındaki farklar nelerdir?

Gelecek kendi haline bırakılmayacak kadar dinamik ve etkileşim içinde olduğumuz hayatı bir süreçtir.

Fütürist bakış açısı olmayanların vizyonu, olabilecekleri tahmin etme menzilleri ve yetkinlikleri kısıdır, yetersizdir. Bu yüzden de başarılı olacak stratejiler geliştiremez, geliştirseler de uygulayamazlar. Özetle fütürizmi benimsemeyen ve ondan yararlanamayanlar geri kalır, sürekli patinaja düşerler.

Gelişmişlik endekslerinde, ekonomik göstergelerde ileri olan toplumlar ya da belirgin başarılarla imza atmış bireyler, kurumlar; kendilerini “Fütürist çalışma yapıyoruz.” diye nitelendirmeseler de aslında başarılı olmak için farkına varmadan yaptıkları; geleceğe uyumlu stratejiler geliştirmek, buna göre planlar yapmak ve disiplinle uygulamaktır. Ve onlar aslında gerçek anlamda fütüristtirler.

Gelecekte hangi meslekler yok olacak ve hangi meslekler önem kazanacak?

İnsan ya da birtakım canlıların fiziksel olarak mutlaka bulunması gereken, sabit bir yerden, belirli zamanlarda yapılması gereken; rutin ve tekrarlayan

hemen hemen tüm işler elbette yok olmayacak ancak yapay zekâ ve robotlar tarafından yapılacak.

Burada bir şeyi düzeltmek istiyorum. Meslekler aslında yok olmayacak. Aksine milyonlarca mikro, yeni meslek türeyecek ve yapıları, kullanılan araçlar, karşılayacakları ihtiyaçlar değişecek ve çeşitlenecek. **O yüzden mesleklere değil, alanlara ve becerilere, yetkinliklere odaklanmamız gerekiyor.**

Yani bu tip sorular, sorgulamalar; “Hangi beceriler, yetkinlikler ve alanlar önem kazanacak, gerekli olacak, yükselecek?” şeklinde olmalı.



Bunun yanıtı için de “Geleceğin Mesleklerini Bulmak için Fütüristik Formül” diye interaktif bir sayfa yaptım. Linki ve QR kodu burada; <https://www.ufuktarhan.com/gelecegin-meslekleri>

Lütfen okuyucularımızı oradan baksınlar ve birkaç deneme yapsınlar. Binlerce meslek kombinasyonu oluşturabilecekler.

Geleceğin yükselecek alanları, konuları da hiç kuşku yok ki şunlar olacak:

Dijitalleşme, robotlar, yapay zeka, blockchain, kripto para, merkeziyetsiz finans ve yönetim sistemleri, 5G ve hiper internet ile ortaya çıkacak gelişmeler, yenilenebilir enerjiye geçiş, dikey tarım ile yeni bir tarım devrimi yaşanması, laboratuvar gıdaları, 3 boyutlu teknolojiler, drone’lar ve uçan araçlar, insansız cihazlar ile otonom sistemler, yapay organlar, artırılmış/sanal gerçeklik uygulamaları, hologramlar, kuantum bilgisayarlar, siber güvenlik, uzayın keşfi, Mars’ta kolonileşme çabaları, Ay’a insanlı ve robotlu yolculuk denemeleri, genetik ve nano teknolojilerdeki kesintisiz icatlar, siber savaşlar, insanlığın dönüşümü (teknolojik transhümanizm) ve belki uzaylılarla ilk kontaklar gibi bir çırpıda özetleyebildiğimiz muazzam gelişmeler; geleceğe doğru sürdürülebilir ve başarılı bir kariyer, iş haritası ve bunlar için eğitim planı yapmayı bir taraftan kolaylaştırırken öte yandan da müthiş zorlaştıracak.

Biraz daha "öte" gelecekte ne var dersek?

2030-2050'ye giderken dünya göz kamaştırıcı ve yepyeni bir "icatlar çağına" girmiş olacak. İnsanlık, mevcut ve olası sorunlarına; hiçbir medeniyet döneminde bulmadığı kadar hızlı ve önceliklerden çok daha akıllı çözümler bulacak. Özellikle sağlık ve kimya sektöründe çığır açan buluşlar yapılacak.

- 1.Endüstri 5.0 yani toplum odaklı, insansız; tamamen otonom sistemler
- 2.5G iletişim standartları, süper bilgisayarlar ve kuantum bilişimi
- 3.Yeşil enerji kullanımı, atık yönetimi, döngüsel ekonomi prensipleri
- 4.Hemen her sektörde drone'lar, robotlar, hologramlar. Metaverse. AR-VR
- 5.Dikey çiftlikler, şehirde-plazalarda yapılan tarım
- 6.Laboratuvar etleri ve gıdaları. 3D baskılı gıdalar
- 7.Uzay turizmi
- 8.Elektrikli ve otonom araçlar
- 9.Yapay organlar. Genetik tedavi yöntemleri
- 10.Nano, akıllı malzemeler. Giyilebilir teknolojiler. İnsanlara takılan çipler
- 11.Sosyal puan ve vatandaşlık maaş uygulamaları
- 12.Küçülmüş ve otoritesi zayıflamış devletler. Büyümüş ve etkinleşmiş sivil toplum kuruluşları
- 13.Nüfusu 9 milyarı geçmiş, geleceğe daha bütüncül, daha umutla ve dayanışma dürtüsü ile bakan, insansılara çoktan alışmış bir insanlık

Gelecek işte bu kadar değişime, gelişime açık ve bu kadar heyecan veriyorken durup beklemek, düne ve sadece bugüne takılıp kalmak herkes için özellikle de gençler için büyük bir hata olur. Onlara söyleyecek son sözüm şu olacaktır: Yarımın işini, yarına bırakmayın!

GELECEK İŞTE BU KADAR DEĞİŞİME, GELİŞİME AÇIK VE BU KADAR HEYECAN VERİYORKEN DURUP BEKLEMEN, DÜNE VE SADECE BUGÜNE TAKILIP KALMAK HERKES İÇİN ÖZELLİKLE DE GENÇLER İÇİN BÜYÜK BİR HATA OLUR.



Y A

i S

Y A

B I



Verhale
İşletme Bölümü Öğrencisi

GE- LE- CEK TIP



DÜNYADA HER ŞEY DİJİTALLEŞİYOR. YEMEK YEMekten ULAŞIMA KADAR HER ALANDA, ROBOTLAR HAYATIMIZIN BİR KENARINDAN GİRMİŞ DURUMDA. EVİMİZİN TEMİZLİĞİNİ BİLE MOTORLARA BIRAKMIŞ DURUMDAYIZ. TÜM BUNLAR, SAĞLIK ALANINDA DA ROBOTLARIN VE TEKNOLOJİNİN İLERLEYİŞİNİ GÖZ ARDI ETMEMEMİZ GEREKTİĞİNİ GÖSTERİYOR. BU YAZI DA GİDEREK SAĞLIK ALANINDA NASIL TEKNOLOJİK TRANSFORMASYONLARA MARUZ KALACAĞIMIZI GÖSTERMEK İÇİN YAZILDI.



BİG DATA

Biraz yumuşak bir giriş yapalım. Sağlığımızı emanet etmeden önce acaba verilerimizi emanet edebilir miyiz ona bakalım? Aslında çoktan emanet etmeye başladık ve Türkiye olarak da bu işin öncülerinden biri olduğumuzu söylesek hiç abartmış olmayız. Özellikle laboratuvar sonuçları, hastane randevuları, alerjenler ve hasta takibi için bulunmaz bir nimet adeta e-Nabız. Hatta geçen haftalarda yurt dışından bile e-Nabız sistemine taliplerin olduğu basına yansımıştı. Kim bilir, belki de dünyadaki sağlık teknolojisini bu topraklar ihraç eder.



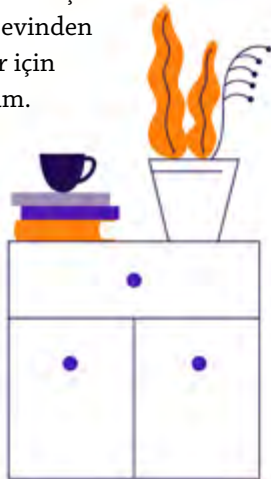
ÇEVİRİMİÇİ DOKTOR RANDEVULARI

Hiçbir sağlık sorunu hafife alınmaz. Belki de doktorunuza danışacağınız durum çok basit bir konu. Vaktiniz yok veya şehirden uzakta bir yerde yaşıyorsunuz ve uzaktan görüşmek istiyorsunuz. Artık doktora görünmeden bile doktorunuzdan randevu alabiliyor, hatta onunla çevrimiçi olarak da görüşebiliyorsunuz. Bu alanda ise BulutKlinik adlı uygulama önümüze çıkıyor. Geçen haftalarda yüklü miktarda yatırım alan BulutKlinik mobil sağlık hizmeti için de kolları sıvamış bulunmakta. Evde PCR testi için uygulamaya başlayan BulutKlinik, bakalım hastanelerin yerini tutabilecek mi?



HEMŞİRELERİ ATLAMAK OLMAZ

Doktorlardan bahsettik, hemşirelerden bahsetmeden geçmeyelim. Bu alanda da gözümüze çarpan uygulama ise Sağlık Kapımda. Sağlık Kapımda uygulaması ile online bir hizmetten ziyade fiziksel bir hizmet alıyorsunuz. Evinizden çıkamıyorsanız ve bir sağlık hizmetinize ihtiyacınız varsa uygulama ile hemşire çağırabiliyor ve hemşirelerin yapabileceği hizmetinizi alabiliyorsunuz. Muayene dışındaki birçok alanda evinden çıkamayacak hastalar için mükemmel bir çözüm.



DOKTOR OLMAYAN GİREMEZ

Medlinker uygulaması ise sadece doktorların bulunabildiği bir sosyal ağ. Pekin merkezli firma ile doktorlar kendi aralarında bilgi alışverişi yapabiliyor, network imkanına sahip olabiliyorlar. Türkiye’de de buna benzer bir girişim var: Doktorclub.



BİR GİRİŞİM FİKİRİ

Dünyada olmayan bir hizmeti Genç Motto olarak ayağımıza getiriyoruz. Al da yap denilebilecek bir girişim fikri ile karşınızdayız. Bilindiği gibi hasta olmak kadar hasta yakını da olmak zor. Tedavi süreçlerinden bakıma kadar birçok alanda hastanızın yanında bulunmalısınız. Bu da sizlere sorumluluk yönünde bir yük bindiriyor. Aynı zamanda kendi duygu durumlarınızı, tecrübelerinizi paylaşabileceğiniz ve başkalarının tecrübelerinden faydalanabileceğiniz bir platform. Hasta Yakını Toplulukları platformu. Bu uygulama ile doktorlar ile hasta yakınları, hasta yakınları ile diğer hasta yakınları iletişime geçecekler. Sistemin yasal prosedürü nasıl olur, süreçler nasıl ilerler bunların hepsi girişimcinin araştıracağı noktalar.

Yurt dışında birçok ülkede bulunan hasta yakını toplulukları Türkiye’de yeni yeni başlıyor. Güzel bir fırsat olabilir.

Aslında yazıya başladığım zaman artık her şeyi robotlar yapacak, doktorlara ihtiyaç kalmayacak gibi bir senaryo çizmeyi düşünüyordum. Ama geldiğimiz noktada şunu demek gerekiyor ki zaten tüm alanlar dijitalleşmiş. Direkt olarak Yapay Zekaya devredilmese bile otomatize olan sistemler silsilesi adeta. Robotların varoluşunu ise göz ardı etmemek lazım. Neredeyse her ameliyatta robotlar kullanılıyor, aşırı hassas makineler ile insan hata payının önüne geçiliyor. Günün birinde tamamen robotların yapacağı ameliyatlarda olur mu? Mümkün ama pek zannetmiyorum. En azından yakın gelecekte... Sağlığımızı tamamen matematiksel hesaplamalara ve kodlara teslim edeceğimiz gelecek pek yakın görünmüyor.

Yazmış olduğumuz bölüm fütüristik bir bakış açısı sunması gerektiğinden gözlerimizi gelin Metaverse’ e çevirelim. Adeta tüm sosyal medyayı, haberleri ve gündemi işgal eden Metaverse ve atılımlarında sağlık hizmetine ihtiyaç olacak mı? Mesela karakterlerimiz hastalanacak mı? Eğer her şey 4x4’lük olarsa bu ütopyanın bir zevki olacak mı?

Görünen o ki bu alanda yatırımlar başlamış bulunmakta. Kimisi VR gözlüklere entegre bir sağlık modülü geliştirirken kimisi ise fitness’ı Metaverse’ e aktarma çabasında. Ama bu adımlar daha yeni yeni atılmaya başladığından, daha derine girmek bizi yanıltabilir. Çünkü hangisi doğru, hangisi yanlış bilemiyoruz.

Biraz klişe geliyordu ama son iki yıldır hiç de klişe olmadığını anladığımız bir sözle yazımı bitireyim.

Her şeyin başı sağlık!

Recep Tayyip Çelik
Seyyah

Son birkaç yıldır herkesin dilinde olan Doğu Ekspresi'ni bu ay sizler için en anlaşılır şekilde ele alıyorum. Öncelikle, iki adet Doğu Ekspresi olduğunu bilmemiz gerekiyor. Çünkü birisi normal Doğu Ekspresi ve ucuz olmakla birlikte duraklarda 5 dakika duruyor. Turistik olarak adlandırılan Doğu Ekspresi ise duraklarda en az 2 saat geçiriyor; adı üstünde 'Turistik Doğu Ekspresi' olduğu için yolcuların durulan şehirleri görmeleri için uzunca bir süre istasyonda herkesin gezip gelmesi bekleniyor. Şunu söylemeliyim ki herkes bu ekspresi hayatında bir kez tecrübe etmeli.

Fiyatlardan başlayalım. Normal Doğu Ekspresi 60 TL gibi fiyatlara satılıyor ama bu biletler normal koltuklardan oluşuyor ve duraklarda durulmadığı için sizler sadece bir gün süren bir tren yolculuğu yapmış oluyorsunuz. Turistik Doğu Ekspresi ise minimum 1300 TL gibi bir fiyattan satılıyor ve bu fiyata trenden iki kişilik bir oda kiralamış oluyorsunuz. Dilerseniz tek başınıza gidebileceğiniz gibi bir arkadaşınızla da seyahat edebilirsiniz ama tek-çift fark etmeksizin ödeyeceğiniz para 1300 TL, bunu unutmamak lazım.

Turistik Doğu Ekspresi, Ankara-Kars ve Kars-Ankara yönünde seferlere sahip olmakla birlikte bu seferler her gün düzenleniyor. Yolcuların rota üzerinde bulunun şehirleri görmeleri için ise her şehirde en az 2 saatlik molalar veriliyor. Mesela, Ankara - Kars yönünde İliç, Erzincan, Erzurum ve Kars şeklinde istasyonlarda durarak ilerleyen tren İliç-Erzurum'da 3 saat duraklarken Erzincan'da 2 saat mola veriyor.

Her şey güzel, hoş; ancak nasıl bilet bulacağınız dersanız, bunun en kolay çözümü bir acenteden tur paketi almak. Ancak, kendi gitmek isteyenler, her gece ileri bir tarih için TCDD'nin WEB sitesini kontrol ederlerse bilet bulabilirler, tabii bu kesin sonuç verecek bir çözüm değil.

Trenin imkanlarından bahsetmek gerekirse, bildiğiniz bir otelden

TURİSTİK





**HERKES HAYATINDA BİR KEZ BİLE OLSA
BU DENEYİMİ MUTLAKA YAŞAMALI!**

DOĞU EKSPRESİ



farksız ancak ekstra olarak manzaranız her saniye değişiyor. Her vagonun kendine ait 2 duşu ve 2 tuvaleti mevcut ki bunlara ek olarak trenin yemek vagonu bulunuyor. Trene yanınızda abur cubur götürmeyi unutmayın ve tabii ki susuz olmaz.

Trenin ortamına geldi sıra ki şunu asla unutmamak lazım, her şeyi güzel veya kötü yapan şey ortamda bulunan insanlardır. Birlikte gittiğiniz arkadaşlarınız veya yan odanızda bulunan komşularınız sizin için birer eğlence veya kötü hatırlanacak bir anının kaynağı olabilir ama şunu söylemeliyim ki bugüne kadar gittiğim hiçbir ekspres deneyimimden mutsuz ayrılmadım çünkü hep yola çıkacağım arkadaşlarımı iyi seçmeyi başarmakla birlikte, harika insanlara denk geldim. Tüm komşularıyla hâlâ görüştüğümü eklememe gerek bile yok.

33 ile 38 saat arasında evimiz olacak odalarımızdan bahsetmemi isterseniz, fazlasıyla yeterli ve rahat olduklarını baştan söyleyebilirim. Odaya girdiğimiz zaman ilk olarak bizi küçük bir lavabo, çöp kutusu ve ayna karşılıyor. Harika manzaralar sunan camdan gözünüzü alabilirsiniz hemen yukarıda valiz veya eşyalarınızı koymanız için kullanışlı bir raf ve altında hem masa hem dolap hem de buzdolabı olarak kullanacağımız dikdörtgen



Tigran Honents Kilisesi ve Ani Harabeleri



bir kutumuz var. Yataklar gerçek anlamda rahat. Sizlere verilen nevresimler de aynı şekilde çok temiz, bu yüzden yanınızda yastık veya nevresim götürmenize gerek yok. Hatta geceleri odanın soğuk değil aksine çok sıcak olduğundan camları açmanızın gerekebileceğini söylemeden de duramayacağım. Ne kadar rahat bir seyahat olduğunu anlatmak için doğru kelimeleri bulamadığım için odanızın hareket ettiğini düşünün demek geliyor içimden, çünkü trenin ray sesleri odanın içinde sizleri rahatsız etmiyor.

Turla gitmeyip kendisi bilet bulan arkadaşlara birkaç bilgi verip yazımızı sonlandırıyoruz. Trenin durduğu ve saatler geçecek olan duraklarda herkes için gelmiş servisler bulunuyor ve amaçları tamamen gelen turistlere ücreti karşılığında mola verilen yerleri gezdirmek. Mesela iliç'te durduğunuz zaman 50 ila 100 TL arasında bir ücret ödeyerek Kemaliye, Karanlık Kanyon gibi yerleri diğer yolcularla birlikte gezme imkanınız mevcut. Erzurum'da veya herhangi bir durakta indiğiniz zaman hep bu hizmetle karşılaşacağınızı unutmayın ve seyahatin tadını çıkarın.

Seyahat etmek için harika bir arkadaşınız veya geniş bir arkadaş grubunuz varsa, gerçekten trenin diğer yolcuları ile bu yolculuk size çok iyi gelecektir. Trene binmeden önce bolca market alışverişi yapmayı unutmayın çünkü gece uzun ve atıştırmalık olmadan sohbet olmaz. Trene bindiğiniz zaman yan odalarınızla iletişim kurmaktan kaçınmayın çünkü yolculuğu güzel yapan şeylerden birisi de komşularınız oluyor. Onlarla kurduğunuz iletişim kim bilir belki hayatınızı değiştirir. Sakın utanmayın ve çalın kapılarını vagona bulunan odaların. Bütün yolculuk bittikten sonra Kars'ta 1 gün kalmanız yeterli olacaktır, ardından yaşadığınız şehre uçakla dönebiliyorsanız öyle dönmenizi öneririm. Şimdiden iyi gezmeler.



BLOCKCHAIN BUGÜNÜ

BLOCKCHAIN; ETHERNET, HTTP GİBİ AÇIK PROTOKOLLERİN BİR YENİ KATMANI OLMAYA HAZIRLANIYOR. BAŞKA BİR DEYİŞLE İNTERNETİN GELECEĞİ OLMAYA... SADECE İNTERNETİ DEĞİL TÜM PARA VE FINANS SİSTEMİMİZİ DEĞİŞTİRECEĞİNE İNANANLAR DA MEVCUT.



N'İN DÜNÜ, VE YARINI

Blockchain ile ilgili önceki yazımızda, kriptografi yazılımının sistemine dair ufak bazı konular işlemiştik. Bu sistem asimetrik şifreleme (asymmetric encryption) olarak adlandırılıyor. Aslında bu sistemden ilk olarak 1976'da, Stanford Üniversitesinde iki akademisyen bahsetmişti. Bundan birkaç sene sonra ise MIT'de bu sistem üzerine yazılmış RSA algoritması çıkarıldı. Dolayısıyla başlangıçta bir para sistemi değil de bir algoritma olarak ortaya çıktı. Blockchain'i bir algoritma olarak algılayabilmemiz için benzer bir sistemin örneğini vermek isterim: Sıfır bilgi ispatı (zero knowledge proof systems). Bu sistemde bir taraf diğeriyle bir bilgi paylaşıyor ancak paylaştığı bilginin kendisi ifşa edilmiyor, sadece doğrulama yapılabilir. Örneğin siz banka şifresi oluşturduğunuzda, banka şifrenizin kendisini bilemiyor ancak şifreyi girdiğinizde doğrulayabiliyor. Aslına bakarsanız bu Bitcoin'de bahsettiğimiz hash fonksiyonuyla aynı. Bu algoritmanın para sistemi dışında kullanımı için güzel örnekler de var. Örneğin, nükleer silahlanma tehlikesi için her ülkenin askeri teçhizatını kontrol edebilecek bir sistem öneriliyor. Bu sistemde kontrol edilen teçhizatın ne olduğu öğrenilemiyor ancak nükleer silah olup olmadığı anlaşılabilir.

Blockchain'le farklı yerlerde de karşılaşabiliyoruz. Örneğin blockchain'i internet tarihiyle özdeşleştirenler var. Bu kimselere göre blockchain; Ethernet, HTTP gibi açık protokollerin bir yeni katmanı olmaya hazırlanıyor. Başka bir deyişle internetin geleceği olmaya... Sadece interneti değil tüm para ve finans sistemimizi değiştireceğine inananlar da mevcut. Dünya üzerinde kendini banka sistemlerine entegre etmemiş yetişkinlerin oranı %31. Blockchain'in bu büyük kitleyi ekonomiye dahil etmek için cazip imkanlar sunacağı da iddia ediliyor. Ancak bugünkü kripto para yatırımları bile azımsanamayacak derecede. Sadece Amerika'da kripto paralara yapılan yatırım miktarı yaklaşık olarak 1.6 milyar \$. Elbette değişim risksiz olamaz. Kripto paraların yükselişiyle beraber birçok kripto para ve kripto para borsası kuruluyor. Ancak bunların önemli bir kısmı ciddi bir altyapıya sahip değil ve en önemlisi de güvenlik önlemleri zayıf olabiliyor. Dolayısıyla kripto paralarla ilgili böyle bir "geçiş döneminde" temkinli davranmak şart.

BLOCKCHAIN,
GÜNÜMÜZDEKİ
FİNANS SİSTEMİNİN
BAZI AÇIKLARINI
KAPATABİLECEĞİNİ
İDDİA EDİYOR.
BUNUN ÖNCELİKLİ
SEBEPLERİNDEN BİRİ,
MEVCUT MERKEZİ
FİNANS SİSTEMİNİN
ÇOK MASRAFLI
OLDUĞUNUN
DÜŞÜNÜLMESİ.



PEKİ, BLOCKCHAIN FİNANS SİSTEMİNİN YENİ AKIMI OLABİLİR Mİ?

Buna cevap vermek için geçmişe bakmak gerekir. Aslında kripto paralarla, elektronik bankacılığın hikayelerinde ortak nokta çok fazla. 1980'lerin başında Amerikan kriptografi uzmanı David Chaum ilk dijital parayı, 'Digicash'ı icat ediyor. Bu icat o zamanlar sesini duyuruyor ve Microsoft,

Deutsche Bankası gibi birçok kurumun dikkatini çekiyor.

1980'lerin sonlarında ise Hollanda'da elektronik

parayla ilgili ihtiyaç gündem oluyor.

Hollanda'daki petrol istasyonları geceleri kamyon gibi araçlara

hizmet vermek

için açık kalıyorlardı

ancak bu yüzden gece

soygunlarına maruz

kalabiliyorlardı. Bu

sebeple bankalara, nakit

harici bir ödeme yöntemi

geliştirilmesi için baskı

yapılıyordu. 1990'larda ise Paypal

gibi kurumlar dünya çapında

bu ihtiyacı karşılamaya

başladılar. Bir dönem

ise ilginç olarak

e-gold diye bir şey

çıkıyor. E-gold almak

için ilgili kuruma

fiziksel altınınızı

gönderiyorsunuz ve

altınınız dijitale çevriliyor. Bu

da bugünkü elektronik bankacılık

hizmetlerinin sadece küçük bir parçası.

Blockchain, günümüzdeki finans sisteminin

bazı açıklarını kapatabileceğini iddia ediyor.

Bunun öncelikli sebeplerinden biri, mevcut

merkezî finans sisteminin çok masraflı

olduğunun düşünülmesi. Merkezi finans

sisteminde taraflar arasındaki işlemi

onaylayacak kurumların olması gerekiyor.

Bu kurumların merkezleri ve şubeleri için

kullanılan fiziki altyapı ve bu kurumlarda

çalışacak kişilerin istihdamı ciddi bir maliyeti

beraberinde getiriyor. Örnek vermek

gerekirse Amerika'daki finans sektörü

Amerika GSYİH'sının %7'sini kapsıyor.

Blockchain ise tüm bu masrafları kaldırıp yerine sadece blockchain madencilerine verilecek masrafla sınırlı bir finans sistemi vaat ediyor. Masrafların haricinde güvenlik meselesi de finans sistemi için önemli bir konu. Bu konuda ise yapılan işlemlerin izlenebilirliği (traceability) sayesinde şeffaf bir sistem ortaya çıkıyor. Dolayısıyla gerektiğinde gerekli işlemlerin takip edilmesi için ciddi bir imkan sunuluyor. Bununla beraber her kullanıcının mahremiyeti de önemseniyor ve sıfır bilgi ispatı gibi sistemlerle kişisel bilgilerin ifşa edilmesi önleniyor.

PEKİ, BU 'YENİ' FİNANS SİSTEMİ HİÇ Mİ TEHLİKE TAŞIMİYOR?

Elbette taşıyor. İlk olarak madencilik yapılan bilgisayarların çoğunun bir şirkete ait olma tehlikesi var ve bunu takip edebilmek biraz zor. Eğer madencilik sistemindeki bilgisayarlar dağıtık olmazsa, yani herhangi bir madenci hesap gücünün çoğunu elde edebilirse, hesap defterleriyle oynamaya imkanı da doğar. İkincisi, blockchain madencilerinin enerji tüketimi ciddi bir safhada. Hatta şu an bile Microsoft, Google, Apple ve Facebook'un toplam enerji tüketiminden daha fazla. Bununla beraber iklim değişikliğinin 2 derece daha artmasına sebep olacağına yönelik araştırmalar da var. Sonuç olarak doğaya mal edilen zararın da göz önünde bulundurulması gerekiyor.

Kanaatimce blokzincirin tamamen kabul edilmesi yahut reddedilmesi mümkün olmayabilir. Ancak gerekli yerlerde bu sistemden faydalanılacağı ve dolayısıyla bugünkü birçok sistemdeki alışkanların bozulacağı da aşikar.

Kaynakça

1. Gary Gensler. 15.S12 Blockchain and Money. Fall 2018. Massachusetts Institute of Technology: MIT OpenCourseWare, <https://ocw.mit.edu>. License: Creative Commons BY-NC-SA.
2. Renee Cho, 2021: <https://news.climate.columbia.edu/2021/09/20/bitcoins-impacts-on-climate-and-the-environment/>
3. Ken Griffith, 2014: <https://bitcoinmagazine.com/business/quick-history-cryptocurrencies-bbtc-bitcoin-1397682630>



COĞRAFYA KADERDİR



İSTANBUL'DA DAHA ÇOK KENDİ KÜLTÜRÜMLE ORTAK YÖNLER BULDUM



RÖPORTAJI HAZIRLAYAN: BEYZANUR ÖZKAN - AHMET ARIF KUTLU

RÖPORTAJI VEREN
TOUSIK AHMED



Kendinizi tanıtır mısınız?

Ben Tousik Ahmet, Bangladeşliyim. 2009 yılında memleketimde liseyi bitirdikten sonra bölgesel olarak yapılan üniversite sınavında derece yaptım. Millî Eğitim Bakanlığı da ilk beşe giren öğrencilere yurt dışında okuma imkanı sundu: Güney Kore, Fas, Çin veya Türkiye'ye gitme imkânımız vardı.

Ben hepsine başvurduğum ve hepsini kazandım. Güney Kore farklı dil sınavlarından da başarı istiyordu, onları yapamadım. Ailem Fas'a gitmeme izin vermedi, Afrika'da olduğu için. Çin'in ise yemek vs. kültürü bizden çok farklı olduğu için orayı da tercih etmedim. Tek seçenek olarak Türkiye kalmıştı ve böylece 25 Ekim 2010'da Türkiye'ye gelmiş oldum. Dokuz ay kadar Ankara Üniversitesinde Türkçe eğitimi görüp ön lisans diploması aldım. Daha sonra tercih dönemimiz başladı. Hacettepe, Cerrahpaşa ve Anadolu Üniversitelerinde tıp tercih etmiştim. Cerrahpaşa'yı kazandım. Mezun oldum ve şu anda doktor olarak mesleğime devam ediyorum. Evliyim ve bir çocuk babasıyım.

Bangladeş ile Türkiye arasında fark ettiğiniz benzerlikler ya da farklılıklar oldu mu?

İlk sene Ankara'da yaşadığımdan bu farkı fazlasıyla hissettim. Beş vakit ezan haricinde pek benzerlik yoktu. Kültürel açıdan ve ırk olarak da farklıyız sonuçta. Ama dinden gelen ortak yönler var. Mesela siz çok ekmek yiyorsunuz. Bizim kültürümüzde ekmek yok, pilav var. İnsanî ilişkilerde de benzerlikler var, dinden gelen bir şey bu. Selamlaşmak gibi ortak yönlerimiz var. Ankara'da kaldığım dönemde sosyalleşme fırsatım olmadı ama İstanbul'da daha çok kendi kültürümle ortak yönler buldum. Çünkü Ankara'da çok yabancı yok, bu yüzden insanlar beni minibüste ya da sokakta görünce garipsiyorlardı. Ama İstanbul'da bu yok. Çok turist olduğundan kimse yadırgamıyor.

Türkiye'ye ilk geldiğinizde dil konusunda sıkıntı çektiniz mi? Dillerin ortak yanları var mı?

Buraya gelmeden önce dil sınavına girmiştim, zaten C1 seviyesinde Türkçe biliyordum ama akıcı şekilde konuşmaya İstanbul'da başladım. Ortak yan olarak Arapça ve Farsçadan gelen kelimeler var: usta, namaz, dost vb. gibi. Gramer olarak bir benzerlik yok. Bizde yöreden yöreye değişen ağızlar da yok. Buradaki Karadeniz ağzı vs. gibi ayrımlar yok. Özetle, iki dilin birbirine benzediği söylenemez.





Türkiye denince bir Bangladeşlinin aklına ne gelir?

Her Bangladeşlinin aklına gelir mi bilmiyorum ama benim aklıma hilafet geliyor. Tarihî olaylar geliyor. Mesela Kurtuluş Savaşı zamanında Bangladeş'te camilerden anonslar yapıldı. Bunu kendi dedemden, ninemden dahi biliyorum, bize anlatırlardı. "Hilafet çökmek üzere, gidip hilafeti kurtaralım." diyerek bir sürü kişi geldi buraya savaşmak için. Milli şairimiz Türkiye'ye gelip üç ay savaşmış mesela.

Bangladeş İngiliz sömürgesini tecrübe etmiş bir ülke. Bunun kültüre yansımaları oldu mu?

Çoğu Afrika ülkesine göre daha az etkilenmiş bir ülkeyiz. Çünkü

sömürgeye karşı hep direniş vardı. Dilimiz ve dinimizi değiştiremediler bu yüzden. Kültürel değişimler olmuş tabi. Sütlü çay çok meşurdur mesela. Kriket de öyle. Türkiye'de nasıl futbol fanatıklığı varsa bizde de kriket öyledir. Ve biliyorsunuz ki İngilizlerin sporudur kriket.

Bangladeş'in komşu ülkeler ile ilişkileri nasıl?

Şu anda bir sorun yok. Ancak önceden böyle değildi. İngilizler o coğrafyadan gitmeden önce Hindistan'ı din üzerinden parçaladılar. Pakistan kuruldu böylece. Bangladeş'in %92'si ve Pakistan'ın %99'u Müslüman. Arada ise %20'si Müslüman olan Hindistan var. Gandhi böyle olsun istemiyordu. İngilizler gitsin ve eskisi gibi her dinden insan hep birlikte yaşamaya devam etsin, diyordu. İngilizler bunu istemediler ve ülke bölündü. Pakistan ile Hindistan ise hâlâ savaşılıyorlar içten içe. Bangladeş ve Pakistan'ı soracak olursanız; şu an iyi olsa



da yaptıklarını kimse unutmadı. Bize çok zulmettiler. 1971'de katliam yaptılar. İngiltere gittikten sonra din üzerinden bir devlet olmak istedik. İki resmi dili olan, aynı para birimini kullanan federal bir devlet olsun istedik. Pakistan bunu istemedi. İngilizler gibi davranıp Bangladeş'in verimli topraklarından faydalanmak istediler. Çıkan olaylar sonucunda ise 1971'de Pakistan'dan ayrıldık.

Ülkedeki yönetim şekli nasıl, şeriatla mı yönetiliyor?

Bangladeş Halk Cumhuriyeti olarak geçiyor. Hukuki olarak şer'i kanunlar var. Herkes kendi dininin hukuk kurallarına göre yaşıyor. %6 Hindu, %1 Budist, %1 Hıristiyan var. Herkes kendi dinine göre yönetiliyor. Mesela Hinduizm'de kadınlara mirastan hiçbir hak verilmiyor. Hindular o kurallara göre, biz Müslümanlar ise kendi kurallarımıza göre yaşıyoruz.

Ülkenin ekonomik durumu, halkın refah düzeyi nasıl?

Ben 2010'da Türkiye'ye gelmeden önce 1 Dolar 88 Taka yapıyordu. Şimdi de hemen hemen aynı. 86-88 civarlarında. Bu iyi bir durum bana kalırsa. Enflasyon çok yok bizde, neredeyse on yıldır büyük değer düşüşü yaşamıyor paramız. Evet, çok gelişmemiş ama kötüye de gitmemiş bir ekonomi görüyoruz.

Annem ve babam devlet memuru olduğundan biz fakirlik çekmedik ama özel sektörde ya da hizmet sektöründe çalışanların durumunun iyi olduğunu düşünmüyorum. Mesela pandemi döneminden bahsedeyim: Kardeşim bir devlet üniversitesinde yardımcı doçent, annem bir anaokulunda öğretmen, babam memuriyetten emekli. Bu nedenle pandemi döneminde sıkıntı çekmediler. Ama esnaf akrabalarımız çok zor dönemlerden geçti.

Bangladeş'te köy hayatı nasıl? Şehir hayatıyla farklılıklar var mı?

Köy ve şehir hayatları birbirinden çok farklı. Köy ve şehirler arasında yaklaşık 20 km mesafe var. Köyde hayat sakin ve ama merkeze gittiğinizde aşırı kalabalık ve hızlı bir şehir hayatıyla karşılaşırınız. Zaten başkentimiz apayrıdır. Dünyanın en kalabalık şehirlerinden biridir. Ben köy hayatını tercih ederim. Tabii bizim köylerimiz sizinkinden farklı. Dağlık bir ülke olmadığımızdan manzaralarımız da farklı. Trabzon'da yaşamış biri gelse garipser muhtemelen. Çünkü dümdüz bir yer Bangladeş. Bizde de nehirler var. Nehir manzarası da güzel tabii.



UMUT

Seyit Muhammed Subaşı
Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler
Öğrencisi

Yavuz Yiğit
Sayfa Editörü
Münazara Hitabet Derneği Başkanı

Her birimizi en çok kaygılandıran konuların başında gelecek zamanın belirsizliği geliyor. Elle tutulamaz, hesaplanamaz bir sis bulutu gibi. Onun üzerinde düşünmek de ona karşı pozisyon almaya çalışmak da genellikle eşit derecede zor ve anlamsız bir çaba. Yine de hayatımızı o kadar çok etkiliyor ki geleceğe karşı bir yaklaşım geliştirmek zorunda hissediyoruz kendimizi. Umutla bakmak bu denklemi bizim adımıza çözülebilir mi kılıyor yoksa işleri daha da mı zorlaştırıyor?



YA DA

**UMUT-
SUZLUK**

HÜKÜMET

1 Geleceğe umutla bakmamız gerektiğini savunmaya geleceğin ve umudun kendisini doğru anlamaya çalışarak başlamalıyız. Geleceğin üzerine düşünürken yapmamız gereken ilk iş, onu doğru tanımlamak ve ona dair bildiklerimizi tarafsızca ortaya koymak olmalı. Gelecek zamanın en can alıcı özelliği bilinemez olmasıdır herhalde. Geleceğe umutla bakmanın veya bakmamanın cevabı da buradan çıkacak gibi görünüyor. Şimdiki zamanı yaşarken hızlı hayatlarımızın, sorunlarımızın, yorgunluklarımızın tutsağı oluyoruz genelde. Sıkıntı ve sorunları kalıcıymış gibi hissediyoruz. Boğuluyoruz kısa bir zamanda, gerçekliğin tuttuğumuz küçük bir ucunda. Umut; bu yaşantılarımızın içine, geleceğe dair bildiklerimizin ölçüsünde girebiliyor. Geleceğin bilinmeyen gizemi üzerinden sızıyor hayatlarımıza. Yarının ne getireceğini bilmiyoruz. Hangi kapıların kapanıp hangilerinin açılacağını bilmiyoruz. Yaşadığımız sıkıntılı günlerin sonuna mı geldik acaba, bilmiyoruz. O yüzden her yeni günün sabahı bu bilinmezler etrafında ihtimaller getiriyor hayatlarımıza. İşiniz, eşiniz, aileniz hem şu anda yaşıyor hem de zihninizde. Zihniniz bilinmezliğe tahammül edemiyor ama bilinmez sezdiği her boşluğu da kendi isteklerinizle şekillendiriyor. Gelecek, zihninizin umutla doldurduğu boşlukta şekilleniyor demek pek de yanlış olmaz o yüzden. Böylece her sabah tekrar kalkıyoruz yataktan. Gökyüzüne yine aynı iştahla bakıyoruz. Yaşamının kendisine tutunmaya

MUHALEFET

1 Geleceğe neden umutla bakmamalıyız diye düşünürken aklıma gelen ilk şey hayal kırıklığına uğramak oldu. Umut, bilinmez olana dair çok fazla boşluk dolduruyor hayatımızda. Yeni ve güzel olanla şekillendiriyor gelecek zamanı. Akışın kendisini de manipüle eden bir akış gerçekleşiyor hayatımızın içinde. Hal böyle olunca beklentiye sokuyor bizi. Yeni bir güne uyanmıyoruz da yeni bir günün bize getireceklerine dair hesaplarımıza uyanıyoruz. Günümüzün yaşamının kendisi için değil de günün kendisinden bekleediklerimizin yazılı olduğu kontrol listelerini tamamlamak için çabalıyoruz. Umut, geleceği bizim zihnimizde tasarlayıp bizi mutlu edebilir ama geleceğin, gerçekliğin kendisini de şekillendirebilir mi? Hayır. O yüzden gerçek olan ile umutla beklediğimiz arasında derin boşluklar oluşabiliyor. O boşluklar canını çok acıtıyor insanın. Beklenti içinde olmak savunmasız bırakıyor bizi. Düşlemediklerimiz, üzerine düşünmediklerimiz başımıza geldiğinde ona karşı tepki bile veremiyoruz çoğu zaman. Hep aksinin olacağını ve güzel olacağını beklediğimizden kötü olan ihtimale karşı kendimize telkin ettiğimiz bir eylemimiz yok, karşılığımız yok. O an

çalışıyoruz. Bilinmeyene dair umut besliyoruz ve tekrar mücadeleye dönüyoruz anın içinde. Bilinmez bir gelecek olmasa zihnimizi ve gönlümüzü sıkıştırdığımız anın kargaşasından çıkarmak çok zor olurdu. O yüzden umut, bilinmeyene dair daha güçlü ve özel bir yaklaşım. Kendimize ve zamana sıkışmaktan kurtarıyor bizi.

2 Geleceğe umutla bakmamız gerektiğine dair ilk analizimiz geleceğin bilinmezliği ve yeni ihtimallerin varlığı üzerineydi. İkinci analizimizi ise kendimiz üzerindeki bilinmezliğe dair yapalım istiyorum. Elbette zamanın neler getireceğini bilmemek umut etmeyi kolaylaştırıyor. Acaba bizim seneler sonraki halimizde güçlü yanlarımız, zaaflarımız, yeteneklerimiz neler olacak? Bugünün ne kadar ötesine taşıyabileceğiz kendimizi. Evet, etrafımızdaki hayat değişecek ama biz de değişeceğiz. Genelde karamsarlığa kapıldığımız anlar belirsizlikler veya

yaşadığımız hayal kırıklığı ve acı bir yorgunlukla baş başa kalıyoruz. Gerçekleşmemiş beklentilerin soğuğu işliyor içimize. Zaman çok ağır akıyor. Yalnız bugüne dair değil, anın çok daha geniş bir yelpazesine küsüyoruz. Beklenti içinde olmadığımız anlarda da kötü şeyler yaşayabiliriz ama o zamanların mücadelesi daha kolay oluyor. Kırılan hevesiniz sorunu çözenize dair gücünüzü kırıyor, enerjinizi emiyor. Hayata tutunmaya çalışalım derken olduğumuz yerden daha geride bir yere savrulma ihtimalimizi artırıyor. Üstelik hayal kırıklığına uğradığımızda yakın veya uzak bütün ihtimallerden çok fazla güzellik gidiyor zihnimizde. Alışıyoruz güzel olanın gerçekleşmeyeceği fikrine. Bu, umutla bakıp bakmamak meselesinden daha acı bir sonuç olabilir bazılarımız için. O nedenle umutla bakmamak, umudu ana enstrüman haline getirmemek de anlamlı bir yaklaşım olabilir gelecek adına.



zorluklar değil aslında kendimizin bu mücadeleni çıkıp çıkamayacağına dair endişelerimiz oluyor. Ama yanıltıyoruz kendimizi. Bugünden geleceği düşünürken kendimizi bugüne sıkıştırıyoruz genelde. 22 yaşındayım ve iş hayatının, evlilik hayatının potansiyel tehditlerini düşünürken çaresiz ve zayıf hissediyorum kendimi çoğu zaman. Böyle düşündüğüm anların kaçında kendimi o an yaşadığım sorunların yaşında ve yetkinliğinde hayal ettim bilmiyorum. Yanılığdan kastettiğim şey tam olarak bu. Elbette 45 yaşımın sorunları ile 22 yaşındaki ben ilgilenmeyecek. Ben de değişeceğim, güçleneceğim. Hiç olmazsa hayatı nasıl okumam gerektiğini öğrenebilirimsem daha doğru pozisyon alacağım. O yüzden umutla bakmaya devam etmem gerekiyor. Akışına bırakmam gerekiyor. Umutlu olmak, şartların ve değişimin farkında olarak tutunma çabası çünkü. Çevremiz adına her şeyi yorumlar ve şartları zorlaştırırken kendimize hiç hareket alanı tanımıyoruz. Gerçek öyle değil ama. Çevremizdeki değişimden daha

2 Geleceğe neden umutla bakmamamızla ilgili ikinci analizimizi zorlukların da katlanması, çoğalması üzerine kurgulayabiliriz. Bana hayatlarımızı yaş aldıkça zorlaşıyor gibi geliyor. Ya da hayatın parıltılı anları daha derinlerde bir yerlerde gömülü oluyor zaman geçtikçe. Çocukken mutlu olmak daha kolay veya daha az derdimiz var. Büyüdükçe hayatlarımızın bize hazırladığı testler de ağırlaşıyor. Gençlik yıllarımız hep bir cevap bulmakla, bulunduğumuz yeri iyice eşelemek, kendimizi bir yere konumlandırmaya çabalamakla geçiyor. İş hayatına, manevi sorumluluklara, aile ve dost kaygılarına boğuluyoruz zaman geçtikçe. Sevdiklerimizi kaybediyoruz, neşemizi kaybediyoruz. Akışkan olmayan durağan hayatlara gömülüyoruz. Daha az hata yapma şansı tanınıyor bize. Daha katı oluyor insanlar bize karşı. Geriye dönebileceğimiz, başka yöne çıkacağımız kapıların, çıkışların sayısı çok daha az oluyor. Bizler yaş aldıkça yaşam da kendini daha zor bir hale getiriyor sanki. Bilgisayar oyunları gibi. O yüzden umutla baktığımız anların çoğunda tahmin edemediğimiz ve daha büyük sorunları es geçiyoruz. Geleceğin gerçeği de ona dair algımız da tahmin edemeyeceğimiz kadar farklı şekilleniyor. Çoğu zaman daha büyük olunca daha zorlu işlerle karşılaşırız. O yüzden umut yanıltıcı işte. Çünkü bizler daha zor denklemleri çözebilmeye umutlanmıyoruz. Geleceğe dair kolay olanı, daha az zorlayıcı, daha çok mutlu hissettireni, bize nefes aldırıcı umut ediyoruz. Öyle olunca da umutla baktığımızın tersi bir gelecek karşılıyor bizi. Çarpmasak bile savruluyoruz, dağılıyoruz bir parça. Sonrasında ayakta kalanlarımız oluyor, basıp geçenler oluyor engelleri ama umutla bakmak o ilk

UMUTLA BAKMAYA DEVAM ETMEM GEREKİYOR. AKIŞINA BIRAKMAM GEREKİYOR. UMUTLU OLMAK, ŞARTLARIN VE DEĞİŞİMİN FARKINDA OLARAK TUTUNMA ÇABASI ÇÜNKÜ.

çok bizleri hayrete düşüren şey kendimizin ne kadar değiştiği oluyor genelde. Yaşayarak hızlı öğreniyor ve dönüşüyoruz. Hayata karşı reaksiyon veriyoruz. Genelde bu reaksiyon bizi denklemin içinde tutuyor ve hatta istediğimize yakın bir parça da koparabiliyoruz gelecek zamanın belirsizliğinden. O yüzden geleceğe umutla bakmak gerekiyor. Akışın, huzurla geçen zamanların rahatlığıyla ömür geçirebilmek için geleceğe ve kendimize doğru bir bilinçle bakmalı ve bunu umutla beslemeliyiz. Çünkü ancak o zaman kendimize ve geleceğimize haksızlık etmeyi bırakabiliyoruz ve ona bir şans tanıyabiliyoruz.

3 Geleceğe umutla bakmaya dair analizlerimizin üçüncüsü daha iyi bir ihtimalin olmaması ile ilgili olacak. Geleceğin kendisi daha güzel kapılar açabilir, ihtimaller getirebilir bize. Ya da kendimiz değişiyoruz ve kendimize yetecek kadar

anda dağıtıyor bizi. Kaybettiklerimizle kalıyoruz, zorlandığımızla kalıyoruz. Daha zor şartlar bizi beklerken umutlu değil de gergin olmak, temkinli olmak iyidir o yüzden belki de. Savrulmadan başlayabilmek için mücadele edebilmeye, hazırlıksız yakalanmamak için yeni şartlara umudun baş döndürücü iyimserliğinden sıyrılmak gerekiyor . O yüzden umut geleceğe yaklaşırken zayıf ve güvenilmez bir yardımcı oluyor bizler için çoğu zaman.



sağlam kalabiliriz hayatta. İki düşünce de umutla bakabilmeyi sağlıyor geleceğe. Ancak başka güçlü bir neden daha var umutla bakabilmeye ikna olmak için. Daha iyi bir seçenek yok. Hayat kendinizi ve rolünüzü olduğunuzdan fazla büyüterek veya küçülterek yaşanmıyor. Hayatın kendisinden kaçarak veya olur olmadık her kargaşanın içine atlanarak da yaşanılmıyor. Yaşamak, kendimiz ve çevremize dair izler bırakmak istiyoruz. Gülümsediğimiz daha çok insan. Sevdiğimizizi hissettiğimiz daha fazla an. Huzur bulduğumuz yerler. Ailemizle biriktirdiğimiz daha fazla güzel anı. Elbette güzel anlardan oluşmuyor sadece hayat. İşimiz, okulumuz, evimiz bir sürü sorunun da kaynağı olabiliyor çoğu zaman. Unutmamamız gereken iki şey var. Birincisi hayatı yaşarken her birimiz farklı yaklaşımlar geliştiriyoruz ona

3 Geleceğe umutla bakmanın olumsuz yönlerini konuştuğuktan sonra geleceğin kendisine karşı gerçekleştireceğimiz yaklaşım hakkında da biraz konuşmak gerekiyor. Hayat çoğu zaman imtihan ve zorluklarla dolu ama insan adına kurgulanmış, bize karşı kayıtsız olmayan bir olgu. Bu kayıtsız olmama halinin içinden bir sonuç çıkarmaya çalışmamız gerekiyor. İnançlarımız, değerlerimiz veya hayatın kendisine dair geliştirdiğimiz fikirlerin sonucunda belirsizliği yöneten tasarılarımız ve hislerimiz var. Hayatı en doğru şekilde yaşamamızın bir formülü yok muhtemelen. Olsa bile kişinin

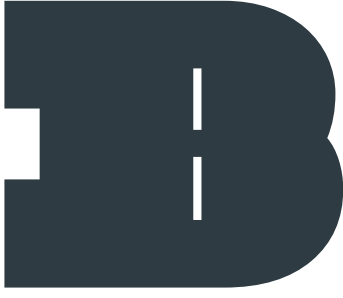
İNANÇLARIMIZ, DEĞERLERİMİZ VEYA HAYATIN KENDİSİNE DAİR GELİŞTİRDİĞİMİZ FİKİRLERİN SONUCUNDA BELİRSİZLİĞİ YÖNETEN TASARILARIMIZ VE HİSLERİMİZ VAR. HAYATI EN DOĞRU ŞEKİLDE YAŞAMANIN BİR FORMÜLÜ YOK MUHTEMELN.

karşı. Böylece kendi izimizi bırakıp yaşıyoruz. İkincisi geleceğe umutla bakmak da bu yaklaşımlardan biri. Bence daha iyisi de yok. Çünkü her an dertlerimizi düşünerek, yarının daha karşımıza çıkmamış sorunlarına bugünden kafa yorarsak, üzüntülerimizi kendimize sürekli hatırlatırsak tatsız oluyor yaşamak. Hayatta her birimizin farklı hikayeleri var. Hikayelerimizin kuşkusuz güzel anları ve tatsız anları var. Kendimizi küçültüp, kötü yanlarımıza saplanıp kalırsak kendi hikayemize kötülük etmiş oluyoruz. Umutla bakmak şunu sağladığı için en iyi opsiyon. Sizin hikayenizin, benim hikayemin güzel yanlarını karartmıyor. Az veya çok. Yeterli veya değil. Var olan güzel anları, hisleri, gerçekleri karartmadan yaşamanın en iyi yolu umut. Belki de hikayemizi tamamen değiştiremeyiz. Ama ona haksızlık etmek ve yaşayabileceklerimizi dahi yaşayamadan bitsin istemiyoruz bu hikaye, simülasyon. O yüzden en iyi enstrüman umut, geleceğe ve hayata dair en özel yaklaşım da umut.

kendisinden büyük parçalar içereceği için çok özel ve tek kişilik formüller olabilirler. O nedenle hayatın her ihtimaline sevgiyle de değil kaygıyla da değil tarafsız bir dinginlikle açık olmamız gerekiyor. Kendimiz, yaşantılarımız ve yaptıklarımız üzerine uğraşırken de kendimizi oralarda boğmamamız gerekiyor aynı anda. Hayatın bilinebilir, kontrol edilebilir tarafları üzerine yapabileceklerimizin kapasitesini artırmaya çalışırken hayatın kontrol edilemeyen, bilinemeyen ve gücümüzün yetmeyeceği taraflarına dair doğru bir bilince ermeye gayret etmek gerekiyor. Hem pratik olarak güçlenmek hem de mistik olarak güçlenmek gerekiyor. Hayat denge hâli üzerine kurulu. İnsan bu denge halini kendi içinde ve dokunduğu her alanda sağlamaya gayret ettikçe sağlıklı ve mutlu hayat yaşıyor. Bu, sürekli yakalanabilen bir hal de değil üstelik. Hatta yakaladıktan sonra tekrar tekrar kaybedilecek bir hâl. Ama onu yakalamaya dair çabamız veya ona daha güçlü ulaşmaya dair gayretimize devam etmemiz gerekiyor. Hayat ve gelecek kaliteli bir simülasyon. Bu simülasyonun içinden başarıyla, mutlulukla ve gönül rahatlığıyla çıkabilmek için iyi birer oyuncu olmaya ihtiyacımız var. Böylece umudu da endişeyi de tutkularımızı veya birçok enstrümanı da geleceği adımlarken doğru ölçülerde kullanmak mümkün olabilir.

Yine de Dönüyor





ulutsuz bir yaz gecesi, eğer yeterince dik-katliyseniz gökyüzünü süsleyen milyarca yıldızdan en azından bir tanesinin diğerlerinden

biraz daha parlak olduğunu fark edebilirsiniz. Aslına bakılırsa gördüğünüz bir yıldız değil, Güneş sistemimizin en büyük gezegeni Jüpiter'den başkası değildir. Bugün, merkezine Güneş'i yerleştirdiğimiz sistemimize dair derinlemesine bilgi sahibi olsak da, çok değil birkaç yüzyıl öncesine kadar gözlemlediğimiz evrenin merkezinde duranın Dünya olduğuna inanılıyordu. Kuşkusuz, evrendeki yuvamızın düzenine ilişkin katı kabullerimizin değişmesi hiç de kolay olmadı. Bu değişimin beraberinde getirdiği sancıları en derinden tecrübe eden isimlerden birisi de; Jüpiter'in en büyük dört uydusuna ismini veren Galileo Galilei'nin ta kendisidir.

İşin aslı, Güneş merkezli sistemlerin tarihi çok eskilere dayanır. Söz gelimi 8.yy ve öncesinde tarihlenen Çin kaynaklarında ilkel örneklerine rastlanabilir. Ne var ki bu, Antik Yunan'dan itibaren hakim anlayışın, evrenin merkezine Dünya'yı koymasının önüne geçmemiştir. Dahası yer merkezli modeller, -başta diğer gezegenler olmak üzere- diğer gök cisimlerinin gözlemlenen hareketlerini açıklamak için de yetersizdir. Elbette özellikle Orta Çağ Avrupası'nda (aksini kabul etmek şöyle dursun), yer merkezli sistemi sorgulamanın bile beraberinde sert cezaları getirmesinin, kilise öğretisi ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Nihayetinde tüm farklı teklifler, dönemin Hıristiyan evren yorumu ile çelişiyordu ve Katolik din adamlarının ellerindeki tahakkümden vazgeçmeye niyeti yoktu.

Keşif tutkusu ağır basan Galileo gibileri, Kilisenin tüm baskılarına rağmen evrenin doğasına ilişkin -kendi çağlarında tehlikeli sayılabilecek- sorular sormaya devam ettiler. Bugün kabul ettiğimiz Güneş merkezli sisteme en yakın modeli duyuran ilk isim, Kopernik oldu. Nihayet çeyrek yüzyıl sonra bir diğer önemli bilim insanı Galileo, onun fikirlerini benimsedi.

Ne var ki, Kopernik'i çalışmalarının yayımlanmasını ertelemeye iten sebepler Galileo'nun başını ağrıtacaktı. Takvimler 1615 yılında gösterirken Roma Engizisyonu onun yazılarını inceleyecek ve bir yıl sonra Güneş merkezli sistemin İncil'e karşı açık bir "kafirlik" olduğuna karar vererek Galileo'yu bu konuda fikirlerini açıklamaktan men edecekti. Takip eden on yıl boyunca Galileo, bu

tartışmalardan büyük oranda uzak durdu. Yakın arkadaşı olan Kardinal Berberini'nin teşviki ve Papa'nın Güneş merkezli sisteme ilişkin hem olumlu hem de olumsuz tezler ile Papa'nın kendi sözlerine de yer vermesi şartıyla 1623 yılında konu üzerine bir kitap yazmaya başladı. İki Ana Dünya Sistemi Üzerine Diyalog isimli çalışmasının neredeyse on yıl sonra 1632 yılında Papa ve Engizisyon'un izniyle yayımlanması yeni bir karmaşanın fitili ateşleyecekti.

Galileo, bir diyalog olarak kurguladığı kitabında yer merkezci sistemi savunan Simplicio karakterini bilerek ya da bilmeyerek aptal durumuna düşürüyordu. Dahası Papa'nın yer verilmesini şart koştuğu sözleri; İtalyanca "alın" anlamına da gelen Simplicio tarafından dile getiriliyordu. Kimi tarihçilere göre masumane bir hata olan bu tercih, Papa ve Engizisyonu sınırlandırmeye yetecekti. Çok geçmeden mahkemeye çıkarılan Galileo ise, işkence tehdidi altında kilisenin mevcut öğretisini kabul ederek, Güneş merkezli sistemi inkar edecekti.

Kuşkusuz Galileo'nun yaşadıkları başlı başına hatırlanmaya değer bir hikâye. Ancak tam da bu noktada peşi sıra gelen sayısız bilim insanına ilham verecek farklı bir hikâye, hatta bir efsane doğacaktır. Buna göre Galileo, inandıklarını tehdit altında reddetmek zorunda kaldığı ve ömrünün geri kalanını ev hapsinde geçirmeye mahkum edildiği duruşmadan sonra kimilerine göre fısıltıyla kimilerine göre ise ayaklarını yere vurarak şu üç kelimeyi söyleyecekti: Eppur si mouve. (Yine de dönüyor!)

Takip eden birkaç yüzyıl, bilimsel düşünce ve yöntemde ciddi yapısal değişikliklere tanık olacak; Galileo'nun pasif direnişinin simgesi hâline gelen bu motto, Avrupalı bilim insanlarının Kilise ve/ya da idarecilerinin baskıları ile yüzleşirken dillerinden düşmeyecekti. Galileo, gerçekten bu sözleri söyledi mi bilinmez. Sonuçta ne erken dönem biyografileri ne de mahkeme tutanakları böyle bir detaydan bahsediyor. Ancak bunun bir önemi de yok. Zira mottolar ve benzeri deyişlerin doğası, tarihsel gerçeklerden çok, onların anlamları ve insanların bu anlamın işaret ettiklerinin ardında birleşmesi ile ilgilidir.



RĪYA

fotograf: Annie Spratt /Unsplash

Jimnastik

AZ İYAT - T RFDNFNİYYF

Gurbet Lüy
Yazar -
Öğretmen -
Müziyen

J

Jimnastik; bedeni güçlendirmek, sağlıklı bir vücuda sahip olmak için yapılan vücut esnekliğine dayalı bir spordur. Kelimenin kökeni eski Yunan'daki "gymnos" kelimesinden gelir. Yunanlıların kurduğu spor salonlarında erkek sporcular çıplak antrenman yaptıkları için çıplak anlamına gelen gymnos kelimesinden salonlar için "gymnasion", yapılan tüm spor çalışmalarını için de "gymnastike" kelimesi kullanılmıştır. Birçok dile de bu kelime jimnastik olarak girmiştir. Bu spora küçük yaşta başlanması önerilmektedir. Bu demek değil ki yetişkinler jimnastik yapamazlar. Bunun için yetişkin jimnastiği denilen bir alan bulunmakta ve dileyen dilediği yaşta jimnastik yapabilmektedir. Tek farkı, yapılan hareketlerin yaşlara göre farklılık göstermesi. Bu alanda kendi özgün hareketlerini bulabilmek çok önemlidir ve küçük yaşta bu spora başladığınız zaman özgün hareketler geliştirebilme olasılığınız daha yüksektir. Jimnastiğin bazı branşları vardır. Her sporcu branşını belirleyerek o alanda kendini geliştirebilir. Bunlar: artistik jimnastik (ülkemizdeki eski adı aletli jimnastik), ritmik jimnastik (sadece bayanlar yapabilir) ve genel jimnastiktir (müzik eşliğinde yapılan, estetik yönü ağır).

Jimnastiğin Tarihçesi

Jimnastiğin çıkış zamanı eski Yunanlılara dayanır. Sadece soylu sınıfın çocuklarının yapabildiği ve amacı çocukların sağlıklı ve güçlü bir vücuda sahip olması olan bir spor olarak başlamıştır. O zamanlarda çok popüler olmayan jimnastik, ancak 19. yüzyılda çağdaş sporlar arasına girmiştir. Yaygınlaşmasında özellikle iki isim çok etkili olmuştur. İsveçli Peter Henrik Ling jimnastik hareketlerinin daha ritmik bir hâle gelmesi için uğraşmış, Alman Friedrich Ludwig Jahn ise paralel bar, barfiks ve halka gibi jimnastik aletlerini geliştirmiştir.

İlk jimnastik kulübü 1850'de ABD'de kurulmuştur. Uluslararası jimnastik federasyonu (FIG) 1881'de kurulmuş ve 1896'da Pierre Coubert'in öncülüğünde Olimpiyat Oyunları'nda jimnastik yarışmaları da yapılmaya başlanmıştır. O yıllarda bu yarışmalara sadece erkekler katılabiliyordu.



RİYAZİYAT-1

Kadın jimnastikçiler ilk kez Amsterdam Olimpiyatları'nda 1928'de yarışmışlardır. Aradan geçen koskoca 32 yıl. Evet, üşenmedim hesapladım. Bir kadın olarak dikkatimi çeken noktanın bu olması normal değil mi? Uluslararası Jimnastik Federasyonu tarafından tanınan ilk Dünya Jimnastik Şampiyonası ise 1950 yılında yapılmıştır. O yıldan beri yapılan şampiyonalarda Rusya, Japonya, ABD ve bazı Doğu Avrupa jimnastikçilerinin çok başarılı olduğu gözlenmektedir. Dünyadaki ünlü jimnastikçilere Nadia Comaneci, Kateleyn Ohashi, Olga Karbut, Larissa Latinina, Catalina Ponor, Sawao Kato isimleri örnek olarak verilebilir.

Türkiye'de jimnastik ilk olarak 1868'de Galatasaray Lisesi'nin kurulmasıyla başlar. Fransa'dan getirilen beden eğitimi öğretmeni Monsieur Curel ile ilk modern jimnastik çalışmaları başlamıştır. İlk yapılan çalışmalar aletli jimnastik alanında olmuştur. Curel'den sonra yine Fransa'dan gelen iki beden eğitimi öğretmeni de jimnastiğe önem vermiş ve bu alanda öğrenci yetiştirmeye devam

etmiştir. Bu öğretmenlerden biri olan Stangelli 1880 yılında Beyoğlu'nda açtığı özel jimnastik salonuna öğrenci kabul ederek bu sporun okul dışında da yayılmasına vesile olmuştur. En başarılı öğrencisi Faik Üstünidman'dır. 1859 yılında doğan Faik Bey Türkiye'nin ilk jimnastikçisi kabul edilir. Alanında çok başarılı olan Faik Bey, Galatasaray Lisesinin de ilk Türk beden eğitimi öğretmeni olmuş ve alanında öğrenci yetiştirmeye, çalışmaya devam etmiştir. Ayrıca Türk sporunun ilk kitabı olan Jimnastik (Riyaziyat-ı Bedeniyye) kitabını yazmıştır. O dönemlerde aletli jimnastik yaygındı ve tüm sporcular kendilerini bu alanda geliştiriyordu. Faik Bey'in öğrencisi Selim Sırrı Tarcan 1910 yıllarında İsveç'te öğrendiği aletsiz jimnastiği Türk öğrencilerle tanıştırdı.

Türkiye'nin Olimpiyat Oyunları'na ilk resmi katılımı 1908 yılında olmuştur. Jimnastikte Türkiye'yi temsil eden isim Aleko Mulos'tur. Türkiye Jimnastik Federasyonu ise 1957 yılında kurulmuş ve Uluslar Arası Jimnastik Federasyonu (FIG) tarafından

Umutlu Pratik

BFDFNİYYF



1960 yılında üyeliğe kabul edilmiştir. Olimpiyat Oyunları'nda jimnastik dalında o zamandan beri Türkiye'nin kazandığı tek bir madalya vardır. O da Tokyo'da 2020 Yaz Olimpiyatları'nda Ferhat Arıcan'ın Paralel Bar dalında kazandığı bronz madalyadır. (2020 olimpiyatları covid nedeniyle 2021 yılında gerçekleştirilmiştir.)

Olimpiyat Oyunları'nda bir madalyamız olsa da jimnastik alanında başka olimpiyatlarda başka madalyalar kazanılmış hatta beş jimnastikçimiz bu alanda dünya literatürüne girmiştir. Bu isimler; Murat Canbaş, Ümit Şamiloğlu, İbrahim Çolak, Ferhat Arıcan ve Suat Çelen'dir. Ferhat Arıcan'ın dünya jimnastik literatüründe ismini taşıyan üç hareketi bulunmaktadır. Ayrıca kendisi Aleko Mulos'tan sonra olimpiyata katılan ilk Türk erkek jimnastikçidir. 2019'da Bakü'de yapılan Azerbaycan Artistik Jimnastik Dünya Kupası'nda paralel aletinde gümüş madalya kazanmıştır. 1990-1993 yılında düzenlenen çeşitli şampiyonlarda Suat Çelen ve Murat Canbaş'ın altın madalyaları vardır.

Yine 1995 yılında sporcularımız Uluslararası Boğaziçi Jimnastik Turnuvası'nda bir altın, iki gümüş, iki bronz madalya kazanmışlardır. 2019 yılında yapılan dünya şampiyonasında İbrahim Çolak altın madalya kazanmıştır.

Belki diğer ülkeler kadar çok madalyamız yok ama çabalamaya, çalışmaya devam ediyoruz. Özellikle bu spora erken yaşta başlamanın öneminin vurgulanmasıyla ilkokullarda bu yıl çeşitli seçmeler yapılarak yetenekli çocukların keşfedilmesi ve bu alanda ilerlemesi için desteklenmesi sağlanıyor. Kurulan tesislerin sayısı artırılarak, sporcularımıza her türlü imkanın sağlanması için çaba gösteriliyor. Nasip olursa 2023 yılında Antalya ili, Artistik Jimnastik Avrupa Şampiyonası'na ev sahipliği yapacak. Türkiye Jimnastik Federasyonu'nun internet sayfasını ziyaret ederek hem neler yapıldığı takip edebilir hem de bu alanda çalışmak isterseniz başvuru şartlarını öğrenebilirsiniz. Hiçbir şey için geç değil. Başlamak içinse istemeniz yeterli.

BR AHİM C



**SPORCU BİRÇOK ZORLUKLA
KARŞILAŞABİLİR AMA İNANIR VE
ÇALIŞMAYA DEVAM EDERSE ZORLUKLARIN
ÜSTESİNDEN GELEK DAHA GÜÇLÜ BİR
ŞEKİLDE GERİ DÖNER.**

OLAK

YAPTIĞIM SPOR
FİZİKSEL OLSA DA
AYNI ZAMANDA
ZİHİNSEL BİR
SPOR VE BİR
JİMNASTİKÇİNİN
ZİHNİ NE KADAR
GÜÇLÜ OLURSA,
İNANIN YAPTIĞI
HAREKETLERE ETKİSİ
O KADAR ÇOK
OLUYOR.



Öncelikle röportaj teklifimizi kabul ettiğin için teşekkürler. Jimnastikle tanışma hikâyenden başlamak istiyorum. Sürec nasıl başladı?

Jimnastiğe 5 yaşında amcam Erkan Çolak'ın sayesinde başladım. Kendisi eski jimnastikçidir. Ailemde spor yapan ve sporu seven insanlar olduğu için beni de küçük yaşta jimnastikle tanıştırmışlar. Yaşım küçük olduğundan, o ortam bana oyun parkı gibi geldi. Bu yüzden çok severek antrenmanlara gidiyordum.

Jimnastiğe başladığında ne gibi zorluklarla karşılaştın ve bunları nasıl aştın?

Jimnastik hayatım boyunca zorlandığım ve pes etmeyi düşündüğüm birkaç olay oldu ama sonra farkına vardım ki o olaylar beni daha çok güçlendirmiş. Bazı dönüm noktalarım oldu. Bunlardan birincisi: 3. sınıfa gidiyordum ve o yaştaki bir çocuk için günlük programım çok yoğundu. Bir süre sonra fiziksel olduğu kadar zihinsel olarak da yorulmaya başladım. Aileme, bırakmak istediğimi söyledim. Ama ailem benimle konuştu, beni motive etti, moralim yerine geldi ve tekrar jimnastiği sevip dört kolla sarılmaya başladım.

Bir diğer olay ise sakatlanmam. 2013 yılında Katar'daki Dünya Kupası'nda düştüm ve ayak bileğimde parça kırığı oluştu. Ayağım 5 hafta alçıda kaldı. Bu 5 hafta boyunca, haftanın 6 günü antrenman yapmaya devam ettim. Sadece belden yukarısını çalıştırıyordum. 5 hafta sonunda alçı çıktığında bacaklarım incelmış ve gövdem de çok gelişmişti. Alt tarafımı çok rahat kontrol ediyordum. Bu da uzmanlaştığım halka aleti için çok büyük bir avantajdı. Alçı çıktıktan 2 ay sonra Mersin'de Akdeniz Oyunları oldu. Halka aletinde gümüş madalya kazandım. Bu madalyadaki en büyük etken ayağımın sakatlanmasıydı. Bu yüzden şunu söyleyebilirim: Sporcu birçok zorlukla karşılaşabilir ama inanır ve çalışmaya devam ederse zorlukların üstesinden gelerek daha güçlü bir şekilde geri döner.

Artistik Jimnastik Dünya Şampiyonası'nda altın madalya kazanan ilk Türk sporcusun. 0 an neler hissettin?

O an biraz gergin ve heyecanlıydım. Yıllardır bu spora emek veriyorum ve olimpiyatlara gidebilmek için tek şansım önümdeki 50 saniyeydi. 19 yıllık bütün emeğimin



karşılığında bu 50 saniye hayatımın şimdiye kadar ki en önemli anıydı. Alete elim değdiği zaman kendimi antrenmanda gibi hissettim. Çünkü her gün onlarca defa bu hareketleri çalışıyorum ve artık benim için otomatik hale geldi. Heyecanımı bu sayede kontrol edebildim. Son yarışmacıya kadar şampiyon olacağımı fark etmedim bile diyebiliriz.

Tokyo Olimpiyatları'nda halka aletinde 5. oldun. Senin nasıl geçti Tokyo?

Olimpiyat öncesi çok sıkı bir kampa girmiştik. Bir yandan heyecanlıydım, bir yandan artık yarışmak istiyordum. Kolay olmayacağını biliyordum ama yine de antrenmanlarda elimden geleni yaptım ve hazır bir şekilde Tokyo'ya gittik. Orası dünyadaki bütün şampiyon sporcuların kendi arasında yarıştığı bir arena ve bu yüzden orada olmak bile büyük bir başarı aslında. Öncelikli hedefim finallere kalmaktı ve bunu başardım. Artık final için, hedeflerime ulaşabilmem için önümde bir yarışma daha kalmıştı. Her şey çok güzel gidiyordu. Yarışma anında heyecan olabiliyor ama tecrübem sayesinde kendimi sakin tutabildim. Sadece performansıma odaklandım. Ufak tefek hatalarım olsa da güzel bir performans sergiledim. Madalya alamasam bile olimpiyatlarda 5. olmak ciddi bir başarı ve bir sonraki olimpiyat oyunları için beni daha çok heveslendirdi. Bir de aldığım dereceden şu yüzden memnunum. 2 yıl önce yaşadığım omuz ameliyatımdan sonra gerçekten çok sıkıntılar



SPORUN,
GENÇLERİN
HAYATINA KATTIĞI
BİRÇOK GÜZEL
ŞEY VAR. SPOR
SAYESİNDE
ÇEVRESİNDE DAHA
BİLİNÇLİ, KÖTÜ
ALİŞKANLIKLARDAN
UZAK İNSANLAR
OLUYOR.

çektim. Buna rağmen performansımı o seviyeye çıkarabilmem beni mutlu etti. Takım arkadaşlarımla beraber güzel bir yarışma çıkardık. Bir de Ferhat Arıcan'ın aldığı bronz madalya hepimizi çok mutlu etti. İnşallah 2024'te Paris'te çok daha iyi sonuçlar alacağız. Takım arkadaşlarıma, antrenörlerime, Şavkar Cimnastik Spor Kulübü'ne, federasyon başkanımıza, spor bakanlığımıza, kısacası bütün ekibe gayretleri ve destekleri için çok teşekkür ediyorum. 2024'ten sonrasında henüz düşünmedim ama sağlığım iyi olursa 2028 Los Angeles için çalışmalarımı devam ettirebilirim. Özel hayatımda ise evlilik adımları atmaya başladım. İnşallah 2022 yılı içerisinde evlenmeyi planlıyorum.

Turnuvalara nasıl hazırlanıyorsun?

Haftanın 6 günü, günde yaklaşık 5-6 saatim antrenmanla geçiyor. Yaptığım spor fiziksel olsa da aynı zamanda zihinsel bir spor ve bir jimnastikçinin zihni ne kadar güçlü olursa, inanın yaptığı hareketlere etkisi o kadar çok oluyor. Antrenmanlarda yeteri kadar çalışırsam müsabaka sırasında kendimi daha iyi hissediyorum ve bu beni motive ediyor.

Müsabakalarda unutamadığın bir an var mı?

Sanırım Dünya şampiyonu olduğumu öğrendiğim o an. Çünkü nasıl bir tepki vereceğimi, ne yapacağımı bilmiyordum. Çok güzel ve rüya gibi bir andı.

Jimnastik dışında özel hayatında neler yapıyorsun? Farklı hobilerin var mı?

Ailem veya nişanlımla zaman geçiriyorum. Programımız çok yoğun olduğu için genelde evde durmayı özlüyorum ve evde kaldığım zamanlar bilgisayardan oyun oynuyorum veya dizi izliyorum.

Röportaj için çok teşekkür ederiz. Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Genç kardeşlerime bir şeyler söylemek istiyorum. Sporun, gençlerin hayatına kattığı birçok güzel şey var. Spor sayesinde çevresinde daha bilinçli, kötü alışkanlıklardan uzak insanlar oluyor. Spor, insanı hem fiziksel hem de zihinsel olarak geliştiriyor. Bu da onların daha olgun davranmalarına, okulunda daha başarılı olmalarına yardımcı oluyor. En güzeli de spor sayesinde dünyanın birçok yerini gezip görme fırsatları oluyor. Bu sayede kendilerini daha iyi geliştirebiliyorlar. Gençlere tavsiyem: Spor, hayatınızın bir parçası olmalı.

Teşekkür ederim.



İYİLİĞE GÖNÜLLÜ OL

Türkiye Diyanet Vakfı tarafından, Kadın Aile ve Gençlik Hizmetleri Müdürlüğü bünyesinde birey, aile ve toplumun güçlendirilmesi, toplumdaki gönüllülük duygusunun dinamik tutulması, vakfımızın ulusal ve uluslararası proje ve faaliyetlerine gönüllülerin katılımını sağlayarak kuruma aidiyetlerinin artırılması amacıyla gönüllü koordinatörlüğü kurulmuştur. Bu kapsamda gönüllü koordinatörlüğü, 81 ilde kadın ve gençlik kolları kurulmasına yönelik çalışmalarına devam ediyor.

Ülkemizin milli ve manevi değerlerine bağlı bilinçli gençlerin yetiştirilmesi, sosyal ve kültürel projeler üretmek, konferans, seminer, kitap okuma etkinlikleri, tarihi geziler, doğa kampları ve insani yardım faaliyetlerini TDV gönüllüsü gençlerle birlikte yürütmek amacıyla ülkemizin birçok ilinde TDV Gençlik Kolları yapılanmasını tüm hızıyla sürdürmekteyiz. Vakfımız faaliyet alanları kapsamında proje ekiplerimizle belirlenen etkinlikleri, Türkiye genelinde kurulan il gençlik kollarımızla yürütmekteyiz.



Bu doğrultuda Gönüllülük ve Gençlik kampını Sakarya Arifiye ve Ankara Çamkoru'da; ok atma, ebru sanatı, bisiklet turları ve çeşitli yarışmalar eşliğinde gerçekleştirdik.

Ders ve sınav döneminde yoğun koşuşturma içerisinde olan üniversite öğrencilerine, güne sıcak bir başlangıç yapmaları amacı ile üniversitelerde çorba ikramında bulunuyoruz.

Kanyon Vadilerde ve Milli Parklarda Doğa Yürüyüşü gerçekleştirerek, iklim değişikliği, küresel ısınma ve doğamızı korumaya dair etkinlikler yaptık.



Birçok alanda proje üreten TDV Gençlik Kolları "İlmek İyilik, Kış Bayramı, 1 İyilik 1 Fidan, 1 Oyuncak 1 Umut, Sevgi Köprüsü Projesi, Hayata Köprü Sanat, Büyüğüne Hürmet Ömrüne Bereket, 1 Damla Hayat Su Kuyusu, Evimin Süsü Ramazan, Ramazan'ın Şifası Yetimin Sofrası, Gönül Kütüphanemiz, Can Dostlarla Piknik, Dünya Çevre Günü, Ortaokul- Lise öğrencilerine Çevrimiçi Kış Okulu, Filistin'e Umut Ol, Bildiğini Biliyoruz

Bilgi Yarışması, Safahat okumaları projeleri ile genç gönüllülerimizle saha çalışmaları gerçekleştirmekteyiz.

"Yolum İyilik Olsun" diyen genç arkadaşlarımızı "İyiliğe Gönüllü Ol" diyerek TDV Gönüllüsü olmaya davet ediyoruz.



Yorgunluk Sebepleri

VE DOĞAL YORGUNLUK TEDAVİSİ



KRONİK YORGUNLUK ARTIK BİRÇOK KİŞİNİN SIK KARŞILAŞTIĞI BİR DURUM. SÜREKLİ YORGUNLUK HİSSİ, KİŞİLERİN GÜNLÜK HAYATINDAN KEYİF ALMASINI ENGELLERKEN, İŞLERİNİ YAPMALARINI DA ZORLAŞTIRIYOR. GELİN, BU YAZIMIZDA YORGUNLUK SEBEPLERİNİ VE TEDAVİSİNİ BERABER İNCELEYELİM.

Dr. Can Çiftçi
Fitoterapi Uzmanı

Yorgunluk nedir?

Yorgunluk subjektif yani kişiden kişiye değişebilen bir tanım ve herkes için kesin bir tanımı yok. Dolayısıyla kurallara bağlı değil. Ayrıca yorgunluk sadece fiziksel olarak tanımlanamaz. Çünkü fiziksel yorgunluk haricinde mental olarak yorgun ve halsiz hissetmek de benzer bir etki oluşturur. Ama her ne olursa olsun bir tanıma ihtiyacımız var.

Yorgunluk; mental ve fiziksel olarak hissedilen, geçici bir güçsüzlük, hareket etmekte isteksizlik ve bir şeyi yapma konusundaki yetersizlik olarak nitelendirilebilir.

Yorgunluk sebepleri

Yorgunluk ile ilgili çok fazla araştırma var ve sebepler oldukça geniş bir dağılıma sahip. Dolayısıyla size yorgunluk sebepleri ile ilgili geniş bir liste sunacağım. Ayrıca bu yorgunluk sebeplerini iyi bir şekilde incerseniz, bahsedeceğim tedavi seçeneklerini daha iyi anlayacaksınız.

Metabolik bozukluklar

Yorgunluk sebeplerinden bazıları metabolik etkenli. Örneğin;

Kansızlık (anemi): Anemi, kanda oksijen taşıyan eritrositlerin sayısının azalmasına verilen isim. Bu durum kanın daha az oksijen taşıma kapasitesine sahip olmasına sebep olur. Hücrelere ulaşan daha az oksijen ise daha kötü enerji üretimi ve kasların güçsüz kalması demek.

Hipo/hipertirodizim (tiroid hormonlarının eksikliği

veya fazlalığı): Tiroid hormonları, hücrenin enerji üretme mekanizmasını düzenler. Dolayısıyla tiroid hormonlarının azlığı veya fazlalığı kişilerin daha yorgun hissetmesine sebep olur.

Diyabet (şeker hastalığı): Şeker hastalığı, vücudun kandaki şeker moleküllerini hücreye sokmaktaki yetersizliği olarak tanımlanır. Diyabet hastalarında kan şekeri yükselir, hücrelerin enerji üretimi için kullanacağı şeker miktarı azalır. Dolayısıyla yorgunluk hissedilir.

Fibromiyalji: Fibromiyaljideki yoğun ağrı, çoğu zaman kişileri uzun vadede depresyona ve halsizliğe sevk eder. Ayrıca sürekli ağrı nedeniyle hareketsiz yaşam, ciddi yorgunluk yaşanmasına sebep olabilir.

Vitamin ve mineral eksiklikleri

Vitamin ve mineraller, vücudun işlevlerini doğru yerine getirebilmesi için gerekli. Dolayısıyla yorgunluk ile bağlantı olabilir. Vitamin ve mineral eksikliğine bağlı yorgunluk sebepleri şöyle sıralanabilir.

Vitamin B12: B12 vitamini, özellikle kan hücrelerinin yapımında görev alır. Dolayısıyla kansızlıktaki gibi B12 eksikliğinde de ciddi yorgunluk yaşanır. (Ayrıca folikasit de benzer bir etkiye sahiptir ve eksikliği yorgunluk yapar.)



Vitamin D: Tüm hücrelerin enerji üretim mekanizmasında görev alır. Yani eksik D vitamini kötü enerji üretimi, kötü enerji üretimi ise yorgunluk anlamına gelir.

Demir: Oksijen taşıyan kan hücrelerinin (eritrosit) oksijeni bağlayan ve taşıyan bölümü olan hemoglobini, demir olmadan üretilemez. Dolayısıyla demir eksikliği uzun vadede anemi yaparak yorgunluğa neden olur.

Uyku problemleri

Uyku, beden ve zihin dinlenmesinde önemli bir etkiye sahip. Dolayısıyla uyku problemleri enerji üretilmesi ve yorgunluk ilişkisini direkt olarak etkiler.

Özellikle sürekli yorgunluk hissediyorsanız sorun,

- Kronik uykusuzluk,
- Uyku apnesi,
- Gece uykusunun olmaması (özellikle gece çalışanlar) olabilir.

Ayrıca uyku apnesi, yorgunluk açısından sizi kısır döngüye sokar. Çünkü uyku apnesi kilo artışına sebep olur ve kendi başına yorgunluk oluşturması ile beraber kilo artışı da yorgunluğa sebep olur.

Yorgunluğa neden olan diğer problemler

Yorgunluğa neden olan problemler sadece uyku, vitamin-mineral eksikliği ve metabolik sorunlar ile alakalı değil.

Yorgunluğa sebep olan diğer sorunlar,

- Kalp hastalıkları (kalp yetmezliği gibi),
- Solunum sistemi hastalıkları (astım, koah gibi),
- Enfeksiyonlar (tüberküloz, hepatit gibi),
- Kanser tipleri,
- Psikiyatrik problemler (depresyon, anksiyete),
- Alkol ve madde bağımlılığı olarak sıralanabilir.

Yorgunluk tedavisi için ne yapılabilir?

Yorgunluk tedavisi için yapılabilecek birçok şey var. Ama benim odak noktalarım beslenme ve yaşam tarzı değişikliği olacak. Çünkü en etkili yorgunluk tedavisi seçenekleri bunlar.

Öncelikle beslenme ile başlamak istiyorum.

Yorgunluk için beslenme

Yorgunluk tedavisinde beslenme, pek tabii önem arz ediyor. Çünkü beslenme; psikiyatrik durumunuzdan, hücre içi enerji üretim sistemine kadar birçok konuya etki eder.

Yapmanız gerekenler ise şöyle:

Düşük karbonhidratlı beslenme, özellikle aşırı kilolu bireylerin kilo vermesine ve işlenmiş şekerden uzak kalmasına yardım eder. Bu durum -varsa- insülin direncinin de kırılmasına yardım eder. Sonuç olarak düşük

karbonhidratlı beslenme, yorgunluğun geçmesine yardım eder.

Ayrıca şeker tüketimi, bağımlılık oluşturur ve kan şekerinin çok hızlı düşmesine sebep olur. Her bağımlılık gibi şeker bağımlılığının da yoksunluk devresi vardır ve düşük kan şekeri kendinizi berbat hissetmenize neden olur.

Eğer kendinizi yorgun hissetmek istemiyorsanız şeker tüketimini azaltmanız gerekiyor.

Yeşil sebzeler ve besleyici gıdalar tüketmek vitamin ve mineral eksikliği yaşamanızı önler. Bu durum, belirli vitaminlere bağlı eksikliklerin tamamlanmasına, yeterli antioksidan alımıyla hücre içi enerji üretiminin optimize edilmesine ve yorgunluğun giderilmesine yardım eder. Yorgunluğu gidermek için tercihim ise brokoli, ıspanak, roka, kara lahana yönünde.

Sağlıklı yağları tercih etmek sizi uzun süre enerjik tutarken hormonal düzeninizi yapılandırır. Dolayısıyla doğru yağları tüketmek, yorgunluk hissinin azalmasına yardım eder. Tavsiyem Hindistan cevizi yağı ve ekstra virgin zeytinyağı yönünde.

Yeterli su tüketmek yorgunluğun azaltılması için çok önemli. Çünkü siz fark etmeden bedeniniz sıvı kaybına uğruyor olabilir ve sıvı kaybının ilk bulgusu yorgunluktur. Dolayısıyla yeterli su içmek oldukça önemli.

Aç kalmanın sizi yorgun hissettireceğini düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Çünkü düzenli açlık hissi hormon dengesinin düzenlenmesine yardım eder. Ayrıca açlık sürecinde mental olarak uyarılırsınız ve salınan katekolamin (adrenalin türevi hormonlar) sizin daha aktif olmanıza yardım eder.

Yorgunluk için yaşam tarzı

Yaşam tarzı değişikliği yorgunluk tedavisi için sandığımızdan çok daha önemli. Çünkü bedeniniz bir makine gibi çalışır ve diğer tüm makineler gibi çalışma ortamından etkilenir.

Yorgunluk tedavisi için tavsiye ettiğim yaşam tarzı değişiklikleri şöyle sıralanabilir.

Uyku düzeninin değiştirilmesi kötü uyku düzenine sahip bireyler için oldukça önemli. Çünkü uyku, zihnin iyi dinlenmesini ve bedenin gün içinde aldığı hasarları onarması için gerekli. Gece en geç 23.00'te yatakta olmalı ve en az 7 saatlik gece uykusu uyumalısınız.

Alkol ve sigara içmemek yorgunluğun tedavisi için oldukça önemli. Çünkü her iki alışkanlıkta da hücre içi enerji üretim mekanizmasını bozar ve kronik yorgunluk yapar.

Ayrıca güçlü bir uyarıcı olan kahve tüketimini azaltmanız, uzun vadede yorgunluk probleminizi çözenize yardım eder.

Çünkü kahvenin uyarıcı etkisi sona erdiğinde -diğer tüm uyarıcılar gibi- arkasında bir enkaz bırakır.





Düzenli egzersiz yapmak hem mental olarak sağlıklı kalmanızı sağlar hem de hücre içi enerji kullanım mekanizmalarını düzeltir. Ayrıca düzenli egzersiz, kalp damar sağlığı ve akciğer kapasitesini artırır. Dolayısıyla kronik yorgunluğu tedavi eder.

Aslında bu bir kısır döngü. Yorgun hisseder ve egzersiz yapmazsanız daha fazla yorgun hissadersiniz ve egzersiz miktarını azaltırsınız.

Önerim günde en az otuz dakika, haftada en az üç gün olacak şekilde düzenli yürüyüş ve ağırlık antrenmanı uygulamanız yönünde.

Özetle...

Yorgunluk sebepleri çok geniş kapsamlıdır ve genelde iyi bir inceleme ile teşhis edilebilir. Bu sebeple sürekli yorgunluk ve halsizlik hissediyorsanız mutlaka hekiminize danışmalısınız.

Öncesinde,

- Metabolik ve hormonal bozuklukları (hipo/ hipertiroidi, diyabet, anemi, fibromiyalji),
- Vitamin ve mineral eksikliği (D, B12 vitamini, demir ve folik asit)
- Uyku problemlerini,
- Kalp hastalıkları (kalp yetmezliği gibi),
- Solunum sistemi hastalıkları (astım, koah gibi),
- Enfeksiyonlar (tüberküloz, hepatit gibi),
- Kanser tipleri,
- Psikiyatrik problemler (depresyon, anksiyete),
- Alkol, sigara ve kahve bağımlılığı gibi hususları gözden geçirebilirsiniz.

Yorgunluk tedavisi için,

- Düşük karbonhidratlı beslenebilir,
- Kilo verebilir,
- Besleyici özelliği olan (yeşil sebzeleri, düşük şekerli meyveleri) tüketebilir,
- Sağlıklı yağları (Hindistan cevizi yağı, ekstra virjin zeytin yağı) kullanabilir,
- Aralıklı oruç uygulayabilir,
- Ashwagandha, magnezyum, koenzim q10, L-karnitin ve eksikse D vitamini kullanabilir,
- Uykunuzu düzeltebilir,
- Kahve, alkol ve sigaradan uzak durabilir,
- Düzenli egzersiz yapabilirsiniz.

Şimdi sıra sizde, üzerinizdeki ölü toprağı atmanın tam zamanı!



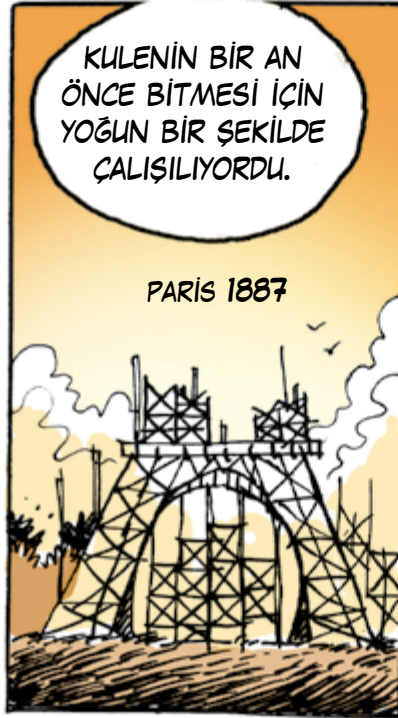
EYFEL KULESİ'NİN

Motto Tarih



İLGİNÇ HİKAYESİ

Gül Bilgin
Yavuz Girgin



ALTTAKİ CANI

PROPAGANDA

BU SÖZÜ PEK ÇOĞUNUZ DUYMUŞTUR. GÜÇLÜNÜN ZAYIFI EZDİĞİ SERT TOPLUMSAL SİSTEMLERİ ANLATAN MEŞHUR BİR SÖZ. SÖZ KONUSU HİNDİSTAN OLDUĞUNDA İSE BU, TOPLUMSAL BİR SİSTEMİN ADI: KAST SİSTEMİ.



KALANIN ÇIKSIN

Murat Soydan
Araştırmacı, İçerik Üreticisi



Yaygın propaganda, kast sistemini Hindistan'ın bir geleneği olarak anlatır. Peki, bu gerçek mi? Motto'nun bu sayısında İngiliz işgalinin hiç konuşulmayan bir yanını anlatacağım: Kast sistemini, İngiliz işgalciler mi kurdu?

Birleşmiş Milletler'in 2005 yılında yayınladığı rapora göre 1996 yılında Dalitlere karşı işlenen nefret suçlarının yıllık ortalaması 30 bini aştı. Resmi istatistiklere göre, yalnızca 2016 yılında alt kastlara karşı 40.000'den fazla nefret suçu işlendi.

Düğününde ata bindiği için, sokakta bisiklete bindiği için hatta sağlam kaptan yemek yediği için hakarete uğrayan, dövülen hatta öldürülen on binlerce insan... Dışarıdan bakıldığında egzotik bir kültür gibi duran Hindu kast sisteminin gerçek yüzü işte bu. Peki, kast sistemi nedir?

Kast, kelime anlamı olarak Portekizce "ırk" demek. Ancak yaygın olarak Hindistan'daki toplumsal katmanları belirtmek için kullanılıyor. Ülke 4 temel sosyal sınıftan oluşuyor. Bilginlerin ve rahiplerin oluşturduğu Brahmanlar bu sınıflamada en üstte yer alıyor. Bir altında askerlerin, prenslerin ve üst düzey memurların oluşturduğu Kshatriyalar yer alıyor. Onun altında tüccarların, toprak sahiplerinin ve çiftçilerin oluşturduğu Vaişyalar yer alıyor. Onun altında ise işçiler ve kölelerden oluşan Şudralar... Bunların dışında bir de kast sistemine dâhil edilmeyen Dalitler var. Dalit Hintçe'de "dokunulmaz" anlamına geliyor.

"Dokunulmaz" kelimesi kulağa ilk başta pozitif geliyor, sanki bu kişilere hürmet ediliyor zarar verilmiyor gibi algılıyoruz ama böyle değil. Bu kişilere dokunulmaz deniyor çünkü tuvalet temizleme, ölüleri gömme, hayvanların bakımını yapma gibi diğer kastlarda bulunanların iğrendiği işleri



yapıyorlar. Tanımından da anlayacağınız üzere bu sosyal sınıfa mensup kişilerin diğer kast üyelerine dokunmaları da yasak. Hinduizme göre bu sosyal sınıflar, Dünya'nın yaratıcısı olduğuna inanılan Prusha'nın bedeninden yaratıldılar. Brahmanlar onun ağzından, Kshatriyalar ellerinden, Vaişyalar uyluklarından, Şudralarsa ayaklarından...

Dünyaya gelen her altı Hint'ten biri, doğduğu andan itibaren kast sisteminin altında ezilmeye ve bu şekilde yaşamaya mahkûm oluyor. Anlatıya göre bu sistem Hinduizmin bir parçası ve binlerce yıldır böyleydi. En azından bugüne kadar böyle biliyorduk. Peki, kast sistemi gerçekten kadim Hint dininin değişmez bir parçası mı?

Bu sorunun cevabı çok uzun süre tartışmasız şekilde "evet"ti. Ancak BBC'de yer alan ve "İngilizler Hindistan'ın kast sistemini nasıl yeniden şekillendirdi?" başlığıyla yayınlanan makaleye göre bu ezberi artık bir kenara

koymamız gerekiyor. Peki, bu makalenin detaylarında neler var? Gelin bakalım.

Sömürge öncesi Hindistan, her tarım toplumunda olduğu gibi sosyal tabakalara sahipti. Ancak bu tabakalaşma ülke genelinde tek tip bir yapı sayılmazdı. Bununla birlikte tabakalar arasındaki ayrım, modern kast sistemindeki kadar keskin değildi. Hiçbir kasta mensup olmamasına rağmen ticaret yapan tüccarlar, savaşan askerler ve göçebeler olduğu gibi; kölelikten krallık hizmetine kadar yükselen isimler de vardı. Bireylerin sosyal statüsü sık bir şekilde kolayca değişebiliyordu.

Ancak İngilizler ülkeyi işgal ettiğinde Hindistan'da büyük bir bilgi kıtlığı vardı. İşte sömürgeciler de bu durumu avantajlarına çevirdiler ve tarihin en büyük bilgi tahribatlarından birini yaptılar.

DÜNYAYA GELEN HER ALTI HİNT'TEN BİRİ, DOĞDUĞU ANDAN İTİBAREN KAST SİSTEMİNİN ALTINDA EZİLMEME VE BU ŞEKİLDE YAŞAMAYA MAHKÛM OLUYOR. ANLATIYA GÖRE BU SİSTEM HINDUIZMIN BİR PARÇASI VE BİNLERCE YILDIR BÖYLEYDİ. EN AZINDAN BUGÜNE KADAR BÖYLE BİLİYORDUK.

Brahma metinleri olarak da anılan kadim metinler Hinduizmin köken yazıtları olarak bilinir. İngilizler ülkeyi işgal ettikten sonra, halkın o yıllarda konuştuğu dilden çok farklı bir dilde pek çok makale gün yüzüne çıkarıldı. Ne hikmetse bu Brahma metinlerini tek tercüme edebilenler de, İngiliz bilim insanlarıydı. BBC'nin aktardığı araştırmaya göre kast sistemini oluşturan "dört katlı hiyerarşi" işte bu Brahman metinlerinden türetildi. Başka bir deyişle, bir kısmı uyduruldu, bir kısmı da çarpıtıldı ve ortaya yeni bir din çıkartıldı.

Bu türetilme, metin çevirileriyle oluşturulan sınıflandırma ilk çıktığında tamamen metinsel veya teorikti; yani halkın pratik yaşantısında bir karşılığı yoktu. Sıradan bir Hintliye gidip "Sen hangi kasta mensupsun?" diye sorulduğunda muhtemelen böyle bir sınıflamadan haberi dahi olmayacaktı.

Bu durumda İngilizlerin yapması gereken, teorik olarak çerçevesi çizilen bu kast sistemine toplumu oturtmaktı. Burada da başka bir bilimden faydalandı: Nüfus sayımı.

1860'larda yapılan ilk nüfus sayımı sonrasında kurgusal kast sistemi artık resmi bir hâl aldı ve Hindistan nüfusu 4 kategori şeklinde sayıldı. Böylece Hindistan'ın büyük çeşitliliğe sahip sosyal tabakalaşmasının yerini, tek tip ve kolonyalizme hizmet eden bir kast sistemi aldı.

BBC'nin aktardığına göre 1871'deki nüfus sayımını denetleyen bir İngiliz bilim adamı "...kastın kökeni konusunda Hindu kutsal yazılarında yapılan açıklamalara güvenemeyiz." dedi. Yine aynı yıl başka bir nüfus sayım görevlisi "dört kast arasındaki artık anlamsız bölünmenin bir kenara bırakılması gerektiğini" notlarına yazdı. O günden bugüne kadar başka pek çok bilim adamı da bu gerçekleri dile getirdi. Cambridge

BBC'NİN AKTARDIĞI ARAŞTIRMAYA GÖRE KAST SİSTEMİNİ OLUŞTURAN "DÖRT KATLI HİYERARŞİ" BRAHMAN METİNLERİNDEN TÜRETİLDİ. BAŞKA BİR DEYİŞLE, BİR KISMI UYDURULDU, BİR KISMI DA ÇARPITILDI VE ORTAYA YENİ BİR DİN ÇIKARTILDI.



Üniversitesi Sosyal Antropoloji Bölümünden Tarihsel Antropoloji Profesörü Susan Bayly, 2002 yılında Hindistan tarihini inceleyen önemli bir eser kaleme aldı. Bayly de sömürge dönemine kadar Hindu anavatamı olarak anılan bölgede dahi resmi kast ayrımlarının çok sınırlı bölgeler dışında bir öneme sahip olmadığını söyledi.

Ancak bu bilimsel izahlar ve gerçekler hiçbir zaman tartışmaya açılmadı. Çünkü kast sistemi sadece sömürü düzenini meşrulaştırmıyor, aynı zamanda halkın arasında keskin ayrımlar oluşturarak olası direnişlerin önünü de kesiyordu. Bu sebeple işgalci İngilizlerin ve İngilizlerle iş birliği içindeki Hintlilerin işine geliyordu. Peki, bu tahribata karşı hiç direniş olmadı mı?

Aslında Hindistan'ın kast sistemi altında ezilen büyük

kesimleri bu yapıları benimsemediler. Ancak İngilizlerle iş birliği içinde olan güçlü ve nüfuslu Hintliler toplum üzerinde de tahakküme sahipti. 1947 yılında Hindistan tekrar bağımsızlığını ilan ettiğinde ise artık iş isten geçmişti: Kast sistemi, Hint kültürünün vazgeçilmez bir parçası haline gelmişti. O günden sonra kast sisteminin oluşturduğu insan hakkı ihlallerini gidermek için pek çok yasal düzenleme yapılsa da bunlar yerleşmiş kültürü ortadan kaldırmaya yetmedi.

Bu konuda yapılan her araştırma, Hindistan tarihiyle ilgili ezberlerimizde bir dinamit etkisi yapıyor. Batı'nın "medeniyet götürme" misyonu ve vaadiyle işgal ettiği topraklara götürdüğü tek şeyin barbarlık ve zulüm olduğunu da bize bir kez daha gösteriyor.



JACK LONDON

Umutsuzluğu ve efkârı istikamet bilen yazar

“DÜNYA MI CEHENNEMİN
CEP BOYU, CEHENNEM Mİ
DÜNYANIN?”



Kaleminin doğurganlığına ispat; elliden fazla öykü ve romanın sahibi olan, birçok tartışmalı düşe ve siyâsî fikre imza atan, proletarya ve üst sınıf savaşının portresini çizip dönemin vakanüvisliğini üstlenen,

vahşî hayvanların diktasındaki kutup bölgelerinden Evliya Çelebi'nin gezi yazılarını aratmayan kesitler sunan, muhâbirliği sayesinde görme ve gözlem yeteneğini geliştiren, zamanın yazarlarınca eser hırsızlığı suçlamaları ile sık sık adından söz ettiren, yoksulluktan kurtulmak için tek çarenin beynini satmak olduğuna inanan, Hemingway gibi savaş ve distopya örnekleri yazıp büyük dünya savaşları başlamadan hemen önce yine Hemingway düsturunca hayatını tartışmalı bir intiharla noktlayan ve geçimini yazarlıkla sağlayabilmiş nadir insanlardan biridir Jack London.

Çoğu zaman yüz temel eser ya da kült dünya klasikleri arasında sayılan Beyaz Diş ve altın ararken yaşadıklarından demle kaleme aldığı Vahşetin Çağrısı kitaplarıyla tanınır müellif. İlkel kutup hayatını, insanların hayvan ırkıyla mücâdelesini, av-avcı ilişkisini, Açlık Oyunları'nı ve Körlük'ü ya da Sineklerin Tanrısı'nı aratmayan hayatta kalma çabasını, doğaya karşı açtığımız cephenin değerlerimiz mezar oluşunu, çiçeğe durmuş samimi duygularımıza nasıl ayaz vurduğunu anlatır bu kitaplarda

London. Öyküleri ve romanları diğer dünya klasiklerine nazaran kısa olmasına rağmen bizzat kendi deneyimlerinden ilhamla yazıldığından epeyce inandırıcıdır zira yazarın romanlarını okurken üşüdüğünüzü ya da kelimelerin bir kurt gibi ellerinizi kapıvereceğini hissedebilirsiniz. Soğuk memleketleri konu alan eserleri, Dikey Limit'i ya da kış turizmi amacıyla faydalanılan bir dağın teleferiğinde mahsur kalıp kurtulmak için kurtlarla savaşmak zorunda olan üç genci anlatan 2010 yapımı Frozen filmini hatırlatır ve doğrusu bu da sinirlerinizi sevimsizce gıdıklar.

Yazarın tür olarak otobiyografik sayılabilecek sayfa bakımından hacimlice kitabı ise *Martin Eden*'dir. Jack London'un siyâsî kimliğini kuşanıp kaleme aldığı bu romanda, işçi sınıfının mağdûriyeti ve kapitalist düzenin kölesi olan insanlar bir aşk hikâyesine fon olarak seçilmiştir. Yazarın sosyalist söylemlerle bezediği bu romanının yanı sıra komünizm hakkındaki fikirleri esas itibâriyle *Demir Ökçe* isimli kitabında ortaya çıkar.

Demir Ökçe kara ütopyalar listesinde birinciliği zorlayan ve soluğunuza ısırğan otları yapıştıran bir roman sayılabilir. İşçi sınıfı ve ezilenler tabakasının otokrasiye rağmen verdiği savaşımının matbû hâli olan bu eser kesinlikle inceliklerden îmar edilmemiştir. Jack London'un eserleri arasında dünya görüşü sebebiyle en çok tartışılanı da budur ve yapıt darbe konulu Z filmine dâir bazı kareleri hatırlara getirir. Roman, yazarın işçi sınıfının uğradığı haksızlıkları anlatan kesitler sunmasıyla başlar. Kapitalizmin ve ona âmâde câmianın iki yüzlülükleri ve vurdumduymazlıklarını ayan ederek de devam eder. Kitap tarafsız bir bakış açısıyla yazılmadığından yazar, otokrasiyi katı yürekli bir dille anlatırken işçi sınıfını ve sosyalist düzeni





iyi sıfatlarla anar. Eser boyunca çiftlik sâhiplerinin ve orta derecede kapitallerin yıkılmasına şahit kılarken sizi, her şeyin tekelleşmesi için acımasız yollar izlendiğinin de altını çizer Jack London. Yeni dünya düzeninde insana dâir hiçbir umudun olmadığını, sermâyenin yanında canlı varlıkların esâmesinin okunmadığını sık sık vurgular. Romandaki sosyalistlerin otokrasi tarafından yok edilmesinin hikâyesi çok kanlı bir süreçtir ve bu süreç demokratik seçimler sonucu aldıkları oylarla meclise girmeyi başaran işçi sınıfının temsilcilerinin hukuksuz ve haksız bir cenderenin içine sıkıştırılmasıyla başlar. Sûikastlara ve usulsüzlüklere meze olur vekiller. İşçi sınıfını destekleyen üst sınıf kişiler tehdit edilir ya da üyesi oldukları klandan sonsuza dek kovulur.

Jack London; romanında, mazlumu işçi, şeytanı da otokrasi ve kapitalizm olarak resmeder. Sermâye düzeninin yamuk, paslı dişlilerine işâret ettikten sonra sosyalistlerin ülkeyi ele geçirmek adına örgütlenmelerinin ve yer altı şehirleri kurmalarının anlatısıyla ilerletir eseri. Ancak yazar, baltalanmayan bazı putlara da hiç değdirmez mürekkebinin. Mesela sosyalistlerce ciddi ve kıyımaya sebep olacak bir örgüt kurulmaktadır. Örgüt ultra gizli bir yapılandır ama her iki tarafın da sinsiliğinden ve paranoyasından sebeple kapitalistlerin ve sosyalistlerin ajanları birbirine karışmıştır.

Sosyalistler devrime hazırlanırken rakibinin karşı önlem alması ve hatta halkı kışkırtarak ayaklanmanın patlak vermesini sağlaması romanın en trajik sahnesine start verir. Üzerine cehâlet sıçramayan taraf kalmamıştır. Sosyalistler yeterince hazırlıklı değillerdir ve devrimin zamanı da gelmemiştir zaten. Kapitalistler, ayaklanmayı erkene alarak gemi elinde tutmaktadır ve kasıtlı bir kaosla işçilerin isyan çıkarmasını sağlayarak kendilerinin halka müdâhale edebileceği bir ortam yaratmıştır. Kötülükler körüklendiğinde kapitalistlerin elindeki güçler proletaryaya, proletarya da onlara saldırmaya çoktan başlamıştır bile. Her iki tarafta da birbirlerinin ajanları, adamları vardır ve kimin kime kurşun sıktığı belli değildir. Ortada Arınma Gecesi filminin dahi alkış tuttuğu bir kıyâmet vardır ve okurken öğürme ihtiyacı hissedersiniz. Nihayetinde paranın sahibi olan taraf kazanmıştır ancak kan kokusu yıllarca geçmeyecek şekilde kaldırımlara,

çocukların kundaklarına, pencerelerin alı güllü motifli perdelerine, ilmek ilmek zihinlere sinmiştir çoktan.

Yazar bu cehennemden çıkarımla dünya savaşlarının sebeplerini kapitalizme bağlar ve hatta kapitalin karnını doyurmak için dünya savaşlarına veya iç ayaklanmalara ihtiyaç olduğu savını öne sürer. Yıllarca üniversitelerde okutulan siyasi bilimlerin

çetrefilli konularının roman içerisinde nasıl anlaşılır kılındığını görünce okuyucu aklı bir şaşkınlık yaşar. Bu şaşkınlık süredururken hikâyede ağırlığı olan kahramanlardan birinin günlüğü olan bu eser, bir cümlede ortasında aniden bitiverir.

Kahramanın başına ne geldiği ise muammâ. İşbu anlatılanlar sayesinde ehil distopya yazarlarına kalem bıraktıran bir eser diyebiliriz *Demir Ökçe* için.

Daima Amerikan yaşamına muhalif duruşlar sergileyen yazılar yazan Jack London'un en başarılı öykü kitabı ise Meksikalıdır. İnsanların makineleşmesini, Babil kulesi kadar derde rağmen bir iğne deliğine kaç melek sığacağını konuşmamızın absürtlüğünü, zihniyetlerin yozlaşmasını, sanayinin zulmünü, köleliği ve var olmak sancısını işlediği bu eser, romanlarına göre daha az bilinir. Yazar, sadece duayla çalışan makinelere binip göğeyi çıkılamayacağını anlatan öyküleri *Meksikalılar* kitabının cildi altında toplamıştır.

Kendi deyişle hiç de gözlerinde kahkahalar parıldayan eserler yaz(a)mayan Jack London'a dâir bir fragman geçtikten ve yazara ait diğer gizemleri omuzlarınıza yığıdıktan sonra kendisinin Twain 'i izlediği ve Steinbeck gibi yazarların yoluna da ışık tuttuğu, onların kalemine oğul verdiğini de söyleyebiliriz. Adâlet kavramını delik deşik eden ve hak kelimesinin hukukla olan anlaşmazlığından ötürü nihilistvarî söylemlerde bulunan yazar ve eserleri ivedilikle incelenmelidir.

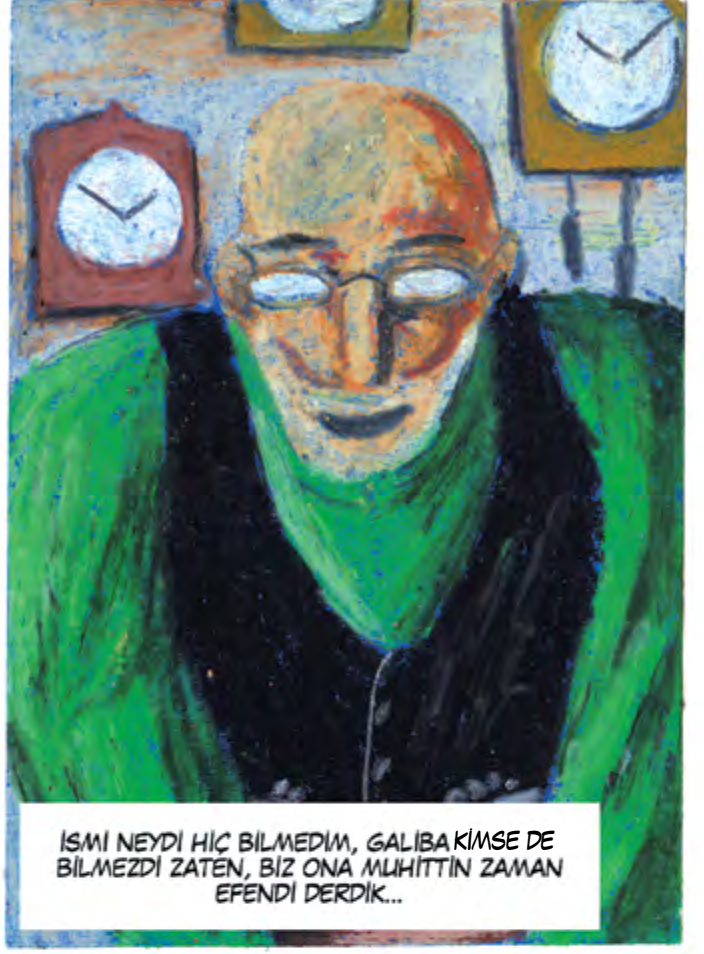
Jack London hakkında daha ayrıntılı bilgiye sahip olmak için internete değil de Irving Stone'nin *Doludizgin Bir Denizci* isimli eserine başvurabilirsiniz. Zirâ hakkındaki çoğu konu hâlâ ilgiye muhtaçtır.



MUHİTTİN ZAMAN EFENDİ'NİN SAATLERİ



OTURDUĞUMUZ SOKAĞIN
EN İLGİNCİ KİŞESİ YDI O,
VE EN SEVİMLİSİ...



İSİMİ NEYDİ HİÇ BİLMEDİM, GALİBA KİMSE DE
BİLMEZDİ ZATEN, BİZ ONA MUHİTTİN ZAMAN
EFENDİ DEDİK...



SOKAĞIMIZIN
KÖŞESİNDE
ÇOK ESKİ
ZAMANLARDAN
KALMA KÜÇÜK
AHSAP BİR
DÜKKANI VARDI
MUHİTTİN ZAMAN
EFENDİNİN...



HER AKŞAM
DÜKKANIN DUVARLARINDAKİ BÜTÜN SAATLERİ
TEK TEK ÖZENLE KURAR ÖYLE ÇIKARDI...



DÜKKANDAN ÇIKIP SOKAĞA GİRDİĞİNDE OYNADIĞIMIZ OYUNU BIRAKIR HEMEN YANINA KOSARDIK, BİZİMLE SAKALASIR BAŞIMIZI OKSAR VE CEBİNDEN SAKIZLAR SEKERLER ÇIKARIRDI...



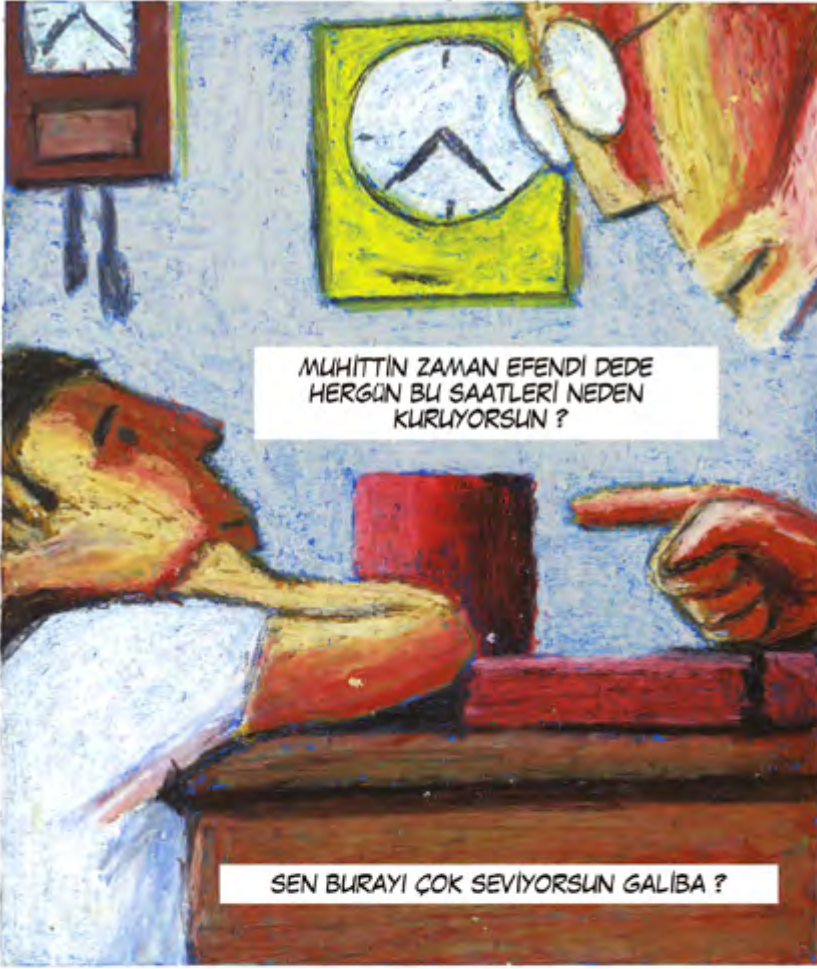
SABAHLEYİN GÜN DOĞMADAN DÜKKAN AÇAR...



AHSAP SANDALYESİNDE OTURUR, MASASININ ÜZERİNDEKİ BOZUK SAATLERİ TAMİRE KOYULURDU.



EN SEVDİĞİM ŞEYLERDEN BİRİYDİ ONU ÇALIŞIRKEN SEYRETMEK, DÜKKANINA GİDER, BİR KENARA OTURUR UZUN UZUN BAKARDIM ONA. BİR GÜN DAYANAMAYIP SORDUM...



MUHİTTİN ZAMAN EFENDİ DEDE
HERGÜN BU SAATLERİ NEDEN
KURUYORSUN ?

SEN BURAYI ÇOK SEVİYORSUN GALİBA ?



COOOOOK!



O ZAMAN SENİ BURAYA
ÇIRAK ALIYORUM ANNENLE
BABANLA DA KONUŞALIM,
BURAYA BUNDAN SONRA
DAHA SIK GELİRSİN...

YAŞASIN!



SANA BU SAATLERİ HER GÜN NEDEN KURDUĞUĞUMU ANLATAYIM...

BAK SU GÖRDÜĞÜN SAAT SİZİN EVİNİZİN,
SU SAAT MEHMET BEYLERİN EVİNİN, SU
HACER HANIMLARIN, SU DA ZEKI BEYLERİN...

HER GÜN SAATLERİ KURARAK O EVDE OTURANLARIN MUTLU OLMALARINI DILIYORUM.
BU SAATLERİ USTAMA USTASI EMANET ETMİŞ, O DA BANA EMANET ETTİ.

MUHİTTİN ZAMAN EFENDİ, O GÜN VE DAHA SONRAKİ GÜNLERDE HİÇ
DUYMADIĞIM SEYLER ANLATTI BANA, HİÇ BİLMEDİĞİM SEYLERİ
ÖĞRETTİ, HİÇ KİMSEYE SÖYLEMEDİM AMA, ANLADIM Kİ MAHALLEMİZ-
DEKİ DÜZEN, ONUN İÇİNDEKİ SAATİN TIKTAKLARIYLA İŞLİYORDU...

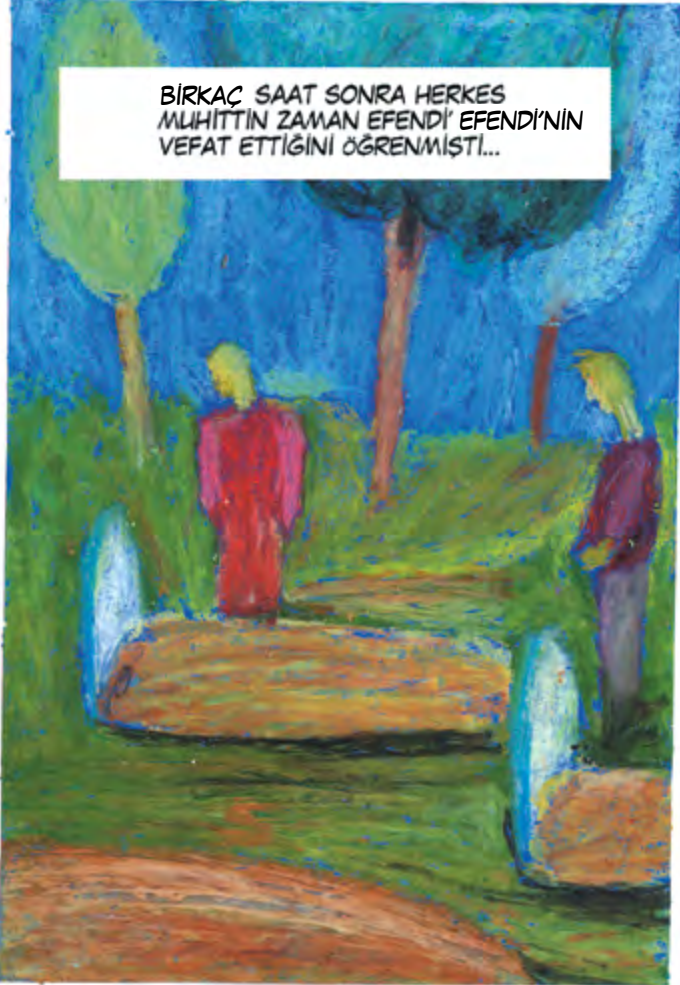
BİR GÜN YİNE MUHİTTİN ZAMAN EFENDİ'NİN DÜKKANINA
GİTTİM, KAPI KAPALIYDI, PENCEREDEN İÇERİ
BAKTIM YOKTU, DÜKKANIN ÖNÜNE OTURUP
ONU BEKLEMeye BAŞLADIM



DUVARDAKİ SAATLERE BAKTIM HEPSİ DE
DURMUŞTU, ÇİT ÇIKMIYORDU
DÜKKANINDAN...



BİRKAÇ SAAT SONRA HERKES
MUHİTTİN ZAMAN EFENDİ' EFENDİ'NİN
VEFAT ETTİĞİNİ ÖĞRENMİŞTİ...



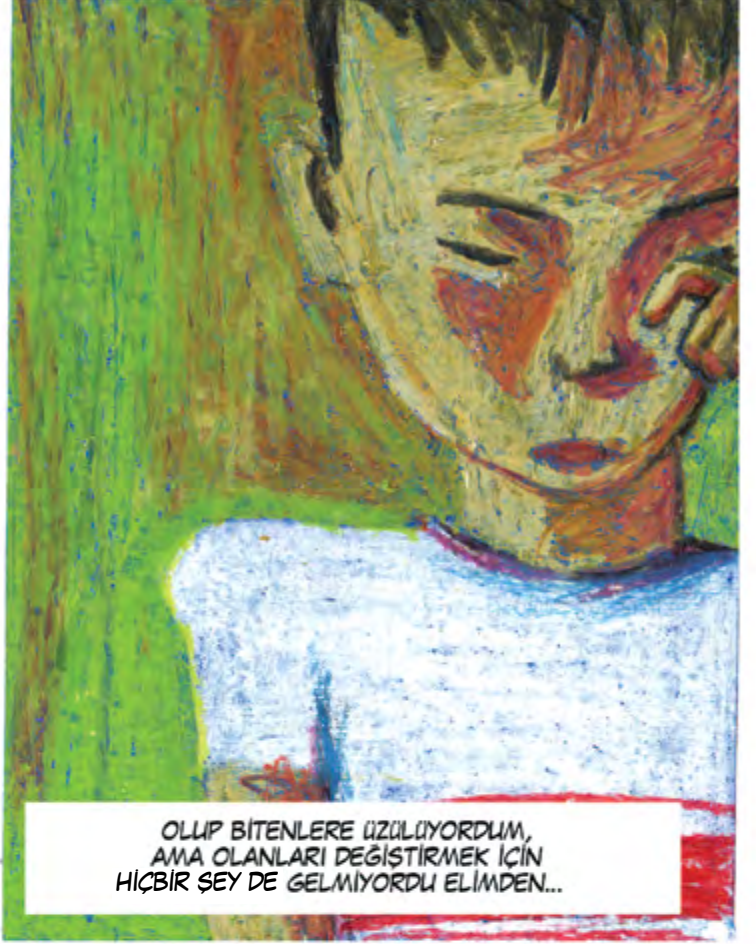
O GİTTİKTEN SONRA MAHALLENİN TADI
TUZU KALMADI, DURUP DURURKEN
KAVGALAR ÇIKIYORDU EVLERDE, DURUP
DURURKEN BİRBİRİMİZİN KALBİNİ
KIRIYORDUK...



GÜNLERCE BEKLEDİM, NE YAPACAĞIMI BİLMİYORDUM...



OLLUP BİTENLERE ÜZÜLÜYORDUM, AMA OLANLARI DEĞİSTİRMEK İÇİN HİÇBİR SEY DE GELMİYORDU ELİMDEN...



MUHİTTİN ZAMAN EFENDİ'NİN ANAHTARI NEDEN BANA VERDİĞİNİ DÜŞÜNDÜM, SONRA DA KARARIMI VERDİM...



ERTESİ GÜN SABAHLEYİN ERKENDEN KALKIP ÇIKTIM EVDEN...





KUÇUK AHSAP DUKKANIN
GÜNLERDİR KAPALI DURAN...



KAPISINI AÇTIM...



DUVARDAKİ BÜTÜN
SAATLERİ KURDUM...



...VE MUHİTTİN ZAMAN EFENDİNİN BOŞ
BIRAKTIĞI SANDALYEYE OTURUP
KALDIĞI YERDEN TIK-TAK LARIN
SEYRİNE BEN DEVAM ETTİM...

BITTİ

Yağmur başlayınca telaşla kuytuvara kaçanlara büyük, yetişkin denir. Yağmur başlayınca başını gökyüzüne kaldırıp ağzını açarak yağmur tanelerini diline misafir eden ve kalbi pır pır atan bu hayalperestlere de #çocuk... Sonra hüzünle bu fotoğrafa bakıp "Keşke hep çocuk kalsaydık" denir.



UZUN BİSİKLET TURLARINDA YAKITIMIZ GIDADIR VE BU SEBEPLE DOĞRU YEMEMİZ VEYA İÇMEMİZ SÜRÜŞ PERFORMANSIMIZI VE KEYFİMİZİ OLARAK ACIKMADAN ÖNCE YEMEK YENMEMELİ, SUSAMADAN ÖNCE DE

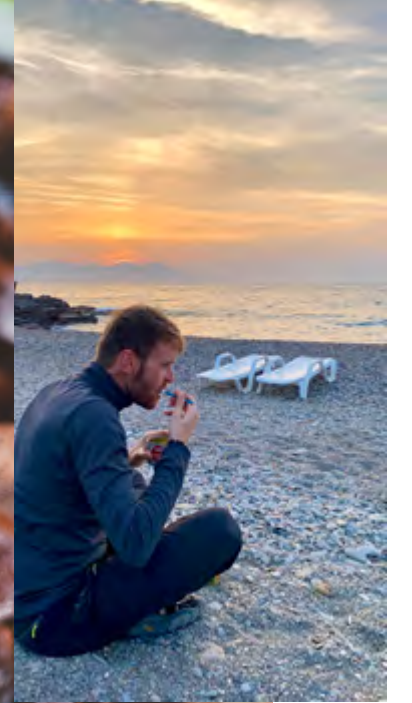


ZAMANDA DOĞRU GIDAYI
ARTIRACAKTIR. TEMEL
SU İÇİLMEMELİDİR.

Sabri Yurdakuł
Bisikletli Gezgin, Doğa Fotoğrafçısı
@velespitli_seyyah

İKİ
TAKER

Uzun Bisiklet Turlarında Beslenme





Uzun Bisiklet Turlarında Beslenme



Uzun bisiklet turuna çıkacak hemen hemen herkesin aklına “Turda neler yemeliyim ya da neler yememeliyim, nelere dikkat etmeliyim, ne kadar su tüketmeliyim?” vb. sorular gelir ve bu konular hakkında araştırmalar yapılır. Her okunan makalede ya da yapılan araştırmada farklı sonuçlara ulaşarak kafamız iyice karışır ve beslenme konusu bizim için işin içinden çıkılmaz hâle gelir. Sizlere tavsiyem, temel detaylara dikkat ederek kendinize özel bir beslenme programı oluşturmanız olacaktır. Çünkü her besini herkes sevmeyebilir ve bu sebeple alternatif besinlere yönelmek gerekebilir.

Uzun bisiklet turlarında yakıtımız gıdadır ve bu sebeple doğru zamanda doğru gıdayı yememiz ve ya içmemiz sürüş performansımızı ve keyfimizi artıracaktır. Temel olarak acıkmadan önce yemek yenmemeli, susamadan önce de su içilmemelidir. Turlarda kesinlikle öğün atlamamalı ve az miktarda su tüketilmemelidir. Ayrıca uzun bisiklet turuna çıktık diye de istediğimiz her şeyi yiyebiliriz anlamını da çıkartmamalıyız. İsterseniz örnek olarak bir günlük beslenme nasıl olmalı, bundan bahsedelim.

Kahvaltı

Günlük hayatta kahvaltı nasıl önemliyse uzun bisiklet turlarında da bir o kadar önemlidir. Kahvaltı yapılmadan yani yakıtımızı almadan sürüşe başlamamalıyız. Eğer kahvaltı yapmadan sürüşe başlarsak kısa süre sonunda gücümüzün tükendiğini, baş dönmelerimizin başladığını ve keyif almadığımızı hissederiz.

Kahvaltıda aşırıya kaçmadan protein destekli beslenmek vücudumuza iyi gelecektir. Bu sebeple yumurtayı haşlanmış olarak ya da tavada pişirerek yemeliyiz. Ayrıca yumurtanın yanında domates, salatalık, peynir, zeytin, esmer ekmek, çay ya da meyve suyu ile kahvaltımızı zenginleştirebiliriz.

Alternatif ve hızlı bir kahvaltı yapmak isterseniz de yulaf ve sütü karıştırabilir ve bu karışımın içerisine taze ya da kuru meyveler (muz, elma, ceviz, badem, fındık) atarak öğünü zenginleştirebilirsiniz.

Ara Öğün

Sürüş yaptığımız her yol düz ve kolay olmayabilir. Bu sebeple enerjimizi dengelemek için ara öğünlere başvurmamız gerekecektir. Buradaki ara öğünde kuru meyve ya da taze meyveler (elma, muz, fındık fıstık, ceviz, kuru kayısı) vb. tüketebiliriz. Ayrıca sürüş esnasında su tüketimine de dikkat etmeliyiz.







Öğle Yemeği

Öğle yemeği zamanında eğer bir yerleşim yerinden geçiyorsak fast food dışında protein odaklı (et, tavuk, balık, fasulye, nohut, mercimek) vb. gıdaları lokantalarda tüketebiliriz. Ancak böyle bir imkânımız yoksa konserve yiyeceklere yönelmemiz gerekecektir.

Barbunya ya da fasulye pilaki tüketilmesini tavsiye ederim. Yanında bulgur pilavı ya da makarna/ton balığı karıştırılarak öğün zenginleştirilebilir. İmkânınız varsa yemeğin yanına salata da hazırlayabilirsiniz.

Ara Öğün

Öğle yemeği ile akşam yemeği arasındaki boşlukta ara öğün yapmak bize performans olarak iyi gelecektir. Burada size tavsiyem, kuru meyve ya da taze meyveler (elma, muz, fındık fıstık, ceviz, kuru kayısı) gibi gıdaları tüketebilirsiniz. İmkânınız varsa kahve veya çay demleyebilir ya da maden suyu içerek molanızı keyifli hale getirebilirsiniz.

Akşam Yemeği

Kalacağınız yer şehir içerisinde ise yemek ihtiyacınızı lokantalarda et, balık, tavuk ya da nohut, fasulye, mercimek gibi protein içeren besinlerle karşılayabilirsiniz. Eğer doğada kamp kuracaksanız size tavsiyem kolay kolay bozulmayan konserve yiyecekler (fasulye veya barbunya pilaki) olacaktır. Yanına makarna veya bulgur pilavı pişirip içerisine de ton balığı karıştırıp tüketebilirsiniz. Konserve öncesi imkânınız varsa çorba pişirerek rahat bir sindirim ve rahat bir uyku sağlayabilirsiniz.

Buradaki örnek öğünlerden de anlaşılacağı üzere uzun turlarda protein ve karbonhidratı dengeli şekilde tüketmeliyiz. Aşırı tuz ve şekerden uzak durarak bol bol su içmeliyiz. Molalarımızda taze meyve ve kuru meyveler tüketerek enerjimizi dengelemeliyiz. Fast food ürünlerden mümkün olduğunca kaçınarak sağlıklı beslenmeye özen gösterdiğimizde uzun turlarda alacağımız keyfi maksimuma çıkartabiliriz.



Karlı Bir Gece Vakti Bir Dostu Uyandırmak

Benim adım insanların hizasına yazılmıştır.
Her gün yepyeni rüyalarla ödenebilen bir ceza bu.

Keşke yağmuru çağıracak kadar güzel olmasaydım
Ölüm ve acılar çatsaydı beni
Düşüncem yapma çiçekler kadar gösterişli ve parlak
Sözlerim ihanete varacak doğrulukta olsaydı.
Anmaya gücüm yetseydi de konuşsaydım
Diri-gergin kasları konuşsaydım
“Kardeşler! ” deseşdim “Kardeşlerim! ”
“Bakın yaklaşıyor yaklaşmakta olan
“Bakın yaklaşıyor yaklaşmakta olan
“Bakın yaklaşıyor...”
Yazık, şairler kadar cesur değilim
Çocukların üşüdükleri anlaşılıyor bütün yaşadıklarımdan
Gövdem kuduz yarasalarla birazcık yatıyor.

Benim gövdem yıllar boyu sevmekle tarazlandı
Öyle bir çalımlarla gecenin çitlerinden atlardım
Bir güneş sayardım kendimi denizin karşısında
Çünkü çam kokularına sürtünüp ağırlaşan ruhların
İnanmazdım dosyalara sığacağına
Gittikçe işıldardım dükkânlar kararırken
Hüznün o beyaz etrafına sakallarım batardı.

Benim adım bilinen cevapların üstüne mühürlenmiş
Ellerim tütsülenmiş
Evlerin yeni yıkanmış serin taşlıklarında
Dirgenler, bakraçlar, tornavidalar
Bende kül, bende kanat, bende gizem bırakmadılar
Ve içinden bir baş ağrısı gibi çınlamaktansa
Gövdem açık bir hedef kılındı belâlara.
Ve bu yüzden yakışsız oluyor
İnsanları hummalı baharlar olarak tanımlamak
Ve bu yüzden göğsümde dakikalar
İnce parmaklar halinde geziniyor
Konvoylar geçiyor meselikler arasından
Bir yaprak kapatıyorum hayatımın nemli taraflarına
Ölümden anlayan, ciddi bir yaprak
Unutulacak diyorum, iyice unutulsun
Neden büyük ırmaklardan bile heyecanlıydı
Karlı bir gece vakti bir dostu uyandırmak.

İsmet Özel

II. Abdülhamid Han'ın Enver Paşa İle Bir Görüşmesi

Abdülmeçid Han'ın sıra ile saltanat süren dört oğlundan ikincisi olan ve 21 Eylül 1842 Çarşamba günü Tirimüjgan Kadın Efendi'den doğan Sultan Abdülhamid Han, 31 Temmuz 1876 Perşembe günü otuz dört yaşında tahta cülus etmiş; otuz iki sene, yedi ay, yirmi yedi gün hüküm sürdükten sonra, 27 Nisan 1909 Salı 67 yaşındayken hal edilmiştir. Aynı günün gecesi Selanik'e gönderilen ve 1 Kasım 1912 Cuma gününe kadar üç sene, altı ay, üç gün Selanik'in Alatini köşkünde son derece ıstıraplı bir hayata mahkum edilen Hünkar, Balkan Harbi'nin o acı günlerinde İstanbul'a getirilmiş ve bu tarihten vefatına kadar hayatının son beş sene, üç ay, dokuz gününü Beylerbeyi Sarayı'nda geçirmiştir.

Yıkılmak üzere olan bir İmparatorluğu, yüksek dehası ve inancıyla, kesin bir Kaht-ı Rical (yetkin devlet adamı yoksunluğu) döneminde ayakta tutmayı

başaran Hünkar, saraydaki mahpus günlerinde dahi, kendisini bu zillete mahkum edenlere şefkat ve merhametle davranmıştır. Cihan Harbi boyunca, İttihatçı kadrolara, danıştıkları her konuda samimiyetle yardımcı olmaya çalıştığı, dönemin neredeyse tüm hatıratlarında açıkça mevcuttur.

Enver Paşa ise, İttihat ve Terakki Cemiyeti'nin önemli liderlerindedir. 1913'te Bâb-ı Âli Baskını adı verilen askeri darbeyle cemiyetin iktidara gelmesini sağlamış, 1914'te Almanya ile askeri ittifakı tercih ederek, Osmanlı Devleti'nin I. Dünya Savaşı'na girmesine öncülük etmiş, Sarıkamış faciasındaki rolünden dolayı yaşadığı müddetçe derin ıstırap çekmiştir. Harp yıllarında Harbiye Nazırı ve Başkumandan Vekili sıfatıyla askeri politikayı idare ederken, İttihat ve Terakki'nin önde gelen diğer liderleri olan Talat ve Cemal Paşaların menfi tesirleri altında kalmıştır.

EYLÜL 1914

Abdülhamid Han, halihazırda Harbiye Nazırlığı görevinde bulunan atak, cesur ve inançlı tabiatı sebebiyle Enver Paşa'ya ayrı bir muhabbet duyardı. Ziyaret talebine de, daha öncekilerde olduğu gibi derhal karşılık verdi ve o ılık sonbahar akşamı, kendisini Beylerbeyi Sarayı'nın Mabeyn-i Hümayun bölümünde kabul etti:

“Otuz üç sene saltanat sürdüm. Padişahlığım müddetince ferdin hürriyetine, şahsiyetine daima taraftar idim. Fakat keyfemayeşa bir hürriyet, gelişigüzel bir serbestiyeti de hiçbir zaman hoş görmedim. Hele matbuatta pek revaçta görülen müstehcen resim ve yazılara, sinsi fikirlerin hakim olmasına asla müsaade etmedim. Milli anelerimizin bozulmasına da taraftar olmadım. Avrupalıların medeniyetini daima takdir ederim. Fakat Hıristiyanlığı hiçbir zaman Müslümanlığa tercih etmedim ve üstün tarafını da görmedim. Başkalarını gelişigüzel taklit etmekten hoşlanmam. Marifet, bu medeniyeti kendi bünyemize uydurabilmektir.”

Enver Paşa, her haliyle ihtişamını muhafaza eden Hünkar'ın karşısında, saygısını gösteren bir tavırla boynunu büktü önce, ardından kemal-i edeple, “Her daim niyetimiz iyiydi Efendim,” dedi. “Buna siz dahi şahitsiniz.”



ABDÜ LHAY AD



دور جليل حقربا دار ساهم (سزوك انجمنه)



Abdulhamid Han, usulca salladı başını, “Buna ben dahi bir kuşku duymam Paşa. Lakin yapılanların Devleti Aliyye’yi getirdiği mevcut durum da ortada. İnkâr edebilir misiniz?”

“Bizim derdimiz özgürleşen dünyaya, yeni ve güçlü katkılar sunabilecek bir Osmanlıdır Efendim! Allah’ın izniyle bu haklı arzu ve talebimizi engelleyecek bir güç de yoktur!”

“Padişah olarak bu memleketin tarihinde ilk Meclis-i Mebusan’ı ben açturdım. Fakat mebusların kafi derecede olgunlaşmamış olduğunu görünce aynı meclisi yine ben kapattırdım.”

Paşa, coşkun bakışlarını kaçırmadı bu defa, “Bunun en temel sonucu, özgür ve medeni dünya tarafından dışlanmamız oldu!”

“Paşa, Rus Harbi ile tekmil Balkanlar’ı, Rumeli’yi kaybettik. Lakin Mithat Paşa, bu hususta çok ısrar etmişti. Harbin korkunç neticelerini çabuk gördüm. Plevne’nin şanlı müdafaasına, Kars’ın kahramanca savunmasına rağmen mağlup olduk. Rus orduları Ayasafanos’a (Yeşilköy’e) kadar geldiler. Zabitanı İstanbul’a girdi ve bize şerefsiz bir muahede imza ettirdiler. Bunu imzalarken Hariciye Nazırı Servet Paşa’nın hüngür hüngür ağladığını işittiğim zaman son derece kederlenmiştim. Şimdi sizler de bir harbe girmiş bulunuyorsunuz. Bu da acele olmuş, hissiyata kapılarak memleket tehlikeye atılmıştır! İster misiniz ki, bu da bir Anadolu’ya mal olsun?..’

“Dünya milletlerinin muhasebesi demek olan böyle bir hengamede tarafsız kalamazdık Efendim.”

Eski Sultan’ın sükuneti, haşmetli bakışlarında erir gibi oldu bir an, “Silahlı tarafsızlık ilân edip bu hercümercin toz dumanının dinmesini beklemek en makul yoldu. Fakat bunu tercih etmediniz! Şunu da son nasihatim olarak aklınızdan hiç çıkarmayın Paşa, bütün dünya denizlerine hakim olan devletlere karşı Almanya ve Avusturya gibi kara hudutları içinde mahpus yaşayan iki devletle beraber savaşa atılmak tarihin kaydettiği en büyük hamakattir!”

Paşa, gözlerini kaçırarak, güç duyulan bir sesle, “İyi niyetimizi doğru bir stratejiyle desteklemek istemiştik oysa,” dedi usulca.

Hünkar gülümsedi, “O yüzden mi bir Türk padişahı ve İslam halifesine, hal kararını bildirmek için gelen heyet bir Yahudi, bir Ermeni, bir Arnavut ve bir nankörden başkası olmayan Arif Hikmet Paşa’dan müteşekkildi? Niyetiniz iyi olduğu için



mi apaçık bir komita teşkili olan 31 Mart'ın bütün sorumluluğunu benim omuzlarıma yıktınız?..”

Daha fazla bir şey söyleyemeden izin isteyen Enver Paşa, o gece saraydan ayrılırken kendi kendisiyle yepyeni bir hesaplaşma içindeydi. Ne var ki son pişmanlık fayda etmeyecekti. Altı asırlık Devlet-i Aliyye, sonraki on sene içinde yıkılıp giderken İttihat ve Terakki'nin üç paşası, Mondros Mütarekesi'nin ardından, bir Alman denizaltısıyla ülkeden firar etti.

Lakin Enver Paşa, ilerleyen yıllarda, en azından kendi hesabına suçlarının affı sayılabilecek bir inançla Türkistan coğrafyasında nice hayırlı işlere imza attı. Bilhassa Bolşeviklere karşı tertiplediği kutlu direnişin ve nihayetindeki şahadetinin gücünü, Abdülhamid Han'la Büyük Harp boyunca sürdürdüğü bu görüşmelerden kazandığına inancımız tamdır.



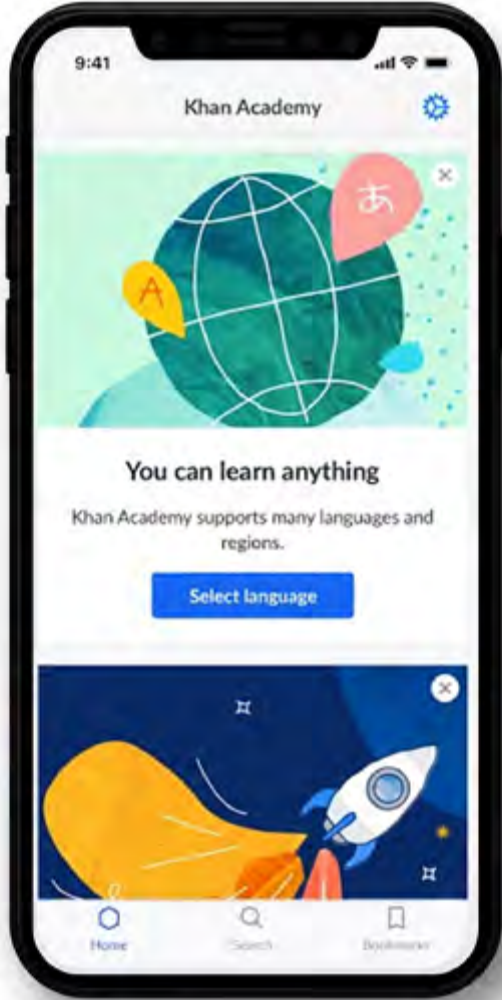
AKIP

Ercan Taşcıoğlu
Eğitimci

Teknoloji günden güne gelişiyor ve her an bir yenilik daha hayatımıza giriyor. Akıp giden zamanı elimizde tutamasa da en verimli şekilde değerlendirebiliriz. İşte bu yenilikleri araç olarak kullanıp zamanın niteliğini artırabilir, yaşam doyumumuzu bir tık öteye taşıyabiliriz. Çok fazla popüler olmasa da keşfedilmek için sıraya girmiş onlarca uygulamadan başucu diyebileceğimiz 5 mobil uygulamayı sizlerle paylaşmak istedik. Keyifli okumalar.

**Az bilinen
kullanışlı
uygulamalar**

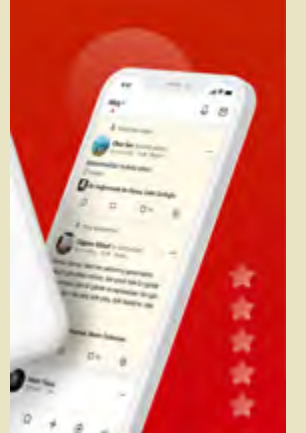
Khan Academy



Temelden üniversiteye birçok ders videolarının bulunduğu, sanattan tarihe, ekonomiden bilişim alanına kadar 1400'den fazla eğitici videoyla desteklenmiş bir uygulama. Bu kadar bilgi birikimini paraya dönüştürmek yerine ücretsiz olarak dünyaya sunuyor. Mottosu da bir hayli etkileyici: "Tek bir şeyi bilmelisin: Her şeyi öğrenebilirsin."

1000Kitap

Her insanın en az bin kitap okumasını amaçlayan bu uygulama, kitap okuma bilincini sayısız insana kazandırmayı amaçlıyor. Okuduğunuz kitaplardan alıntılar yapabilir, diğer insanların alıntılarını okuyabilir ve paylaşımında bulunabilirsiniz. Okumak istediğiniz bir kitap hakkında yapılan yorumlar, inceleme ve analizler size fikir verebilir. Adeta kitap kurtlarının sofrası diyebileceğimiz bu etkileşimli sosyal ağ uygulamasını keşfedin.



Webtoon

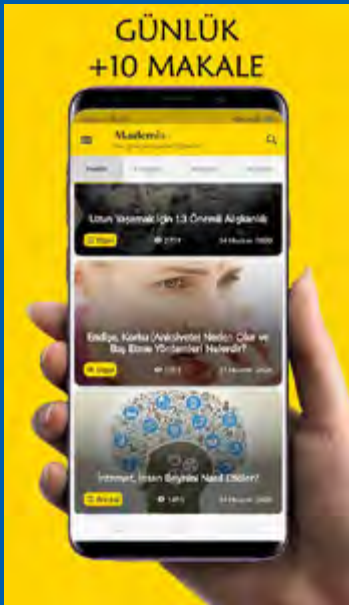
Webtoon okumanın bir kültür haline geldiğini biliyor muydunuz? Son yıllarda anime çalışmalarına olan

ilgi bu uygulamaya olan talebi de artırmış durumda. Çizgi roman ve manga eserleri de burada okuyabilir, bu yazın alanında deneyim kazanabilirsiniz. Üstelik yazdığınız hikâyeleri drama, aksiyon, macera gibi pek çok çizim türü ile zenginleştirebilir, bu platformda sayısız özgün eserler oluşturabilirsiniz.



aNdClip Free

Bazen önemli gördüğümüz bir metni ya da gelen bir mesajı uzun süreli saklamak isteriz. Bu önemli bir şifre, ders notu ya da telefon numarası da olabilir. Bu program siz unutsanız da kopyaladığınız ne varsa atıyor hafızaya. Mobilinizde anlık olarak kopyaladığınız her yazı doğrudan bu programda arşivleniyor. Cebinizde her an bir not defteri taşıdığınızı hayal edin. Tabii bu, aynı zamanda biraz da ürkütücü.



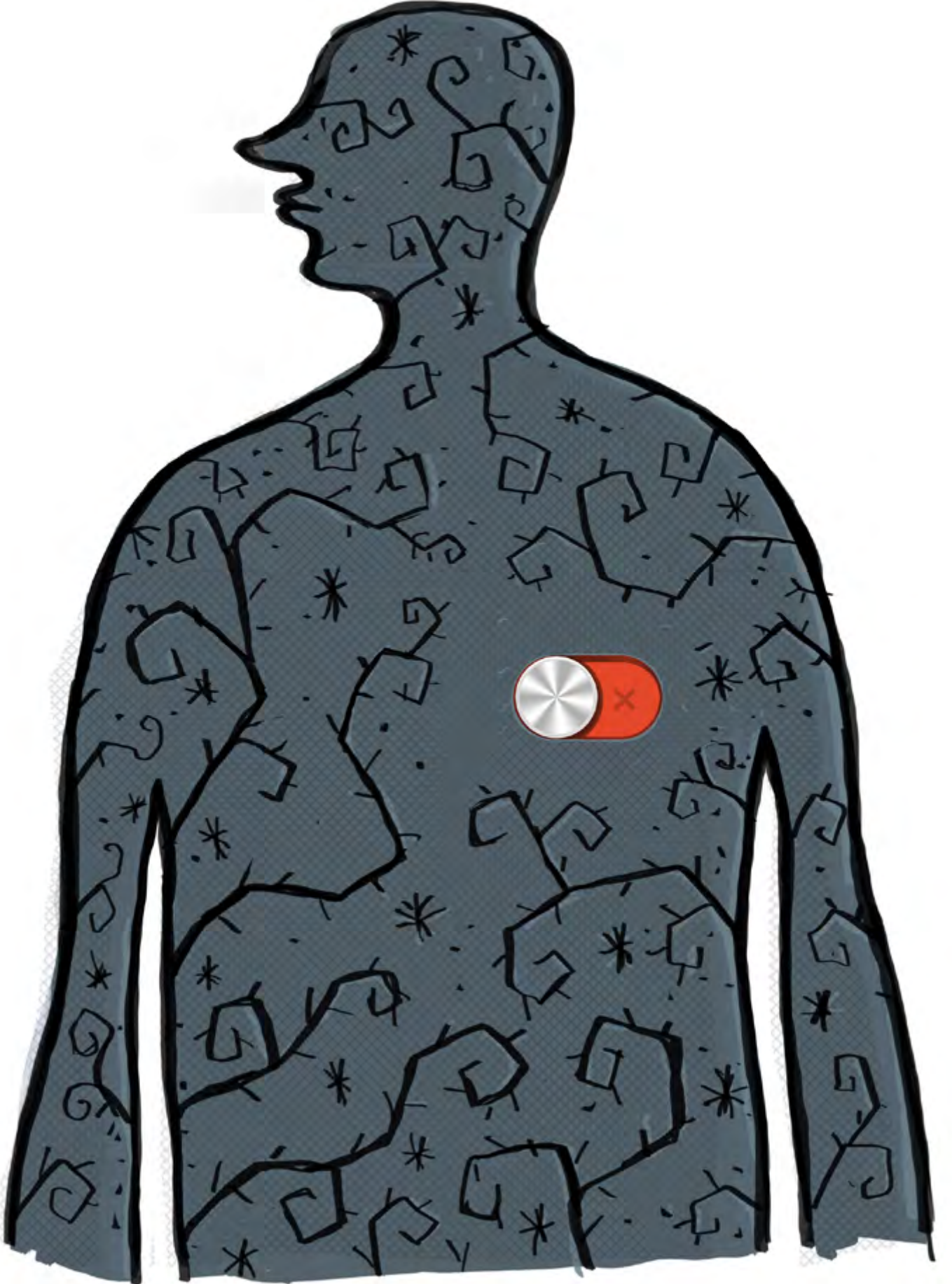
Akademia

Akademia, içerisinde astronomiden tarihe, spordan psikolojiye çeşitli kategorilerde binlerce makale bulunduran bir mobil kültür havuzudur. İlgi alanlarınız konusunda kendinizi geliştirebilir, farklı alanlarda yeni bilgiler keşfedebilirsiniz. İster popüler makaleler okuyabilir ister rastgele seçeneği ile okuduğunuz yazıları favorilere ekleyebilirsiniz. Üstelik programın arayüzü de oldukça göz alıcı. Akademia ile öğrenmenin sınırı olmadığını bir kez daha göreceksiniz.



Cizgi Motto

İçinde sarmaşık dikenleri gibi umutsuzluk yayılsın istemiyorsan,
güneşini bulmalı ve gönlünün kilidini açık tutmalısın.



Moda

İclal Şahin Bayındır
Yazar

MONOKROM

Artık yok öyle “Kırmızı ile siyah yakışır, grinin üzerine mor giyilmez.” gibi klişeler. Monokrom moda bildiğimiz tüm tabuları yıkıyor. Onun için sadece bir renk var. Açığı koyusu, kalını incesi, günlüsü derisi nasıl olursa olsun; ama tek renk olsun.

MODA

Seç, giy, çık

B

u moda tam benlik olmuş. Tek başınayken çok beğendiğim ama asla başka bir parçayla kombinleyemediğim parçalarım var dolabımda. Üstüne dolabımdaki hiçbir rengin uymadığı pantolonlarım mesela. İçine uygun bir bluz bulamadığım için giyemediğim ceketlerim de. Benim gibi muzdariplerin sayısı fazla olacak ki monokrom modayı çıkarıvermişler.

Yukarıdan aşağı tek renk takımlar giymek ya da benzer renklerin birkaç tonunu tercih etmek artık bir moda. İsminden de anlaşılacağı üzere tek renk yapılan kombinlere deniyor monokrom. Bizde yeni moda olduğuna bakmayın, 1950-60'lı yıllarda Jackie Kennedy ve Audrey Hepburn gibi moda ikonlarının genelde tek renk kombinler tercih ettiğini fark etmişsinizdir. Hatta daha da geçmişe uzanıp Chanel'in 1920'lerde yaptığı defilelerde tek renk takımlar kullandığını görebilirsiniz. Tabii bu modanın bize ulaşması biraz zaman almış ama olsun. Biz de artık tek renk kombinlerimizle zamana uyum sağlayabiliriz.





Fotograf Ehimetalor Akhere / Unsplash



Fotograf Alison Bartolomeu / Unsplash

Monokrom moda tek renk ama hangi renk? O da sana kalmış. Sen hangi rengi seçersen, o gün modun hangi rengindeyse moda o renk: kırmızı, beyaz, siyah... Dolabını monokrom moda uygun hâle getirerek kıyafet seçme süreni minimuma indirebilirsin.

Monokrom moda bize sadeliği, şıklığı ve konforu sunuyor. Modacılar, monokrom modanın kadınları aynı anda hem güçlü hem de zarif gösterdiğini konusunda hemfikir. Küçük dokunuşlarla aynı parçaları ister iş yerine istersen de sokak stiline uydurabilirsin. Pazartesiden pazara kadar her gün için kolaylıkla kombinler yapabilirsin. Dolabındaki parçaları renklere göre ayırmakla başlayalım bu işe. Pantolonları, kazakları, bluzları, hırkaları, etekleri ayrı ayrı yerleştir. Bu, işini çok kolaylaştıracak. Sonrasında belirlediğin renge göre parçaları eşleştir. Hangi parçaları daha çok kullanabileceğini, hangilerinin işe yaramaz olduğuna da görmüş olacaksın. İşte, bu kadar kolay. Ne giysem diye düşünme derdine son. Tüm kombinlerin, hem çok sade hem şık hem de zarif görünmeni sağlayacak.

Renkleri, açık koyulu yani ton farkı ile de kullanabilirsin. Kıyafetine farklı bir hava katmak istersen farklı dokularda kombin yapabilirsin. Bu şekilde kombinine derinlik katacaksın. Kot ve şifon, deri ve pamuk, süet ve ipek, yün ve payetler ile eşleştirmeyi



Fotograf Clarissa Carbungco / Unsplash



Fotograf Toa Heftiba / Unsplash



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
CUMHURBAŞKANLIĞI

Rimgeçerinde



Klasik Türk
Sanatları Vakfı

yeditepe
BİENALİ

bir hâdise var
cân ile cânân arasında

www.yeditepebienali.com

[@yeditepebienali](#)

cerceve ^{ici} _{disi}

7 Ocak - 31 Ocak
Süleymaniye Darüzziyafe

20 Ocak - 7 Mart
Fatih Cam Küp Galeri

20 Ocak - 7 Mart
Nuruosmaniye Mahzen

10 Şubat - 7 Mart
Yedikule Hisarı



*Sanata ve
sanatsevere
destek vermekten
gurur duyuyoruz.*

albayrak

deneyebileceğin bazı doku alternatifleri... Ayakkabıları da unutmamak gerek. Deri, rugan, süet veya saten kombinine uygun parça ile şıklığını tamamlayacaksın.

Hele ki kış aylarında kat kat giyerek daha şık olmak mümkün. Balıkçı trikolar, örgü hacimli kazaklar, hırkalar, üzerine mont, altına pantolon ve şık bir çanta ile güzel bir kombin yapabilirsin. Tek renk biraz sönük kaldı dersen ayakkabı ile kombinini parlatabilir, aksesuarlarla hareketlendirebilirsin.

Tabii ki bu moda sadece kadınlar için değil. Cem Yılmaz, Acun Ilıcalı ve hatta Steve Jobs tek renk giyimleriyle meşhur. Onlar her zaman siyah rengi seçse de kahverengi bir balıkçı triko, gabardin taba renk -ki benim favorimdir- pantolon ve yine koyu kahve bir ayakkabı ile dikkatleri üzerine çekebilirsin. Kombinini kaban ve saatle de destekleyebilirsen senden havalısı yok ortamlarda.

Günümüze uyarlanmış monokrom modanın en önemli parçası da kombininle uyumlu maskeler. Günümüzde sağlığımızın olmazsa olmazı maskeleri her renk ve dokuda bulmak mümkün.

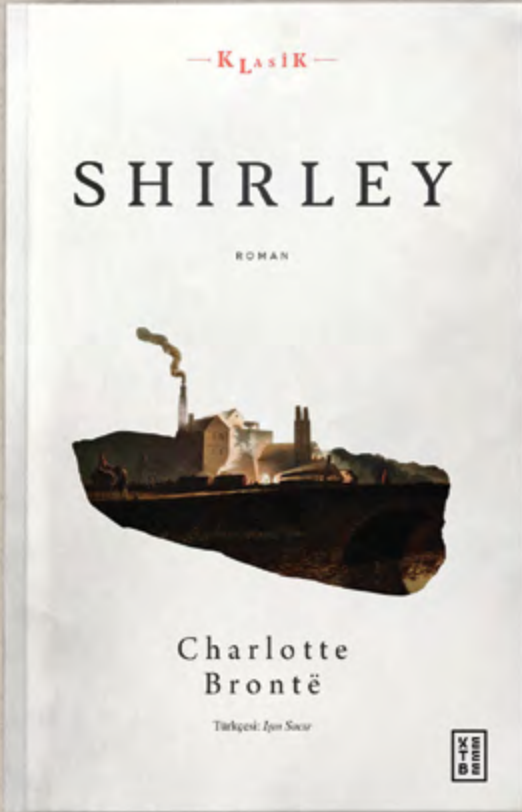
Adı ister monokrom olsun ister başka bir şey, içinde kendini iyi hissettiğin her kombin aslında senin modan. Sen kendine yakışanı bul ve ışığını saç...



Y A Z I K A L I R

Dünya ve İngiliz edebiyatının en önemli yazarlarından Charlotte Brontë, okurlarını savaşların, büyük toplumsal değişimlerin ve karmaşık insan ilişkileri ve geleneklerin arasında aşk için verilen bir mücadeleye tanık olmaya çağırıyor.

Tahsin Yıldırım'ın hazırladığı *Felâtn Bey ile Râkım Efendi*, Osmanlı'da değişen insan tiplerini ele almakla kalmıyor, aynı zamanda okurlara modernleşmeye dair doğru ve yanlışlara, dönemin sosyokültürel şartlarını da ayna tutuyor.



Klasik Dizisi

Telefonla

Samet Güler & Serap Caymaz
Fotoğrafçı

Kış

Manzaraları

Çekme İpuçları

Birçoğumuz oldukça
güçlü kameralarla
donatılmış
telefonlara
sahibiz. Ancak
bazı koşullarda
iyi lenslere sahip
bu kameralar bile,
güzel fotoğraflar
elde etmek için
yeterli olmayabilir.
Kar manzaraları
fotoğraflamak için
de bazı teknik
bilgilere ihtiyaç
duyuyoruz.



Kar uysallaştırır, iyileştirir, kirliliği örter ve toprağı korur. Sıradan sokaklar bembeyaz örtüyle kaplanırken diğer mevsimlerde saklanan güzellikler görünür olmaya başlar. Binaların çatıları sokaklara eşlik ederek şehir manzaralarını canlı kartpostallara dönüştürür. Sokak lambalarına selam vermeyi de ihmal etmeyen kar taneleri, havanın gösterdiği dirence boyun eğerek ve süzülerek toprağı düşer. Onlar gürültü kirliliğini asfaltların altına süpürürken tüm canlılar bu sessizliğin büyümesine kapılıverir.

Birçoğumuz oldukça güçlü kameralarla donatılmış telefonlara sahibiz. Ancak bazı koşullarda iyi lenslere sahip bu kameralar bile, güzel fotoğraflar elde etmek için yeterli olmayabilir. Kar manzaraları fotoğraflamak için de bazı teknik bilgilere ihtiyaç duyuyoruz. İşte size ipuçları:

1. Pozlama Ayarları

Işığın parlaklık derecesi anlamına gelen pozlama, fotoğrafın doğru renklerde çıkması için yapılan temel ayarlardan biridir. Telefonlar bu ayarlamaları yazılım algoritmasına göre otomatik yapar. Ancak kar manzaralarında az da olsa kullanıcının müdahalesine ihtiyaç duyulur. Aksi takdirde karın beyaz tonu hafif gri veya mavi tonlarda yansıyabilir. Bunun önüne geçmek için

tek yapmanız gereken, kamerayı açtıktan sonra ekrana dokunmak ve çıkan güneş sembolü ile çubuğı oynatarak, ışık parlaklığını biraz açmak.

2. Kontrast

Cihazlar netleme yapabilmek için kontrast tonlara ihtiyaç duyar. Sahnenizde beyaz renge zıt bir objenin olması, fotoğrafınızın net çıkmasına yardımcı olur. Aksi taktirde kamerasız, kontrast dokuların eksikliği nedeniyle netlik ayarı yapmakta zorlanır. Aynı durum bulutsuz bir gökyüzü için de geçerlidir. Ufak bir bulut kümesi bile netlemenin gerçekleşmesi için yeterli gelecektir.

3. Zemin Seviyesinden Çekim

Kar dokusu, fotoğraflara kristal görünümlü bir etki verir. Zemin hizasına inip bu dokulara sahnenin ön kısmında yer verebilirsiniz. Bu teknikte alternatif olarak kameranızı dik ve ters tutarak da çekim yapmayı deneyin.

4. Ayak İzleri

Kadrajda ayak izlerine yer vermek, fotoğrafı görsel bir hikayeye dönüştürebilir. Hayvanların veya insanların kış yaşamına birebir tanık olmak, "görsel öyküler" yazmanızı sağlar.

5. Yakın Çekim

Kamerasızda varsa, portre çekim moduyla buz sarkıtlarının simetrisine odaklanabilirsiniz. Arka plan kalabalık görünse de öndeki buz sarkıtlarına



yaklaşıp, ekrandan dokunarak netlediğinizde, arka plan bulanık çıkacak ve fotoğrafınıza estetik bir görünüm kazandıracaktır. Özellikle bazı bitkilerin yakın çekimi, beyaz kar altında çok daha güzel görünür.

6.Canlı Renkler

Canlı renkler kullanmak, izleyiciyi konuya çeken güçlü bir etki yaratır. Kırmızı, mavi, yeşil gibi canlı tonlardan oluşan giysiler veya eldiven, atkı, şapka gibi kış aksesuarları, fotoğrafınızı sıkıcı olmaktan kurtaracaktır.

7.Dramatik Sahneler

Sisli veya kar fırtınalı sahneler fotoğraflarınıza lirik bir anlam yükler. Kar, gereksiz detayları örter ve sahneyi sizin için hazır hale getirir. Bu tür sahnelerde yürüyen insanları veya antik yapıları sokak lambalarıyla fotoğraflamayı deneyin.

8.Seri Çekin

Karın duyguları harekete geçiren olumlu bir etkisi vardır. Kartopu oynamak, yuvarlanmak, kaymak gibi birçok “neşeli” eylemi, deklanşör düğmesini sürekli basılı tutarak “havada” yakalayabilirsiniz. Tek yapmanız gereken, seri çekilen fotoğraf setinin içinden en iyisini seçip paylaşmak.

9.Kompozisyon

Kompozisyonunuzu tamamlayacak birçok nesneyi kurgunuza dahil edebilirsiniz. Oyuncaklar, simetrik çizgiler, geometrik şekiller, antik heykeller ve desenler gibi.

10.Minimalist Manzaralar

Biz güneşi görmesek de, kar taneleri güneş ışığını yansıtır ve bu nedenle beyaz görünürerek, biz fotoğraf severlere muhteşem dekorlar sunar. Bu dekorda durağan objeleri estetik bir şekilde konumlandırarak çekebilirsiniz. Bu tür sahnelere “yalnız” ağaçlar veya kulübeler çok yakışır.

11.Lensin Buğu Yapması

Kamera önündeki lensi temiz tutmanız, fotoğraflarınızın daha net ve temiz çıkmasını sağlar. Lensinizi arada kontrol edip, yumuşak bir bezle kurulumayı unutmayın.

12.Yağan Kar Efeği

Fotoğrafınıza kar yağdırmak isterseniz, kar efekti ekleyebileceğiniz telefon uygulamalarından faydalanabilirsiniz.

13.Obje Silme ve Düzenleme

Fotoğrafınızda silinmesi gereken detaylar varsa, Snapseed uygulamasının ARAÇLAR menüsünde bulunan İYİLEŞTİRME özelliğiyle kolaylıkla silebilir, diğer sekmelerle de renk ve parlaklık düzenlemelerinizi gerçekleştirebilirsiniz.

Kış aylarında şarjlar çabuk tükenir. Yanınızda taşınabilir bir şarj aleti (powerbank) bulundurmamayı ihmal etmeyin. Arada dinlenip, kahvenizi veya çayınızı içerek anın tadını çıkarmayı da tabii. Işığınız bol olsun.



U-zen-



Erte



"Bugün çok yorgunum. Yarın sakin kafayla hallederim."

"Yarın sabah biraz daha erken kalkıp işlerimi bitiririm. Şimdi biraz oyun oynayayım."

"Sınavlara daha bir hafta var. Son 2 gün gerekirse sabahlayarak konuları yetiştiririm."

Siz de buna benzer cümleler kurarak ertelemeyi tercih ediyor musunuz?



“E

rteleme hastalığı’ kulağa korkutucu gelse de endişelenmeyin, yalnız değilsiniz. Her 5 yetişkinden biri erteleme yöntemine başvuruyor. Kalabalık bir ailede yaşıyorsanız erteleyen tek kişi olmamanız da çok olası.

Ancak erteleme davranışı öğrencilerin yaklaşık %50’sinde görülüyor. (Kaynak: Kuzey Amerika Psikoloji Dergisi)

Peki, bunca insan neden bu kadar sık erteliyor? Daha da önemlisi, erteleme davranışını nasıl durdurabiliriz?

Etrafımızdaki birçok insan zamanımızı iyi planlayamadığımız ya da yönetemediğimiz için ertelediğimizi söyler. Ancak işin aslı pek de öyle değil. Her şey ruh halimizle ilgili! Yani erteleme davranışı, ruh halimizi ve duygularımızı yönetememekle doğrudan ilişkilidir diyebiliriz.

Sınavlara çalışmamız gerektiğini yahut yetiştirmemiz gereken bir proje olduğunu bir düşünelim. Çalışmak zorunda olduğumuzu düşündükçe kendimizi stres altında hissediyoruz. Beynimiz ise duygularımızı fazlaca etkileyen ve bir tehdit olarak gördüğü bu işe “savaş ya da kaç” yanıtını veriyor. Böylece olumsuz duygularımızı

tetikleyen bu tür eylemleri yaparken savaşmak yerine kaçmayı tercih ediyor ve erteleme davranışını gerçekleştiriyoruz. Ancak ertelemeyi sadece olumsuz duygularla açıklamak da yeterli değil. Çok güçlü bir neden daha var: Zamansal düşünme.

“Gelecekteki halim bu işi daha doğru ve daha iyi yapar.”

İşte bu zamansal düşünmedir. Kaliforniya Üniversitesinde yapılan bir çalışma, gelecekteki halimizi kendimizden tamamen farklı, bir “üst insan” gibi hayal ettiğimizi ortaya koydu. Yani “Bugün aşırı yorgun hissediyorum. Yarın berrak zihinle hallederim.” şeklindeki düşüncelerimiz yarın kendimizi Superman olarak görmekle aynıdır diyebiliriz. Bu durumu kalıcı hale getirmiş “kronik ertelemeci” insanlar da var.



Kronik ertelemeci bireyler, daha yüksek stres seviyelerine maruz kalıyor ve baş ağrısı, uykusuzluk, sindirim problemleri gibi sağlık sorunları yaşıyorlar. **Kronik olarak erteleyen bireyler sadece derslerini veya işlerini değil aynı zamanda spor gibi keyif aldıkları eylemleri de erteleme yolunu tercih ediyorlar.** Peki, erteleme davranışını hayatımızdan çıkarmak için neler yapabiliriz?

Yapacağımız işin zamanını daha küçük bir ölçekte değerlendirebiliriz. Mesela “Bu işi bitirmek için 2 günüm var.” demek yerine “Bu işi bitirmek için 48 saatim var.” diyebiliriz. 5 yıl yerine 1826’ı günü baz alarak olayların daha farklı görünmesini sağlayıp yapmamız gerekenleri kolaylaştırabiliriz.

Ertelemeyi azaltmanın bir diğer yolu ise özşefkat. Yani kendimize daha olumlu davranmak. Çünkü bir şeyi erteledikten sonra vicdan azabı çekmeye ve kendimizle tartışmaya başlıyoruz. Ancak bu suçluluk duygusu işlerimizi kolaylaştırmıyor.

Gelelim gün içinde yapabileceklerimize... Kendimize günlük “yapılacaklar listesi” hazırlamak harika bir yöntem. Bir kağıda gün içinde yapmamız gerekenleri yazabiliriz. İşleri yapma sırasına koymamıza da gerek yok. Bu sayede başarmamız gerekenler konusunda fikir edinmiş oluyoruz. Yapmamız gerekenleri yazdıktan sonra önem sırasına göre numaralandırabiliriz. Mesela projemizi teslim etmek, odamızı temizlemekten daha önemli olabilir. Bu işleri ne zaman bitireceğinize dair öngöründe bulunun ve



en-me



bu süre içerisinde bitirmeye çalışın. Artık tüm işleri aynı anda bitirmek zorunda hissetmeyecek ve rahatlayacaksınız.

Son olarak genellikle işe başlamadan önceki düşüncelerimize ve olumsuz duygulara odaklanmak yerine işimizi bitirdikten sonraki ferahlama ve rahatlama hissine odaklanmak, bu zorlu süreci tersine çevirmenin önemli anahtarlarından biri.

Artık neden ertelediğimizi ve daha da önemlisi bu davranıştan kurtulmak için neler yapabileceğimizi biliyoruz. Bu yüzden daha fazla üşenmeden ve ertelemeyen hayatımızda değişiklikler yapmaya başlayabiliriz.

1

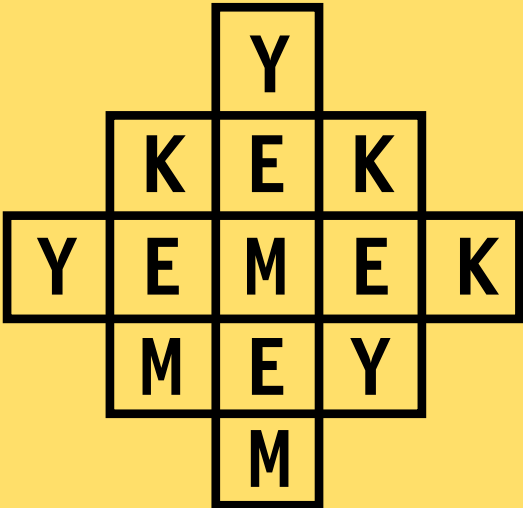
Resfebe:

Şekillerle anlatılmak istenen kelime nedir?

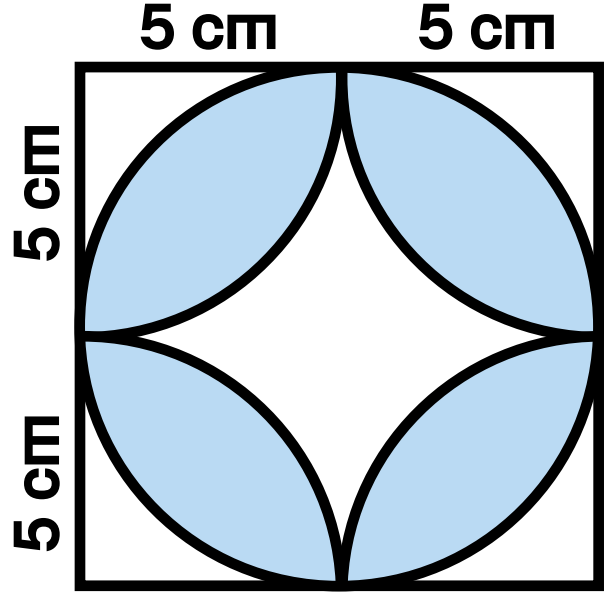
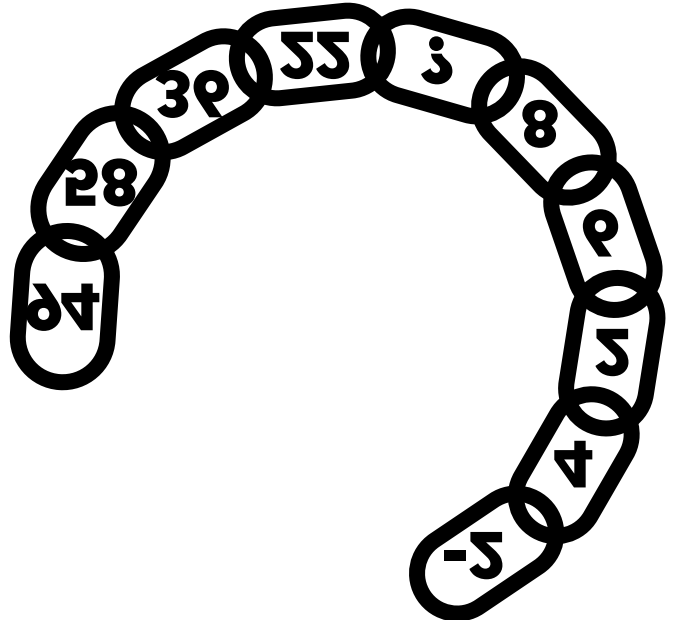
SON

3. Yemek:

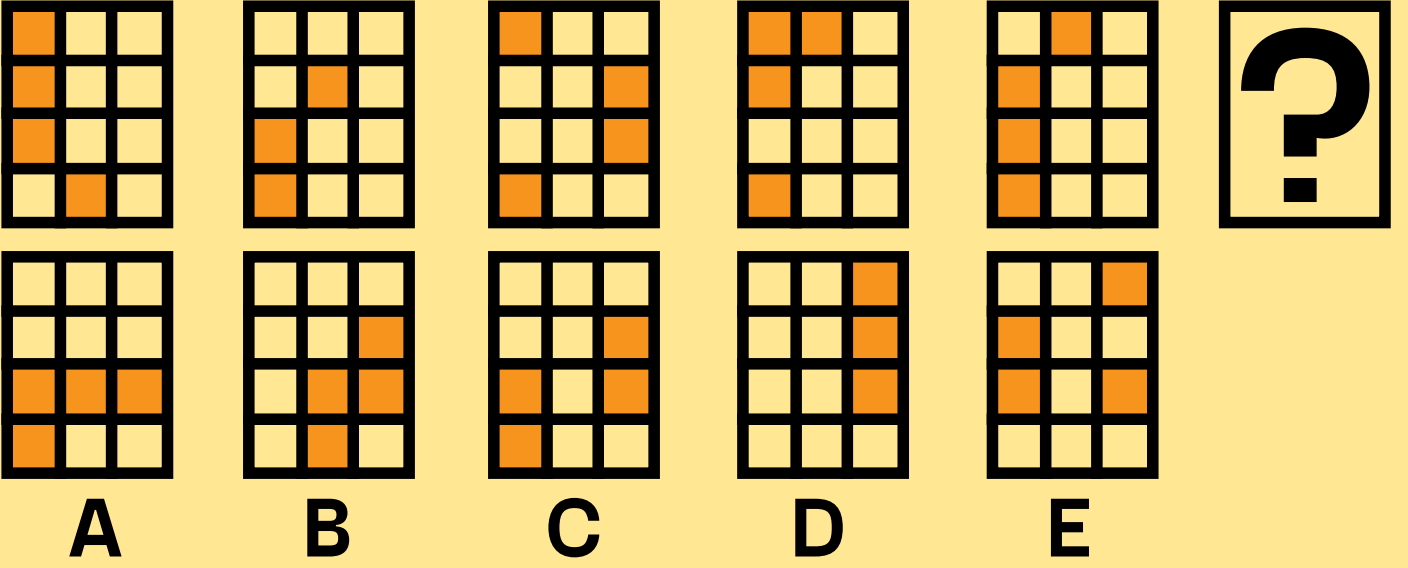
Herhangi bir kareden başlayarak ve kenar komşularını takip ederek kaç farklı YEMEK kelimesi oluşturulabilir?

**2 Alan:**

Taralı alan kaç cm^2 dir?($\pi=3$ alalım.)

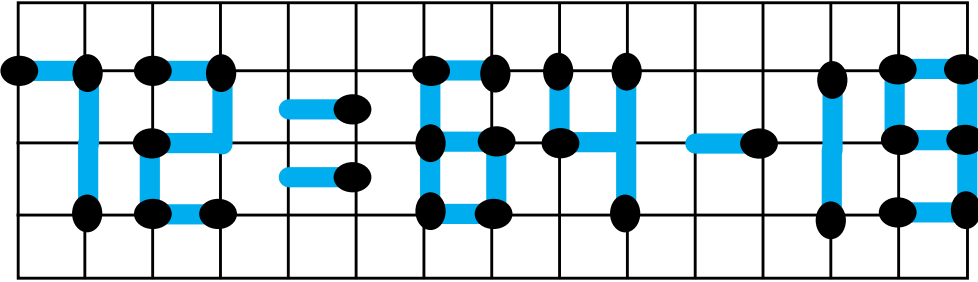
**4 Sayı Dizisi:**

5 Şekil Dizisi:



6 Kibrit Çöpü İşlem:

2 kibrit çöpünün yerini değiştirelim, işlem doğru olsun.



7 Konuşan Sayı:

- Ben bir sayıyım.
- Adımdaki harf sayısı 13 katıyım.
- Ben kimim?

8 Tam Sayılar:

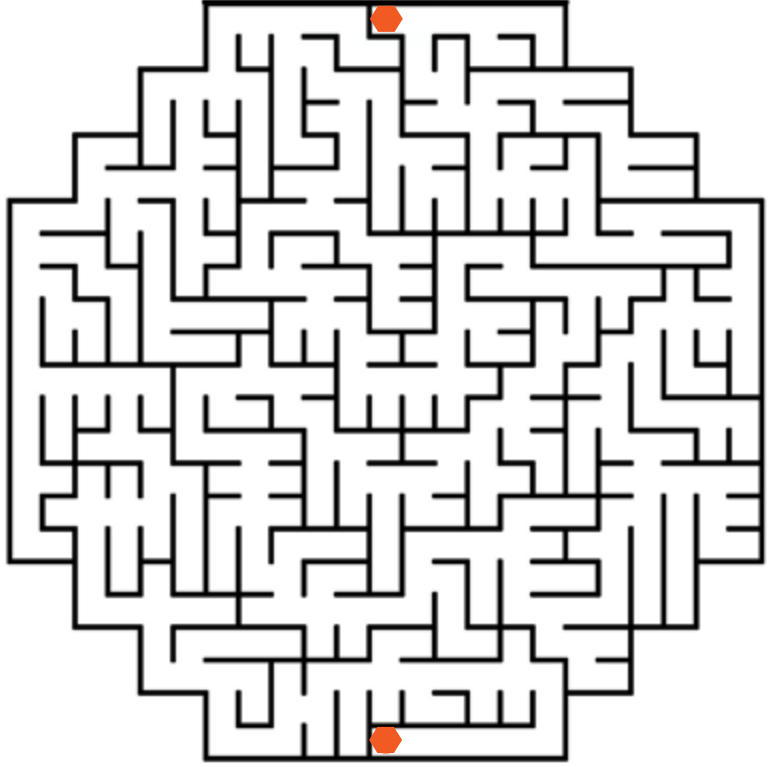
Harfler birbirinden farklı rakamları ifade etmektedir.
 $AT + AT + AT + AT + AT + AT = TUT$ ise AT kaçtır?

ZEKA SORULARI

9

Labirent:

Labirent
içerisindeki
iki noktayı
birleştirelim.



10 Kelime Avcı:

Verilen
ayları yatay,
dikey, çapraz,
tersten veya
düzden bularak
işaretleyelim.
Ardından
kullanılmayan
harfler ile
oluşturulacak
anahtar kelimeyi
bulalım.

T	E	M	M	U	Z	K	N
K	A	S	I	M	I	A	S
M	İ	K	E	L	S	O	Ş
A	O	A	A	İ	T	U	L
Y	C	R	N	S	B	Y	Ü
I	A	L	U	A	A	R	L
S	K	Ğ	T	R	A	M	Y
H	A	Z	İ	R	A	N	E

OCAK
ŞUBAT
MART

NİSAN
MAYIS
HAZİRAN

TEMMUZ
AĞUSTOS
EYLÜL

EKİM
KASIM
ARALIK

BULMACA

Geleceği Hızlılık, çabukluk, hız	Adalet Varlıkların; kalem, fırça gibi araçlarla yapılan biçimlen		Avrupa'da bir yanardağ Su kıyısında yapılmış büyük, görkemli ev	Afrika'da bir ülke	Fırında pişirilen tatlı çörek Düşünce		Bitkinin topraktaki kısmı İstikbâl, âfî Uzun kamyon
			Bir kadın ismi Ders notlarının toplanarak not adedine bölünmesinin sonucu			Uzak olan yer veya şey, mave-ra, berinin zıddı Konya'da bir baraj	
Çeşitli sanayi dallarıyla ilgili yapım usûllerine, kullanılan araçlara ve âletlere âit bilgi Güzelleştiren şey						Düşünme, anlama ve kavrama gücü, us	
		Bir hayvan Ayaklar üzerine oturtulmuş tabladan oluşan mobilya			Takım Gram		Bir nota Ötünün sarıdığı beyaz bez yakasız gömlek, yakasız minton
			Trilyumun simgesi Güney Amerika devesi	Bir renk Altışerhşin karşılığı olarak malla ödenmesi		Beyaz Kısaca "doktor"	Karbon Doğada element, bileşik veya bunların karışımları hâlinde bulunan
Nihat eski bir başbakan Üretim					Kısaca yardımcı Tonun simgesi		Kraliçe Nolada duraklama zamanı ve bunu gösteren işaretin adı
Kısaca sayfa Bir engeli sıçrayarak veya fırlatarak aşmak Üstün ziddi	Çiğ ot ve sebze ile yapılan, yağ, limon vb. ile yapılan yardımcı yemek Dil					Arkadaş, dost	
							Çok güçlü piritiller oluşturan, farklı alanlarda kullanılan ışık kaynağı
	Yoksullara parasız yemek yediren veya dağıtılan yer, aşhane	Fakat, lâkin Yanıcı cisimlerin tutuşmasıyla beliren ısı ve ışık, od, nâr					
			Gelincik de denilen hayvan Tedavi etme				Olumsuzluk eki Et yemekleri için tereyağı, un ve süt ile yapılan bir sos
Kayıt, endişe, gam Avrupa'da geniş topraklı büyük konut Kalıtım bilimi				Bir sayı	Geyikgillerden, boynuzları küçük ve çalılı bir av hayvanı, ahu, ceylan	Bor elementinin simgesi Yıl	Son harf Sonuç
Romen rakamlarında 50 Bir nota Yıkanmak için yapılan örgü	Güldürmek veya eğlendirmek için yapılan hareket ve söz, latife Hayvan hikayesi				İç yan, iç bölüm, dışarı karşıtı Düz, açık ve geniş yer, meydan, saha	Çok eski tarihi belirir bir ifade Buluş Vanadyum elementinin simgesi	Kötülük, fenalık Müslümanların ibadet etmek için toplandıkları yer
		Hz. Muhammed'in (sav) göğe çıkması olayı Tren yolu					
	İki şeyin arasındaki boşluk, fasıla (tersi) Tahıl tozu		Yanan maddelerin veya gazların tütü biçimindeki ışıktı uzantısı, yalın, şule			Tek hücreli, mikroskobik bir su hayvanı Dışın zıddı	
Amerikan basketbol ligi Karanlık ve ıssız yerlerde, göçüşü sanılan korkunç hayalet			Kira Amper			Köyün zorunlu ve işleğe bağlı işlerinin köylülerce eşit şartlarda emek birliğiyle gerçekleştirilmesi	
						Bir meyve	



TEKİNSİZ

Çakalasam kendisine bunu neden yaptığını ve aklının nerede olduğunu soracaktım. Ama bütün bunları o kadar erken bir saatte gelip bırakıyordu ki kapıma, bir türlü is üzerinde yakalayamıyordum.

Büyük şehir apartmanlarında eskiden kapıcılar vardı, şimdi bu işi yapanlara apartman görevlisi deniyor. Otomasyona geçildiği için apartman görevlilerinin kapılarla pek ilişkisi kalmadı çünkü. Onlar apartmanın diğer işleriyle ilgileniyor daha çok. Benim için en kritik görevleri, sabah erken saatlerde dairelerin kapılarına gazete, ekmek ve süt bırakmaları. Daire sakinlerine yaptıkları bu güzellik herkes için bu kadar önemli mi bilmiyorum ama benim sabahtan öğleye yumuşak geçiş yapmamı sağlıyor. Sabah kalkıp daha afyonum patlamadan market yollarına düşmek, orta ölçekli bir felaket senaryosu benim için. Neyse ki bizim çok fedakar bir apartman görevlimiz var, adı Tekin. Her sabah görev bilinciyle bütün katları dolaşiyor, her dairenin kapısına gecedен aldığı siparişler neyse onları bırakıyor. Böylece ben de diğer komşularım gibi gazetemi, ekmeğimi ve sütümü kapıdan alıp huzur içinde kahvaltımı yapabiliyorum.

Bu uzun zamandır böyle.

Yani böyleydi!

Son zamanlarda bizim Tekin'e bir şeyler oldu. Yıllardır rutin olarak sürdürdüğü bu sabah faaliyetinde tekinsiz bazı durumlar yaşanmaya başladı. Önce bir sabah kapıyı açtığımda ekmek ve sütün yanında gazete olmadığını gördüm. Sonraki sabah gazetenin yanında ekmek ve süt olmadığını... Dalmıştır, unutmuştur, kafasında bir mesele vardır diyerek olayı büyütmedim. Ama sonraki günlerde bu dalma hadisesi daha da tuhaflaşarak sürdü gitti. Her sabah kapıda hiç sipariş etmediğim, hiç ihtiyaç hissetmediğim ve orada bulunması hiç anlamlı olmayan birtakım acayip şeyler bulmaya başladım.

Mesela bir şişe sütün yanında beyaz bir çorap teki, gazetenin yanında gazoz açacağı, ütü tahtasının yanında bir şişe sirke, üç misket ve yanında bir kavanoz gül reçeli, bir şişe maden suyu ve iki çengelli iğne, bir kutu kesme şeker ve yanında İngilizce sözlük vs...

Yakalasam kendisine bunu neden yaptığını ve aklının nerede olduğunu soracaktım. Ama bütün bunları o kadar erken bir saatte gelip bırakıyordu ki kapıma, bir türlü iş üzerinde yakalayamıyordum. Geç yattığım için sabahları pek erken uyanamıyordum, ben uyanıncaya kadar Tekin çoktan gelip gitmiş oluyordu. Tekin geldiğinde kapıda onu karşılayabilmek için defalarca saatimin alarmını kurdum ama nafile! Saati duvara atıp kırdım ama Tekin'i kapıda iş üstünde yakalayamadım. Bu tekinsiz gidişe dur diyemediğim için de apartmandaki acayıplıklar daha da acayılaşarak devam edip gitti.

Aslında Tekin'e ne olduğunu merak etmiyor da değildim. Çünkü durumu dalgınlıkla ya da unutkanlıkla açıklanabilir olmaktan çoktan çıkmıştı.

Apartment sakinleri olarak derhal duruma el koymamız ve adamcağızın varsa bir derdi, o derdine çare bulmamız gerekir diye düşündüm. Başına bir iş gelmişse, aklına mukayyet olamaz bir haldeyse ya da ne bileyim iç hatlarında bir karışıklık varsa, kendi selametimiz için bunları da mutlaka çözmemiz icap ederdi. Üstelik durum sandığımızdan vahim de olabilirdi. Bir gün kapıyı açığımızda bir külah kabak çekirdeğinin yanında pimi çekilmiş bir el bombası bulmayacağımızın bir garantisi var mıydı?

Evet, evet! Hemen harekete geçmeliydik. Bunun için geç bile kalmıştık hatta. Sabah ilk iş... Yok, öğleye doğru diyelim... Hemen en yakın daireden başlayarak bütün komşuları dolaşmak ve mümkünse kapalı devre bir olağanüstü hal ilanı için zemin yoklamak şart olmuştu artık.

Öyle yaptım, sabah on civarı kalktım. Tekin'in bıraktığı yedi misket domates, bir ayakkabı cilası ve iki tırnak pideyi kapıdan aldım. Tırnaklı pide son zamanlarda bana yaptığı tek güzel sürprizdi, tost makinesinde ısıttım, üstüne tereyağı sürdüm ve sağlam bir kahvaltı yaptım. Doğru sırayla yapmaya gayret ederek dişimi fırçaladım, tıraş oldum, giyindim, saçımı taradım ve çıktım. Bir dakika dolmadan en yakın dairenin kapısında idim. Kapıyı açan beyi nedense gözüm hiçbir yerinden ısırmadı. Bana bakışından onun da aradığı aşinalığı yerinde bulamadığı anlaşılıyordu.

"Buyurun" dedi, "Ne istemiştiniz?"

"Merhaba" diyebilirdim sadece. Araya istenmeyen o sessizliklerden biri girdi çünkü. Öyle tedirgin bir vaziyette bakıştık karşılıklı bir süre.

"Ben alt komşunuzum..." diye söze girecek oldum.

"Alt komşumuz mu? Biz zemindeyiz zaten, bizim altımızda daire yok ki... Kömürlük, depolar filan var," deyiverdi.

"Nasıl yok yani? Ben yıllardır nerede oturuyorum o zaman?" diye ufaktan diklendim.

Şaşaladı.

"Bunu bana mı soruyorsunuz? Nereden bilebilirim?" dedi cevaben.

Bu nasıl bir oyundu bilmiyordum ama ufaktan sinirleniyordum artık.

"Beyefendi ben yıllardır sizin alt katınızdaki baba yadigarı dairede oturuyorum. Buraya da apartman görevlimiz Tekin'in acayıplıklarını konuşmak için geldim," diye üsteledim.

Yüzündeki şaşkınlık alaycılığa doğru evirildi gözümün önünde.

"Tekin kim? Bizim neredeyse on yıldır apartman görevlimiz yok, pahalı geldi işten çıkarttık. Herkes kendi işini kendi görüyor."

Bunu söylerken sol elini kapıya doğru götürdüğünü fark ettim, bu kapıyı yüzüme kapatma operasyonunun hazırlığı değilse neydi? Hemen sağ ayağımın ucunu kapıyla eşik arasına uzatarak bu operasyonun önünü kestim.

"Demek apartman görevlimiz yok. Peki öyleyse, günlerdir akıllara ziyan onca şeyi kim getirip kapıma bırakıyor? Bu nasıl bir saçmalık!" diye sesimi yükselttim.

Bu kötüye işaret, sesim yükselmeye başladığında nabzım da yükselir benim, kendime hakimiyetimi kaybederek hadise çıkartırım. Bir felakete doğru ilerlediğimin farkında olsam da bu freni boşalmış gidişata dur diyecek herhangi bir girişimde bulunamam.

Öyle oldu yine... Bağırarak, ne bağırması, haykırarak, Tekin'in günlerdir kapıma bıraktığı şeyleri sayıp dökmeye başladım. Adam şaşkınlıktan dilini yutmuş bir halde fal taşı gibi açılmış gözleriyle bana bakıyordu. Dayanamadım, yakasına yapıştım. İçeriden karısı koşup geldi, sonra çocukları... Daha sonra apartmanda kim varsa hepsi... En son da beyaz gömleli başkaları... Beni paketleyip daha önce de gördüğüm intibayı veren bir araca bindirdiler, yanıma bindiler, gaza bastılar. Büyükçe bir binanın önünde durduk, birlikte araçtan indik, yine daha önce de gördüğüm intibayı veren bir kapıdan içeri girdik. Danışmada ellili yaşlarda kır saçlı bir adam vardı. Garip şey, onu da sanki daha önce görmüştüm. Ama önceden yüzünde o kırmızı puantiyeler yoktu sanki.

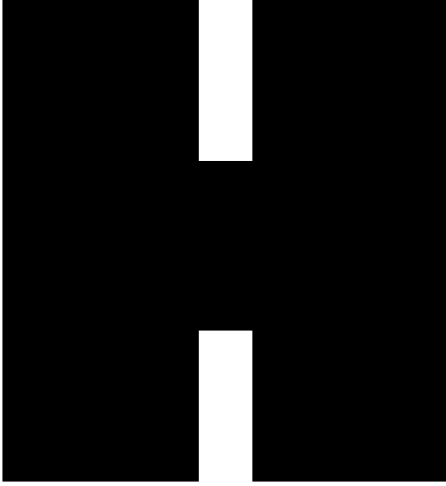
Bunu söylerken sol
elini kapuya doğru
götürdüğünü fark ettim,
bu kapuyu yüzüme kapatma
operasyonun hazırlığı
değilse neydi? Hemen sağ
ayağımın ucunu kapıyla
eşik arasına uzatarak bu
operasyonun önünü kestim.

“PATRON, BU DÜNYAYA O’NU
(YARATICI’YI) ANLAMAYA VE
DİNLEMeye GELDİK. DURUM
BUYKEN BAŞKASI OLMAK
ZORUNDA DEĞİLİZ.”

Ali Burak Cesur
Film Yorumcusu

Sweet Bean





ayat nasıl bir sanat eseri gibi yaşanabilir, diye sorsam ne dersiniz? Eminim herkesin bir tarifi vardır. Filmin başrol oyuncusu Tokue'nin de bir tarifi var. O, çevresinde olup bitenlere karşı duyarsız kalmayarak yapıyor bunu. Açan çiçeklere, akan suya, sürekli yer değiştiren bulutlara, güzelliğiyle geceye renk katan Ay'a ve olup biten hiçbir şeye duyarsız kalmayarak.

Filmin bir sahnesinde daha sonra patronu olacak Sentaro ile arasında şöyle bir diyalog geçiyor:

Tokue: Kiraz çiçekleri dökülüyor.

Sentaro: Evet, dökülüyorlar.

Tokue: Ellerini sallıyorlar. Merhaba, merhaba!

Bu sahneyi ağaç yapraklarının rüzgarla birlikte çıkardığı o harika hışırtıyla birlikte izliyoruz. Yönetmen daha filmin başlarında doğada olup biten her şeye Tokue karakteri üzerinden bir saygı duruşunda bulunuyor adeta.

Tokue 76 yaşında, eskiden cüzzam hastalığını geçirmiş bir kadın. Sentaro ise orta yaşlarda, ayırmak istediği bir kavgada yanlışlıkla

birini yaralayan, hapishane hayatı sonrası hayata dorayaki adında bir tatlı yapıp satarak tutunmaya çalışan bir büfe çalışanı. Bu ikilinin yolu Sentaro'nun büfede çalışacak birini araması ve Tokue'nin bu işe talip olmasıyla kesişiyor. Sentaro, yaşlı olması sebebiyle önce kabul etmek istemese de Tokue'nin ikinci defa geldiğinde örnek olarak bıraktığı fasulye ezmesinin tadı onu çok etkileyinca onu işe alıyor. Tokue'nin daha işin ilk gününde herkes gibi bir çalışan olmayacağını şu diyalogla anlıyoruz:

Sentaro: İşte fasulye ezmesi bu. Toptan alıyorum.

Tokue: Toptan mı? Neden, nasıl yaparsın bunu?

Sentaro: Her zaman böyle yaptık.

Tokue: Her zaman mı? Doroyakinin ruhu fasulye ezmesidir. Yemeğe nasıl bu kadar umursamazca davranabildin?

Sentaro: Sipariş verir vermez getiriyorlar.

Tokue, Doroyakinin temelini oluşturan fasulye ezmesinin toptan satın alınarak yapılmasını o yiyeceğe umursamazca davranmak olarak görmesi bize kişiliği hakkında ipuçları vermeye başlasa da ilerleyen sahnelerde onu daha yakında tanımaya devam ediyoruz.

Bir sonraki sahnede Tokue'nin güneşten önce işe





başlamalıyız derken “Güneş Efendi yüzünü göstermeden.” tabirini kullanması ayrı bir güzellik olarak çarptı gözüme. Güneşe Efendi diyerek bir kişilik atfetmesi, onun da bu kainatta bir yerinin olduğunu hissederek yaşıyor olması gerçekten ayrı bir güzellik.

İlk fasulye ezmesini yapmaya başladıklarında Sentaro’nun aceleci ve umursamaz tavırlarına rağmen Tokue yaptığı işe öyle özenli yaklaşıyor ki bırakın yaptığı yiyeceğin tadına bakmayı, onu iş yaparken izlemek dahi insanı mutlu ediyor.

Bu sahnede filmi durdurup hayatımda

böyle tanıdığım insanları düşündüm. Tek hedefi günü kurtarmak olmayan, bir işi sadece para kazanmak için değil hayata bir değer katmak için yapan, yaptığı iş ne olursa olsun onu önemli gören ve ona azami derecede özen gösteren insanları getirdim aklıma. Tokue gibi belki farkında bile olmadan hem kendileri gerçek huzuru yakalayabiliyor hem de çevrelerine mutluluk ve güven yayıyorlar diye düşünüp filmi izlemeye devam ettim. Tokue’nin, pişirdiği fasulyelere dahi sanki bir misafırlırmış gibi davranıyor olması çok ilgi çekiciydi. “Tarlalardan buraya kadar geldiler.” diyor. Aslında bu onları da sadece bir nesne olarak görmemenin ifadesi. Düşünsenize, yediğimiz bir fasulyede ne kadar çok emeği geçen kişi var. Fasulyenin tohumunu toprağa eken, sulayan, çıkınca toplayan, topladığı taneleri toptan olarak hale satmaya götüren, oradan satın alıp onları pazara getiren ve belki arada emek veren birçok kişi. Tabi ki hepsinden



HAYATLARIMIZI KUSURSUZCA YAŞAMAYA ÇALIŞIRIZ ANCAK BAZEN DÜNYANIN CEHALETİ TARAFINDAN EZİLİRİZ. AKLIMIZI KULLANMAMIZ GEREKEN ZAMANLAR VARDIR.



önemlisi o fasulyeyi en başta bizim istifademize sunan bir Yaratıcı var. Böyle düşününce fasulye gerçekten de misafir edilmesi gereken bir varlık haline dönüşmüyor mu sizce de?

Fasulye ezmesi pişerken geçen şu diyalog da anlamlı geldi:

Sentaro: Yine mi bekleyeceğiz?

Tokue: Fasulyeleri yüksek ateşte hızlıca pişirmek, onları hor görmek olur. Şekere alışmalarına izin vermemiz gerekli.

Hayat da böyle değil mi diye düşündüm filmi durdurup. Nefsimiz acele etmeye odaklı olsa da verdiğimiz bir emeğin karşılığını hemen almak istesek de her şeyin bir vakti var. Gerektiğinde sabırla beklemek lazım. Yemeğin ideal tatta olması için içindeki malzemelerin karışmasını

beklemek gibi.

O gün Tokue'nin fasulye ezmesi beklenen etkiyi veriyor ve Sentaro'nun büfesi müşteriyle dolup taşıyor. İlerleyen günlerde artık insanların büfe önünde sıra olduğunu görmeye başlıyoruz. Gerçekten severek ve özenerek yapılan bir işin karşılığının böyle olduğunu görmek sevindiriyor.

Diğer yandan, büfenin gerçek sahibi bir gün çıkageliyor ve Sentaro'dan Tokue'yi kovmasını istiyor. Sebebi ise Tokue'nin ellerinde eski bir hastalığından kalan izler. Bir zararı olmasa da yayılan söylentiler artan müşterilerin artık azalmaya başlamasına sebep oluyor ve Tokue işi bırakmak zorunda kalıyor.

Bu süreçte patronuyla mektupla





haberleşmeye devam ediyor. Yazdığı bir mektuptaki şu ifadeler oldukça dikkat çekici:

"Hayatlarımızı kusursuzca yaşamaya çalışırız ancak bazen dünyanın cehaleti tarafından eziliriz. Aklımızı kullanmamız gereken zamanlar vardır. Eminim ki patron, günün birinde kendi düşlerini gerçekleştiren bir Dorayaki'yi yapacaksın. Kendi yolunda yürüyecek inancın olsun."

Öyle değil midir gerçekten de.

Doğru olduğunu düşündüğümüz

şekilde yaşamaya çalışırız ama bazen insanların cehaleti isteyerek ya da istemeyerek bizi bundan alıkoyar. Tokue de işte böyle olduğunda aklını kullan ve kendi yolundan yürü diyor Sentaro'ya. Bu mektubun tam da Sentaro'nun

büfede hiç aklına yatmayan yeni değişikliklerin üzerine gelmesi bir tesadüf mü yoksa Tokue ve Sentaro arasındaki bağın daha da kuvvetli olduğuna dair bir işaret mi? Yorumu size bırakıyorum.

Sentaro, Tokue'nin yaşadığı yere giderek onu ziyaret ediyor ara ara. Aralarında artık bir patron çalışan ilişkisinden çok daha kuvvetli bir bağ var. Anne-oğul bağı gibi bir bağ. Tokue'yi filmin başından beri aşırı olumlu biri olarak görsek de onun geçmişine dair bilgileri bu ziyaretlerle öğreniyoruz. Geçmiş büyük acılarla doluyken hayata karşı koruyabildiği bu umudu, hayatı yaşama şekliyle yakından ilgili olsa gerek, diye düşündürüyor. Dahası, böyle zor bir geçmişine rağmen o hiçbir zaman insanlardan acıma talebinde bulunmayarak onurunu koruyor, acılarından şikayet ederek değil; yaptığı güzel işlerle adından bahsettirmeye devam ediyor.

Sentaro tarafında ise büfenin gerçek



BİR İNSANIN BAŞKA BİRİNİN HAYATINA DOKUNMASININ EN GÜZEL HALİNİ İZLETİYOR BİZE YÖNETMEN. SENTARO'NUN BAKIŞ AÇISINDAKİ DEĞİŞİMİ, SEVEREK YAPILAN BİR İŞİN NELER GETİREBİLECEĞİNİ, DOĞAYI DİKKATE ALARAK YAŞAMANIN HUZUR VERİCİ ETKİSİNİ...

sahibinin sürekli onu sıkıştırması, emrivaki kararlar vermesi, bir gün kendi sorunlu yeğenini büfede çalıştırmak istemesi, büfenin tasarımını ve sattığı şeyleri değiştirmek istemesi onu işi bırakma noktasına getiriyor. Sentaro, Tokue'nin hayata bakış açısından aldığı ilhamla kendi yolunu çizmeye cesaret ediyor ve filmin sonunda onu kendi standını açmış, kiraz ağaçları arasında "dorayaki" yaparken görüyoruz.

Bir insanın başka birinin hayatına dokunmasının en güzel halini izletiyor bize yönetmen. Sentaro'nun bakış açısındaki değişimi, severek yapılan bir işin neler getirebileceğini, doğayı dikkate alarak yaşamının huzur verici etkisini, her şeyi hızlı ve toptan yaşamaya alıştıırılan insanın kaybettiği değerleri.. Tüm bunları acele etmeden, hissettirerek, tane tane anlatıyor. Doğal olana, güzel olana duyduğu sevgiyi filmin fotoğraf karelerinden izleyiciye ulaştırmayı başarıyor filmde.

Tokue'nin ölmeden hemen önce Sentaro'ya bıraktığı ses kaydından alıntıladığım şu cümlelerle yazıyı bitirmek istiyorum:

"Patron. Bu dünyaya O'nu (Yaratıcı'yı) anlamaya ve dinlemeye geldik. Durum buyken başkası olmak zorunda değiliz."



BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN KIŞ ÇAYI TARİFİ

Ersin Acar

Kahve kavurma atölyemiz ile birlikte ailece Tire'ye taşındıktan sonra, yamacına kurulduğu Güme Dağı zirvesine düşen karların Tire'yi oldukça soğuk bir yer haline getirdiğini fark ettik. Bu yüzden bağışıklık güçlendirici özelliklere sahip olan sağlam bir çay bulmak istedim. Malzemelerin de çok erişilebilir olması gerekiyordu çünkü böylece onları her zaman kolayca bulabilirdim. Bu çayı sizinle de paylaşmak istedim!



Çayı Tasarlamak

Bu tarifi oluştururken en sevdiğim kısımlardan biri, malzemelerin çoğunu bulabilmemdi. Bu çayı tasarlamak gerçekten çok keyifli bir deneyimdi. Isıtıcı, lezzetli ve bağışıklığı güçlendiren bir çay tarifi yapmak istedim. Ayrıca çayın kafein içermemesi ve yalnızca bitkilerin tıbbi özelliklerine odaklanması gerekiyordu. Bu kış çayı tarifi için seçtiğim bitkiler arasında mürver, kuşburnu, zencefil ve reishi mantarı var. Malzemeleri aktardan da bulabilirsiniz.

"Parça" ölçüm tekniği

Daha önce hiç denemediyse, parçalar halinde ölçüm yapmak biraz kafa karıştırıcı olabilir. Buradaki ana fikir tarifinizin oranları. Diyelim ki 50% kuşburnu ve 50% mürverden bir çay yapacaksınız. Bunları ölçerken bir araç kullanmanız lazım. Bu bir kaşık da olabilir bir bardak da. 50% - 50% yapacaksınız, bu 1 parça kuşburnu ve 1 parça mürver demek.

Malzemeler

Mürver ağacı meyvesi

Mürver, tıbbi özellikleri ile bilinir. Soğuk algınlığı ve grip mevsiminde, bağışıklık sisteminizi doğal olarak güçlendirmek için mümkün olduğunca çok mürver tüketmek iyi bir fikirdir.

Zencefil

Kış çayımızdaki en güçlü ve faydalı bitki müttefiklerinden biri zencefiledir. Zencefil, mideyi rahatlatır ve çok güçlü bir antioksidandır. Zencefil ayrıca soğuk kış aylarında içinizi en iyi ısıtacak bitkidir.

Gül yaprakları

Gül yaprakları bu çaya ince lezzet notaları katar ve sindiriminize yardımcı olur. Aynı zamanda bağışıklığınıza da katkıda bulunan C vitamini bakımından çok yüksektir.

Kuşburnu

Kuşburnu, çaya biraz daha çiçek aroması katar ve aynı zamanda C vitamini açısından çok zengindir. Kış çayı tarifine kuşburnu eklemek iyi fikir.



Reishi

Çaydaki muhtemelen en güçlü bileşen reishi mantarıdır. Eski kültürlerde "ölümsüzlük mantarı" olarak bilinir. Çaya çok fazla koymayın, çok acı olabilir!



Civanperçemi

Civanperçeminin, iltihapla savaşmaya yardımcı olduğu bilinmektedir ve sindirim sorunlarını hafifletebilir. Kış aylarında, iç ateşimiz karınlarımızda başladığı için bağırsak sağlığına dikkat etmek önemlidir. Vücudumuz tüm sistemlerin doğru çalışmasına güveniyor, bu yüzden özen göstermeliyiz.



Çayın Yapımı

- 2 parça kurutulmuş mürver ağacı meyvesi
- 2 parça kuru gül yaprağı
- 1 parça kurutulmuş kuşburnu
- 1 parça toz veya doğranmış kuru zencefil
- ½ parça reishi toz özü
- ½ parça kurutulmuş civanperçemi

Talimatlar

Ne kadar çay karışımı yapmak istediğinizi belirleyin ve ardından "parçalarınızı" buna göre ayarlayın. Tüm bitkileri birleştirin ve iyice karıştırın. Bir fincan çay demlemek için süzgeç/fincan başına 3 yemek kaşığı çay karışımı ekleyin. 300 ml kaynatıp ağzı açık şekilde 2 dk beklettiğiniz (93-95C) su ile örtün ve 10 dakika boyunca örtülü olarak demlenmeye bırakın. Çay süzgecini çıkarın, isterseniz bal ile tatlandırın ve çayın tadını çıkarın!

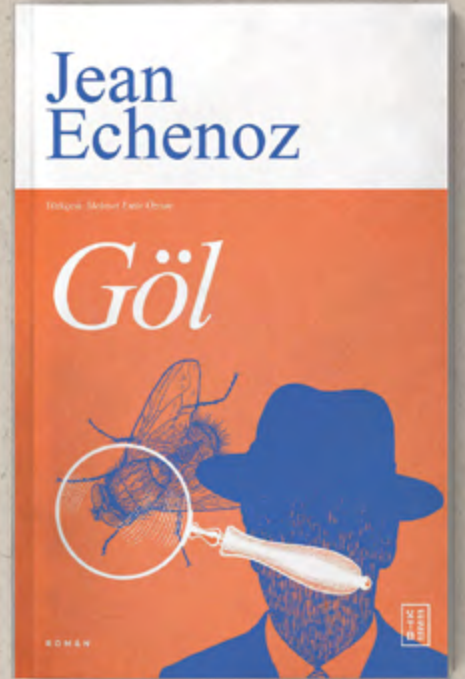
Not

Herhangi bir bitkiden az ya da çok eklemekten çekinmeyin. Çayı daha baharatlı seviyorsanız daha fazla zencefil ekleyin, daha tatlı istiyorsanız daha fazla mürver ekleyin. Şifa olsun!

Y A Z I K A L I R



Çağdaş Gürcü edebiyatının Avrupa Birliği Edebiyat Ödülü'ne layık görülen yazarı Beka Adamaşvili'den, başkarakterin Ölüm olduğu bir roman! *Bu Romanda Herkes Ölüyor*'da başkarakter Ölüm, edebiyat tarihinin sevilen eserlerinde dolaşıp ölüme yazgılı karakterleri kurtarıyor. Romeo ve Juliet'i intihardan vazgeçiriyor, Profesör Moriarty'yi Reichenbach Şelalesi'nden itiyor.



Jean Echenoz, Grand Prix ödüllü romanı *Göl*'de okurlarını katman katman açılan, sahici mi alaylı mı belirsiz, kimi zaman anlamlı kimi zaman yersiz, ama illaki ironik, sıradışı bir maceraya davet ediyor.

cevap anahtarı



1. Cevap: SALYANGOZ

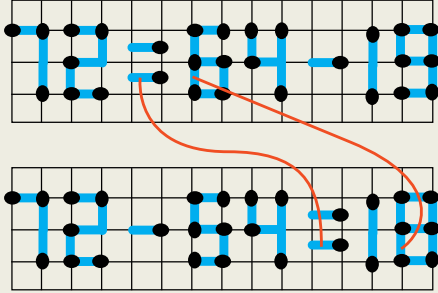
2. Cevap: $50\pi - 100 = 50$

3. Cevap: 16

4. Cevap: 14 (Önceki iki sayının toplamlarından oluşan dizi.)

5. Cevap: C (1.ve 2.kare aşağı, 3.kare çapraz sağ-aşağı, 4. kare çapraz sol-yukarı hareket ediyor.)

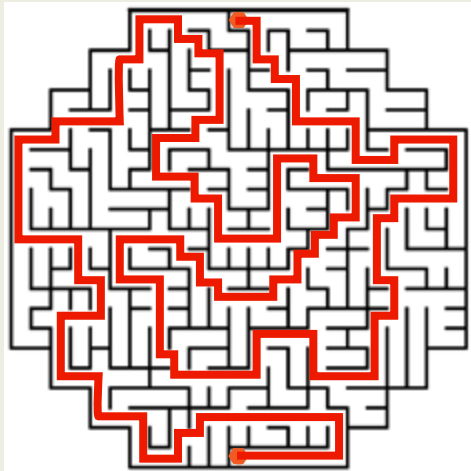
6. Cevap: $72 - 54 = 18$



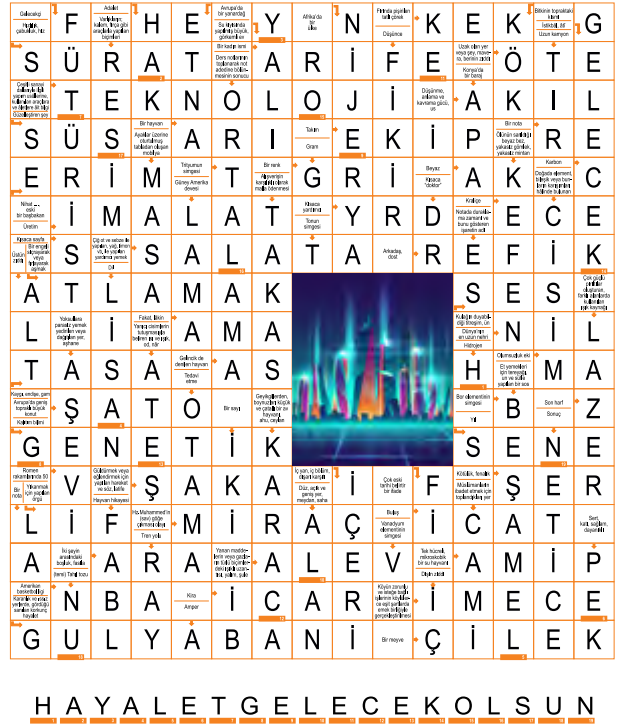
7. Cevap: 117-YÜZONYEDİ (9 harfx13=117)

8. Cevap: AT=42

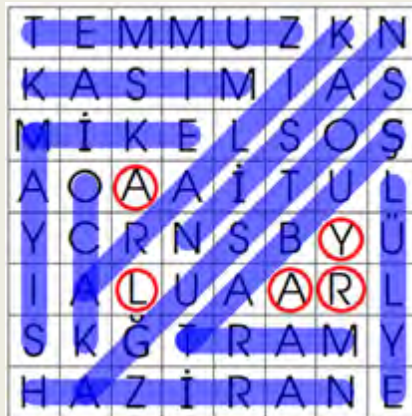
9. Cevap:



Bulmaca Cevap



10. Cevap: AYLAR



ARMINE

'22FW



  /armine

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Oyun keyfin kesilmesin diye sen neredeysen Türk Telekom ile internet orada

Bol GB'lar ve Sil Süpür'den avantajlı hediyelerle
81 ilde mobil yaşam, Türk Telekom'da sizi bekliyor.



**2 YILDA
KAT**
ÇEKİM NOKTASI*

Mobil internet hizmeti olan yerlerde yararlanılabilir.

*** 4.5G çekim noktalarımız için geçerlidir.**

Haziran 2019-Haziran 2021 tarihleri arasında 800,1800,2600 4.5G hücreleri artırılarak 4.5G çekim noktalarımız 2 katına çıkarılmıştır. Çekim gücü ve kapsama alanı çeşitli unsurlara bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Online İşlemler uygulamasına girip Sil Süpür'e katılan BIMcell, POCELL, Pttcell ve Teknosa Mobil tarifeleri haricindeki tüm bireysel müşteriler, her hafta sürpriz internet ve dakika hediyeleri kazanmaktadır. Hediyeler değişiklik gösterebilir. **Tüm detaylar www.turktelekom.com.tr'de.**

Türk Telekom
Değerli Hissettirir

