

# GazeteVefa



## Kendini Bilime Adanmış Bir Kadın: Rosalind Franklin



## Büyük Veri - Büyük Birader

## “Benjamin But- ton’ın Tuhaf Hika- yesi” İncelemesi



## İKLİM DEĞİŞİKLİĞİNİN TÜRLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Öykü Dönmez



Gerek veriler gerekse gözlemlerimizle dünyamızda yaşanan biyoçeşitlilik oranının yıllara göre azalmasını fark edebiliyoruz. Daha da somutlaştırmak gerekirse 10 binden fazla omurgalı popülasyonunun izlenmesiyle, bu popülasyonlarda 1970 ve 2010 arasında yüzde 52 oranında düşüş gerçekleştiği duyuruldu. Uluslararası Doğayı Koruma Birliğinin (IUCN) tahminleri, kuş türlerinin yüzde 35’i, amfibilerin (çift yaşamlılar) yüzde 52’si ve kayalık mercanlarının yüzde 72’sinin iklim değişikliğinin etkileri karşısında özellikle savunmasız kalacağını gösteriyor. Daha da kötüsü, Hükümetlerarası İklim Değişikliği Paneli (IPCC), hazırladığı 5. değerlendirme raporunda, iklim değişikliğinin, insanların ekosistemler üzerindeki baskısını şiddetlendirdiğini ve böylece bizi altıncı bir soy tükenmesi olayına sürüklediğini doğruladı.

İklim değişikliği gerçeği hepimizi korkuturken bu gerçeğin çok geç fark edilmesi, işleri daha da zora sokuyor. Bu durum sadece insanlar değil, doğanın asıl sahipleri olan bitki ve hayvanlar için de geçerli. Tehdit altında türlerin çoğunluğu elverişsiz iklim koşullarından bir hayli etkilenmiş olması, bu türlerin sayısının artacağına dair bize uyarıda bulunuyor. Bu durumda türlerin nesillerin tükenmesinin yanı sıra, türlerin şekil değiştirmesini, mutasyona uğramasını beklemek de çok sıradışı

değil. Öyle ki geçtiğimiz aylarda iklim krizinin hayvanlara olan etkisi üzerine gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, hayatta kalmak için dünyanın dört bir yanındaki hayvanların daha büyük kulaklara, gagalara ve kuyruklara sahip olabilmek ihtimalinin olduğu belirtildi. Birçok türün yeni ısı seviyelerine maruz kalmamak için üreme ve göç modellerini değiştirdiği ve vücut ısılarını düzenlemek için küçüldüğü de aktarıldı. Bu araştırmanın devamında da, türlerin üçte birini bekleyen muhtemel yok olma sonunun da yaklaştığı belirtildi. Dünyamızın 8 milyon 700 bin canlı türüne ev sahipliği yaptığı bilgisinden yola çıkarsak, acınası sonumuzun yaklaştığını söylemek yanlış olmaz.

İklim değişikliğinin türler üzerindeki etkisini özetlemek adına çok basit bir örnek de kullanılabilir. Kediler mevsime göre üreyen canlılar arasındadır. Halk arasında Mart olarak geçen kedilerin üreme dönemi aslında Mart ayındaki iklimi temsil ediyor. İnsan faaliyetlerine göre değişen iklim koşullarıyla birlikte ilkbahar olmaksızın ilkbahar koşullarına sahip olabiliyoruz. Bu mevsime göre üreyen canlılardan biri olan kedilerin düzeninin bozulmasına yol açıyor. Bütün bunların yanında, insanların soyları da, yine insanların sebebiyet verdiği iklim değişikliği sebebiyle tükenebilir.

YAZININ TAMAMI İÇİN SAYFA A2!

## AVRUPA MİMARİSİ VE TARİHİ

Onur Devrim Özgen

İnsanın, dünyada varoluşundan şu ana kadar insanlık hep gelişmiş ve değişmiştir. Bu değişim ve gelişim her alanda olduğu gibi sanatta da yansımıştır. İnsanlığın gelişmesiyle ve farklı düşüncelerin ortaya çıkmasıyla; tarihteki büyük savaşlar, salgınlar, olayların meydana gelmesiyle de sanatta akımlar oluşmuş ve her akım kendisinden önceki gelen akımdan farklılaşarak farklı değerleri ve olguları savunmuştur.

İnsanlık tarihine baktığımızda insanların avcı-toplayıcı dönemden yerleşik hayata geçmeleri Neolitik Çağ’da başlar ve yerleşik hayata geçmeleriyle de mimari anlayış oluşur. Bu dönem insanların yeni yeni yerleşik hayata geçtiği bir dönem olduğu için genel olarak evlerin yapısında çok fazla estetik unsurlar bulunmaz ama insanlar avcı-toplayıcı dönemden beri mağaralara çizim yaparlar ve bu çizimleri yerleşik hayata geçtiklerinde barınma

yerlerinde de yapmışlardır.

Genel olarak evlerin yapım malzemelerine baktığımızda taş, ağaç, kerpiç gibi malzemeler kullanılmıştır. Bunun nedeni hem yeni yerleşik hayata geçişin başlaması ve aynı zamanda bu malzemelerin her yerde bulunabilir olmasıyla birlikte hafif olmaları da etkili olmuştur. Yine bu dönemlerden daha bireysel yapılaşma yaygınlaşana kadarki dönemden toplumların evlerine baktığımızda duvarları dip dibe, düz, kapısız ve çatısız site oluşumları gözlenir.

Bu site oluşumları da biraz daha ilerleyen zamanlarda oluşacak olan prensliklerin ve krallıkların temelidir. Bu dönemden sonra çağlar değiştiğçe ve icatlar bulunduğça mimari eserlerde kullanılan malzemeler değişmiş, gelişmiştir.

YAZININ TAMAMI İÇİN SAYFA C1!

## NEDEN BAZI İNSANLAR RAP DİNLERKEN BAZILARI KLASİK MÜZİK SEVER?

Merve Abacı

Aynı toplumda yaşayan bireyler olarak, müzikten mimariye kadar farklı beğenileri içselleştirir ve takip ederiz. Zevk ve tercihlerimiz, mesela rap yerine klasik müzik dinlemek, bizi toplumda farklı kültürel gruplara yerleştirir ve çevremize karşı bir sinyalleme görevi görür. Bu sinyalleme, toplumdaki yerimizi belirlediği gibi sosyal alan ve olanaklar açma bakımından farklı işlevler ve değerler içerir. Neleri beğendiğimiz, çoğu zaman sezgisel olsa da kendi içinde açtığı kapılar bakımından bir rasyonalite taşır.

Pierre Bourdieu toplum nezdinde değer gören bu pratikleri bir sermaye biçimi olarak tanımlar. Marx’ın odaklandığı, mülk ve üretim araçları üzerinden tanımlanan sermaye kavramını sosyal ilişkiler ve beğeniler ile genişleterek kültürel sermaye kavramını ortaya atar. Misal, konuşurken hangi kelimeleri ve telaffuzları kullandığınız bir kültürel sermaye biçimidir. Toplumun

size bakışını etkiler ve hatta toplum nezdinde “kabul gören” dili kullanmanız size bir takım imkanlar sağlar. Kültürel sermaye, çoğu zaman aile ve okul gibi kurumlar aracılığı ile kazanılır. Bourdieu kültürel sermayenin toplum içindeki belirleyici rolüne dikkat çeker. Kendisi de bir taşra ailesinden gelen ve Paris’in en iyi okullarından kabul alan Bourdieu, entelektüel birikimi yüksek bir aileden gelen bir çocuğun okul başarısının daha yüksek olacağını söyler. Ancak bunun sebebi sadece ailenin çocuğa yüklediği motivasyon ve beklentileri ile ilgili değildir. Çocuğun ailesi ile konuşurken kullandığı dil, okulda ondan kullanılması beklenen dil ile benzerdir, ailesi tarafından yine okulda faydalı olacak hobiler çocuğa tanıtılmıştır ve çocuk bu yönde bir beğeni oluşturmuştur.

Bu noktada okul, üniversite gibi kurumlarda değer gören kültür, hakim kültür olarak tanımlanır. Hege-

monyayı elinde bulunduran gruplar tarafından benimsenen pratikler hakim kültürü oluşturur. Aristokrasi tarafından benimsenen pratikler asırlarca bu türden bir hakim kültür olarak neyin “saygıdeğer” bir beğeni olduğuna karar verdi. Hakim kültürün bir takım kazançlar getirmesi, bir toplulukta yaşayan bireyler olarak nasıl koordine bir biçimde aynı pratikleri benimsediğimiz sorusuna cevap veriyor. Klasik müzik dinlemenin sembolik bir sermaye biçimi olduğu bir toplumda, bireyler de klasik müzik dinlemeye, klasik müziği takdir etmeye çalışacaktır. Bu türden pratikler aynı zamanda sosyo-ekonomik ayrımları oluşturmada da etkili oluyor. Çünkü belirli pratikleri uygulamak daha fazla zaman ve para gerektirir. Aristokrasinin hakim kültür olduğu zamanlar örneğine dönecek olursak, beş çayı bu türden bir pratiktir.

YAZININ TAMAMI İÇİN SAYFA D1!



## ESKİ BİR KABUS: VEBA SALGINI

İlayda Karul

Kara Veba olarak da bilinen Kara Ölüm, insanlık tarihinde kaydedilen en ölümcül salgındır. Sebebi, Yersinia pestis bakterisi olan veba, 1346-1353 yılları arasında yaşanmış, sadece Avrupa nüfusunun üçte birinin ölümüne, dünya çapında ise on milyonlarca insanın ölümüne sebep olmuştur. Veba sözcüğü Arapçada “bulaşıcı hastalık, salgın” anlamına gelen “عابور” kökünden gelmektedir.

Kayıtlara göre veba salgını ilk kez M.Ö. 430’da Atina’da görüldü ve iki yıl boyunca kenti kırıp geçti. Daha sonra hastalık Bizans döneminde İstanbul’da yeniden görüldü. Ancak gerçek anlamda veba salgınlarının başlangıç tarihi 1300’ler olarak kabul edilir. Genel kabule göre

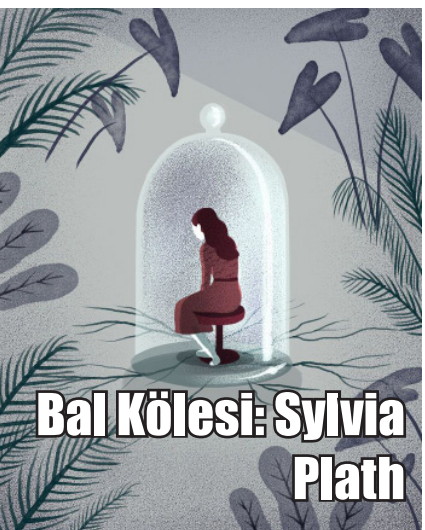
veba ilk olarak Çin’de ortaya çıkmış, Asyalı tacirlerin Çin’den satın aldıkları vebalı kürkleri İpek Yolu üzerinden dünyanın öbür bölgelerine götürmesiyle yayılmaya başlamıştır. Çin’den sonra Baykal gölü ve Aşağı Volga civarında ilerlemiş ve 1345’de Kırım’daki Ceneviz kolonisini kuşatan Moğol orduları vebalı ölümleri mancınıklarla şehre fırlatınca Kefe’ye geçmiştir.

Kefe ile ticaret yapan on iki Ceneviz gemisinin aldıkları malları Sicilya’nın Messina limanına getirmesiyle hastalık Avrupa kıtasına bulaşmıştır. Veba salgını Avrupa ilk etkisini göstermeye başladığında insanlar vebanın Tanrı tarafından insanlara günahkar olduğu için bir verilen bir ceza olduğunu düşün-

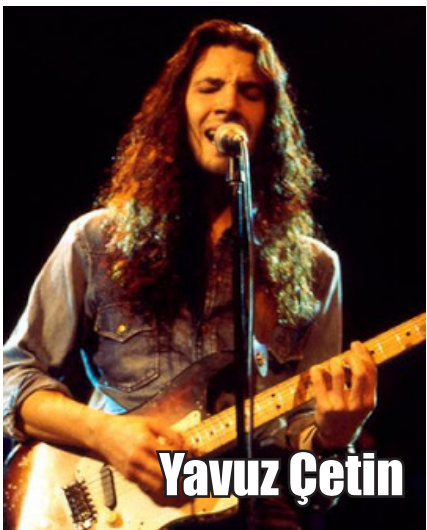
müşlerdir. Bazı insanlar ise Yahudilerin su kuyularından insanları zehirledikleri öne sürülmüştür. Hatta o dönem birçok Yahudi diri diri yakılarak öldürülmüştür.

Bunun üzerine insanlar biriken yağmur sularını ve nehir sularını içmeye başlamıştır ve bu da vebanın yayılmasını hızlandırmıştır. Aynı zamanda kirli havanın da veba salgınını yaydığı düşünülmüş ve bu kirli havanın tütsü yakılıp güzel kokmasıyla geçeceği düşüncesi hakim olmuştur. O zamanlarda insanlar, derileri hava almazsa hastalığın kendilerine bulaşmayacağına inanmış ve bu nedenle uzun süre banyo yapmamış, yıkanmamışlardır.

YAZININ TAMAMI İÇİN SAYFA B1!



## Bal Kölesi: Sylvia Plath



## Yavuz Çetin



## Klasik Müzikte Empresyonizm



## Robotlar ve İlkeleri



## Metaverse’de Düğün



# BİLİM VE TEKNOLOJİ

## KENDİNİ BİLİME ADAMIŞ BİR KADIN: ROSALIND FRANKLIN

Aynur Toraman

Bilim tarihinin en büyük keşiflerinden birine imza atan İngilizeli bilim insanı Rosalind Franklin, 25 Temmuz 1920’de Londra’da doğmuştur. Rosalind Elsie Franklin, zengin ve ilişkileri oldukça sıkı olan İngiliz Yahudisi bir ailenin beş çocuğundan ikincisiydi. Franklin’in annesi, bir avukat olan Arthur Waley’in kızı Muriel Frances Waley’di.

Birkaç yıl boyunca özel bir okulda eğitim gören Franklin, 11 yaşında kız çocuklarına kimya ve fizik dersleri veren nadir okullardan biri olan olan St. Paul kız okuluna yazıldı ve 1938 yılında Newham College’ın Doğa Bilimleri Bölümünde fiziksel kimya alanında eğitim almaya başladı. 1941 yılında mezun oldu ancak kadınlara lisans vermek yasak olduğu için lisansını 1947 yılına kadar alamadı.

Babası; Rosalind’in, ailesi gibi yardım kuruluşlarında çalışan bir sosyal hizmet uzmanı olmasını istiyordu. Fakat Rosalind çocukluğundan beri fizik ve kimyaya ilgi duyuyordu. Uzun ısrarlar sonucu babasını ikna eden Franklin, Cambridge’deki Newnham Kolejine başladı. Burada kimya alanında çalışmalar yaparak ikinci sınıfta iken İkinci Sınıf Şeref Nişanı’nı kazandı.

Franklin, lisans çalışmalarını tamamladıktan sonra Ronald Norrish’in danışmanlığında doktoraasını yapmak için bir araştırma bursu kazandı ancak bir yıl sonra İngiliz Kömür Kullanımı Araştırma Derneğindeki (BCURA) savaş araştırmalarına katkıda bulunmak için doktora eğitiminden ayrıldı. BCURA’da kömür üzerine yaptığı çalışmalar 1945 yılında Cambridge Üniversitesinden doktora unvanını kazanmasını sağladı.

### DNA’nın Gizli Kahramanı



1950’lerin sonuna kadar Paris’te kalan Franklin, kristallerin moleküler ve atomik yapısının incelenmesi amacıyla kullanılan X ışını kristalografisi üzerine uzmanlaştı. Hayatını bu konudaki araştırmalara adamaya karar vererek dört yıl sonra tekrar ülkesine dönüp Londra King’s College MRC Biyofizik Ünitesi’nde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladı.

Başlarda lipit ve proteinler üzerine X-ray kırınımı araştırmaları yaparken daha sonra bu konuda uzman olduğundan dolayı araştırma yaptığı Turner&Newall’ın yöneticilerinden olan John Randall’dan DNA üzerine çalışması gerektiğine dair bir fikir aldı ve kendisini DNA’nın yapısını çözmeye adanmıştı. Bunun için çok tehlikeli olan X-ray tekniklerini kullanmaktaydı ve bilim uğruna yüz saatten fazla bir süre boyunca X-ray ışımına maruz kaldı. Uzun çalışmaları sonucu DNA’nın mükemmele yakın bir fotoğrafını, Fotoğraf 51’i çekmeyi başardı.

Laboratuvarın yöneticisi olan Wilkins, o dönemdeki birçok insan gibi kadınları ikinci sınıf insan olarak görüyordu ve Franklin ile yaşadığı birkaç gerginlikten dolayı birbirleriyle konuşmuyorlardı. Wilkins bu durumdan pek hoşlanmadı ve Cambridge Üniversitesinin Cavendish Laboratuvarında çalışmakta olan yakın arkadaşı Francis Crick ile onun laboratuvarındaki James Watson’a katılmak istedi. O zamanlarda onlar da DNA’nın yapısını kavramak için çalışmalar yapıyordu.

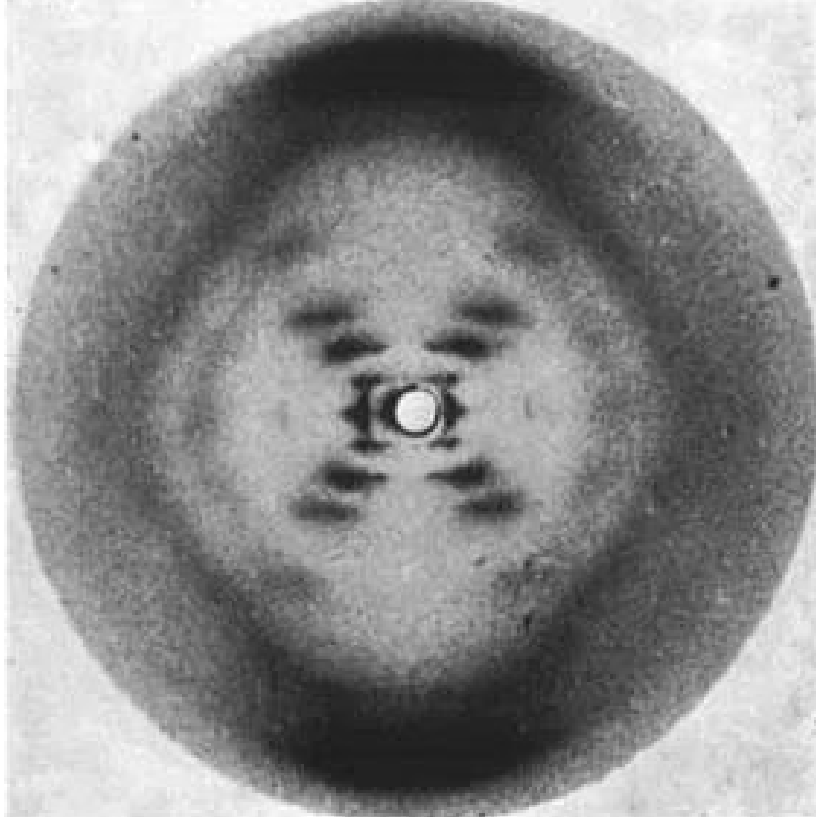
Wilkins, Franklin’in DNA fotoğrafını ve birkaç raporu daha ona hiç haber vermeden Watson’a gösterdi. DNA’nın, x ışını kristalografisiyle elde edilmiş bu görüntüsü Watson’ın ilham kaynağı oldu. Çünkü fotoğrafta çift sarmal yapısı



belirgin bir şekilde görülebiliyordu.

Özetle DNA’nın yapısı hakkında henüz hiçbir fikirleri olmayan Watson ve Crick, Franklin’in fotoğrafı karşısında çift sarmal yapısından haberdar olunca, yine onun çalışmalarını kullanarak o ünlü DNA sarmalı modelini oluşturdular ve DNA modelini 25 Nisan 1953’te Nature dergisinde yayımladılar. Bu makale büyük ilgi toplarken, aynı dergide üç sayfa sonrasında Rosalind Franklin’in bu modelin keşfedilmesine neden olan fotoğrafın bulunduğu makalesi hak ettiği ilgiyi görmedi.

1956 yılında büyük ihtimalle X-ray ışınlarına uzun süre maruz kalmasından dolayı yumurtalık kanseri teşhisi konan Franklin, 16 Nisan



## BÜYÜK VERİ - BÜYÜK BİRADER

İbrahim Yıldırım

Büyük veri (Big Data); internete ulaşan, kullanan kişiler tarafından üretilen, haiz araç ve yöntemler aracılığıyla saklanabilen kullanılabilen bilgiler ve bütün eylemlerin tek tek kayıt altına alınıp buradan hareket ederek çıkarımlara ulaşan sistemler bütünüdür. Bilgisayar ortamında saklanan bu bilgiler teknik olarak “veri” adıyla anılır.

Son birkaç on yılda yaşadığımız gelişmeler; bu gelişmelerin “teknoloji devrimi” ya da “dijital devrim”

olarak anılmasına sebep olmuş, zira dijitalleşme toplum ve bireysel hayatımızı kökten değiştirmiştir. Artık öğrenmek istediğimiz her bilgi dijital ortamda kaydedilir ve dilediğimizde ulaşabiliriz. Bu durum, beraberinde bilgi kirliliğini getiriyor. Yine de istediğimiz bilgiye en kısa sürede ulaşmak bizi tatmin etmeye yetiyor.

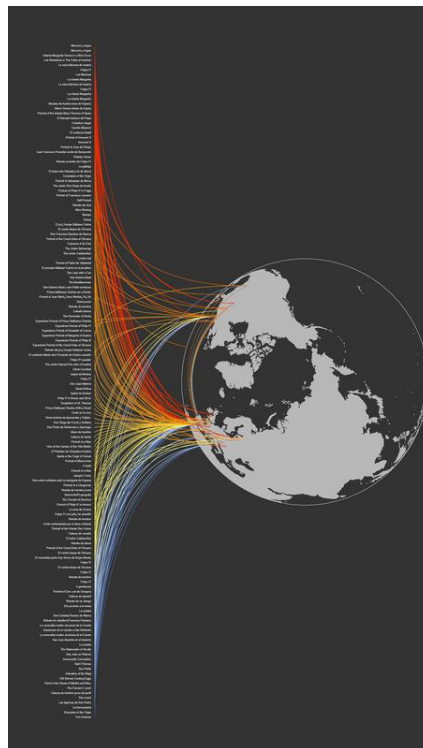
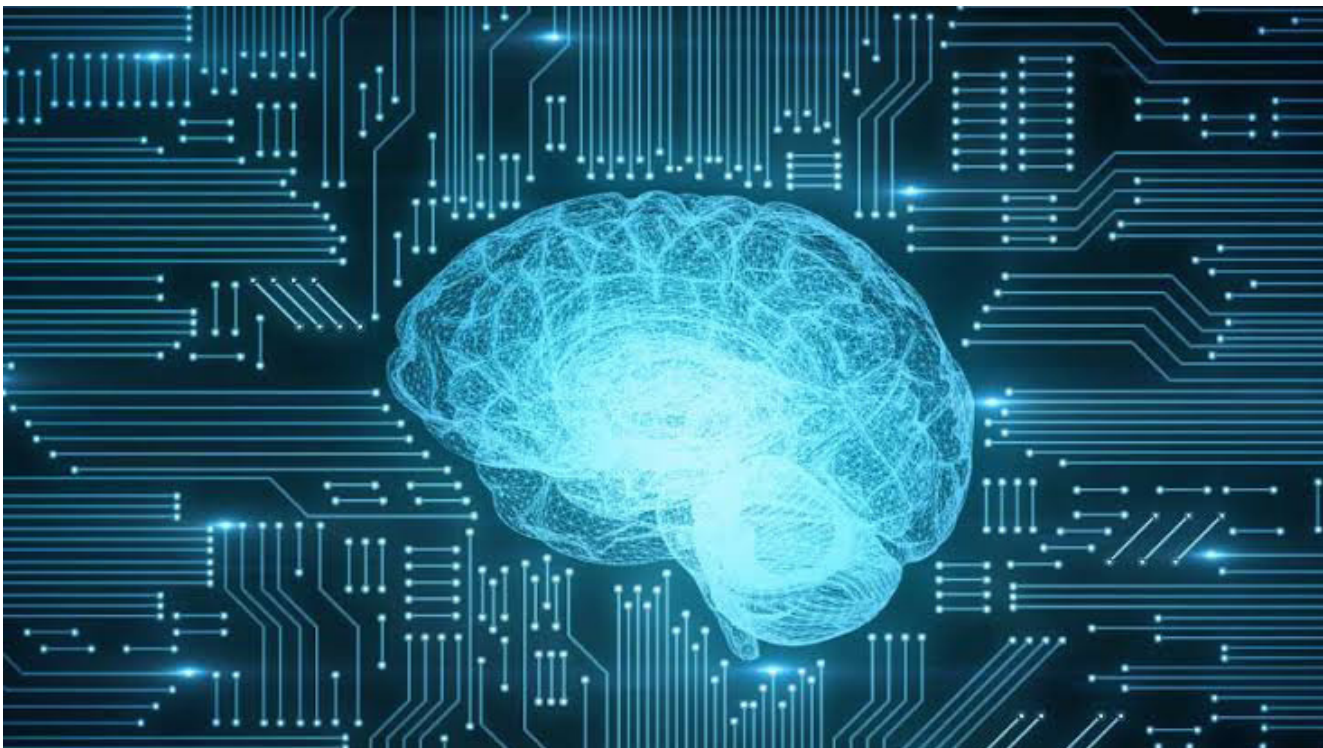
Bu verilerin, devletler ve şirketler tarafından - burada devletler ve şirketler arasındaki ayırt edici unsur, varoluşsal ihtiyaçlarımızdan olan

mahremiyetin korunmasıdır - güçlü bir şekilde sızıntıları engellemeden korunamıyor olması, toplumlar için büyük sorunlar oluşturabilir. Son zamanlarda bunun emsallerini çokça gördük. Dijital ortamda kimi zaman güvende olmadığımızı anladık.

### Düşünce Polisleri

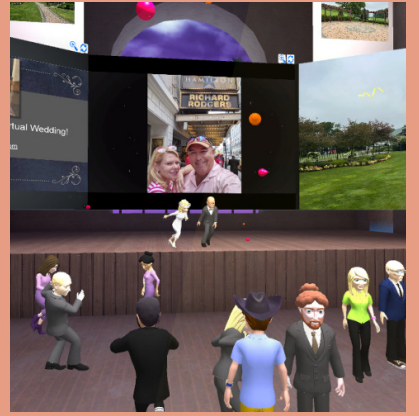
*“Düşünce polisinin kime ne zaman ve hangi yöntemle ulaşacağını kestirmek mümkün değildi. Kim bilir, belki de herkesi her an izliyor olabilirlerdi.”* George Orwell, gördüğü

bu tehlikeden 1984 adlı romanında bahsetmişti. Düşünce polisleri, ütöpik yaşamın içinde kendine yer edinen bir aygıttır. Kimine göre aşırıdır. Olağandışıdır. Ama varlığında altında kaldığımız baskıyı görmezden gelemeyeceğimiz kadar ağırdır. Hepimizin internet ortamında paylaştığı bilgiler ve “bilgi gücü” gerçeği göz önüne alındığında; her şeyi bilmek, her şeye güç yetirmek bizim için de mümkün müdür, yoksa dijital dünya yani büyük veri her şeyi bilen yeni bir tanrı mıdır?



## METAVERSE’DE GERÇEKŞELEN İLK DÜĞÜN

Mert Ay



Son günlerde pek çok insan Metaverse kavramına ilgi duymaya başlamışken ABD’de son derece ilginç bir olay gerçekleşti. Birçok teknoloji otoriteleri tarafından internetin geleceği olarak nitelendirilen bu kavram, birden fazla sanal alanın birleştirilmesiyle oluşturulan tamamen bir dijital evren anlamına geliyor. Bu kavram, henüz çok yeni olmasına karşın birçok teknoloji devi şimdiden milyon dolarlık yatırımlarını bu alana yöneltmeye başladı. Tabii Facebook’un bile adını değiştirmesine sebep olan bu kavramın sadece şirketlerin ilgi odağında olduğunu söylemek pek gerçekçi olmaz. Birçok ‘normal’ insan da Metaverse ile ilgilenmeye ve ilginç şeyler yapmaya başladı. Örneğin geçtiğimiz günlerde Amerika Birleşik Devletleri’nde yaşayan bir çift, sanal gerçeklik üzerinden düğün yaparak evlendi.

EXp Reality şirketinde çalışmakta olan 52 yaşındaki Traci Gagnon ve yine aynı şirkette çalışan 60 yaşındaki Dave Gagnon, tarihte ilk defa sanal gerçeklik aracılığıyla düğün yaparak tarihe geçtiler. İlginç bir şekilde çiftin ilk tanışması da bundan 6 sene önce düzenlenen sanal bir etkinliğe dayanıyor. Virbela isimli sanal etkinlikleri düzenlemekte kullanan bir platformda tanışan çift, 2019 yılında nişanlandı. Daha sonrasında ise çift düğünleri hakkında planlar yaparken COVID-19 salgını başladı ve çift tüm planlarını değiştirmek zorunda kaldı. Daha sonrasında ise Virbela’nın sahibi ve aynı zamanda çiftin çalıştıkları şirket olan eXp Reality’nin başkanı Jason Gesing, çiftte Virbela üzerinden sanal bir düğün yapma fikri verdi. Böylece zaten Zoom gibi platformlar üzerinden yapılan sanal düğünler, ilk defa sanal gerçeklik üzerinden yapılarak Metaverse kavramı hakkında bir kez daha kapsamlı düşünmemize sebep oldu.

4 Eylül 2021 tarihinde çift avatlarını oluşturdu ve Virbela tarafından ayarlanan sanal bir alan üzerinden düğünlerini gerçekleştirdiler. Diğer davetliler de aynı şekilde Virbela programını bilgisayarlarına indirerek kendi avatlarını oluşturup düğüne katıldılar. Düğünleri için seçtikleri ilginç yöntemden oldukça mutlu olduğunu belirten Traci Gagnon, herkesin rahatlıkla düğünlerine katılmalarının harika bir olay olduğunu ifade etti ve şu sözleri söyledi: “Metaverse gelini olmanın birçok avantajı var. Bunlardan biride avataramızın saçının hiç bozulmaması.”

Uzmanların fikrine goreyse gelecekte bu tarz talepler ve olaylar daha da artacak. Dijital düğünler için planlamalar yapan şirketin kurucusu Sandy Hammer da bu durumla ilgili şu ifadeleri kullandı: “Eğer gerçekten farklı bir şey yapmak istiyorsanız, Metaverse bu istekleriniz için uygun olabilir. Hatta bu sanal alanlar sayesinde bir gün uzayda bile düğünlerinizi gerçekleştirebilirsiniz.”

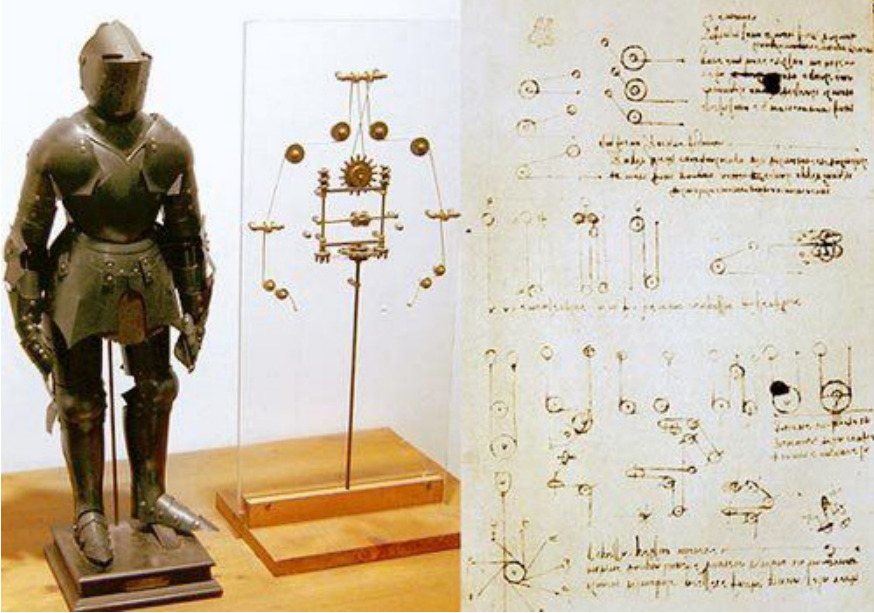




# BİLİM VE TEKNOLOJİ

## ROBOTLAR VE İLKELERİ

İrem Bozkuş



Robot oteller, ilk robot vatandaş, ilk üreyen robot derken gittikçe daha da hayatımızın bir parçası olan ve olmaya da devam edecek olan devasa makineler: Robotlar. Bu ayki yazımda bilinen ilk robottan başlayıp günümüzde yaşanan gelişmelere kadar robotlar ve ilklerini anlatacağım. Antik Yunan filozoflarından Aristo “eğer tüm araçlar emredildiğinde veya kendi kendilerine çalışa-



bilselerdi işçilere veya kölelere ihtiyaç kalmazdı” sözleriyle robotlar hakkında ilk ipucunu da vermiştir.

### Bilinen İlk Robot

İslam coğrafyasının altın çağında yaşamış olan El-Cezeri, 1203 yılında ilk programlanabilir robotu geliştirdi. Bu robot, aslında bir tekneydi. Teknenin üzerinde iki davulcu, bir harpçi, bir de flüt çalan 4 kişi bulunuyordu. İşin ilginç ise bu müzisyenlerin insan değil de robot olmaları. Üzerinde müzisyen robotları taşıyan tekne gölde yüzerken robotlar şarkılar çalıyormuş ve etrafındaki insanları eğlendiriyormuş. 1478 yılında Da Vinci’nin dünyanın en eski programlanabilir mekanizmasını yaptığı kabul edilirdi aslında. Ta ki El-Cezeri’nin sonradan ortaya çıkan çalışmalarına kadar.

### İlk Kez Robot Kelimesinin Kullanılması

Robot kelimesinin günümüzdeki anlamıyla ilk kez kullanılması 1920 senesinde Çek yazar Karel Čapek’in R.U.R. “Rossum’s Universal Robots” kitabında ilk kez

kullanmasına dayanır. Aslında ilk zamanlarda robot kelimesinin karşılığı dünya çapında “işçi” olarak tercüme ediliyormuş. “İnsanları gereksiz iş yükünden kurtaran basit makineler” olarak hayal edilmişler. 20. yüzyılın ortalarında da bu kelime dünya çapında kabul edilmiş ve robotlarla hiçbir ilgisi olmayan teknolojik ürünler “robot” kelimesi altında insanlarla buluşturulmuştur.



### İlk Endüstriyel Robot

1962 yılında General Motors tarafından üretilen ilk endüstriyel robot Unimate, birkaç bant boyunca işçilerin yapabildiği işleri tek başına yapabilmesi sebebiyle toplumda büyük bir şaşkınlık yaratmıştı. Çok büyük ve hantal görünümüne sahip olan bu robot insan boyutundaki robotlara oranla epey farklı görünüyordu. Unimate robotundan alınan yüksek



verim sebebiyle kısa zamanda 450 Unimate çalışmaya başladı. Dünyanın ilk robot üretim şirketi olan Unimation, Unimate’in mucidi George Devol ve iş ortağı Joseph Engelberger tarafından kurulmuştur.

### İlk Robot Evcil Hayvanı

Sony tarafından üretilip pazarlanan Aibo(Artificial Intelligence roBOT)



ilk robot hayvandır. 1999’da üretilen bu robot zamanla geliştirilmiştir. Sony’nin 2018’de yenilediği Aibo yapılan programlama sayesinde el sıkışmak ve oturmak gibi eğitilmiş köpeklerin yaptığı becerileri yapabiliyor. Sadece İngilizce verdiğiniz emirleri yerine getiren Aibo, OLED gözlerle sahip. Şirket aynı zamanda köpeğin evin etrafını tanyabilmesi için gözlerinin içine kamera yerleştirmiş. Aibo’da bulunan, yerleşik LTE , WiFi ve dört farklı çekirdekli CPU’nun yanında 22 farklı eklemi güçlendirmeye yönelik motorlar ve jiroskoplar bulunuyor.

### İlk Robot Vatandaş

Suudi Arabistan, 2017 yılında ünlü Hollywood yıldızı Audrey Hepburn’e benzetilerek tasarlanan Sophia adlı robota vatandaşlık vererek dünyada bir ilk oldu. Kahverengi gözleri, uzun kirpikleri ve narin görünümü ile güzel bir kadın görüntüsünde olan Sophia, insana en çok benzeyen robot. Sophia’nın bu kadar çok ilgi çekmesinin sebebi ona sorulan sorulara esprili ve zekice cevaplar vermesi, patentli silikon teninin 62 farklı yüz ifadesini göstermeye yetkin olması gibi özelliklerinin sebep olduğunu söyleyebiliriz.

### İlk Robot Otel

Dünyanın ilk robot oteli olarak adlandırılan Henn-na Hote, 2015 yılında Japonya’nın Nagasaki eyaletinde kurulmuştur. Japonca’da “tuhaflığı kucaklayan” anlamına gelen Henn-na Hotel kısa zamanda turistlerin ilgisini çekmiştir. Bu otel Guinness Rekorlar Kitabı’na girmeyi başardı. Otele girer girmez resepsiyonda gülümseyerek sizi karşılayan T-Rex modeli iki dinazor ve bir insansı robot bulunuyor. Japonca, Korece, Mandarin ve İngilizce olmak üzere 4 dil konuşabiliyorlar. Her katta tramvay robotlar bulunuyor ve bu robotların amacı eşyalarınızı odalarınıza taşımanızda size yardımcı olmak. Unibo adındaki başka bir robot ise yakınlardaki restaurant, supermarket vs. yerleri bulma konusunda yardımcı oluyor. Uyumurken yüksek sesle horladığınızda bile sizleri uyaran robotlar var.

### Yaşayan Ve Üreyen İlk Robot

Geçtiğimiz günlerde kaydedilen gelişmelerle Xenobotlar, dünyanın yaşayan ve üreyen ilk robotu oldu. Adını Afrika pençeli kurbağası xenopus laevisin kök hücrelerinden alan Xenobotlar’ın kanser, doğum kusurları ve yaşlanma dahil bilim tarafından çözülmeye çalışılan pek çok sorunu çözebilir. Bu robotlar ilk olarak 2020 yılında tanıtılmıştı. O zamanki Xenobotlar’ın yaptıkları, bilim insanları tarafından kendi kendilerini iyileştirebilmeleri, yemek yemeden haftalarca hayatta kalabilmeleri gibi bazı özellikleri aktarılmıştı. Şimdiyse Vermont Üniversitesi, Tufts Üniversitesi ve Harvard Üniversitesi Wyss Enstitüsü’nden uzmanlar, görüşüşü damlayı andıran Xenobotların alışılmışın dışında yeni bir üreme kapasitesine sahip olduğunu keşfetti. Yeni keşfe göre yaşayan ilk robotlar, kendi kendilerini kopyalayarak üreyebiliyor. Kimilerine göre robotların üremeye başlaması bizlerin işini kolaylaştıracak ve daha rahat bir hayatımız olacak. Kimilerine göreyse bu gelişme hepimizin sonu olacak.



## İKLİM DEĞİŞİKLİĞİNİN TÜRLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Öykü Dönmez



Gerek veriler gerekse gözlemlerimizle dünyamızda yaşanan biyoçeşitlilik oranının yıllara göre azalmasını fark edebiliyoruz. Daha da somutlaştırmak gerekirse 10 binden fazla omurgalı popülasyonunun izlenmesiyle, bu popülasyonlarda 1970 ve 2010 arasında yüzde 52 oranında düşüş gerçekleştiği duyuruldu. Uluslararası Doğayı Koruma Birliğinin (IUCN) tah-



minleri, kuş türlerinin yüzde 35’i, amfibilerin (çift yaşamlılar) yüzde 52’si ve kayalık mercanlarının yüzde 72’sinin iklim değişikliğinin etkileri karşısında özellikle savunmasız kalacağını gösteriyor. Daha da kötüsü, Hükümetlerarası İklim Değişikliği Paneli (IPCC), hazırladığı 5. değerlendirme raporunda, iklim değişikliğinin, insanların ekosistemler üzerindeki baskısını şiddetlendirdiğini ve böylece bizi altıncı bir soy tükenmesi olayına sürüklediğini doğruladı.

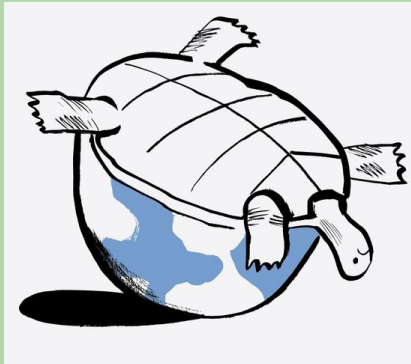
İklim değişikliği gerçeği hepimizi korkuturken bu gerçeğin çok geç fark edilmesi, işleri daha da zora sokuyor. Bu durum sadece insanlar



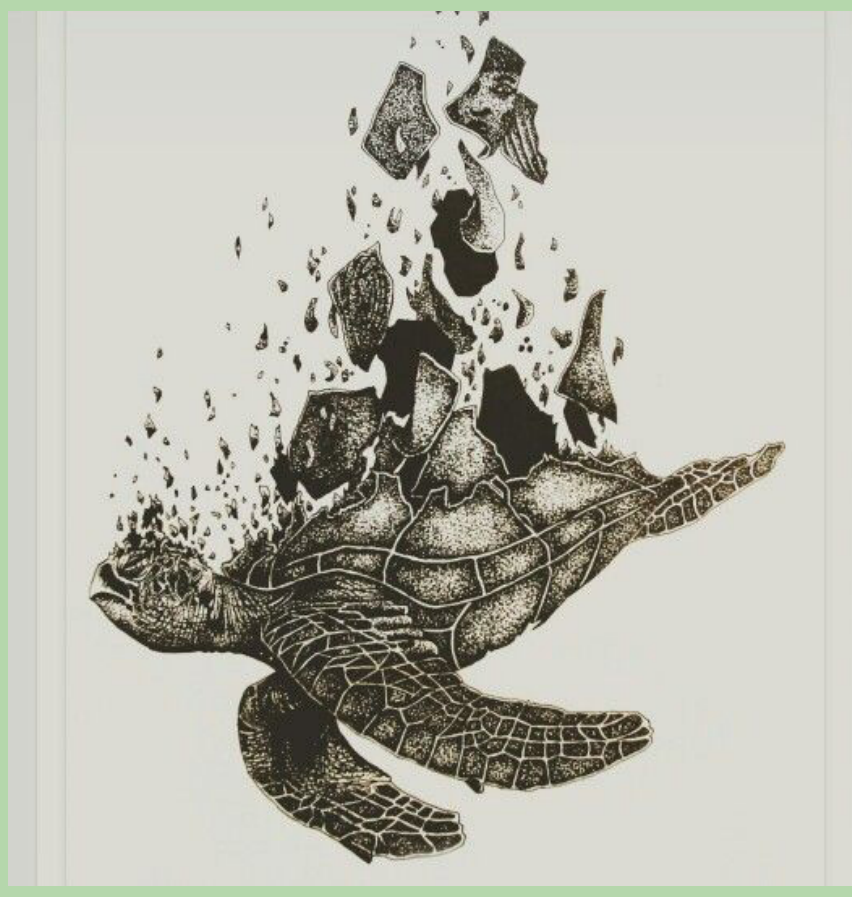
değil, doğanın asıl sahipleri olan bitki ve hayvanlar için de geçerli. Tehdit altında türlerin çoğunluğu elverişsiz iklim koşullarından bir hayli etkilenmiş olması, bu türlerin sayısının artacağına dair bize

uyarıda bulunuyor. Bu durumda türlerin nesillerin tükenmesinin yanı sıra, türlerin şekil değiştirmesini, mutasyona uğramasını beklemek de çok sıradışı değil. Öyle ki geçtiğimiz aylarda iklim krizinin hayvanlara olan etkisi üzerine gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, hayatta kalmak için dünyanın dört bir yanındaki hayvanların daha büyük kulaklara, gagalara ve kuyruklara sahip olabilmek ihtimalinin olduğu belirtildi. Birçok türün yeni ısı seviyelerine maruz kalmamak için üreme ve göç modellerini değiştirdiği ve vücut ısılarını düzenlemek için küçüldüğü de aktarıldı. Bu araştırmanın devamında da, türlerin üçte birini bekleyen muhtemel yok olma sonunun da yaklaştığı belirtildi. Dünyamızın 8 milyon 700 bin canlı türüne ev sahipliği yaptığı bilgisinden yola çıkarsak, acıması sonumuzun yaklaştığını söylemek yanlış olmaz.

İklim değişikliğinin türler üzerindeki etkisini özetlemek adına çok basit bir örnek de kullanılabilir. Kediler mevsime göre üreyen canlılar arasındadır. Halk arasında



Mart olarak geçen kedilerin üreme dönemi aslında Mart ayındaki iklimi temsil ediyor. İnsan faaliyetlerine göre değişen iklim koşullarıyla birlikte ilkbahar olmaksızın ilkbahar koşullarına sahip olabiliyoruz. Bu mevsime göre üreyen canlılardan biri olan kedilerin düzeninin bozulmasına yol açıyor. Bütün bunların yanında, insanların soyları da, yine insanların sebebiyet verdiği iklim değişikliği sebebiyle tükenebilir. İnsan faaliyetlerinin ortaya çıkardığı karbon salınımı artışı ve diğer sebepler; su kıtlığı, hava kirliliği gibi birçok felaketin önünü açıyor. İnsanlık olarak kendi sonumuzu kendimiz yazıyoruz. Doğa bize yıllar önce dur sinyallerini vermeye başladı. Bir kişinin bile farkında olması, bin kişinin farkındalığına sebebiyet verebilir. Bu yüzden yazımı okuyan herkesi bilinçlenmeye, bilinçlendirmeye davet ediyorum. Kendimiz yazmaya başladığımız sonumuzu,kendimizdeğiştirebiliriz.





## TÜRKİSTAN'DAKİ BAĞIMSIZLIK ATEŞİ: ALAŞ ORDA

Furkan Pilavcılar

Bu ayki yazımızda Alaş Orda Harekatı'ndan bahsedeceğiz. 1905-1937 yılları arasında yapılan bu hareket, Türkistan'daki Türk devletlerinin Rus işgalinden kurtulmasını ve bir Türk birliği oluşturmayı amaçlıyordu. Sözümüzü fazla uzatmadan yazıya geçelim.

### Alaş Orda Harekatı

Alaş kelimesi, Kazak Türklerinin atası kabul edilen Alaş Han'dan gelmektedir. Rus işgali altında olan Kazak ve Kırgızlar, topraklarını Sovyet Rusya'dan temizlemek ve bu coğrafyadaki Türk devletlerini birleştirmek amacıyla 1905 yılında, günümüzde Özbekistan'ın başkenti olan Taşkent'te, bu konuları konuşmak amacıyla toplanmıştır. Bu hareketin en önemli isimlerinden olan Mustafa Çokay, bu toplantıyı yönetmiştir ve bağımsızlık ateşi burada harlamaya başlamıştır.[1]

1917'de Rus İmparatorluğu'nun yıkılmasıyla Alaş Orda Hükümeti kurulmuştur. Alihan Bökeyhanulı, Ahmet Baytursınulı, Mirjakıp Dulatov gibi önemli liderler, Ekim İhtilali'nden sonra 1. Kazak Kurultayı ile Alaş Partisi'ni kurmuş, 2. Kazak Kurultayı ile de Alaş Orda Muhtar Hükümeti'ni ilan etmiştir. Rus İç Savaşı'nı Kızıl Rusların kazanması sebebiyle Sovyetlere katılmak zorunda kalmıştır.

Bu yeni hükümetin bağımsızlık yolculuğu hiç de kolay geçmemiştir. Türk devletlerini birleştirme, ortak bir dil belirlememe yolunda adımlar atarken sürekli Sovyet baskısıyla karşılaşmışlardır. 1918 yılında Bolşevikler tarafından yıkılmıştır. Siyasi mücadeleyi bırakıp silahlanan Türkistan Türkleri, 1924 yılına kadar Basmacılar Harekatı ile Ruslara karşı savaşımıştır. Hatta bu harekata Enver Paşa da katılmış ve şehit düşmüştür. Bu çok uzun bir konu olduğu için ancak başka bir yazımızda daha detaylı bahsedebiliriz.

### Harekatın İdeolojik Yapısı

Alaş Orda Harekatı mensuplarının kesinlikle Türk milliyetçisi olduğunu söyleyebiliriz. İsmail Gaspıralı'nın “Dilde, fikirde, işte birlik” ülküsünü kendilerine örnek alan bu hükümet, Türk devletleri arasında ortak bir dil oluşturmak için çalışmışlardır. Ayrıca, ulusal marşında geçen “Arğı atam er Türk” yani “Yiğit atam Türk” ifadesi ve marşın devamında sürekli belirtilen Türklük vurgusu, onların milli bilince sahip Türkler olduğuna birer kanıttır.[2]

### Kazak Siyasetçilerin Sonu

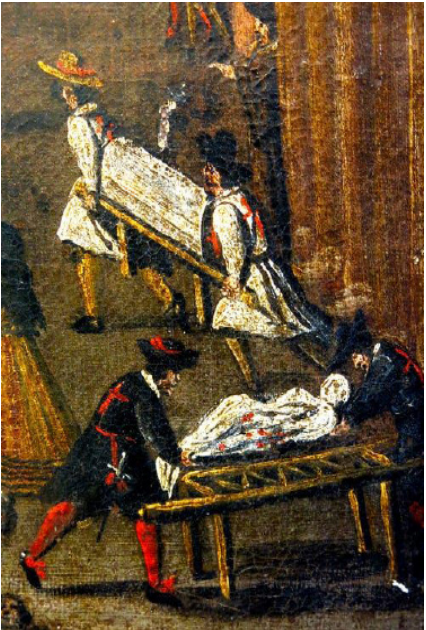
Alaş Orda Hükümeti'nin yıkılışından sonra birçok siyasetçi hapse edilmiş, sürgüne gönderilmiş ve idam edilmiştir. Bu kişilerin arasında Ahmet Baytursınulı ve Mirjakıp Dulatov gibi çok önemli yazarlar da şehit olmuştur. Mirjakıp'ın şu şiiri, o yıllarda milli bilinci arttıran şiirlerden biridir:[3]

*Alıstan “Alaş” dese attanamın.  
Qazaqtı Qazaq dese maktanamın  
Bolğanda akem Qazaq, şeşem Qazaq.  
Men nege Qazaqlıqtan saqtanamın?*

*Uzaktan birleş dese atlanırım  
Bir Kazak, "Kazak" dese övünürüm  
Babam Kazak, annem Kazak  
Ben niye Kazaklık'tan sakınayım*

### Özet

Rusların gücünü günden güne arttırdığı bir dönemde bağımsızlık için çalışan Kazak Türklerinin çabası takdire şayandır. Onların yaktığı bu ateş, Kazakların milli bilince sahip olmasını ve yıllar sonra bağımsızlıklarını kazanmasını sağlamıştır. Bağımsızlık yolunda şehit düşen tüm soydaşlarımızı rahmetle anıyorum.



# TARİH

## 4 ÜLKE 4 MUTFAK

Cemre Zorçeken

### Lübnan Mutfağı

Bol miktarda tam tahıl, meyve, sebze, taze balık ve deniz ürünleri içerir. Lübnan'da çok sayıda medeniyet yaşadı. Bugün hala bulunan zengin süt ürünleri kısmen açıklayan Kenanlılar gibi sığır yetiştiricileriydi. Öte yandan birçok Lübnanlının kökenlerini oluşturan Fenikeliler, Avrupa ve Kuzey Afrika'daki Akdeniz ülkelerinden gelen birçok yeni yiyecek ve baharatın tanıtıldığı deniz yolculukları boyunca birçok ticaret ve fikir alışverişinde bulundular. Bu otlar ve baharatlar Lübnan'a getirildiği dönemde daha çok yeniydi ve mutfağı daha da zenginleştirerek geniş bir kabul gördü. Perslerin ve Yunanların topraklara gelişiyle yemek isimleri ve pişirilme teknikleri büyük ölçüde değişti.1516'dan 1918'e kadar, Lübnan'ı elinde tutan Osmanlı İmparatorluğu; kuzu eti, muhallebi, baklava, sarma, sütlaç gibi lezzetleri ülkeye tanıttı. Ayrıca günümüzde de etkisi görülebilen ayrıntılı et pişirme teknikleri getirdiler.

İkinci Dünya Savaşı'ndan önce de Lübnan'da bulunan Fransızlarla aralarında birçok fikir alışverişi oldu. 1918'den sonra Fransa'nın egemenliğine giren Lübnan, bağımsızlığını kazandığı 1943 yılına kadar turtta, krem karamel, eclairs ve kruvasan gibi lezzetleri mutfağına kazandırdı.

### Filipin Mutfağı

Filipin mutfağı Çin, Endonezya, Malezya ve İspanyol yemeklerinin bir karışımı olduğundan oldukça yoğun tatlar içerir. Çok fazla patis, balık sosu ve şeker kamışı sirkesi kullanılır. Neredeyse her yemekte, yumurta ve pirinç pilavı da görülmüşür.

Çinli tüccarlarla ticaret, Çin'in Song Hanedanlığı'ndan başlayarak İspanyollardan önceye dayanıyordu. O dönemde Çin, Filipin kıyılarındaki bazı şehirlerde karakollar (denetim merkezleri, günümüzün kaymakamlığı) kurdu. Ticaret için gelen Çinlilerden bazıları burada kaldılar. Filipin-Çin yemekleri de bu süreçte ortaya çıktı. Çinliler soya sosu, fasulye filizi, tofu, bambu filizi, limon otu ve balık sosu gibi ürünleri Filipin mutfağına tanıtmış oldu.

Portekizli denizci Ferdinand Magellan, 1500'lerin başında, binlerce yıldır orada yaşayan insanları hiçe sayarak, Filipinler'i İspanya için talep etti. Magellan geldikten kısa bir süre sonra ölmesine rağmen İspanyollar, Filipinler'de birkaç yüz yıl kaldı. Onlarla birlikte yeni yemek pişirme yöntemleri, yeni malzemeler öğrenildi. Sarımsak, soğan ve domates gibi yeni malzemeleri; pişirme yöntemleri olarak sote ve ağır ateşte pişirmeyi getirdiler.

İspanyollarla birlikte süt ürünleri ve yeni et pişirme teknikleri gelse de bu yiyecekler genellikle üst sınıf dışındaki herkesin erişemeyeceği bir yerdedi. Bunun yerine, işçi sınıfı Filipinler, geleneksel pirinç bulunan yemekler yediler. Bir süre sonra yerliler, neyin işe yaradığını anladı ve tarifleri yerel damaklara uyacak şekilde uyarladı.

### Meksika Mutfağı

Meksika; Aztekler, Zapotekler, Mayalar gibi eski yerlilerin ve Fransız, Arap ve Karayip geleneklerinin bir karışımı olarak kendini gösterir. Meksika, kakao, vanilya, avokado, yer fıstığı, domates, çili ve mısır gibi tüm dünyaya yayılmış bazı bitkilerin anavatanıdır ve farklı bölgesel mutfaklara sahiptir. Güneyde yerel mutfak aynı şekilde kalırken, kuzeyde İspanyol etkisi baskın çıkmıştır. Neredeyse bütün yemeklerde mısır ve çili kullanılır. Aynı derecede yoğun olmasa da su kabağı, fasulye ve bölgeye göre yaban domuzu, tavşan, kemiriciler ve hint kertenkelesi iguana sık kullanılan ürünler arasındadır.

İspanyol hakimiyetine girdikten sonra ülke mutfağına domuz eti, hayvansal yağlar, sığır eti, pirinç ve şeker gibi önemli ürünler eklenmiştir. İspanyollar yerel dinlerin temelini oluşturan mısırı, buğdayla değiştirmek isteyip iklim şartlarının mısır yetiştiriciliğine daha elverişli olması nedeniyle başarılı olmadı. Koloni döneminde zengin elit kesim, İspanyolların sevdiği kuzu eti yeme alışkanlığını edinmiş, halkın çoğu ise sığır eti yemiştir. 19. yüzyılda Fransız mutfağı etki göstermeye başlamıştır, bu dönemde zeytinyağı, yemek yapmak için kullanılan yağlarda öne çıkmış, domuz ve tereyağını arka plana itilmiştir.

18. yüzyılda Napoli civarından gelen İtalyanlar 1790 senesinde makarna fabrikaları, Alman göçmenler bira fabrikaları kurmuşlardır. Birçok dünya mutfağında olduğu gibi yakın geçmişte Amerika'dan gelen fast food büyük ölçüde etkili olmuştur.

### Tayland Mutfağı

Tayland mutfağı; Hindistan, Çin ve Okyanusya gibi birden fazla Güneydoğu Asya geleneğini harmanlamıştır. Tayland mutfagında baharatlar çok yaygın kullanılmaktadır. Tayland yemek kültüründe çoğu uzakdoğu ülkesinde de olduğu gibi dört ana lezzetin dengesi sağlanmıştır; tatlı, ekşi, tuzlu ve acı. Tayland; çorba, salata, pirinç, et ve deniz ürünlerinden oluşan hafif hazırlanmış, güçlü aromatik unsurlar ihtiva eden yemekleriyle tanınır.

Tayland mutfağı; Kuzey Tayland, Kuzeydoğu Orta Tayland ve Güney Tayland olmak üzere ülkenin üç ana bölgesine karşılık gelen üç yerel mutfaktan oluşur. Tayland Mutfağı ile komşu ülkelerin mutfakları ve yemek kültürleri yüzyıllar boyunca karşılıklı olarak bir etkileşim içinde olmuşlardır. Bu yüzden Tayland'da yenen popüler yemeklerin pek çoğu Çin kökenli Tayland'lıların çoğunluğunu oluşturan “Teochew” halkı tarafından tanıtılmış, Çin kökenli yemeklerdir. Kaeng matsaman gibi yemekler Hint ve İran mutfaklarından Tayland'a uyarlanan yemeklerdir. Çinliler ayrıca çin tavası kullanımını, tavada ve kızgın yağda pişirme tekniklerini, erişte, istiridye sosu ve soya fasulyesi ürünlerini de Tayland'a tanıtmışlardır. Tayland kendi yerel ve yöresel yemek kültürüne oldukça önem veren ve bunun dışında çok da çıkmayan bir ülkedir. Bu sebeple çoğu ülkenin aksine Batı tarzı yemeklere Tayland mutfak kültüründe sıkça rastlanmaz. Uzakdoğu mutfagının genelinde; akrep, karınca, böcek, köpek gibi canlıların yendiği doğru ancak bu tarz yiyecekler nadiren tüketilir.

# ESKİ BİR KABUS: VEBA SALGINI

İlayda Karul

Kara Veba olarak da bilinen Kara Ölüm, insanlık tarihinde kaydedilen en ölümcül salgındır. Sebebi, Yersinia pestis bakterisi olan veba, 1346-1353 yılları arasında yaşanmış, sadece Avrupa nüfusunun üçte birinin ölümüne, dünya çapında ise on milyonlarca insanın ölümüne sebep olmuştur. Veba sözcüğü Arapçada “bulaşıcı hastalık, salgın” anlamına gelen “عابو” kökünden gelmektedir.

Kayıtlara göre veba salgını ilk kez M.Ö. 430'da Atina'da görüldü ve iki yıl boyunca kenti kırıp geçti. Daha sonra hastalık Bizans döneminde İstanbul'da yeniden görüldü. Ancak gerçek anlamda veba salgınlarının başlangıç tarihi 1300'ler olarak kabul edilir. Genel kabule göre veba ilk olarak Çin'de ortaya çıkmış, Asyalı tacirlerin Çin'den satın aldıkları vebalı kürkleri İpek Yolu üzerinden dünyanın öbür bölgelerine götürmesiyle yayılmaya başlamıştır. Çin'den sonra Baykal gölü ve Aşağı Volga civarında ilerlemiş ve 1345'de Kırım'daki Ceneviz kolonisini kuşatan Moğol orduları vebalı ölüleri mancinklarla şehre fırlatınca Kefe'ye geçmiştir. Kefe ile ticaret yapan on iki Ceneviz gemisinin aldıkları malları Sicilya'nın Messina limanına getirmesiyle hastalık Avrupa kıtasına bulaşmıştır. Veba salgını Avrupa ilk etkisini göstermeye başladığında insanlar vebanın Tanrı tarafından insanlara günahkar olduğu için bir

verilen bir ceza olduğunu düşünmüşlerdir. Bazı insanlar ise Yahudilerin su kuyularından insanları zehirledikleri öne sürülmüştür. Hatta o dönem birçok Yahudi diri diri yakılarak öldürülmüştür. Bunun üzerine insanlar biriken yağmur sularını ve nehir sularını içmeye başlamıştır ve bu da vebanın yayılmasını hızlandırmıştır. Aynı zamanda kirli havanın da veba salgınını yaydığı düşünülmüş ve bu kirli havanın tütsü yakılıp güzel kokmasıyla geçeceği düşünceci hakim olmuştur. O zamanlarda insanlar, derileri hava almazsa hastalığın kendilerine bulaşmayacağına inanmış ve bu nedenle uzun süre banyo yapmamış, yıkanmamışlardır. Veba Salgını, 1348 yılında Paris'e kadar gelmiş 1349'da ise Londra'yı etkisi altına almış İskoçya ve İskandinavya'dan sonra da başlangıcı olan Tatarların yurduna tekrar ulaşmıştır. Floransa'da 45.000, Fransa'da 125.000, İngiltere de 1.000.000 kişi ve Venedik'te ise nüfusun %75'i veba salgınından hayatını kaybetti. İlk karantina 1377 yılında Ragusa'da yapıldı. Venedik Cumhuriyeti'nde ise ilk defa 1423 yılında karantina zorunlu hale getirildi. Daha sonraki yıllarda ise karantina uygulamaları, Avrupa'nın başlıca liman şehirlerinde hızla yayıldı. Venedik'e vebalı limanlardan gelen gemiler 40 gün boyunca demirli olarak bekletiliyordu. Karantina kelimesi İtalyanca 40 gün anlamına gelen “Quaranta giorni” kelimelerinden gelmektedir.

Salgın yavaş yavaş son bulmaya başladığında birçok kişi için yıkıcı ekonomik, politik ve psikolojik etkileri olmuştur. Vebadan sonra fiyatlar artmış ve insanların geçimi daha da güçleşmişti. Ölüm oranlarının aşırı olması ve mezarlıklarda yer bulunamaması sebebiyle ölüler sokakta üst üste bırakılmaya başlandı. Bu uygulama hem hastalığın yayılmasını arttırdı hem de kötü koku ve görüntüler sebebiyle şehir dışlarında yapılmaya devam edildi. Venedik'te nüfus kaybının aşırı olması sebebiyle dışarıdan gelen insanlara vatandaşlık verilmeye başlandı. Veba yüzünden ekim ve dikim yapılamaması sebebiyle kıtlıklar yaşandı ve insanlar daha da çaresiz hale geldi. Avrupa'da olduğu gibi Afrika'da da günlük hayat tamamen durdu ve insanlar sürekli salgından ölenlerin cenazeleriyle meşgul oldu. Kefen yetiştirmeye başladı, mezarcılar fahiş fiyat istemeye başlamıştı. Din adamlarının ölmesi sebebiyle ibadethaneler kapanmıştı. Kiliseye olan güven sarsılmış, Reform ve Rönesans hareketlerinin önü açılmıştır. Veba farklı yüzyıllarda Avrupa'da birkaç kez daha görülmüştür fakat hiçbirisi yaşanan bu salgın kadar etkili olmamıştır.

Veba bulaşıcı ve öldürücü bir hastalıktır. Hastalık, mikrop kaptıktan 2-8 gün içerisinde kendini gösterir. Hastada aniden başlayan sırt ve baş ağrıları, ateş, titreme,

kusma, nefes darlığı, halsizlik, deri lekeleri, burun kanaması, devamlı dalgınlık gibi belirtiler görülür.

Günümüzde her yıl dünya çapında sadece birkaç bin kişi veba hastalığına yakalanmaktadır. 2010-2015 yılları arasında Dünya Sağlık Örgütü'ne yalnızca 3.248 vaka ve 584 ölüm bildirilmiştir. Bu veba riskinin çok düştüğüne işaret etmektedir. Veba için geliştirilmiş bir aşı henüz bulunmamaktadır fakat erken tanıda antibiyotiklerle tedavi edilebiliyor.





## SANAT

## AVRUPA MİMARİSİ VE TARİHİ

Onur Devrim Özgen

İnsanın, dünyada varoluşundan şu ana kadar insanlık hep gelişmiş ve değişmiştir. Bu değişim ve gelişim her alanda olduğu gibi sanata da yansımıştır. İnsanın gelişmesiyle ve farklı düşüncelerin ortaya çıkmasıyla; tarihteki büyük savaşlar, salgınlar, olayların meydana gelmesiyle de sanatta akımlar oluşmuş ve her akım kendisinden önceki gelen akımdan farklılaşarak farklı değerleri ve olguları savunmuştur.

İnsanlık tarihine baktığımızda insanların avcı-toplayıcı dönemden yerleşik hayata geçmeleri Neolitik Çağ'da başlar ve yerleşik hayata geçmeleriyle de mimari anlayış oluşur. Bu dönem insanların yeni yeni yerleşik hayata geçtiği bir dönem olduğu için genel olarak evlerin yapısında çok fazla estetik unsurlar bulunmaz ama insanların avcı-toplayıcı dönemden beri mağaralara çizim yaparlar ve bu çizimleri yerleşik hayata geçtiklerinde barınma yerlerinde de yapmışlardır.

Genel olarak evlerin yapım malzemelerine baktığımızda taş, ağaç, kerpiç gibi malzemeler kullanılmıştır. Bunun nedeni hem yeni yerleşik hayata geçişin başlaması ve aynı zamanda bu malzemelerin her yerde bulunabilir olmasıyla birlikte hafif olmaları da etkili olmuştur. Yine bu dönemlerden daha bireysel yapılaşma yaygınlaşana kadarki dönemden toplumların evlerine baktığımızda duvarları dip dibe, düz, kapısız ve çatısız site oluşumları gözlenir.

Bu site oluşumları da biraz daha ilerleyen zamanlarda oluşacak olan prensliklerin ve krallıkların temelidir. Bu dönemden sonra çağlar değiştiğçe ve icatlar bulundukça mimari eserlerde kullanılan malzemeler değişmiş, gelişmiştir. Tekereğin icadıyla daha ağır malzemeler taşınabilmış, yeni araç gereçlerin icat edilmesiyle bu malzemeler doku ve estetiklik kazandırılabilmiştir. Böylece mimari yapılarda estetik anlayış da gelişmiştir.

## Yunan Mimarisi

Ege kıyılarında oluşmuş Yunan şehirleri, bütün Avrupa'nın mimari estetiğinin temelini oluşturur. Antik Roma mimarisine baktığımızda estetik anlayışının ve mimari unsurlarının tamamını Yunan mimarisinden aldığını görürüz. Sonradan ne kadar değişimlere uğrasa da Antik Roma İmparatorluğu dönemlerinde bütün Avrupa'da Yunan mimari anlayışı ve estetiği yayılmıştır.

Helenistik Dönem'de sınırlarını genişletmesi ile farklı kültürlerin etkisinde kalan Yunan mimarisinde, estetik anlayış önem kazanmıştır. Bu dönemin en önemli eserleri Zeus Sunağı, Miletos Bouleuterion ve Halikarnas Mozolesidir. Helenistik Dönem ne kadar Roma İmparatorluğu'nun Yunanistan'ı ele geçirmesiyle sona erse de sanat anlayışı Hristiyanlığın yaygınlaşmasına kadar sürmüştür.



Yunan mimarisine baktığımızda mimari geleneğin temelini tapınaklar, tiyatrolar, sunaklar, mezar anıtları ve surlar oluşturur. Antik Yunan'da tapınak anlayışına baktığımızda her tapınak bir tanrı veya tanrıçaya adanır ve insanların buralara girmelerine izin verilmezdi. Tapınaklar tanrıların yeryüzüne indiklerindeki kullandıkları yerleri diyebiliriz. Bu yüzden de tapınaklara büyük önem verilmiştir. Farklı dönemlerde farklı düzenler görülsede genellikle tapınakların etrafı o tanrının tasvirlerini içeren heykel yontmalar, sütunlar ve üçgen çatılar gözlenir. Bazı tapınak örnekleri: Athena Parthenon Tapınağı, Athena Erechtheion Tapınağı, Didyma Apollon Tapınağı, Athena Nike Tapınağı...

Sivil mimariye baktığımızda ise Yunan şehirlerinin genel yapısı yüksek tepelerin üstünde bir iç kale olan ve liderlerin yaşadığı Acropolis, yamaçlarda yer alan ve halkın yaşadığı şehir alanı ve son olarak da şehrin dış kısmında bulunan ve mezar alanı olan Nekropolis görülür. Helenistik Dönem'de ise birbirine paralel ve dikine kesişen yollarla şehrin ayrılmısıyla oluşan Hippodamos şehir planı görülür.

## Etrüsk Mimarisi

MÖ 1000-800 yılları arasında Asya'nın bir kesiminden gelerek Orta İtalya'ya kadar yerleşen Etrüskler, Roma'nın çekirdeğini kurmuş ol-

dular. Genel olarak mimarilerini Yunan kültürünün etkisinde kalarak geliştiren Etrüsk mimarisinde en önemli yapılar yeraltı mezarları ve tapınaklardır.

Mezarlarına baktığımızda Asya'daki mimari estetiğe benzerdir. Tavanları kubbe biçiminde olup bu unsur Roma kubbelerine öncülük eder. Ayrıca mezarlar yeraltında bulunur ve Etrüskler ölümden sonraki yaşama inandıkları için mezarlara el yapımı eserler ve değerli eşyaları koyarlar.

Etrüsk tapınaklarına baktığımız zaman ise genel olarak yüksek platform üzerinde yer alan tapınakları görebiliriz. Tapınakların genelinde kullanılan çift eğimli çatı örtüsü de dönemin tapınaklarının unsurlarındandır.

## Antik Roma

Mimari açıdan baktığımızda, Roma hem etrafındaki şehirlerden hem de Etrüsklerden etkilenmiştir. İlk başlarda Yunan mimarisinin aynısını kendinde kullanan Romalılar, zamanla Etrüsklerden de yapısına bir şeyler katarak mimari anlayışını geliştirmiştir. Ayrıca Roma'nın büyüyüp gelişmesi ve sınırlarını genişletmesi ile başka milletlerden de etkilenmiş, bununla beraber kendi etkisini de bu topraklara yaymıştır. Zaman geçtikçe sınırlarını genişleten Roma, ele geçirdiği toprakları yağmalayarak hem oranın zenginliklerini hem de eserlerini kendi ana sınırları içerisine taşımıştır. Belli bir süre sonra da Roma bir sanat merkezi haline gelmiştir. Zamanla bütün eserleri bünyesine alamayacağını fark eden Roma, ele geçirdiği şehirlerde imar projeleri başlatmış ve her bir şehrin zenginleştirmıştır.

Roma mimarisinin en önemli unsurları yuvarlak kemerler ve tonoz örtüleridir. Bunların kullanılmasının sebebi ise yuvarlak kemerlerin daha sağlam ve güvenilir olmasıdır. Bu sayede Roma mimarisi değişik yapı tiplerine yönelebilmiş ve kendi mimarilerini geliştirmişlerdir.

313 yılına kadar dini yapısı çok tanrılı olan Roma, 330'da Hristiyanlığın resmi din ilan edilmesiyle mimari açıdan bir sarsılış yaşamıştır. Tapınakların yerini kiliseler yer almaya başlamış ve tapınaklar yeni kiliseler için taş ocağı görevi görmüştür.

Genel olarak Roma mimarisinde yapı tiplerine bakacak olursak: Sivil mimari, anma yapıları, dini mimari ve askeri mimariyi görürüz. Sivil mimaride; su yolları, çeşmeler, köprüler, forumlar, tiyatrolar, hamamlar ve evler yer alır. Anma yapılarında ise anma sütunlar ve zafer takları yer alırken dini mimaride çoğunlukla tapınaklar ve Hristiyanlıktan sonra kiliseler yer alır. Askeri mimaride de surlar, kaleler ve şehir kapıları bulunur. Palmira Antik Kenti, Kolezyum, Pompeii ve Roma Forumu Antik Roma mimarisinden birkaç örnektir.

İlk çağın bitmesi ve Orta Çağ'a giriş yapmamızla beraber Hristiyanlık Avrupa'da daha da yaygınlaştı ve genel olarak eserlere baktığımızda tapınaklardan kiliselere bir geçiş başladı. Bununla beraber yaşanan olaylar ve gelişen insanlıkla beraber Orta Çağ dönemleri ve akımları oluştu.



## Bizans mimarisi

Roma'nın doğu ve batı olarak ikiye ayrılmasından sonra Batı Roma'nın 100 yıl içinde yıkılmasına karşın Doğu Roma, Orta Çağ'ın sonuna kadar ayakta kalmıştır ve bizim Doğu Roma olarak bahsettiğimiz ülke Bizans adını alır. Sanat estetiğini başlarda çoğunlukla Roma'dan alan Bizans sonraki dönemlerde Doğulu toplulukların da etkisiyle Doğu-Batı estetiğini benimsemiştir.



Bizans'ın Roma'dan farklı olarak resmi dininin Hristiyanlık olması da dini yapılarda tapınaklardan çok kiliselerin yapımının artması, Roma ve Bizans arasındaki farklılıklar-

dandır. Bu dönemde birçok ünlü kilise yapılmıştır. Bunlardan bazı örnekler: Ayasofya Camii, S.Giovanni Laterano Bazilikası, Santa Konstanza Kilisesi, S. Lucas Manastırı, Yedikule Hisarı ve daha birçok örnekte bulunur.

Bizans şu anki İstanbul topraklarında bulunmuş olduğu için Bizans döneminde hatırı sayılır miktarda eser yapılmış ve birçok günümüze kadar gelmiştir. Genel olarak baktığımızda, Bizans'ın sivil mimarisi ve şehirleşmesi Roma'nunkine oldukça benzemektedir, ufak tefek farklar da çoğunlukla isimlerde görülmektedir. Surlar, Hipodrom, dikilitaş, örmetaş, burmalı sütun, forumlar, su sistemleri, saraylar Bizans mimarisinin sivil mimari unsurlarındandır.

## Romanesk Öncesi Mimari

Batı Roma'nın yıkılması ve Bizans'ın da Avrupa'da çok fazla otorite sağlayamaması sonucunda tüm Avrupa'da siyasi bir boşluk yaşan- dı. Bunun sonucunda bir sürü küçük prenslik, beylikler, krallıklar kuruldu ama bu gelişmelerle birlikte, Vatikan ve Papa bu küçük devletlerin ortak bir din etrafında toplanması üzerine güç kazandı. Aynı zamanda yaşanan Kavimler Göçü ve bunun sonucunda yaşanan yağmalamalar Romanesk öncesi dönemde zayıf bir mimari hareketliliğe neden oldu ve bu dönem 11.yy'a kadar sürdü. Bu dönemin örneklerinden biri Lorsch Manastırı'dır.

## Romanesk Mimari

11.yy da başlayan mimari hareketlenme ile Romanesk öncesi dönemdeki durgunluk bitmiş ve yerini Romanesk Dönem'e bırakmıştır. Bu dönemde mimari eserlerin yeni yapı unsurları olan sivri kemerler ile Gotik Dönem'e büyük bir taban hazırlanmıştır. Bu dönemde Hristiyanlığın Avrupa'da rağbet görmesi ile beraber çok fazla kilise inşa edilmiştir. Genel olarak yapı unsurlarına baktığımızda küçük pencereler, yarım daire kemerler, sivri kemerler ve kalın duvarlar bulunur. Bu dönemin bazı örnekleri: Santiago De Compostela Katedrali, Saint Sernin Bazilikası, Saint Miniato al Monte, Londra Kalesi'dir.



## Gotik Mimari

Romanesk mimari ile ortaya çıkan sivri kemerler ile temeli atılan Gotik mimari başka unsurlarla birleşerek Fransa'da tam formuna ulaştı. Gotik mimarinin 3 ana unsuru olan sivri kemerler, uçan payandalar ve kaburgalar bu dönem için büyük önem arz eder. Yapıların genellikle çok uzun olması ile Gotik mimari bir denge mimarisi olarak anılır.

Gotikte yaşanan ağır dini düşünüş kiliselerin yapımına da yansımıştır. Genellikle planlar tek veya çift kol- lu haç motifi verir, büyük pencereleri süsleyen renkli vitraylar İncil'den olayları anlatır ve heykeller de dini kişilere değinir. Ayrıca yapıların çok uzun ve göğe yükselir gibi yapılması Tanrı'ya ulaşmaya, ona yakınlaşmaya çalışmalarına bir işaretir.

Gotik mimari başta Fransa, Polonya, İngiltere, İspanya, Almanya gibi ülkelerde etkili olsa da çoktan oturmuş bir mimari anlayışı olan İtalya ve Yunanistan Gotik mimari- de geri kalmıştır. ST.Denis et Sens Katedrali, Notre Dame Katedrali, Köln Katedrali ve Milano Katedrali dönemin en ünlü örneklerindendir.



Orta Çağ'ın bitmesi ve dinin etkisinin azalmasıyla insanlar daha bilime ve doğruya yönelmeye uğraşır. Rönesans sonucunda gerçekleşen yenilikçi düşünce ve sanat akımları, sanatın ve bilimin dinden ayrılması- nı sağlamıştır. Bu sanat tarihi açısından büyük bir andır çünkü sanat artık kilise denetiminden ayrılmıştır.

## Rönesans Mimarisi

Kelimenin anlamı açısından “Yeniden Doğuş” anlamına gelen Rönesans, Avrupa tarihinde büyük bir dönemdir. Osmanlı'nın Bizans'ı

yıkması ve Osmanlı'dan kaçan bilginlerin Avrupa'ya kaçmasıyla, aynı zamanda Haçlı Seferlerinden geri dönen ordunun Doğunun zenginliklerini kendi ülkelerine taşımalarıyla Avrupa'da, İtalya'da bir aydınlanma çağı başlamıştır.

Sanat ve bilimde kilisenin hakimiyetinin azalması ile Hristiyanlık etkisini kaybetmiş ve sanat artık daha özgü bir alan olmuştur. Bu sayede sanatçılar din dışı konulara değinebilmiş ve kendilerini eserlerine katabilmişlerdir. Bu gelişmeler sonucunda sanat, din için değil insan için yapılmaya başlandı.

Genel olarak Rönesans'ın mimari estetiğine baktığımızda Hristiyanlığın daha yayılmadığı döneme, Antik Roma ve Antik Yunan mimarisine dönüş hatırlama yaşanmıştır. Bu eski biçimlere yeni formlar kazandırılarak Rönesans'ın kendine has mimari dokusu oluşmuştur.

Rönesans 3 farklı döneme ayrılır. Bunlar: Floransa'nın merkezde olduğu İlk Rönesans, sanatsal estetiğin Floransa'dan Roma'ya geçmesiyle olan Yüksek Rönesans ve son olarak da Barok mimarinin temellerinin atıldığı maniyerist dönemdir.



Rönesans mimarisinin genel özelliklerine baktığımızda Antik Roma dönemindekine aksine eserlerde tüm cephelerin önem kazandığını ve süslendiğini görürüz, Antik Roma dönemindeki öğeler kullanılmaya devam edilmiş, Gotiktekinin aksine göğe uzanma çabası güdülmemiş ve sadece katedrallere yönelmemiştir. Floransa Katedrali, Palazzo Rucellai, Roma Compidoglio Meydanı, San Marco Kütüphanesi dönemin örneklerindendir

## Barok Mimari

Rönesans Dönemi'ne tepki olarak oluşan bir dönemdir. Rönesans'ın sadeliğine karşı abartı ve süsü savunmuştur. Abartıyı seven bu dönem yapılarında hiçbir boş alan bırakmamış bu da eserin ana yapısının incelenememesine yol açmıştır. 18.yy'ın sonlarına doğru İtalya'da doğmuş bu akım zamanla bütün Avrupa'yı etkisi altına almıştır. Barok mimarinin en etkili olduğu ülkeler İtalya, Fransa, İngiltere olmuştur. Bunun yanı sıra İspanya, Almanya, Hollanda, Avusturya ve Polonya'da etkisine sıkça rastlanmasına karşılık Osmanlı'nın son mimari eserlerinde de etkisini göstermiştir. Dönemin mimari örnekleri: Roma Dört Nehir Çeşmesi, S.Maria della Salute Bazilikası, Versay Sarayı, St.Paul katedrali, Nuruosmaniye Camii'dir.



Genel olarak mimari yapısının özelliklerine baktığımızda müce- her veya heykel gibi unsurlarla süslenmiş, boş yer bırakılmamıştır. Rönesans'ta bulunan düz ve sakin hatların yerini eğrisellik, dış ve iç büküye hatlar bulunur. Merdiven ana işlevinin dışında estetik açıdan kullanılmıştır. Girinti-çukuntılar ve üçgen alınlıklar sıkça kullanılmıştır.

Yeni Çağ'ın bitmesi ve toplum bilincinin gelişmesi ile Fransız İhtilaliyle birlikte Yakın Çağ'a geçildi. Tarihte büyük bir dönüm noktası olan bu olay birçok sanat akımının da temellerini atmıştır. Milliyetçilik ve toplum anlayışı gelişmiş, bunun doğrultusunda eserler çıkmıştır.

## Rokoko Dönemi

Barok Döneminden sonra daha çok Barok Dönem'in içerisinde bulunan ve Klasisizm'e geçiş aşaması olan bir dönemdir.



Yine süslemelerin sıkça bulunması- na rağmen Klasisizm'e geçiş dönemi olduğu için mimari estetik biraz daha sadedir. Önceki dönemlerde

kullanılan biraz daha koyu ve yoğun renkler, bu dönemde daha açık ve canlı renkler kullanılmıştır. Kullanılan süslemelerden çoğu deniz kabuğu, yaprak, kuş ve bitkilerdir. Catherine Sarayı, Hotel de Soubise, Linderhorf Sarayı dönemin örneklerindendir.

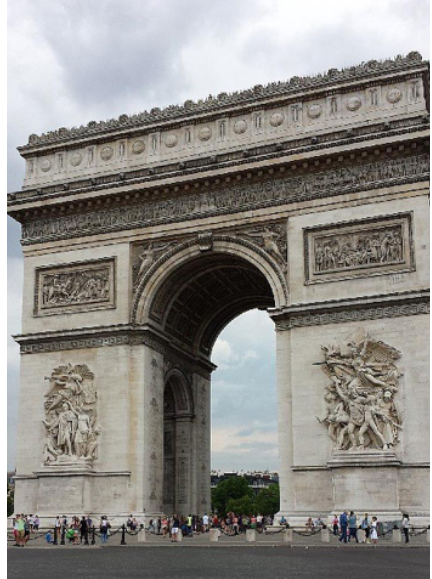


## Revivalist-Neoklasik Dönem

Barok dönemin abartı ve şaşası- nı eleştiren bu dönem antik dönem yapılarını taklit etmiş ama belli bir süre sonra bu taklitler yetmeyince yakın geçmişe yönelmiş ve farklı üsluplar ortaya çıkmıştır. Zamanla üslupları değişen bu dönem ne kadar antik mimarinin form ve sanatlarını almışsa da farklı ruh ve düşüncelerle kullanılmışlardır. Londra Parlamento Binası, Brighton Yazlık Sarayı, Brandenburg kapısı örnek verilebilir.

## Ampir (Empire) Üslup

“İmparatorluk Üslubu” olarak da bilinir. 1. Napolyon'un imparatorluğu sırasında kendisini yansıtmak için Roma İmparatorluğu'nun üslubundan etkilenmiş ve yeni ortaya çıkan bu üslup hızlıca Avrupa geneline yayılmıştır. Bu akım mimarinin yanı sıra giyim, mobilya takı ve aksesuarlara da yansımıştır. Napolyon Zafer Takı, Carrousel Zafer Takı, Paris Madeleine Kilisesi örnektir.



## Mimaride Demir ve Camın Kullanılması

Sanayi İnkılabından sonra yeni malzemeler kullanılmaya başlandı. Eskiden çok kullanılmayan cam ve demir bu dönemde popülerleşti. Sanayileşmenin en çok görüldüğü Fransa ve İngiltere'de bu döneme öncülük etmiştir. Crystal Palace ve Eyfel Kulesi dönemin en önemli örneklerindendir.

## Art Nouveau

19.yy'ın taklitçi üslubuna tepki olmasına ek olarak sanayileşmeye de tepki göstermek amacıyla çıkmıştır. Daha çok el ürünlerinin önemini savunan bu akım aynı zaman da Jugendstil, Stil Liberty gibi adlarla da anılır. Daha çok doğa tasvirlerinin yer aldığı bu akımda kendine özgü unsurları sıkça bünyesinde barındırır. Sagrada Familia kilisesi, Casa Mila Apartmanı örneklerden bazılarıdır. 1. Dünya Savaşı'ndan sonra İtalyan mimar Raimondo D'Aranco tarafından İstanbul'a işlenen bu akımın örneklerini de görebiliriz. Tarabya İtalyan Elçiliği, Beyoğlu Botter Apartmanı örnek verilir.



Genel olarak Dünya tarihindeki sanat akımlarına baktığımızda hepsi birbirinden farklılaşarak oluşmuştur. Yeni akımlar yeni düşünceleri, yeni düşünceler ise yeni eserleri ve üslupların oluşmasını sağlamıştır. Okuduğunuz üzere mimaride de oldukça etkili olan bu akımlar şu an günümüzdeki Avrupa mimarisini oluşturur.

Benim özellikle beğendiğim akımlar ise Gotik ve Rokoko akımlarıdır. Gerek gotiğin içerdği anlam ve estetik anlayış gerekse rokoko- nun getirdiği ferah estetik sevdiğim akımlar olmasında etkili olmuştur.



## SANAT

## BAL KÖLESİ: SYLVIA PLATH\*

*Ölmek, Her şey gibi, bir sanattır; Bu konuda -gariptir ki-yoktur üstüme.*

Amerikan feminist edebiyatının en önemli yazarlarından ve gizdökümcü şiirin temsilcilerinden biri olan Sylvia Plath 1932’de Massachusetts’te doğdu. Gelecekte “Dünyanın kendisi kötü bir düştür.” diyerek tabir edeceği yaşamı burada başlayan Plath, çocukluk yıllarını Boston’da geçirdi. Kendisi henüz sekiz yaşına girmeden ölen babası sayesinde ilk eseri “Şiir”i yazdı. “Kendimi geçmişten kurtarmak için yazmalıyım.” diyen Plath’ın itiraf edebiyatına olan yatkınlığı daha ilk eserinden göze çarpmaktaydı.

Şiirlerinde ve en ünlü eseri olan “Sırça Fanus (The Bell Jar)”ta otobiyografik öğelere, kendi hayatıyla bağlantılı olay, kişi ve metaforlara sıkça yer veren yazar; renksiz, soğuk ve depresif bir hayat geçirdi. Hayatı boyunca manik depresif bozukluk ile mücadele eden bu öfkeli şair sırça bir fanusun içinde sıkışmış hissetti kendini. Nefessiz kalan, boğulan ve kendini dış dünyadan soyutlanmış hisseden bir insan olarak belki de içindeki o fırtınayı biraz olsun dindirebilmek için yazdı,yazdı,yazdı... Peki neydi onu bu kadar yoran, köşeye sıkıştıran?

Sağlıklı aile ilişkileri bulunmayan Plath, belki de çocukluğunda otoriter bir baba ve mükemmeliyetçi bir anne ile büyüdüğünden kendini sürekli yetersiz ve başarısız hissetmişti. Bir hayvan biyoloğu olan babası Otto Plath, çocuklarına zaman ayırmayı pek de önemsemeyen katı bir babaydı.

1940 yılında tedavi edilmeyen şeker hastalığına bağlı komplikasyonlar sonucu öldüğünde, Sylvia, annesi Aurelia ve erkek kardeşi Warren ekonomik sıkıntılar çekmeye başladı. Anneleri çalışmaya başladığında gününün tamamını işte geçiriyordu ve annesine oldukça bağlı olan Plath için yıkıcı bir durumdu. Kızından hep “en iyisini” isteyen Aurelia Plath’ın kızına göstermediği empati ve onun üzerindeki beklentileri Sylvia’yı başarılı, hırslı ancak ruhsal açıdan dengesiz bir birey olmaya itti. En büyük korkusu ve en yakın dostu başarısızlık olan bu kadın, şiirlerinde de baba figürünü oldukça fazla kullandı.

12 Ekim 1962 yılında yazdığı “Babacığım (Daddy)” şiirinde babasına karşı duyduğu öfke açıkça görülmektedir. Babasını acımasız, vahşi bir Nazi; kendisini ise masum bir Yahudi olarak resmetmişti.

Plath, babasına karşı öldüğü ve onu yalnız bıraktığı, sıkışmış hissettiğinden dolayı yoğun bir öfke duymaktadır. Babasıyla olan bu sağlıklı ilişki hayatına giren çoğu erkekle de sağlıklı olmayan ilişkiler kurmasına yol açar yazara göre. Ayrıca toplumda kendisine dayatıklarını da baba figürü ile özdeşleştirmiş olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden şiirinde yalnızca babasına değil, kocası Ted Hughes’a karşı da şiddet ve öfke yönelmektedir. Hatta burada Ted Hughes’u babasının,

kendi yarattığı bir kopyası olarak görmektedir. Onunla evlenir ve sonunda ikisini de öldürür.

**BABACIĞIM**  
“...Babacığım öldürmek zorundaydım seni.

*Ben zaman bulamadan ölüverdin...*

*...Küçük kan kırmızı yüreğimi Isırıp ikiye ayıran adam sensin. Daha on yaşındaydım seni gömdüklerinde. Yirmimde ölmek istedim Sana dönmek, sana dönmek istedim. En azından kemiklerim becerir sandım.*

*Ama çıkardılar beni torbadan, Tutkalladılar; yapıştırdılar yeni baştan. O zaman anladım ne yapmam gerektiğini. Bir örneğini yaptım senin, Meinkampf bakışlı\*, işkence askısı,*

*Burgu düşkünlü karalar giymiş herif. Sonra, evet dedim, evet, evet. İşte böyle babacığım, sonunda işim bitti. Kara telefon kökünden kesildi, Kımıl kımıl sesler geçemez artık.*

*Bir değil, iki adam birden öldürdüm-Bana sen olduğunu söyleyen Vê bir yıl, doğrusunu bilmek istersen, Tam yedi yıl kanımı emen vampiri. Babacığım, sırtüstü uzanabilirsin şimdi.*

*Bir kazık saplı şişko kara kalbinde Hattâ köylüler bile sevmедiler seni Üstünde dans edip tepiniyorlar şimdi. Sen olduğunu hep biliyorlardı. Baba, babacığım, alçak herif, seninle işim bitti.*

Babasına yazdığı şiirden 4 gün sonra, yani 16 Ekim 1962’de , annesi için de bir şiir yazdı. ”Medusa” adlı bu şiirinde annesine seslenmekteydi. Bir denizanası cinsi olan Aurelia’yı, denizanalarının medusa evresiyle özdeşleştirip yunan mitolojisindeki dişi canavara gönderme yapmaktaydı. Annesine oldukça bağlı olan Sylvia Plath, “...Hiçbir şey yok aramızda.” diyerek sonlandığı şiirini incelediğinde annesinden kaçmak ve bağlarını koparmak istediği ama bunu başaramadığı izlenimine kapıldım. İki şiirde de hakim olan kaçma, kurtulma arzusu ölüme adım adım yaklaşan yazarın iç dünyasını yansıtıyordu.

İntiharından önce 2 kez intihar girişiminde bulunan yazar, hayatının bir döneminde akıl hastanesine yatmış, elektroşok tedavisi görmüş ve psikoterapistler, yatıştırıcı ilaçlar arasında savrulmuş. Akıl hastanesine yattığı dönemde ruhsal durumu iyice kötüye gitmiş ve daha karamsar bir ruh haline bürünmüştü, o dönemle ilgili şunları yazdı: “Ancak insan hayalindeki cehennemin olabileceği kadar siyah bir umutsuzluk, karanlık, düş kırıklığı dönemi -sembolik ölüm ve uyuşturan şok- sonra, yeniden, ağır ağır doğuşun ve ruhun yenilenişinin sancıları.”

Aklık hastanesinden çıkıp eğitim gördüğü Smith College’a geri döndüğünde ise içinde bulunduğu duruma rağmen yazmaya devam etti ve okulu iftihar belgesi ile tamamladı. 1953 yılında “en sevdiğim Villanel’im” olarak sunduğu “Çilgın Kızın Aşk Şarkısı (Mad Girl’s Love Song)” New York’ta konuk editörlüğünü yaptığı bir derginin üniversite sayısında yayımlandı.

Daha sonra Cambridge Üniversitesi’ne gitti. Orada tanıştığı, kendisi gibi bir şair olan, Ted Hughes ile 16 Haziran 1956’da evlendi. Hughes’a karşı yoğun bir saygı duyuyor ve onun takdirini kazanmak istiyordu. Bu dönemde ikisinin şiir yazma şekilleri birbirinden oldukça farklıydı. Sylvia başarılı bir eş, fedakar bir anne ve toplumun ona yüklediği kadınlık görevi arasında sıkışmış hissediyordu.

1960 yılının Nisan ayında ilk çocuğu Freida, 17 Ocak 1962’de ise oğlu Nicholas dünyaya geldi. Kendisini hiçbir zaman yeterli hissedemeyen Sylvia kocası ile evliliği çatırdamaya başladığında kocasından ayrı yaşamaya karar verip çocuklarıyla Londra’ya taşındı. Eşine sadık olmayan ve onu aldatan kocası Sylvia Plath’ın intiharından sorumlu tutuldu. Ancak Ted Hughes bunu “önlenemez bir intihar” olarak nitelendiriyordu ve hiçbir zaman sorumluluk almadı.

Ocak 1963’te, Londra’da ilk ve tek yarı otobiyografik romanı “Sırça Fanus” yayımlandı. Kitabın yeterince iyi olmadığını düşündüğü ve kendi hayatından izler taşıdığı için eseri Victoria Lucas adıyla bastırdı. Burada ana karakter Esther Greenwood, kendisi gibi bir yazardı. Ve kendi sıkışmışlığını, hayatına ve başkalarına yüklediği anlamsızlığı; Esther ile yansıttı. Esther’in ağzından söylediği “Bir gün, bir yerde -okulda,Avrupa’da, herhangi bir yerde- o boğucu çarpıtmalarıyla sırça fanusun yeniden üzerine immececeğini nasıl bilebilirdim?” sözleriyle umutsuzluğunu gösteriyordu.

Günlüklerinde sabahları erkenden kalkıp kendisine vakit ayırdığını, çocuklarıyla ilgilenmenin ve onlara kurabiye yapmanın ise en sevdiği şey olduğunu söylüyordu. 11 Şubat 1963’te de her zamanki gibi erkenden kalktı. Çocuklarına kurabiye ve süt hazırladı. Odalarına gitti, kurabiye ve sütü bıraktı, pencereleri sonuna kadar açtı. Odadan çıkarken kapıyı kapadı ve içeri hava girebilecek tüm boşlukları özenle bantladı. O gidene kadar çocukları güvendedeydi artık. Mutfağa gitti, sıkışıp kaldığı bir paspas muamelesi gördüğünü düşündüğü yere, camları ve kapıları kapattı. Gazlı fırını açtı ve harlanmasını beklerken çok sayıda sakinleştirici aldı. Kafasını fırının içine soktu ve yaşamına son verdi.

Ölümünden sonra yayınlanan eserleri kocasının sansürüne uğradı ve bir çok bölüm “çocukların bunları okumamalı” gerekçesiyle imha edildi. Annesi ise Sırça Fanus’un Amerika’da yayınlanmaması için çokça çaba gösterdi. Eseri “alçakça bir nankörlük” olarak tanımlayıp Sylvia’nın asıl kişiliğinin bu olmadığını öne sürdü. Ancak başarılı olmadı.

Ölümü çevresindekiler için beklenmedik olmuştı. Çünkü dışarıya karşı takındığı maskeler içindeki kırılmalığı gizliyordu. Oldukça neşeli, pırl pırl ve umut dolu olduğunu söylüyordu çevresindekiler o içten içe yaşamının ağırlığı altında ezilirken.

## Hayat Şimşek



*“Kolsuz yazlık elbisemin içinde öyle savunmasızım ki... Hiç mi sevenim yok? “*

29 Ekim 1962’de yazdığı “Lady Lazarus”ta hem kendi intiharını açık etmiş hem de kendisi için bir kalıp yaratan kimilerine göre toplum, kimilerine göre patriyarkaya olan öfkesini göstermişti.

Sonuç olarak 30 yıllık yaşantısının ardından bugün onu anlayabilmemiz için çokça eser bırakan Sylvia Plath: Bir şair, bir yazar, bir kadın ve “Sırça Fanus”undan kaçışı bir gaz fırınında bulan insan...

**LADY LAZARUS**  
*Bak, gene yaptım işte. Her on yılda bir Nasılsa buluyorum bir yolunu –*

*Bir çeşit yürüten mucize, derim Bir Nazi abajuru kadar parlak, Sağ ayağım*

*Bir kağıt baskısı, Yüzüm, şekilsiz, ince Yahudiden bir çarşaf.*

*Sıyr örtüyü Ey benim düşmanım. Nasıl, türkütüyor muyum? –*

*Bumum, göz oyuklarım, eksik dişlerle?*

*Bu kokan soluk Bir günde gider.*

*Çok geçmez, çok geçmez Mezar kovuğumun yediği etim Yerini bulur üstümde*

*Ve ben gülümseyen bir kadın. Daha otuzuncu baharımda. Kedi gibi dokuz canlı.*

*Bu üçüncüsü şimdilik. Ne aşağılık iş Yok etmek her on yılı.*

*Nasıl milyonlarca lif. Seyretmek için doluşan Ağzı çekirdekli kalabalık*

*Soyuyorlar beni elleriyle, ayaklarıyla- İşte büyük striptiz. Baylar, bayanlar,*

*Bunlar ellerim, Bunlar dizlerim. Bir deri bir kemik olabilirim,*

*Gene de tıpatıp aynı kadını. On yaşındaydım ilk keresinde. Kazaydı.*

*Kararlıydım ikincisinde Sonunu getirmeye ve geri dönmemeye. Bir deniz kabuğu gibi*

*Kapanmış sallanıyordum. Durmadan çağırmaları, yapışkan inciler gibi Bir bir ayıklamaları gerekti böcekleri üstümden.*

*Ölmek Bir sanattır, her şey gibi. Eşsiz bir ustalıkla yapıyorum bu işi.*

*Öyle ustaca ki insana korkunç geliyor: Öyle ustaca ki gerçeklik duygusu veriyor: Bu konuda iddialıyım sanırım.*

*Bu iş güç değildir bir hücredeyseniz eğer: Güç değil bu işi yapıp hiç kımıldamamak. Güç olan güpegündüz*

*Büyük bir gösterişle Aynı yere, aynı yüze, aynı hoyrat Bağırılmaya dönmek:*

*‘Bir mucize!’ İşte bu beni yıkan. Bir ücreti var.*

*Yaralarımı bakmanın, bir ücreti var Nabzımı yoklamanın – Gerçekten atıyor kalbim.*

*Bir ücreti var; büyük bir ücreti var hem de Bir sözümü duymanın, dokunmanın, Kanımın bir damlasının*

*Ya da saçımın, giysilerimin bir parçasının. Ya, ya, Herr Doktor. YA, Herr Düşman.*

*Sizin eserinizim ben, Sizin değerli eşyanız, O som altından bebek*

*Hani bir çılgınlıkta eriyen. Döntüyorum ve yanıyorum. Büyük ilginizi küçümsediğimi sanmayın.*

*Küller; küller- Karıştırıp duruyorsunuz. Et, kemik, başka bir şey yok –*

*Bir kalıp sabun, Bir nişan yüzüğü, Bir diş dolgusu, altın.*

*Herr Tanrı, Herr İblis Sakının Sakının.*

*Küllerin arasından Kızıl saçlarımla dirilip doğruluyorum Ve solurcasına insan yiyorum.*

## DEĞERİ BİLİNMEMİŞ BİR MÜZİSYEN: YAVUZ ÇETİN



Yavuz Çetin 1970 yılında Sam-sun’da doğdu. Babası bir gazeteci-di bu yüzden çocukluğunu farklı şehirlerde geçirmek zorunda kaldı. Küçük yaşlardan beri müziğe ilgisi vardı. Bunun üzerine 10 yaşında curayla enstrüman çalmaya başladı. Gençlik yıllarında blues-rock türüyle tanıştı ve müzik zevki değişmeye başladı. Jimi Hendrix gibi gitaristleri dinledikçe de elektro gitara olan ilgisi arttı, ardından da ilk gitarını aldı.

Lisede Ercan Saatçi ile tanıştı. Haydarpaşa Lisesinde aynı sınıftalardı. Birlikte müzik yapmaya başladılar. Hey Dergisi’nin düzenlediği liseler arası müzik yarışmasına “I’l Cry Again” adlı şarkıyla katılarak birinci oldular. Liseyi bitirdikten sonra Marmara Üniversitesi Müzik Bölümüne girdi. Üniversitede arkadaşlarıyla Labirent isimli bir grup kurdular ve Yıldız Teknik Üniversitesi’nin düzenlediği müzik yarışmasından birçok ödül aldılar.

## Müzik Kariyeri

Yavuz Çetin müzik çalışmalarından dolayı üniversiteyi bitiremedi. 1990 yılında arkadaşları gitarist Batu Mutlugil ve bas gitarist Zafer Şanlı ile birlikte Blue Blues Band grubunu kurdular. Birlikte rock ve blues türündeki şarkıları yorumladılar. İlerleyen yıllarda Zafer Şanlı ye-

rine Sunay Özgür ve baterist olarak da Kerim Çaplı gruba katıldı. Blue Blues Band olarak birçok barda ve kulüpte sahne aldılar.

90’lı yılların ortalarında Fuat Güner ile tanışan Yavuz Çetin, stüdyo müzisyenliği yapmaya da başlamış oldu. Aynı zamanda MFÖ ile birlikte de birlikte konserler verdi ve turnelere çıktı. Diğer birçok sanatçının albümlerine de imza attı. 1997 yılında ise Ercan Saatçi ile kendi albümü için çalışmalara başladı.

Yavuz Çetin her zaman daha profesyonel işler yapmak istiyordu. Bunu arkadaşlarına da sık sık söylüyordu. İçinde hep bir albüm çıkarma isteği vardı. Müziğini daha büyük kitlelere duyurmak istiyordu. Bunun üzerine uzun çalışmalar sonucunda “İlk” isimli albümünü 1997 yılında piyasaya sürdü. Albümün en dikkat çeken şarkısı ise Erkan Oğur’un perdesiz gitarıyla eşlik ettiği “Dünya” oldu.

## Psikolojik Sorunları

Yavuz Çetin, annesini çok küçük yaşta kaybetmişti. Babasıyla da çok yakın değildi. İçine kapanık biriydi. Bir türlü istediği yere ulaşamamak, onun zaten iyi olmayan psikolojik durumunu daha da kötüleştirmişti. Uzun zamandır istediği albümünü çıkarmıştı ama bir şeylerin eksik ol-

duğunu düşünüyordu. Zaten albüm beklediği kadar da dinlenmemişti. Bu sırada ikinci albümü için de çalışmalara başlamıştı. Fakat kendini iyi hissetmiyordu. Biraz dinlenmek için Bodrum’a yerleşmeye karar verdi. Ama orada da sıkıntıları devam ediyordu. Psikolojik destek almaktan başka bir çaresi kalmamıştı. Bunun üzerine tedavi için bir süreliğine hastaneye yattı.

## “Satılık”

Yavuz Çetin’in ikinci ve son albümüydü. Her ne kadar durumu iyi olmasa da bu albüm için çok çalışmıştı. Albümdeki şarkıların sözleri ve gitar soloları ön plandaydı. Sözler ile neler anlatmak istediği ise ölümünden sonra daha iyi anlaşılırmıştı. (Yaşamak İstemem şarkısını dinleyebilirsiniz.)

## Ölümü

Albüm bu sefer içine sinmişti ama yine de dinlenmeyeceğini düşünüyordu. Hastaneye gidip gelmeye de devam ediyordu bu dönemde. Herkes albümün çıkmasını beklerken şirkette aralarında bir anlaşmazlık oldu. Albüm iptal oldu. Bu durum psikolojik sorunları artarak devam eden Yavuz Çetin için hiç iyi olmadı. Son dönemlerinde yine hastanedeydi. Bir gün oğlu Yavuzcan’ı görmek istedi ve hastaneden çıktı.

## Yağız Efe Düzgün

Arabasına bindi ve bir süre kendisinden haber alınamadı. Yakınları endişelenmeye başlamıştı. Kimse ona ulaşamıyordu.

## 15 Ağustos 2001

Otomobili, Boğaziçi Köprüsü’nün Ortaköy ayağına yakın bir yerde bulundu. İçinde ruhsatı, ehliyeti, 500 dolar, 190 lira, ilaçları ve anahtarları vardı. Türkiye’nin en iyi gitaristlerinden biri Boğaz Köprüsü’nden atlayarak intihar etmişti. Cenazesi, Karacaahmet Camii’nden kalktı ve Yeni Mahalle Mezarlığı’na defnedildi. Cenazeye babası, oğlu ve eski eşi ölüm haberiyle yıkıldıkları için katılamamıştı. Sadece arkadaşları vardı.

## Ölümünden Sonra

Satılık isimli ikinci albümü malesef ölümünden sonra yayınlandı. 2014 yılında ise oğlu Yavuzcan Çetin tarafından Yavuzfest isminde bir müzik festivali düzenlendi ve 3 sene boyunca devam etti. Daha sonra da Yavuz Çetin ve Kerim Çaplı’nın hayatı 2017 yılında çekilen “Blue” isimli belgeselde anlatıldı. Belgeselde Teoman’ın da dediği gibi Yavuz Çetin döneminin en iyi müzisyenlerinden biriydi ama Türkiye henüz onun yaptığı müziklere hazır değildi.



## KLASİK MÜZİKTE EMPRESYONİST AKIM

Efe Aydın



Kısacası empresyonizm (izlenimcilik), 19. yüzyılda Fransa’da ortaya çıkmış bir sanat akımıdır. Bu akım, yalnızca sanatla sınırlı kalmamış, edebiyat alanında da kendini göstermiştir. Bu akımda sanatçı; gördüklerini direkt olarak değil, o an hissettiği biçimde dışa yansıtmalıdır. Özet olarak bu akımdaki eserler iç dünya ve atmosfer odaklıdır, romantizm akımı gibi gösteriş içermez.

Bu akımın en temel amaçlarından biri de Romantik Dönem’in getirmiş olduğu eski gelenekleri yıkmaktır çünkü Romantik Dönem, özellikle Alman ekolü, bu tarz konulara bağnaz yaklaşıyor ve sanatçılar da buna karşı çıkıp sanatta belirli kurallardan ziyade alışlagelmemiş farklı motifleri bir arada kullanıyordu.

Empresyonizmin klasik müzik boyutuna gelecek olursak bu akımın en önemli iki bestecisi Ravel ve Debussy’dir. Bu tarzdaki eserler neşeli bir tını içerir, kromatik ve egzotik akorlar ağırlıklıdır. Egzotik akor aslında başka ülkelerin ve kıtaların da müziklerinden sanatçıların etkilenmesidir. Bu etkiyi Debussy’nin bazı eserlerinde görebilmekteyiz. Eserlerindeki asıl zorluk kaynağı notaların kısa zamanlı ve art arda oluşu değil, bolca içerdği müzik dinamiklerinin (forte, piano, pianissimo vb.) neredeyse her zaman barında değişmesidir. Piyano eserlerinde de pedalın kullanımı fazladır.



Orkestral eserlerdeki özellikle nefesli enstrümanlar genelde kromatik bir dizi hâlinde belirli bir motif içerisinde çalınır. Buna örnek olarak Debussy’nin “Prélude à l’après-midi d’un faune” adlı eserinde yer alan flüt kısmı gösterilebilir. Ayrıca Ravel’in Daphnis et Chloé balesinde yer alan nefesli sazların çalınışı da örnek olarak verilebilir.

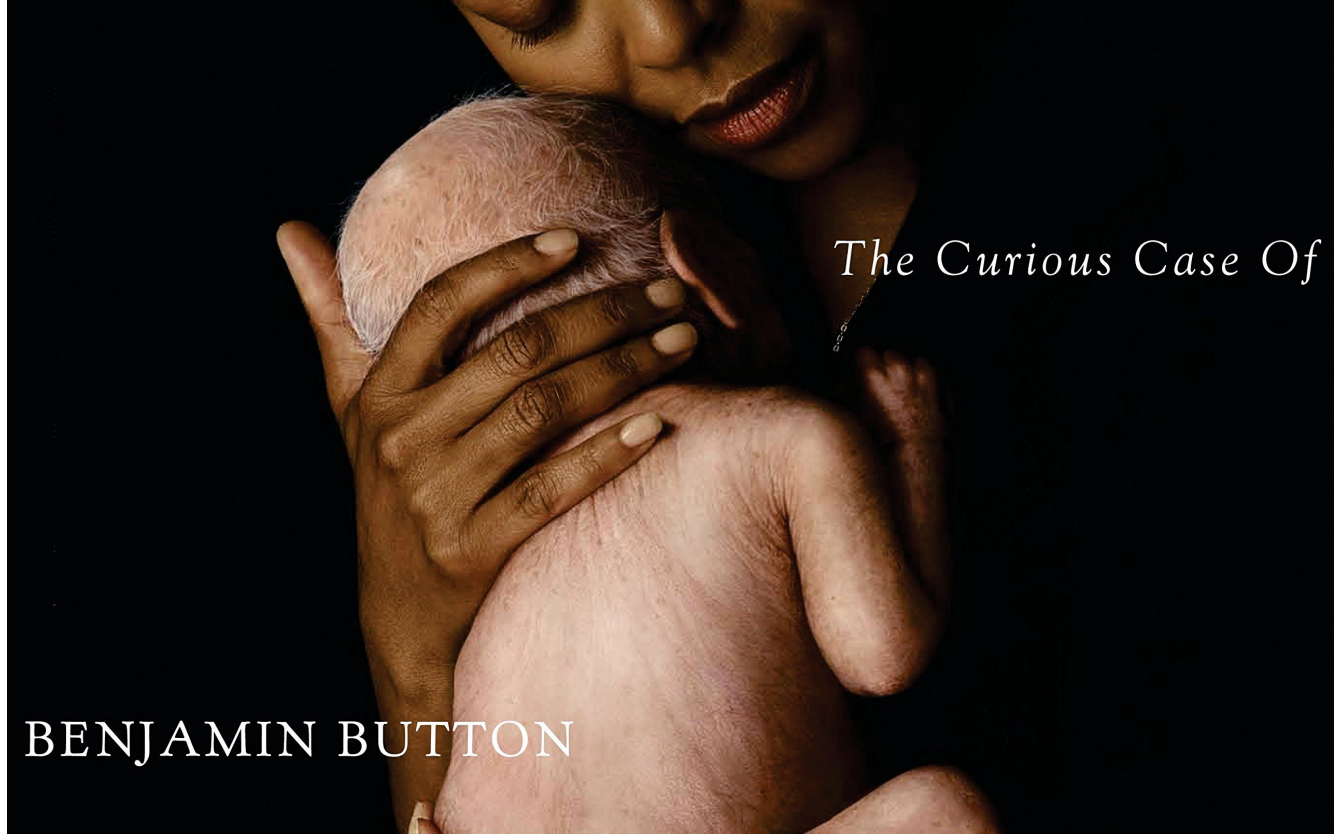
Bestecilerin eserlerinde yer alan tüm bu empresyonizm izlerine rağmen Debussy, kendisini empresyonist bir besteci olarak ifade etmez ve sanatçıların bu şekilde kategorileştirilmesini ahmakça bulur. Ravel’in ise bu empresyonist sıfatına rağmen bazı eserlerinde empresyonizmin özelliklerine rastlanılmamıştır. Ayrıca hayatının son yıllarında geçirdiği alzheimer hastalığı sebebiyle eserlerinin bazı bölümlerini tekrardan yazdığı görülmüştür. Ayrıca bu hastalıktan dolayı konuşma, yazma ve piyano çalma yetilerini kaybetmiştir.

Sonuç olarak empresyonist akımın etkisinde kalan resimler ve bestelerin arasındaki ilişki göz ardı edilemez, resmi açıp arkada müziği dinlediğiniz zaman kendinizi kolayca resmin içinde hissedebilirsiniz. Romantizmin katı kurallarından sıyrılan empresyonist akımın bestecileri kendi ekledikleri özgün tekniklerle müziği daha estetik bir hâle getirdi.

## SANAT

## “BENJAMİN BUTTON’IN TUHAF HİKAYESİ” İNCELEMESİ VE YORUMU

Ayşegül Çetinkaya



Francis Scott Key Fitzgerald kısaca kimdir? 1896 yılında Minnesota’da doğmuştur. St. Paul Akademisi ve Newman Katolik Okulundan sonra Princeton Üniversitesinde okumuştur. İlk romanı 1920 yılında yazdığı “This Side of Paradise” (“Cennetin Bu Tarafı”) olmuştur. Hayatı boyunca dört roman, dört kısa öykü derlemesi ve çeşitli dergilerde yayımlanan 164 kısa öykü yazdı. 1940 yılında 44 yaşındayken tıyacı koroner arteriosklerozdan öldü.

F. Scott Fitzgerald’ın 1922 yılında yazdığı yaklaşık elli sayfalık bir kitap. Kısa olsa da derin bir yapıya sahip bir kitap, okuduğunuz süreden daha çok anlatılanlar hakkında düşünüyorsunuz da denebilir. Kitap, Mark Twain’in “Hayatın iyi en kısmının başta, en kötü kısmının sonda olması ne yazık” sözünden yola çıkılarak yazılmıştır.

Hikâyedeki ana karakterimiz olan Benjamin, 1860 yılında bir bebek yerine yetmiş yaşında bir adamın bedeninde doğmasıyla başlıyor. Bu olayı Benjamin’in babası Roger Buttun hiç hoş karşılamıyor çünkü Benjamin onun ilk çocuğu ve bir erkek (Roger Buttun mezun olduğu Yale Üniversitesine gönderebilmek için bir erkek çocuk istiyordu.). Babası çocukluğu boyunca Benjamin’e nasıl görünmesi ya da nasıl davranması gerektiği hakkında çok fazla baskı uyguluyordu onu kalıplara sokmaya çalışıyordu. Her zaman bir çocuk gibi görünmesini davranmasını ya da öyle düşünmesini istiyordu, hatta bir kere Benjamin yanlışlıkla bir camı kırdığında bu hoşuna bile gitmişti.

Aslında yetmiş yaşında bir bedene sahip olması demek yetmiş yaşında bir bireyin zekasına ve ortalama zevklerine sahip olduğu anlamına geliyor. Babası ona oyuncaklarla oynamaya zorlarken o dedesiyle sohbet etmek ya da bir ansiklopediyi okumaya tercih ederdi ama itaatkâr bir çocuk olduğu için zaman zaman oyuncaklarla oynamayı da deniyordu.

Benjamin, on sekiz yaşına geldiğinde ellili yaşlarında biri gibi görünüyordu. Babası da yaklaşık ellili yaşlarda olduğu için birbirlerine çok benziyor, kardeş sanıyorlardı. Liseyi bitirdikten sonra Yale Üniversitesine başvuru yaptı ve kabul edildi

ancak sıra kayıt yaptırmaya gelince dış görünüşü yüzünden onun bu okulu kazanamadığını, kılık değiştirerek okula girmeye çalışan bir deli olduğu düşünüldü ve okula alınmadı. Birkaç yıl sonra babasının hırdavat şirketinde çalışmaya, partilere gitmeye ve sosyeteye dahil olmaya başladı. O yıllarda bir partide Hildegard Moncrief ile tanıştı. Otuzlu yaşların başlarında, çok güzel ve zarif bir kadındı. Benjamin’in yaşadığı da ilk görüşte aşk gibiydi, aslında Hildegard’ın dış görünüşüne âşık olmuştu denebilir, Hildegard da aynı şekildeydi elli yaş ona göre en romantik yaşı ve Benjamin de öyle görünüyordu. Aslında Benjamin’in ruhu yirmi yaşındaydı ama o bunu bilmiyordu.

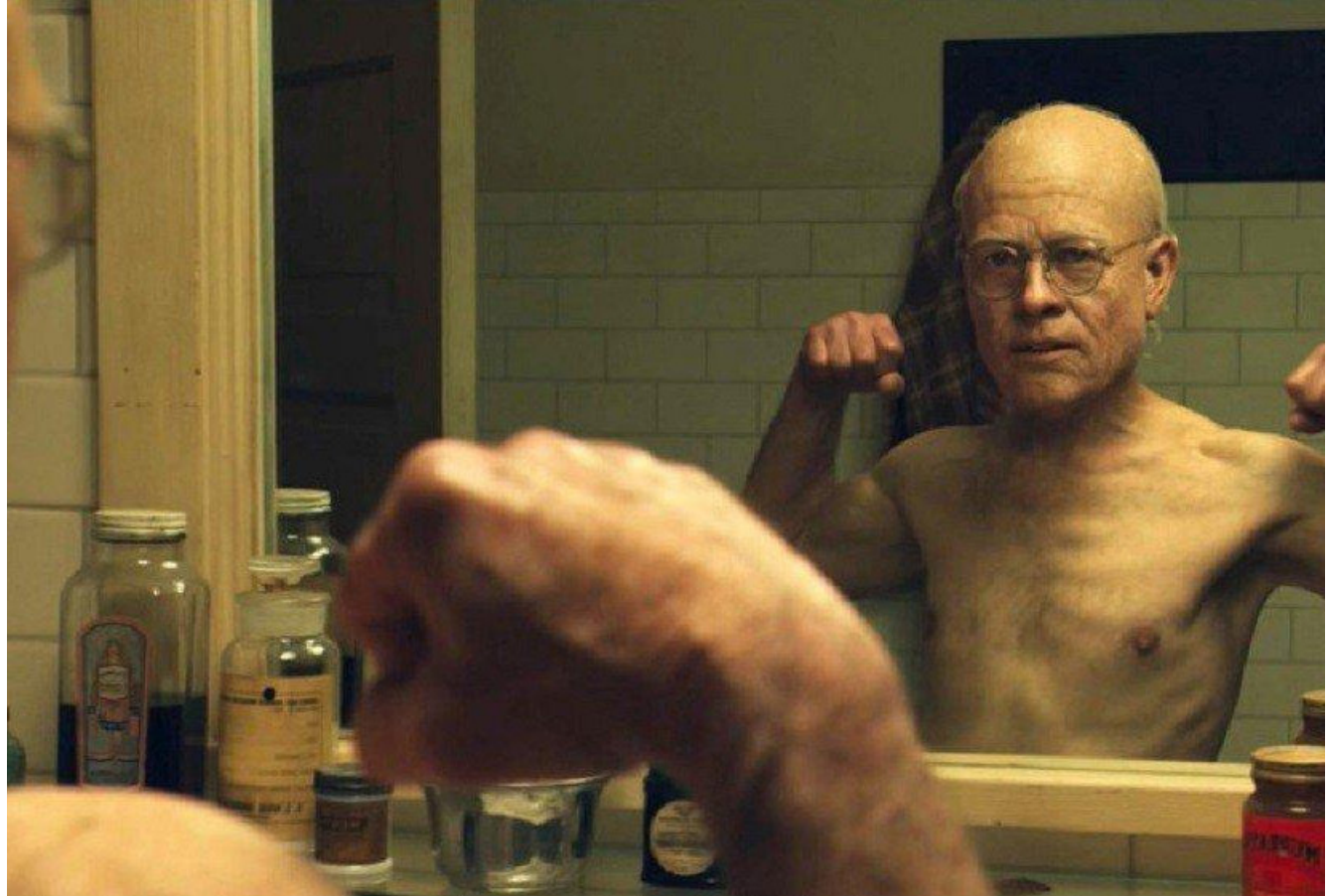
Hırdavat şirketinde işler çok iyi gidiyordu. Benjamin’in şirketin yönetimine geçtiği 1880 yılından sonraki on beş yıllık süreçte ailenin serveti ikiye katlandı. Benjamin bu on beş yılın sonunda daha enerjik ve daha canlı biri olmuştu bunun tam aksine eşi Hildegard daha durgun birine dönüşmüştü, sanki hayattan hiçbir beklentisi yoktu ve yaşam enerjisini yavaş yavaş kaybediyordu.

1898 yılındaki İspanyol-Amerika savaşında orduya katıldı çünkü artık monoton hayatından çok sıkılmıştı ve eskisine göre çok daha fazla maceraperest biri olmuştu. Üç yıl sonra eve geri döndü ama bu onu hiç mutlu etmedi. Kendisi giderek gençleşirken (Tahminen 29 yaşında görünüyordu.) eşi de çok yaşlanmıştı, neredeyse elli yaşındaydı. Benjamin artık daha genç, enerjik ve heyecan arayan bir insandı, onsz bir parti yapılmazdı. Yaklaşık elli beş yaşındayken yani yirmilerinin başlarında birisi gibi görünürken Harvard’a başvuru yaptı ve kabul edildi. Birinci sınıftayken arkadaşlarından biraz büyük görünüyordu ama bu hiç kimse için sorun değildi. Aynı yıl okulun futbol takımına girdi ve çok başarılı oldu, takımda ki en iyi oyuncuydu. İkinci yılda önceki yıl kadar olmasa da iyi oynuyordu, üçüncü sınıfta ise takıma zor alındı alınmasının sebebi de önceki yıllardaki başarılarıydı. Dördüncü sınıftayken arkadaşlarına göre çok küçük görünüyordu ve okulda onunla dalga geçiliyordu.

Artık on üç yaşına bir çocuk gibi görünüyordu ve şirketi oğlu Ros-

coe’ye devretmişti, oğlunun yanına taşındı ancak Roscoe bundan pek memnun değildi Benjamin’i kendisine amca demeye zorluyordu. Benjamin bir gün gidip bir çocuk kitabı okudu, ilgisini çekmişti. Adı Bimini Körfezi İzçileriydi, bu kitabı okumaktan büyük bir zevk almıştı ve ona askerlik anılarını hatırlatmıştı. Orduya tekrar girmeyi denedi ancak çok küçük görüldüğü için bunu yapamadı. Beden ve zekâ yani düşünce yaşı da oldukça küçülmüştü, bir bebek olan torunuyla beraber anaokuluna gidiyordu. Daha sonra torunu ilk okula başladı ama Benjamin anaokulunda kaldı bir süre sonra oradan da ayrılması gerekti. Artık hayatı sadece bakıcısıyla geçiyordu bazen beraber parka gidiyorlardı. “Sonra her şey karardı; beyaz karyola ve yukarıda hareket eden bulank yüzler, ılık sütün tadı... Hepsi zihninden silinip gitti.”

Bana göre bu kitapta anlatılan o kadar çok şey var ki. İlki ve en önemlisi yaşamızın; zevklerimiz, düşüncelerimiz ve davranış şeklimiz üzerinde ne kadar büyük bir etkisi olduğudur. Buna en iyi örnek yetmiş yaşındaki bedene ve zihnine sahip olan ama aslında beş yaşındaki Benjamin’in ansiklopedi okumayı tercih ederken; on yaşındaki bir bedene ve zihin sahip olan ancak altmış yaşındaki Benjamin’in hikâye okumayı tercih etmesi olabilir. Ayrıca bence bu ana konu haricinde kitapta biraz da toplum baskısı ve sosyal sorunlardan da az da olsa bahsedilmiş; özellikle Benjamin’in babasının ve oğlunun davranışları, Benjamin’e sürekli nasıl davranması gerektiğini söylemeleri buna bir örnektir.





## AKADEMİ

## PROF. DR. ALİ FUAT ÖRENÇ İLE RÖPORTAJ



**Tarih bölümünde okumaya nasıl karar verdiniz? Önceden bir ilginiz var mıydı?**

Benim liseden mezun olduğum dönemde, yani 1980’li yıllarda, günümüzdeki kadar üniversite bilinci yoktu. O dönem kuşaklarının tercihlerinde daha ziyade lise öğretmenlerinin etkili olduğunu söyleyebilirim. Ben ortaöğrenimim boyunca çok iyi tarih öğretmenlerinden dersler aldım. Tarih hocalarım dünyaya bakış açımı etkiledi. Böylece tarih alanına yöneldim. Bunun dışında yetiştiğim sosyo-kültürel ortamın da tercihimde etkili olduğunu söyleyebilirim.

**İstanbul Üniversitesi kültürü, eğitim ve çalışma hayatınızı nasıl etkiledi?**

İstanbul Üniversitesi, sadece ülkemizin değil dünyanın sayılı eğitim kurumlarından biri. Dolayısıyla böyle büyük köklü tarihe, birikime ve imkânlara sahip bir üniversite; benim akademik hayatımı olumlu yönde etkiledi. İstanbul Üniversitesi’nin imkânları; bilimsel faaliyet yürütmek isteyen, kendini geliştirmeyi arzu eden bilim insanları için gerçekten tatmin edici seviyelerde idi. Elbette bir sosyal bilimci için

ve özellikle de bir tarihçi için İstanbul şehrinde olmak ayrı bir avantaj oluşturuyor. Şehrin asırlık tarihi dokusu, zengin kütüphaneleri, arşivleri ve daha birçok birikiminin bilim insanlarının emrinde oluşu; büyük bir kazançtır.

**Mora Türklerini Türkiye’de çalışmanızla ilk defa siz gündeme getirdiniz. Kısaca Mora Türkleri ve Osmanlı tarihindeki yerini açıklayabilir misiniz?**

Mora Türkleri derken aslında Yunanistan’ın 1830 yılında bağımsız bir devlet oluşu dönemindeki coğrafyada yaşayan insanları kast ediyoruz. Bildiğiniz gibi Mora Yarımadası, 1461’de Osmanlı topraklarına katıldı. Bu tarihten itibaren Türkler, başta günümüzde Yunanistan’ın başkenti olan Atina şehri olmak üzere bölgeye yoğun biçimde yerleştiler. Türkler, Mora’yı vatan haline getirdi ve kalkındırdı. Vakıflar dâhil olmak üzere birçok kültürel eser meydana getirildi. Asırlar boyunca Türklerle, Rumlara ve Yahudilere ev sahipliği yapan Mora, 1821’de patlak veren Rum İsyanı sürecinde çok kötü günler yaşadı. Mora İsyanı olarak adlandırdığımız bu karmaşa döneminde, Avrupalı büyük devlet-

lerden destek gören Rum isyancılar, Mora’daki bütün Türkleri ve Yahudileri yok ettiler. Bu coğrafyada asırlar içerisinde oluşturulmuş kültürel miras da yok edildi. Hayatta kalabilen Türkler Anadolu’ya göç ettiler. Bu göç eden Mora Muhacirleri’nin dramı uzun yıllar devam etti. Ne yazık ki Mora Türklerinin yaşadığı büyük acı günümüzde yeterince dile getirilmiyor. Bu nedenle Vefa Lisesi öğrencilerinin Mora Türkleri ile ilgilenmesini çok anlamlı buluyorum ve vefalı bir davranış olarak değerlendiriyorum. Genç liselilerin bu hassasiyeti, geleceğimiz adına bana ümit verdi. Umarım bu ilgi artarak devam eder.

**Osmanlı denizcilik tarihi hakkında birçok araştırmanız var. Özellikle denizcilik tarihine ilgi duymanızın sebebi nedir?**

Türk Denizcilik Tarihine ilgi duyuyorum, evet. Çünkü denizcilik, ülkemiz için çok önemli ve stratejik bir konu. Üç tarafı denizlerle çevrili bir ülkenin denizcilik alanında geri kalması ve bu konuya ilgi duymaması düşünülemez. Kuşkusuz bu ilginin sağlanmasında ve devamında tarihi bilinç de önem taşıyor. Benim denizcilğe yönelmemdeki en önemli etken ise Doktora danışman hocam olan rahmetli Prof. Dr. Ali İhsan Gencer oldu. Hocamız Türkiye’nin en önde gelen deniz tarihçisidir. Bir de benim Karadenizli olmam, küçüklüğümünden beri denizlerle haşır neşir bulunmam, bu konuya ilginin devamını sağladı. Aslında sizlerin vesilesi ile şu hususu ifade etmek istiyorum: Türklerin Anadolu’ya ayak basmaları ve deniz kıyılarına ulaşmalarından itibaren neredeyse bin yıl geçti. Dolayısıyla bin yıllık bir denizcilik kültürümüz var. Bu kültürün bir bilinç olarak canlılığını sürdürmesi her bakımdan ülkemizin yararınadır. Bu nedenle ülkemizin güzide eğitim kurumlarından olan Vefa Lisesi öğrencilerinin denizcilik kültürüne, anlayışına ve vizyonuna sahip olmaları, bunu önemsemeleri çok çok önemli bir husustur. Umarım Vefalıların denizcilğe olan bu ilgi ve yaklaşım kalıcı olur.

**Tarih yazımında hangi kaynaklardan ve yöntemlerden yararlanıyorsunuz?**

**niyorsunuz?**

Bilhassa son zamanlarda gerek yurtdışında ve gerekse ülkemizde tarih yazımına dair metodolojik yaklaşımları olan birçok kitap yayınlandı. Elbette bunlar yararlı eserler. Ancak bence bir tarihçi, farklı metodolojileri takip etmekle birlikte, belli bir süreç içerisinde kendi özgün yaklaşımını oluşturmalıdır. Bu bakımdan bizim kuşak biraz şanslı. Az önce belirttiğim gibi İstanbul Üniversitesi zaten başlı başına bir ekol. Mesela bizler, Tarih Bölümü Yakınçağ Tarihi Anabilim Dalı’nda Prof. Dr. Ali İhsan Gencer ve Prof. Dr. Kemal Beydilli gibi sahasında önde gelen, ekol olmuş hocalarla çalıştık ve kendi yöntemlerimizi geliştirdik. Hocalarımızdan edindiğimiz klasik araştırma metotlarını, dijital çağın yeni gelişmeleriyle uyumlu hale getirdik. Araştırmalarımıza özgünlük katan en önemli kaynaklar ise yerli ve yabancı arşiv belgeleridir. Bunun dışında bu belgeleri destekleyen özgün birincil kaynaklar ile dönemin basınından da yararlanıyoruz. Çalıştığımız döneme dair literatürü de yakından takip etmemiz gerekiyor.

**Sizce Türkiye’de tarih bilincinin geliştirilmesi için neler yapılmalı?**

Türk milleti olarak çok köklü bir tarihimiz var. Dünya tarihine etki etmiş, büyük imparatorluklar kurmuş ve birçok kültürle etkileşime girmiş bir milletiz. Doğal olarak ülkemizde bu köklü tarihe olan ilgi her geçen gün artıyor ve bir bilinç oluşuyor. Fakat tarihe artan bu ilginin özellikle sinema filmi ve TV dizilerinde karşılık bulması, gerçekliğe dair bazı sorunların ortaya çıkmasına sebep oldu. İzlenme kaygısı taşıyan dizilerin ve filmlerin tarihi gerçeklerden uzaklaşabilmeleri, toplumda yanlış kanaatlerin oluşmasına neden olduğunu görmekteyiz. Bundan başka popüler tarih dediğimiz toplumda ilgi gören, roman ve hikâye tarzı tarih kitapları da benzer olumsuz algılara sebep oluyor. Bu durumda akademik ve bilimsel tarih araştırmaları, hem doğru bilginin ortaya çıkmasında, hem de popüler anlayışla üretilmiş yanlış bilgilerin düzeltilmesinde önem kazanıyor. Bu elbette çok zor bir uğraş. Tarihe olan ilginin deva-

mını sağlamalıyız fakat tarihimizin doğru kaynaklardan öğrenilmesine de önem vermeliyiz. Yanlış bilgiler ve algılar, toplumun yanlış yönlendirilmesine sebep olabilir. O yüzden mümkün olduğunda bilimsel çalışmalara önem vermemiz ve tarihi bu kaynaklardan öğrenmeye çalışmamız gerekiyor.

**Ortaöğretim tarih müfredatını nasıl buluyorsunuz? Sizce öğrencilerin tarih algısı ile “gerçek” tarih arasında farklılıklar var mı?**

Benim eşim de tarih öğretmeni olduğu için Ortaöğretim müfredatını kısmen biliyorum. Zaman zaman müfredatta yer alan bazı konularda görüş alışverişimiz oluyor. Benim gözlemim, Ortaöğretim tarih kitaplarında biraz bilgi yoğunluğunun olduğu yönünde. Aslında müfredat nasıl olursa olsun önemli olan öğretmenlerin iyi yetişmiş olmasının önemine inanıyorum. Bence donanımlı bir öğretmenin, müfredat içeriğinin çok ötesinde bir etkiye sahiptir. İyi eğitim almış, kendisini geliştirmiş bir öğretmen, müfredattan veya başka şartlardan kaynaklı olabilecek her türlü olumsuz etkiyi giderebilecektir. Dolayısıyla öğrencilerin, diziler veya sosyal medya gibi çeşitli kaynaklardan edindikleri popüler tarih algıları, donanımlı öğretmenler sayesinde gerçekliğe yaklaşmış olacaktır.

**Tarihe ilgi duyan veya üniversitede tarih okumak isteyen öğrencilere tavsiyeleriniz neler?**

Vefa Lisesi, İstanbul Üniversitesi-ne fiziki olarak çok yakın köklü bir eğitim kurumu. Bu iki köklü kurum adeta kapı komşusu. Dolayısıyla Vefalıların İstanbul Üniversitesi’ni tercih etmeleri doğal bir durum olmalı. Sosyal bilimler alanına yönelmek isteyen ve bilhassa tarih okumayı tercih eden Vefalıların başka bir seçeneğe yöneceklerini de düşünmüyorum. Bu düşünce ile 2022 yılı tercihlerinde üniversitemizde daha fazla Vefalı görmenin heyecanını taşıyorum. Bu vesile ile bütün Vefalılara üstün başarılar ve sağlık diliyorum.

## SOSYAL BİLİMLER

## NEDEN BAZI İNSANLAR RAP DİNLERKEN BAZILARI KLASİK MÜZİK SEVER?

Merve Abacı

Aynı toplumda yaşayan bireyler olarak, müzikten mimariye kadar farklı beğenileri içselleştirir ve takip ederiz. Zevk ve tercihlerimiz, mesela rap yerine klasik müzik dinlemek, bizi toplumda farklı kültürel gruplara yerleştirir ve çevremize karşı bir sinyalleme görevi görür. Bu sinyalleme, toplumdaki yerimizi belirlediği gibi sosyal alan ve olanaklar açma bakımından farklı işlevler ve değerler içerir. Neleri beğendiğimiz, çoğu zaman sezgisel olsa da kendi içinde açtığı kapılar bakımından bir rasyonalite taşır.

Pierre Bourdieu toplum nezdinde değer gören bu pratikleri bir sermaye biçimi olarak tanımlar. Marx’ın odaklandığı, mülk ve üretim araçları üzerinden tanımlanan sermaye kavramını sosyal ilişkiler ve beğeniler ile genişleterek kültürel sermaye kavramını ortaya atar. Mısıl, konuşurken hangi kelimeleri ve telaffuzları kullandığınız bir kültürel sermaye biçimidir. Toplumun size bakışını etkiler ve hatta toplum nezdinde “kabul gören” dili kullanmanız size bir takım imkanlar sağlar. Kültürel sermaye, çoğu zaman aile ve okul gibi kurumlar aracılığı ile kazanılır. Bourdieu kültürel sermayenin toplum içindeki belirleyici rolüne dikkat çeker. Kendisi de bir taşra ailesinden gelen ve Paris’in en iyi okullarından kabul alan Bourdieu, entelektüel birikimi yüksek bir aileden gelen bir çocuğun okul başarısının daha yüksek olacağını söyler. Ancak bunun sebebi sadece ailenin çocuğa yüklediği motivasyon ve beklentileri ile ilgili değildir. Çocuğun ailesi ile konuşurken kullandığı dil, okulda ondan kullanılması beklenilen dil ile benzerdir. Ailesi tarafından yine okulda faydalı olacak hobiler çocuğa tanıtılmıştır ve çocuk bu yönde bir beğeni oluşturmuştur.

Bu noktada okul, üniversite gibi kurumlarda değer gören kültür, hakim kültür olarak tanımlanır. Hegemonyayı elinde bulunduran gruplar

tarafından benimsenen pratikler hakim kültürü oluşturur. Aristokrasi tarafından benimsenen pratikler asırlarca bu türden bir hakim kültür olarak neyin “saygıdeğer” bir beğeni olduğuna karar verdi. Hakim kültürün bir takım kazançlar getirmesi, bir toplulukta yaşayan bireyler olarak nasıl koordine bir biçimde aynı pratikleri benimsediğimiz sorusuna cevap veriyor. Klasik müzik dinlemenin sembolik bir sermaye biçimi olduğu bir toplumda, bireyler de klasik müzik dinlemeye, klasik müziği takdir etmeye çalışacaktır. Bu türden pratikler aynı zamanda sosyo-ekonomik ayrımları oluşturmada da etkili oluyor. Çünkü belirli pratikleri uygulamak daha fazla zaman ve para gerektirir. Aristokrasinin hakim kültür olduğu zamanlar örneğine dönecek olursak, beş çayı bu türden bir pratiktir. Ortalama gelire ve çalışma saatlerine sahip bir insanın, saat beşte işlerini bir kenara bırakması, her gün beş çayı için fazladan yiyecekler hazırlaması mümkün değildir. Bourdieu bu noktada “üst-kültür”e ait olan pratiklerin “alt-kültür” tarafından taklit edilebildiğini söylüyor. Aynı zaman ve imkanlara sahip olmayan topluluklar, bu pratikleri değiştirir ve kendi biçimlerinde içselleştirir. Böylelikle çay içme eylemi farklı gruplar tarafından farklı şekillerde uygulanan bir sinyalleme, koordine biçimde gerçekleşen bir pratik halini alır. Beş çayı, arkadaşlarla kafede buluşmak ya da kahvehaneler aynı pratiklerin farklı gruplarca yorumu ve aynı zamanda sosyal bir kaynaşma alanı olmaya başlıyor. Ancak farklı kültürel pratikler her zaman birbiriyle uyum içinde ilerlemez. Bazen, alt-kültür üst kültüre bir tepki olarak farklı beğeniler geliştirir. Belki de bu durum neden herkesin klasik müzik dinlemek için kendini zorlamadığına da bir cevaptır. Ekonomik kaygılar, adaletsizlik gibi olgulardan beslenen rap müzik, blues ya da arabesk, bu türden bir çatışmanın örneğidir. Bu türler hakim kültürün

pratiklerini taklit etmez ve hatta hakim kültüre isyan eder.

Bu noktada günümüzde değeri artan bir kavram, yani popüler kültür devreye giriyor. Sermaye ve piyasa yakın ilişkileri olan popüler kültür, içinde bulunduğumuz yüzyılda alt ve üst kültür ayrımını yumuşatıyor ve hatta farklı grupların pratiklerinin taşıdığı sembolik anlamların değerini azaltıyor. Bu pratiklerin kolaylıkla tüketilebilecek ve daha basit formlarını oluşturuyor. Nurdan Gürbilek, Vitrinde Yaşamak kitabında alt kültür, egemen kültür ve popüler kültürün etkileşimini şöyle yorumlar: “Nasıl alt kültürler egemen kültürün simgelerini çalıp aykırı simgeler sistemi oluşturmaya çalışırlarsa, tüketim toplumu da aynı simgeleri sınıfsal ya da tarihsel içeriklerinden arındırıp piyasaya iade eder. Piyasa ise, kendi ilkeleri işlediği sürece, muhalif simgelerin serbest dolaşımına izin verecektir.” Eğer 2000’lerin başlarında rap müzik camiasında var olan tartışmalara aşına iseniz, şarkılarının televizyon reklamlarında kullanılmasına izin verdiği için tepki toplayan sanatçıları duymuş olabilirsiniz. Rap müziğin popüler kültüre pazarlanmasının bir eleştiri unsuru ve taşlanma sebebi olduğu olayları hatırlarız. Günümüzde ise trap ve daha geleneksel rap müzik arasındaki gerilim, alt kültür pratiği olarak başlayan muhalif bir sembolün popüler kültüre kazandırılması ile gelişen bir çatışmanın sonucu olarak karşımıza çıkıyor.

Bourdieu’nun sosyolojisi farklı kültürler arasındaki etkileşimleri ve içselleştirdiğimiz davranış şemalarını açıklamada önem arz ediyor. Alışkanlıklar ve beğenilerimizi çözümlemeye yardımcı olurken kültürel pratikler ve aralarındaki çatışmaya değiniyor. Neden bazı insanların klasik müzik, bazılarının ise rap sevdiği sandığımızdan daha derin bir soru. Toplumu ve kendi alışkanlıklarımızı anlamlandırmak ise bu türden ufak soruları dillendirmekten geçiyor.





## YAŞAM

## BESLENMEYE İLKESEL BİR YAKLAŞIM: VEGANLIK

## Veganlık Nedir?

Vegan tanımı, 1979’da The Vegan Society tarafından aşağıdaki şekilde belirlendi ve bugün de dünya çapında yaygın olarak kabul gören bir tanım.

“Veganlık; hayvanların gıda, giyim ya da başka amaçlarla maruz kaldıkları sömürü ve zulmün her türlü-sünden -uygulanabilir olan en mümkün mertebede- kaçınan ve buna ek olarak insanların, hayvanların ve çevrenin yararına, hayvan kullanımı içermeyen alternatiflerin geliştirilmesini ve kullanımını destekleyen felsefe ve yaşam biçimidir. Beslenme söz konusu olduğunda, hayvanlardan tamamen veya kısmi olarak elde edilen ürünlerin reddedilmesini ifade eder.”



İngiliz aktivist Donald Watson da 2002’de kendisiyle yapılan bir rö-

portajda veganlığı şu şekilde tanımlıyordu: “Veganlık hayvanlar alemine dair sömürü ve zulmün tüm biçimlerini dışlamanın ve yaşamı gözetmenin yoludur. Et, balık, kümes hayvanı, yumurta, bal, hayvansal süt ve türevlerini dışlayıp bitkiler aleminin ürünleriyle yaşamayı ve tamamen ya da kısmen hayvanlardan üretilen tüm ticari malların alternatiflerini kullanmak şeklinde pratiğe dökülür.”



Veganlık bilinenin aksine sadece bir beslenme biçimi değil, güçlü felsefi yapıya sahip bir kavram ve yaşam biçimidir.

## Vegan Olmanın Artı ve Eksileri

İyi planlandığında ve uygulandığında, veganlığın sağlığa yararları çoktur. Veganlık bitkisel kaynaklı bir beslenme biçimidir. İyi dengelenmiş bitkiye dayalı yeme şekli; protein, demir, kalsiyum, diğer vitamin ve mineraller bakımından

zengindir. Sadece normalde hayvan bazlı kaynaklardan gelen proteinleri ve esansiyel amino asitleri dahil etmeyi unutmamak gerekir.



Vegan bir diyetle sahip olmak diyabet geliştirme olasılığınızı vegan olmayan bireylere oranla yarı yarıya düşürür. Bitki bazlı gıdalarla beslenildiği için daha az yağ ve kalori tüketimi kilo kaybında yardımcı olabilir. Bu aynı zamanda tansiyon riskini de azaltır. Düşük kolesterol ve kan basıncı kalbi daha sağlıklı tutar. Sağlık konusundaki faydalarının yanı sıra hayvanları tüketim için yetiştirmek ve beslemek doğal kaynakları tüketir. Dünya üzerinde yetişen mahsullerin yarısından fazlası hayvancılık için kullanılır ve

ormansızlaşmanın yüzde 60’ı sığır yetiştiriciliği ve diğer tarımsal uygulamaların bir sonucu olarak ortaya çıkar.

Veganlığın yararları olduğu kadar dikkat edilmesi gereken noktaları da var. Öncelikle vegan bir yaşam tarzını benimsemek istiyorsanız istikrarlı ve düzenli olmanın gerekli olduğunu söylemeliyiz. Vegan bir diyetin tehlikelerinden kaçınmak için bitki temelli bir yaşam tarzına geçiş iyi planlanmalıdır. Potansiyel olarak ciddi beslenme yetersizlikleri ve sağlık riskleri dikkate alınmalıdır.



Veganlığın yan etkileri bazen anemi, hormon üretiminde bozulmalar, B12 vitamini eksiklikleri ve omega-3 yağ asitleri eksikliğinden kaynaklanan depresyonu içerir. Bu

nedenle diyetinize bol miktarda protein, B12 vitamini, D vitamini, demir, kalsiyum, iyot, çinko ve omega-3 eklemek çok önemlidir. Bu besinlerden bazıları takviye edilmiş tahıllara, bitki sütlerine, tofuya ve besin mayalarına eklenir. Baklagiller ve koyu yapraklı sebzeler demir ve kalsiyum sağlarken, tofu büyük bir protein, kalsiyum ve çinko kaynağıdır. Son olarak, DHA ve ALA gibi omega-3’ler ceviz, kanola yağı, soya ürünleri ve öğütülmüş keten tohumunda bulunabilir.

Sonuç olarak, vegan olmak için artıları ve eksileri hakkında doktorunuzla konuşmak en mantıklı karar olacaktır. Sağlık durumunuzun bu yaşam stiline uygun olup olmadığını ve günlük takviyelere ihtiyacınız olup olmadığını öğrenmeniz gerekir.



## YENİ YILDA EDİNMEYİZ GEREKEN BİR ALIŞKANLIK: MEDİTASYON

Zeynep Poyraz

Unutkansanız veya aceleniz varken hata yapıyorsanız, daima stresliyseniz, uykunuzu iyi alamıyorsanız ve yeni yıla girerken bunlardan kurtulmak istiyorsanız meditasyon buna yardımcı olabilir. Meditasyonun bilim tarafından kanıtlanmış pek çok hem fiziksel hem de ruhsal faydası vardır. Eğer düzenli ve doğru bir biçimde yapılırsa herkes olumlu değişimleri kendilerinde görebilir.

## Bağışıklık Sistemini Güçlendirir

Meditasyon, beynin bağışıklık sisteminden sorumlu olan sol tarafındaki elektriksel aktiviteyi artırır. Ayrıca düzenli olarak meditasyon yapanların kanlarındaki hastalıklarla savaşmaya yardımcı olan antikor sayısı daha fazladır.

## Acıyı Azaltır

Eğer kronik ağrılardan, acılardan veya baş ağrılarından muzdaripseniz meditasyon acınızı hafifletmekte yardımcı olabilir. Çoğu sağlık uzmanı kronik ağrıların azaltılması için meditasyonu önerir.

## Yaratıcılığı Güçlendirir

Farkındalık meditasyonları yaratıcı düşünmeyi ve problem çözme becerilerini artırır. Meditasyon ayrıca duyularınızı odaklanmak istediğiniz işten ayırır, bu sayede daha temiz bir şekilde düşünebilir ve yeni fikirler geliştirebilirsiniz.

## Kan Basıncını Düşürür

Bu biraz tartışmaya açık olsa da, çoğu uzman meditasyona ek olarak

tıbbi tedavi, sağlıklı beslenme ve egzersizin kan basıncını düşürmeye yardımcı olmak için iyi bir yol olduğu konusunda hemfikir. Meditasyon, doğrudan kan basıncınızın düşmesine neden olmasa da, yüksek tansiyonun suçluları olabilen stres ve endişe ile savaşmaya yardımcı olur.

## Anksiyeteyi Azaltır

Meditasyon, anksiyetenin getirdiği yoğun düşüncelerden sıyrılmanızı sağlar. Araştırmalara göre düzenli yapılan meditasyon, anksiyeteyi %40 kadar azaltabilir.

## Verimliliği Arttırır

Meditasyon, odaklanmanızı ve dikkatinizi artırmanıza yardımcı olur ve çoklu görev yeteneğinizi geliştirir. Ayrıca zihninizi temizlemeye ve şu ana odaklanmaya yardımcı olur, bu da size büyük bir üretkenlik artışı sağlar.

## Depresyon Riskini Azaltır

Günlük meditasyon, depresyon semptomlarının tedavisine yardımcı olabilir veya depresyon riskini azaltabilir. Bunun nedeni, meditasyonun depresyon için ana tetikleyiciler olan stres ve anksiyete ile savaşmaya yardımcı olmasıdır.

## Duyusal Zekayı Arttırır

Çoğu insan duyularını anlamakta zorlanır. Farkındalık meditasyonu hislerinizin farkında olmanıza yardımcı olur.

## Hata Yapma Riskini Düşürür

Sadece 20 dakikalık bir meditasyon bile beynin hataları algılama, bunlara dikkat etme ve önleme yeteneğini geliştirir.

Meditasyon, tüm sağlık sorunları için kesin ve sihirli bir çözüm olmasa da, diğer sağlıklı alışkanlıklarla birleştirildiğinde, kesinlikle daha sağlıklı, daha mutlu ve daha üretken hissetmenize yardımcı olabilir. Daha önce hiç meditasyon yapmadıysanız, yeni alışkanlığınızı oluşturmak için yavaş başlayın ve kendinizi pratikte rahatlatın. Kendinize rahatlamak için izin verin ve meditasyon yapmayı deneyin.

Meditasyon yapmak için belirli kalıplar veya katı kurallar yoktur çünkü her birimiz eşsiz bireyleriz dolayısıyla meditasyon deneyimlerimiz de eşsiz. Meditasyonda hatalı uygulama yoktur. Ama yeni başlayanlara yol gösterecek basit adımlar vardır, yolculuğunuzun başlarında bu adımları takip etmeniz kendi meditasyon stilinizi bulmanızı kolaylaştırır.

## Rahat Olun

Meditasyon için bir yer seçin. Yer seçiminde önemli olan seçtiğiniz noktanın size esenlik vermesidir. Oturmak için rahat bir nokta seçin, yerde bağdaş kurmak istemiyorsanız bir sandalyeye veya kanepeye oturabilirsiniz, tek önemli nokta sırtınızın hep dik olduğundan emin olmanız. Rahat giysiler giyin. Bunlara ihtiyacınız yok ama kokulu bir mum yakmak veya rahatlatıcı bir müzik açmak size yardımcı olabilir.

## Zaman Sınırı Koyun

Yeni başlayanlar için uzun süre meditasyon yapmak zor olabilir. Eğer meditasyonu bir alışkanlığa dönüştürmek istiyorsanız kısa sürelerle başlayıp yavaş yavaş uzatmalısınız, örneğin 5-10 dakika başlangıç için idealdir.

## Nefesinizi Takip Edin

Meditasyonda kullanılan çok fazla nefes tekniği vardır. Benim en çok kullandıklarım kare nefes tekniği, karın nefesi ve ujjayi nefesi, bunların üçü de başlangıç için uygundur.

Kare nefes tekniğinde burnunuzdan 4 saniye nefes alın, 4 saniye tutun, 4 saniye ağzınızdan nefes verin ve 4 saniye daha tutun, bunu istediğiniz kadar tekrarlayabilirsiniz.

Karın nefesinde eliniz karınınızın üstündedir. Burundan aldığınız nefesle karınınızı doldurarak- karınınızın şiştiğini hissedin. Nefesi verirken de tüm havayı içeri çekerek karınınızdan boşaltın.

Ujjayi nefesi için daha çok nefes vermeye odaklanmalısınız. Özellikle boğaz bölgesine dikkat isteyen bir nefes tekniği olan ujjayi nefesinde nefes burundan alınıp verilir. Yavaş ve derin bir nefes alın boğazınızı hafif kapatarak nefes verin. Bu teknik sizi hem rahatlatır hem de enerji verir.

## Vücudunuzu Tarayın

Sırtınızın dik durduğundan emin olun, çenenizi gevşetin, farkında-

lığınızı tüm bedeninizde gezdirin, ağrıyan veya kasılmış noktalara rahatlamaları için izin verin.

## Düşüncelerinizi Gözlemleyin

Meditasyonun en önemli kısmı budur bence. Kafanızdaki düşüncelerin farkına varın. Düşüncelerinizin meditasyondan uzaklaştığını ve başka şeylerin aklınıza doluştuğunu fark edebilirsiniz. Elbette bu çok normal, bunun önüne geçemezsiniz. Bu olduğunda, ne düşündüğünüzü veya sizi neyin rahatsız ettiğini fark edin, sonra bir dakikanızı ayırın ve duraklayın.

Dikkatinizi tekrar nefese çekmenize gerek yok. Bunun yerine, düşündüğünüz her şeyi bırakın, dikkatinizi yeniden açın, ardından farkındalığınızı nazikçe nefese döndürün. Birkaç nefesten sonra zihniniz tekrar dolaşacaktır. Kendinizi yargılamayın ya da içinde kaybolduğunuz düşüncelerin içeriğini saplantı haline getirmeyin. Sadece nefesinize ve ana geri gelin.

## Meditasyonu Bitirin

Kendinize meditasyon için tanıdığınız süre bittiği zaman yavaşça gözlerinizi açın, kendinizi çevrenize adapte edin.

Meditasyonu alışkanlık haline getirmek istiyorsanız yapmanız gereken birkaç şey var. Kendinize belirli bir zaman ve mekan seçmek, her gün aynı zamanda aynı yerde meditasyon yapmak yeni yılınızda meditasyonu bir alışkanlığa dönüştürmenize yardımcı olacaktır.

## KAYNAKÇA

## GazeteVefa Kasım 2021 Sayısı Kaynakça

GazeteVefa Kasım 2021 sayısında yer alan tüm yazıların kaynakçalarına ulaşmak için QR kodu taratın.



## GazeteVefa Geri Bildirim Formu

Sizlere daha iyi bir deneyim sunabilmek için düşüncelerinizi veya geri bildirimlerinizi öğrenmekten mutluluk duyarız.



## Gazete Vefa Ekibi

Genel yayın yönetmeni: Merve Abacı  
Editörler: Betül Sancaklı, Helen Özyayın  
Editör yardımcısı: Salih Cem Ersoy  
Tasarım Editörü: Ece Nisa Yassıbaş  
Tasarım editörü yardımcıları: Şule Öztürk, Hakan Gölbeke, Zelaya İmge, Zeynep Tabo, Emre Günel, Zeynep Poyraz  
PR başkanı: Deniz Şehvar Hacısalihoğlu