

A H E N K



Editörlerimizden

Sevgili Okurlarımız,

Büyük bir heyecan ve gururla sizlere, bu yıl ilkinizi çıkardığımız *Ahenk* dergisinin ilk sayısını sunuyoruz! Sanatın, sporun ve müziğin bir araya geldiği bu özel derginin, uzun soluklu bir yayın hayatına sahip olmasını diliyoruz.

Bir dergi çıkarmak, özellikle de sıfırdan başlamak hiç de kolay bir süreç değil. Araştırmalar, yazılar, tasarımlar ve daha niceleri... Ancak *Ahenk* ekibi olarak bu zorlu süreci büyük bir özveriyle tamamladık ve ortaya çıkan eserden gurur duyuyoruz. Biliyoruz ki bu dergi yalnızca bir başlangıç; bizden sonra gelen öğrenciler için de ilham kaynağı olacak, onların da sanata, spora ve müziğe olan ilgisini pekiştirecek.

Dergimize isim bulmak ise belki de en zor aşamalardan biriydi. Öyle bir isim olmalıydı ki hem dikkat çekici hem de derginin kapsadığı üç alanı—*resim, spor ve müziği*—tam anlamıyla yansıtmalıydı. İşte tam da bu noktada *Ahenk* ismi doğdu. Ahenk, uyumun, ritmin ve dengeli bir bütünün adıdır. Sanatta fırçanın hareketinde, sporda beden ahenginde, müzikte notaların uyumunda saklıdır. Biz de bu dergiyle tüm bu alanları uyum içinde buluşturduk. *Ahenk* artık sizlerin elinde; bu uyumu nasıl yaşatacağınız tamamen size bağlı!

Spor, yalnızca bedeni değil, ruhu da besleyen bir sanat gibidir. Sayfalarımızda yalnızca spor haberlerine değil, sporu bir yaşam biçimi hâline getiren isimlerin ilham verici hikâyelerine de yer verdik. Sanatta olduğu gibi sporda da bir ahenk vardır: Kazananların coşkulu zaferi, kaybedenlerin hırsıyla yeniden ayağa kalkışı, takım ruhunun eşsiz uyumu...

Ve müzik! Ruhun en saf ifadesi... Bir melodinin insanı geçmişe götüren bir hatıra ya da bambaşka bir dünyaya sürüklediğini kim inkâr edebilir? Ahenk'in sayfaları arasında, müziğin büyülü dünyasına dair analizler, müziğin hayvan dostlarımız üzerindeki etkisi ve ilginizi çekecek daha pek çok içerik bulacaksınız.

Bu ilk sayımızı sizlere sunarken, dergimizin okulumuzda bir gelenek hâline gelmesini diliyoruz. Biz bu sayfalara emeğimizi, sevgimizi ve tutkumuzu kattık. Şimdi sıra sizde! Renklerin, notaların ve hareketin dünyasında birlikte keşfe çıkalım.

Keyifli okumalar!

Zeynep Nida MUSLU

&

Beyza Nur GÜVENER

Sevgili Öğrenciler, Değerli Okurlar,

Okulumuzun sanat, spor ve müzik alanındaki zenginliğini, öğrencilerimizin yaratıcı ruhunu ve başarılarını yansıtan Ahenk dergisinin ilk sayısını sizlere sunmanın gururunu yaşıyoruz. Bu dergi, yalnızca bir yayın değil; ruhun, beden ve zihnin uyum içinde gelişmesini hedefleyen bir vizyonun ürünü...

Ahenk, keşfetme kabiliyetini geliştiren, doğruyu ve erdemi arayan, vefayı unutmayan, sanatın zarafetini, sporun disiplinini ve müziğin duygusal derinliğini bir araya getiren bir platformdur. Ahenk, sadece bir dergi değil; ilham veren başarı hikâyeleri, keşfetmeye teşvik eden içerikleri ve geleceğin yeteneklerini destekleyen bir rehber niteliği taşıyor.

İşte bu üç alan, Ahenk çatısı altında buluşarak öğrencilerimizin yeteneklerini keşfetmelerine ve kendilerini ifade etmelerine fırsat sunuyor.

Okulumuz, her zaman bilginin, estetiğin ve dürüstlüğün ışığında ilerleyen bireyler yetiştirmeyi amaçlamıştır. Bu dergi de öğrencilerimizin sanata, spora ve müziğe olan ilgisini pekiştirecek, onları yeni ufuklara taşıyacak bir rehber niteliği taşıyor. Ahenk, sadece sayfalardan ibaret değil; ilham veren başarı hikâyeleri, keşfetmeye teşvik eden içerikleri ve geleceğin yeteneklerini destekleyen yapısıyla hepimizin ortak emeği, ortak değeridir.

Dergimizin uzun soluklu bir gelenek hâline gelmesini diliyorum, emeği geçen tüm öğrencilerimize ve öğretmenlerimize teşekkür ediyorum. Ahenk'in ritminde, renginde ve hareketinde hep birlikte buluşmak dileğiyle...

Keyifli okumalar!

Okul Müdürü
Haluk DEĞİRMENCİ

Sevgili okuyucular,

Sanatın büyüdü dünyasına adım atmaya ve yaratıcı düşüncelerinizi keşfetmeye davet ediyoruz!

Elinizdeki dergi okulun görsel sanatlar, müzik ve spor alanındaki öğrencilerimizin yeteneklerini, hayal güçlerini ve yaratıcı bakış açılarını bir araya getirdiğimiz özel bir yayındır. Her bir sayfa, öğrencilerimizin sanata ve sporu olan tutkularını yansıtan eserleri ve düşünceleri içeriyor.

Bu sayıda görsel sanatlar alanında Grafiti Sanatına, Post-empresyonist ressam Vincent Van Gogh'a ve farklı dönemlere ait resimlerin ilginç hikayelerine yer verdik. Dergimizin amacı, öğrencilerimizin sanat ve sporla ilgili düşüncelerini ve çalışmalarını okul içindeki ve dışındaki geniş bir kitle ile paylaşmaktır. Birlikte bir yolculuğa çıkmak, sanatın ve sporun gücünden ilham almak ve yaratıcılığımızı özgürce ifade etmek için bu dergi bir köprü işlevi görsün istedik.

Dergimizi okurken, siz de sanatın ve sporun ne kadar güçlü ve birleştirici olduğunu bir kez daha keşfedecek, okulumuzdaki sanatsal zenginliği daha yakından göreceksiniz.

Sanatla kalın, yaratıcı düşüncelerle büyüğün!

Görsel Sanatlar Öğretmeni
Başak TUNA BAYRAK

Sevgili Okuyucular,

Beden, ruh ve zihin bir bütünün ayrılmaz parçalarıdır. Hareket etmenin coşkusu, sanatın renkleri ve müziğin ritmi hayatımızı daha anlamlı ve dinamik kılar. İşte bu dergi, sporun enerjisini, müziğin duygusunu ve sanatın estetiğini bir araya getirerek sizlere ilham vermeyi amaçlıyor.

Spor, sadece bir fiziksel aktivite değil; disiplin, azim ve kararlılığın bir ifadesidir. Müzik, ruhumuzu besleyen bir melodi, sanat ise duygularımızı şekillendiren güçlü bir dildir. Bu üç alanın birleşimi, bireyin kendini keşfetmesine, sınırlarını zorlamasına ve özgünlüğünü ortaya koymasına olanak tanır.

Spor, sadece bedeni değil, zihni ve ruhu da güçlendiren bir yaşam biçimidir. Fiziksel aktivite, vücudumuzu sağlıklı ve dinç tutarken, aynı zamanda özgüvenimizi artırır, dayanıklılığımızı geliştirir ve zihinsel berraklık sağlar. Bir sporcunun sahada veya kortta gösterdiği çaba, hayatın her alanında başarıya ulaşmak için gereken azmin bir yansımasıdır.

Spor, sadece bir yarış veya oyun değil, aynı zamanda karakter inşa eden, sorumluluk kazandıran ve hayatın zorluklarıyla başa çıkmayı öğreten bir öğretmendir.

Bu dergide, sporun insan hayatındaki dönüştürücü etkisini, ilham veren sporcuların hikâyelerini ve hareket etmenin hayatımıza kattığı değerleri keşfedeceğiz. Bedenimizi harekete geçirirken ruhumuzu da besleyeceğimiz bir yolculuğa hep birlikte çıkmaya hazır mısınız? Spor dolu günler dilerim....

Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni
Belgin KARAARSLAN

Merhaba Sevgili Gençler,
İlk sayımızla sizlerle buluşmanın heyecanını yaşıyoruz! Müzik, sadece notalardan ibaret değildir; ruhumuzu besleyen, bizi ifade etmeye, anlamaya ve hissetmeye davet eden bir dil olmuştur. Sizleri, müziğin sonsuz dünyasında bir yolculuğa çıkarırken, müziğin kültürel, duygusal ve toplumsal derinlikleriyle de buluşturmak istiyoruz.

Bu sayıda, müziğin matematikle olan ilişkisini, bitki ve hayvanlar üzerindeki etkilerini ele alan yazılarla karşınızdayız. Ayrıca müzikle ilgili ilginç bilgilerden oluşan bir de 'Bunları Biliyor Musunuz' yazımız var. Müzik, bizimle yaşar, büyür ve dönüşür; biz de onunla. Keyifli okumalar ve bol müzikli günler dilerim.

Müzik Öğretmeni
Eylem ERDEMİR

İÇİNDEKİLER

Grafiti Sanatı.....Zeynep Nida Muslu

Müzikal Ekosistem.....Elif Bukis

Güçlü Kadınların Spordaki Başarıları.....Yasemin Kırış

Vincet Van Gogh.....Duru Kaba

Geçmişte Unutulan Spor Dalları Bugün Nerede ?Süleyman Tıraş

Bunları Biliyormuydunuz ?.....Ümmü Hale

Pisagor'un Kodları: Matematikten Müziğe Evrensel Dil.....Elif Bukis

Bunları Biliyormudunuz ?.....Ümmü Hale

İklim Krizi ve Spor.....Beyza Nur Güvener
Zeynep Nida Muslu

Geometriden Akustiğe.....Elif Bukis

Geleneksel Spor Mu, E-Spor Mu ?.....Can Mert Başaran

Bunları Biliyormuydunuz ?.....Mert Batım Serdar

Sporcu Beslenmesi.....Dilara Engin

Bulmaca.....Hatice Nisa Kesici

Hsal'de Resim Spor Müzik

Mizampaj ve Sayfa Düzeni :.....Zeynep Nida Muslu & Beyza Nur Güvener



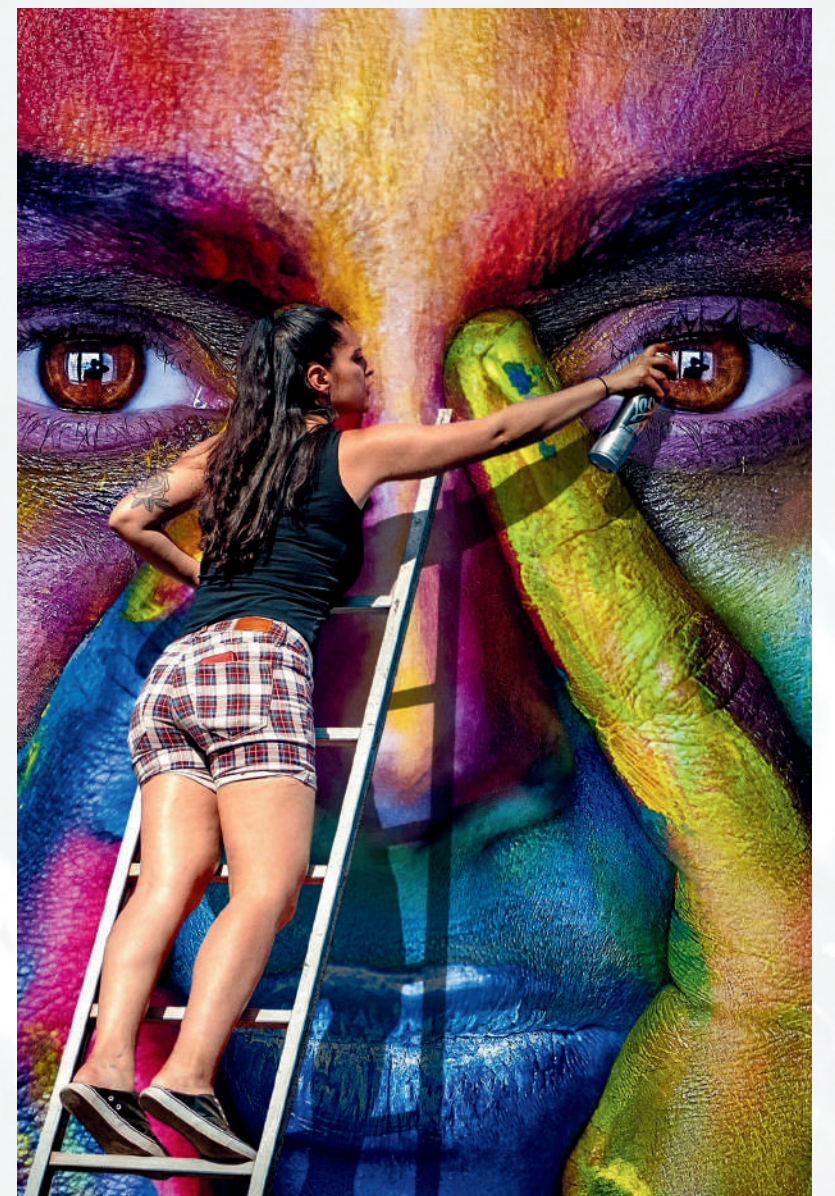
SOKAKTAN GALERİYE: GRAFİTİ SANATININ YÜKSELİŞİ

“Duvarlar yıkılabilir, ama üzerindeki mesajlar sonsuza dek yaşar.”

Grafiti, onlarca yıl boyunca çoğu zaman yasadışı bir ifade biçimi olarak algılandı ve kentlerin gri yüzeylerinde birer “yaramazlık” olarak görüldü. Ancak son yıllarda bu sınır tanımaz sanat biçimi, şehir sokaklarından çıkarak galerilere ve hatta müzelere taşınıyor.

Bu dönüşüm sadece grafiti sanatının estetik ve teknik açıdan ne kadar geliştiğini göstermekle kalmıyor, aynı zamanda toplumun sanat algısındaki dönüşümü de ortaya koyuyor.

Hadi gelin bu direniş yolculuğuna bir göz atalım



Sokaklarda Doğan



Bir Sanat

GRAFFITI

GRAFFITI

GRAFFITI

Grafiti, 20. yüzyılın ikinci yarısında özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nin büyük şehirlerinde yayılmaya başladı. New York ve Philadelphia gibi metropollerde, kimlik arayışındaki gençler duvarlara, trenlere ve binalara tag (imza) bırakmaya başladı. Bu hareket, önceleri basit birer kimlik ifadesi gibi görülse de zamanla çok daha karmaşık ve estetik kompozisyonlara evrildi. Renklerin, çizgilerin ve mesajların bir araya geldiği bu çalışmalar, sokaklarda çoğu zaman cesur bir "muhalefet dili" olarak öne çıktı.

Grafiti, sadece bireysel bir ifade biçimi değil, aynı zamanda toplumsal meselelerin bir aynası haline geldi. Irk eşitsizliği, ekonomik adaletsizlik ve siyasi baskı gibi konular, grafiti sanatçılarının eserlerinde çok kez kendine yer buldu. Bu eserler, özellikle hızla gentrifikasyona uğrayan mahallelerde bir direniş aracı olarak kullanıldı.



Modern Dönemde Grafiti

Bugün grafiti, sadece sokaklarda ya da galerilerde değil, dijital platformlarda da yaşıyor. Sanatçılar, eserlerini sosyal medya üzerinden tüm dünyaya sunabiliyor. Bu durum, grafitinin popülerleşmesini ve daha geniş kitleler tarafından tanınmasını sağladı. Aynı zamanda grafiti sanatçıları, markalarla çalışarak hem eserlerini daha geniş bir kitleye ulaştırma şansı buluyor hem de ticari bir gelir elde ediyor.



Sokaktan

Galeriye Geçiş

1980'li yıllara gelindiğinde, grafiti sanatı çoğu zaman illegal bir faaliyet olarak algılansa da sanatsal potansiyeli görmezden gelinemeyecek kadar belirgin hale gelmişti. Bu dönemde Keith Haring ve Jean-Michel Basquiat gibi sanatçılar, sokak sanatını galerilere taşıyarak yeni bir kapı araladı. Onların öncülüğünün ardından, Banksy gibi isimler bu süreci daha da ileriye taşıdı. Banksy'nin eserleri hem sokakta hem de galerilerde yer buldu ve sanat piyasasında milyonlarca dolara alıcı buldu.

Galerilere taşınan grafiti, birçok eleştiriyi de beraberinde getirdi. Kimileri, bu sanatın galerilerde sergilenmesinin onun isyan ruhunu kaybettirdiğini savunurken, diğerleri bu durumun grafitinin kültürel değerini kabul ettirdiğini düşünüyordu. Her iki durumda da grafitinin sanat dünyasında ciddi bir şekilde kabul görmeye başladığı tartışılmaz bir gerçek.



Bununla birlikte, grafiti hâlâ kent dokusunun bir parçası ve çoğu zaman mevcut düzene karşı bir meydan okuma olarak varlığını sürdürüyor. Sokaklardan galerilere uzanan bu yolculuk, grafitinin ne kadar esnek ve zengin bir sanat biçimi olduğunu gösteriyor.



Grafiti, hem sanatçıların bireysel hikâyelerini hem de toplumun değişimi ve çatışmasını anlatmaya devam ediyor. Ve bu hikâye, hangi yüzeyde sergilendiği fark etmeksizin, giderek daha fazla kişiyi etkisi altına alıyor.



Müzikal Ekosistem: Bitkiler ve Hayvanlar İçin Sesin Gücü

Bitkiler ve müzik arasındaki ilişki

Bitkilerin müzik seslerine karşı duyarlı oldukları ve müzikten etkilendikleri uzun zamandır gözlemleniyor. Bazı çalışmalar, bitkilerin belirli müzik türlerine karşı farklı tepkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Örneğin, klasik müzik dinletilen bitkilerin daha hızlı büyüdüğü ve daha sağlıklı bir görünüme sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bunun nedeni, müziğin bitkilerin büyümesini etkileyen hormonları düzenleyebileceği düşünülmektedir.



Bir başka teori ise, müziğin bitki hücrelerine titreşimler yoluyla etki ettiğini ve bu titreşimlerin büyüme ve gelişmeyi etkilediğini öne sürmektedir. Bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulsa da, bitkilerle müzik arasında bir bağlantı olduğu ve müziğin bitkiler üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Hayvanların müzik dinlemeye verdikleri tepkiler Hayvanların müzik dinlemelerine karşı nasıl tepki verdikleri türlerine ve bireysel özelliklerine göre değişmektedir. Bazı hayvanlar müzikten hoşlanırken, bazıları ise rahatsız olabilir. Örneğin, köpekler genellikle sakinleştirici müzikler dinlediğinde daha sakinleşirler. Atlar ise klasik müzik dinlediğinde daha rahat ve huzurlu davranırlar. Balinaların şarkı söylediği ve bu şarkıların iletişim amaçlı kullanıldığı bilinmektedir. Kuşların da müzikal yeteneklere sahip oldukları ve belirli melodileri taklit edebildikleri gözlemlenmiştir. Ancak, bazı hayvanlar için yüksek ses seviyelerinde müzik, stres ve rahatsızlık yaratabilir. Bu nedenle, hayvanlara müzik dinletirken ses seviyesine dikkat etmek önemlidir.



Raju, Hindistan'da 50 yıl boyunca zincirlerle bağlanmış, kötü muamele görmüş bir fil olarak biliniyordu. Turistler için dilendirilen ve kötü koşullarda yaşatılan Raju, 2014 yılında bir hayvan hakları örgütü tarafından kurtarıldı. Ancak yıllarca gördüğü kötü muamele nedeniyle hem fiziksel hem de psikolojik olarak ciddi travmalar yaşamıştı. Kurtarıldığında gözyaşları döktüğü bile görülmüştü. Raju'nun rehabilitasyon sürecinde, uzmanlar ona klasik müzik ve yumuşak melodiler dinletmeye başladı. Müzik, Rajunun stres seviyesini azaltmaya yardımcı oldu. Özellikle Hint klasik müziği ve piyano melodileri çalındığında daha sakinleştiği, hatta ritme uyum sağladığı gözlemlendi. Müzik terapisi sayesinde Raju'nun agresifliği azaldı, uykusu düzene girdi ve sosyal davranışları gelişti. Birkaç yıl içinde diğer fillerle sağlıklı ilişkiler kurarak özgürce yaşamaya başladı.



Müziğin bitki ve hayvan sağlığı üzerindeki faydaları

Çalışmalar, müziğin bitkilerde büyüme ve verimi artırabileceğini göstermektedir. Klasik müzik, özellikle Mozart'ın eserleri, bitkilerin büyüme hızını ve yaprak sayısını artırabilir. Ayrıca, müziğin bitki stres seviyelerini azaltmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, gürültülü ortamlarda yetişen bitkilere klasik müzik dinletildiğinde, stres seviyelerinin düştüğü gözlemlenmiştir. Hayvanlarda ise müzik, stres ve kaygıyı azaltmak, uykuyu düzenlemek ve davranışları iyileştirmek için kullanılabilir. Evcil hayvanlara sakinleştirici müzik dinletildiğinde, daha sakinleştikleri ve stres seviyelerinin düştüğü gözlemlenmiştir. Hayvan barınaklarında kullanılan müziklerin, hayvanların strese girmelerini azalttığı ve evlat edinilme şanslarını artırdığı belirtilmiştir. Müzik terapisi ve uygulamaları Müzik terapisi, müzik kullanarak fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal sağlığı iyileştirmeyi amaçlayan bir disiplindir. Hayvanlarda müzik terapisi, özellikle stres ve kaygı yönetimi, davranış sorunlarını giderme ve iletişimi iyileştirme gibi alanlarda kullanılabilir. Örneğin, köpeklere müzik dinletilerek saldırganlık ve kaygı sorunları giderilebilir. Ayrıca, müzik terapisi, hayvanların eğitimlerinde ve sosyalleşmelerinde yardımcı olabilir. Bitkilerde ise müzik terapisi, büyümeyi teşvik etmek, stres seviyelerini düşürmek ve verimi artırmak için kullanılabilir. Çiftçiler, müzik dinletmenin ürün verimini artırdığını ve bitkilerin daha sağlıklı olduğunu gözlemlemişlerdir. Ayrıca, müzik, bitkilerin hastalıklara karşı direncini artırmaya ve daha hızlı iyileşmeye yardımcı olabilir.



Sonuç ve öneriler

Araştırma sonuçları, müziğin bitkiler ve hayvanlar üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Müzik, stres ve kaygıyı azaltmak, büyümeyi teşvik etmek, davranışları iyileştirmek ve iletişimi artırmak için kullanılabilir. Bununla birlikte, daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle, hangi müzik türlerinin hangi bitki ve hayvan türleri üzerinde en etkili olduğu, müziğin fizyolojik ve biyokimyasal etkileri ve müzik terapisi uygulamalarının etkinliği hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır. Müzik, bitkiler ve hayvanlar için faydalı bir araç olabilir. Müzik dinletmenin, sağlıklı büyümeyi, rahatlamayı ve iyileşmeyi teşvik ettiğini gösteren kanıtlar giderek artmaktadır. Bu nedenle, müzik terapisi, özellikle strese maruz kalan ve sağlık sorunları yaşayan bitkiler ve hayvanlar için etkili bir yöntem olabilir.



Güçlü Kadınların Spordaki Başarıları: Katherine Switzer ve Bethany Hamilton



İngiliz Tenisçi Charlotte Cooper

Yüzyıllar boyu, kadınlar sporda sadece kendi cinsiyetleri üzerinden tanımlandılar; fiziksel kapasiteleri, yetenekleri ve hedefleri göz ardı edildi. Kadın sporcuların aldığı ödüller, dünya çapında tanınmaları ve gösterdikleri performanslar çoğu zaman göz ardı edildi ya da küçümsendi. Onlar, her adımda erkek egemen bir dünyada var olabilmek için daha fazla çaba sarf ettiler. Belki de bu haksızlığa uğramanın verdiği bağımsızlık isteği ve hırsları, onları daha dayanıklı ve güçlü yaptı. Zaman fark etmeksizin, kadınların çoğu alanda zayıf imgesiyle etiketlendiği belirgin bir şekilde görülüyor ki bu çok acı; bu imge yüzünden, belki de zamanında belirli spor alanlarında yetenekli olan kadınlar, kendilerini yarışmalara katılarak kanıtlama şansına sahip olamadı, hatta bazen yeteneklerini keşfedebilmek için çalışabilecekleri bir alana bile sahip olamadılar.

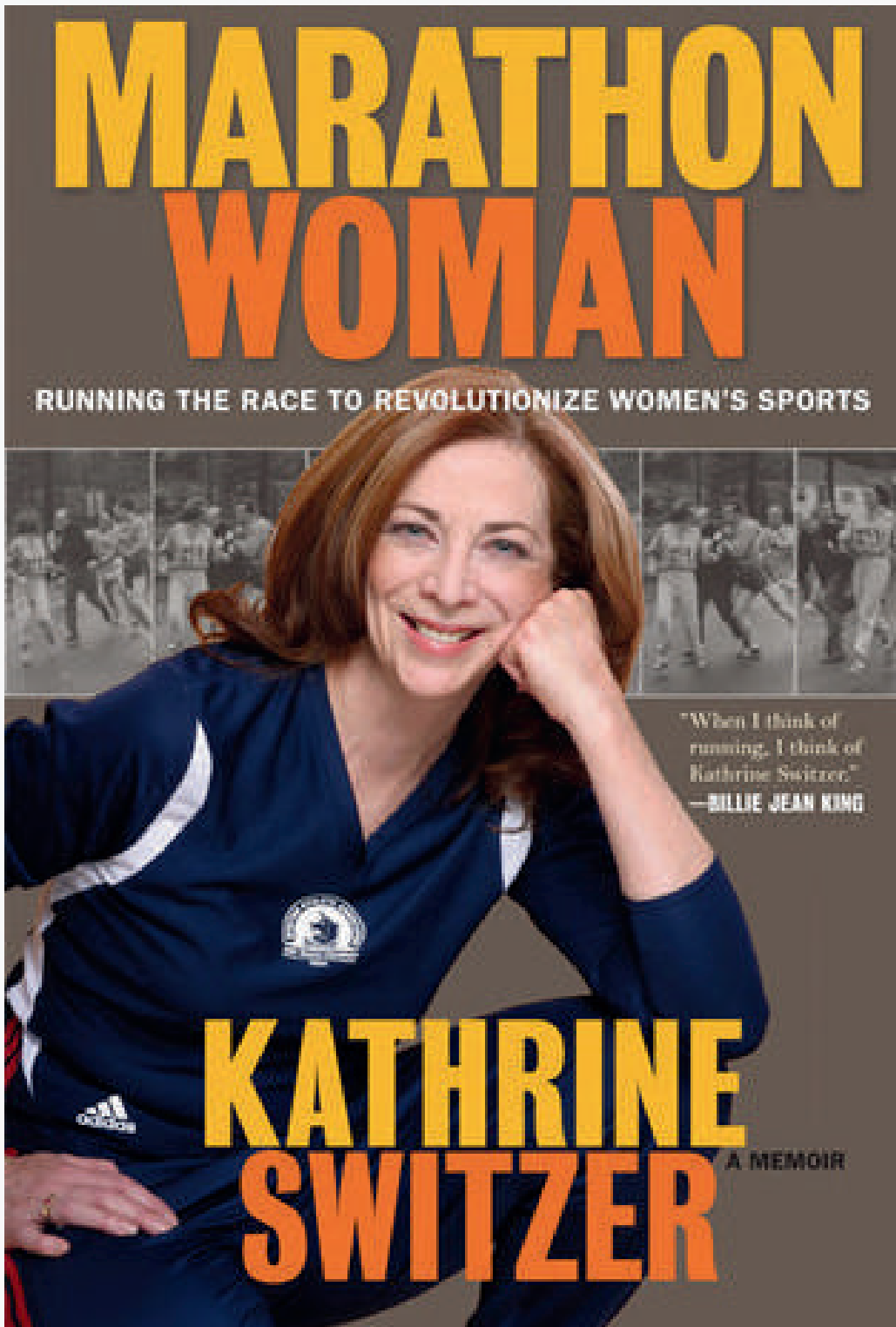
"Kadınlar, yalnızca sahada değil, hayatın her alanında güçlüdür. Spor, onların azmini ve kararlılığını dünyaya göstermek için bir sahnedir."

Sporun tarihsel olarak "güç" ve "sertlik" gibi erkek egemen kavramlarla ilişkilendirilmesi, kadınların spordaki başarılarının genellikle göz ardı edilmesine veya küçümsenmesine neden oldu. Bu tanım, fiziksel gücü ve dayanıklılığı ön plana çıkardı, genellikle erkeklerin sahip olduğu beden yapısına ve özelliklerine odaklandı. Kadınlar ise bu tanımlamadan dışlandı, sporun sadece fiziksel güçle ilgili bir alan olduğu algısıyla mücadele etmek zorunda kaldı. Bu algıyı yıkmak için ise birinin önder rolüne girmesi gerekti.



Başarıya Giden Yolu Tırnaklarıyla Kazıyarak Açan Kadınlar

Eski zamanlarda, kadınların uzun mesafe koşularına katılmasına dair herhangi bir yasaklama yoktu, fakat katılmak isteyen kadınlar yaşayacakları zorbalık ve güçsüz imajından korktuklarından katılmaya çekiniyordu. Katherine Switzer ise bu durumdan hoşnut değildi ve hakkını aramaya devam edecekti, bu yüzden 1967'de Boston Maratonu'na erkekler yarışına gizlice katıldı. Katherine Switzer, "K. V. Switzer" adıyla kaydolup cinsiyetini belli etmedi, ancak yarışı koşturduğunda yarışın organizatörü John Semple, onu dışarı atmaya çalıştı. Semple, Switzer'i zorla yarıştan çıkarmak için durdurmaya çalıştı ama Switzer, destekçileri tarafından korunarak yarışa devam etti. Switzer, bu olayla erkeklerin spor üzerindeki egemenliğini yıktı ve kadınların uzun mesafe koşularına katılımı için büyük bir engeli aşmış oldu. Eylem, kadınların maratonlara katılımını yavaşça arttırdı ve 1972 yılında Kadınlar Maratonu, Boston Maratonu'na dahil edildi. Switzer'in cesur hareketi, kadın spor tarihinde önemli bir dönüm noktası oldu. Switzer, sporcu olmasının yanı sıra bir yazar olarak da tanınır. Kadın haklarını savunmak ve kadınların daha fazla spor faaliyetlerine katılmalarının destekçisi olarak konuşmalar yaparak kadınları cesaretlendirmekte, aynı zamanda kadınların maratonlar gibi yarışlarda yer alabilmesi için organizasyonlarda aktif olarak çalışmaktadır.



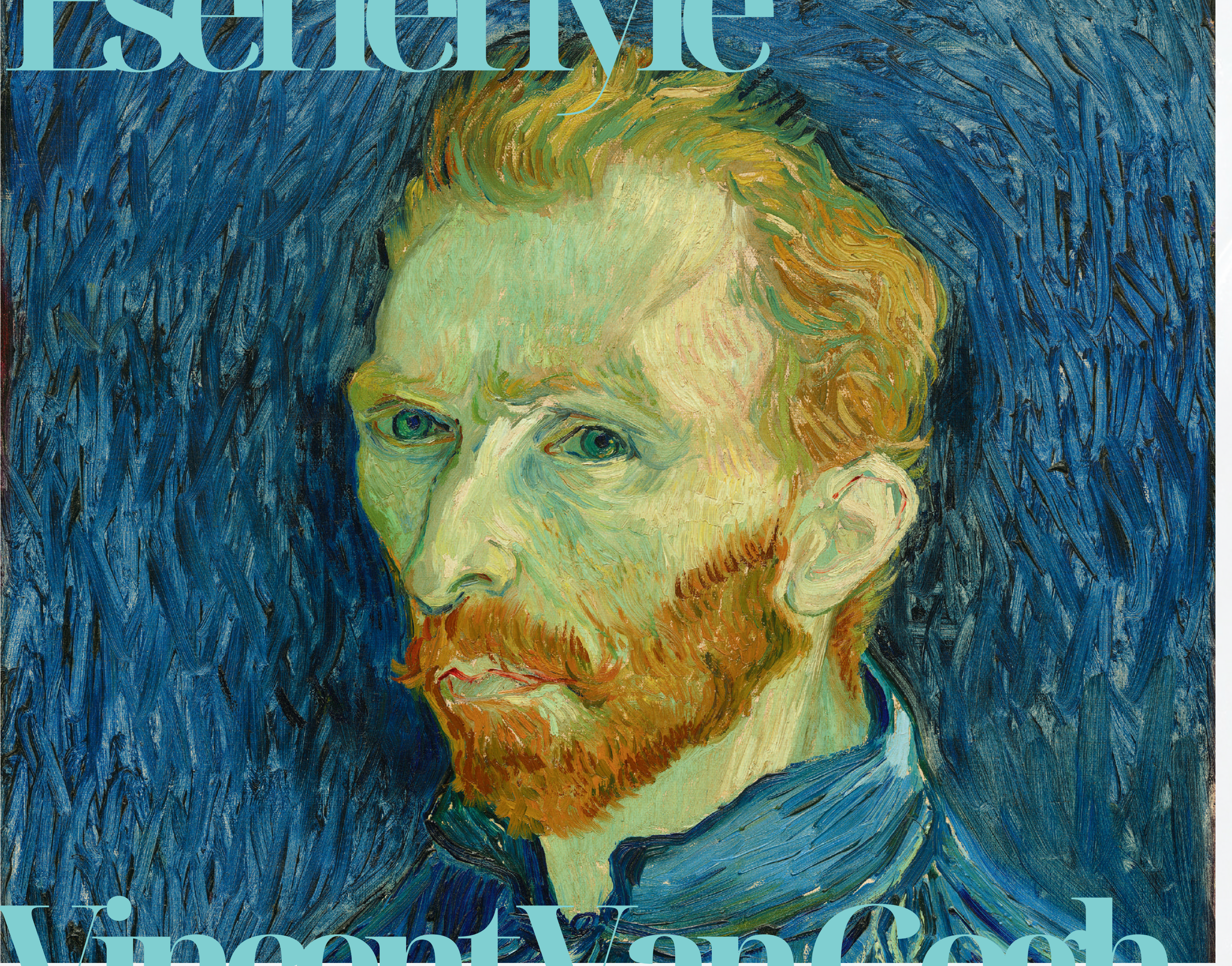
"BİR KADININ BAŞARISI,
YALNIZCA KENDİ HİKAYESİ
DEĞİL; GELECEK NESİLLERİN
YOL HARİTASIDIR."

Başka bir güçlü kadının hikayesi ise, yine olumsuz koşullara karşın büyük bir direnç gösteren ve hayallerinin peşinden koşmaya her şekilde devam eden Bethany Hamilton'dır. Bethany Hamilton, Hawaii, Kauai'de büyüdü. Küçüklüğünden itibaren okyanusla iç içe bir hayat sürdü ve sörf yapmayı çok sevdi. 8 yaşında sörfeye başlayan Bethany, hızla gelişen yetenekleri ile dikkat çekti ve sörf yarışmalarına katılmaya başladı. 2003 yılında, Bethany 13 yaşındayken, bir sabah sörf yaparken büyük bir trajedi yaşadı. Sol kolunu bir köpekbalığı tarafından ısırıldı ve ciddi şekilde yaralandı. Saldırı sırasında, köpekbalığı kolunu koparıp aldı, fakat Bethany mucizevi bir şekilde hayatta kaldı. Hastaneye kaldırıldığında, sadece hayatta kalmakla kalmadı, aynı zamanda hemen sörfeye geri dönmeye karar vermişti. Birçok insan, bu yaşananların ardından Bethany'nin bir daha sörf yapamayacağını düşünse de, Hamilton güçlü ve kararlıydı. Hamilton, kolunun kaybına rağmen rehabilitasyon sürecine hızla başladı ve sadece 1 ay sonra sörfeye geri döndü. O zamanlar, sağ kolunu kullanarak sörf yapmayı yeniden öğrenmeye başladı ve kısa süre içinde rekabetçi sörfçü olarak geri döndü.



Zorlukları aşması ve azmi, birçok hayallerinden kopuk yaşayan ve umutsuz kadına ilham oldu. Hamilton, birçok profesyonel sörf yarışmasında ödüller kazandı. 2004'te, köpekbalığı saldırısından 1 yıl sonra, kendi yaş grubunda şampiyon oldu. 2005'te, genç yaşta yer aldığı yarışlarda dünya çapında takdir topladı. Bethany Hamilton, sadece sörf dünyasında değil, tüm dünyada kadınların gücünü ve direncini simgeleyen bir figürdür. Sol kolunu kaybetmesine rağmen yeniden ayağa kalkmayı başaran Hamilton, asıl gücün beden sınırlarında değil, inanç ve kararlılıkta olduğunu gösterdi. Onun hikayesi, yalnızca sporcular için değil, her kadının yaşamındaki engelleri aşması için ilham verici bir rehber oldu. Kadınların gücü, sadece fiziksel dayanıklılıkla sınırlı değil; duygusal ve zihinsel bir güç de barındırıyor. En başta söylediğimiz, sporun erkeksi özellikler olarak tanımlanan güç ve sertlik kavramlarıyla ilişkilendiren algısını çürüterek kadınların özel olduğunu bir kez daha hatırlattı. Kadınlar, yaşamın zorluklarına rağmen her zaman yeniden doğmayı, yeniden güçlenmeyi ve karanlıkta bile ışık olmayı bildiler. Switzer ve Hamilton'ın yaşadıkları, bir kadının içindeki gücün ne kadar sonsuz olabileceğini kanıtlayan örneklerden yalnızca ikisidir. Onlar, kadın gücünün yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve ruhsal bir güç olduğunu, kararlılık ve azimle her engelin aşılabileceğini tüm dünyaya haykırdılar. Ve her adımda, her koşuda, her sörf dalgasında, kadınların gerçek gücünün yalnızca dış dünyadaki engelleri aşmakla kalmayıp, içindeki hırs ve inançla şekillendiğini herkese gösterdiler.

Eserleriyle



Vincent Van Gogh

Deli veya dahi tartışılır ama hangisi olursa olsun eserleriyle dünyada büyük izler bırakmış bir ressamdır Van Gogh. Hepimiz onun en az bir resmini görmüşüzdür hayatımızda. Peki kaçımız Van Gogh'un resimlerinin arkasındaki hikayeleri tam anlamıyla biliyoruz. Önce yaşamına geçmişine bir göz atalım sonrasında onu asıl hayatı resimleriyle gerçekten tanıyıp anlamaya çalışalım.

Vincent van Gogh: Sanatın Trajik Dahisi

Vincent van Gogh, 30 Mart 1853'te Hollanda'nın Groot-Zundert kasabasında doğdu. Sanata olan ilgisi küçük yaşlarda başladı, ancak önce sanat tüccarı olarak çalıştı. Sonrasında din adamı olmaya karar verdi, ancak bu meslek ona göre değildi. 27 yaşında resme yönelerek gerçek tutkusunu keşfetti. Sanat hayatının ilk döneminde koyu ve kasvetli renkler kullanan Van Gogh, Paris'e taşındığında İzlenimcilik ve Japon sanatıyla tanışarak daha parlak tonlara yöneldi. Arles'e yerleştiğinde en üretken dönemini yaşadı ve "Ayçiçekleri", "Yıldızlı Gece" gibi başyapıtlarını üretti. Ancak ruh sağlığı giderek kötüleşti. En yakın arkadaşı Paul Gauguin ile yaşadığı tartışma sonrası sol kulağını kesti. Zamanla şizofreni benzeri belirtiler gösterdiği düşünülen Van Gogh, Saint-Rémy'de bir akıl hastanesine yattı. Sanat hayatı boyunca yalnızlık, yoksulluk ve psikolojik problemlerle mücadele eden Van Gogh, 1890'da Fransa'nın Auvers-sur-Oise kasabasında göğsüne ateş ederek intihar etti. Yaşamı boyunca sadece bir tablosunu satabilen sanatçı, ölümünden sonra dünya çapında tanınan bir deha haline geldi. Bugün eserleri milyonlarca dolara satılıyor ve Louvre, MoMA gibi müzelerde sergileniyor. Hayatı boyunca anlaşılmayan Van Gogh, sanat dünyasında ölümsüz bir ikon haline geldi. 🎨

Eserleri ve Bize Anlattıkları

Patates Yiyenler

Van Gogh Belçika'da vaizlik yaptığı zamanlarda köylülerle içli dışlıydı. Köylülerin zorlu yaşam şartlarından etkilenmiş ve onlara saygı duymuştu. Resimde, evin karanlık ve kasvetli yapısı bize bu evin tam bir köy evi olduğunu gösteriyor. Figürlerin kaba, kemikli yüzleri ve çalışkan elleri bu patatesi "tabağa koydukları bu ellerle toprağı kendilerinin sürdüklerini" gösteriyor.



Kargalarla Buğday Tarlası



Bu eser Van Gogh'un son dönem eserlerinden biridir. Zihinsel sağlık sorunları ve depresyon döneminde yapmıştır. Kargalar ile ölümü ve umutsuzluğu buğday tarlası ile de yaşamın zenginliğini temsil etmiştir. Bazı sanat tarihçileri, eserin, sanatçının hayatına dair karamsar bir veda olduğunu, hatta tablonun ölümüne yakın bir zamanda, Van Gogh'un intiharına bir anlamda işaret ettiğini söyler.

Ayçiçekleri

Van Gogh Ayçiçekleri'ni 1888 yılında yeni bir ev kurmaya karar verdiği dönemde resmetmiştir. Ayçiçekleri güneşi takip ederler ve güneş burada umudu temsil eder. Fakat çiçekler arasında solmuş olanlar da vardır bu da hayatın geçiciliğini temsil eder. Van Gogh bu eserde de olduğu gibi sarı rengi pek çok eserinde kullanır. Sarı tonlar hem neşeyi hem de karamsarlığı barındıran ikili anlam taşır.



Badem Çiçekleri



Van Gogh bu tabloyu kardeşi Theo'nun yeni doğan oğlu için hediye olarak yapmıştır. Badem çiçekleri yeni bir hayatın doğuşunu simgeler. Van Gogh bu dönemde Japon sanatının etkisinde kalmıştır. Japon baskılarından ilham alarak bu tabloya benzer eserler çizmiştir.

Yatak Odası eseri Van Gogh'un Arles'teki evinin iç dekorasyonunu gösteren üç tablolu serisinin bir parçasıdır. Eser seneler içerisinde deformasyona uğramış ve renkleri değişmiştir (orjinalinde duvarlar açık mor, zemin sarı ve turuncu gibi daha canlı tonlardadır.) Odanın içindeki unsurlar sade ve basit bir yaşamı, kullanılan canlı renkler ise enerji ve içsel huzuru simgeler.





Geçmişte Unutulan Spor Dalları

Bugün Nerede?



Tarih boyunca insanoğlu, hem eğlenmek hem de bedenini geliştirmek için birçok spor dalı icat etti. Ancak zamanla bu sporların bir kısmı unutuldu, yerini modern sporlar aldı. Peki, geçmişte oynanan fakat günümüzde adını pek duymadığımız bu sporlar şimdi nerede?

Kökleri Derinlere Uzanan Sporlar

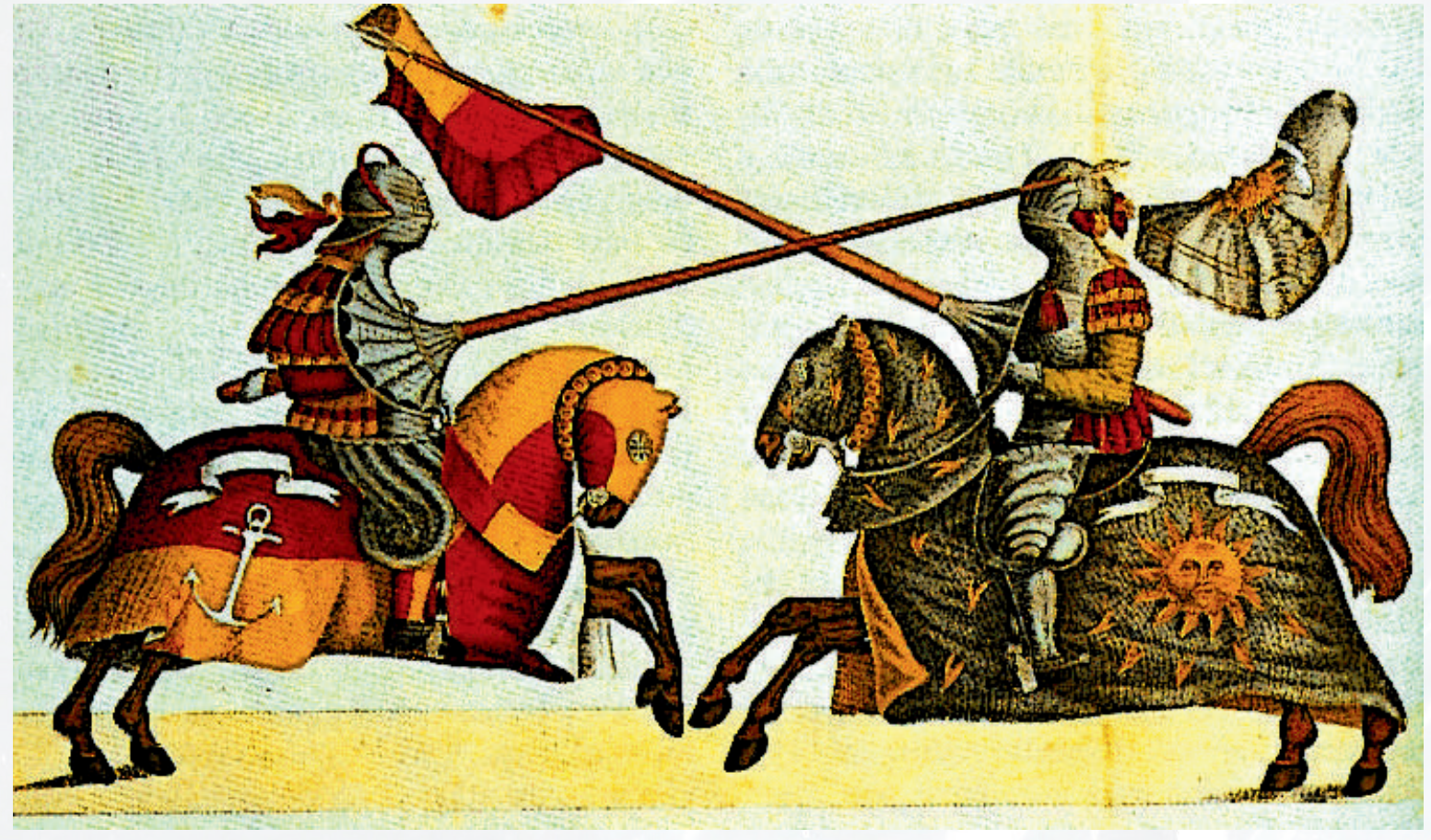
Bir zamanlar Osmanlı sarayında dahi oynanan cirit, günümüzde daha çok Anadolu'nun belirli bölgelerinde yaşatılmaya çalışılıyor. Savaş sanatlarını andıran bu spor, eskiden Türk boylarının cesaretini ve çevikliğini göstermek için oynanırdı. Bugün cirit, geleneksel festivallerde nostaljik bir unsur olarak karşımıza çıkıyor.

Ortaçağ Avrupa'sının popüler sporlarından biri olan jousting (mızrak dövüşü) ise modern çağda bir turistik etkinlik haline geldi. Özellikle İngiltere ve Fransa gibi ülkelerde düzenlenen ortaçağ temalı festivallerde, tarihi yeniden canlandırma etkinlikleriyle bu spor yaşatılmaya devam ediliyor.

**”Atının nal sesiyle,
ciritin yankısı birleşir;
işte o, Anadolu'nun
kalp atışıdır.”**

TEKNOLOJİNİN GÖLGESİNDE KAYBOLANLAR

Sanayileşme ile birlikte, bazı sporlar da doğal yaşamın daralması nedeniyle unutuldu. Örneğin, uçurtma dövüşleri, bir dönem Asya'nın birçok ülkesinde büyük bir tutkuyla oynanıyordu. Ancak şehirleşmenin artmasıyla bu geleneksel spor, yerini daha teknolojik oyunlara bıraktı. Yine de Hindistan ve Endonezya gibi ülkelerde hâlâ festivallerle bu kültür yaşatılıyor.



Modern Çağa Uyum Sağlayanlar

Jousting: Orta Çağ Avrupa'sında şövalyeler arasında düzenlenen atlı bir mızrak dövüşü sporudur. Şövalyeler, zırh kuşanarak ve mızraklarla donanarak bir arenada birbirine doğru at sürerdi. Amaç, rakibini atından düşürmek veya mızrağıyla daha etkili bir vuruş yapmaktı. Jousting, hem savaş eğitimini destekleyen bir mücadele hem de asil sınıf için prestijli bir eğlenceydi. Turnuvalar genellikle kraliyet etkinliklerinde düzenlenir, şövalyelerin cesaretini ve yeteneklerini sergilemesine olanak tanırdı. Sporun zirve dönemi 13-16. yüzyıllar arasında yaşandı. Günümüzde, sadece tarihi canlandırmalar ve festival etkinliklerinde sembolik olarak gerçekleştirilmektedir. Jousting, şövalyelik ruhunun simgesi olarak kabul edilir.

Unutulmuş sporların yeniden gündeme gelmesi, geçmişe duyulan özlemin ve köklere bağlılığın bir yansıması. Belki de bu sporlar, modern hayatın hızında kaybolan toplumsal bağlarımızı yeniden inşa etmek için bir köprü görevi görebilir. Eğer bir gün yeni bir macera arayışına girerseniz, belki de bir cirit müsabakasına katılabilir ya da bir uçurtma dövüşünde kendinizi bulabilirsiniz. Kim bilir, belki bu eski sporlar sizin de tutkunuz olur!



Modern Çağa Uyum Sağlayanlar

Bazı unutulmuş sporlar ise günümüzde revize edilerek yeniden popülerlik kazandı. Örneğin, Antik Roma'dan kalma gladyatör dövüşleri artık gerçek bir ölüm-kalım meselesi olmasa da tiyatral gösterilerde veya film sektöründe yeniden hayat buldu. Aynı şekilde, geleneksel Japon sporu kemari, bugünün futbolunun öncüsü olarak kabul edilip belirli kültürel etkinliklerde sergileniyor.

Bunları Biliyor -muydunuz

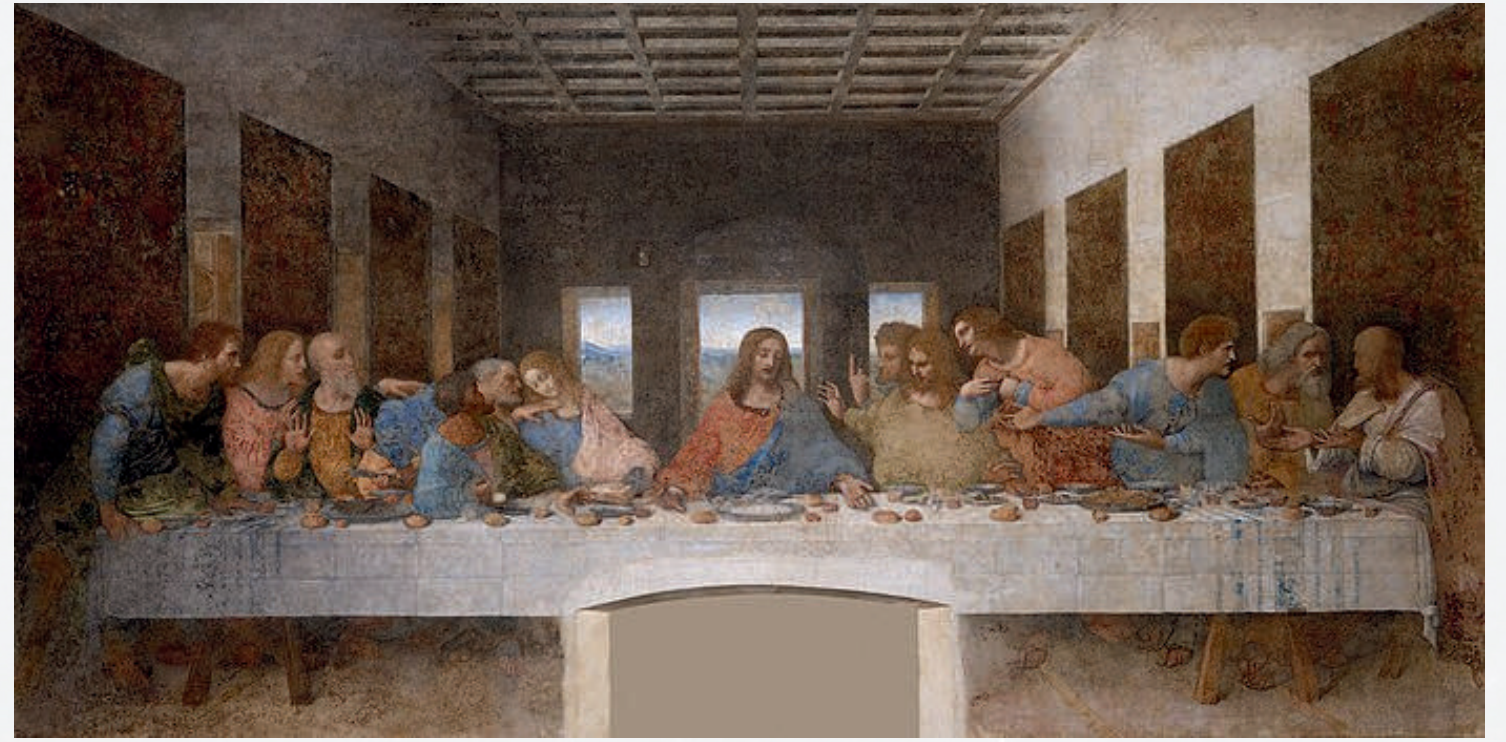


James Audubon, "Amerika'nın Kuşları" adlı kitabından bir resim

Dünyanın en pahalı 20 resminin içinde 4 adet Vincent Van Gogh eseri vardır.

Kuşlara olan sevgisi ile tanınan ünlü ressam John James Audubon, "Amerika'nın Kuşları" adlı kitabında 1055 kuşun gerçek boyutlardaki resmini derledi.

Leonardo da Vinci'nin ünlü eseri "Son Akşam Yemeği", Milano'daki Santa Maria delle Grazie Manastırında yer alıyor. Eser, İsa'nın çarmıha gerilmeden önce "Biriniz beni satacak" sözünü söylemesi üzerine havarilerin verdiği tepkileri konu alıyor. Orijinal halinde İsa'nın ayakları da resmedilmişken, 1652'de duvara bir kapı açılması gerektiği için ayaklar tahrip oluyor. Eserde, İsa'nın sağında oturan ve geleneksel olarak Aziz John olarak tanımlanan karakterin kadını görünümü nedeniyle Maria Magdalena olduğu iddiası dikkat çekiyor. Dan Brown'un Da Vinci Şifresi romanında ele aldığı bu konu, tartışmaları daha da popüler hale getirse de gizemini korumaya devam ediyor.

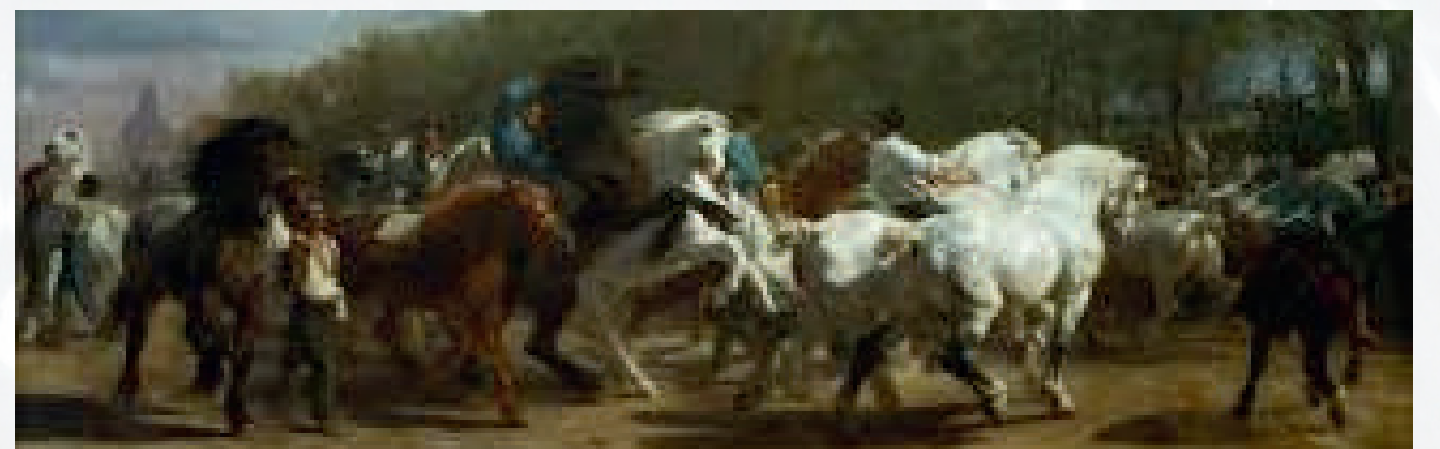


Leonardo da Vinci'nin ünlü eseri "Son Akşam Yemeği"

Raffaello, kariyerindeki en önemli eseri 'Atina Okulu' freskinde, eski Yunan filozoflarını tasvir eder. Tam ortada yan yana Eflatun, Aristo ve Sokrates bulunur. İdealar dünyasından mutlak düşünceye kadar felsefenin büyük argümanlarının içinde saklandığı eserde ressam, sanat çevresine rüştünü ispat etmiştir.



Atina Okulu Raffaello



At Fuarı

'At Fuarı' bir at satış sahnesini tasvir eden ünlü bir tablodur. Eserine ilham verecek sahneyi deneyimlemek isteyen Bonheur, kadınların bulunmadığı fuara erkek kılığına girerek katıldı.

**"Gerçek sanatçı, eserini asla tamamlamaz; sadece terk eder."
- Leonardo da Vinci**

Pisagor'un Kodları: Matematikten Müziğe Evrensel Dil

Pisagor kimdir?

Yerdeki döşemeye bakıp hem kendi adıyla anılacak hem de asırlar boyunca kullanılacak bir teorem geliştirmek Pisagor'un büyük bir şansı gibi görünebilir fakat Pisagor'un şansı, o anda orada bulunması değil, Miletli Thales gibi önemli bir öğretmene sahip olmuş olmasıydı. Thales sayesinde matematik ve astronomiyle tanışmış ve yine onun sayesinde Mısır'a bu alanlarda eğitim görmeye gidebilmişti. Pisagor'un gördüğü eğitim, matematiğin doğadaki yerini ve önemini kavramasını sağlamıştı. Doğanın ve doğadaki düzenin sayılarla açıklanabileceğine inanıyordu. Bu nedenle tek, çift, üçgenel ve mükemmel sayıların özelliklerini inceledi.



Bu deneylerinde farklı kalınlıklardaki telleri, farklı şekilleri olan nesnelere, içinde farklı oranlarda sıvılar olan kapları kullanıyor. Deneylerinden istediği sonuçları elde eden Pisagor, müzik ve matematik arasında şekillere ve sayılara bağlı bir örüntü olduğunu keşfetmiş oldu. Sayıların ve sayıların birbirlerine oranlarının, çalgı ve müzik aletlerinin şekillerini ve çıkardıkları sesler üzerinde etkili olduğu bu şekilde bulunmuş oldu. Pisagor böylece matematik ve müzik arasındaki ilişkiyi keşfeden ilk matematikçi oldu.

Pisagor ve takipçilerinin tarihte büyük bir yeri var, ancak bunun tek nedeni elbette Pisagor'un dik üçgenlerle ilgili teoremi değil. Bunun yanında geometriye bilimsel bir bakış getirmeleri, bulgularını sistemli kanıtlara dayandırmaları da onların önemini artırdı.

Antik Yunan Dönemi'nde yaşayan Pisagor, hayatta her şeyin matematik ile açıklanabileceğine inanıyordu. Müziğe de ilgili olan Pisagor, hayatı boyunca bu ikisi arasında bir ilişki kurmaya çalıştı. Rivayete göre Pisagor çarşıda gezerken bir demircinin önünden geçiyor ve bu sırada yeni bir şey keşfediyor. Demircilerin, demirlere vurmak için kullandığı çekiçlerin ağırlıkları değiştiğinde demirlerden çıkan seslerin de değiştiğini gören Pisagor, buradan yola çıkarak çalışmaya başlıyor. Bir nesneden çıkan sesleri ve bu seslerin nasıl değiştiğini görmek adına farklı deneyler yapıyor.



Matematik mi, Algı mı? Müzikal Güzelliğın Sırrı

Pisagor ve Müzik: Armonik Oranlar Üzerine Bir İnceleme

Pisagor'a göre müzik bile matematiğe tabiydi. Ona göre müzikal uyum, 3 ve 4 gibi basit sayılar arasındaki özel ilişkiler tarafından üretiliyordu. Başka bir deyişle, müziği çekici ve güzel kılan şeyin seslerin frekansları veya tonlarındaki tamsayı oranlarına dayandığını düşünüyordu. Hatta Pisagor'a göre sesi üreten enstrüman ne olursa olsun bu kural geçerliydi.

Pisagor'un ortaya atmış olduğu bu fikir elbette oldukça ilgi çekici. Bu nedenle bir süredir bilim insanları bu duruma psikolojik bir açıklama getirmeye çalıştı. Yine de tamsayı oranlarının müziği güzel kıldığı, oranın dışına çıkıldığında müziğin uyumsuz ve hoş olmayan bir hale geldiği kanısı hakimdi. Fakat yakın zamanda yapılan bir çalışma, Pisagor'un yanıldığı 2 temel noktayı keşfetti. Az önce de bahsettiğimiz gibi Pisagor'un evrensel müzikal armoni fikrinde tamsayı bir oran söz konusudur. Ancak araştırmacılar, yaptıkları çalışmada deneklerin mükemmel oranları tercih etmediğini tespit etti. Makalenin ortak yazarlarından Dr. Peter Harrison, bu durumu biraz kusurlu seslerin bize daha canlı daha gerçek gelmesiyle açıklıyor. Peki araştırmacılar nasıl bir deneyle bu sonuca ulaştı? Araştırmacılar ABD ve Güney Kore'den 4000'den fazla kişiyi 23 farklı davranış deneyine tabi tuttu. Katılımcılara akorlar çalındı. Sonra katılımcılardan her birine sayısal olarak bir beğenme derecesi vermeleri istendi. Hatta bir akoru daha iyi yapabilmek adına ayarlamalar yapmalarına da izin verildi. Sonucunda 235 binden fazla yargıya ulaşıldı.



Az önce de bahsettiğimiz gibi Pisagor'un evrensel müzikal armoni fikrinde tamsayı bir oran söz konusudur. Ancak araştırmacılar, yaptıkları çalışmada deneklerin mükemmel oranları tercih etmediğini tespit etti. Makalenin ortak yazarlarından Dr. Peter Harrison, bu durumu biraz kusurlu seslerin bize daha canlı daha gerçek gelmesiyle açıklıyor. Peki araştırmacılar nasıl bir deneyle bu sonuca ulaştı? Araştırmacılar ABD ve Güney Kore'den 4000'den fazla kişiyi 23 farklı davranış deneyine tabi tuttu. Katılımcılara akorlar çalındı. Sonra katılımcılardan her birine sayısal olarak bir beğenme derecesi vermeleri istendi. Hatta bir akoru daha iyi yapabilmek adına ayarlamalar yapmalarına da izin verildi. Sonucunda 235 binden fazla yargıya ulaşıldı.

Pisagor Teoremi ve Ses Dalgalarının Yapısı

Pisagor teoremine göre bir dik üçgenin iki dik kenarının uzunluklarının kareleri toplamı, "hipotenüs" olarak adlandırılan üçüncü kenarın uzunluğunun karesine eşittir. Bu teorem adını ünlü Yunan düşünür Pisagor'dan alır. Eğer üçgenin birbirine dik olan iki kenarına a ve b hipotenüse de c dersek Pisagor teoremini şu şekilde ifade edebiliriz. $a^2+b^2=c^2$

Bu denklem, aslında Öklidyen geometride geçerlidir. Fakat eğitim hayatlarımızın önemli bir süresi boyunca sadece Öklidyen geometride çalıştığımız için bu durum genellikle göz ardı edilir. Pisagor'dan bu yana Pisagor teoremi üzerinde çalışan matematikçiler, n pozitif bir doğal sayı olmak üzere aşağıdaki maddelerin sağlandığı genellemesine ulaşmıştır:

$$a=2n+1$$

$$b=2n^2+2n$$

$$c=2n^2+2n+1$$

eşitliklerini sağlayan tüm a,b ve c doğal sayıları $a^2+b^2=c^2$ eşitliğini de sağlar.

Bu teoreme göre dik üçgen oluşturabilecek çeşitli tamsayı kümeleri vardır. Örneğin (3,4,5) bunlardan biridir çünkü $3^2+4^2=5^2$ eder. Bu kombinasyon ve bunun türevleri, Antik Mısır, Çin, Babil ve Hint uygarlıklarında genellikle inşaat işlerinde kullanılmıştır. Ancak şu an kısa bir cümle ile teoremi anlatabiliyorsak bunu Pisagor'a borçlu olduğumuz söylenebilir, çünkü bin küsur yıldır kullanılan yöntemi gözlemleyip formülleştiren kendisi olmuştur

Efsaneye göre Pisagor, sarayda Samos tiranı Polycrates'i beklerken sıkılır ve yerdeki fayans döşemeyi incelemeye başlar. Buradaki motiften, dik üçgenlerin hipotenüs kenarındaki karelerin alanlarının, diğer iki kenardaki karelerin alanlarına eşit olduğunu fark eder ve sonrasında ünlü Pisagor teoremini geliştirir.

Ses dalgası, gaz, plazma ve sıvılar boyunca iletilen, kimi zaman "basınç dalgası" olarak da bilinen boylamsal dalgalardır. Bu tanımdan görebileceğiniz gibi, "ses dalgası"nın ne olduğunu anlamak için, öncelikle "dalga" kavramını anlamak gerekmektedir. Gündelik yaşantımızdan denizdeki dalgalara aşına olduğumuz için kulağa oldukça basit gelen bu kavram, ilk etapta görüldüğünden biraz daha karmaşıktır. Bir dalganın mekaniğini anladıktan sonra, bir ses dalgasının ne olduğunu, sesin neye göre tiz veya bas çıktığını, ses şiddetinin neyle alakalı olduğunu kolayca anlayabiliriz.

Fizikte dalga, beraberinde enerjiyi ileten, uzay-zamanda ilerleyen bir titreşim veya tedirginliktir. Dalga, her ne kadar enerjiyi iletse de, dalga sırasında ortamdaki parçacıklar hareket etmez. Yani aslında bir yer değiştirme, ilerlemeden ziyade, bir titreşim hareketidir ve bu hareket enerjiyi iletir.

Dalgaların birkaç temel özelliği bulunur. Bu özellikler; bir engelle karşılaştıklarında yansıma ve soğurulma, farklı yoğunlukta bir ortama girdiklerinde kırılma, kendi dalga boylarına göre küçük engellerle karşılaştıklarında saçılma ve birden fazla dalga üst üste geldiklerinde girişim oluşturmalarıdır. Bu özelliklerden en ilginçini sanıyoruz ki dalgaların girişim oluşturabilmesidir.

Çünkü bu, her ne kadar maddeler için doğruluğunu korusa da iki farklı şeyin aynı anda aynı yeri işgal edemeyeceğini söyleyen eski bir sözün dalgalar için doğru olmadığı anlamına gelir. Dalgalar birbirlerini etkilemeden birbirlerinin içinden geçebilirler. Bunun en güzel örneği televizyonlarda gerçekleşir.

Televizyon antenine çarpan birçok dalga olsa da yalnızca bizim ayarladığımız frekanstaki dalgaları gösterir. İster enine dalga olsun ister boyuna dalga, tüm dalgaların belirli ölçülebilir özellikleri vardır. Bu özellikler beş duyunuzla algıladığımız ya da algılayamadığımız titreşimleri ayırt etmemizde ve bunları sınıflandırmanızda bize yardımcı olur. Konumuz ses dalgası olduğundan bu özelliklerin boyuna dalgalar için ne ifade ettiğinden bahsedeceğiz.

Ses dalgalarının sıkışma ve seyreklik bölgeleri vardır. Frekans, bir saniyede, belirli bir yerden bu sıkışma noktalarından kaç tane geçtiğinin bir ölçüsüdür. Diğer bir deyişle, saniyedeki (birim zamandaki) titreşim sayısıdır. Ölçü birimi, Alman fizikçi Heinrich Rudolf Hertz'e ithafen Hertz'dir ve Hz olarak kısaltılır. Bir Hertz, bir saniyede bir titreşimi ifade eder. Bir saniyede 100 titreşim olursa bu 100 Hz'dir. Periyot ise bir tam dalganın oluşması için gerekli süreye denir. Büyük T harfi ile gösterilir.

Periyodu 1/4 olan bir dalga için her çeyrek saniyede bir dalga oluşur. Bu da aynı zamanda frekansının 4 Hz olduğu, yani saniyede 4 dalga oluştuğu anlamına gelir. Seslerin kalınlığını belirleyen de ses dalgasının frekansıdır.

Fourier Dönüşümü

Bu formül, matematikçilerin bir sinyalin ne tür frekanslara sahip olduğunu hızlıca anlamasını mümkün kılmaktadır. Bu çok önemli bir özellik. Ama biz diyoruz diye değil: 1867 yılında, fizikçi Lord Kelvin, bu matematiksel denkleme olan aşkını ilan etmişti.

"Fourier'in Teoremi, modern analizin en güzel sonuçlarından biri olmakla kalmıyor; aynı zamanda modern fizikte en az anlaşılan birçok soruya yaklaşmamızda bize vazgeçilmez bir araç sunuyor."

Fourier Dönüşümü, matematikçi Baron Jean-Baptiste-Joseph Fourier tarafından geliştirildi ve 1822'de yazdığı *Isının Analitik Teorisi* isimli kitabında yayınlandı. Baron, ısının malzemeler içinde ve etrafında nasıl aktığıyla ilgileniyordu. Bu olguyu çalışırken, bu dönüşüm formülünü geliştirdi. O zamanlarda bu formülün bilime ne kadar büyük bir katkı sağlayacağını farkında değildi.

Baron'un asıl büyük başarısı, karmaşık sinyallerin çok daha basit sinyallerin birbirine eklenmesiyle elde edilebileceğini fark etmesiydi. Bunu, sinüsoid denen dalgalarla yapmayı tercih etti. Bunlar, lise sıralarında öğrendiğimiz, düzenli şekilde dalgalanan sinyaller ve türevleri. Diyelim ki bir piyanonun tuşlarından üçüne aynı anda bastınız. Bu durumda, 3 ayrı nota üretirsiniz. Bunların her birinin iyi tanımlanmış frekansları vardır. Bu frekanslara müzikte perde diyoruz. Bu perdelerin her biri, sinüs dalgalarından ibarettir. Ancak bu dalgaları birbirine eklediğinizde, çok daha karışık olan dalgayı elde edersiniz.

$$F(\omega) = \int_{-\infty}^{\infty} f(t) e^{-i\omega t} dt$$

Süreklî Fourier Dönüşümü

$$f(t) = \frac{1}{2\pi} \int_{-\infty}^{\infty} F(\omega) e^{i\omega t} d\omega$$

Ters Fourier Dönüşümü

$$X[k] = \sum_{n=0}^{N-1} x[n] e^{-i\frac{2\pi}{N}kn}$$

Ayrık Fourier Dönüşümü

Bu dalga karmakarışık gözükür; ancak aslında çok basit üç sinüs dalgasının zaman ekseninde toplanmasından ibarettir. Fourier'in dehası, son derece karmaşık dalgaların bile sinüs dalgalarının toplamı olarak ifade edilebileceğini göstermesiydi; kimi zaman sonsuz sayıda basit yapıli sinüs dalgası kullanmak gerekse bile! Bunun en büyük katkısı ise şu: Sonunda elde etmeyi istediğimiz sinyali oluşturmak için kaç tane ve ne frekanslarda sinüs dalgası kullanmak gerektiğini tespit etmek oldukça kolaydır. Bu bilgiye sahipseniz, son ürün olarak üreteceğiniz dalganın tam frekansını da kesin bir şekilde bilebilirsiniz.

Bunları Biliyor -muydunuz



Süleymaniye Camii



Kanuni Sultan Süleyman

Süleymaniye Camii'de bulunan 4 minare İstanbul'un fethinden sonra tahta geçen 4 padişahı temsil etmektedir. Minareler üzerinde bulunan 10 şerefe ise Kanuni'nin Osmanlı'nın 10. padişahı olmasını temsil etmektedir.

Celile Denizi'nde Fırtına tablosu birçok açıdan ilginç bir tablo. Rembrandt'ın deniz manzarası resmettiği tek tablosu olma özelliğine sahip olan bu tablo, 1990 yılında sırna kadem bastı. Çünkü ABD'de sergilendiği Isabella Stewart Gardner Müzesi'nden çalındı. Rembrandt'ın meşhur tablosuyla birlikte 12 tane daha eser çalınmıştı. Olay, ABD tarihindeki en büyük sanat eseri hırsızlığı olarak kaydedildi. Bu meşhur tablo, İncil'de geçen, Hz. İsa'nın Celile Denizi'nde yaşanan bir fırtınayı dindirme hikayesini kitapta anlatıldığı gibi betimliyor.



Celile Denizi

Leonardo da Vinci'nin ünlü eseri Mona Lisa, 1911 yılında Louvre Müzesi'nden çalındığında şüphelilerden biri de Pablo Picasso'ydu. Ünlü ressam sorgulandı ancak akabinde aklandı ve serbest kaldı

Minyatür sanatının ilk temsilcisi Uygur Türkleridir. Bu sanatı ilk defa ortaya koymuşlar ve örnek eserler vermişlerdir. Uygur minyatürleri, sonraları Selçuklular aracılığı ile İslam Minyatür Sanatının kaynağı olmuştur



Şeker Ahmet Paşa

Şeker Ahmet Paşa, 27 Nisan 1873'te Sultanahmet'te açtığı sergi, Türk resim sanatında bir sanatçının kendi adına açtığı ilk resim sergisi olarak literatüre geçmiştir. Natürmort çalışmaları ile ünlüdür.

Osmanlı hanedanından Sultan Abdülaziz ve oğlu Abdülmecid Efendi, sanatla oldukça yakından ilgilendiler. Sultan Abdülaziz sarayında resamlara yer vermiş, onlarla birbirinden güzel eserler ortaya çıkarmıştır. Hatta saray ressamı Chlebowski, sarayda çok çalıştırılmaktan şikayet etmiş, Sultan Abdülaziz'in istediği kompozisyonları çok hızla çalışarak belirli bir şemada yapmıştır.



Sultan Abdülaziz



Stanislaw Chlebowski



Abdülmecid Efendi

**"Sanat, gerçeği anlamamız için bize yalan söyleyen bir yoldur."
- Pablo Picasso**



İklim Krizi ve Spor: Ekolojik Bilinçle Organize Edilen Etkinlikler



Dünya genelinde iklim krizi, sadece çevresel bir sorun olmanın ötesine geçerek toplumsal, ekonomik ve kültürel alanları derinden etkileyen bir mesele haline gelmiştir. Bu kriz, spor dünyasını da etkisi altına alarak, organizatörlerden katılımcılara kadar herkesin süreçlere daha bilinçli bir şekilde yaklaşmasını zorunlu kılmaktadır. Spor etkinlikleri, büyük insan kitlelerini bir araya getirdiği ve çoğu zaman çok yönlü lojistik operasyonlar gerektirdiği için karbon ayak izine önemli bir katkı sağlar. Ancak, ekolojik bilinçle organize edilen etkinlikler sayesinde bu olumsuz etkiler azaltılabilir ve sporun ilham verici gücüyle çevresel farkındalık artırılabilir.

**“Spor yaparken
doğayı yormayalım,
ona nefes olalım.”**





LONDON
2012

EKOLOJİK BİLİNÇLE
ORGANİZE EDİLEN SPOR
ETKİNLİKLERİ

Dünya genelinde, sürdürülebilirlik çizgisinde organize edilen spor etkinlikleri artmaktadır. İşte bu konuda öne çıkan bazı örnekler:

GREEN
SPORTS
ALLIANCE

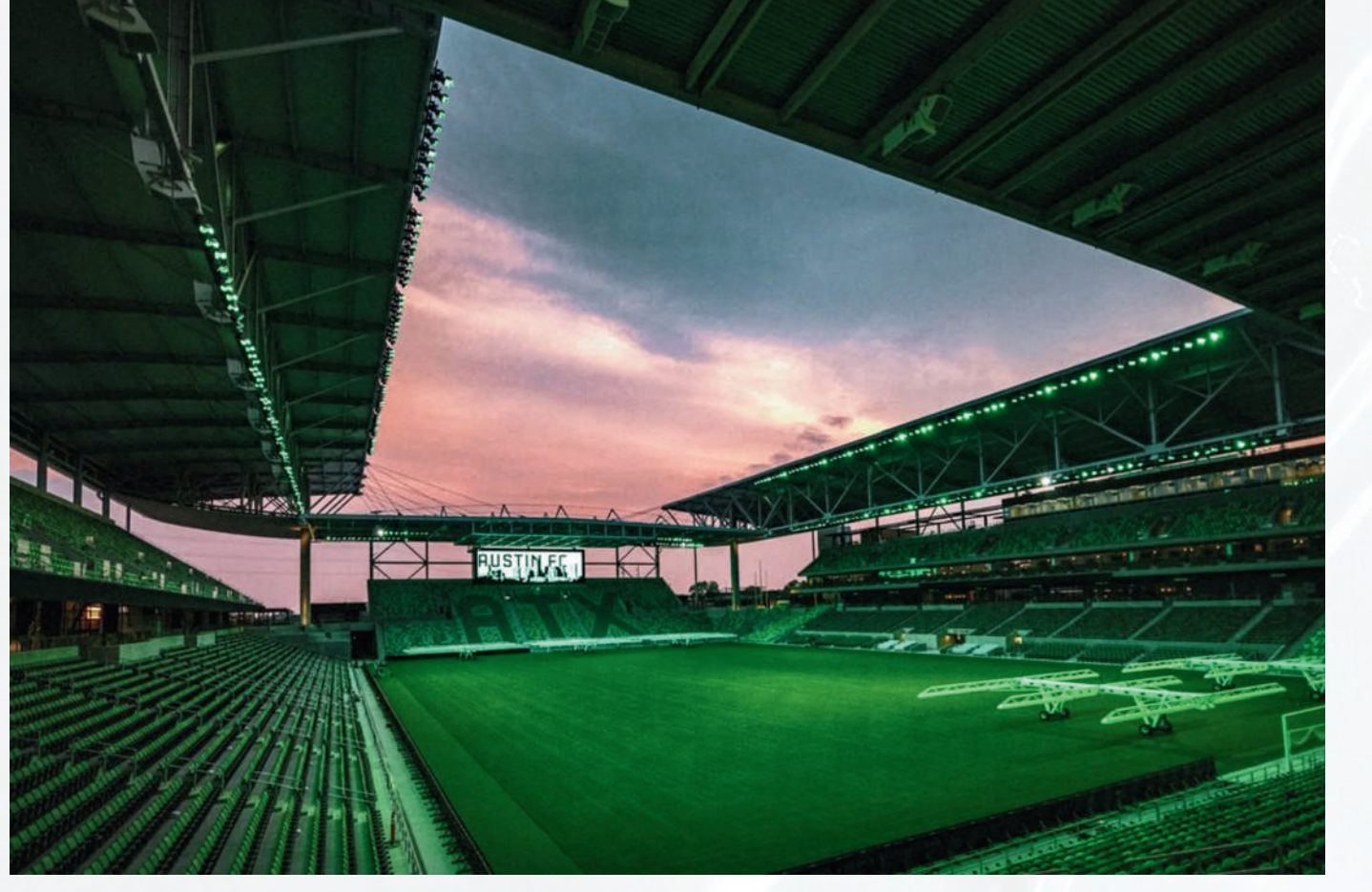
"ADIMLARIMIZ SADECE HEDEFE DEĞİL, EKOLOJİK DENGeye DE DEĞER KATSIN."



1) **Londra 2012 Olimpiyatları:** Londra Olimpiyatları, sürdürülebilirlik odaklı organizasyonlara örnek oluşturan öncülerden biridir. Bu oyunlarda, karbon salımını azaltmaya yönelik tedbirler alınmış, geri dönüşüm materyallerinden stadyumlar inşa edilmiş ve toplu taşıma yoğun olarak kullanılmıştır. Olimpiyatların sonunda, organizasyonun çevresel etkisini minimuma indirme hedefi başarılmıştır.

2) **Tour de France:** Bisiklet yarışı denildiğinde akla gelen Tour de France, son yıllarda karbon ayak izini azaltma yönünde önemli adımlar atmıştır. Organizasyon, katılımcılara ve izleyicilere daha sürdürülebilir seyahat seçenekleri sunmuş ve geri dönüşüm malzemelerinin kullanımını yaygınlaştırmıştır.

3) **Green Sports Alliance:** Green Sports Alliance, dünya genelindeki spor organizasyonlarını daha yeşil hale getirme amacıyla kurulan bir yapıdır. Bu organizasyon, stadyumların enerji verimliliğini artırma, atık yönetimi ve toplu taşıma kullanımı gibi alanlarda yürüttüğü projelerle dikkat çekmektedir.



EKOLOJİK BİLİNÇLE ETKİNLİK ORGANİZE ETMENİN TEMEL ADIMLARI

1. Karbon Ayak İzini Azaltma:

Spor etkinlikleri planlanırken, karbon salımını azaltacak stratejiler geliştirilmelidir. Bunun için toplu taşıma teşviki, bisiklet parkı alanları ve elektrikli ulaşım sistemleri etkin bir şekilde kullanılabilir.

2. Yenilenebilir Enerji Kullanımı:

Etkinlik alanlarında güneş panelleri ve rüzgar türbinleri gibi yenilenebilir enerji kaynaklarına yönelmek, enerji tüketimini sürdürülebilir hale getirebilir.

1. Atık Yönetimi: Tek kullanımlık

plastiklerin yasaklanması ve geri dönüşüm programlarının hayata geçirilmesi, çevresel etkileri azaltabilir.

2. Doğaya Duyarlı Alan Seçimi: Spor

etkinlikleri doğal alanlara zarar vermeyecek şekilde planlanmalı ve bu alanların korunmasına özen gösterilmelidir.

3. Katılımcıların Farkındalığını Artırma:

Sporcular ve izleyiciler, sürdürülebilirlik konusunda bilgilendirilmeli ve bilinçlendirilmelidir. Bu, etkinliğin çevresel etkisini azaltmak için çok önemlidir.

"YEŞİL SAHALARDA, MAVİ GÖKLERDE OYNAYABİLMEK İÇİN DOĞAYA İYİ BAK."

Ekolojik bilinçle organize edilen spor etkinlikleri, yalnızca çevreye duyarlı olmanın ötesine geçerek, toplumda iklim kriziyle mücadele konusunda farkındalık yaratmaktadır. Spor dünyası, iklim krizinin etkilerini azaltmak ve daha sürdürülebilir bir gelecek inşa etmek için güçlü bir platform sunar. Bu etkinlikler, doğayı koruma ve iklim değişikliğiyle mücadele için bireylerin ve toplumların harekete geçmesini sağlamak adına hayati bir öneme sahiptir. Hadi bu gün sen de doğa için bir adım at geçip gittiğin yollardaki atıkları toplayıp geri dönüştür nefesimiz olan doğaya nefes ol.

@u_hsal | <https://uhsal.meb.k12.tr/>

A H E N K

Geometriden Akustiğe: Pisagor'un Seslerin Arkasındaki Formülü

Müzik ve Notalar

Batı müziği 9. yüzyılın başına kadar notalamadan habersizdi. Eserler kulak yoluyla kuşaktan kuşağa aktarılıyor, bu arada değişime uğruyor, zamanla unutulabiliyordu. 9. yüzyılın ikinci yarısında ilk notalama sistemi ortaya çıktı. Arezzo'lu Guido'nun (Gui d'Arezzo) notalama sisteminin seslerin yüksekliğini kesin olarak belirtmeye başlamasıyla büyük bir ilerleme kaydedildi. 11. yüzyılda notaların üzerine dizildiği beş çizgiden oluşan "porte"nin kullanılmasıyla notaların yüksekliği (do, re, mi,....) ve süresi (birlik, ikilik, dörtlük,....) kesin biçimde belirlenebilir hale geldi.



Notalamanın keşfi ve gelişimi müzik pratiğine olağanüstü bir gelişme ortamı yaratmıştır. Notalama, icracıyı ezberden kurtararak hem müzik parçalarının uzamasına hem de çeşitli dönemlere ve ülkelere ait notalanmış eserlerin katılmasıyla repertuarın zenginleşmesine ve çeşitlenmesine imkan vermiştir. Nota sayesinde bir müzisyen bilmediği bir müzik parçasını icra edebilmek için tek başına yeterli bir hale gelmiştir.

Aslında müziğin dört parametresi vardır: Yükseklik, süre, şiddet ve tını. Bunlardan ilk ikisi zamanla genel kabul gören bir takım işaretler sayesinde kağıt üzerine dökülebilmiş, şiddet ve tını ise notanın yanında ek kelimelerle belirtilmişler ve kısmen de yoruma açık bırakılmışlardır. Çeşitli sesleri belirtmek ve bunların birbirlerine karışmasını önlemek için sesleri temsil eden notalara özel isimler verildi. Do, re, mi, fa, sol, la, si. İngilizce'de ve Almanca'da ise notalar harflerle gösterildi (C=do, D=re, E=mi, F=fa, G=sol, A=la, B=si-ing., H=si-alm.-) Nota isimlerinden 'do'nun önceki ismi 'ut' idi. Sesli harfle başlayan bu isim, notaları sırayla söylerken tutukluk yaptırdığından 12. yüzyılda 'do' olarak değiştirildi. Almanya ve bazı ülkelerde 'ut' hala kullanılır. 'Si' hariç diğer notaların isim babası Gui d'Arezzo'dur. Arezzo bu adları Aziz Iohannes Battista ilahesindeki mısraların birinci hecelerinden alarak takmıştır. Yedinci notanın adı uzun zaman 'B' olarak kalmış, sonradan 13. yüzyılda Sanete Iohannes kelimelerinin baş harflerinden meydana gelen 'si' adını almıştır.





GELENEKSEL SPOR MU, E-SPOR MU? YENİ NESİL REKABET ALANI



”Zafer, terle ya da tuşlarla gelir; önemli olan tutkudur.”

Geleneksel Sporlar: Kültür ve Fiziksel Mücadele

- Futbol, Basketbol, Tenis gibi sporlar, fiziksel beceriler ve strateji gerektirir.
- Kültürel Miras: Yüzyıllardır süregelen gelenekler ve taraftar bağlılığı.
- Zorluklar: Pandemi gibi küresel krizler, izleme alışkanlıklarını değiştirdi. Spor müsabakaları engellendi.

E-Spor: Dijital Rekabetin Yükselişi

- E-Spor, profesyonel video oyunları üzerinden yapılan dijital rekabeti ifade eder. Öne çıkan oyunlar: League of Legends, CS2, Valorant, Rocket League.
- Erişilebilirlik: Fiziksel engelleri ortadan kaldırarak herkesin profesyonel olma fırsatı sunar.
- Globalleşme: Dijital platformlar sayesinde dünya çapında yarışmalar ve geniş bir izleyici kitlesi.

Yeni Nesil Rekabetin Yükselişi:

- E-Spor ve Geleneksel Sporlar, gençlerin ve tüm dünya çapında izleyicilerin ilgisini çeken iki büyük rekabet alanıdır.
- Teknolojinin gelişimiyle E-Spor, hızla popülerleşiyor, ancak geleneksel sporların köklü geçmişi ve kültürel mirası da hala güçlü bir etkiye sahip.



E-Spor ve Geleneksel Sporların Kesişimi

- Hibrid Modeller: Futbol kulüpleri ve basketbol takımları, kendi E-Spor takımlarını kuruyor.
- Dijital ve Fiziksel Entegrasyon: E-Spor turnuvaları artık stadyumlarda düzenleniyor, geleneksel sporlar dijitalleşiyor.
- Genç Nesil: Dijital dünyanın etkisiyle, gençler hem fiziksel hem dijital rekabette yer alabiliyor.,

Birlikte Var Olma

- Gelecekteki Sporlar: E-Spor ve geleneksel sporlar, farklı dinamiklerle olsa da birlikte var olacak.
- Yeni Nesil Rekabet: Teknoloji ve fiziksel becerilerin birleştiği bir spor kültürü oluşuyor.
- Fırsatlar ve Meydan Okumalar: Her iki alan da eğlence, kariyer fırsatları ve kültürel etkiler yaratmaya devam edecek.

”İster saha ister ekran, her başarı bir mücadele ister.”



BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ ?



Müzik, evrensel bir dil olarak hayatımızda önemli bir yer tutar. Ancak müzik hakkında bilmediğiniz pek çok ilginç bilgi olabilir. İşte müzik dünyasından hayranlık uyandıracak bazı bilgiler:



1. Bitkiler Müzik Dinler mi?

Araştırmalar, bitkilerin belirli türdeki müziklere pozitif tepki verdiğini göstermiştir. Klasik müzik dinletilen bitkilerin daha hızlı büyüdüğü ve daha sağlıklı oldukları gözlemlenmiştir.



2. Müzik Beyni Nasıl Etkiler?

Müzik dinlemek, beynin dopamin salgılamasına neden olur. Bu kimyasal, mutluluk ve motivasyon hissini artırır. Bu yüzden sevdiğiniz bir şarkıyı dinlediğinizde kendinizi daha iyi hissetmeniz tesadüf değildir.

3. Dünyanın En Eski Şarkısı

Bilinen en eski şarkı, 3.400 yıl öncesine dayanmaktadır. Bu şarkı, Suriye'de bulunan antik bir kil tablet üzerine yazılmış ve bir hurri ilahisidir.



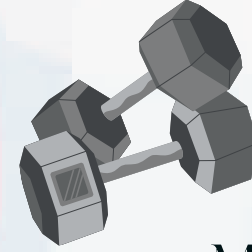
4. Hayvanlar da Müzikten Hoşlanabilir

Fil, yunus ve kuşlar gibi hayvanların müziklere tepki verdiği bilinmektedir. Hatta bazı kuşlar, müzik dinlerken ritim tutabilir.



5. Beyin Müzikle Egzersiz Yapar

Müzik enstrümanı çalmak, beynin her iki yarıküresini birden aktive eder. Bu da kognitif becerileri geliştirir ve zekayı keskinleştirir.



6. Mozart Etkisi

"Mozart etkisi" teorisine göre, Mozart dinlemek zihinsel performansı geçici olarak artırabilir. Bu teori her ne kadar tartışmalı olsa da, müzik dinlemenin odaklanmaya yardımcı olduğu kesin.



7. Kalp Atışı ve Müzik

Müzik, kalp atışınızı etkileyebilir. Yavaş ve sakin bir ritim dinlemek, kalp atışınızı yavaşlatabilir ve rahatlamaya yardımcı olabilir.



8. Müzik ve Hafıza

Müzik, hafızayı güçlendirebilir. Alzheimer hastaları bile tanıdıkları şarkıları duyduğunda unutulmuş anılar yeniden canlanabilir.



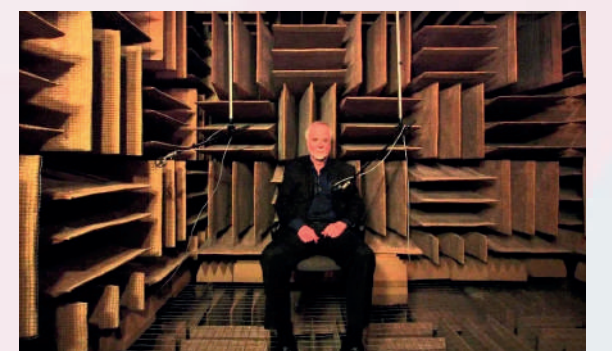
9. En Hızlı Satılan Albüm

Adele'in "25" albümü, çıktığı ilk hafta İngiltere'de en hızlı satılan albüm olmuştur. Bu albüm, müzik tarihindeki en önemli başarılarından biridir.



10. Dünyadaki En Sessiz Oda

Minnesota'daki özel bir laboratuvar, dünyanın en sessiz odasına sahiptir. Ancak bu oda o kadar sessizdir ki, uzun süre burada bulunmak rahatsızlık hissine neden olabilir. Müzik, bu gibi sessizlik anlarına anlam katabilir.





Sporcu Beslenmesi: Başarıya Giden Yolda Doğru Yaklaşım



**”Ben sporcunun zeki,
çevik ve aynı zamanda
ahlaklısını severim.”**

Mustafa Kemal Atatürk

Spor yapmak, sağlıklı bir yaşam sürmenin en önemli yollarından biridir. Ancak, düzenli fiziksel aktivite kadar önemli olan bir diğer konu da doğru beslenmedir. Sporcular için beslenme, hem performansı artırmak hem de sağlığı korumak açısından kritik bir rol oynar. Doğru planlanmış bir diyet, kas gelişimini destekler, enerji seviyesini yükseltir ve hızlı toparlanmayı sağlar. Ayrıca, sporcuların ihtiyaç duyduğu vitamin ve minerallerin yeterli miktarda alınması, bağışıklık sistemini güçlendirir ve sakatlanma riskini azaltır. Yeterli su tüketimi de fiziksel dayanıklılık açısından son derece önemlidir. Bu nedenle, dengeli bir beslenme düzeni, sporcuların başarılarını sürdürülebilir kılmak için vazgeçilmezdir. Bu yazıda, sporcu beslenmesinin temel ilkelerini ve pratik örneklerini inceleyeceğiz.



SPORCU BESLENMESİNİN TEMEL İLKELERİ

Sporcu Beslenmesinin Temel İlkeleri

1. Karbonhidratlar: Enerji Kaynağı

Sporcuların temel enerji kaynağı karbonhidratlardır. Kaslarda ve karaciğerde glikojen olarak depolanan karbonhidratlar, yoğun fiziksel aktiviteler sırasında harcanır. Örneğin, bir futbol maçından önce makarna, pilav veya tam tahıllı ekmeğe gibi karbonhidrat ağırlıklı yiyecekler tüketmek, enerji seviyesini yükseltebilir.

"BESLENMEN BİR ALIŞKANLIK DEĞİL, BİR YAŞAM TARZI OLSUN."

2. Proteinler: Kas Onarımı ve Gelişimi

Proteinler, kasların onarımı ve büyümesi için gereklidir. Spor yapan bir bireyin, kas yıkımını önlemek ve gelişimi desteklemek için yeterli protein alması gerekir. Tavuk, balık, yumurta, yoğurt ve baklagiller gibi besinler iyi birer protein kaynağıdır. Örneğin, antrenmandan sonra bir sporcu, tavuk göğsü ile birlikte bulgur pilavı tüketebilir.

3. Yağlar: Uzun Süreli Enerji Deposu

Sağlıklı yağlar, özellikle dayanıklılık sporları yapan kişiler için önemli bir enerji kaynağıdır. Zeytinyağı, avokado, fındık ve badem gibi sağlıklı yağlar, dengeli bir beslenme planının parçası olmalıdır.

4. Vitamin ve Mineraller: Vücudu Destekler

Sporcuların yoğun antrenman programlarında bağışıklık sistemlerini güçlü tutmaları gerekir. Meyve ve sebzeler, vitamin ve mineral açısından zengindir. Örneğin, bir sporcu kahvaltısında portakal suyu veya bir avuç ceviz ekleyerek vitamin ve mineral alımını artırabilir.

5. Su ve Sıvı Tüketimi: Hayati Önem Taşır

Spor yaparken terleme yoluyla vücuttan sıvı kaybedilir. Bu nedenle sporcuların su tüketimine dikkat etmeleri gerekir. Antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında su içmek, hidrasyonu sağlamak için önemlidir.





Cristiano Ronaldo: Beslenme Disipliniyle Bir Efsane

Dünyaca ünlü futbolcu Cristiano Ronaldo, sadece yeteneğiyle değil, aynı zamanda disiplini ve beslenme düzeniyle de örnek bir sporcu. Ronaldo, yoğun antrenman programını desteklemek için özel bir beslenme planı uyguluyor.

Ronaldo'nun beslenme alışkanlıklarından bazıları:

1. Yüksek Protein Tüketimi: Kas gelişimini desteklemek için Ronaldo, bol miktarda yağsız protein tüketir. Tavuk, balık (özellikle morina balığı) ve yumurta, günlük diyetinin vazgeçilmez parçalarıdır.
2. Karbonhidrat Dengelemesi: Enerji seviyesini yüksek tutmak için tam tahıllar, sebzeler ve meyveler gibi sağlıklı karbonhidratları tercih eder. Örneğin, bir maçtan önce pirinç, kinoa veya tam buğday makarnası gibi yiyecekler tüketir.
3. Tatlıya ve İşlenmiş Gıdalar: Ronaldo, şekerli yiyeceklerden ve işlenmiş gıdalardan uzak durur. Bunun yerine tatlı ihtiyacını doğal yollarla, örneğin meyve ile karşılar.
4. Hidrasyona Dikkat: Gün boyunca bol miktarda su içer ve vücudunu susuz bırakmaz. Ayrıca gazlı içecekler gibi zararlı içeceklerden uzak durur.

Cristiano Ronaldo'nun günlük öğünlerinden biri şöyle olabilir:

- Kahvaltı: Yulaf ezmesi, taze meyveler ve bir bardak taze portakal suyu.
- Ara Öğün: Bir avuç badem ve bir adet muz.
- Öğle Yemeği: Izgara tavuk göğsü, avokado dilimleri ve kinoa salatası.
- Akşam Yemeği: Izgara somon balığı, tatlı patates ve ızgara sebzeler.

Cristiano Ronaldo, sık sık az ve dengeli öğünler tüketir. Günde 5-6 küçük öğün yiyerek enerji seviyesini sabit tutar ve kaslarını düzenli olarak besler.

Sonuç: Ronaldo'nun başarısı sadece antrenmanlarla değil, doğru beslenme disipliniyle de ilişkilidir.

ÖRNEK BİR GÜNLÜK BESLENME PLANI

Bir lise öğrencisi voleybolcunun günlük beslenme planı şu şekilde olabilir:

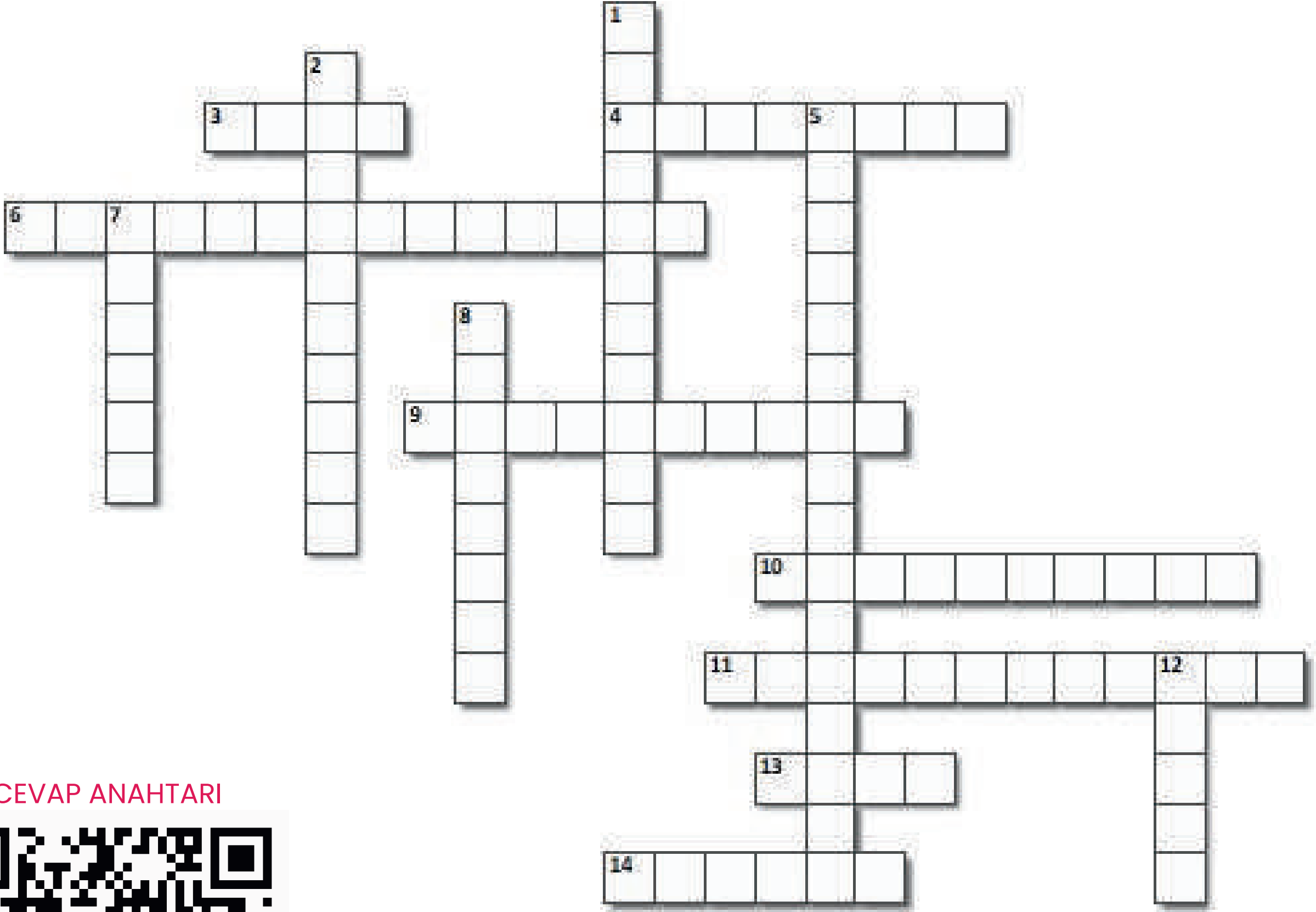
- Kahvaltı: Tam buğday ekmeği ile hazırlanmış bir omlet, domates, salatalık ve bir bardak süt.
- Ara Öğün: Bir adet muz ve bir avuç badem.
- Öğle Yemeği: Izgara tavuk, bulgur pilavı ve yoğurt. Yanında mevsim salatası.
- Ara Öğün: Ev yapımı bir granola bar ve taze sıkılmış portakal suyu.
- Akşam Yemeği: Fırında somon, zeytinyağlı sebze yemeği ve tam tahıllı makarna.
- Antrenman Sonrası: Bir bardak proteinli smoothie (süt, muz, yulaf ve fındık ezmesi).

Yatay olarak

3. kitreyle yoğunlaştırılmış su üstünde, özel hazırlanmış boyalarla oluşturulan desenlerin kâğıt üzerine geçirilmesi yoluyla yapılan bir süsleme sanatıdır
4. 14. ve 17. yüzyıllar arasında Avrupa'da sanat ve mimaride gelişen kültürel akım.
6. Türk modern resminin öncülerinden, soyut sanatın önemli isimlerinden biridir.
9. Osmanlı mimarisinin en büyük ustalarından biridir.
10. Resim sanatında derinlik ve uzaklık hissini veren teknik.
11. Türk grafik sanatçısı ve hattat, Atatürk'ün imzasını da yazan isim.
13. Osmanlı ve Selçuklu mimarisinde yaygın olarak kullanılan süsleme sanatı.
14. Küçük taş, cam veya seramik parçalarıyla yapılan süsleme sanatı

Dikey olarak

1. Türkiye'nin ilk kadın seramik sanatçılarında biridir.
2. Doğal formlar ve kıvrımlı çizgilerle karakterize edilen 19. yüzyıl sonu sanat akımı
5. Leonardo da Vinci'nin ünlü duvar resmi.
7. Mermer,taş, ahşap veya bronzdan yapılan üç boyutlu sanat eseri
8. anıtkabir mimarisini kim yapmıştır
12. Büyük yapılarda geniş alanları kapatan yarım küre biçimli mimari unsur



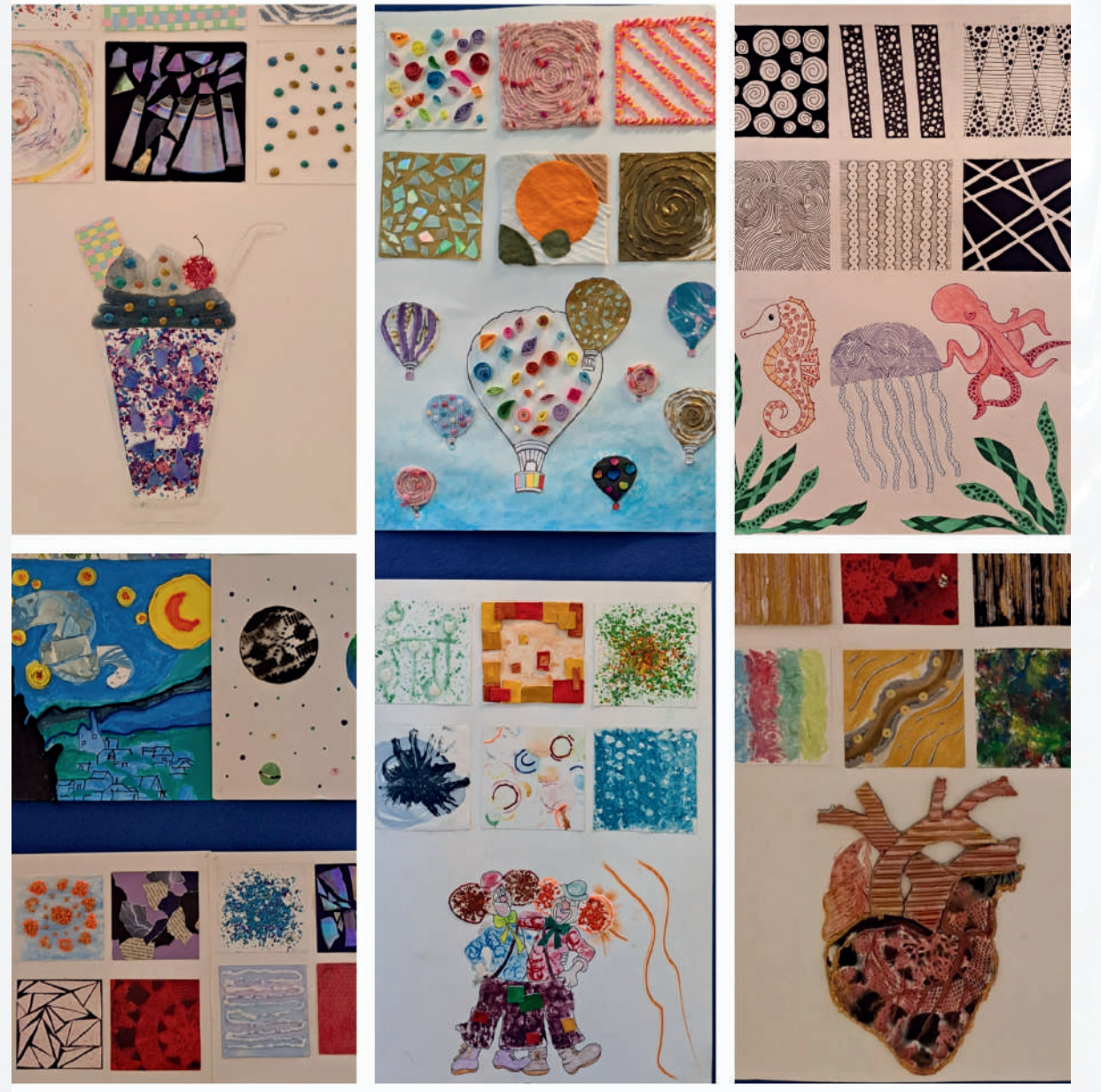
CEVAP ANAHTARI



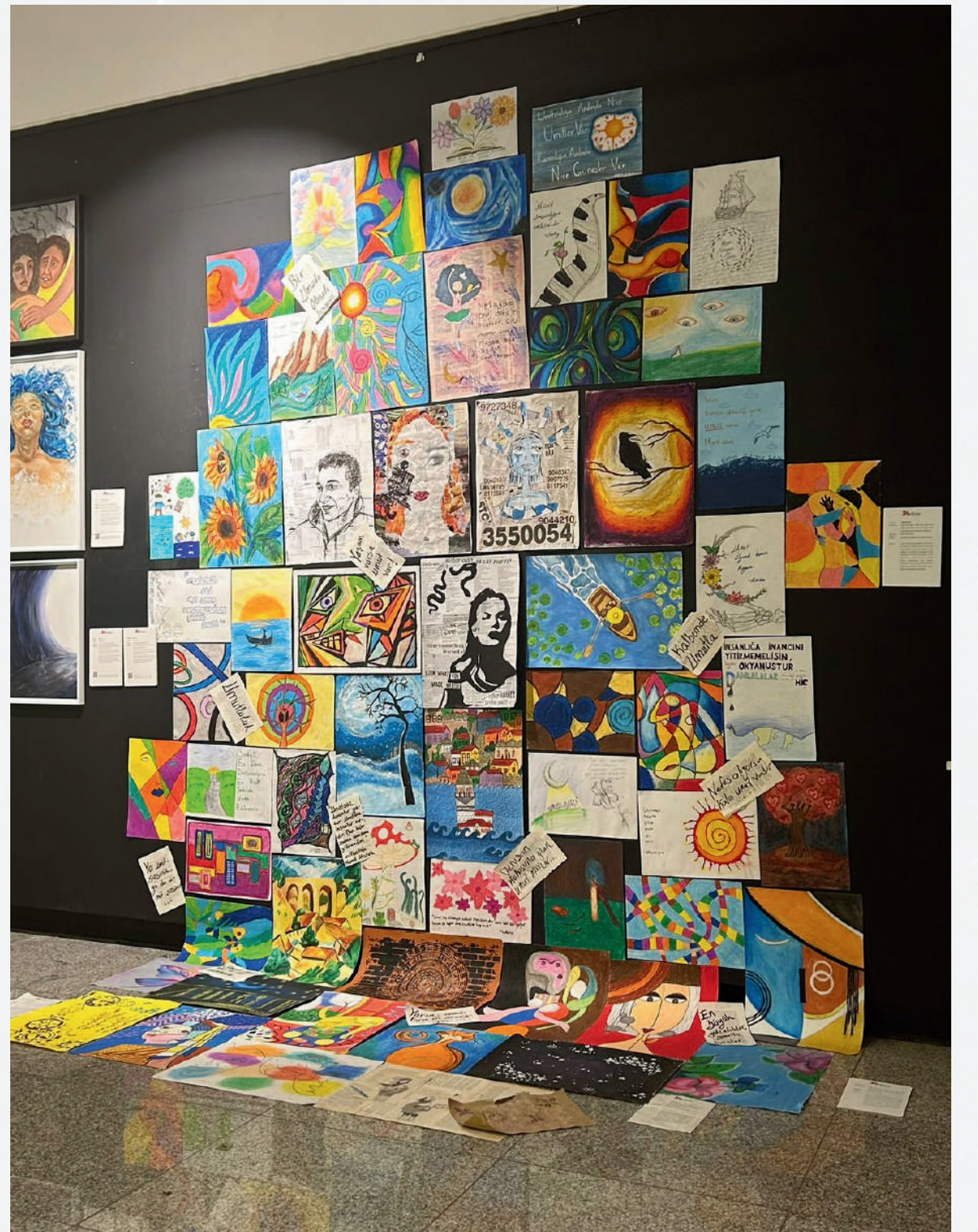


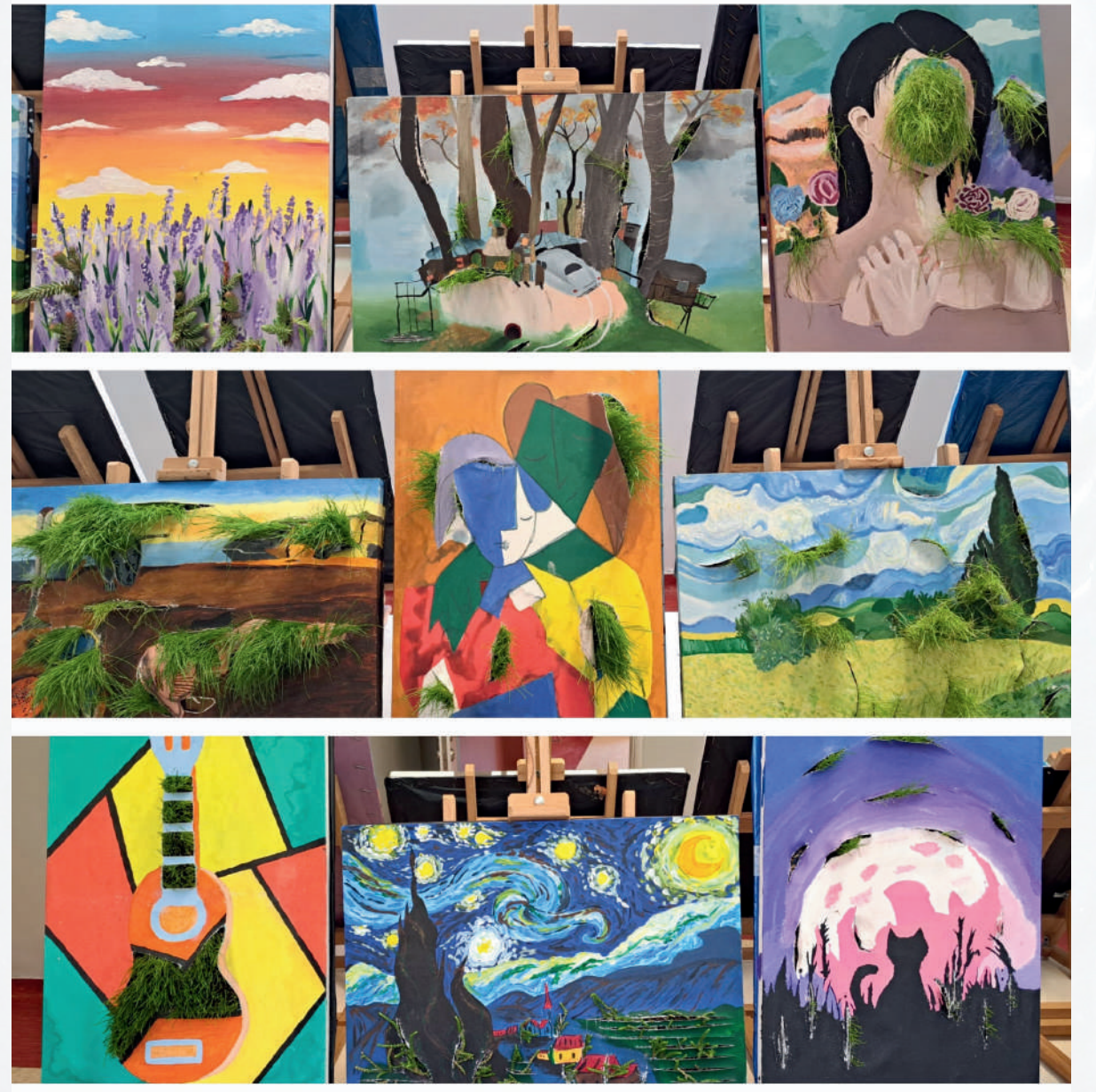
HSAL'DE RESİM, MÜZİK VE SPOR





HSAL'DE RESİM, MÜZİK VE SPOR





HSAL'DE RESİM, MÜZİK VE SPOR



KAYNAKÇA

<https://ipa.istanbul/yayinlarimiz/genel/sokak-sanati-ve-grafiti-nedir/>

<https://ipa.istanbul/yayinlarimiz/genel/sokak-sanati-ve-grafiti-nedir/>

<https://www.britannica.com/art/graffiti-art>

<https://kopuurt.com/sanatin-sokaga-yansimasi-grafiti-kulturu-nasil-ortaya-cikti/?srsltid=AfmBOoozKMGEzUdBLMS6V9Cd3qvpWAohCRNAmD1ijkfP1s7DQyHgiiu7>

AYCAN, N., & Türkçe, E. F. ANTİK ÇAĞDA İZMİR VE ÇEVRESİNDE BİLİMİN DOĞUŞU. BİLİM DÜNYASINDA MULTİDİSİPLİNER ÇALIŞMALAR, 17.

Aslaner, R., & İlhan, A. (2018). Kare için ifade edilen pisagor bağıntısının diğer düzgün çokgenlere ve daireye uygulanması. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (45), 55-67.

Aster, E. (1949). Modern Fizik ve Felsefe. Felsefe Arkivi, 2(3), 98.

Dündar, S. (2000). Fourier dönüşümü ve karakteristik fonksiyon. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 15(2).

Esi, A. (2017). Matematik ve müzik. Journal of Awareness (JoA), 2(Special), 631-642.

Beyen, K. E. M. A. L. Yapı tanılama çalışmalarında fourier dönüşümü ve yeni nesil dönüşümler.

Işıtan, S., & Doğan, M. (2020). Matematik müzik ilişkisi: Notalardan kesirlere. Araştırma Temelli Etkinlik Dergisi (ATED), 10(2), 100-111.

Bora, U. (2002). Bilim ve sanatın kesiştiği temel bir nokta: Matematik ve müzik ilişkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1), 53-68. Bozdemir, B. S. Müzik Hangi Boyuttadır?. Prof. Dr. Bilal Semih Bozdemir.

Tosun, M. Bilardo: Simetri ve Pisagor Teoremi.

Dikilitaş, M., Balak, V., Şimşek, E., & Karakaş, S. (2018). Ses dalgaları ile mikroorganizmaların kontrolü. Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi, 22(3), 431-444.

Sesi, M. Evrene hükmeden fonksiyon sinüs-4 Ses dalgaları ve duran dalgalar.

<https://sporline.wordpress.com/2017/12/17/gunumuzun-gerisinde-kalanlar-unutulmaya-yuz-tutmus-spor-dallari/>

Türk Kültüründe Cirit Sporu, Mehmet Öcal Oğuz, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, 2000.

Ortaçağda Turnuvalar ve Jousting, Richard Barber, Boydell Press, 1980.

Asya'da Uçurtma Kültürü ve Sporları, Joseph Needham, Science and Civilisation in China, Cambridge University Press, 1986.

Antik Roma ve Gladyatör Arenaları, Katherine E. Welch, Cambridge University Press, 2007.

Japon Spor Kültürü ve Kemari Oyunu, William W. Kelly, Sport and Body Culture in Modern Japan, University of California Press, 2011.

Geleneksel Sporların Modern Dünyada Yeniden Canlanması, Allen Guttmann, From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports, Columbia University Press, 1978.

Dünya Spor Tarihi, David Goldblatt, Penguin Books, 2016.

Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu Resmi Web Sitesi: www.tgsdf.gov.tr

UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi - Geleneksel Sporlar: www.unesco.org

British Museum - Ortaçağ Avrupa Sporları Koleksiyonu: www.britishmuseum.org

https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/73933/1209304?utm_source=

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/67938/1036316>

<https://avesis.gazi.edu.tr/yayin/c4227000-cad7-4495-82ff-793ae823b868/e-spor-geleneksel-sporcular-ve-e-sporcularin-gozunden-dijital-oyun-ve-gelecegi>

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3510126>

<https://www.yenicaggazetesi.com.tr/e-sporla-geleneksel-spor-birlesiyor-mu-isin-uzmanlari-anlatiyor-882501h.htm>

<https://www.haberturk.com/esp-or-geleneksel-sporun-dijital-devrimi-3656041>

KAYNAKÇA

- Switzer, K. V. (2017). *Marathon Woman: Running the Race to Revolutionize Women's Sports*. Da Capo Press. Hamilton, B., Berk, S. (2004). *Soul Surfer: A True Story of Faith, Family, and Fighting to Get Back on the Board*. MTV Books.
- Boston Athletic Association. (n.d.). Boston Marathon History. <https://www.baa.org>
- International Surfing Association. (n.d.). Bethany Hamilton's Impact on Women's Surfing. <https://www.isasurf.org>
- Women's Sports Foundation. (n.d.). Breaking Barriers: Women in Sports History. <https://www.womenssportsfoundation.org>
- ESPN. (2023). Katherine Switzer and the Fight for Women's Marathon Rights. <https://www.espn.com>
- Retallack, D. (1973). *The Sound of Music and Plants*. DeVorss & Company.
- Singh, P. P., & Pathak, R. K. (2016). "Effect of Music on Plants – An Overview." *International Journal of Environmental Science and Technology*, 13(9), 2351-2356.
- Baxter, M. (1978). *The Secret Life of Plants: A Fascinating Account of the Physical, Emotional, and Spiritual Relations Between Plants and Man*. Harper & Row.
- Wells, D. L., & Graham, L. (2017). "The Influence of Auditory Stimuli on the Behaviour of Animals." *Applied Animal Behaviour Science*, 189, 1-9.
- Snowdon, C. T., Teie, D., & Savage, M. (2015). "Cats Prefer Species-Appropriate Music." *Applied Animal Behaviour Science*, 166, 106-111.
- Krause, B. (2012). *The Great Animal Orchestra: Finding the Origins of Music in the World's Wild Places*. Little, Brown.
- American Veterinary Medical Association. (n.d.). The Role of Music in Animal Welfare and Behavior. <https://www.avma.org>
- International Journal of Music Therapy*. (n.d.). Effects of Music Therapy on Stress Reduction in Animals and Plants. <https://www.musictherapyjournal.com>
- The Royal Horticultural Society. (n.d.). Can Music Help Plants Grow?. Erişim Adresi: <https://www.rhs.org.uk>
- Van Gogh, V. (1888). Yatak Odası (The Bedroom) [Tablo]. Van Gogh Müzesi, Amsterdam.
- Smith, J. (2015). Van Gogh'un Sanatı ve Renk Kullanımı. Sanat Tarihi Yayınları.
- Bailey, M. (2018). Van Gogh: Bir Dahinin Renkleri. Thames & Hudson.
- Van Gogh Müzesi. (2023). The Bedroom. [Çevrimiçi]. www.vangoghmuseum.nl
- Gombrich, E. H. (1996). *Sanatın Öyküsü*. Remzi Kitabevi.
- Backster, C. (1968). *The Secret Life of Plants*. Harper & Row.
- Retallack, D. (1973). *The Sound of Music and Plants*. DeVorss & Co.
- Baxter, L. R. (2001). Effects of Music on Plant Growth and Health. *Journal of Plant Research*, 54(3), 215-227.
- Wells, D. L. (2009). The influence of auditory stimulation on the behaviour of dogs housed in a rescue shelter. *Animal Welfare*, 18(4), 432-438.
- Patel, A. D. (2010). *Music, Language, and the Brain*. Oxford University Press.
- Snowdon, C. T., Teie, D., & Savage, M. (2015). Specificity of music to culture: The use of customized music for tamarin monkeys. *Biology Letters*, 11(9), 20150841.
- Van de Water, M. (2017). The Role of Music Therapy in Animal Welfare. *Journal of Veterinary Behavior*, 22(2), 56-65.
- Van der Wal, S. (2020). Music and Plant Growth: A Meta-Analysis of Scientific Studies. *Agricultural Research Review*, 78(1), 101-118.
- Türkiye Çevre Vakfı, "Spor ve Çevre: Sürdürülebilirlik İçin Öneriler," <https://www.cevrevakfi.org.tr>
- Türkiye Atletizm Federasyonu, "Yeşil Maraton ve Çevre Dostu Spor Etkinlikleri," <https://www.taf.org.tr>
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi, "Sürdürülebilir Spor Organizasyonları Raporu," <https://www.ibb.istanbul>
- TEMA Vakfı, "İklim Krizi ve Spor Alanında Sürdürülebilirlik Uygulamaları," <https://www.tema.org.tr>
- Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, "İklim Değişikliği ile Mücadelede Sporun Rolü," <https://www.csb.gov.tr>
- Bu dergideki yazı ve görsellerde ChatGPT'den yararlanılmıştır.

