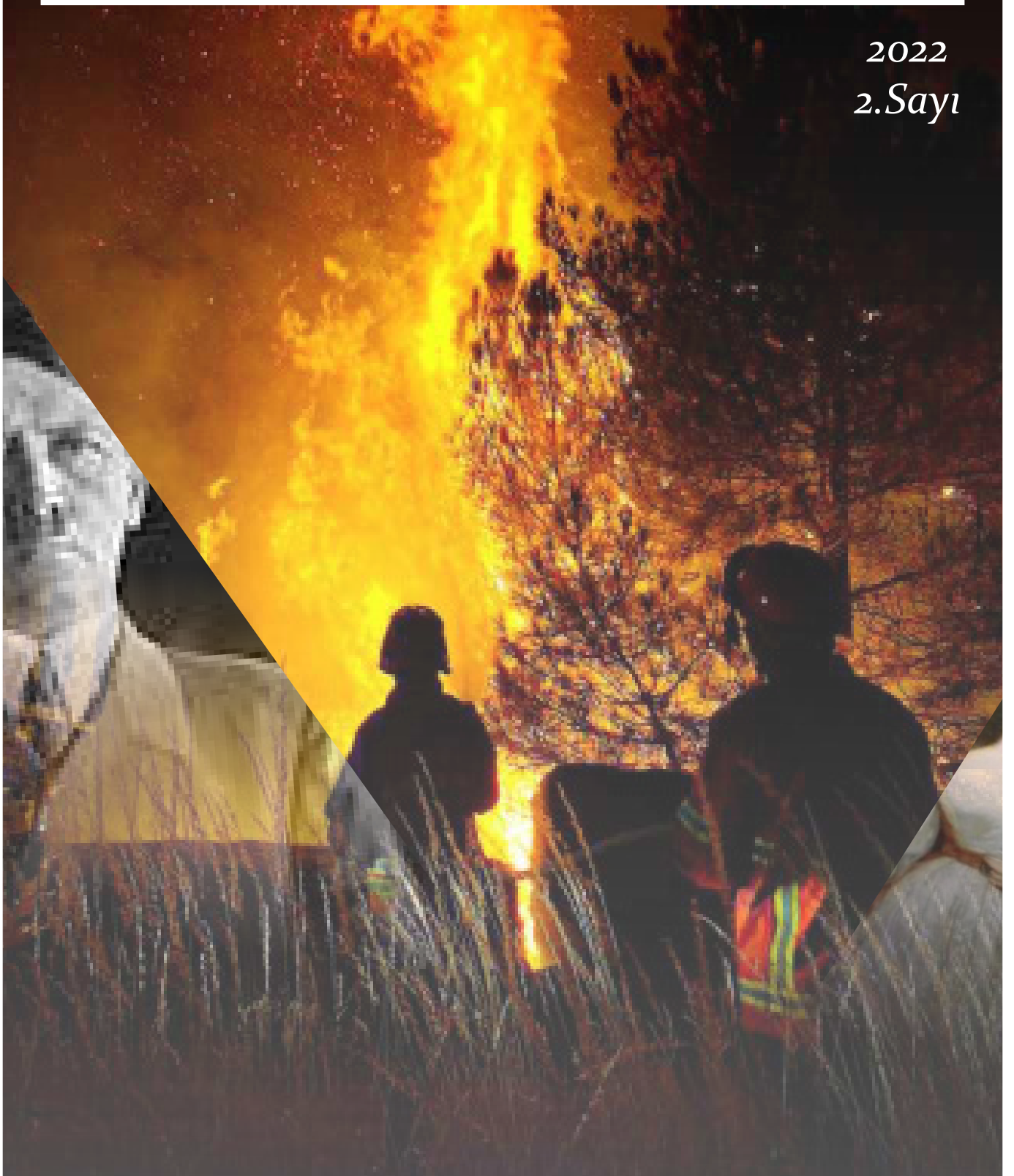


# DergiKal

2022  
2.Sayı



# DergiKal

2. Sayı  
2022 - Şubat



*Ahmet Turan İNAL*  
*Dergi Koordinatörü*



[linkedin.com/in/ahmetturaninal](https://www.linkedin.com/in/ahmetturaninal)

## Yazarlarımız

*Onur KARADAL*  
*Toygun TUNÇER*  
*Erol Can KAPLAN*  
*Hande Berknur UÇGUN*  
*Burcu URHAN*  
*Aleyna ÖZTÜRK*  
*Berkay Yılmaz*  
*Elif YILDIRIM*  
*Ceyda DÜZGÜN*  
*Kübra MEŞE*  
*İrem RAMAZANOĞLU*

*Merhaba Sevgili Okurlarımız;*

*Uzun bir aradan sonra E-dergimizin ikinci sayısı ile karşınızdayız! Dergimizin her bir sayfasını, araştırılıp yazıya dönüşen her bir bilgisini sizler için bu sayımızda da özenle bir araya getirdik. Dergimizin bu sayısında birbirinden ilgi çekici, dopdolu içeriklerimiz ile karşınızdayız. Gündem konularını okurken aynı zamanda bilgi edinebileceğiniz, bilgilerinizi tazeleyebileceğiniz ya da soru işaretlerinizi giderebileceğiniz birçok konuyu sizlere sunduk ve sunmaya devam edeceğiz.*

*Sizlerde dergimizde yazı yazmak veya topluluğumuza katılmak için benimle iletişime geçebilirsiniz.*

## Sayfa Tasarımcımız

*Ahmet Turan İNAL*

# DergiKal ' ın bu sayısında



**Sayfa 7'de**



**Sayfa 13'de**



**Sayfa 23'de**

Profesyonel Hedeflerimizde Kalite.....	Sayfa 4'de
Beyaz Tavşan 5.0.....	Sayfa 5'de
Programlamanın Kontesi : Ada Lovelace.....	Sayfa 7'de
Kitap İncelemesi : Avrupa'nın İcadı.....	Sayfa 11'de
Savaşa Giden Yolda Adolf Hitler ve Revizyonist Tutumu.....	Sayfa 13'de
Gri Küllerden Yeşil Geleceğe.....	Sayfa 16'de
İngilizce öğrenmeye nasıl ve nereden başlarım.....	Sayfa 18'de
Yoyo Sendromu Nedir?.....	Sayfa 21'de
Bunları Biliyor muydunuz?.....	Sayfa 22'de
Sağ beyin, Sol beyin.....	Sayfa 23'de
Pandemide Bel Ağrısı.....	Sayfa 27'de

# PROFESYONEL HEDEFLERİMİZDE KALİTE

Modern yaşamın en büyük sorunları arasında stres, kaygı gibi unsurlara bağlı olarak geleceğe yönelik çıkmazların artması olduğu söylenebilir. Aslında bunun temel sebebi, güncel yaşam, iş dünyası ve sosyal hayat içerisindeki kombinasyonların artmasıdır. Örneğin, gelişen teknolojiyle birlikte birçok farklı iş kolunun ortaya çıkması büyük bir avantajdır. Birçok insan bunu değerlendirirken, bazı insanlarda ise geleneksellikten uzaklaşılması için bilinçaltında bu yeni “kombinasyonlara” temkinli yaklaşması gerektiği sinyalleri algılar ve farklı alanlara yönelir. Bunun tabii ki eğitim sistemiyle de yakından ilişkisi vardır. Sanata meraklı bir birey elbette ki mühendislik okuyabilir. Ancak yukarıda bahsettiğim türden sinyallerle karşılaşması ve yüzleşmesi olasıdır.

Duruma sadece farklı ilgi alanına sahip bireylerin farklı eğitim programlarına dâhil olması olarak bakmamak gerekir. Yine yukarıdaki örnekten devam edecek olursak; mühendisliğe ilgisi ve merakı yüksek seviyede olan bir bireyin istediği programa yerleşmesi durumunda, belirli bir aşamadan sonra bu kaygılarla yüz yüze kalması da olasıdır. Lisans öğrencileri için bu kaygılar hafif bir şekilde 3. sınıf ortalarında başlar. Bireyde genel olarak; “Seneye de okul bitiyor, bakalım artık.” şeklinde bir dışavurum mevcuttur. Özellikle 6. dönemde bu söylemin frekansı artar ve çoğu programlarda yaz stajıyla birlikte, mesleğe yönelik profesyonel iş hayatının da tadına bakılmış olur. Son sınıfta ise, özellikle bazı bireylerde, tamamen bir çaresizlik durumu söz konusudur. Fakat bazıları staj yaparken iyi diyaloglar kurmuştur ve iş hayatı

için de çeşitli umutları vardır. Çaresizlik içinde olanlar devalarını çeşitli sınavlarda aramaya başlarlar. Anti parantez, günümüz koşullarında, özellikle kamu kurumlarına giriş için maalesef ki bazı sınavlardan yüksek notlar almaya ihtiyaç vardır. Dolayısıyla burada, “kesinlikle sınava girilmesin” gibi bir söylemden bahsetmiyorum. Bilkakis, “hedefe yönelik” girilmesi gereken tüm sınavlara girilmesini öneriyorum. Ancak, kaygı sonucu çaresizlik yaşayan bireylerde “her yolu deneme” olarak nitelendirilebileceğimiz bir süreç başlıyor. Bu süreç, belirli bir plan ve program çerçevesinde tasarlanmadığı için sürecin sonunda hedefsiz birey, temel hedefinden de (iş bulma, vb.) taşmış oluyor. Hem de elinde, üzerinde hiç durmadan doldurmaya çalıştığı özensiz bir özgeçmiş ile...

Yazının bu bölümünde daha pozitif olarak, hani şu yaz stajında iyi diyaloglar kuran bireyleri tasvir etmeye çalışarak devam edeceğim. Daha 3. sınıftan özenle hazırladığı özgeçmişini staj yaparken yöneticilerin masasına iliştiiren bireylerden. Kaygının, insanoğlunun doğası gereği her daim olacağının bilincinde olarak güncel kaygılarını elimine ve minimize etmeye çalışanlardan. Aslında buradaki anahtar kelime: “elimine etmek”, yani elemek, ayıklamaktır. Farklı kombinasyonlar içerisinde kendimize en uygun hedefi belirleyerek, durmadan o yolda ilerlemektir. Bunu yaparken diğer gereksiz seçenekler elimine edildiği için boş kalan zamanlarda kişisel gelişime, aileye, arkadaşlara ve sosyal hayata daha fazla zaman ayırmak mümkün olacaktır. Günümüz koşullarında hedefe ulaşmak kolay değildir ve zaman zaman geçici

kaygıların yaşanması da olasıdır. Fakat belli bir planlama dâhilinde yürütülen hedefe ulaşma sürecinde diğer unsurlara da (aile, sosyal hayat, vb.) vakit ayrılacağından dolayı motive olmak mümkündür. Dolayısıyla, toparlayacak olursak, çaresizliğe kapılmak yerine, öncelikle, bireyin özel sektör ve kamu seçeneklerini ayrıştırması gerekir. Çünkü ikisinin gereklilikleri birbirinden oldukça farklıdır. Daha sonra bireyin tekrar hedefini spesifikleştirerek yoldaki taşlara fazla takılmadan, sonuç odaklı olarak eylemlerini gerçekleştirmesi ve fırsatları değerlendirmesi gerekir. Bu basamaklar, profesyonel hedeflerde kalite süreçlerinin tanımlanması açısından bizlere rehber olabilirler.

Sonuç olarak, kaliteli hedef yönetimi olarak nitelendirilebileceğimiz bu kavram, hedefe ulaşma sürecinde çeşitli riskleri göz önüne alarak doğru planlama yapmaktır. Bununla birlikte, bizleri meşgul edecek hedef dışı durumlara efor harcamadığımız takdirde motive edici unsurlara yönelerek, aslında bir bakıma temel hedefimizi beslemiş oluruz. Bu sayede, farkında olmadan hedefimizin gerçekleşme olasılığının da arttırdığını göreceksiniz.



Dr. Öğr. Üyesi Onur KARADAL



[linkedin.com/in/  
onur-karadal-a6470bb8](https://www.linkedin.com/in/onur-karadal-a6470bb8)



## BEYAZ TAVŞAN 5.0

Gana'lı Ami Dokli adında 50'li yaşlarda olan bir kadın cenaze işçisi. Evet, evet... Tek işi cenazelere katılıp ağlamayan ve ağlayamayan insanlara kendi kurduğu ağlama ekibiyle yardımcı olmak. Biraz da bağırıp, çağırarak ağıtlar yakmak... Böyle bir iş Endüstri 5.0'in konuşulduğu dünyamızda ne derece geçerli değilmiş gibi görünse de, üniversiteli arkadaşlarımızın durumu erkenden fark edip geleceğin dünyasındaki işlere odaklanması ve de şimdiden türbülanslı ama fantastik; ütöpik ama bir o kadar da distopik bir geleceğe kendilerini hazırlamaları gerekiyor. Bundan 6 sene kadar önce Antalya'da beş yıldızlı bir otelin sahilinde beyaz tshirt'ünün üzerinde sadece gözlük logosu olan 17-18 yaşlarında bir genç görmüştüm. Yaptığı tek şey zengin insanların güneş yağından dolayı yağlanmış gözlüklerini silmekti. Üstelik bu, otelin ücretsiz bir hizmeti olarak sunuluyordu. O zaman Martin Ford'un Robotların Yükselişi adlı kitabı yeni çıkmıştı ve kitap işsiz bir geleceği istatistiklerle ortaya koyuyordu. Ana fikir ise 2000'li yıllardan sonra yeni işlerin ortaya çıkma oranının eski işlere göre sıfır olmasıydı. 2000'li yıllardan sonra aslında yeni işler olmayacak ve sadece insanlar için türetilen işler olacaktı. Bu tüm insanlığı oyalamanın en akılcı yeni yolu olabilir tabii ki. Ama bu sene içinde çıkmasını beklediğim kitabımda şapkadan çıkan beyaz tavşanı izlemenin ne derece heyecanlı ve bir o kadar da korkutucu olduğunu çok net bir şekilde anlatıyorum. İpuçlarından bahsetmem gerekirse; dipsiz bir kuyuya atlayan Alice'in beyaz tavşanı tüm insanlığı temsil ediyor aslında. Hep bir telaş içerisinde bir yerlere yetişmeye çalışıyor. Sanayi Devrimi sonrası

zaman insanı bir Truva Atı gibi kendi içinden hızla tüketen büyük bir araç oldu. Kendi kendini yok etmeye çalışan insan acımasız bir düzen içerisinde ilk önce tekno-elitlerin elindeki Yapay Zekâ ile karşı karşıya kalıyor. Daha sonra kontrolden çıkan bu Yapay Zekâ; Turing testi içerisinde test edilen kobay olmaktan çıkarak tüm insanlığın geleceğini test eden bir rol değişimi içerisine giriyor. İşte bu rol değişimi olmadan kontrol edilebilir bir Yapay Zekâ ile Dünya dışı yeni dünyalar bulma hevesinde olan Jeff Bezos, Elon Musk, Richard Branson gibi dijital feodalizmin devletler tarafından hazırlanmış milyarder Lordları; Dünya'nın küresel ısınma ve iklim felaketleri sebebiyle 6. Büyük yok oluşla bir daha geri getirilemeyecek seviyede yok olup gideceğini çok net biliyorlar ki biran önce bu dünyayı terk etmek istiyorlar.





2018 Davos açılış konuşmasında Yuval Noah Harari teknolojik elitlerin yeni hedeflerinin beyinlerimiz olduğunu söyledi. Konuşmasında çok önemli 2 konu vardı. İlki “Organizmaların algoritmalarla ibaret olmasıydı. “İkincisi ise “Büyük dataya sahip olanların dünyayı yönetecekti. “Bu ikisinin birleşimi üzerine, enerji kaynaklarına da sahip olanlar tüm evreni yöneteceklerini ve bunun nasıl gerçekleşeceğini; ulus-devletlerden şirket-devletlere geçiş aşamalarında nasıl bir süreç yaşanacağını kitabımın 3. bölümünde çok detaylı açıklamaya çalıştım.

Yeni, hatta geçmiş teknolojilerin bazı meslekleri artık yok ettiği çok açık. Eskiden bir otelin ya da lüks bir mekânın tanıtım çekimini helikopter ve de ondan aşağıya sarkıp canını hiçe sayan elinde dev kamerası ile kameraman yapmaya çalışırken şu anda dronelar helikopter pilotunu ve kameramanı bu tarz işlerde işinden etmiş durumda. Ya da insansız hava taşıtları ve otonom otomobiller şu andan itibaren pilot ve de şoförlük kavramlarını yok edip uzaktan yazılımcıların müdahale ettiği bir dünyanın kapısını çoktan araladı. IBM Watson gibi kuantum bilgisayarlar bir hastalığın teşhisinde en iyi doktorlardan %20 daha başarılı. Kuantum bilgisayarların yarışının dünyasında Çin ve de Amerika arkalarına hem devleti hem de Google, IBM, Sunway Taihulight gibi firmaları alarak ölümüne bir yarış içerisindedir. Bundan 10 sene öncesine kadar dünya üzerinde ya-

şayan en zeki canlılar bizdik ama artık sadece Mary Shelley’in 1818 yılında yayımlanan Frankenstein kitabında Frankenstein’in dediği gibi: “Bir insan benim yaratıcım olabilir ama efendim olamaz. O halde itaat et!” Kısacası, bizlerden daha zeki olan bir cansızın yani Yapay Zekâ ve Kuantum bilgisayar birleşiminin karşısında durabilmek ancak onlardan çok daha etkin bir şekilde yazılım teknolojilerini, büyük veriyi ve enerji kaynaklarını yönetmekten geçiyor. Eksilen ve ele geçirilen her bir kalenin tekrar eski haliyle yerine konabilmesi artık maalesef mümkün olmayacak. Sanal Ok çoktan olmayan yayından çıktı bile... O halde kartlarımızı yeniden karar oyununun kurallarını bizim koyduğumuz bir dünyada yeni meslekler olan yapay zekâ mühendislikleri, Uzay ve asteroid madenciliği, yazılım teknolojileri, 3D -4D-5D yazılımcılığı ve çıktı uygulamaları ve bu mesleklerin türevleri üzerine yoğunlaşmamız gerekiyor. Ali Baba’nın kurucusu Jack Ma bu noktada “En iyi olmaya çalışmayın, İlk olun” derken şu anda ilk 500’de olan firmalar içerisinde henüz olmayan ve kuruluşu dahi gerçekleşmemiş uzaktan eğitim veren bir firmanın 2035’lerden sonra dünya sıralamasında ekonomik büyüklük olarak 1. olacağını söylüyor. Bu konuda da Jack Ma’ya cevaben ilk olmaya çalışmak bir yandan denemeli ama yapılan işte en iyi olmaya çalışmak ve stratejik planlamaların verdiği itirici gücü yaratıcılıklarımızla desteklersek; bilginin mutlak gücünü yanımıza alabiliriz ve bu gücün karşısında



hiçbir karşıt kuvvet dayanamaz diyorum. Bilgi ve bunların sentezlenerek yaratıcı yenilikleri ortaya çıkartmak için de çok ama seçici okumamız; yine çok ama seçici izlememiz gerekiyor. Hayatın matematiğinde hiçbir şeyin tesadüf olmadığını ve tesadüflerin yerine farkına vardığımız matematiğin ipuçlarını izlediğimizde her şeyin toplamının bizi huzura ve doğruya kavuşturacağına eminim.

Will Smith’in başrolünü gerçek oğlu ile paylaştığı 2006 yapımı “Umudunu Kaybetme” adlı filmin bir sahnesinde işsiz, parasız ve umutsuz bir şekilde borsa binasının önünde Smith beklerken binanın önüne kırmızı bir Ferrari park ediyor. Smith koşup adama ne iş yaptığını ve bu arabaya nasıl sahip olabildiğini sorduğunda aldığı cevap:

“İnsanlarla ve de sayılarla aran çok iyi olmalı!” oluyor. O halde benim de yeni tavsiyem sizlere İnsanlar, sayılar, robotlar, yapay zekâ ve yeni akım teknolojilerle aranızı çok iyi yapmanız...



Toygun TUNÇER



@toyguntt

# PROGRAMLAMAMANIN KONTESİ: ADA LOVELACE

“ Bazen kimsenin hayal edemediği şeyleri hayal edip yapabilen insanlar vardır. ”

**T**akvimler makine kavramının henüz tam anlamıyla yeni oturmaya başladığı zamanları 19.yüzyılın ortalarını gösterirken Ada Lovelace karşımıza çıkar.

Öncelikle gelin kısaca size neden kamuoyu tarafından Ada Lovelace'm ilk Bilgisayar Programcısı olarak kabul edildiğini anlatalım.

Algoritma dediğimiz şey adım adım yazılmış işlem komutlarıdır. Bu komutlar bilgisayara hangi işlemi nasıl yapacağı konusunda bilgi verir. Hangi programlama dilini kullanıyor olursanız olun algoritma bilmek zorundasınızdır. Algoritmasız programlama mümkün değildir. İşte henüz ortada bilgisayar bile yok iken ilk algoritmayı yazan kişi Ada Lovelace olmuştur. Algoritmalar bilgisayarlara ne yapacağını söylediğinden ilk algoritmayı yazan kişi olarak Ada Lovelace kamuoyunca bilgisayarlara ilk programlayan kişi olarak kabul edilir. (evet teknik olarak ortada bir bilgisayar olmasa bile)

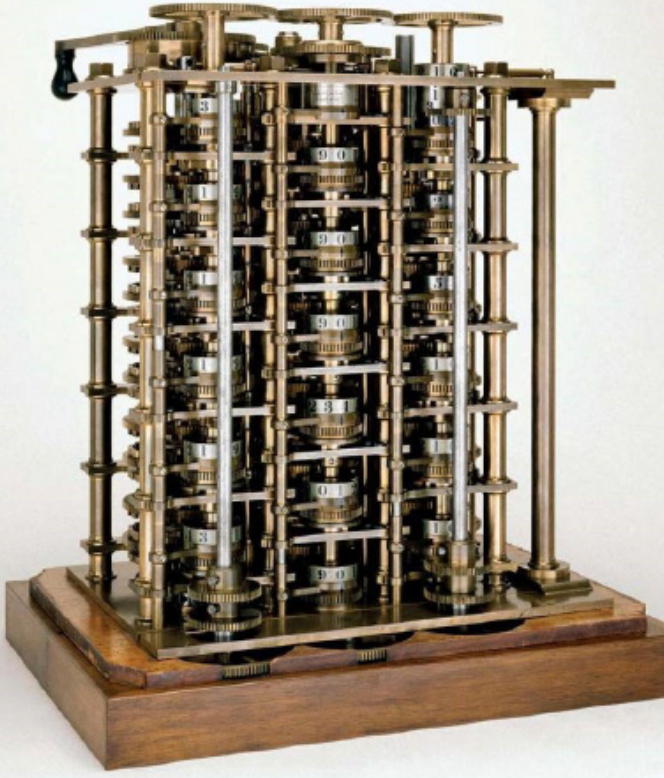
Bu büyük başarılı yolculuğun arkasında sadece Ada yoktu. Çok küçük yaştan itibaren, Annesi Anabella Byron o dönem için Akademik birçok çalışmanın hatta sadece tartışmanın bile kadınlara yasak olmasına rağmen Ada'yı matematiğe ve bilime yönlendirdi. Ada'nın babası gibi olmasını istemiyordu ki babası da son derece anormal davranışları ve zevkleri olan o dönemin önde gelen şairlerinden Lord George Byron'dı. Evlilikleri sadece 1 yıl süren Anabella, kızını terk eden Lord Byron için dengesiz şiirsel delilik diyordu. Bu sebeple kızının ona benzememesi adına her şeyi yaptı.

Henüz 13 yaşındayken uçmaktan gerçekten çok etkilenmişti ve kanatlarını çırpabilen mekanik bir kuş dizayn etti. Victoria dönemi mühendisliği alanında gıpta

edilecek yeteneklere sahip olmuştu yaratıcılığı ve bilimsel katılığıyla 17 yaşında bu yeteneklerinin hepsini göstermeye hazırды.

Ada eğitimini aldığı sırada katıldığı, döneminin rağbet gören elit partilerinden birinde; partinin de sahibi olan ünlü mucit ve matematikçi günümüzde ise Bilgisayarın babası olarak görülen Charles Babbage ve onun yeni icadı adına Fark Motoru dediği mekanik hesap makinesi ile tanışmış, makinenin iddialı tasarımı ve kapasitesinin karşısında fazlasıyla etkilenmişti. Bu durum Babbage ile Ada'nın arasında Entelektüel bir kıvılcım yaratmış bunun sonucunda ise uzun süren bir arkadaşlık başlamıştı.

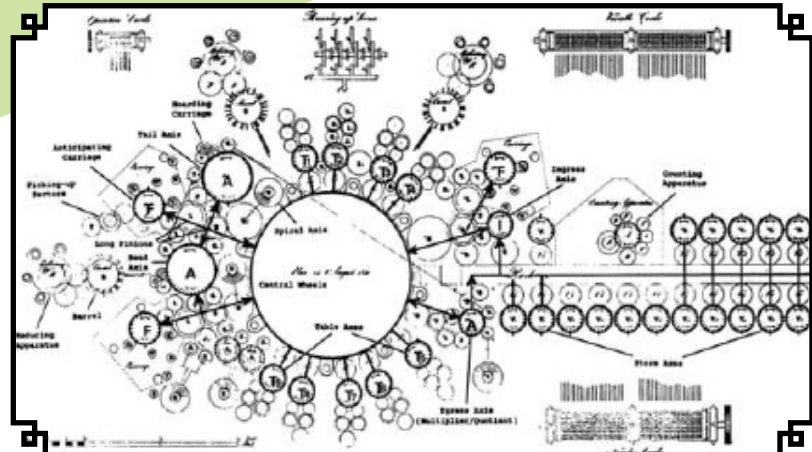




## FARK MOTORU

Babbage sonrasında Analitik Motor dediği o zamana kadar ortaya çıkmış olan en karmaşık makine üzerinde çalışmaya başlamıştı. O kadar büyüktü ki Babbage onu buharla çalışması için dizayn etmişti. Analitik Motoru, Fark Motorundan ayıran şey boyutu değil zekice planlanmış olan Durum Alarm'ıydı. Durum alarmı basit olarak anlatmak gerekirse; doğrusya bunu, doğru değilse bunu yap şeklinde çalışan koşullu dallandırma esasına dayanıyordu. Devrim niteliğinde olan bu makine dijital bir bilgisayarın mantık prensiplerinin “neredeysse” hepsini kapsıyordu. Bu makine genç Ada'nın hayal gücünü ateşlemişti. Ada kendisini Analitik Motorun çalışma prensibini anlamaya harcadı ve aslında Analitik Motoru Babbage'den daha da iyi anlamıştı. Çünkü Ada onun programlanması gerektiğinin farkına varmıştı. Mekaniği ve donanımı aslında hikayenin sadece yarısıydı herhangi bir tip denklemi hesaplayabilmeyi becerebilmesi için bilgisayarın bir yazılıma ihtiyacı vardı. İşte tam da burada Ada Lovelace tarafından bilgisayar çağının kapıları bir daha kapanmamak üzere ardına kadar açıldı.

Açık konuşmak gerekirse bu şimdilik sadece bir fikirdi. Bunun için Ada İngiltere'nin kuzeyindeki pamuk fabrikalarını tura çıktı. Pamuk fabrikaları ile Bilgisayar programlamak ne alaka diye soranları duyar gibiyim. Evet ilk bakışta hiçbir şey anımsatmayabilir. Fakat Ada son derece gelişmiş olan Jacquard Dokuma Tezgahı'nı incelemek için gitmişti. Patenli ipliğin otomatik dokumasını yapan Jacquard Dokuma Tezgahı; Jacquard'ın 1805'te Falcon'un delikli kart zinciri ile Vaucanson'un tek yönlü çark kullanan otomatik mekanizmasını birleştirmesiyle ortaya çıkmıştı. Kartların oluşturduğu şerit, bir silindir değil de bir dikdörtgen prizma tarafından itilerek mekanizmaya sokuluyordu. Uzun kart zinciri, istenen karmaşıklıkta desenlerin üretilmesine imkân sağlıyordu ve ayrı bir işçiye ihtiyaç duymadan otomatik olarak çalışıyordu. Babbage ve Adanın Analitik Motora yön vermek için bu teknolojiyi modifiye etme niyeti vardı. Ada kartları yapan kişilerden etkilenmişti. Bu kişiler taç yaprak gibi motifleri dokuma tezgahının anlayabileceği bir dile çeviriyorlardı. Delik ya da delik yok Dünyanın ilk ikili sistem makine kodu.



## ANALATİK MOTOR



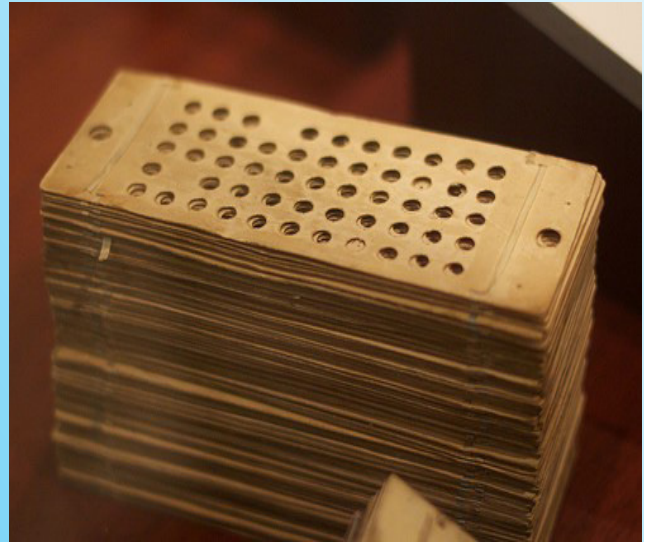
# JACQUARD DOKUMA TEZGAHI



Ada notlarına şunları yazacaktı; Şunu söylemem yerinde olacaktır; aynı Jacquard dokuma tezgahında çiçek ve yaprak kalıpları kullanıldığı gibi Analitik motorda da cebir kalıbı kullanılmaktayız. Bundan sonraki 10 sene boyunca evlenip 3 çocuk yapmasının yanı sıra Ada, Analitik motorun kabiliyetlerini göstermesi için entelektüel ve matematiksel bilgisini de geliştirdi. 9 Ay boyunca Analitik motorun nasıl çalıştığından çok bu kadar kuvvetli bir makinenin sayısal olasılıkları üzerine düşüncelerini formüle etti. Notlarında delikli kartların kullanımından bahsedip ayarları hakkında örnekler veriyordu. Hatta binary sayıları üretmek için bir program bile yazmıştı. Makine tarafından okunabilen adım adım talimatlar serisi. 27 yaşında Lovelace cebir şablonlarını dokuyabilmesi için makineye talimat verecek olan bir dil yazdı! En nihayetinde henüz taslak olan makine Babbage'indi ve bu yüzden programın nasıl çalıştığını anlamalıydı. Fakat tartışmasız olan bir şey varsa notlarının bulunduğu bu kitabın 1843 yılında Ada Lovelace'ı Dünyanın İlk Bilgisayar Programcısı yapmasıydı.

## DELİKLİ KART

Ada Babbage'in makinesinin sayıları manipüle edebildiğini dünyanıza sayılardan oluştuğunu bu durumda Analitik motorun her şeyi manipüle edebileceğini fark etti. Ada makinelerin birer hesap makinesi olmasından çok daha ötesini hayal etmişti. Notlarına şöyle yazar; Motor herhangi bir karmaşıklıkta veya ölçüde detaylı ve bilimsel müzik besteleyebilir. Babbage'in sadece sayıları gördüğü yerde o müziği bile görmüştü. Ada Motorun her şeyi değiştirebileceğini biliyordu ve yine notlarında; Analiz kavramının geleceği için yeni ve güçlü bir dil geliştirildi der. Babbage ise Ada için şunları söyler; Notlarını okudukça daha çok şaşırıyorum ve bu asil metalin bu kadar zengin bir damarı olduğunu daha evvel keşfetmediğim için pişmanlık duyuyorum.



Bilgisayarlaştırılmış dünya konseptini gerçekten kanıtlamak için yapılması gereken tek bir şey kalmıştı. Analitik motorun inşası için para toplamak. Bu hiç de kolay bir şey değildi çünkü o dönem için Analitik motorun maliyeti 2 kraliyet donanma savaş gemisi fiyatına denk geliyordu. Ada Lovelace bu etkileyici makine için maddi kaynak bulmak adına borca girdi kumar oynadı rehinciye değerli eşyalarını verdi sadece tek bir amaç uğruna durmadan çabaladı ta ki 1852'de 36 yaşında rahim kanserinden hayatını kaybedene kadar. Sanat ve Bilimin kızı Ada Lovelace çalışmalarıyla beraber gömüldü ve uzun bir süre boyunca unutuldu.

Onun dehasının yeniden dirilmesi ve hatırlanması 1 yüzyıl sürdü. Tam olarak 2.Dünya savaşının ortasında deneyler yapan bir grup bilim insanının arasında olan bir başka deha tarafından Alan Turing.

1 yüzyıl sürmüştü ama sonunda mekanik olarak düşünülen şey pratiğe dökülecekti. Turing bir makinenin anlamasının sağlanabileceği ve talimatlarla çalışabileceği fikrine hayran kalmıştı aynı Ada Lovelace gibi. Kod adını Bomba olarak koyduğu makineyi tasarladı. Ona kombinasyonları gözden geçirmesi ve verideki şablonları bulma talimatını verdi. Bu makine Hitlerin Nazi Almanya'sının şifreli mesajlarını kırma konusunda hayati bir rol oynadı. Turing ve Ada ile aynı fikre sahipti bilgisayarlarla donatılmış bir dünyada sayıları ve sembolleri değiş tokuş edebilme kabiliyeti. Her ikisi de bilgisayarların çok yönlülüğü konusunda akranlarına göre son derece ileri görüşlüydü. İlginç olan bir kısım Turing çalışmalarına Ada Lovelace ve notlarından habersiz şekilde başladı. Daha sonra 1940'larda Ada'nın notlarını okuma fırsatı bulan Turing'in hissettiklerini tahmin bile edemeyiz. Yüzyıl süren fikirlerin buluşma anı muhteşem olmalı. Alan Turing, Ada Lovelace ve notları hakkında çok sayıda makaleler yazdı Onun sayesinde Lovelace Bilgisayarların öncülerinden kabul edildi.

**“1986 yılında Ada Lovelace onuruna yeni bir bilgisayar diline ADA adı verildi.  
ADA kodu Birleşik Krallık hava trafik kontrolü tarafından kabul edilmiştir.”**

*ADA LOVELACE EN SONUNDA  
UÇABİLECEK...*



Erol Can KAPLAN



[linkedin.com/in/erolcankaplan](https://www.linkedin.com/in/erolcankaplan)

# KİTAP İNCELEMESİ : AVRUPA'NIN İCADI

Avrupa'nın İcadi adlı kitap Avrupa olgusunu geniş tarihsel bağlam ve siyasal bilinci göz önünde bulundurarak, Avrupa'nın oluşturduğu bir icat olarak incelemiştir. Avrupa'nın geçmişi ve bugündeki fikirler oldukça değişmiştir ve yazar kitapta Avrupa olgusunu dönemsel farklılıkları, değişen koşulları, olayların birbirleri ile ilişkisini, ortaya çıkan yeni kavramları ve duruma bağlı sonuçları eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmiştir. Kitapta Avrupa olgusu; özellikle 15. Yüzyıl'dan sonra Yahudilik, Yunan kültürü, Roma kültürü, Hint kültürü, Arap Kültürü, Alman dünyası gibi kültür ve medeniyetlerden aldığı değerler de dikkate alınarak 21. Yüzyıl'a kadar olan dönemi kapsar. Yazar eseri Avrupa olgusunu uzunca bir dönemi kapsayan tarihsel bir süreci göz önünde bulundurarak politik bir algı ölçeğinde yazmayı amaçlayarak Avrupa fikrinin oluşumunu, gelişimini, evrimini tüm tarihindeki olayları nedenleriyle ilişkilendirerek açıklamıştır. Eser yazılırken yazar; tarih, siyaset ve sosyoloji gibi disiplinlerden yararlanmıştır. Yazar bu eserde Avrupa fikrinin dünya görüşlerinin ve ulus-devletin küresel çerçevesi içinde ve tüm ihtimallerin koşullarına da yer vermek ve bu fikrin çok-kültürlülük ve ulus-ötesi vatandaşlıkla bağdaştırılmadıkça Avrupa kimliğinin bir siyasi kavram olarak kuşkuyla karşılanması gerektiğini savunmaktadır. Delanty, kitabın bilgi verici olduğu kadar kışkırtıcı olacağı düşüncesi ile büyük bir boşluğu dolduracağını iddia ederek Batı'nın varlığının büyük ölçüde Doğu'nun kültürel birikimi sayesinde olduğuna da dikkat çekmiştir. Kitap, Avrupa'yı komplike bir uygarlık olarak ve kültürü içindeki çatışmalarla birlikte açıklamakta ve bu karmaşanın ancak ulus-ötesi Avrupa vatandaşlığı olursa bertaraf edilebileceğini savunmaktadır. Avrupa fikri esasında çelişkinin tam kendisidir. Bu yüzden ki Avrupa fikri tarihi boyunca kendini yeniden icat edecektir. Öte yandan eserde "Avrupa'nın İcadi" fikrin oluşumunu etkileyen olaylar ve bakış açıları üzerinde durulmuştur. Avrupa fikri her çağda değişen olaylarla yeniden inşa edilen bir olgudur. Ayrıca Avrupa olgusu sadece meydana getiren olaylarla veya asıl Avrupa fikri ile değil, gücünü pekiştirmek için kullandığı Doğu'ya dair söylem ile de değişmektedir. Batı esasında, kültür ve uygarlığının temelini Doğu'dan

almıştır. Avrupa coğrafi olarak Akdeniz kültürünün bölünmesinin bir sonucudur. Avrupa fikri yükselen İslam'a karşı hegemonya kurma çabası olmuştur. Ek olarak kitapta Ortaçağ'da Avrupa kimliğinin oluşumu açıklanmış, coğrafi kimliği Haçlı Seferlerinin ardından İslam'a olan düşmanlık ile şekillenirken kültürel kimliği deniz güçlerindeki ilerleme ile oluşmuştur. 15. Yüzyıla kadar Avrupa fikri coğrafi bir anlama sahipken, 17. Yüzyıla kadar net bir fikir olmasa da, Avrupa değerleri olarak kabul görmeye başlanmıştır. Günümüzde ise Avrupa coğrafi olarak değil, uygarlığa dayalı değerlerle tanımlanan Avrupa kimliğine dönüşmüştür. Ayrıca "kendi" ve "öteki" durumu yüzyıllarca Avrupa kimliğinin dönüşümünde kullanılan bir yöntem olarak kalmıştır. Eserde ayrıca Avrupa'nın doğu sınırı ile batı sınırı arasındaki Müslüman ve Hıristiyan toplumun farklılığından doğan çelişkiler ve belirsizliklerden bahsedilmiştir. Bu çelişkiler fikri anlamda ve coğrafi sınır olarak farklılıkların varlığı ile doğmuştur. Zamanla Avrupa fikri, Batı'nın kültürel modeli haline gelmiş ve Fransız Devrimi ile de Avrupa fikri somutlaşmıştır. 1789 sonrası Eski Rejim'in çöküşüyle çağdaş dünyaya doğru geçiş hızlanmış, Hıristiyan Dünyası önceki önemini yitirmeye başlamış ve seküler düzene geçiş hızlanmıştır. Kültürel bir model olarak Avrupa fikri 18. Yüzyıl'da şekillenmeye başlamıştır. Voltaire, Avrupa'nın ulus-devletin yerini aldığına inanarak bunu şöyle dile getirmiştir: "Bugün artık, Fransızlar, Almanlar, İspanyollar hatta İngilizler yoktur: İnsanlar ne derse desin, sadece Avrupalılar vardır" (Dann ve Dinwiddy, 1988, s. 4). Ama devrim sonrası milliyetçiliğin ortaya çıkması Avrupa fikri için tehdit oluşturmuştur. Ek olarak eserde, Avrupa fikrinin Doğu ile zıtlığı anlamında güçlü bir ifade kazandığı açıklanmıştır. Gerard Delanty'ye göre, Doğu aslında Batı'nın deforme olmuş aynasıdır. Batı kendi terimleriyle bir "öteki", yani Doğu'yu icat etmiş, kendi üstünlüğünü doğu ifadesiyle göstermiştir. Doğu kimliği Batı'nın sömürüsü amacıyla kullanılmıştır. Ortaçağ İngiltere'sinde; Kur'an Hıristiyan önyargısıyla deforme edilmiş, Hz. Muhammet İsa'nın kötü bir taklidi olarak yansıtılmış, Müslümanlar barbar canavarlar olarak gösterilmeye çalışılmıştır.



Dante, Machiavelli ve daha birçok düşünür o dönemde Doğu'nun despotluğuna odaklanmıştır. Avrupa kimliği bu yol kullanılarak Doğu'nun kötü görüntüsü üzerine inşa edilmiştir. Hâlbuki Türkler gibi Doğu ırkları, Hıristiyan dünyasına göreceli üstünlükle hoşgörülü ve nadiren zorbalığa başvuran toplumdur. Doğu artık Batı için tehdit oluşturmaktan çıkınca bu konu üzerinde daha az durulmaya başlanmıştır. Kabbani (1988, s. 21), Doğu göz için tasarlanmıştır, hem şaşkınlığın hem korkunun kaynağı, hem güzel hem zalimdir, cazibeli bir kadın olarak varolmuştur, Batı'nın beklentilerine karşılık vermelidir; Batı dinamik ve ileriye dönük güçlü bir erkektir. Doğu Avrupa'ya itaatini gösterdiğinde romantikleştirilmiştir. 19. Yüzyıldan itibaren ise Doğu ölmekte olan yaşlı bir kültür olmuştur. Batı'nın müdahalesiyle ancak yeniden oluşabilecektir. Avrupa ekseninden Hıristiyanlık kurtarıcı bir dindir, yok olan insanoğlu hayata dönmelidir. Bu temel inanç emperyalizmin çıkış noktası olmuştur.

Avrupa fikri Birinci Dünya Savaşı'nın ardından tüm ulusların kendini diğerlerinden ayırt etme durumunu oluşturmuştur. Avrupa'nın birliği istenirken bir yandan her ulusun kendini ayırıştırması da Avrupa olgusunun çelişkili durumunu da ortaya koymaktadır. Ek olarak eserde incelenen bir diğer sorun, eğer kesin sınırlı bir Avrupa çizilemiyorsa bir Avrupa çevresi icat edilmesi gerekmesidir. Aslında Doğu Avrupa, hem Orta Avrupa İmparatorlukları hem de Osmanlı İmparatorluğu'nun bir mirasıdır. Eserin sonuç bölümünde ise aşılın tüm süreçlerin nihayetinde gelişen durumlardan ve sorunlardan bahsedilmiş olup, Avrupa fikrinde vatandaşlık kavramının ırkçılık karşıtı ve sadece kendi ulusuyla değil ulus ötesi bir Avrupa kimliği olarak algılanması gerektiği sonucuna varılmıştır. Vatandaşlık sadece politik değildir, sosyal hakları da kapsmalıdır. Ulus ötesi vatandaşlık, ulusal vatandaşlıkla kişinin kısıtlanmasının önüne geçer, onu ortak bir kültürün yani Avrupa kültürünün parçası haline getirir. Bu ulus ötesi vatandaşlığa geçiş sürecinde de göç yasaları yeniden incelenmesi ve

Avrupa kimliğinin kalıplarının yeniden sorgulanması gerektiğine vurgu yapılmıştır.

Yazarın vermiş olduğu bilgiler ve kullandığı bakış açısı okuyucuyu Doğu ve Batı'nın penceresinden ayrı ayrı bakabilmeyi sağlamaktadır. Batı'nın varlığını Doğu'yu karalayarak onun kültürü üzerinden fayda sağlayacağı bir politika ile sürdürdüğünü görmekteyiz. Yüzyıllar önce Doğu, Batı'dan daha gelişmişken, Batı kendi politikaları ile zaman içinde Doğu'yu sindirip kendine itaatini sağlamıştır. Ne kadar karmaşık bir düzeni gerektirse de ortak bir Avrupa kültürü oluşturmaya çabalanmaktadır. Avrupa fikri net ve tek bir fikir değildir, zaman içinde değişen bir şeydir. Yaratılan Avrupa fikrinin gerçekteki hali ise bambaşka kökenlere uzanmaktadır. Yazar Avrupa olgusunu tarihsel bağlam içerisinde, eleştirel bir bakışla okuyucuya aktarmayı amaçlamıştır. Eserde tarihsel kurguyu düzenli bir biçimde, neden sonuç ilişkileriyle anlatması yönüyle vaadine cevap verdiğini düşünmek mümkün olmaktadır. Yazar bu eser ile Avrupa olgusunu Doğu ile ilgisi perspektifinden ele alarak okuyucuyu görünenin arkasındaki gerçeği düşünmeye teşvik etmektedir.



Hande Berknur UÇGUN



[linkedin.com/in/handeberknurucgun](https://www.linkedin.com/in/handeberknurucgun)

# SAVAŞA GİDEN YOLDA ADOLF HİTLER VE REVİZYONİST TUTUMU

*“Le Bon’un Kitleler Psikolojisi anlayışına göre ideolojiler döngüsel bir şekilde yayılır. Başlangıçta büyük ölçüde ezoteriktirler ve toplumsal sonuçlar doğurmazlar. Ancak takıntılı bir şahsiyet tarafından benimsenip sekte/tarikatvari bir hareketin misyonu haline getirildiklerinde bir tahrip gücü kazanırlar.”  
(Koschorke,2016:24)*



**Adolf Hitler**  
(1945-1945)

İnsanlık, tarih boyunca çoğu zaman savaştan kaçmamış dolayısıyla birçok savaşa tanıklık etmiştir. Ancak bilindiği üzere en acı deneyimi II.Dünya Savaşı’nda yaşamıştır. Bu savaşın diğer savaşlara göre daha farklı olmasının birçok sebepleri vardır. Gerek gelişen savaş teknolojisi, gerek kapsadığı alan gerekse Adolf Hitler’in revizyonist ve irrasyonel tutumu, sınırsız hedefleri bu sebeplerin başında gelir.

Olabildiğince geniş bir perspektiften bakılması gerekir çünkü I.Dünya Savaşı bitirilemeyen bir savaştır. I.Dünya Savaşı’nda çözülemeyen sorunlar insanlığı yeni bir savaşa sürüklemiştir. Ve bu savaş yaşanan kitlesel savaşın beklenilenden çok daha uzun sürmesi, kazananın bile aslında çok şey kazanmadığı, ne kazanmak istedikleri konusunda net fikirlerinin olmadığı bir savaştır. Sonrasında ise özellikle İngiltere ve Fransa başta olmak üzere birçok tarihçiye göre Almanya’nın saldırganlık gücüne çok fazla tavizler vererek insanlık II.Dünya Savaşı’na doğru ilerlemiştir.

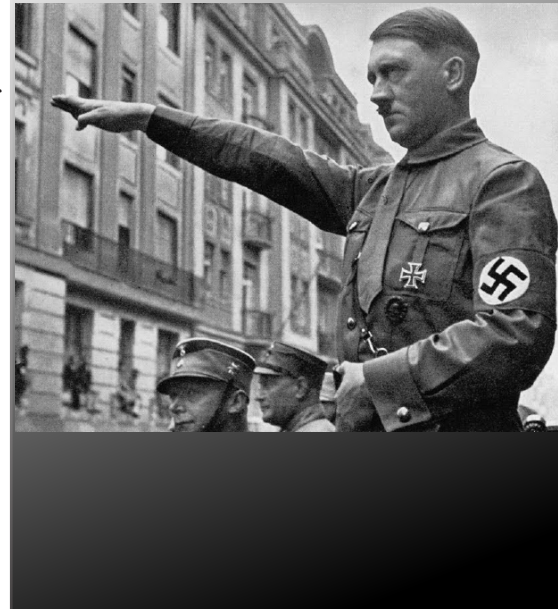


II.Dünya Savaşı; insanlığın tarihte en büyük acıyı gördüğü, dünyanın birçok yerinde yerle bir edilmiş şehirlerin olduğu gibi zorla göçün yaşandığı kitlesel katliamın gerçekleştiği, şiddetin normalleştiği bir dönemdir. Fakat bilindiği üzere asıl belirleyici etken Adolf Hitler ve onun ideolojisidir. Savaş giden kıvılcım ondan çıkmıştır. Hitler'in akıl dışı, sınır tanımayan bu ideolojik eksenini insanlığı büyük bir savaşa sürüklemiştir. Hitler'in buna sebep olan ana fikirleri gençliğinde Viyana'da geçirdiği yıllarda biçimlenmiştir. Viyana dönemlerinde bir şantiyede çalıştığını iddia eden Hitler orada yaşadığı sorunlardan sonra, işçi sınıfını "yoldan çıkararak" sosyal demokratlara karşı duyduğu nefreti de bu tecrübeye dayandırmıştır. "Zehirli gaza zehirli gazla cevap vermek gerekir" diyen Hitler, "iş yerinde, fabrikada, kahvehanede, mitinglerde sergilenen şiddet, ona denk bir şiddetle karşılık verilmediği sürece her zaman başarıya ulaşacaktır." diyerek savaş döneminde yaşadığı tahrip gücünün temelini de belli etmiştir. Zaten Hitler'in ideolojisi faşizm de kaçınılmaz olarak şiddete neden olan veya olacak bir harekettir. Dolayısıyla şiddet olmaksızın onu durdurmak da mümkün değildir. Öte yandan Edebiyat bilimci Albrecht Koschorke Hitler için "Hitler fenomenini anlamak,

tek başına bir bireyi şeytanlaştıran bir yaklaşımdan fazlasını gerektirir." demiştir. Dolayısıyla Hitler'i ve onun zihnini anlamak da pek kolay değildir.

Savaşı başlatan mihver hattın (Almanya, Japonya, İtalya gibi faşist bloklar) dinamikleri, son derece disiplinli ve agresif olmalarıdır. Bu durum 1939'da saldırganlığa neden olmuş ve Almanya hızlı bir şekilde Polonya'yı ve Avrupa'nın geri kalanını işgal etmeye yönelmiştir. 1941 yılına kadar savaş mihver kuvvetlerin istediği gibi ilerlemiştir. Ancak savaşta belirleyici rol oynayacak ABD ve SSCB'nin savaşa girmesi 1941'i bulmuştur. Çünkü doğal olarak onlar da savaşmaktan yana değildir. Bu müttefik güçlerin aynı cephe hede olmalarının sebebi ise ortak düşmanlarının "Faşizm" olmasıdır. Yani bu güçleri birleşmeye ve sertleşmeye iten şey özellikle Adolf Hitler'in ve ideolojisinin yarattığı kitlesel korkudur. "Benim yolumdan gidin ve benim tahayyüllerim doğrultusunda şekillenmiş bir halk olun ki sizi hor görmek ve yok etmek zorunda kalmayayım." diyerek kararlılığını belli etmiştir. Bu korku giderek tüm dünyaya yayılmıştır. Savaşın 6 yıl sürmesinin başlıca nedenlerinden bir tanesi de budur.

vÖte yandan savaşta en büyük kaybın verildiği yer ise Sovyetlerdir. Almanya 2 yıl boyunca işgal etmiştir. Ancak Sovyetler inanılmaz bir kayıp vermesine rağmen Hitler'i mağlup ederek Avrupa'ya geri dönmeye mecbur bırakmışlardır. Ancak yenilgiden asla hoşlanmayan Hitler anlaşılabilir bir şekilde ABD'ye de savaş açmıştır. Bu onun karar vermede ne kadar irrasyonel olduğunu bir kez daha göstermiştir. ABD ise savaşa girmekle kalmayıp aynı zamanda Japonya'yı kesin ve kati bir yenilgiye uğratmak amacıyla Nükleer Bomba kullanmıştır. Savaşın niteliklerinde uzaktan öldürmeye en büyük örnek Hiroşima'ya atılan bu nükleer bombasıdır. Bu olay insanlık şiddetinin gördüğü en acı olay olarak tarihte yerini almıştır. Bu yüzden bu savaş aslında bir hayatta kalma savaşıdır. Resmi rakamlara göre yaklaşık 50 milyon kayıp vardır ve bunların çoğu sivildir. Böyle olmasının öncelikli nedeni SSCB'nin işgali (50 milyon insandan 20 milyonu SSCB vatandaşıdır), ikincisi ise yine Almanların "Holokost" denilen soykırıma Avrupa'nın ortasında girişmiş olmalarıdır.





Dolayısıyla II.Dünya Savaşı'nda yaşanan tüm bu olaylar büyük bir hissizleşmeyi ve zulmü de beraberinde getirerek normalleştirmiştir. Yaygın haklılık iddiası artmış, yarışı kazanmak değil “davayı” savunmak daha iyi bir toplum için mücadele haline gelmiştir. Bu haklılık iddiası ile insanın kolayca yapamayacağı şeyleri yapıp normalleştirmesi de yine söz konusu olmuştur.

Savaşın getirdiklerine bakarsak eğer savaş süresinde direnişin belirleyici konumuna değinmemiz gerekir. II.Dünya Savaşı ve Yahudi Soykırımı felaketlerinden sonra Avrupa siyasileri içinde Avrupa'da yeni bir başlangıcın ancak yıkıcı milliyetçilikten kurtularak gerçekleşebileceği anlayışı hakim olmuştur. Savaş esnasında direnişe ne kadar katkı sağlarsan savaş sonrası iktidara gelme şansın da o kadar artar. Sol

hareketler diğer ideolojilere göre savaşta daha çok yer tutmuştur. Antifaşizmden sonra bunun en önemli sebebi solun dünya çapında daha “enternasyonalist” olmasıdır. Yani tüm dünyayı kapsayan bir açıklayıcılığa ve mücadele eksenine dahil olmalarıdır. Dolayısıyla faşizm çökmüş, onun yerine liberal demokrasi ve sosyalizm yerleşmiştir. Öte yandan ABD ise 1914'ten 1945'e kadar kapitalist bloğun öncüsü olarak her anlamda kazançlı çıkmıştır.

Sonuç olarak I.Dünya Savaşı'nda da sallanan sömürgeciliğin yok olduğu ve gayrimeşru hale geldiği görülmüştür. Ayrıca savaş sonrası doğal olarak Aydınlanma mirası peşinde, savunusunda olan akla, bilime, yaygın eğitime dayalı toplumların ayakta kaldığı görülmüştür.



Burcu URHAN



[linkedin.com/in/  
burcu-urhan-0a808222a](https://www.linkedin.com/in/burcu-urhan-0a808222a)

# Gri Küllerden Yeşil Geleceğe

Orman yangını dediğimiz olgu diğer yangınlarda olduğu gibi üç adet girdiyle oluşur.

Bu girdiler yanma üçgeni diye adlandırdığımız sistematik üzerinden incelenirler. Bunlar; yakıt, oksijen ve enerjidir. Orman yangınlarının büyüklüğü temel bağlamda yakıt ve enerjiden kaynaklı olarak artış gösterir. Söndürme çalışmaları da bu sistematikte bu girdileri çıkartmak üzerinedir.

**“Orman yangınları aslında sandığımız kadar tehlikeli değiller mi?”** Bu sorunun temeli çoğu zaman tartışmalara neden olmuştur. Çevreci kuruluşlar, sosyal örgütler ve kamuoyu tarafından sürekli bir şekilde baskıya maruz kalmıştır. Aslında baktığımızda orman yangınları doğal olduğu takdirde çoğu zaman ekoloji için gereklidir. Bu durum bakıldığında absürt gibi gözükse de aslında durumun yüzyıllarca süregelen bir evrim durumu olduğu aşikardır.

Ormanlar yüzyıllardır devam eden bir döngü içerisinde kendi ekosistemlerini oluşturmuşlardır. Bu ekosistem içerisinde bitkiler başta olmak üzere birçok canlı yaşar. Bu

canlılar bölge potansiyeline göre evrimleşirler. Kimi yerde bu evrim aşırı yağış süresince oluşurken kimi yerde aşırı kuraklıklardan doğan evrimsel bir süreç sonucunda varlığını sürdürürler. Bunlara bağlı olarak çoğu zaman kurak bölgelerde evrimleşen bitkiler yangına adaptasyon sağlamayı başarabilmişlerdir. Bunlardan en güzel örnekleri ülkemizde de varlığını sürdüren Kızılçam (*Pinus brutia*) türüdür. Bunun yanı sıra Okaliptus (*Eucalyptus globulus*), Banksia (*Banksia marginata*) gibi bazı bitkilerin üreme potansiyelinin ortaya çıkması için yangın gereklidir. Yangınla birlikte aktive olan tohumlar yangından hemen sonraki dönemde yeşermeye başlar ve ekosistemi güçlendirir. Bunun yanı sıra aynı ekosistemde yaşayan hayvanlar dahi bu sürece adaptasyon sağlamışlardır. Bu hayvanlardan bazıları yangından toprağın altına girerek kendini korumaya alırken bazıları kaçarlar. Diğer yandan mantarlar ise ölen canlıların üzerinden yeniden oluşmaya başlarlar.





Yangınlarla birlikte ortaya çıkan durumlar kimi zaman bitkilerin istediği potansiyele sahiptir. Yangının doğal yollarla çıktığını düşündüğümüzde aslında bu lokasyona ait canlıların lehine bir sonuç doğurabilir. Bunun en temel örneği hepimizin de bildiği gibi çamlardır. Çamların kozalakları yangın sürecinde iç basınca maruz kalır, bu iç basınç belirli bir zamandan sonra enerji kazanır ve fırlatma etkisi sunar. Bu fırlatma etkisiyle birlikte aslında çam kozalağı teknik olarak tohumunu yayma fırsatı bulur. Bu durum çam ekosisteminin dağılışı ve gelişimi için önemli bir döngüdür. Farklı bir ekosistemin ürünü olan Ateş zambakları (*Cyrtanthus elatus*) yangından hemen sonra ortalama 7-10 günlük süreçte yeşerir ve tekrardan uykuya yatarlar ve yeni bir yangını beklerler. Benzer bir davranış *Laden* (*Cistus creticus*) tarafından da gerçekleştirilir. Eğer bir bölgede çok fazla *Laden* çiçeği görüyorsanız o bölgede yakın zamanda kuvvetle muhtemel bir çam yangını oluşmuştur.

Tolerans dediğimiz bir diğer adaptasyon yöntemi ise belirli ağaçlarda yangınla olan ilişkisini düzenlemede önemli bir rol oynar. Bazı ağaçların gövdelerinin reçine ile kaplı olması veya boylarını uzatarak kolay yanacak olan dallarının ateşten uzak olmasını sağlayarak kaçınma şeklinde adaptasyon sağlayabilirler.

Doğada oluşan yangınların söndükten sonrasındaki dönemde doğa kendini toplamaya yönelik adaptasyonda izleyebilir. Bir nevi küllerinden yeniden doğar. Orman yangınları sonucunda kalan kül ve benzeri maddeler aslında toprak için gerekli humusu sağlar. Bu verimli bir etki olarak görülebilir. Devamını izleyen süreçte ise bölgeden bölgeye ve ağaç türlerine göre farklılık göstererek rejenere olma aşamasına girmeye başlar. Bu doğal olaya süksesyon adını

veririz. İnsan tarafından müdahale olmadıkça doğa kendini ekosisteme uygun bir şekilde ve hızla yeniden şekillendirecek ve eskisinden daha iyi bir şekilde yeniden varlığını sürdürecektir. Lakin bu olayın yaşanması için olumlu veya olumsuz hiçbir insan müdahalesinin bulunmaması gereklidir. Buna yangınlarda dahil olmakta- dır. Ekvator bölgelerinden uzakla- şıldıkça azalan yangın sıklıkları bu döngü içerisinde kalmalı ve doğal yangınlara, yangın esnasında ve sonrasında çokta müdahale edil- memelidir. Temel prensibi şudur ki basit yangınları önlersek daha öncede bahsettiğimiz gibi yanma üçgenindeki yakıt potansiyelinin kalmasıyla birlikte aslında arttır- mış oluyoruz. Basit yangınları bu şekilde engelleyerek ortaya çıkan daha büyük bir enerjide bulabileceği maksimum yakıtın artmasıyla birlikte durdurulamaz boyutlara ulaşması söz konusu oluyor. Buna örnek olarak bazı ülkelerde, özel- likle bazı ağaç türlerinin üremesi için gerekli olan yangını kasten ve bilinçli bir şekilde ülkeler kendile- ri başlatmaktadır. Kontrollü yangın olarak gelişen bu olay bazı istilacı türleri yok ederek bölge ekoloji- sine uygun olan türlerin yeniden gelişmesini sağlamaktadır. Tabiki- de bu “önümüze çıkan yangınlara müdahale etmeyelim” şeklinde algılanmamalıdır lakin bu konuda bilinçlenerek doğal döngünün önü- nü kesmeyi minimuma indirmeli- yiz. Bu konu hakkında ülkemizde yapılan yanlışlardan bir diğeri de yangınlardan hemen sonra fidan dikme kampanyaları başlatmak ve bunları bilinçsizce yönetmektir. Ne kadar iyi niyetle yapılmış olsa da bu durum ekosistemin dengesini bozmakta ve ekosistem çeşitliliği- ne zarar vermektedir. Bu yüzden doğayı çoğu zaman kendi haline bırakmalı ve toparlanması için ge- rekli süreyi ona tanımalıyız.



Berkay YILMAZ



@yuruyenametist

“İngilizce öğrenmeye nasıl ve nereden başlarım, hiç bilmiyorum!”



Aleyna Öztürk



@englishwithaleyna

Selam! Ben Aleyna. Instagramda Englishwithaleyna hesabında ücretsiz İngilizce içerikler üretilip insanların İngilizce öğrenmelerine yardım ediyorum. Bugün bu yazıda Instagramdan en sık aldığım sorulardan bir tanesi olan “Ben İngilizce öğrenmek istiyorum fakat nereden başlayacağımı, nasıl çalışacağımı bilmiyorum” sorusunun yanıtını aramaya çalışacağız. Öncelikle şunu belirtmeliyiz ki, İngilizce hem bir derya deniz hem de aslında o kadar da karmaşık değil. Yapmamız gereken belli başlı şeyler var yalnızca. Bunun bir süreç ve birikim işi olduğunu da kabul etmek gerekiyor tabii. Sonuçta bu bir “Rasyonel sayılar” konusu değil ve biz bu konuyu çalıştıktan sonra sorusunu çözüp anladık mı anlamadık mı diye kontrol edemiyoruz. Eğer ki İngilizceyi konuşmak, iletişim kurabilmek istiyorsak bundan fazlasını yapmalıyız. Her zaman belirttiğim ve savunduğum bir şey var; İngilizce bir ders değildir, dil kültür, birikim ve edinim işidir. Evet dili elbette ki öğreniriz fakat dili konuşabilmemiz ve efektif bir şekilde kullanabilmemiz için onu edinmemiz gerekmektedir.

İlk olarak dil öğrenme sürecimizi belli parçalara ayırdığımızı düşünelim. Bu parçalar dil bilgisi, okuma, yazma, dinleme, konuşma ve kelime olsun. Bu 6 parçaya eş zamanlı olarak doğru yöntemlerle bilgi yüklediğimiz zaman, dil becerilerimiz sadece tek bir alanda gelişmiş olmayacak, dil öğrenme sürecimizi dilin bütün alanlarını kaplayacak şekilde başlatmış ve bunu tamamen kendimiz yapmış olacağız. İnternetin ücretsiz kaynaklarından faydalanarak tabii ki. Şimdi gelelim her beceriyi nasıl geliştirebileceğimize.

## 1. Kelime Öğrenimi

Hepimiz biliyoruz ki kelime bilmek bir dili konuşmak için en önemli adım. Bu yüzden ilk adımımız kelime öğrenimi olmalı. Tamam öğrenelim ama nasıl, nereden? Aslında cevap çok basit. Google'a girip "The Top 100 Words in English" yazdığımızda yüzlerce ücretsiz pdf bulabiliyoruz. İşte bu gördüğümüz listeler aslında size İngilizce öğrenme sürecinizin temellerini atacak olan listeler. Çünkü her dilde en sık kullanılan günlük kelimeler vardır. Peki bu listeleri nasıl çalışacağız? İlk etapta İngilizce-Türkçe sözlüklerden tabii ki yardım alabilirsiniz. Fakat örnek cümle okumayı unutmayın, burası çok önemli. Örnek cümleleri görebilmek için Cambridge Dictionary gibi online sözlüklerden yardım alabilirsiniz. Bir kelime defteri edinebilirsiniz ya da küçük kartlar hazırlayabilirsiniz. Her öğrendiğiniz kelimeyi not almak ve her zaman elinizin altında tutmak için Quizlet gibi uygulamalardan da yardım alabilirsiniz.

## 2. Dilbilgisi Öğrenimi

Yeni başlayan ve İngilizceye dair pek bir şey bilmeyen arkadaşlarımızın en çok korktuğu şeylerden biri de gramer öğrenimi. Çünkü gramer dendiğinde akla hemen Perfect Tense'ler gerund infinitiveler geliyor. Oysa ki biz ilk etapta onları öğrenmek zorunda değiliz. Cümle nasıl kurulur, soru cümlesi olumsuz cümle nasıl yapılır, geçmişten bahsederken cümlemi nasıl değiştirmeliyim gibi soruların cevaplarını aramalıyız. Bunun için de önerim kesinlikle en basitinden bir gramer kitabı edinmektir. Bakın, kalın ve çok uzun, detaylı gramer kitaplarından bahsetmiyorum, gerçekten elzem ve ilk etapta hayat kurtaracak gramer bilgilerinin bulunduğu kitaplardan bahsediyorum, örneğin; Cambridge Essential Grammar gibi. Bu tarz kitapları sadece okuyarak da öğrenebileceğiniz gibi, Youtube da FK Language, Özer Kiraz gibi hocaları da takip ederek öğrenebilirsiniz.

## 3. Okuma

İngilizce öğrenmeye yeni başlayan öğrencilerde gördüğüm en büyük eksiklik okuma yapmayı "nasıl olsa anlamıyorum" diyerek es geçmeleri. Aslında durum bundan ibaret değil. İlk etapta paragrafın, yazının tamamını anlamamak kadar daha doğal bir şey yok fakat okudukça gelişecek olan bir beceriyi en başta es geçip bırakmak, yapılabilecek en büyük hatalardan biri. Bu beceriyi bir bulmaca gibi düşünüp, bilinmeyen kelimelere baktıkça zamanla karşımıza artık okuma parçalarından öğrendiğimiz kelimelerin çıktığını göreceğiz. İngilizce öğrenmeye yeni başlayanlar için en çok önerdiğim ve faydasını gördüğüm şey çocuk hikayeleri okumak. Peki nereden bulabiliriz bu hikayeleri? Freechildrenstories.com en sevdiğimlerden birisi. Sadece arama motoruna "English stories for children" yazarak da bir çok hikayeye ulaşabilirsiniz.

## 4. Dinleme

Bir dili konuşmak istiyorsak maksimum seviyede o dili konuşan kişilere maruz kalmamız gerekir. Yurtdışında yaşamıyorsak bunu nasıl sağlayabiliriz? Tabii ki dijital ortamlarda bu dili konuşan kişileri dinleyerek. Dinleme egzersizleri yapmaya başlangıç seviye öğrencileri çocuk şarkıları ve çizgi filmler ile başlayabilir. Çizgi filmler dilleri çok daha yalın ve anlaşılır, aynı zamanda konular çok daha basit olduğu için anlaşılması daha kolay diyaloglar dinlememizi sağlar. Peki nasıl ulaşacağız bunlara? Ororo.tv ve Youtube tabii ki! Ororo’da çok sevdiğim 2-3 tane çizgi film serisi bulunuyor. Bunları ana sayfadan kolaylıkla bulabilirsiniz. Aynı şekilde sevdiğiniz bir çizgi filmin İngilizce orijinal versiyonunu Youtube’da izlemek size çok şey katacaktır.

## 5. Yazma

Öğrendiğimiz teorik bilgileri pratiğe dökme bağlamında en önemli çalışmalar dan birisi de yazma çalışması. Peki bu çalışmayı nasıl yapabiliriz? Aslında çok basit iki adım ile bu çalışmayı her gün yapabiliriz. Birincisi öğrendiğimiz her yeni kelime ile cümle kurmaya ve bunları yazmaya çalışmaktır. Örneğin en basitinden “school” kelimesini öğrendik, bu kelimeyi “I go to school” olarak örnek cümlesini gördük ve kelime defterimize yazdık, daha sonrasında “I love school” diyerek kendi cümlemizi kurup bunu da defterimize yazdık. Bu şekilde hem kelimeyi daha iyi öğrenmiş olduk, hem de yazma becerimizi geliştirmiş olduk. Yazdığımız cümlelerin doğruluğu ve alternatifleri için Quillbot, Grammarly gibi sitelerden yardım alabilirsiniz. İkinci bir yol ise, günlük tutmak. Her gün yaptığımız eylemleri bir not defterine yazabiliriz böylece günlük olarak gelişimimizi de takip etmiş oluruz. Ek olarak, Twitterdaki İngilizce tweetlere İngilizce yanıt yazmaya çalışmak denediğim en etkili ve eğlenceli yollardan bir tanesi!

## 6. Konuşma

İşte geldik en can alıcı noktaya; konuşma. Hadi her şeyi bir şekilde öğrendik diyelim, bunları konuşamadıktan sonra ne anlamı var değil mi? Peki konuşma pratiği noktasında kendi kendimize bunu nasıl başarabiliriz? Tabii ki ayna taktiği ile. Nedir ayna taktiği? Ayna taktiği, aynanın karşısına geçip karşınızda biri varmışçasına konuşmak demektir. Günlüğünüze yazdığınız şeyleri, günlük okuduğunuz okuma parçalarınızı, kelimelerinize bulduğunuz örnek cümlelerinizi, her öğrendiğiniz şeyi aynanın karşısında tekrar ederek konuşma pratiği yapabilirsiniz. Ya da, bir eylemi yaparken bunu nasıl İngilizce söylerim, diye düşünerek o anda İngilizce cümle kurmaya da çalışabilirsiniz. Örneğin mutfağa gidiyorsunuz diyelim, sesli bir şekilde “I am going to kitchen” deseniz kime ne zararınız olabilir ki? Etrafımızda İngilizce konuşabilen insan sayısına bakıldığında en mantıklı ve kolay yolun kendi kendine konuşmak olduğunu görebilirsiniz. Bir diğer etkili yol ise, taklit etmektir. Duyduğunuz şarkı sözlerini, izlediğiniz dizideki alt yazıları, konuşmacıların konuşmalarını taklit edebilirsiniz.

# YOYO SENDROMU NEDİR?

Yo-yo sendromu veya Yo-yo etkisi ilk defa 1990 yılında Kelly D. Brownell tarafından tanımlanmıştır. Sendrom yo-yo oyuncağının ardışık yükseliş ve düşüş hareketlerinin kilo alma-verme döngüsüne benzetilmesinden dolayı bu ismi almıştır.

Yo-yo sendromuna sahip bireyler kilo verme konusunda zorlanmamaktadır fakat bu kiloyu korumada güçlük çekmekte veya daha fazlasını geri alan ağırlığı kaybeden ve kısa ağırlık kazananlar Yo-yo döngünün içine girerler. Birlik kaybetmeye karşı direnç kaybettiği kaybetmek daha zor hale

Yo-yo sendromuna neden olan faktörler arasında; şok diyetler uygulama, alışkanlıklarının olmaması, sonrası yeme atakları, sık gösterilebilir.

Yo-yo sendromundan kurtulmak için; sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmek, yeterli ve dengeli beslenmek, sıvı tüketimini artırmak, şok diyetler uygulamayı bırakmak ve besinlerle olan ilişkinizi düzeltmek doğru adımlar olacaktır. Ayrıca bu noktada bir diyetisyenden destek almak ve diyetisyenin size özel olarak hazırladığı beslenme planını uygulamak yararınıza olacaktır.



dirler. Verdikleri kiloyu ardından tekrar vücut süre içinde tekrar vücut sendromu dediğimiz süre sonra vücut, ağır gösterir ve vücut ağırlı gelir.

den olan faktörler arasında; şok diyetler uygulama, alışkanlıklarının olmaması, sonrası yeme atakları, sık gösterilebilir.



Elif Yıldırım



[linkedin.com/in/selifyildirim](https://www.linkedin.com/in/selifyildirim)

# Bunları Biliyor muydunuz?

- ? Dünyadaki en uzun dağ Hawaii Adası'ndaki Mauna Kea'dır. Bu dağın, deniz seviyesinden yüksekliği 4206 metre iken, deniz yatağından zirveye kadar olan yüksekliği ise 10.200 metredir. Mauna Kea, Everest Dağı'ndan 1352 metre daha uzundur.
- ? Oksijenin çoğunu üreten şeyler su yosunlarıdır. Su yosunları fotosentezin atık maddesi olarak oksijen açığa çıkarır.
- ? Bir fare, bir deveden bile daha uzun süre susuz kalabilir.
- ? Dünya üzerinde keşfedilmiş en dayanıklı canlı olan Tardigrad, vakumlu uzay ortamında 10 gün hayatta kalabilmektedir.
- ? Dünya'ya her gün 8.600.000 yıldırım düşmektedir.
- ? Dünya üzerindeki ilk canlılık örneklerine günümüzden 3.5 milyar yıl öncesine ait tabakalarda, Avusturalya'da rastlanmaktadır. Bu o kadar uzun bir süredir ki, o dönemde atmosferde oksijen bile bulunmamaktadır.
- ? Bugüne kadar gezegenimizde 106.000.000.000 insan yaşamıştır. 2050 yılına ulaştığımızda Dünya'da 9.200.000.000 insan olacağı tahmin edilmektedir.
- ? Dünyada yaşayan tüm insanları oluşturan atomlardaki boşluklar çıkarılırsa tüm dünya nüfusu bir elmaya sığabilir.
- ? Atlar, insan yüzlerini ömür boyu unutmazlar. Bir insandan zarar görürlerse onu her gördüklerinde aşırı tepki verirler.
- ? Gecko kertenkelesi, günlük su ihtiyacını gözlerini yalayarak karşılar.
- ? Eğer bir kelimeyi hatırlamakta zorlanıyorsanız yumruğunuzu sıkın. Bu beyin aktivitenizin artmasına ve hafızanızı geliştirmeye yardımcı olur.
- ? Brezilya'da sokak ışıklarının elektriğini hapisanedeki suçlular pedal çevirerek üretmektedir.
- ? Hava durumunun yağışlı olacağını öğrenmek için çam kozalaklarını kullanabilirsiniz. Eğer yağmur yağacaksa çam kozalaklarının kozaları kapanacaktır.
- ? Kâğıt para sanılanın aksine kâğıttan değil pamuktan yapılır. 1950'den önce kenevir, ağaç kabuğu ve marijuana kullanılarak yapılırdı.



Ceyda DÜZGÜN



[linkedin.com/in/ceydaduzgun](https://www.linkedin.com/in/ceydaduzgun)









# SAĞ BEYİN, SOL BEYİN

Herimiz sağ beyin, sol beyin ayrımlarını duymuşuzdur. Peki, "Ne işe yarıyor beynin kısımları?" ya da "Beynin sağ ve sol kısmının birbirinden farkı nedir?" diye durup hiç düşündünüz mü? Bu yazımızda sağ ve sol beyin kısımlarının özelliklerine değinip, hangi tarafımızın daha aktif olduğunu gösteren testimizle beraber her bir kısım için ayrı geliştirme egzersizlerini sizlerle paylaşacağız.










İnsan beyni; düşünme ve karar verme gibi yeteneklerin bütününde iki farklı yön ile birbirinden ayrılır. Bireysel olarak beynimizin yalnızca kısıtlı bir bölümünü kullanırız ve her zaman geliştirmeye açık başka bölümleri bulunur. Bu noktada önemli olan, geliştirmek için önemli farkındalıkların sağlanması ve hareket edilmesidir.

Beyin kendini geliştirmeye açık olduğu gibi, dışarıdan sağlanabilecek öğrenme ve düşünebilme kabiliyetlerinin kazanımlarına da her zaman açıktır. Bu doğrultuda beynimizin geliştirmek istediğimiz bölümünü belirleyip, gerekli egzersizleri sağlayabiliriz. Bu noktada gelişimleri sağlayabilmek için sağ ve sol beynin yaşam fonksiyonlarındaki önemini ve gelişim detaylarını incelemeliyiz.

## Sağ Beynin Özellikleri Nelerdir?

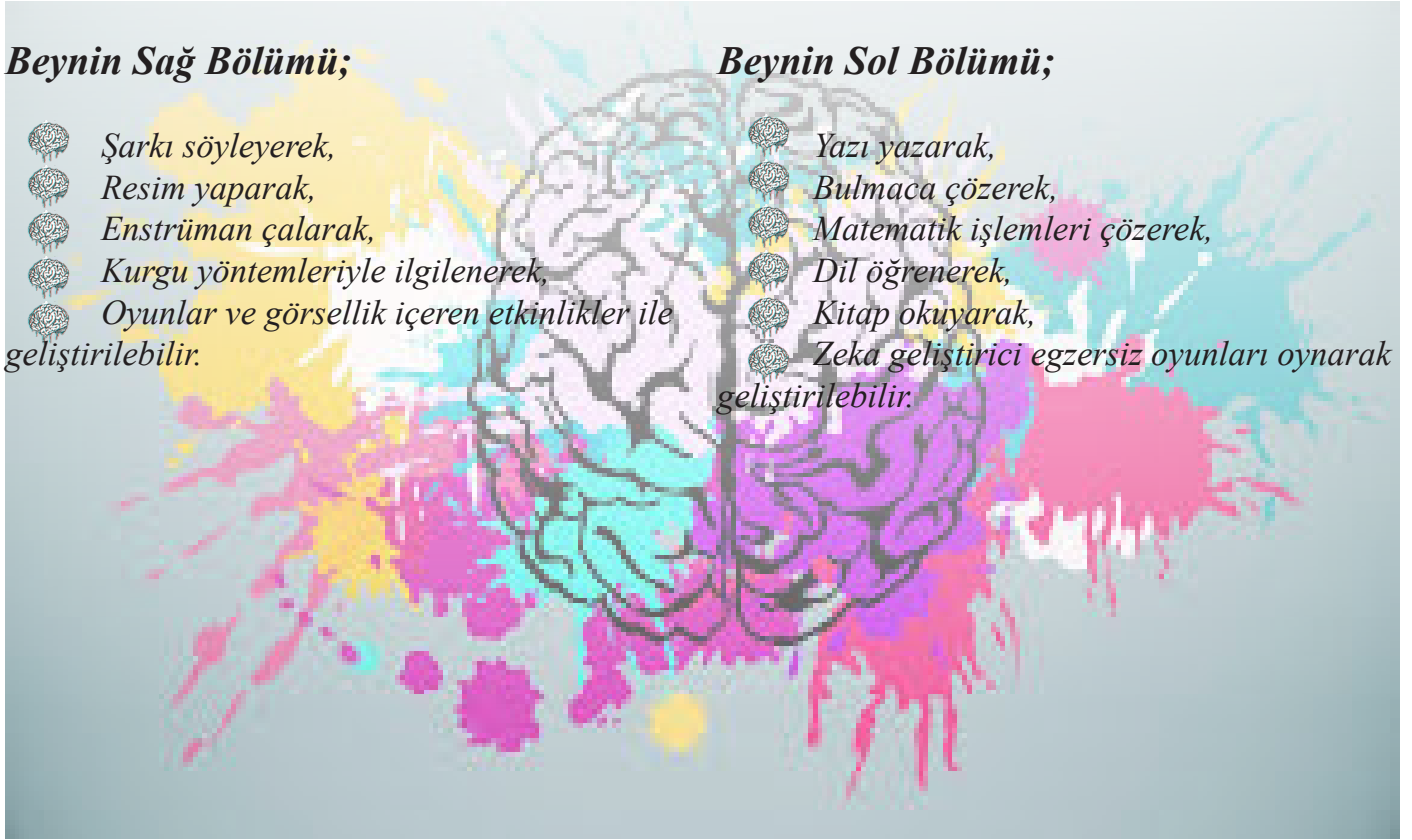
-  Beynin sağ bölümü yaratıcılık kısmını oluşturur.
-  Görsel ve duysal algıları ile öğrenir.
-  Gerçeküstü hayaller ve olguları kapsar.
-  Sezgisel yetenekler beynin sağ lobunun ürünüdür.
-  Mecaz anlamlar ile ilgilenir.
-  Gidişat ve ilerleyiş yoluyla ilgilenir.
-  His, şefkat, duygusallık, mutluluk gibi hislerin bütünü beynin sağ lobunun etkisiyle gerçekleşir.
-  Sanatsal konular beynin sağ lobunda gerçekleşir.

## Sol Beynin Özellikleri Nelerdir?

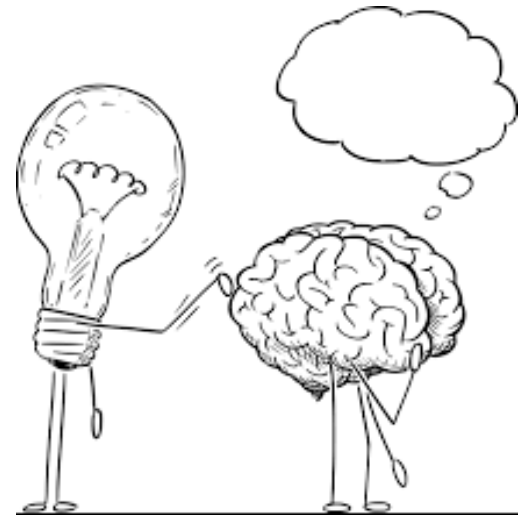
-  Beynin sol bölümü mantıksallık kısmını oluşturur.
-  Beynin sol kısmı matematiksel işlemlerin çözümlenmesinde görevlidir.
-  Kelime, sembol ve sayılar gibi teorikler ile ilgilenir.
-  Analitik düşünme becerisine sahiptir.
-  Olgular karşısında sebep-sonuç ilişkisinin kurulabilmesini sağlar.
-  Verilerin sonuçları ile ilgilenir.
-  Gerçekçi ve pragmatiktir.
-  Bilimsel ve akademik başarılar beynin sol lobunun ürünüdür.
-  İhtimallere yer vermez, sonuç odaklıdır.

## Sağ ve Sol Beyin Geliştirme Yöntemleri Nelerdir?

Beyin fonksiyonlarını öğrenip o doğrultuda egzersizler yapıp istediğimiz tarafı aktive etmek mümkün. Sağ beyin sanatsallık ve duygular ile doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla sanatsal faaliyetler beyin sağ lobunun gelişiminde önemli rol oynar. Sol beyin, ders çalışarak ve zihin egzersizlerine vakit ayırarak geliştirilebilir. Zihinsel ve zeka geliştirici etkinlikler beyin sol kısmının gelişiminde önemli rol oynar.



Hayatın birçok alanında beyin iki bölümünü de aktif olarak kullanabiliriz. Beynin sağ bölümü ve sol bölümünü geliştirici aktiviteleri aynı anda uygulayarak beyin fonksiyonlarımızın gelişimini sağlayabiliriz.





Peki siz beyninizin hangi tarafını daha çok kullanıyorsunuz? Duygusal olmak mı yoksa mantığınızla hareket etmek sizi daha çok cezbediyor? .Bütün bu sorulara sağ beynin mi yoksa sol beynin mi daha baskın olduğunu gösteren bi testle cevap verelim.

– Puanlama:

a=2 b=1 c=0

**Aşağıdaki ifadelerden hangisi sizin için daha uygun?**

- a. Canımın ne isterse onu yapmak
- b. bir aileye sahip olmak
- c. Kariyer yapmak

**Sezgülerinize ne ölçüde güvenirsiniz?**

- a. Çok fazla
- b. Her zaman değil bazen güvenirim
- c. Mantık her zaman daha önemlidir

**Aşağıdaki ifadelerden sizi en iyi tanımlayan hangisi?**

- a. Meraklı
- b. Düzenli
- c. Ciddi

**Aşağıdakilerden hangisi daha çok ilginizi çekiyor?**

- a. Niaga şelalesi gibi doğal mucizeler
- b. Piramitler ve çin Seddi gibi insan yapıtları
- c. Picasso ve Salvador Dali gibi resimler

**Gezegenimizi nasıl yok ettiğimizle ilgili olarak ne sıklıkta endişe duyarsınız?**

- a. Sık sık
- b. Bazen
- c. Pek değil

**Aşağıdakilerden hangisi sizde hayranlık uyandırır?**

- a. Bir kelebeğin uçuşu
- b. Bir atın hızı
- c. Bir aslanın gücü

**Bireysel hedefler belirler ve onlara sadık kalır mısınız?**

- a. Sadık kalamam. İlk olarak doğru zamanın geldiğini hissetmem gerekir.
- b. Zaman zaman
- c. Evet, sonuca ulaşmanın en etkili yolu

**Dakik olmak sizin için ne kadar önemli?**

- a. Hiç değil
- b. Zaman zaman
- c. Çok önemli

**Katılmış olduğunuz sınavlarda sizi en çok hangisi zorlar?**

- a. Konsantre olabilmek
- b. Heyecanımı kontrol edebilmek
- c. Kazanabilecek miyim endişesi

**Yeterince zamanınız olduğunu varsayarsak, hangisi sizin için daha çekici?**

- a. Resim yapmak
- b. Golf oynamak
- c. Spor salonunda fitness yapmak

**Açıklamakta zorlandığınız rüyalar görür müsünüz?**

- a. Çok sık
- b. Bazen
- c. Hiç

**Hangi ifade sizi daha anlatır?**

- a. Sıra dışı
- b. Akıllı başında
- c. Sabırlı

**Ne sıklıkta elinize geçen kâğıtlara bir şeyler karalarsınız?**

- a. Çok sık
- b. Bazen
- c. Hiç

**Aşağıdakilerden hangisi sizi daha çok rahatsız eder?**

- a. Kurallar
- b. Kabalık
- c. Yetersizlik

**Hangi ifade sizi daha iyi anlatıyor?**

- a. Karmaşık biriyimdir
- b. Memnun olan biriyimdir
- c. Detaycı biriyim

## 24-30 Puan arası:

Bu sonuca göre siz beyninizin sağ yarım küresini daha yoğun kullanmaktasınız. Artistik ifade gücünüz, yaratıcılığınızı kullanma becerileriniz, duygusal yaklaşımlarınız ve iç görünüz ilgilendiğiniz tüm işlere yansımaktadır.

Büyük resmi görebilmek ve anlayabilmek sizin için bütünü oluşturan parçalardan daha önemlidir. Bu nedenle iş, sosyal ve özel hayatınızı kesin çizgilerle birbirinden ayırmak yerine tüm yaşamınızı bir bütün olarak değerlendirmeyi tercih ediyorsunuz. Bu yaklaşımınız size farklı olaylar, sahneler arasında sıradan olmayan ilişkiler kurup, alternatif çözümler geliştirebilme yetisi de kazandırmaktadır. Düz bir çizgi üzerinden neden-sonuç ilişkilerinden doğacak sonuçları araştırmak yerine, çoğu zaman dolambaçlı (herkesten farklı, denenmemiş) yollardan çözüme ulaşabilirsiniz.

Sanatın farklı dallarına karşı doğal bir ilgiliniz, hatta hayranlığınız olduğu söylenebilir. Böylece kurallar ve sınırlar olmadan kendinizi istediğiniz gibi ifade edebilme şansı bulabilmektesiniz.

## 15-24 Puan arası:

Eğer toplam puanınız 30 ile 47 arasındaysa, hiçbir yarımkürenin ağır basmadığı bir dengeden söz etmek mümkün olacaktır. Ancak bu dengenin sizi her zaman mutlu etmesi gibi bir sonucu olmayabilir. Şöyle ki, duygularınız ve mantığınız arasında çeliştiğiniz durumlar sizi zorlayacaktır karar alma süreciniz de doğal olarak etkilenecek hatta bazen oldukça sancılı olacaktır.

Dengenin getirdiği farkındalık ve aynı durumu birçok açıdan değerlendirebilme becerisi size birçok fayda da sağlayacaktır. Daha başka bir ifadeyle, siz büyük resmi onu oluşturan detayları da değerlendirerek görebilmektesiniz. Ayrıca hem analitik bir düşünce yapısına sahip olup, hem de eş zamanlı olarak estetik duygunuz gelişmiş olduğundan mimarlık gibi meslek alanlarında çok başarılı olabilirsiniz. Aslında sadece mimarlık gibi bir alanla kısıtlamak doğru olmaz, siz özgünlük ve fonksiyonelliği birçok farklı alanda bir arada kullanarak başarılı sonuçlar elde edebilecek bir potansiyele sahipsiniz.

## 15 Puandan Az:

Eğer toplam puanınız 30'dan düşük ise genel olarak tutum ve davranışlarınız üzerinde sol yarımkürenin daha etkili olduğunu söyleyebiliriz. Muhtemelen analitik düşünce yapınızın bir sonucu olarak kendinize testin sistematığıne yönelik birçok soru sormaktasınız. Gerek iş hayatınızda, gerek özel yaşamınızda mantıksal bir açıklamaya ihtiyaç duyabilirsiniz.

Her hangi bir sorun ile karşılaştığınızda, sorunun nedenine inmek için sık sık daha fazla kanıt arayışına da girmeniz olasıdır. Böylece tüm verileri toplayıp, doğru bir değerlendirme yapabilmemiz mümkün olacaktır. Genellikle neden-sonuç ilişkilerini takip eden bir düşünce tarzını benimsediğiniz söylenebilir. Bu nedenle karşılaştığınız sorunları parçalara bölüp aşama aşama çözmeyi tercih edebilirsiniz. Ancak bu noktada, bir konuyu sonuçlandırmadan diğer konu başlığına geçmemeniz bazen sizi yavaşlatabilir. Muhasebe, finans, mühendislik alanlarında çok başarılı olabilecek bir potansiyele ve çalışma anlayışına sahipsiniz. Ayrıca planlama ve kalite güvencesine yönelik birçok alanda detaylara vermiş olduğunuz önemin bir getirisi olarak fark yaratabilmemiz olasıdır. Son olarak, yabancı dil öğrenmenin sizin için hem kolay, hem de zevkli olduğunu ekleyebiliriz.



Kübra MEŞE



linkedin.com/in/  
kübra-meşe-713a541b9

# Pandemide Bel Ağrısı

Koronavirüs hastalığı (COVID-19), SARS-CoV-2 virüsünün neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. İlk vaka 2019 yılında Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır. Hastalığın tüm dünyaya yayılması üzerine Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilmiştir.

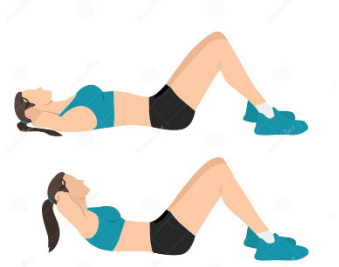
Pandeminin ilanından sonra virüsün yayılımını engellemek için evde kalma stratejileri benimsenmiştir. Gönüllü veya zorunlu evde kalma stratejisi, Covid-19 maruziyetini önlemek için oldukça etkili olsa da, fiziksel hareketsizlik, kilo alımı, davranışsal bağımlılık ve sosyal izolasyon gibi sorunları da beraberinde getirebilir. Bunun üzerine insanların fiziksel aktivite seviyesi ciddi düzeyde azalmış ve bel ağrısının insidansı artmıştır.

Evde yapabileceğiniz birkaç egzersiz ile bel ağrısını azaltmak mümkün. Ayrıca önerileri dikkatlice okumalısınız.

- o Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında mutlaka su için.
- o Ani ortaya çıkan ağrıda ve göz kararması olduğu zamanlarda egzersizi sonlandırın.
- o Egzersizden en az 2 saat öncesi ağır yemek yememelidir.
- o Egzersiz sırasında rahat giysi ve ayakkabı seçimi çok önemlidir.
- o Egzersiz sırasında nefes darlığı ve göğüs ağrısı varsa egzersiz sonlandırılmalıdır.
- o Egzersiz yaparken nefes tutulmamalıdır.
- o Halı veya kilim gibi hareketli/kaygan bir zemin üzerinde egzersiz yapmayın.
- o Egzersiz yapacağınız alanı havalandırın. Aşırı sıcak veya soğuk ortamlarda egzersiz yapmaktan kaçının.
- o Kas yorgunluğu oluşmaması için egzersizlerden sonra soğuk uygulayabilir veya duş alabilirsiniz.



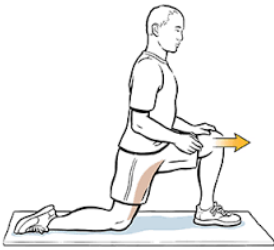
1-Kuş Köpek Egzersizi



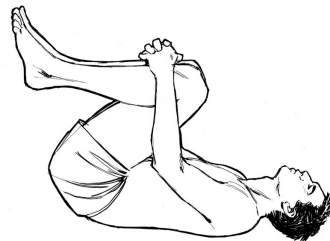
2-Mekik



3-Kedi Deve Egzersizi



4-Kalça Fleksör Kaslarını Germe Egzersizi



5-Bel Kaslarını Germe Egzersizi



İrem RAMAZANOĞLU



@iremramazanoglu



*"İnsâf ve merhâmet dilenmekle millet işleri görülemez;  
millet ve devletin şeref ve bağımsızlığı elde edilemez,  
insâf ve merhâmet dilenmek gibi bir kural yoktur.  
Türk milleti ve Türkiye'nin çocukları, bunu bir an  
âkıldan çıkarmamalıdır."*