

Mustafa ÖZHANOĞLU:
Bu sınıf çalışkandır
Sebebi taze kandır
Vallahi çok memnunun
Akif büyük başkandır

Her gün yaptım espri
Gülmedi ki hiçbiri
Siz gülmeyin bakahm
Gönderecem bildiri

Devamı sayfa 7'de



**İnsan Hafızasının Kasıtlı Olarak
Silinebilmesi Artık Mümkün!**

Detaylar sayfa 6'da

**PTT 1. LİĞİN YETİM ÇOCUĞU
SAMSUNSPOR**



Detaylar sayfa 14'te

Pestenkerani

25 Mart 2016 CUMA | SAYI 1

ÜNLÜ ŞAİRLER GERİ DÖNDÜ

Şair olmak her yiğidin harcı değildir. Ama 11-C sınıfı şair olursa...

İbrahim ŞİNASİ'den Hüseyin Cahit YALÇIN'a kadar o döneme ait hangi şairler varsa elden geldiğince canlandırılmaya çalışıldı ve başarılı da. O döneme ait olmasa bile Nazım HİKMET'i de canlandırdık. Amacımız Sevgi Hocamızı hayal kırıklığına uğratmamak ve elimizden gelenin en iyisini yapmaktır ki hep birlikte bunu başardık. Yaşadığımız ufak tefek sıkıntılara rağmen eğlenceli saatler geçirdik. Kim-

liklere daha kolay bürünelim diye kostümler hazırladık. Kızlar olarak babalarımızın takım elbiselerini giydik. Hatta sakal ve bıyık bile aldık. Eksişimiz olmasına rağmen bunun da üstesinden gelmeyi başardık. Şairlerimizi dönemlere ayırdık; Tanzimat ve Servet-i Fünun olarak. Kalan birkaç arkadaşımız da dönemlere ait akımları anlattı.

Devamı sayfa 2'de



Bugün Günlerden Mutluluk

Hayatımız boyunca mutluluk isteriz. Ama henüz hayatın bir kullanma kılavuzu yok.

Hayatta birçok şeye sahip olan insanlar kendilerini boşluktaymiş gibi hissederken, neredeyse hiçbir şeye sahip olmayan insanların yüzlerindeki tebessümün sebebini hiç düşündünüz mü? Bizi mutlu yapan şey amaçlarımız ve hedeflerimizdir. Hayatta bir hedefimiz olacak ki yaşamak için de bir sebebi-

miz olsun. Örnek vermek gerekirse; Henry Ford, oğlunun mutlu bir hayat yaşaması için önüne her şeyi sermiştir. Fakat oğlu intihar etmiştir ve intihar mektubuna şunu yazmıştır, "Baba, hayal edip de ulaşmadığım hiçbir şey olmadı. Tüm zevkleri tattım, ne varsa önceden hazırlamışsın, hiçbirinde benim emeğim yok. Mutsuzluktan mahvoldum. Gidiyorum"

Devamı sayfa 9'da

SINIFIMIZIN GURURLARI

Okulumuzda belli aralıklarla yapılan LYS deneme sınavında sınıfımızdan Tolga Kağan TÜFEKÇİ birinci, Ayla YILDIRIM üçüncü olmuştur. Onları tebrik eder, başarılarının devamını dileriz.



DOLLY'YE NE OLDU?

Klonlanan ilk memeli olan koyun Dolly, genetik olarak 6 yaşındaki bir koyundan kopyalandı. Klonlama teknolojisiyle alakası olmayan bir akciğer hastalığından 6 yaşında öldü. Yani genetik olarak 12 yıl yaşadı. Ayrıca Türkiye'de üretilen ilk klon memeli olan koyun Oyahı'nın da bir akciğer hastalığından öldüğünü hatırlatmak istiyorum.

Yazar: Sevginur AKSOY



ÜÇ BÜYÜKLERİN BORSA DEĞERLERİ

Futbola ekonominin bu kadar iç içe olduğu bir dünyada kulüplerin borsadaki hareketleri fazlasıyla önemli. İşte üç büyük kulübümüz olan Beşiktaş, Galatasaray ve Fenerbahçe'nin borsadaki hareketleri...

Sayfa 4'te

**Müzik Editörlerimizden
Türlerine Göre Top 10 Listeleri**

Sayfa 13'te

TÜM ZAMANLARIN EN İYİ 9 FİLMİ

Sayfa 12'de

Astrolojide 12 güneş burcu vardır. Bunlar sizin karakter özellikleriniz, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığınızı, kariyeriniz, hayatınız hakkında bilgiler sunar.

Bu bilgiler sayfa 10'da

ÜNLÜ ŞAİRLER GERİ DÖNDÜ

Şair olmak her yığının harcı değildir. Ama 11-C sınıfı şair olursa... İbrahim ŞİNASI'den Hüseyin Cahit YALÇIN'a kadar o döneme ait hangi şairler varsa elden geldiğince canlandırılmaya çalışıldı ve başarılı da. O döneme ait olmasa bile Nazım HİKMET'i de canlandırdık. Amacımız Sevgi Hocamızı hayal kırıklığına uğratmamak ve elimizden gelenin en iyisini yapmak ki hep birlikte bunu başardık. Yaşadığımız ufak tefek sıkıntılara rağmen eğlenceli saatler geçirdik. Kimliklere daha kolay bürünelim diye kostümler hazırladık. Kızlar olarak babalarımızın takım elbiselerini giydik. Hatta sakal ve bıyık bile aldık. Eksişimiz olmasına rağmen bunun da üstesinden gelmeyi başardık. Şairlerimizi dönemlere ayırdık; Tanzimat ve Servet-i Fünun olarak. Kalan birkaç arkadaşımız da dönemlere ait akımları anlattı. Klasisizm ve Romantizm akımlarını İlayda, Parnasizm ve Sembolizm akımlarını Mehmet Akif, Realizm ve Natüralizm akımlarını ise Ayla anlattı. Ahmet Vefik Paşa'nın kızı da aramızdaydı ve bu rolü Ela arkadaşımız canlandırdı. Tiyatromuz Nazım Hikmet (Anıl)'ın şiir yazmaması ve bunun üzerine geçmişte ki şairlerden yardım alarak eserini tamamlamasını konu alır. İlk olarak İbrahim Şinasi (Rabia), Ziya Paşa (Murat), Namık Kemal (Bahar), Ahmet Mithat Efendi (Tolga), Ahmet Vefik Paşa'nın kızı (Ela), Ali Suavi (Vedat), Abdülhak Hamit Tarhan (Gülşah), Muallim Naci (Aykut) ve Nabizade Nazım (Sevgi) rollerine büründük. Tanzimat Dönemindeki hayatları ve çalışmaları anlatıldı.

Tanzimat Döneminde sonra ise Servet-i Fünun Dönemi sanatçıları Tefik Fikret (Salime), Cenap Şahabettin (Burak), Halit Ziya Uşaklıgil (Alper) ve Hüseyin Cahit Yalçın (Oğuz) aynı şekilde anlatıldı. Tiyatro sırasında Cenap Şahabettin, Tefik Fikret ve Muallim Naci münakaşaya girdiler. Biz de bu tartışmaya hiçbir müdahalede bulunmadık ve Cenap Şahabettin sakinleşmek için toplantı salonunu terk etti. Kameraman ve oturma gözlemcisi Sevgi BAKIR her şeyi oturumun başından itibaren video olarak kaydetti.

Rollere girmesi kolaydı ama çıkması 11-C sınıfı için biraz zorlu süreç oldu. Birkaç gün birbirimize rollerimizdeki gibi seslendik. Bu tiyatro 11-C sınıfının sınavlara hazırlanırken kolaylık sağladı.

BESTSELLER Yazarı: Rabia Yaren ÖNLÜ



HAFTALIK ETKİNLİK

Sınıfımızda aldığımız kararla her iki haftada bir gün (stresiz, kaygısız, sınavsız günlerin olduğu haftalarda) kızlı erkekli herkesin evinden bir çeşit yemek getirmesiyle, aramızda ufak çaplı bir gün organizasyonu düzenliyoruz. Hatta aramızdaki 6 arkadaş 5TL karşılığında kendi günleri geldiğinde birbirlerine paralarını veriyorlar. Bu sayede hem cebimiz hem de karnımız doyuyor. Tahtada açtığımız müziklerle sınıfımız çok eğleniyor. Bu gün etkinliği aynı zamanda birbirimize kenetlenmemizi, paylaşmayı ve içe dönük karakterlerimizin ortaya çıkmasını sağlıyor. Böylelikle hem iyimser yanlarımızı görüyoruz hem de ödümüzdeki büyük sınav meselesinden uzaklaşarak kafamızı dağıtıyoruz. Olması gereken sınıf birliği bu olsa gerek.

Yazar: Elanur ATAR

PAINTBALL

Sınıfımız sınavlar yüzünden biraz stresliydi. Biz de sınıfımızın erkekleri olarak stres atmak için aramızda bir paintball maçı düzenledik. Sınıfımızın başkanı Mehmet Akif PEYNİR bu organizasyonu üstlendi. Başkanımız maç için yer ve servis ayarladı. Okul çıkışı başkanımızın ayarladığı servisle Atakum'da olan Adventure Park isimli bir oyun parkına geldik. Paintball maçına geçmeden önce bu oyun parkından biraz söz etmek istiyorum. Bu oyun parkında çok güzel aktiviteler var. Burada bisiklet ve ATV sürebilir, çeşitli saha oyunları oynayabilirsiniz. Oyunlardan sonra içinizi ferah, kışın sıcak tutan geniş bir kafeye sahip bu park. Tam, kafa dinlemelik bir yer. Arkadaşlarınızla vakit geçirmek isteyeceğiniz sessiz, sakin bir yer arıyorsanız bu parkı size tavsiye edebilirim.

Maçtan önce oyun kıyafetlerimizi giydik. Oradaki bir sorumlu bize paintball silahının nasıl kullanılacağını öğretti, oyunun kurallarını açıkladı. Sonra kıyafetlerimizle fotoğraf çekindik.

Maç başlamadan önce takımları belirledik. Fakat bir sorun vardı. Her iki takımın kıyafetleri aynıydı. Halyle bir takımın diğerinden farklı bir şey giymesi gerekiyordu. Bunun için de bir takım fosforlu yelek giymek zorunda kaldı. Kimse o yeleklerden giymek istemiyordu. Çünkü fosforlu renginden dolayı yerlerimizi belli edecekti. Ama bir takım giymek zorundaydı. İki takım arasında yazı tura yapıldı. Bizim grup yazı turada kaybedince mecbur yelekleri biz giydik. Sonra oyun sahasına yöneldik. Maç başlamadan görevli bize oyun kurallarını anlattı. Bayrak savaşı yapacaktık. Ortadaki bayrağı alıp başlangıç yerine götüren takım 1 puan alacaktı. Ama o bayrağı almak da kolay değildi. Bayrağa koştuğumuzda etrafımızda karşı takımın paintball mermileri cirit atıyordu.

Maç nihayet başladı. Her iki takım sahadaki kendi başlangıç yerlerine gitmesiyle düdüğü çaldı. Düdüğün çalınmasıyla herkes kendisine bir cephe edindi. Cephelelerdeki küçük oyukların arasından ateş etmeye başladık. Paintball silahı biraz ağırdı. Ateş ederken etki tepkiden ileri geri sallanıyordu. Böyle olunca kendimizi bir komando gibi hissettik. Elimizdekiler de küçükkken oynadığımız tüm oyuncak silahlardan daha gerçekçiydi.

Biz komandolar siperlerimizden bayrağı almaya gelen düşmanlarımıza ateş ediyorduk. Bir yandan da bayrağı almak için atlıyorduk. Ama bayrağı almak biraz cesaret istiyor. Kimse o mermilere isabet olmayı istemez. Çünkü mermiler biraz acıtıyor. Acıtmasını başta mermimin silahtan çıkış hızından anlamıştık zaten.

Maçta ilk eli bizim takım aldı. Sınıfımızın büyük başkanı Mehmet Akif PEYNİR bayrağı bir çırpı almaya becerdi. İkinci elde karşı takım durumu eşitlemeyi başardı.

Maç başladığında hava çoktan kararmıştı. Sahaya yansıtılan aydınlatma ışıklarıyla üzerimizdeki fosforlu yelekler yerimizi belli ediyordu. Bu, karşı takım için bir fırsattı. Ve bu fırsatı iyi değerlendiren karşı takım maçı kazandı.

Maç esnasında çok eğlenceli dakikalar yaşandı. Herkes mermilerden nasibini aldı. Kimi vuruldu, kimini mermi sıyrıldı.

Maç sonrası servisi beklemek üzere kafede oturduk. Hava soğuktu. Sımsıcak sobanın başında soğuktan kızarmış ellerimizi ısıttık. Sonra oturup sohbet ettik. Servis gelince evlerimizde dağıldık.



Arkadaşlarımızla çok güzel bir gün geçirdik. Az da olsa sınav streslerini üzerimizden attık. Üzerimizden atamadığımız tek şey o günün yorgunluğu oldu...

Yazar: Mehmet Kamil TORUNOĞLU

11/C'NİN EN'LERİ

Rabia Yaren ÜNLÜ: En Kahkahacı

İlayda COŞKUN: En Sağlıklı

Bahar KESKİN: En Çizen

Mehmet Akif PEYNİR: En Başkan

Altay DEMİR: En Tekno Kafa

Ayla YILDIRIM: En Becerikli

Elanur ATAR: En Atarlı

Mehmet Kamil TORUNOĞLU: En Organizatör

Betül TEPE: En Kitap Kurdu

Alper GÜR: En Fanatik

Huriye Sultan ÖZDEMİR: En Esmer

Salime KÖSELER: En Göz Deviren

Gizem GENEZ: En Ponçik

Musab ARSLAN: En Kashi

Sevginur AKSOY: En Biyolojici

Vedat Nedim DOĞAN: En Şanssız

Burak YOLDAŞ: En Pazarlamacı

Yakup Anıl DÜZGÜN: En Lanet

Oğuz Barış GÖRGÜLÜ: En Hapşırıcı

Gülşah TOK: En Değişken

Tolga Kağan TÜFEKÇİ: En Bilmiş

Murat YILMAZ: En Konuşamayan



10 YIL SONRA BEN...

Vedat Nedim DOĞAN:

- Sahip olduğum Türkiye'nin en büyük mimarlık şirketinin yeni gireceği ihalenin hazırlıklarını yapıyorum.

Mehmet Akif PEYNİR:

- Mercedes'te yeni çıkacak araba için motor tasarlıyorum.

Salime KÖSELER:

- İspanya'da El Clasico izliyorum.

Burak YOLDAŞ:

- Yeni kurduğum holdingin olağan mali genel kurulunda çalışanlarımıza hedeflerimizi anlatıyorum.

Mehmet Kamil TORUNOĞLU:

- Bir oyun yapım şirketinde yeni oyunumuzun grafiklerini tasarlıyorum.

Alper GÜR:

- Evimde, bir elimde çay, çocuğumu seviyorum.

Altay DEMİR:

- Dünyadayım.

Tolga Kağan TÜFEKÇİ:

- Evde tek başıma kitap okuyorum.

Elanur ATAR:

- Ameliyathanede kalbi durmuş olan hastamı hayata döndürmeye çalışıyorum.

Betül TEPE:

- Hastalarımın dertlerinden kafayı yemiş bir psikiyatrim.

Oğuz Barış GÖRGÜLÜ:

- Dünya turundayım.

Gülşah TOK:

- Türkiye'nin en çok tanınan bloggerlarından birisiyim.

Ayla YILDIRIM:

- Pastanemde çocuklarıma tatlı yapıyorum.

Rabia Yaren ÜNLÜ:

- Türkiye'nin en büyük mimarıyım.

Bahar KESKİN:

- Kendi atölyemde rock müzik eşliğinde resim çiziyorum.

Sevginur AKSOY:

- Laboratuvarımda pluripotent kök hücre çalışması yapıyorum.

Murat YILMAZ:

- Kutuplarda dalış yapıyorum.

Aykuthan ERDİN:

- Malikânemde robdöşambırmla otururken içkimi yudumluyorum.

Yakup Anıl DÜZGÜN:

- Kendi heavy metal grubumla dünya turnesindeyim.

İlayda COŞKUN:

- İstanbul Devlet Tiyatrosu Sahne 2'nin provasının başkarakteriyim.

Gizem GENEZ:

- Hâlâ üniversite okuyorum.

Huriye Sultan ÖZDEMİR:

- Hastamı tedavi ediyorum.

ÜÇ BÜYÜKLERİN BORSA DEĞERLERİ



Beşiktaş'ın borsadaki piyasa değeri 397.016.928\$. Piyasa değeri bakımından 3 büyük kulüp arasında zirvede bulunuyor. Beşiktaş'ın hisseleri şu günlerde borsada 4.88 TL ye alıcı buluyor.

Beşiktaş'ın hisseleri son 1 yılda alıcılarına %102,49 kazandırdı. Futbol takımlarının borsadaki değerlerinin artışı kulüplerin başarıları ve oynadıkları oyun ve mali durumlarıyla doğru orantılı olduğunu düşünürsek; şu dönemlerde yatırım yapmanın kısa vadede çok fazla getirisi olacağını düşünmüyoruz. Orta ve uzun vade için ise yatırımcısına kazandırmaya devam edecektir. Vodafone Arena'nın açılışıyla birlikte sezonu eğer şampiyon bitirirlerse orta vade için yatırımcılarına ciddi bir kazanç sağlanabilir. Diğer kulüplerimize baktığımızda yatırımcı için en güvenli liman Beşiktaş A.Ş gibi görünüyor.



Futbola ekonominin bu kadar iç içe olduğu bir dünyada kulüplerin borsadaki hareketleri fazlasıyla önemli. İşte üç büyük kulübümüz olan Beşiktaş, Galatasaray ve Fenerbahçe'nin borsadaki hareketleri...



Fenerbahçe'nin borsadaki piyasa değeri 374.237.280\$. Üç büyük kulüp içinde ikinci sırada bulunuyor. Fenerbahçe'nin hisseleri 44,16 TL'den alıcı buluyor. Fenerbahçe'nin hisseleri son bir yılda alıcılarına %4,42 kaybettirdi.

Fenerbahçe'nin hisseleri son bir yılda kaybettirmiş olmasına karşın özellikle sezon başındaki transferleri, ligde zirve yarışı içinde olması ve Avrupa'da yoluna devam ettiği hisselerini yeniden eski seviyeleri konumuna yaklaştırdı. Şu dönemlerde hisse almak kısa vade için uygun görünse de orta vadede büyük bir risk taşıyor.



Galatasaray'ın borsadaki piyasa değeri 134.272.368\$. Üç büyük kulüp arasında son sırada bulunuyor. Galatasaray'ın hisseleri şu günlerde 18.30 TL den işlem görüyor.

Galatasaray hisseleri ile son bir yılda alıcılarına %1,08 kaybettirdi. Daha öncede dediğim gibi futbol kulüplerinin ligdeki durumları, Avrupa'daki ilerleyişi ve mali durumları hisse değerlerindeki artışla doğru orantılı. Galatasaray'ın zirve yarışından kopmasını, Avrupa ligindeki zor durumunu ve UEFA ile yaşadığı sıkıntıları göze alırsak kısa ve orta vadede yatırım için uygun değil. Uzun vade için düşünürsek Avrupa'dan eğer bir men cezası alınırsa bu da hiç mantıklı değil. Ceza gelmezse uzun vade için yönetimin atacağı adımlara bağlı olarak bir yatırım düşünülebilir.

Yazar: Burak Yıldız

AVRUPA BİRLİĞİ'NE NİYE GİREMEDİK?

Türkiye'nin AB'ye girme çabaları çok uzun yıllara dayanmaktadır. Bu serüven 1970'li yıllara değin uzanır. Peki bu kadar uzun yıllar geçmesine rağmen neden hala birliğin içinde değiliz?

Öncelikle AB'nin belirlemiş olduğu bir takım kriterleri sağlamamış olmamızın etkisi vardır. Bu kriterler, hukukun üstünlüğü, insan hakları, ülkenin ekonomisinin AB ekonomileriyle rekabet edebilecek bir düzeye gelmesi gibi unsurları barındırmaktadır. Bunların haricinde ülkemizin nüfusunun çokluğu, Kıbrıs sorunu başta olmak üzere bir takım dış sorunlarımız da etken olabilmektedir. Fakat AB ülkeleri tarafindan bu birliğe geçerli bir temele dayanmayarak istenmediğimiz de su götürmez bir gerçektir.

Yazar: Sevginur AKSOY

KANTİN SORUNLARI

Okulumuzun çevresinde okul öğrencilerini alabilecek kapasitede mekan yok. Bunu bilen okul yönetimi, bize yemek yememiz için dışarı çıkmamıza izin vermiyor. Bunun asıl nedeni okulumuzun ıssız bir yerde olması ve başımıza herhangi bir şeylerin gelme ihtimalidir. Dışarıdan yemek siparişi olmasını göz önünde bulundurursak oda yasak. Zaten telefonlarımız, okul zamanı içerisinde dolapta tutulduğu için yemek siparişi veremeyiz. Bu sorunların hepsi bizi kantine mecbur ediyor. Dışarıdan bakınca kantin konusu sorun değil, biz de başlarda sorun etmiyorduk. Ama ne yazık ki ürünlerdeki zam söz konusu olunca, işin rengi değişiyor.

Kantin önceden 75 kuruşa aldığımız soda ve açmaya zam yaparak fiyatlarını 1TL'ye çıkardı. Biz aynı sodayı dışarıdan 35 kuruşa alabiliyoruz.

3TL'ye eklemek arası döner... Bu dışarıya bakınca normal bir fiyat. Ama içindeki patatesin, tavuk etine göre fazla ve pişmemiş olması normal bir durum olmuyor. Sınıfımızda yaşanmış birkaç olaydan bahsedeyim. Önceki haftalarda bir arkadaşımızın kantinden aldığı süt bozuk çıkmıştı. Bu, kantine ürünlerin geldiği yerin suçuymuş galiba. Benim yediğim kuruyık tostun içinden, mavi küçük bir parça -ekmek taşıdıkları kasanın parçası- çıktı. Ek olarak, bazı günler satılan poğaçalar, börekler, simitler bayat oluyor.

Unutmadan... Bir keresinde kantinden boş bardak almak istedik, 1 tanesi için 25 kuruş istediler; poşet istedik, 1 tanesi için 10 kuruş para istediler.

Yazar: Mehmet Akif PEYNİR

YATIRIM ARACI



Euro,dolar gibi tüm dünyada geçerli olan para birimlerinin değeri belli ekonomik ortamların olduğu zaman ulusal paraya göre fazla ya da az olabilir. Son 1 yılı aşkın bir süredir dolar oldukça değer kazanmıştır. Doların değer kazanmasında ABD ekonomisinin kendini toplaması, işsizlik ve enflasyon rakamının arzu edilir seviyelere yakın seyir izlemesi etkili olmuştur.

Ekonomistlere göre çok büyük bir sürpriz olmazsa ABD dolarının kolay kolay düşmesi beklenmiyor. Bir yandan yüzyıllardan beri güvenilir liman olarak altın da yine yatırım yapılabilecek bir araç olma özelliğini devam ettirmektedir.

Yazar: Sevginur AKSOY

Finans Uzmanı

Burak YOLDAŞ

Modern Kölelik: Bankalar ve Banknotlar

Geçenlerde bir arkadaşımın sohbet ediyordum. Diyor ki "Bizim madem dış borcumuz var o zaman darphanemiz daha çok para bassa olmaz mı?" Biliyorum birçoğunuz da böyle düşünüyor. Maalesef bu sorunun cevabı "Hayır". Çünkü, ilk olarak sizin basabileceğiniz para sahip olduğunuz altın rezervi kadardır. İkinci olarak da dış borç döviz şeklindedir. Bizim merkez bankamız döviz basamaz. Eğer sahip olduğunuz altından fazla para basarsanız paranızın değeri düşer. Paranın miktar teorisine göre;

$$M.V=P.Q$$

(M=para miktarı)

(V=paranın dolaşım hızı)

(P=fiyat seviyesi)

(Q=hâsılat/üretim)

V ve Q sabit kabul edilirse M'deki bir artış doğrudan P'yi artırır yani enflasyon olur. Merkez Bankası'nın para basarak borç ödemesi bu nedenle yasaklanmıştır. Ha peki dünyada bütün ülkeler altını kadar mı para basıyor? Hayır. Amerika 2000'li yılların başında "Kısmi Rezerv Artışı" adı altında elindeki rezervden daha fazla para bastı. Sonuç? 2001 ekonomik krizi.

Neyse, gelelim asıl konumuza "Banknot nedir?" Hiçbir değeri olmayan kâğıt parçası. Nasıl ortaya çıktı? İşte asıl soru bu.

Bildiğiniz üzere eskiden banknot yerine altın ve gümüş paralar kullanılıyordu. 1800'lü yılların başlarında Avrupalılar yanlarında altın taşımamanın ağır olduğundan şikâyet etmeye başladılar. Bu durumu avantaja çevirmek isteyen akıllı kuyumcular (bugünün bankaları oldukları) kendi kasalarında altınları saklayabileceğini, karşılığında da bir makbuz (banknot) vereceğini söylediler. Daha sonra bu akıllı kuyumcu arkadaşlar kasalarındaki altından daha fazlasını kazanabilecekleri bir fikir akıllarına geldi. Olması gerekenden daha fazla makbuz verip(biz buna kredi diyoruz) ellerinde olmayan altının faizini paraya çevirmeye başladılar. Ve biz buna bugün "kısmi rezerv" diyoruz. Kısmi rezerv sonucu ne mi oldu? Biz hepimiz para kazanmak için çalışırken bankalar elinde olmayan paradan para kazanmaya başladılar. "Ve sonuç: Modern kölelik". Herkes, kişiler, kurumlar, dernekler, hatta devletler bile bankaya olan borcunu ödemek için çalışıyorlar. Şimdi şöyle bir düşünün biz kendimiz için mi para kazanıyoruz, bankaya olan borcumuzu ödemek için mi?

İNSAN GENOMU ÇALIŞMALARINI NE ALEMDE?

Klonlama teknolojisinin geliştirilmesiyle tepkileri üstüne çeken insan genom projesinin son durumu ne? Bu zamana kadar hangi çalışmalar yapıldı? Bundan sonra bizi neler bekliyor?

1839 yılında Schleiden ve Schwann yapmış oldukları çalışmalarla hücre teorisini ortaya koymuş, canlıların genetik şifrelerini çözümlenmeye olanak sağlamıştı. Ardından Darwin'in evrim teorisinin oluşturduğu soru işaretleri kafaları iyice karıştırmıştı.

Mendel'in oluşturduğu kurallar kalıtım için önemli bir dönüm noktasıydı. ABO kan grup sisteminin keşfiyle birçok hayat kurtuldu. DNA'lar ve DNA'ların genlerden oluştuğu keşfedildi.

46 insan kromozomu ve genetik kodların şifrelerin ucunun açılmasıyla bazı hastalıkların çözümlenmesi için umutlar arttı.

Ve 1990 yılında insan genomu projesi başladı...

Projenin başlamasıyla:

- Genetik hastalıkların teşhisi ve tedavisi,
- Soyağaçlarının belirlenmesi,
- İlaç üretimi,
- Kalıtsal mutasyonların teşhisi ve çözüm yolları,
- Biyoyakıt kaynaklarının keşfi,
- Cinayet ve adli vakaların çözülmesi,
- Toksik atıkların temizlenmesi,
- DNA, analık-babalık testleri,
- Doku ve organ nakilleri,
- Hayvancılık, ziraat ve biyoteknoloji alanlarında yenilikler,
- Gıdaların kalitesinin belirlenmesi,

Ama gülün de diken olduğu gibi bu projenin bazı dezavantajları olduğunu söylesek yanlış olmaz.

Bazı araştırmacılar genlerle çok fazla oynamanın geri dönüşümlü sonuçlar doğurabileceğini düşünmekte. Sonuçlarımızı getirebilecek, hiçbir ilacın tesir edemediği korkunç virüsler, bakteriler veya mantarlar üreterek büyük felakete sebep olunabileceğini de göz ardı etmemek gerek.

Yazar: Sevginur AKSOY



Fast Food'a Bağlanmamız Tesadüf Değil!

Fast Food ürünleri, beslenme ihtiyacımızı gidermek adına akli almaz derecede kolaylık sağlayan ve genellikle lezzetli olan ürünlerdir. Fakat bu tip ürünler vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerjiyi karşılamak için her zaman en iyi seçenek değildir. Fast Food Menu Prices adlı internet sitesinde yer alan, detaylandırılmış bir veri grafiği tüm zamanların en faal ve popüler ürünlerinden biri olan McDonald's Big Mac'in yenildikten sonra vücudumuzda meydana getirdiği etkileri konu alıyor.

Bir Big Mac yedikten sonra, ilk 10 dakikalık süre zarfı içerisinde tüm metabolik faaliyetler düzgün bir biçimde işliyor. En azından görünürde durum bu şekilde. Bu arada insan beyнинin, çoğunlukla yüksek kalorili besinleri tercih etmemize sebep olacak şekilde evrildiğini belirtmekte fayda var. Öte yandan, Big Mac tek başına oldukça yüksek bir kalori sağlar. Bir Big Mac'i tükettikten sonra, iyi hissetmemizi sağlayan nörotransmitter dopamin gibi kimyasalların beyinde salgılanması artması ile birlikte kendinizi, bunun çok lezzetli bir burger olduğunu düşünürken bulabilirsiniz.

20-30 dakikalık bir süreden sonra dopamin düzeyi aşağı doğru inmeye, azalmaya başlar. Hamburgerin içinde bulunan yüksek fruktozlu mısır şurubu ve sodyum minerallerinin etkinliğinde vücudumuz, yediğimiz hamburgere karşı daha şiddetli bir arzu duyar. Daha sonra, sodyum mineralleri vücudumuzda dehidrasyona sebep olur ve böylece böbreklerimiz ve kalbimiz daha hızlı çalışır. Kan basıncının yükselmesi ile birlikte içimizde bir McClurry yahut elmalı tart gibi tatlılara karşı bir kıskırtma hissedebiliriz.

Konumuzun başında açıkladığımız veri grafiğinin geri dönecek olursak, grafiğe göre Big Mac'i yedikten sonra geçen 40 dakikalık aralıkta vücudumuz muhtemelen, belirttiğimiz şekerli yiyeceklerle karşı hala şiddetli bir arzu duyacaktır. Ve netice itibarıyla kan şekeri düzeyinde meydana gelen kayıplar bizi abur cubur olarak ifade edebileceğimiz yoğun şeker ihtiva eden ve olduğundan daha çekiciymiş gibi görünen yiyecekleri yemeye sevk edecektir. Bu arada süreç devam ederken sindirim sistemimiz, daha önce değindiğimiz yüksek fruktozlu mısır şurubunu hızlı bir biçimde açlık atıklarını daha da artırarak absorbe eder. 50-60 dakikalık süreçlerde ise, yavaş bir sindirim periyodu başlar. Tüketilen Big Mac'in sindirimi ortalama olarak 24 ila 72 saat aralığında devam eder. Fakat Big Mac'in içinde bulunan hayvansal ve trans yağların sindirimi 3 günü aşabilir. Konu ile ilgili olarak Fast Food Menu Prices adlı site, "Eğer bir Big Mac'i keyifle yemek istiyorsanız, bu alışkanlığınızı ara sıra uygulayın." şeklinde bir tavsiyede bulunup ekliyor: "Hamburgerin içerdiği maddeler vücudunuzda ciddi hasarlara yol açabilir, özellikle onları düzenli olarak tükettiğinizde."

Konumuzun temelini oluşturan veri grafiği, McDonald's'a ait kişisel web sitesi ve Live Strong, Blood Pressure UK ve Food Matters gibi kaynaklarda yer alan makalelerin içerdiği bilgilerin bir araya getirilmesi ile oluşturuldu. McDonald's'ın kendisi yalnızca Big Mac ve patates kızartması için bir beslenme biçimini önermiyor fakat bu ürünleri düşük dozlarla tüketmenin yararlı olabileceğini de eklemeyi tercih etmiyor.

Yazar: Altay DEMİR

Yazar: Altay DEMİR

Sonsuz İştahlı Bir Kütle: KARA DELİK

Kara delik nedir, neden oluşur?

Kara delikler en basit anlatımla, çok büyük kütleli olan ve çok güçlü çekim kuvvetleri nedeniyle yeterli kadar yakın mesafede bulunan her şeyi yutan kozmik yapıdır. Neden olduklarının cevabı ise kütle çekim kuvveti ile yıldız iç basıncının çatışmasında gizli.

Ömrünün sonuna doğru yaklaşan yıldızlarda bir süre sonra merkezdeki nükleer tepkimeler kütle çekim kuvvetini dengeleyemez hale gelir, bu nedenle yıldızın tüm kütlesi merkeze doğru çekilmeye başlar. Bir süre sonra tüm kütle bir noktaya toplanmış olur ve yoğunluk inanılmaz arttığından bu kütle çevresinde olan her şey, ışık bile, bu yeni oluşan yapının içerisine doğru çekilir.

Kara deliğe çekilen bir insana neler olur, yaşama şansı var mıdır?

Maalesef hayır. İngiliz astrofizikçi Sir Martin Rees, kara deliğe çekilen bir insana neler olacağı konusunda çok güzel bir terim ortaya atmış: Spagettileşme. Bu durumda kara deliğe yakın olan tarafınız hangisiyse o tarafınız daha çok çekim kuvvetine maruz kalıyor, dolayısıyla vücudunuz o bölgenizden başlayarak uzadıkça uzuyor, parçalanıyor; ta ki en küçük yapı taşlarınıza, yani atom altı parçacıklarınıza kadar ayrılıp uzun ince bir çizgi haline gelene kadar. Pek iç açıcı olmasa gerek. Yaşama şansınız yok ama spagetti olmayı engelleyebilirsiniz. Ancak bunun için devasa bir kara delik bulmanız lazım, hatta bu kara delik o kadar devasa olmalı ki, büyüklüğü neredeyse Güneş sistemimizin boyutlarına varmalı. Bu durumda kara deliğin kalbine, tekilliğe çekilene kadar parçalanmadan yolculuğunuzun tadını çıkarabilirsiniz.

Peki Güneş bir gün kara deliğe dönüşecek mi?

Hayır. Güneş kütledeki yıldızların iç basıncı, kütleleri çok büyük olmadığı için kütle çekim kuvvetini bir noktadan sonra durdurabiliyor. Örneğin kendi Güneş'imiz için konuşursak, Dünya'nın boyutlarına kadar köktükten sonra çökme eylemi duracak. "Peki bir yıldızın kara delik olana kadar çökmesi için kütlelerinin en az ne kadar olması gerekiyor?" diye soracak olursanız da, Güneş'in en az 15-25 katı kadar bir kütleyle sahip olması lazım. Bu durumda yıldızın iç basıncı bu kadar büyük bir kütle için hiçbir noktada durduramayacak ve yıldız adım adım kara deliğe dönüşecek.

Kara deliğin içerisine düşen bir insan evrenin tüm geleceğini görebilir mi?

Bu da ilginç teorilerden biri, cevabını vermek de pek kolay değil. Yine de bazı fikirler mevcut.

Örneğin, Aslı'nın düştüğü kara delik oldukça devasa olsun. Bu durumda Aslı hem parçalanmayabilir, hem de merkeze doğru çok yavaşça çekilebilir. Merkeze çekilip kaybolma süresi ne kadar uzun olursa, dışarıda da o kadar çok zaman geçecek. Bir önceki cevaptan yürümek gerekirse, dışarıdakiler için Aslı'nın giderek yavaşladığını söylemiştik. Bunun nedeni Aslı'dan yayılan fotonların Aslı uzaklaştıkça gözlemcilerle daha geç ulaşıyor olması. Dolayısıyla bir noktadan sonra bu geç ulaşan fotonlar nedeniyle, Aslı için 1 saniyede geçen zaman yukarıdakiler için yıllar bile sürebilir. Durumun tersi Aslı için de geçerli, dışarıdaki yıllarca süren zaman Aslı'ya 1 saniyeymiş gibi gelebilir.

Özetle Aslı eğer kara deliğe çok yavaş düşerse, kendisi için oldukça kısa olan bir zaman diliminde evrenin yüzlerce, binlerce, hatta belki milyonlarca yılına tanık olabilir. Ama tüm geleceğini görmesi o kadar kolay değil. Birincisi, düştüğü kara deliğin evrenin son saniyesine kadar yok olmadan kalabilmesi; ikincisi ise bu süreç içerisinde Aslı'nın merkeze hiç düşmeden durabilmesi gerek. Dolayısıyla geleceği görmesi ihtimal dahilinde olsa da, tüm geleceği görmeyeceğini söyleyebiliriz.

Yazar: Altay DEMİR



İnsan Hafızasının Kasıtlı Olarak Silinebilmesi Artık Mümkün!

Yaşadığımız her olay hafızamız tarafından kaydedilir. Olayların iyi veya kötü olduğu fark etmesizin onları kaydeden hafızamız, farklı kişiliklerimizin oluşmasına; zevklerimiz, korkularımızın değişmesine ve duygularımızın şekillenmesine katkıda bulunur. Hafızamızın yaşadığımız her şeyi kaydederek yaşamımızı daha kolay hale getirdiği tartışılmaz bir gerçek fakat sadece iyi anıları hatırlasaydık, bu bizim açımızdan daha iyi olmaz mıydı?

Jake Hausler adındaki bu kişi, sadece 12 yaşında olan ve Highly Superior Autobiographical Memory teşhisi koyulmuş olan bir çocuk.



8 yaşından beri yaşadığı her olayı hatırlayan Jake'in bu hastalığı oldukça ender görülen bir hastalık. Hiçbir şeyi unutmamak kulağa iyi geliyor olabilir ancak beyin, biriken hafızayı düzenleyebilmek için gerekli olan sisteme sahip

değil. Bu nedenle genç Jake, geçmişinde olan olayları önemli veya önemsiz olarak ayıramıyor. Bu durum da Jake'in istediği bilgiye geç ulaşmasına neden oluyor.

Jake'in sorununa çözüm getirmek amacıyla onun geçmiş hafızasını kasıtlı olarak silmeyi deneyen bilim adamları, sürdürülen çalışmalar dahilinde bunu gerçekleştirmeyi ve Jake'in hafızasının bir bölümünü temizlemeyi başarmışlar.

Jake'in hatırladığı şeyleri en aza indirgeyen bilim insanları, onun hatırlayabilme işlevini daha hızlı kılmişlar.

Jake'in başından geçen bu olaylar, bilim insanlarının insan hafızasını kasıtlı olarak silbileceğini gösteriyor. Bu konu, birkaç sene içerisinde sadece kötü anıların silindiği ve iyilerinin bırakıldığı şekilde geliştirilebilir.

Yazar: Mehmet Kamil TORUNOĞLU

haber turu

Güneş Enerjisi ile Isıtan Mont



Montun çalışma mekanizması, giyen kişinin vücut ısısına bağlı olarak enerjiyi kullanıyor. Ürettiği bu montu Indiegogo üzerinden satışa sunan Thermal Tech, bu ürünü ilginç bir şekilde "The First Solar-Powered Smart Jacket" şeklinde isimlendirmiş. Bu mont 3 katmandan oluşuyor. En alttaki katman güneş enerjisi depolamasını sağlıyor. Bir üstündeki katman ise güneş enerjisini korumaktan sorumlu. En üst katman ise ısı yalıtımını engelliyor. Bu montun çıkış fiyatı 140 dolar olarak belirlenmiş.

Her Ayakkabıyı Patene Dönüştüren Alet

Bir zamanlar herkesin ayasında paten görmek mümkündür ama artık çocukların yeni trendi internet. Gün geçtikçe bilgisayar bağımlısı genç sayısı artıyor buna bir dur denilmesi gerektiğini düşünüyoruz. 1990'lı yılların çocukluğunda her çocuğun hayali bir paten sahibi olma. Artık bunu iyice geliştirdiler ve ayakkabının altına takılan bir tür paten icat etti. Sıradan ayakkabılardan hiçbir farkı olmayan ancak içerisinde bulunan bölüme tekerlekler barındıran bu ayakkabılar, bir zamanlar çok popüler olmaları nedeniyle okullarda da yasaklanmıştı.

Güneş Panelli Yollar Geliyor!



Hydrojen gazının helyuma dönüştüğü füzyon sürecinden açığa çıkarak yeryüzüne ulaşan güneş enerjisi; ısıtma, aydınlatma sistemleri gibi birçok alanda kullanılıyor.

Fransa, sahip oldukları ile yetinmemiş olacak ki güneş enerjisini yollarında kullanmayı planlıyor.

Yeşil enerji sağlamak amacıyla yapılacak uygulama, voltaj panelleri yardımıyla, yolda giden araçlardan elektrik üretebilecek.

Acıyı Yok Eden Giyilebilir Teknoloji

Fiziksel acı, dünyadaki en rahatsız edici şeylerden bir tanesi olsa gerek. Gündelik hareketlerinizi de oldukça kısıtlayan kronik ağrıları artık Quell ile önlenebilecek.

Teknoloji sayesinde artık bu sorunlar ilaç kullanmamıza gerek kalmayacak gibi duruyor. Quell ile birlikte kronik ağrıların semptomları önlenebiliyor.



Quell, günün her anında kullanılabilir. Parkta yürürken ya da uyurken acıyı rahatlatmak için Quell'i kullanabilirsiniz. Quell acıyı hafifletmek için Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (Deri Altı Elektriksel Sinir) bir diğer adıyla TENS'i kullanıyor.

Ağrınız nerede olursa olsun, baldırınızın yukarısına taktığınız Quell ağrıyı yarattığı elektriksel akımla engelleyebilir.

Quell'in mobil uygulamasıyla da tedavinizi ve cihazın batarya doluluğunu takip edebilirsiniz. Ancak Quell, herkesin vücudu farklı olduğu için herkeste aynı etkiyi yaratmıyor. Kimisi ağrının tamamen geçtiğini hissederken kimisi hiçbir şey fark etmiyor bile. Quell'in fiyatı ise 249 dolar.

Yazar: Mehmet Kamil TORUNOĞLU

Termal Görüntüleme Sensörlü İlk Telefon

Bugün 250 dolarlık bir aksesuar satın alarak telefonunuza gece görüş özelliği kazandırabilirsiniz. Caterpillar'ın yeni dayanıklı telefonu S60 ise, termal sensörleri ilk defa telefonlara taşıyor.

CAT S60'ın üzerindeki Lepton sensörü, tamamen karanlıkta görmenizi sağlıyor. Sensör telefona entegre edildiğinden bu iş için herhangi bir aksesuara ihtiyaç duymuyorsunuz. Ancak termal görüş sensörünü taşıyan bu ilk telefon, çok ince olmasını beklemeyin. Zaten cihazın amacı, ortalama kullanıcıya cebine girmek değil.



Telefon, dev boyutlu, açık sarı makineleriyle tanınan Caterpillar tarafından üretildiğinden amacı, daha çok bu büyük araçlarla gün boyu uğraşanlara hizmet etmek.

4,7 inç'lik CAT S60'ın kalın olmasının sebepleri yalnızca FLIR Lepton sensöründen ve devasa 3.800mAh pilinden ibaret değil. Cihazın içerisinde çelikten oluşan bir çerçeve mevcut ve askeri 810G düşme testi şartlarını aşacak biçimde tasarlanmış. Su geçirmezlik özelliğine de sahip telefon, sekiz çekirdekli Snapdragon işlemci, 3GB RAM ve Android Marshmallow ile geliyor. Ekran çözünürlüğü ise 1280 x 720' den ibaret ancak bunun bir sorun olmayacağını düşünüyoruz.

CAT S60, Haziran ayına doğru 599 dolar fiyatla satışa sunulacak.

Yazar: Mehmet Kamil TORUNOĞLU

Teknolojide Grafen Devrimi



Çelikten 300 kat daha sağlam olan grafen, planlar beklendiği gibi geçekleşirse teknolojide yeni bir boyut meydana getirebilir.

Graphenetechnologies'in yaptığı araştırmalar, verdiği bilgilere göre, grafen teknolojisi, gelecek teknolojinin en önemli konumunda yer alacak.

Grafen'den üretilen Grafen Aerojel, saf haliyle kendisinden 40 bin kat daha ağır cisimleri taşıyabilir. 2 santimetrekareye 1 tondan fazla darbeye dayanabilen grafen, saf boyutunun yüzde 5 boyutuna dek sıkıştırılabilir.

Grafenin başlıca kullanım alanları şu şekilde:

- Hacimsiz, kağıt kadar ince bükülebilir telefonlar
- Vücuttaki sinir hücrelerine doğrudan bağlanabilen biyonik cihazlar.
- Savaş sanayisinde kullanılacak, insanlığın elde edileceği her ısıya dayanıklı zırh, kalkan vb. teknolojisi.
- Çelikten 300 kat sağlam olması nedeniyle, daha sağlam ve hafif hava araçları.
- Elektronları günümüze dek hiç olmadığı kadar hızlı taşıması sebebiyle, var olabilecek en kısa zamanda şarj sağlayacak piller, batarya teknolojisi.
- Çelikten 300 kat sağlam olması özelliği, spor, sağlık vb. birçok alanda daha sağlam, hafif ve bükülebilmesi nedeniyle daha işlevsel aletlerin üretimini sağlayacak.

Yazar: Oğuz Barış GÖRGÜLÜ

Yazar: Oğuz Barış GÖRGÜLÜ

ÖĞRETMENLERİMİZİN 11/C HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ

- Son üç madde...
Üç sayfa daha yazdık...



11-C sınıfının 3 yıldır rehber öğretmeniyim. Haftada 6 saat birlikteyiz. 11-C sınıfı anonim olmayı başarabilmiş, birlikte yaşamın, birlikte hareket etmenin anlam ve önemini kavrayabilmiş bir sınıftır. Yani bu sınıfın her bir öğrencisinden ayrı ayrı sırayet eden ortak bir ruhu vardır. Bu ruhla farklılıkları fırsata dönüştürebilmiş ender sınıflardan biridir. Böyle güzel bir sınıfın edebiyat, dil anlatım ve rehber öğretmeni olmak benim için bir gurur vesilesidir.

Sevgi BAKIR

- Mum-yalamak...
- Benim sorunum bu zaten, ince görüyorum...



11/C sınıfını kendini bilen bir öğrenci topluluğu olarak tanımlayabilirim. Hem sohbet eden ve gülen hem de aynı ölçüde derste dikkatlerini toplayıp, ciddiyetlerini koruyan bir sınıf. Davranışları ölçülü ve başarılı. Hep böyle olmaları dileğiyle...

Ömer KABAŞ

- Yine mi boş geldiniz?
- Malzemelerin nerede?



Sınıf olarak hepinizi tanımıyorum. Dersinize girdiğim bir bölüm öğrenciden tanıdığım kadarıyla gayet iyi, yaratıcı ve yetenekli çocuklarsınız. Tek üzüldüğüm nokta yetenekli olsanız da yeteneklerinizi konuşturamayan değil, konuşturamayı tercih eden gençler olmanız. Burada kesinlikle sizleri suçlamıyorum. Kendime de bir dönüp bakıyorum; acaba nerede bir şeyleri kaçırıyorum diye. Ama yine de ben bu sınıfı seviyorum.

EİF ESEN

- Matematik derin bir derya
- Bu sınıftan hiç soru gelmiyor
- Doğru mu?



Hayat gemisinde ilerlerken karşılaştığım 11-C yolcularını gözlemlediğimde; onları uyumlu, birbirine kaynaşmış, araştırmacı ve öğrenmeye istekli bir grup olarak gördüm. Onlarla karşılaşmaktan ve birlikte olmaktan mutlu oldum. Bu yolculuklarında başarılı olacaklarına ve amaçlarına ulaşacaklarına inanıyorum. Hayatları boyunca başarılı olmaları için dualarımı onlardan eksik etmeyeceğim. Onlara başarılar ve geleceklarının aydınlık olmasını dilerim.

Şerif KURTAÇ

- Fethiç Fatih



11/C' nin kapısından girdiğim anda pozitif bir enerji ile dopdolmuş hissediyordum kendimi. Sınıfın huzurunu bozan, dersin işleniş sırasında öğretmeni rahatsız eden tek bir öğrenci dahi yok, bu güzel sınıfta. Sizleri çok seviyorum...

Gülbin ÇAKAREL

- Son bir soru daha... ve güler
- Kaç kişi anladı?



Bazen enerjisi yüksek Momentumu düşük
Bazen dengede
Bazen momentı sıfırdan büyük
Her zaman zevktir ders anlatmak 11-C' ye

Murat CEYLAN

- Falan Fişmekan
- Hormonlarınız fış fış ediyor



9.sınıfta en sessiz ve en verimli ders işlediğim sınıftınız. Hatta o kadar sessizsiniz ki "Eyvah, bu çocuklar ne zaman normal sınıflar gibi olacak?" derdim. Ben teneffüslerde nöbet tutarken bile ellerinizdeki -ilk sizin döneminizde dağıtılan- tabletler nedeniyle çıt bile çıkmazdı. Gerçekten kaygılanmıştım iletişimsiz olduğunuz için. Fakat dedim ya, en verimli ve bana keyif vererek ders işlediğim sınıflardan birisiniz. Her biriniz benim için çok değerlisiniz. Umarım 12.sınıfta da birlikteliğimizi sürdürür ve sizleri mezun ederiz. Disiplinli, terbiyeli, saygılı ve çalışkan gençlersiniz. Hep öyle kalın 11-C.

Nimet ÇETİN

- Allahtan sabit
- Öğlum, kızım ve benzeri



Sınıfınızda ders işlemeyi ve sınıftaki ortamınızı çok seviyorum. Bunun en büyük nedeni birbirinize ve öğretmenlerinize duyduğunuz saygı. Sınıfınızdaki bu tutum ve davranışlar bizim de size daha çok sevgi ve saygı duymamıza sebep oluyor. Bu da bir öğretmenin en mutlu olduğu sınıf ortamıdır. Ayrıca yüksek konsantrasyonunuz ve çalışma azminiz akademik başarılarınıza da yansıyor ve gelecekte de yansımaya devam edecek. Birbirinize olan saygınızı ve çalışma azminizi hayatınız boyunca kaybetmemenizi dilerim. Her zaman çalışkan, başarılı ve her şeyden önemlisi mutlu olun.

Necmi HANÇER

- Tabii la



Öncelikle belirtmek isterim ki seneye matematik dersini isteyeceğim ilk sınıflardan biri 11-C olacaktır. Bu yıl seçmeli ders olan işletme dersinde beraberiz. Yine de Temel Matematik anlatacağım dedim ve herkes kabul etti ve beni çok sevindirdi. Başarılı, birlikte olmayan, neşeli bir sınıf olarak görüyorum. Kesinlikle sizleri çok ama çok seviyorum.

İsmail Hakkı ÖZMEN

- Korkmaa... Aç ağzını!



Sınıfa her geldiğimde ışı ışı yüzleriyle beni karşılayan 11-C sınıfı öğrencilerinin, istedikleri her alanda başarıyı yakalayacaklarına inanıyorum. Ayrıca onlarla sohbet etmek de ayrı bir keyif...

EİF GÜL

- Anıl sen ne düşünüyorsun?
- Listeden seçiyorum.....Murat YILMAZ!



Ders işlemekten, çeşitli düşünceler üzerine konuşup, tartışmaktan keyif aldığım bir sınıfsınız. Tamamen pozitif enerjisini derse yansıtan, amaç ve sorumluluklarının farkında, pırıl pırıl öğrencilerin yer aldığı bu sınıfı çok seviyorum ve diğer sınıflara da örnek gösteriyorum. Tüm öğrencilerime başarılı bir gelecek dilerim...

Aysel Mutlu TIRİŞ

- Yavrum, Canım, Bitanem
- Rahat, hazır ol. Kantin - sınıf



11-C amacını bilen, sevgi dolu bir sınıf. Onlar, hedefleri doğrultusunda çaba sarf eden sınıflardan birisi. "İnşallah gönüllerindeki üniversiteye giderler." diye dua ettiğim bir sınıf.

Ömer AYDOĞMUŞ

- Caiz mi ca isn't mı?
- Şef Tali Beyle mi görüşüyorum?
+Buyyun ben kayısıym ağaşağışağış
- What was Ayvaz doing?
- Moneysa



Mustafa Hoca'dan
11/C' ye Maniler

11C'ye girdin mi?
Çocukları sevdim mi?
Gözleri çakmak çakmak
Böylesini gördün mü?

Satırları biz dizdik
Zaman geldi biz sizdik
İnanmazsın sen amma
Sizi özven hep bizdik

Sınıf olur çok sıcak
Hoca camı açacak
Pencere durmaz öyle
Kitapları koyacak

Gaste yaz dedi hoca
Sayfalar koca koca
Mani geldi birinden
Okuduk loca loca

Bu sınıf çalışkandır
Sebebi taze kandır
Vallahi çok memnunum
Akif büyük başkandır

Her gün yaptım espri
Gülmedi ki hiçbiri
Siz gülmeyin bakalım
Gönderecem bildiri

Bazı yaptık Gramer
Sınıfta hiç yok Ömer
Neymiş kursa gitmişmiş
Başına düşsün TÖMER

Bu sınıfa girince
Saymam ki sırasınca
Akif yapar o işi
Kim var kim yok sorunca

Hepsi hak eder övgü
Ağızda yoktur sövgü
Nasıl değer vermeyim
İçleri dolu sevgi

İşte bu 10 numara
Aklım ermez kumara
Yazarım son maniyi
Daha istersen ara



13 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞAM SIRLARI

Beslenme ve Diyet uzmanı İlayda COŞKUN modern yaşam ve iş hayatında doğru beslenmenin sırlarını anlattı.

1- Öncelik yeterli ve dengeli beslen-medet...

Eğer birey kilolu ya da şişman ise olması gereken ağırlığa gelmesi sağlanmalıdır. Kilo kaybı öncelikte, yorgunluk ve halsizlik hissini ortadan kaldıracaktır. Dikkat ve konsantrasyonun artması için mutlaka, antioksidandan zengin ve omega 3 yağ asitlerini içeren bir beslenme planı oluşturulmalıdır.

2- Fast fotoda ve aburcuburlara artık son vermenin zamanı geldi!

Bireylerin kilo almalarının başlıca sebepleri arasında; atıştırılan abur cuburlar, öğle yemeklerinde fast food tarzı beslenme, su yerine sürekli şekerli çay, kahve, meşrubat tüketimi ve çalışma saatleri nedeniyle ofis içerisinde ara öğün bulundurmamak ve uzun süre toplantıların sonucunda ara veya ana öğünlerin atlanması sayılabilir.

3- Asla öğün atlamayın!

Doğru bir beslenme planı hazırlarken ofis, okul ortamında bulunan bireyler öncelikle öğün atlamamalıdır. Günün en önemli öğünü şüphesiz ki kahvaltıdır. Kahvaltıya bir güne başlamak sağlığı, o günkü performansını ve yapılan iş verimini olumsuz etkiler.

4- Güne kahvaltıyla başlayın:

Beyaz peynir, dil peyniri ve tuzsuz lor öğlüsünden birini tüketmeyi asla unutmayın...

Poğaç, börek gibi gıdalar yüksek karbonhidrat içerdiği için, uyku ve yorgunluk hissi yaratacaktır. Bunun yerine, beyaz peynir, dil peyniri ve tuzsuz lor tercih etmelisiniz... Yumurta ve domates, salatalık, zeytin içeren bir kahvaltıyla birleştirdiğinizde protein, omega 3 ve antioksidanlardan zengin bir içerik oluşturup, günlük iş konsantrasyonun arttığını görebilirsiniz...

5- Öğle yemeklerinde anne tarzına geri dönün:

Öğle yemeklerini ofise sipariş etmek yerine, mutlaka dışarı çıkıp (fiziksel aktive yapmış oluyoruz) tüketmeliyiz. Fast food, olmayan, mercimek corbası, ızgara et ve yanında salata gibi besinsel yararlılığı yüksek olan bir menü tercih edilmelidir.

6- Dışarıdan yemek siparişine dikkat!

Sipariş vermek zorundaysanız, ton bahıklı salata, ızgara köfte salata, kepekli tost, ayran tarzında menüleri tercih edin. Pizza, hamburger tarzı yemekler hem yüksek kalorilidir hem de öğleden sonra iş verimini düşürür.

1 orta boy pizza ve kola yaklaşık 850-1050 kalori sağlayacaktır. Bu besinler basit şeker içerir ve kana hızlıca karışır. Bu da çabuk acıkamıza neden olur. Bunu yerine 1 porsiyon ızgara köfte, 1 kutu ayran ve salata yemek ortalama 400 kalori sağlayacaktır. Üstelik protein içeriği de yüksek olduğundan, geç acıkmayı sağlayacaktır.

7- Öğünleri planlamak:

Karbonhidrat içeriği ve çeşidinde ve miktarına özen gösterin fazla karbonhidrat tüketimi, yorgunluk ve uyku hali yaratacağında ofis ortamında çalışan sürenin verimsiz geçmesini sağlayacaktır. Örneğin, yemekte kuru fasulye pilav cacık ve çorba var ise, bu arada uygun olan, kuru fasulye ve ayranı tüketmektedir. Eğer mümkünse yanında bir de salata söylemektir. Pilav ya da makarna tüketmek, kan glikozunu hızlı yükselttiği için, çabuk acıktırarak.

8- Her 15 dakikada bir omuz, kol ve bacaklarınızı hareket ettirin.

Şirket içerisinde asansör kullanmamanız. Hareket halinde olmak günlük enerji harcamanızı arttıracaktır.

9- Bol bol su için:

Çay, kahve, meşrubat tarzı içecekleri tüketmek yerine masanıza bir sürahi alın ve bol bol su tüketin. Sıyah çay yerine, yeşil çay ya da beyaz çayı tercih edin. Çay ve kahvenin şekersiz içilmesi gerekmektedir.

10-Şekere dikkat!

Fazla şeker tüketmek glikoz alımını arttırdığından, göbekteki yağlanmayı da arttırmaktadır. Hareketsiz çalışan bireylerde, fazla çay ve kahve tüketimi ayrıca kalbi de yormaktadır. Günlük 8 bardak şekersiz çay ve 2 fincan kahvenin üzerine çıkılmamalıdır. Özellikle, yeşil çay, zencefil, ekinezya gibi çaylar antioksidant kapasiteyi ve bağışıklık sistemini koruduğundan özellikle ofis ortamında çalışanlar için oldukça uygundur. Sakinleşmek için adaçayı ve karanfil çayı gününüzün rahat geçmesini sağlayacaktır. Stresi azalttığı için rezene ve başıkkık sistemini kuvvetlendirdiği için adaçayı, ihlamur tercih edebileceğiniz iyi bir bitki çayı örneği.

11- Ara öğünlere önem verin:

Gün içinde bir şeyler yemeniz mümkün olmadığı zamanlarda ara öğün süt ya da ayran ya da doğal minerali su tüketmeyi tercih edin. Günlük en az 8 su bardağı su tüketmek oldukça önemlidir. Bu zaman aralığında hareketi kısıtlı olan bireylerin, bağırsak hareketlerini ancak su arttırarak. Bunun yanında bağırsak hareketlerini arttırmak için, mutlaka probiyotik bir gıda almak gerekmektedir. Ara öğünler içilen sade bir kefir buna en iyi örnektir.

Tatlı ihtiyacınızı, ceviz, fındık ya da bademle beraber çubuk tarçın çayı tüketerek oldukça azaltabilirsiniz.

12- Günde 10 Dakikayı Kendinize Ayırın:

İş gün, günlük telaşlar derken farkında olmadan yitip tükenen bir şey var. Hayatımız. Bu sebep ile arada bir kendinize dur deyin. Yaptığınız işle uğraşmayı bırakın durun ve kendinizi dinleyin. Yapamıyız ve gıdıştı değerlendiren, yapmamı istediğiniz ve yapmak istemediğiniz şeyleri sınıflandırın. Kendinize kendiniz için bir mola verin.

13- Pozitif Olun:

En önemlisi hayata pozitif bakın. Çevrenizdeki her şeyi dikkatlice inceleyin ve incelediğiniz şeylerin güzel yanlarını bulun Her gün bilmediğiniz bir şeyler öğrenip etrafınızdakilerle paylaşın. Gülümseyin, gülümsetin.

GİZLİ TEHDİT: SKOLYOZ



Skolyoz, omurganın göğüs veya bel bölgelerinden yana doğru eğilmesidir. Hatta bazen kamburluk ile birlikte görülebilmektedir.

Skolyoz, aslında sıkça gördüğümüz fakat fark edemediğimiz bir hastalıktır. Sıklıkla 0-14 yaş aralığında görülen hastalığın kesin sebebi bilinmemektedir. Doğuştan, çocuk felçliye ya da kalıtsal olabilmektedir. En çok kız çocuklarında görülün bu hastalıkta erken teşhis çok önemlidir. Omurganın fazla eğilmesi zamanla organları sıkıştırıp ciddi risklere sebep olabilir.

Omurgada hem bel hem de göğüs kısmında olan eğilmeye "S skolyoz", sadece bel ya da göğüs kısmındaki eğilmeye ise "C skolyoz" denir. Göğüsteki skolyoz daha çok kalbi ve ciğerleri etkilerken beldeki skolyoz kalçayı etkilemektedir ve ağrıları bacaklara kadar inmektedir.

25 dereceye kadar olan eğrilikler yüzme, pilates ve skolyoz egzersizleriyle tedavi edilebilir. 40 dereceye kadar olan eğriliklerde ise korse tedavisi en etkili yöntemdir. Skolyozun en ileri seviyesine olan 40 derece üzeri eğrilikler cerrahi tedavi gerektirmektedir. Cerrahi tedavide hastanın omurga kenarlarına platin takılarak vidalanır ve omurga kısa mesafe arasında sıkıştırılır.

Omurganın yayılma alanı olmayacağından eğrilik derecesine bağlı olarak düzelir. Eğrilik omurga platin ile dikleştirildiğinde ameliyat sonrasında hastalarda boy uzamaları gözlenir. Ancak çok yüksek dereceli skolyozlar birden fazla ameliyat gerektirebilir. Buna rağmen tamamen düzelemeyen skolyozlar da mevcuttur.

Hastalık bazen gözle görülebilmektedir.

*Kollarınızı serbest bıraktığınızda bel ve kollarınız arasındaki mesafeler sağ ve solda farklıysa,
*Dik durduğunuzda bir omuzunuz daha yüksekteyse,

*Sağ ve sol bel çukurunuzda farklılık varsa,
*Öne eğildiğinizde omurganızda kayma gözleniyorsa skolyoz hastası olabilirsiniz.

Yazar: Prof. Dr. Ayla YILDIRIM

MODERN HASTALIK: BOYUN DÜZLEŞMESİ

İnsan boyununun omurgası yan açıdan bir "C" şekline sahiptir. Boyun düzleşmesi omurganın zamanla "I" şekline almasıdır.

Boyun düzleşmesi daha çok boynunu öne eğerek çalışan, masa başı işler yapan ve çok stresli insanlarda görülür. Islak saç ile rüzgârda kalmak da hastalığın sebepleri arasındadır. Bunlara bağlı olarak kasların güçsüzlmesi sonucunda boyun düzleşir. Bu hastalık kasların tekrardan güçlenmesi ile düzelebileceğinden temel tedavi yöntemi yüzmedir. Ancak bu yüzme teknik bir bilgi yoksa eğitmen eşliğinde olmalıdır. Bir diğer tedavi yöntemi ise pilates ve düzenli yapılan boyun egzersizleridir.

Yapılan tedavilerdeki iyileşme süreçleri yaşlara göre değişiklik gösterir. Bunun sebebi 20 yaşındaki bir birey ile 50 yaşındaki bir bireyin aynı kemik esnekliğine sahip olmamasıdır.

Özellikle ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin, çok fazla masa başında oturmak ve kafalarını öne eğerek çalışmaktan boyunlarının düzleşme oranları diğer bireylere göre çok daha yüksektir. Bu yüzden çoğu zaman yapıldığı gibi ağrıların sebeplerine "Yorgunluktur." denmemeli ve tıbbi destek alınmalıdır.

Hastalıklarda erken teşhis en önemli noktadır. Bu yüzden; duruş bozukluğunuz, kol ve bacaklarda güç kaybınız, çeşitli bölgelerde uyuşma ve karıncalanmalarınız, şiddetli boyun ağrılarınız ve boyun hareketlerinizde kısıtlanmalar yaşıyorsanız doktora görünmelisiniz. Boyun düzleşmeniz yoksa bile doktor fikrinin yararlı olduğunu unutmalısınız.

Yazar: Prof. Dr. Ayla YILDIRIM

BOYUN EGZERSİZİ

1. Boyunuzu gererek başınızı öne ve arkaya hareket ettirin.
2. Başınızı sağa ve sola çevirin.
3. Başınızı kulaklar omuza yaklaşacak şekilde yana yatırınız.
4. Başınızı ellerinizle geriye doğru itin, aksi yönde direniniz.
5. Elinizle başınızı itmeye çalışın, başınızla aksi yönde direnc yapınız.
6. Ellerinizi başın arkasında birleştirin, başınızı öne iterken başınızla karşı direnc veriniz.
7. Omuzları önce yukarı sonra geriye doğru çekiniz.
8. Öne doğru eğilerek kollarınızı serbestçe omuzlardan öne, arkaya, sağa, sola sallayınız.

Bugün Günlerden Mutluluk

Hayatımız boyunca mutluluk isteriz. Ama henüz hayatın bir kullanma kılavuzu yok.

Hayatta birçok şeye sahip olan insanlar kendilerini boşluktaymiş gibi hissederken, neredeyse hiçbir şeye sahip olmayan insanların yüzlerindeki tebessümün sebebini hiç düşündünüz mü? Bizi mutlu yapan şey amaçlarımız ve hedeflerimiz. Hayatta bir hedefimiz olacak ki yaşamak için de bir sebebimiz olsun. Örnek vermek gerekirse; Henry Ford, oğlunun mutlu bir hayat yaşaması için önüne her şeyi sermiştir. Fakat oğlu intihar etmiştir ve intihar mektubuna şunu yazmıştır, "Baba, hayal edip de ulaşmadığım hiçbir şey olmadı. Tüm zevkleri tattım, ne varsa önceden hazırlamışın, hiçbirinde benim emeğim yok. Mutsuzluktan mahvoldum. Gidiyorum..!"

Mutluluk ve huzur, mantıklı bir formüle sahip değil. Somut olan hiçbir şey uzun zamanlı bir mutluluğu garanti edemiyor. Yeri geliyor dünya kadar para verdiğimiz, en sevdiğimiz tişörtümüz pijama oluyor.

Çoğumuz var olmanın ağırlığı altında eziliyoruz. Mutluluğu, sahip olduklarımızın tersine hep arayışında olduğumuz ve olacağımız bir şey olarak görüyoruz. Hedefler koyuyoruz, belirli şeylerin mutlu olmamıza yeteceğini sanıyoruz. Daha fazla para, çok daha fazla ayakkabı... Sonra bu sıraladıklarımız

kavuştüğümüzda, neden hala aynı hissettiğimiz sorusunu cevaplayamıyoruz. Olay şu ki, kimse mutluluğun ne olduğunu veya mutluluğa nasıl ulaşacağını bilmiyor. Aslında mutlu olsalar bile.

Eğer mutluluğun kendi kafamızda yarattığımız bir çerçeve olduğu teorisine inanırsak, üzerinde uğraşmamız ve kabul etmemiz gereken birkaç şey kalıyor.

Hedefler seçin !

Hayatınızda büyük veya küçük amaçlar belirleyin ve bu amaca ulaşmak için çalışın. Ancak bunu yaparken, mutlu olmanın, istediğiniz her şeye ulaşmak olmadığını unutmayın. Önemli olan, amacınız uğruna çalışırken eğlenmeniz.

Engeller çıkacak !

Sorularınızı değil, sahip olduğunuz veya yaşadığınız iyi şeyleri düşünün. Hayatınız hiçbir zaman mükemmel olmayacağını unutmayın çünkü bizler zamanımızın çoğunu, sahip olduklarımıza şükretmek yerine, daha fazlasının olmasından yakılarak harcıyoruz.

Anı yaşayın !

Ne olması gerektiği hakkında kafa yormayı bırakın ve şu an yaşadığınız şeyin tadını çıkarın.

Herkesi memnun edemezsiniz !

Çevrenizi mutlu etmek için çok fazla zaman harcarsanız, kendiniz dışında herkesi memnun etmiş olursunuz. Arada bir hayır demeyi öğrenin. Bazen sadece sizin için önemli olan şeylere odaklanmanız gerekebilir.

Hata yapmaktan korkmayın !

Size öğretilenler yerine kendi doğru ve yanlışlarınızı belirleyin.

Gülümseyin !

Karşılaştığınız insanlara gülümseyin. Hatta kedilere, köpeklere ve çiçeklere. Sizi canlı hissettirecek her şeye gülümseyin. Gülümsemek size yakışacak.

Teşekkür edin !

Sizi yaratan Tanrıya, sizi yetiştiren ailenize, kötü gün dostlarınıza ve size umut veren her şeye teşekkür edin.

Sevin !

Doğayı, hayvanları ve insanları sevin. Aşık olun. Biri sizi kucakladığında ilk bırakan siz olmayın.

Paylaşın !

Acınızı, aşınızı, sevincinizi, cesaretinizi... Paylaşmak güzeldir.

Birakin olsun !

Bazı şeyler kontrolünüz dışında gerçekleşebilir. Kontrol edemediğiniz şeylerle savaşarak sadece enerjinizi kaybedersiniz. Bir tabağı fırlatıp parçaların gedeceği yerleri kontrol etmeyi bekeleyemezsiniz. Zor zamanlar geçirirken, parçaların nereye isterse oraya düşmesine izin vermek ondan sonra birleştirmeye çalışmak en iyisi olacaktır.

Asla vazgeçme !

Her şey üst üste gelip seni dayanamayacağı noktaya getirdiğinde sakın vazgeçme! Çünkü orası gidişatın değişeceği yerdir. (Mevlana)

Yazar: Gizem GENEZ

felafe köşeri

GÖZLER SİMSIKI KAPALI: Evler

Evler, evlerimiz. Hayatımızın çoğunu bir evde geçiririz. En mahrem gerçeklerimizi belki de düşüncesizce açığa vuruyoruz evlerimizde. Peki evler gerçekten görüldükleri kadar masum mu?

Bir sandık düşünün. İçine korkularınızı, platonik aşklarınızı, öfkenizi vb. şeylerinizi attığınız bir sandık. İşte evlerimiz aslında bizim sandıklarımızdır. "Dışarı"dan korunduğumuz ve kendimizle baş başa kalınca açığa vurduğumuz sırlarımızı barındıran bir sandık. Peki bu sandık ne kadar güvenli? Evlerimiz bizi "dışarı"dan korurken içeride kiminle baş başa kalıyoruz?

Bana soracak olursanız ev dediğimiz kavram uzun zamandır barınma işinden fazlasını yapar oldu. Artık duygularımızı bastırmamıza, hayatı ıskalamamıza önyak olan birer çeldivinden ibaret. Çünkü insanlar gündelik işlerini yaparken kendilerini ifade etmek yerine sustular. Evlerine güvendiler. Gün içinde hissettikleri öfkeleri, korkuları içlerinde tuttular. Akşam eve gittiklerinde ise onları kustular. Rahatladıklarını hissettik. Aslında sadece kendilerini kandırdılar. O duyguları yaşayamadılar. Sadece sandığın daha derinine ittiler. Peki bu sandık dolduğu zaman ne olacak?

İnsanlar iletişim kurmaktan kaçtıkça bu sandıklar daha da dolacak. Ve günün birinde sandığımızı kapatamayacak kadar doldurduğumuzda bütün o çarpık ve eksik yaşanmışlıklar dışarı fırlayacak. Evlerimiz bizi, aslında bir parçası olmaktan korkmamamız gereken, "dışarı"dan korurken, aslında en hastalıklı ve zararlı duygu ve düşüncelerimizle bir sandığın içine kilitliyor.

Yazar: Yakup Anıl DÜZGÜN

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR

Bu haftaki spor başlığımız fitness. Konu fitness olunca bu alanda profesyonellerden biri olan ve tüm dünyada estetik vücuduyla dikkat çeken Lazar Angelov ile bir röportaj hazırladık. Yazımıza geçmeden önce Lazar Angelov'un bizi kırmayıp röportajımıza katıldığı için kendisine teşekkür ediyoruz.

- Spora ne zaman ve nasıl başladın?

Çok genç yaşta başladım, 10-12 yaşındaydım. O zamanlar bolca aksiyon filmi izliyordum ve o filmlerdeki kişilere özeniyordum. Sonra basketbola başladım ancak basket oynamak da ağırlık kaldırmaya devam ettim. Basketbolu bıraktıktan sonra bir yıllığına askere gittim ve asker deyken tamamen vücut geliştirmeye döndüm.

- Antrenman yaparken müzik dinliyor musun?

Ben her yerde müzik dinliyorum, müziksiz yaşayamam. Genel olarak hip hopu seviyorum, aynı zamanda bazı metal parçaları ve film soundtracklerini dinlemeyi de seviyorum.

- Antrenman rutinin nasıl?

Spesifik bir rutinim yok; sık sık ve ağır antrenman yapıyorum. Ayda 2 ila 4 gün arası dinleniyorum, çünkü dinlenmezseniz kaslarınız yıpranabilir ve kas hacminizi kaybedebilirsiniz. Temel hareketleri ve ağır kiloları seviyorum bu benim gibi doğal yollardan spor yapan bir sporcu için ölçüleri korumanın tek yolu.

- Antrenman sırasında en çok zorlandığın son tekrarını yaparken ne düşünüyorsun?

O anda hissettiğim acının beni yıldıramayacağını düşünüyorum ve o son tekrarın beni geliştireceğine inandığım için son tekrarımı yapıyorum.

- Daha fit olmak isteyenlere vereceğin 3 tavsiye nedir?

Eğer yaptığınız şeylerden emin değilseniz bir kişisel antrenör ile çalışın. Hiçbir şey başaramamış insanların tavsiyelerini dinlemeyin. Unutmayın ki antrenman, gününüzün 2 saatini oluşturuyor, ancak diyet gün boyunca devam ediyor. Bunu düşünerek hangisinin daha önemli olduğuna siz karar verin.



- Acemilik zamanlarınızda ne gibi hatalar yaptın ve bu sporla ilgilenenlere ne tavsiye edersin?

En büyük eksikliğim beslenmemdi. O zamanlar antrenmanlarımı doğru düzgün hiçbir şey yemeden yapıyordum. Hatta iki basketbol antrenmanı ve bir ağırlık antrenmanı yapıp bu arada hiçbir şey yemediğim bile olmuştur. Nasıl antrenman yapacağımı, vücudumu nasıl dinlendirip bir sonraki antrenmana hazırlayacağımı ve nasıl besleneceğimi öğrenmeden önce spor salonunda çok vakit kaybettim, kesinlikle beslenmeye dikkat edilmeli ve belirli aralıklarla vücut dinlendirilmeli.

Bir süre sonra kendi web sitemi kurmaya karar verdim ve benim gibi hiçbir sonuç almadan yıllarca zaman kaybetmelerini önlemek için insanlarla bilgilerimi paylaşıyorum.

Lazar'ın Antrenman Programı:

PAZARTESİ: Göğüs / Karın
SALI: Sırt / Traps / Forearm
ÇARŞAMBA: Omuz / Karın
PERŞEMBE: Dinlenme
CUMA: Triceps / Biceps / Forearm
CUMARTESİ: Bacak / Karın
PAZAR: Dinlenme

Detaylar www.lazarangelov.com da...

Yazar: Musab ARSLAN

Astrolojide 12 güneş burcu vardır. Bunlar sizin karakter özellikleriniz, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığınızı, kariyeriniz, hayatınız hakkında bilgiler sunar.



KOÇ (21 Mart - 20 Nisan)

Olumlu Yanları: Öncülük ve macera ruhudur. Girişkendir. İnsanları yönlendirmeyi sever. Hedef belirleme özelliği vardır. Yüksek enerjilidir. Engelleri aşabilme becerisi vardır. Sınırlamalardan nefret eder. Liderlik vasfı taşır. Dürüst ve hazır cevaplardır. Canlılık özelliği taşır.

Olumsuz Yanları: Egoisttir. Kararları yıkmayı sever. Kendini öne sürmeyi, ileri çıkartmayı sever. Alaycı ve isyankardır. Sabırsız, saldırgan ve hiddetlidir. Ani çıkışları vardır.

Uygun Meslekler: Beden eğitimi öğretmeni, sporcu, şoför, pilot, şovmen, asker, polis, rehberlik, avukat, itfaiye eri.

11-C'deki Koçlar: Betül, Burak, Gizem, İlayda, Rabia



BOĞA (21 Nisan - 21 Mayıs)

Olumlu Yanları: Pratik ve güvenilirdir. Uyumlu, tahammüllü, güçlü değer yargıları vardır. Kararlıdır. Sanata ve güzelliğe düşkündür. Güçlü istekleri vardır. Sıcak kanlıdır. Duygulara önem verir.

Olumsuz Yanları: Tembel, sıkıcıdır ve yeterince esnek değildir. Kendine düşkündür. Statiktir. Orijinalite eksikliği vardır. İnatçı ve alıngandır.

Uygun Meslekler: Bankacı, yatırım uzmanlığı, maliye müfettişi, mimar, müteahhit, coğrafyacı, heykeltıraş, bitkilerle ilgili her şey.

11-C'deki Boğalar: Akif, Alper, Anıl, Ayla



İKİZLER (22 Mayıs - 21 Haziran)

Olumlu yanları: Uyumlu, entelektüel, çabuk kavrayan, mantıklı, konuşkan, canlı, sempatik ve yeniliklere açıktır. Aynı anda birkaç işi yapabilecek statüye sahiptir.

Olumsuz yanları: Değişken, güvenilmez, bilyüdü, kararsız, yüzeysel, dedikoducu ve huzursuzdur.

Uygun Meslekler: Gazeteci, muhabirlik, radyo sunuculuğu, TV müdürüğü, aktörlük, reklamcılık, pazarlama, yazarlık, çevirmenlik, kitapçılık, komedyenlik, heykeltıraş, ressam, bilgisayar uzmanlığı ve çeşitli alanlarda mühendislik.

11-C'deki İkizler: Ela



YENGEÇ (22 Haziran - 23 Temmuz)

Olumlu Yanları: Nazik, hassas, sempatik, merhametli ve düş gücü yüksektir. Analık ve babalık duyguları güçlü, iyi bir eştir. Vatanseverdirdir. Yuva sevgisi güçlüdür. İsrarlıdır. Becerikli ve tutumludur.

Olumsuz Yanları: Aşırı duygusaldır. Züppe, dağınık, kuşkucu, kışkırtıcı, zayıf karakterli, kendine acıma meyillidir. Sabit olamamakla beraber değişken duygulara sahiptir.

Uygun Meslekler: Yazar, ressam, çocuk doktoru, ebe, kreş öğretmeni, danışman, beden eğitimi öğretmeni, tarih araştırmacısı, tarih öğretmeni, arkeolog, otel işletmeciliği.

11-C'deki Yengeçler: ß



ASLAN (24 Temmuz - 23 Ağustos)

Olumlu Yanları: Yüce gönüllüdür. Cömert, fedakâr, yaratıcı ve neşelidir. İyi organizasyon yapar. Açık zihnlidir.

Olumsuz Yanları: Otoriter, diktatör, züppe ve zorbadır. Tantana yapar. Tolerans göstermez. Sabit fikirlidir. Kuvvet deliliği vardır. Kendini beğenmişlik yapar.

Uygun Meslekler: Genel müdür, büyükelçi, üniversite profesörü, başhekim, oyuncu, sanatçı, ressam, iç mimar.

11-C'deki Aslanlar: ß



BAŞAK (24 Ağustos - 23 Eylül)

Olumlu Özellikleri: Analizcidir. Dostluk onlar için önemlidir. Dikkatli ve işinde ustadır. Cana yakın, titiz, alçak gönüllü ve giyim meraklısıdır. Hesap kafası güçlüdür. Esprili konuşmayı sever. İyilik isteğiyle doludur.

Olumsuz Özellikleri: Hastalık hastasıdır. İşgüzar, aceleci, aşırı tenkitçi ve aşırı titizdir. Kolay beğenmez. Geleneklere sıkı bağlıdır. Aşırı meraklıdır.

Uygun Meslekler: Doktor, hemşire, eczacı, laboratuvar görevlisi, veteriner, hostes, öğretmen, mühendis, kimyacı, fizikçi.

11-C'deki Başaklar: Musab, Oğuz, Vedat



TERAZİ (24 Eylül - 23 Ekim)

Olumlu Özellikleri: Güzel sanatlara yeteneklidir. Sevimli ve uyumludur. Zarafetli ve romantiktir. Diplomat ve kreatiftir. İnce, çekici, idealist, akıllı, tarafsız ve iyi niyetlidir. İyi bir ortaklık ve siyasi kişiliği vardır.

Olumsuz Özellikleri: Kararsız, değişken, tembel ve alıngandır. Flörtçü ve aldatılabilir bir kişiliği vardır. Testir altında kalabilen kişilerdir.

Uygun Meslekler: Müzisyen, ressam, heykeltıraş, şair, yazar, sinemacı, reklamcı, mimar, mühendis, bankacı, politikacı, hukukçu.

11-C'deki Teraziler: Altay, Harriye



AKREP (24 Ekim - 22 Kasım)

Olumlu Yanları: Sırdas, gerçek dost ve duygularını kolay belli etmez. Cazibeli, güçlü, çalışkan, anlayışlı, dikkatli, sevecen ve kararlıdır. Bir şeyleri unutmaz, güçlü sezgi ve duyguları vardır. Yüksek analiz gücüne sahiptir. Yüksek imajı vardır.

Olumsuz Yanları: Kindar, kuşkucu, kışkırtıcı, alıngan, dik kafalı, alaycı, ben merkezli, ihtiraslı ve suskundur. Akrep gibi zehirleyicidir.

Uygun Meslekler: Doktor, veteriner, adli tabip, ebe, araştırmacı, psikolog, psikiyatri, polisiye ve metafizik ile ilgili meslekler, biyolog, polis, ressam, makale yazarı.

11-C'deki Akrepler: Murat, Sevgi



YAY (23 Kasım - 22 Aralık)

Olumlu Özellikleri: Keyifli, neşeli, iş bilir, açık zihnlilik, özgürlüğüne düşkün, dışa dönük, dindar, eğitilmiş, olgun, iyi niyetli, şanslı ve sportmenidir. Kolay adapte olur ve yüksek hayal gücü vardır. İyi yargular. Felsefidir.

Olumsuz Özellikleri: Aşırı iyimser, gürültücü, sorumsuz, kaprisli ve sabırsızdır. Bir şeyden çabuk bıkar.

Uygun Meslekler: Çevirmen, filolog, büyükelçi, araştırmacı, pilot, hostes, hukukçu, dansçı.

11-C'deki Yaylar: Aykut



OĞLAK (23 Aralık - 20 Ocak)

Olumlu Yönleri: Çalışkan, güvenilir, kararlı, istekli, sabırlı, azimli, ihtiyatlı, disiplinli, planlı, düzenli, sebatkâr ve sorumludur. Espri gücü yüksektir. Azla yetinen ve dayanma gücü yüksek kişilerdir. İyi eş, anne ve baba olabilecek kişilerdir.

Olumsuz Yönleri: Eğilmez, dik başlı, ihtiraslı, kötümser, kuşkucu, kindar, karamsar, sert ve yalnızlık meraklısıdır.

Uygun Meslekler: Araştırmacı, matematikçi, biyolog, filolog, bilim adamı, eczacı, mühendis, arkeolog, müdür, heykeltıraş, mimar.

11-C'deki Oğlaklar: Bahar, Kamil



KOVA (21 Ocak - 19 Şubat)

Olumlu Özellikleri: Hümanist, bağımsız, dostane, mucit, orijinalist, reformist, sadık, vefalı, idealist ve entelektüeldir. Yeniliğe meraklı ve değişikliği seven bir kişiliği vardır. Geçmişe bağlıdır.

Olumsuz Özellikleri: Umulmadık gariplikleri ve kurulan olmayacak hayalleri vardır. İsyankâr, muhalif, sabit fikrli, gelenekleri zorlayıcı, çalın, tartışmaya meraklı ve değişken kişiliktir. Dikkati üzerine çekmek ister ve kendini beğenmiştir.

Uygun Meslekler: Pilot, hostes, astronot, uzay araştırmacısı, mühendis, bilim adamı, meteorolog, elektronik profesörü, radyo spikeri, TV sunucusu, yazar.

11-C'deki Kovalar: Gülşah, Tolga



BALIK (20 Şubat - 20 Mart)

Olumlu Özellikleri: Alçak gönüllü, şefkatli, merhametli, sempatik, hassas, anlayışlı, nazik, sevgili, yardımsever, iyi niyetli, etkili ve sevgiyeye düşkündür. Kolay adapte olabilir. Renkli hayallere sahiptir. Derin duyguları vardır. Güzel sanatlarda başarılıdır.

Olumsuz Özellikleri: Belirsiz, kararsız, ihmalcı, gizli, karamsar, çekingen ve alıngandır. Kolay dağılır. Zayıf arzuları vardır ve mücadeleyi değildir.

Uygun Meslekler: Doktor, veteriner, psikiyatri, öğretmen, sosyal yardım görevlisi, müzisyen, tasarımcı, yazar, politikacı.

11-C'deki Balıklar: Salime

Kitap Önerilerimiz

TEHLİKELİ OYUNLAR / OĞUZ ATAY

Tehlikeli Oyunlar, ismiyle müsemma bir kitaptır; işaret ettiği oyun kavramını her yönüyle ele alan, modernist edebiyatın tüm kazanımlarını sonuna kadar kullanan bir romandır. Oyunlar çok yönlü bir şekilde insanı kuşatır, hem gündelik hayatı hem de tarihi kurar. Birey küçük ve yüzeysel oyunlar aracılığıyla kendilerini konumlandırır; ulusal kimlik de benzer bir şekilde yuduruk tarihi anlatılarla kurulur. Çevresinde ki bu yapay dünyanın farkına varmış olan ve varoluşsal bir bunalımın içine her geçen gün biraz daha batan Hikmet Benol'un bilinç akışıdır. Salt bir iç hesaplaşma metni olarak da okunabilir. Çünkü olay örgüsünün çok da bir önemi olduğu söylenemez. Çevresinden kopuşunu, kadınlarla, toplumsal hayatla sorunlarını bitimsiz bir iç hesaplaşma, çılgın bir monolog olarak yansıtır Hikmet Benol.

Klasik romanlardaki gerçekçilik iddiası Atay'ın romanlarında yoktur. Orhan Pamuk'un tespit ettiği gibi tüm romanlarında ve öykülerinde Oğuz Atay'ın sesini duyarız sadece. Tehlikeli Oyunlar yetmişlerin ilk yarısında yayımlandığında Türk entelijensiyası tarafından çok da hoş karşılanmamıştı. Hatta oldukça tepki de çekmişti. Atay'ın salt aklî oyunlarına dayanan, insansız bir edebiyat yaptığını söylemişti kimi eleştirmenler. Acı bir alayla kaleme aldığı eserlerinde Atay sadece ikiyüzlülükleriyle, zayıflıklarıyla, korkularıyla yüzleşmeye zorlamıyordu okurunu aynı zamanda edebiyatla, dille, tarihle, akilla da hesaplaşmaya davet ediyordu. Tam bir söylem kırıcıydı. Güvenli bir yolculuk değildi Atay okumak. Her an yanlış anlamak mümkündü; çünkü o ele avuca sığmayan ironi tüm söylemlerin altını oymaktaydı. Bu yüzden de, büyük kuramların dünyayı bilimsel bir kesinlikle açıkladığı iddiasını henüz yitirmediği yıllarda Oğuz Atay küstahlıkla, had bilmezlikle, insani anlamamakla suçlandı. Oysa Oğuz Atay has edebiyatın hakiki örneklerini verdi; yapıtlarını modernist arayışının seyir defteri olarak bugün tekrar tekrar okumamız gerektiğini düşünüyorum.

NOT : Önsözü okumayınız.



Yazar: Gizem GENEZ

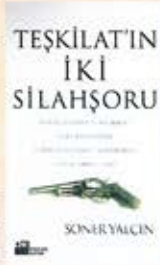
TEŞKİLATIN İKİ SİLAHŞÖRÜ

Soner Yalçın'ın yazdığı bir kitap. Kitap fazla kalın olmamakla birlikte 314 sayfa. Ben kitabı aldığım da 32. basımıydı. Kitabın bu kadar sattığına inanamıyordum. Başta isteksizce kitabı aldım. İnternette kitap hakkında araştırma yaptım, çoğu kişi olay kurgusunun ve kahramanların hayali olduğunu söylüyor, kaynaklarını yalancı gösteriyordu. Dolayısıyla kitaba olan düşük inancım daha da düşüyordu. Eve gittim ve kitabı merak etmediğim halde okumaya başladım.

Kitap, Tanzimat ve yakın tarihte tetikçilik yapan 2 dede ve torunu, aynı zamanda da Osmanlı'dan itibaren yaşanan iç ve dış siyasi sorunları anlatıyor; bir nevi sizi tarihe tanıklık ettiriyor. Dede ve torunun hikâyesini geçişlerle, tarihi sırasıyla anlatıyor. Yazar geçişleri ustalıkla yapmış. Dedenin bölümlerini okurken, torun hakkında aklınızda soru işareti kalmıyor.

Yalçın, romanını hiçbir kategoriye dahil etmiyor. Aksine "bu bir gazeteci romanı" diye vurguluyor. Aslında gazeteci Yalçın, bu kitabında inceleme ve araştırmalarını roman tadıyla anlatmış ve ortaya enfes bir kitap çıkarmış. Okurken hiç sıkılmıyor, kitabı bırakmak bile istemiyorsunuz. Ben bu kitabı iki günde bitirdim. Her ne kadar kitap siyaset bölümüne girse de şahsen değerli bir roman.

Siyaseti sevdiğiniz halde, sıkıcı siyaset kitaplarından dolayı o türden soğumuşsanız; bu kitap sizi tekrardan ısındırıcaktır.

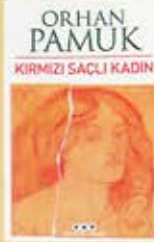


Yazar: Aykuthan ERDİN

KIRMIZI SAÇLI KADIN / ORHAN PAMUK

Orhan Pamuk, Türk edebiyatına yeni eserleriyle damga vurmaya devam ediyor. 'Kırmızı Saçlı Kız' romanında İstanbul yakınlarındaki bir kasabada 30 yıl önce yaşanan aşk hikâyesi anlatılıyor. Roman, bir yandan genç kahramanın aşk, kıskançlık, sorumluluk ve öz-gürlük duygularıyla derinden tanışmasını hikâye ederken, diğer yandan medeniyetler üzerinden babalar ve oğullar; 'otoriterlik' ve birey olma konularını tartışıyor.

Kırmızı Saçlı Kadın'da okur, Batı'nın ve Doğu'nun iki temel efsanesi Sophokles'in Kral Oidipus'u (babayı öldürmek) ile Firdevs'in Rüstem ve Sührab'ıyla (oğulu öldürmek) yeniden karşılaşıyor.



Yazar: Gizem GENEZ

WOLVERINE - İHTİYAR LOGAN

Kötülerin kazandığı, süper kahramanların yok olduğu ve bildiğimiz düzenin tamamen değiştiği bir dünya...

İşte hikâyemiz böyle bir ortamda geçiyor. Mark Millar ve Steve McNiven tarafından yaratılan bu hikâye birçok yönden diğerlerinden sıyrılmayı başarıyor. Hikâyeyi bana soracak olursanız "efsanevi" ve "unutulmaz" gibi kelimelerle anlırdım. Peki bakalım, İhtiyar Logan bu övgüleri nasıl kazanmış?

Süper kahramanların yok oluşundan 50 yıl geçmiş, Amerika 4 süper kötü tarafından yönetilmeye başlanmış ve mutlak bir kaos hakim. Hayatta kalmayı başarmış çok az kahramandan biri olan Wolverine, eski günleri geride bırakmış ve beladan uzak duran bir aile babası olmuştur. Ancak bir gün kapısını çalan Hawkeye ile çıktığı bir yolculuk her şeyi değiştirecektir.

Post-apokaliptik öğelerin çok iyi işlendiği hikâyede kurgu kadar çizimler de göz alıcıdır. Özellikle yaşlanmış Wolverine tasviri benim favorimdir. Diğer çoğu süper kahramanlara da göndermeler içeren bu hikâye her çizgi roman hayranının raflarında bulunmalıdır. Özellikle post-apokaliptik ve Wolverine hayranlarına şiddetle tavsiye ederim.

Yazar: Yakup Anıl DÖZGÜN

TANRILARIN ARABALARI

Tanrı bir astronot muydu? İnsanlık tarihiyle ilgili bildiğiniz her şeyi unutun! Erich von Däiken'in kaleme aldığı bu eser, gerçekten de medeniyetimizin ilk çağlarıyla alakalı bütün ezber bilgileri alt üst ediyor.

Daiken'in öne sürdüğü düşünce uzaylıların insanlığın kurulmasında pay sahibi olduğudur. Üstelik bu pay kutsal kitaplarda yer bulabilecek kadar büyük. Kimileri bu fikri gülünç bulabilir. Ancak yazarın konuyu bir hayalperest değil, bir bilim adamı sıfatıyla ele alması, yaptığı araştırmalar ve kitabın sonundaki fotoğraflı kanıtlar insanı tekrar düşünmeye itiyor.

Her mantıklı ve açık fikirli insanın okuması gereken bir kitap. Ancak dikkat edin, okuduktan sonra Dünya, eski Dünya olmayacak...



Yazar: Yakup Anıl DÖZGÜN

Sınıfımızın Şairi Mehmet Akif PEYİNİR

SENİ SEVİYORUM

Seni seviyorum bunu bilmelisin
Elinle tutup hissetmelisin
Nasıl oldu bilmem sana bağlandım
İnandı aşkın sevgi nedir anladım

Seni sensiz yaşamak
En kötü kader olsa gerek
Varlığını yaşadığını bilmek
İnan dünyaya değer seni düşünmek
Yıllardır bekledim bir ömür beklerim
Olsun buna da dua ederim
Rabbim ömür verdiğince seni severim
Umudum mutluluğum sensin her şeyim
Mahşere kadar seninleyim.

UNUTMAK MI?

Unutmak mı dedin arkadaş
Sus sus günaha girme
Güneş unutsa doğayı
Yıldızlar unutsa batmayı
Dalgalar unutsa sahile vurmayı
Belki o zaman
Bak belki diyorum
İşte o zaman unutturum seni

VAR

Bir bulutta hayalim
Elimde fotoğrafın var.

Yokluğunda kör olan gözlerim
Birden ruhsuz bedenim var.

Nağmelerin anlatamadığı gözlerin
Benim ise tutmayan dizlerim var

Senin nankör bedenim
Benimse zengin bir kalbim var.

HOCALARIMIZ

İsmail Hoca'nın dersleri
Rahat geçer be hepsi
Bilgisayarını açarsa
Gurursun şekil resmi

Omer Hoca top oynar
Asistine asisit katar
Eğer tarihe dalarsa
Bir ton hikâye çıkar

Sevgi Hoca'nın kızları
Çalışkandır alayı
Ama çok da sever
Biz oğullarını.

Murat Hoca formül ister
Öğrenci ondan not ister
Kırk dokuz eli yapınca
Öğrenciler bayram eder.

Şerif Hoca soru der
Bizden soru ister
Erkeklerden ses gelmezse
Cevap için kuzlara döner

Necmi Hoca'nın kimyası
İnsanı derse hazırlar
Tahtayı kızlara sildirir
Gereksiz işlerden kaçır

Nimet Hoca sınırlıyken
Her sınıfı burakır
Ama sınırlı değilse
Çok tatlı kadındır

Mustafa Hoca dersteyken
Yerinde duramaz
Saati telefondur
Asla geç kalmaz

Ayşe Hoca konuşur
Bir de çok konuşturur
İstedığı cevap gelmesin
Eksiyi yapıştırır

Unlu Yaratımcı Vedat Nedim DOĞAN'ın

TÜM ZAMANLARIN EN İYİ 9 FİLMİ

1. The Shawshank Redemption (Esaretin Bedeli) - 1994

Andy Dufresne, genç ve başarılı bir bankerdir. Karısını ve karısının sevgilisini öldürmek suçundan yargılanır ve ömür boyu hapis cezası alır. Shawsank Hapishanesi'nde dayak, işkence, tecavüz, her türlü durum yaşanmaktadır fakat Andy gene de hayata bağlı ve iyimserdir. Bu tutumu etrafındakileri de etkiler. Andy umutlu bakış açısıyla çevresindeki tüm mahkumları, parmaklıklar arkasında bile özgür bir yaşam olabileceğine inandırır. Andy'nin bu çabalarına ortak olacak bir arkadaş da olacaktır: Red.

Bir Stephen King uyarlaması olan filmde Morgan Freeman ve Tim Robbins başrolde. Film, 1995'te, aralarında en iyi film adaylığı da olmak üzere tam 7 dalda Oscar'a aday gösterildi.

4. The Godfather: Part II (Baba 2) - 1974

1972 yapımı ilk filmin devamı niteliğinde, yine yazar Mario Puzo ve yönetmen Francis Ford Coppola'nın yaratıcı ellerinden çıkmış usta işi bir yapım.

Genç Corleone, Amerika'ya yeni gelmiştir. 1917 yılında, New York şehrinin yerel mafyalarından birinin liderini öldürürce saygınlık kazanır ve korkulan biri haline gelir. Bu arada, 50 yıl sonra, Michael Corleone, Washington'da senato komitesine aile işleriyle ilgili ifade vermektedir. Film, eleştirmenler tarafından önceki filmden daha başarılı bulunan az sayıdaki devam filminden biri olarak kabul ediliyor.

Film, altı adet Oscar ödülü kazanmıştır. Robert De Niro filmde yalnızca 45 dakika Vito Corleone'yi canlandırarak Oscar'ı almıştır.

7. Pulp Fiction (Ucuz Roman) - 1994

Travolta, Bruce Willis, Harvey Keitel, Samuel L. Jackson, Uma Thurman ve sayısız ünlü oyuncu, Tarantino imzalı bu popüler kültür bayyapıtında bir araya geliyorlar.

Filmde Honey Bunny ve Pumpkin, hayatlarına biraz hareket katmak isteyen genç ve birbirine aşık bir çift küçük soyguncudur. Öte yandan, iki gangster, Vincent Vega ve Jules, günlük işlerinden biri olarak, patronlarına ödemeyi geciktiren birkaç sahtekâr genci vurmaya giderler. Vincent patronun güzel ve genç karısına bebek bakıcılığı yapmakla da görevlendirilirken ortağı suç yaşamına son vermeye karar verir. Cesur bir boksör ise para karşılığı hile yapmayı reddederek şehirden kaçır. Kader bu aykırı tipleri muhtemelen bir şekilde bir araya getirecek, yollarını kesiştirecektir.

Ucuz Roman, o yıl tam 7 dalda Oscar'a aday gösterilmiş ve En İyi Orijinal Senaryo Oscar'ını almıştır. Ayrıca 1994 Cannes Film Festivali'nde en iyi film ödülü olan Altın Palmiye Ödülü'nün de sahibidir.

2. The Dark Knight (Kara Şövalye) - 2008

Suç işleyenlerden arındırılan bir yer, bir zaman sonra yeniden tehdit altında kalabilir ve işte o zaman yeniden kolları sıvayacak olanların mücadelesi de daha keskin olarak hayata geçecektir. Batman, Teğmen Gordon ve Savcı Harvey Dent bir araya gelerek Gotham Sokakları'nda bu işi kotarmış olsalar da ansızın ortaya çıkan Joker, işleri fena halde bozar. Onun dehâsi ile baş etmek kolay olmayacaktır. Gotham eski karmaşa dolu günlerin eşliğindedir. Batman yeniden kurtarıcılığa soyunurken kendi varlığının bulduğu anlamı da sorgulamaya başlar. O aslında suçluların sayısını azaltıyor mudur yoksa çoğaltıyor mudur bunu gerçekten anlamak isteyecektir.

5. Fight Club (Dövüş Kulübü) - 1999

Dövüş Kulübü'nün birinci kuralı: Asla Dövüş Kulübü hakkında konuşma... Dövüş Kulübü'nün ikinci kuralı: Asla ve asla dövüş kulübü hakkında konuşma...

Jack, hayatın sıradanlığına kapılmış bir sigorta memurudur. Uzun bir süredir uykusuzluk hastalığından şikâyetçidir. Kendi psikolojik sınırlarından kurtulabilmek adına grup terapilerine katılmaktadır. Terapiler esnasında Marla adında bir kızla tanışır. Bir süre sonra da hayatını değiştirecek olan Tyler Durden ile... Durden, Jack'in ulaşmak istediği tüm hedeflere ulaşmış olan bir adamdır ve Jack'i asla hakkında konuşulmaması gereken bir organizasyon olan 'Dövüş Kulübü' ile tanıştıracaktır. David Fincher'in kısa sürede kült mertebesine erişen filminin popülerliği dillere destan. Filmin bayrollerinde de Brad Pitt, Edward Norton ve Helena Bonham Carter gibi ünlü simaları görmek mümkün.

8. Il buono, il brutto, il cattivo (İyi, Kötü ve Çirkin) - 1966

Ortak bir hedefe doğru değişik nedenlerle yol almakta olan üç silah arkadaşı aslında kader açısından yolları kesmiş insanlardır. İsimleri İyi, Kötü ve Çirkin olan bu kişiler için o dönemdeki Amerikan İç Savaşı bir araçtır.

İyi ile Çirkin'in risk barındıran ancak iyi para getiren işleri mevcuttur. Çirkin, aranan azı bir suçlu olduğu için İyi onu adalete teslim edip önce ödülünü alıyor sonra da darıcağından risikli bir metot ile kurtarıp bir sonraki işe kadar sağ kalmasını sağlamaktadır. Bir gün gizli bir hazinenin ortaya çıkmasıyla ikilinin araları bozulur. Onlar birbirleriyle didişirken ortaya üçüncü bir hazine avcısı çıkar; o da Kötü adındaki kişidir. Artık her şeyin başka türlü yaşanma zamanıdır...

3. The Godfather (Baba) - 1972

Mario Puzo'nun çok satan kitabından Puzo ve yönetmen Francis Ford Coppola tarafından sinemaya uyarlanan eser, 40'lar ve 50'lerin Amerika'sında, bir İtalyan mafya allesinin destansı öyküsünü konu alıyor. Don Corleone'nin kızı Connie'nin düğününde, allenin en küçük oğlu ve bir savaş gazisi olan Michael babasıyla barışır. Bir sulkast girişimi, Don'u artık işleri yönetemeyecek duruma düşürürce, allenin başına Michael ve ağabeyi Sonny geçerler. Danışmanları Tom Hagen'in de yardımıyla diğer ailelere savaş açan Corleone ailesi, eski moda yöntemleri de değiştirmeye başlar.

Film o yıl En İyi Film, En İyi Erkek Oyuncu ve En İyi Uyarılma Senaryo dallarında Oscar kazanmıştır. Yapılan araştırmalar sonucu Türkiye'de en fazla izlenen ve satılan film olma özelliği de taşır.

6. The Lord of the Rings: The Return of the King (Yüzüklerin Efendisi: Kralın Dönüşü) - 2003

Sauron'un orduları büyüdüğü büyümektedirler. Frodo ve onun can dostu Sam, korku dolu bir yolculuğun göbeğinde, korkunç Mordor'a adım adım yaklaşmaktadır. Tek yüzük yok edilmelidir ve iyilik bunun için savaşmaya hazır. Arka planda ise İnsan, elf ve cüce orduları, karanlık güçlerin karşısında tüm eski düşmanlıklarına rağmen bir araya gelmişlerdir. Hepsi birden küçük bir Hobbit'in eline ve onun yeteneklerine bakılmaktadır. Orta Dünya'nın kaderi belli olmak üzeredir. Ancak Tek Yüzük'ü sahiplenmek, kimi zaman taşıyanına daha cazip gelebilir.

9. 12 Angry Men (12 Kızgın Adam) - 1957

Latin Amerikalı bir genç adam, babasını öldürdüğü gerekçesiyle cinayette suçlanır. Sanığın kaybettiğini söylediği bir bıçak ise cinayetin işlendiği odada bulunmuştur, gencin mahkemeye sunduğu savunma zayıftır ve olan biteni, duyduklarını söyleyen pek çok tanık vardır. Sanık suçlu bulunduğu taktirde idama mahkum edilecektir. Jüri sonuçları pek de şüphacı değildir: 12 jüri üyesinden sadece sekiz numaralı jüri üyesi 'Davis suçsuz' hükmü yönünde oy vermiştir. Davis'in jüri üyelerini ikna etmeye çalışması esnasında her jüri üyesinin 'suçlu' kararı vermesinin arkasında ise, aralarında yabancı düşmanlığı, kanuna aşırı güven, çoğunluğa uyma, geçmişle hesaplaşma gibi farklı kişisel sebepler olduğu ortaya çıkacaktır.



Müzik Editörlerimizden Türlerine Göre Top 10 Listeleri

POP



Wildest Dreams
Taylor Swift

Out Of The Woods
Taylor Swift

Same Old Love
Selena Gomez

Writing's On The Wall
Sam Smith

Angels
The XX

Poison
Rita Ora

Focus
Ariana Grande

The Hills
The Weeknd

Cuando Me Siento Bien
Efecto Pasillo

Uptown Funk
Mark Ronson ft. Bruno Mars

Hazırlayan: Gülşah TOK

HIPHOP&RAP



Money Trees
Kendrick Lamar ft. Jay Rock

Hotline Bling
Drake

All Day
Kanye West

Hey Mama
David Guetta ft. Nicki Minaj

Main Chick
Kid Ink ft. Chris Brown

Drunk In Love
Beyonce ft. Jay Z

Moment 4 Life
Nicki Minaj ft. Drake

Can't Hold Us
Macklemore & Ryan Lewis

Feelin' Myself
will.i.am ft. Miley Cyrus, Wiz Khalifa

Ride Out
Kid Ink ft. Tyga, Wale, YG

Hazırlayan: Mehmet Kamil TORUNOĞLU

HEAVYMETAL



Anastasia
Slash

Enter Sandman
Metallica

Before I Forget
Slipknot

Hail To The King
Avenged Sevenfold

Fade To Black
Metallica

Sweet Child O' Mine
Guns N' Roses

Stair Way To Heaven
Led Zeppelin

Tornado Of Souls
Megadeth

You Are A Lie
Slash

Psycho
Muse

Hazırlayan: Tolga Kağan TÜFEKÇİ

ROCK



Boulevard Of Broken Dreams
Green Day

If Today Was Your Last Day
Nickelback

The Pretender
Foo Fighters

Saint Cecilia
Foo Fighters

I Don't Want To Be Here Anymore
Rise Against

Back in Black
AC/DC

Basket Case
Green Day

How You Remind Me
Nickelback

American Idiot
Green Day

This Is War
Thirty Seconds To Mars

Hazırlayan: Oğuz Barış ÇÖRCÜLÜ

K-POP



Sing For You
EXO

Ice Cream Cake
Red Velvet

Apology
IKON

Promise
EXO

Fire
2NE1

Empty
Winner

Into The New World
SNSD

Haru Haru
BIGBANG

Dream
Baekhyun & Suzy

Dumb Dumb
Red Velvet

Hazırlayan: Huriye Sultan ÖZDEMİR

TÜRKÇERAP



Emekli Kahvesi
Ercan V Kayra

Korkak Çocuk
Sansar Salvo

Yoluna Devam Et
Allame

Öldü Sanma
Dr. Fuchs

Gheddo - Turkish Remix
Ceza, Yener Çevik, Killa Hakan

Sekiz 2
Als Ezhel, Red, Emrah Karakuyu

Vasiyet
Sagopa Kajmer

Gözümden Düştüğün An
Sancak, Taladro, Canfeza

Ne?
Sansar Salvo

İhtilal
Kodes

Hazırlayan: Sevginur AKSOY

PTT 1. LİGİN YETİM ÇOCUĞU SAMSUNSPOR

Anadolu kulüpleri eziliyor diye bas bas bağırıyorlar... Son üç dönemdir Spor Bakanı çıkaran Samsun'da, Samsunspor'un maruz kaldığı haksızlıklar...

1) Arena, Saraçoğlu, İnönü Statları koro halinde küfürler yağdırırken Samsunspor Şirinler tribünündeki 80 kişi maç sırasında mimlenerek teker teker ceza işleme çarptırılmış ve stat girişlerinden men edilmiştir.

2) Şehrimizden kaçınıp, el altından Osmanlıspor'a satılan karakersiz bir futbolcunun kendi ağzıyla "Paramı aldım, Samsunspor'dan alacağım kalmadı." demesine rağmen yine bu yıl 3 puan silme cezası ve hatta 2 sezon transfer tahtasının kapatılma cezası uygulanmıştır.



3) Dünyanın hiçbir yerinde saha kapatma cezası, tarafsız bir sahada oynanan Play-off müsabakası için uygulanmamıştır. Play-off'ta Samsunspor'a verilen cezanın benzerleri Fenerbahçe ve Galatasaray için ertelenerek uygulanmıştır.

4) Borcundan ötürü kapısına haciz memurları dikilmiş 3 büyük takımlar varken; Samsunspor'un parası ödendiği halde, borcu var denilerek 3 puan silme cezası uygulanmıştır.

5) Deniz Ateş Bitnel 22.11.2015 tarihinde Göztepe-Samsunspor karşılaşmasını yönetmiş ve özellikle Samsunspor aleyhine maçı katletmiştir. Göztepeliler futbolcunun tüyüne bile dokunulmamasına rağmen, Bitnel penaltı vererek maçı kaybetmemize sebep olmuştur. Bunu es geçen merkez hakem kurulu, sanki onu ödüllendirmişçesine bir sonraki hafta Fenerbahçe-Galatasaray derbisinde ona görev vermiştir.

Bütün bunlar olurken bir insan evladı çıkıp da "Anadolu takımlarından Samsunspor'un hakkını gasp ediyorlar!" demedi. Bugün gellinen noktada görülüyor ki, lobisi ve parası olan ister Anadolu takımı ister Bizans takımı olsun fark etmiyor, sesini çıkarınca bir şeyler olabiliyor. O yüzden kimse Anadolu kulüpleri etiketine sığınıp bir şeyler iddia etmeye kalkmasın. Zira pozisyonlar tartışmaya açık. Bariz şekilde penaltı yoktur diyenler pozisyonları tekrar izlesin, toptan sonra koşan rakibe arkadan itme vardır. Ayrıca kırmızı kartların tamamı da haklı olarak verilmiştir. Oyuncu penaltının ardından hakemi biçmek için çarpıyor, diğeri küfrediyor ve maç sonrası bir de alay ederek "Onu çok sevdiğimi söyledim." diyor. Bir diğeri kahraman ilan ediliyor ve hakeme kırmızı kart çıkarıyor. Şimdi kim bu kartları haksız görüyorsa futbolun F'sinden haberi yok demektir. Büyütmeyin, abartmayın. Adaletli olun ve gerçek Anadolu takımlarına yapılan haksızlıklara bir bakın. Sonra ADALETSİZLİK ve HAK YEME nasıl oluyor anlarsınız.

Yazar: Murat YILMAZ

haber turu

KEAL KIZ VOLEYBOL TAKIMI ELENDİ

Okulumuz kız voleybol takımı aldığı Mat-Fen Koleji galibiyetiyle gruptan çıkma umudunu son maça taşımıştı. Ancak son maçta ilk seti kazanmamıza rağmen sınıfımızı temsil eden Elanur ATAR'ın yaptığı basit top kayıpları ve etkisiz servislerinin maçın gidişatını olumsuz etkilemesinden dolayı Köksal Ersayın Anadolu Lisesi maçı 2-1 kaybettiler. Maç esnasında okulumuz beden eğitimi öğretmenlerinden Murat YILMAZ, takımının yaptığı hatalar sonrası adeta çıldırdı. Arkadaşlarını desteklemek için okuldaki gelen taraftar ise bu yenilgi sonrası perişan oldular.



Mat-Fen Koleji maçının en etkili isimlerinden olan Elanur'un son maçta bu kadar kötü oynaması akıllarda soru işaretleri oluşturdu. Maç sonu kendisine sordumuz sorulara da yanıt vermeyen Elanur arkadaşlarını cevapsız bıraktı.

Yazar: Murat YILMAZ

VEDAT DOĞAN YEREL BASINDA



Geçtiğimiz haftalarda Okullar arası Futsal Turnuvası düzenlendi. Sınıfımızın medar-ı iftiharı Vedat da takıma seçilmeyi başarmıştı. Murat Yılmaz'ın öğrencileri ilk maçta rakibi 100. Yıl Lisesi'ne 4-1 gibi bir ezici skorla kaybettiler. 2. maçta rakip Ticaret Meslek Lisesi'ydi. Köksal Ersayın Anadolu Lisesi üstün oyunuyla rakibini 4-0 yenmeyi başarmıştı. Vedat'ın 2 golü ve efsane performansı yerel basında kendine yer buldu. Grubun son maçında Sağlık Meslek Lisesi'yle karşılaşan okulumuz gerek seyirci baskısı gerek bireysel hatalar sebebiyle 2-1 mağlup oldu ve turnuvaya veda etti.

Yazar: Alper GÜR

BEKLENEN YIL BEKLENMEYEN SONUÇ

Birçoğumuz hatta erkeklerin tamamı 9. sınıfın sonlarına doğru tanışmıştı voleybola. Sınıfça zevk aldığımız ender oyunlardan biriydi. Ama en çok zevk aldığımız dönem 10. sınıf oldu.

Neden mi 10. sınıf? Çünkü artık sadece eğlenmek için değil, bir hedef için, okul turnuvasındaki şampiyonluk için oynuyorduk. Güvenimiz de inancımız da tamdı. Kadromuz gerçekten kuvvetliydi. Elanur, Engin, Barış, Vedat, Burak, Batuhan... Bu altılı oynadığı oyunla şampiyonluğa inandırmıştı tüm sınıfı ki ilk aylık geldi. Barış Zorlu aramızdan ayrılıp başka bir okula gitmişti. Barış'ın ayrılığı bize büyük bir üzüntü yaşatsa da desteği hep yanıımızdaydı. Hemen onun yerine transfer çalışmalarına başlandı ve 12. sınıflardan

okulumuzun en iyi pasörlerinden biri olan Tuha Tonyaloğlu ile anlaşıldı.

Turnuvadaki ilk iki maçına iyi başlayan takımımız Elanur'un roket gibi servisleri, Engin'in smaçları, Burak ve Vedat'ın başarılı top karşılamaları ile rakipleri karşısında zorlanmadan yarı finale yükseldi.

Yarı finalde rakibimiz zor bir kadroydu "11-B". Bir nevi erken final de denilebilirdi bu maç. Maç öncesi takımımız bazı zorluklar yaşadı. Ömer Hoca ile yaşanan bir yanlış anlaşılardan ötürü maçtan diskalifiye olmaktan son anda kurtuldu takım. Bu takım üstünde negatif bir hava yaratmıştı. Üstüne Vedat'ın ve taraftarımızın maça bazı etkenlerden dolayı geç gelmesi takımın moralini iyice bozdu. Elanur'un fileye takılan servisleri ve takımın top karşılamadaki

zaafalarının ortaya çıkmasıyla maalesef maçı 2-1'lik skorla kaybettik.

Bu maçın ardından "Başka takımda oynamam", "Biz yine beraber oynayacağız, dağılmak yok!" diyen "bazı arkadaşlarımız" bugün farklı takımlarda hatta ezeli rakibimizde forma giymekte.

11-C sınıfının şuan ki tek problemi de bu değil. Yaşanan ayrılıklar sınıfın takım çıkarılması durumunu zorlaştırıyor. Umarım 11-C sınıfının kaptanı takımı toparlayabilir. Eski günlerindeki gibi yeniden tek yumruk olunur ve aynı ruhla sahaya çıkılır. Unutmayalım ki eğer birlik olursak, eğer inanırsak, sonuna kadar mücadele ederssek yine ve daima şampiyonluğun en büyük adayı oluruz!

Yazar: Burak YOLDAŞ



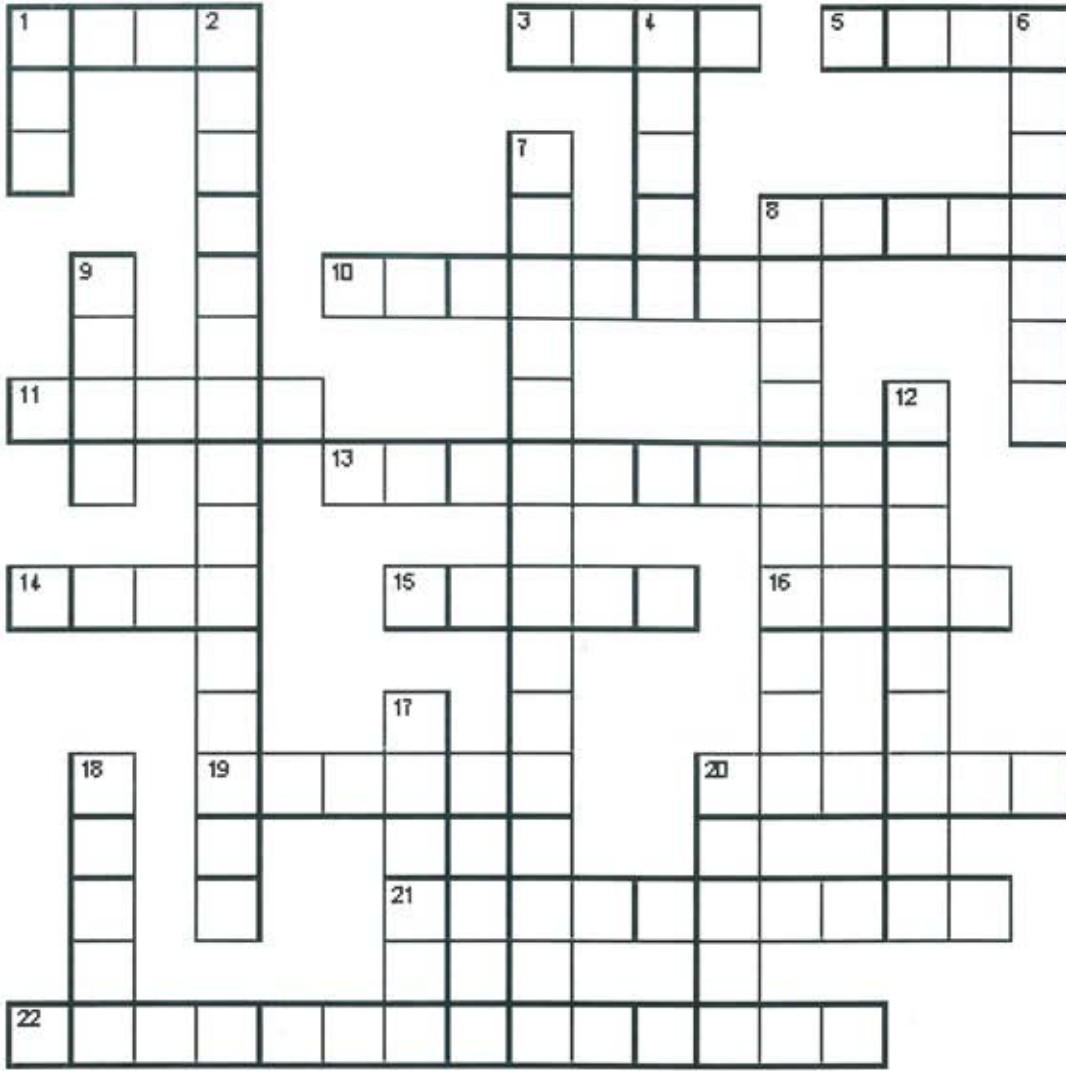
LİGDE OSMANLI KUŞATMASI

OSM Ligine ilk 7'de olma hedefiyle başlayan Burak Yoldaş yönetimindeki Osmanlıspor adı gibi bir başlangıç yaptı. Her ne kadar geçtiğimiz senelerde adı şikeyle anılsa da bu sene bileğinin hakkını veriyor. Osmanlıspor'u Fenerbahçe soluksuz şekilde takip ediyor. 4. sıradaki Trabzonspor'u yöneten isim ise Elanur Atar. Otoriteler tarafından sonunculuk beklense de aksine üst sıralar için mücadele ediyor.

Orta sıralarda mücadele eden iki takım... Medicana Sivasspor ve Torku Konyaspor. 2 yakın dost gerçekte olduğu gibi ligde de birbirlerine çok yakınlar. Teknik direktörlüğünü yaptığım Torku Konyaspor'un uyguladığımız transfer politikaları ve oyun sistemimiz ile kendimize lig sonunda ilk 7'de yer bulacağımıza eminim. 11. sıradaki Beşiktaş ve 14. sıradaki Galatasaray, Osmanlı'nın gazabına uğrayıp yaralarını sarmaya çalışan takımlar. Lig'in son sırasına demir atmış Gençlerbirliği'nin tek sorunu teknik direktörü. Vedat Doğan'ın verdiği taktiklerin rezalet olması ve J. Sosa'yı diğer futbolculardan ayırması takım içinde bölünmeye sebep oldu.

Lig henüz 4. haftası. Başladı gibi gitmeyebilir. Lig sonunda kadrosu iyi, taktikleri sağlam, stratejik zekası yüksek olan menajerlerin başarılı olacağını düşünüyorum. Önümüzdeki haftalarda bizleri neler bekliyor göreceğiz.

Yazar: Alper GÜR



SOLDAN SAĞA

1. Servet-i Fünun döneminde Batı'dan alınan nazım şekillerinden birinin adı
3. "Ferda-yı Garam, Hayal İçinde, Ferdi ve Şürekası" adlı eserlerin türü.
5. Servet-i Fünun döneminde oldukça bir dil kullanılmıştır.
8. Servet-i Fünun döneminde yazılan bu eser Türk edebiyatının ilk psikolojik romanı kabul edilir.
10. Servet-i Fünuncular dönemin siyasi koşullarından dolayı eserlerinde daha çokkonular üzerinde durmuşlardır.
11. Servet-i Fünun döneminde "..... için uyak" anlayışı benimsenmiştir. Hatta denilebilir ki Servet-i Fünun topluluğu "uyak anlayışı" tartışmalarının sonucunda oluşmuştur.
13. Cenap Şahabettin'in gezi türündeki bir eseri
14. Servet-i Fünuncular nazım birimi olarak "beyit" değil "....." kullanmışlardır.
15. -i Fünun döneminde Divan edebiyatının aksine.....güzelliği önemsenmiştir.
16. Tevfik Fikret'in "Rübab-ı Şikeste" adlı eserinin türü.
19. Cenap Şahabettin'in bir tiyatrosunun adı.
20. Hüseyin Cahit Yalçın'ın bir eseri
21. Aşkın ikinci plana atıldığı bu romanda toplumsal hayata yer verilmiş olması yapıtın en önemli özelliğidir. Ahmet Cemil bu romanda yalnız iç dünyasıyla değil bağlı bulunduğu toplumsal çevreyle de verilmiştir.
22. Tevfik Fikret'in şiir kitaplarından biri. Bu eserinde yer alan şiirlerinde oğlu Haluk'un kişiliğinde gençlere öğütler vermiş; onları yurda hizmete çağırması, oğluna ve Osmanlı gençliğine çalışkanlık, yurt sevgisi, hak ve hukuktan yana olma gibi erdemleri öğütlemiştir.

SÖZCÜK AVI

ANAHTAR CÜMLE

Y	U	Z	U	N	L	U	K	A	P
L	Ç	N	E	R	İ	D	I	T	A
E	K	R	E	O	S	T	A	O	R
R	A	N	K	A	B	L	O	H	L
T	L	A	L	E	K	İ	N	M	A
E	R	C	I	N	S	B	I	Z	K
M	I	K	E	S	I	T	K	O	L
M	F	I	L	A	M	E	N	R	I
H	Y	U	D	K	R	O	M	U	K
O	N	E	T	S	G	N	Ü	T	R

DİRENÇ
RECOSTA
FILAMEN
OHM
PARLAKLIK
CİNS
KESİT
UZUNLUK
KABLO
DUY
OHMMETRE
TUNGSTEN
NİKEL
KROM

YUKARIDAN AŞAĞI

1. Tevfik Fikret.....adlı şiirinde İstanbul'dan nefretle bahseder ve bu şiiri büyük bir yankı uyandırır.
2. Hüseyin Cahit'in Servet-i Fünun dergisinin kapanmasına sebep olan makalesinin adı.
4. Halit Ziya'nın tiyatro türündeki bir eseri
6. Servet-i Fünun romancıları bu akımın etkisiyle eserlerinde "gözele" önem vermişlerdir. Betimlemeleri "gerçeğe" uygun olarak yapmışlardır.
7. Servet-i Fünun topluluğu ayrıca.....adıyla da anılmaktadır.
8. - Dâha çok şiirleriyle tanınan Cenap Şahabettin bu güzel şiirinde karın yağışını adeta hissettirmektedir okura.
9. Servet-i Fünuncular ölçüsünü kullanmaya devam etmişlerdir.
12. Bu sanatçımız modern Türk romanının temellerini atmış, edebiyatımızda realizmin öncüsü olmuştur.
17. Tevfik Fikret çocuklar için yazdığı bu eserinde hece ölçüsünü kullanmıştır.
18. Tevfik Fikret'in gençlere seslendiği, geleceğin umudunun gençlerde olduğunu vurguladığı şiiri
20. Servet-i Fünuncular nazmı.....yaklaştırmışlardır.



