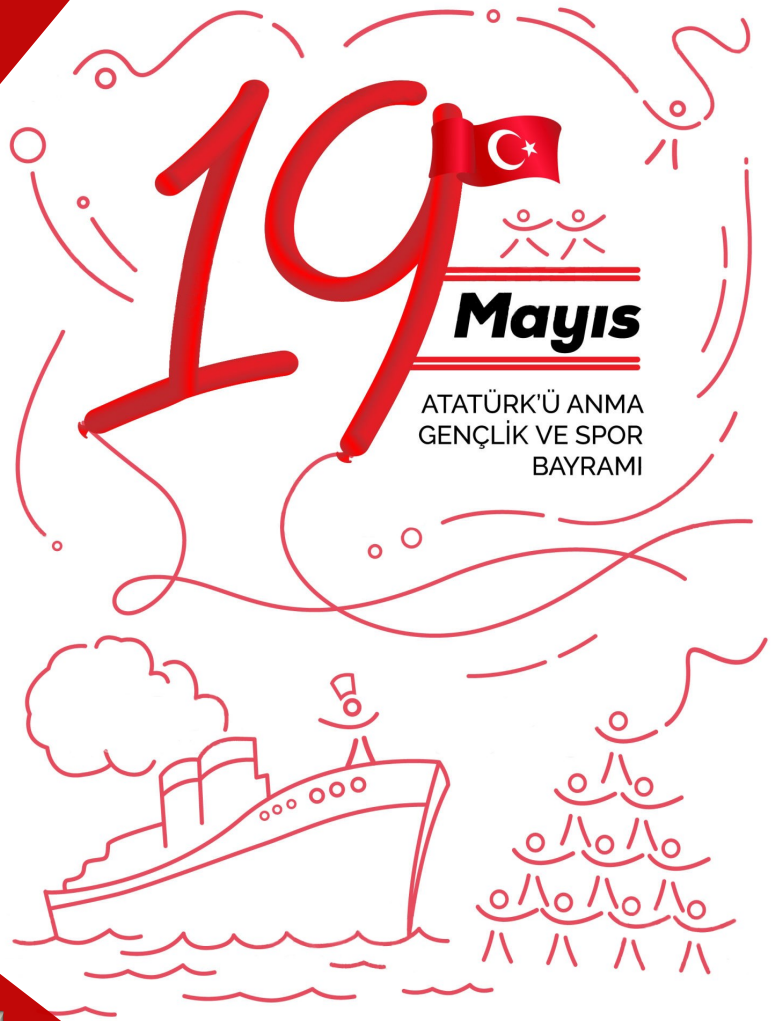




# KÖŞK

SAYI:15  
MAYIS 2018

ERENKÖY IŞIK TİYATRO GÜNLERİ  
23- 28 Mayıs



ERENKÖY IŞIK LİSESİ & FEN LİSESİ

"Önce iyi insan yetiştirir"



SAYI:15  
MAYIS 2018

# KÖŞK



ERENKÖY IŞIK TİYATRO GÜNLERİ  
23-28 Mayıs



ERENKÖY IŞIK LİSESİ & FEN LİSESİ

"Önce iyi insan yetiştirir"

## Editörden...

Sevgili Köşk Okurları,



Bir dönemin daha sonuna geldik... Acısıyla tatlısıyla bu sene de tamamladık ve ben editörlük yolculuğumun sonuna geldim. Bu sayımızda birbirinden güzel yazılar sizleri bekliyor. Yaz tatilinin de yaklaşmasıyla konularımız yaza özel. Olmazsa olmazımız olan etkinlikler sayfamızda yaz tatilinde gidilebilecek süper etkinliklerin yanı sıra tatilde neler yapılabileceğiyle alakalı çok keyifli yazılarımız var. Bu keyifli yazıları okurken yaz güneşi bir yandan da içinizi ısıtacak. Umarım 2017-2018 dönemi herkesin istediği gibi geçmiştir. Sırada bu uzun dönemin sefasını sürmek var. Tabii ben artık üniversite adayı olduğumdan zor bir maraton beni bekliyor olacak. Köşk Dergisi'nin bu sene bende

farklı bir yeri oldu. Lise hayatım boyunca Köşk'ün parçası olmanın gururunu yaşadım. Bu sene Köşk ailesine özellikle de Müşerref Hocama çok teşekkür ediyorum. Hepimiz birlikte çok güzel şeyler yaptık, başardık ve gelecekteki Köşk ailesinin de geleneğimizi sürdüreceğini biliyorum. Köşk'ün editörlüğünü buruk bir mutlulukla sıradaki şanslı kişiye bırakma vaktim geldi, şimdiden iyi şanslar dilerim. Sevgili okurlarımız, sizlere de çok teşekkür ederek keyifli okumalar diliyorum.

**Zeynep PAKALIN / 11-A**

FMV Özel Erenköy Işık Lisesi ve Fen Lisesi

İmtiyaz Sahibi: Hakan KULABER

Sorumlu Müdür Yardımcısı: Yağmur G. CERAN

Sorumlu Öğretmen: Müşerref ATEŞ

Editör: Zeynep PAKALIN

Düzeltili: Müşerref ATEŞ-Defne DANIŞMEND

Tasarım: Müşerref ATEŞ

Kapak Tasarımı: Hülya KÖRAN

Baskı: Aslan DÜZENLİ

İletişim: Sinan Ercan Cad. No: 17 Erenköy/ İstanbul

Tel: (0216) 385 31 47 Fax: (0216) 360 59 59

koskdergisi@fmvisik.k12.tr

www.instagram.com/fmvkosk

### İçindekiler

<b>Haberler</b> .....	<b>2</b>
<b>Melankoli ve Dedektifliğin Babası: Edgar Allan Poe</b> ..	<b>15</b>
<b>Sağlıklı Beslenme</b> .....	<b>18</b>
<b>Diyet, Kalori, Salata Üçgeni</b> .....	<b>20</b>
<b>Diyet Hurafeleri Mercak Altında</b> .....	<b>21</b>
<b>Röportaj</b> .....	<b>23</b>
<b>Don Kışot</b> .....	<b>27</b>
<b>2</b> .....	<b>31</b>
<b>Yerçekimli Karanfil</b> .....	<b>32</b>
<b>Tatil Rotaları</b> .....	<b>33</b>
<b>Avengers:: Infinity War</b> .....	<b>35</b>
<b>Canınızı Yakan Roman "Bin Muhteşem Güneş"</b> .....	<b>38</b>
<b>Yurtdışında Yaz Okulu Deneyimleri</b> .....	<b>40</b>
<b>Benden Söylemesi</b> .....	<b>41</b>
<b>Etkinlikler</b> .....	<b>43</b>
<b>Bulmaca</b> .....	<b>46</b>



## 19 MAYIS 1919 ATATÜRK'Ü

### ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI TÖREN KUTLAMALARI

FMV Özel Erenköy Işık Lisesi ve Fen Lisesi olarak Türk kurtuluş mücadelesinin başlangıcı, yeni Türkiye'nin ve Atatürk'ün doğum günü olan 19 Mayıs ve köhnemiş fikirlerin karşısında duran aydınlara, gençlere Atatürk tarafından armağan edilen Gençlik ve Spor Bayramı her zamanki coşkuyla ve inançla kutlanmıştır.

Gelenekselleşen çelenk koyma töreni ile başlayan etkinlikler, spor salonunda devam etmiştir. Günün anlam ve önemine ilişkin konuşma FMV Özel Erenköy Işık Fen Lisesi Öğrenci Birliği Başkanı Tuana HAZNEDAR tarafından yapılmış, ardından Atatürk'ün Gençliğe Hitabesi ve Gençliğin Ata'ya cevabı salonu dolduran misafirlerle hep bir ağızdan, yürek yüreğe okunmuştur. Modern dans gösterisi ve basketbol takımı öğrencilerinin hazırladığı smaç show ile devam eden tören, öğretmen-öğrenci voleybol maçı ile son bulmuştur. Ardından kampüs bahçesinde lise orkestrası canlı performans sergilemiştir.

Her geçen gün Atatürk'e bağlılıkları artan ve başarılarıyla bizleri gururlandıran gençlerimizle daha nice bayramlara erişmek umuduyla...





## Felsefe Atölyesi

FMV Işık Okulları Nişantaşı, Ayazağa ve Erenköy Kampüslerinin 11. sınıf felsefe dersleri kapsamında ortak olarak yürütüğü ve bu yıl altıncısı düzenlenen Felsefe Atölyesi 15 Mayıs 2018 tarihinde Erenköy Kampüsü'nde gerçekleşmiştir. Felsefe Atölyesi'nin bu yılki kitabı, Paul Lafague'nin "Tembellik Hakkı" adlı kitabı idi. Her kampüsten 10-15 gönüllü öğrencilerimiz, insan haklarının, çalışma hakkının ve mülkiyet hakkının yanında tembellik hakkını; kapitalist erdemleri; zorunlu işleri ve dayatılan işleri; ölüm ve yaşlılık kavramlarını içeren "açmazları" açtıkları, sorguladıkları, tartıştıkları ve paylaşımında buldukları bir atölye çalışması gerçekleştirdiler.



## 100 Yıllık Okullar 16. Spor, Sanat ve Kültür Şöleni

Ülkemizin en köklü okullarından öğrenci ve mezunların katıldığı "100 Yıllık Okullar 16. Spor, Sanat ve Kültür Şöleni"miz 7 Mayıs Pazartesi günü FMV Işık Okulları Ayazağa Kampüsü'nde FMV CEO'su Koray Tuglar'ın açılış konuşması ile başladı. 2002 yılından beri gerçekleştirilen Spor Şöleni'nin alanı bu yıl genişletilerek sanat ve kültür etkinlikleri de eklendi.

10 Mayıs'a kadar sürecek olan Yüz Yıllık Okullar 16. Spor, Sanat ve Kültür Şölenimizde, 43 okulun öğrenci ve mezunları asırlık gelenekleriyle bireysel ve takım başarısının dostça mücadele etmekten geçtiğini, resim sergileri ve konserler ile sanatın birleştirici gücünü herkese gösterecekler.



## **BEDIA ÖZERİŞ FEN BİLİMLERİ ÜSTÜN BAŞARI ÖDÜLÜNÜ “MİRAY AYYILDIZ” KAZANDI**

Uzun yıllar fen ve biyoloji alanlarında başarılı öğrenciler yetiştiren Işık Okulları emekli Biyoloji Öğretmeni Bedia Özeriş tarafından öğrencileri bilime teşvik etmek amacıyla veri-



len "Bedia Özeriş Fen Bilimleri Üstün Başarı Ödülü"nü bu yılki sahibi Erenköy Işık Fen Lisesi öğrencisi Miray AYYILDIZ oldu.

Bedia Özeriş Fen Ödülü için Işık Liselerinin fen derslerinde üstün başarı gösteren 4 öğrencisi arasında 08.05.2018 tarihinde, okulların Biyoloji, Kimya ve Fizik öğretmenleri tarafından oluşturulan jüri, yazılı sorularla öğrencileri değerlendirmiş ve Erenköy Işık Fen Lisesi öğrencisi Miray AYYILDIZ ödülü almaya layık görülmüştür. Okullarını bu yarışmada temsil eden Işık Lisesi öğrencisi Mileyna KEŞÇİOĞLU, Ayazağa Işık Lisesi öğrencisi Emre ÇETİNKAYA, Erenköy Işık Lisesi öğrencisi Can ÜZÜLMEZ ve Erenköy Işık Fen Lisesi öğrencisi Miray AYYILDIZ'a katılım belgeleri takdim edilecek, Miray AYYILDIZ, okulunun mezuniyet töreninde onurlandırılacaktır. Yarışmaya katılan ve başarılarıyla jüri üyelerinin takdirlerini kazanan tüm öğrencilerimizi, ailelerini, onları yetiştiren öğretmenlerimizi kutluyoruz.

## **YÜZMEDEKİ BAŞARIMIZ “EMİN ALP BAŞTAN”**

10- 12 OCAK 2018 tarihinde İstanbul'da düzenlenen MEB Gençler yüzme il birinciliği müsabakasında 50 m serbest 3.lük, 200 serbest- 200 m kelebek 2. Lik ve 100 m serbest 1. Lik kazanan öğrencimiz grup müsabakalarına katılım hakkı kazanmıştır. 3-4 Mart tarihinde Bursa'da düzenlenen grup eleme müsabakasında katılmış olduğu 100 m serbest yarışında Grup Türkiye 1. Si olarak yoluna Türkiye Şampiyonasında devam edeme hakkını da elde etti. 30-31 Mart'ta Kayseri'de düzenlenen müsabakada katıldığı 100 Serbest'te TÜRKİYE şampiyonu olarak ISF SCHOOL SUMMER GAMES GYMNASIADE 2-9 MAYIS 2018 FAS / MARRAKECH' te düzenlenen Dünya Okullar arası yüzme şampiyonası Milli takım kadrosuna seçilmiş okulumuzu ve ülkemizi temsil etmiştir. Sporcu bu yarışmada 50 m serbest Dünya 5. Si ,100 m serbest Dünya 8. Si ve 4x100 m karışık bayrak takımında da yer alarak DÜNYA 1. Sİ olmuştur.





## 9. KARIYER VE MESLEKLER SEMPOZYUMU



Okulumuz Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisinin organize ettiği "9.Kariyer ve Meslekler Sempozyumu" 18.04.2018 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

Sempozyum, Feyziyeliler Işıklılar Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Melinda ELİBÜYÜK moderatörlüğünde FMV Yönetim Kurulu Üyesi ve FMV Işık Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Sayın Avukat A. Hüsnü GÜRELİ ve FMV Yönetim Kurulu Üyesi ve FMV Işık Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkan Vekili Sayın Mimar M. Kâmil ÖZKARTAL ile gerçekleştirilen panel ile başlamış; meslek tanıtımları bölümünde ise Biyomedikal Mühendisliği, Dijital Oyun Tasarımı, Endüstri Mühendisliği, Mekatronik Mühendisliği, Uçak Mühendisliği, Mimarlık, Moleküler Biyoloji ve Genetik, Tıp, Girişimcilik, Radyo, TV, Sinema, Psikoloji, Reklamcılık, Uluslararası Ticaret vb. hakkında bilgi sahibi olmuşlardır. Etkinliğimizde 36 konuk, 34 meslek alanını tanıtmışlardır. Öğrencilerimizin en çok tanımak istedikleri meslek gruplarından çok değerli akademisyenler ve alanında başarılı meslek mensuplarının katılımıyla gerçekleştirilen sempozyumda öğrencilerimiz, mesleklerle ilgili birebir bilgi alma ve sorularına cevap bulma fırsatı yakalamışlardır. Dört ayrı oturumda, farklı öğrenci gruplarıyla bilgilerini paylaşan, işlerinden zaman ayırarak etkinliğimize katılan konuklarımıza teşekkür ederiz.

## Çekmece Nükleer Araştırma ve Eğitim Merkezi Gezisi

FMV Özel Erenköy Işık Lisesi 10 IB ve 11 IB öğrencileri 3 Mayıs 2018 Perşembe günü Çekmece Nükleer Araştırma ve Eğitim Merkezi'nde yapılan çalışmalarını yerinde gözlemişlerdir. Öğrencilerimiz; kişinin radyasyona maruz kalıp kalmadığı hakkında test ve ölçümlerin yapıldığı Türkiye'de tek Biyolojik Dozimetre Laboratuvarı'nı; gıda, su ve her türlü malzemenin alfa/beta analizlerinin yapılarak radyoaktif açıdan değerlendirildiği ve sertifikalandırıldığı Alfa/Beta Analizleri Örnek Hazırlama Laboratuvarı'nı; yapı malzemelerinin ve gıdaların gamma analizlerinin yapıldığı Gamma Sayım Laboratuvarı'nı ve nükleer tepkime ve testlerin yapıldığı TR2 Nükleer Reaktörü'nü gezerek akademik ve sosyal hayatlarına çok önemli katkılar sağlamışlardır.





## Işıklı Öğrencilerimizin Yabancı Dil Kitap Sunumları

FMV Özel Erenköy Işık Lisesi Kütüphanesi'nde hazırlık sınıfı öğrencileri diğer hazırlık sınıfı öğrencileriyle bir araya gelerek etkileşimli okuma ve konuşma becerilerini geliştirmek için yabancı dilde okudukları kitapların içeriği değerlendirdikleri ve olay kurgusuna kendi yaklaşımlarını kattıkları sunumlar yapmaktadırlar. 4 Mayıs 2018 Cuma günü Hazırlık A sınıfı öğrencilerimizden **Azra ŞAHİNER**, **Beyza Ece SOYER**, **Simay ÖZKAN**, **Alperen Göktuğ ÇETİNER** Hazırlık B sınıfı öğrencilerimizden **Nilay KÜLAHÇIOĞLU** ve **ECE KİP** en sevdikleri İngilizce kitapların sunumlarını yaparak topluluk içinde konuşma, sunum yapma ve yabancı dilde konuşma becerilerini geliştirme olanakları bulmuşlardır.

Geleceğin aydınlık yüzü Işıklı gençlerimize teşekkür ediyoruz.

## FMV Erenköy Işık E-Konferans Epigenetik Kod

FMV Erenköy Işık Lisesi & Fen Lisesi 10. Sınıf ve Fen 2 sınıfı öğrencilerimiz 9 Mayıs 2018 çarşamba günü Bilime Yolculuk Projesi kapsamında gerçekleştirilen "DNA'daki Yeni Bilgi Katmanı: Epigenetik Kod" konulu e-konferansa katılım sağlamıştır. Harvard Üniversitesinde Gelişim Biyolojisi (Developmental Biology) üzerine çalışmalar yapan Beste Mutlu çalışmalarını şöyle özetliyor: "Bir embriyodaki tüm hücreler gelişim sürecinde, belirli bir zamandan önce her türlü hücre tipine (mide, epitel doku, nöron vb.) dönüşebilme potansiyeline sahiptir. Ancak bir noktadan sonra hücreler bu özelliklerini kaybederek dönüşebilecekleri hücre tipi sınırlanır. Projemde bu değişimin sebeplerini ve moleküler mekanizmalarını araştıracağım." Öğrencilerimizin akademik ve sosyal hayatlarına çok önemli katkılar sağlayan sunumu için Beste Mutlu'ya teşekkür ederiz.





### ***İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Anatomi Müzesi Gezisi***

9 Mayıs 2018 tarihinde Erenköy Işık Lisesi ve Erenköy Işık Fen Lisesi 11. sınıf öğrencileriyle **İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Anatomi Müzesi'ne** gezi düzenlenmiştir. Gezinin ilk bölümünde öğrencilerimiz hekimlik mesleği ile ilgili merak ettikleri soruları alanında uzman kişilere sorma fırsatı bulmuşlardır. Gezinin ikinci bölümünde ise öğrencilerimiz, Anatomi Müzesi ve Kadavra Salonu'nda bulunan görsel materyalleri inceleyerek insan anatomisinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacak önemli bir deneyim yaşamışlardır.





## **FOTOĞRAFÇILIK KULÜBÜ ÇEKİM TEKNİKLERİ EĞİTİMİ**

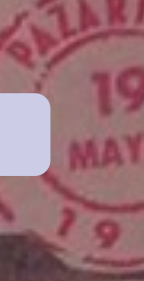
Feyziye Mektepleri Vakfı Özel Erenköy Işık Lisesi ve Fen Lisesi Fotoğrafçılık Kulübü çalışmalarını kapsamında Coğrafya Öğretmeni Hatice ÇEVİK rehberliğinde 06.05.2018 tarihinde, Gülhane Parkı ve Sultanahmet'e bir gezi yapılmıştır. Fotoğraf eğitmeni Mustafa SALMAN tarafından kulüp öğrencilerimize ışık ölçümü, silüet fotoğrafı çekimi, dolgu flaşı kullanımı, artı ve eksi pozlama, mimari fotoğraf çekimi, diyafram kullanımı, uzun pozlama vb. teknikler uygulamalı olarak verilmiştir. Her öğrenci her tekniği öğrenene kadar uygulama tekrar edilmiş, öğrencilerin makinelerini daha iyi tanımasını sağlanmıştır. Öğrencilerimiz için fotoğraf bilgisi konusunda oldukça yararlı olan bu çalışmalar, onların fotoğraf konusunda gelecekte daha başarılı olmalarına zemin hazırlama konusunda etkili olmuştur.











ÇANAKKALE KAHRAMANI

# MUSTAFA KEMAL PAŞA SAMSUN'DA



9. Ordu Kıt'aları Müfettişi Mustafa Kemal Paşa bugün Samsun'a gelmiştir.

Müfettişlik bölgesi Trabzon, Erzurum, Sivas, Van vilâyetleriyle, Erzinca ve Canik müstakil sancaklarını kapsadığından müfettişliğin vereceği bütün talimatı bu vilâyetlerle mutasarrıflıklar doğrudan doğruya yerine getireceklerdir.

Diğer yandan müfettişlik sınırına komşu vilâyetler ve müstakil sancaklar — Diyarbakır, Bitlis, Elâziz, Ankara, Kastamoni vilâyetleri — ile kolordu komutanlıkları da, Mustafa Kemal Paşa'nın vazife görmesi sırasında doğrudan doğruya vaki olacak müracatları dikkate alacaklardır.

İki tümeni olan 15. Kolordu da Mustafa Kemal Paşa'nın emrine verilmiştir. 15. Kolordu'nun kumandanı Kâzım Karabekir Paşa'dır.



**NUTUK' TAN**

"1919 yılı Mayısının 19'uncu günü Samsun'a çıktım. Umumî durum ve manzara: Osmanlı Devleti'nin içinde bulunduğu grup, Dünya Savaşı'nda yenilmiş, Osmanlı ordusu her tarafta zedelenmiş, şartları ağır bir ateşkes anlaşması imzalanmış. Büyük Harbin uzun yılları boyunca, millet yorgun ve fakir bir halde..." diye başlar ve kısaca bir durum tespitinde bulunur. Sonra düşünülen kurtuluş çarelerini sıralar ve şunları söyler:

"Efendiler, bu durum karşısında tek bir karar vardı. O da millî hâkimiyete dayanan kayıtsız şartsız, bağımsız yeni bir Türk Devleti kurmak..."

İşte İstanbul'dan çıkmadan önce düşündüğümüz ve Samsun'da, Anadolu topraklarına ayak basar basmaz uygulanmasına başladığımız karar, bu karar olmuştur... Türk'ün haysiyeti ve gururu ve kabiliyeti çok yüksek ve büyüktür.

Böyle bir millet esir yaşamaktansa, mahvolsun daha iyidir. Öyleyse ya istiklâl ya ölüm!"

***Mustafa Kemal Atatürk***





Fakat bu gemi niçin böyle  
 yavaş geliyor?  
 Acaba yolu mu az, yoksa  
 yükü mü ağır?  
 Bu gemi umut yüklü, inanç  
 yüklü, hız yüklü;  
 İçinde bu vatanın derdiyle  
 yanan bağır,  
 Kurulacak yarını düşünen  
 baş geliyor.  
 Bir baş ki gökler gibi bir  
 küme yıldız yüklü!  
 Bu gemi onun için böyle  
 yavaş geliyor

Celal Sahir EROZAN

**Ey Türk Gençliği!**

**Birinci vazifen, Türk istiklalini, Türk Cumhuriyeti'ni, ilelebet, muhafaza ve müdafaa etmektir.**

**Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin, en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni, bu hazineden mahrum etmek isteyecek, dâhilî ve harici, bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklal ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsaıt bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklal ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elim ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalalet ve hatta hiyanet içinde bulunabilirler. Hatta bu iktidar sahipleri şahsi menfaatlerini, müstevlilerin siyasi emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr ü zaruret içinde harap ve bitap düşmüş olabilir.**

**Ey Türk istikbalinin evladı!**

**İşte; bu ahval ve şerait içinde dahi, vazifen, Türk istiklal ve cumhuriyetini kurtarmaktır! Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.**



**EY BÜYÜK ATA!**

Varlığımızın en mukaddes temeli olan Türk istiklalinin ve Türk Cumhuriyetinin ebedi bekçileriyiz. Bu karar, sarsılmaz irademizin değişmez ifadesidir. İstikbalde, hiçbir kuvvet yolumuzdan döndüremeyecektir. Bizler, bütün hızımızı senden, milli tarihimizden ve ruhumuzdaki sönmez insan ateşinden alıyoruz. Senin kurduğun temeller üzerinde attığımız her adım sağlam, yaptığımız her hamle şuurlidir. En kıymetli emanetin olan Türk istiklal ve Cumhuriyeti, mevcudiyetimizin esası olarak, eğilmez başların, bükülmez kolların, yenilmez Türk evlatlarının elinde ilelebet yaşayacak ve nesilden nesile devredilecek. Bu mukaddes emanete yönelen dahili ve harici bütün tecavüzler, iman dolu göğsümüze çarparak parçalanacaktır. İstiklal ve Cumhuriyetimize kastedecek düşmanlar en modern silahlarla mücehhez olarak, en kuvvetli ordularla üzerimize saldırsalar dahi, millî şuurumuzu ve yenilmez Türk gücünün zerresini bile sarsamayacaklardır. Çünkü; İstiklal ve Cumhuriyetimize kastedenler, karşılarında beş bin yıllık şerefli Türk tarihinin yılmaz evlatlarını, cumhuriyeti ve inkılaplarının feyizli ve imanlı gençlerini bulacaklardır.

**EY TÜRK'ÜN BÜYÜK ATASI !**

İstikbal ve Cumhuriyeti korumak mecburiyeti hasıl olursa içinde bulunacağımız ahval ve şerait ne olursa olsun, kudret ve cesaretimizi damarlarımızdaki asil kandan alarak, bütün engelleri aşip her güçlüğü yenmek azmindeyiz.

**TÜRK GENÇLİĞİNİN ANDI**

Türk gençliği olarak özgürlüğün, bağımsızlığın, egemenliğin, Cumhuriyetin ve devrimlerinin (inkılaplarının) yılmaz bekçileriyiz. Her zaman, her yerde ve her durumda Atatürk ilkelerinden ayrılmayacağımıza, çağdaş uygarlığa geçmek için bütün zorlukları yeneceğimize namus ve şeref sözü verip, kendimizi büyük Türk Milleti'ne adarız.



## **Melankoli ve Dedektifliğin Babası: Edgar Allan Poe**

**K**aranlık eserleriyle tanınan yazar ve şair Poe'nun hayatı, tahmin edebileceğiniz gibi, pek de kolay geçmedi. 1809 yılında doğan Poe, hayatının ilk senelerinde babasının evi terk etmesi ve kısa bir süre sonra da annesinin vefat etmesi ile yüzleşmek zorunda kaldı. Varlıklı ve iyi kalpli bir üvey anneye sahip olsa da üvey babasıyla iyi anlaşamadığından üniversiteyi ilk seneden sonra bırakıp orduya katılmaya karar verdi. Sonraki yıllarda West Point'teki ABD Askeri Akademi'ye girse de kumar ve içkiye olan düşkünlüğü, onun akademide sadece üç ay kalmasına izin verdi. Bir süre sonra da gönlünün askerliğe değil, edebiyata ait olduğunu fark etti. Ne bir aileye sahipti ne de iletişim kurabileceği bir arkadaşı vardı yanında. Bu durum eserlerinin de gittikçe karamsarlaşmasına ve korkunç bir yapıya bürünmesine sebep oldu. Arada bir satabiliyordu yazdıklarını ama yine de yoksul bir hayata sahipti. Bu melankolik yaşam stili onu kötü alışkanlıklara daha da yakınlaştırdı.

1835 yılında, 26 yaşındaki Poe ile 13 yaşındaki kuzeni Virginia Clemm birbirlerine aşık oldular ve Virginia hastalanana kadar mutlu bir hayat sürdürdüler. Karısının son yıllarında Frances Osgood isimli başka bir yazarla flört etmeye başlayan Poe, Elizabeth Ellet isimli başka bir yazar tarafından oldukça seviliyordu ve aşkına karşılık alamayan Ellet hem Edgar'ı hem de Virginia'yı uzun bir süre boyunca rahatsız etti. Hasta haliyle oldukça ağır sıkıntılar çeken Virginia'nın ölmeden önceki son günlerinde "Benim katilim Elizabeth Ellet'tir." dediği söylenmektedir. Karısının

ölümünden sonra birçok melankolik ve gotik eserler yazan Poe, ölmeden önceki birkaç sene boyunca ortalıkta gözükmemiştir, ta ki 3 Ekim 1849'a kadar.



**Joseph W. Walker** isimli bir adam yağmurlu bir günde yürüyüş yaparken kaldırım taşına uzanmış, eski püskü kıyafetler içinde, deli görünümlü bir adam görür. Gördüğü adamın bilinci yarım açıktır ve hareket etmekte zorlanıyordur. Bir süre sonra karşısındaki adamın Edgar Allan Poe olduğunu fark eden Walker, Poe'nun etrafta tanıdığı tek kişi olan Joseph E. Snodgrass'a haber verdikten sonra Poe'yu hastaneye götürür. O günden ölüm günü olan 7 Ekim'e kadar geçen 4 günlük sürede Edgar başına neler geldiğini anlatacak kadar iyi duruma gelemeyecek kadar sürekli gördüğü halüsinasyonların yanı sıra ölmeden önceki gece "Reynolds" diye sayıklar. Ölüm sebebinin bilinmemesiyle beraber "Reynolds"ın kim olduğu da hala gizemini koruyor. Eserleri kadar hayatı da gizemlerle dolu olan yazarımızın nasıl öldüğüyle ilgili çok teori dönüyor, en ilginç olan iki tanesini özetleyeyim size.

### **1.Oy hileciliği için zorlama**

Poe'nun yaşadığı dönemlerde bazı çetelerin, şüpheli gözükmeyecek birkaç kişi seçip onlara kılık değiştirterek zorla birkaç kez oy verdirtmesi yaygın görülen bir durumdu. Ölüm tarihinin seçim gününe denk gelmesi, Walker'ın onu oy verme merkezine yakın bir konumda bulması ve üstünde normalde giymediği tarzlarda kıyafet olması çoğu kişiye göre birer rastlantıdan ibaret değil.

### **2.Nişanlısının erkek kardeşleri tarafından öldürülme**

John Evangelist Walsh'un Edgar Allan Poe'nun ölümü üzerine yazdığı kitapta

bahsettiği üzere, Poe hayatının son dönemlerini Philadelphia'da geçirmiş, Elmira Shelton isimli bir kadınla nişanlanmış fakat bu evlilik Elmira'nın ağabeyleri tarafından onaylanmamış. Walsh; yazdığı kitapta bu teorisine kanıt olarak birkaç mektuba yer verir, giydiği tuhaf kıyafetleri de tanınmamak istemesiyle açıklar.



### **Poe'nun zaman makinesi mi vardı?**

Son olarak, Edgar Allan Poe'nun bir zaman makinesine sahip olduğuyla ilgili teoriler üretilmesine sebep olan olaydan bahsetmek istiyorum. "Nantucketli Arthur Gordon Pym'in Öyküsü" adlı kitabında Poe, batan bir gemiden kurtulan dört gemiciyi ve bu gemicilerin kaldıkları zor durumdan dolayı aralarında kısa çöpü çeken gemiciyi yemek zorunda kaldıklarını anlatıyor; şanssız gemicinin adı ise Richard Parker. Bu eser ilk çıktığında yayımcı kapağa hikayenin gerçek hayattan alındığını -doğru olmamasına rağmen- yazarak eserin ilgi çekmesini istemiştir. Eserin yazılmasından 47 yıl sonra ise aynı şekilde gerçekleşen bir gemi batmasında dört gemici erzakları bittiğinden aralarından birini seçmek zorunda kalmış ve seçilen kişiyi yemişlerdir. Seçilen kişinin adı ise yine Richard Parker. Bu tesadüf yaklaşık bir asır boyunca fark edilmemiş, Parker'ın bir akrabasının kitabı okumasıyla ortaya çıkmıştır. Poe'nun beynin ön lobunda gerçekleşen bir sendromun sebep olacağı temel kişilik değişikliklerini doktorlardan 8 yıl, evrenin oluşumunu ise bilim adamlarından 80 yıl önce bulup eserlerine konu etmesi de bu teoriyi destekleyen durumlardan.

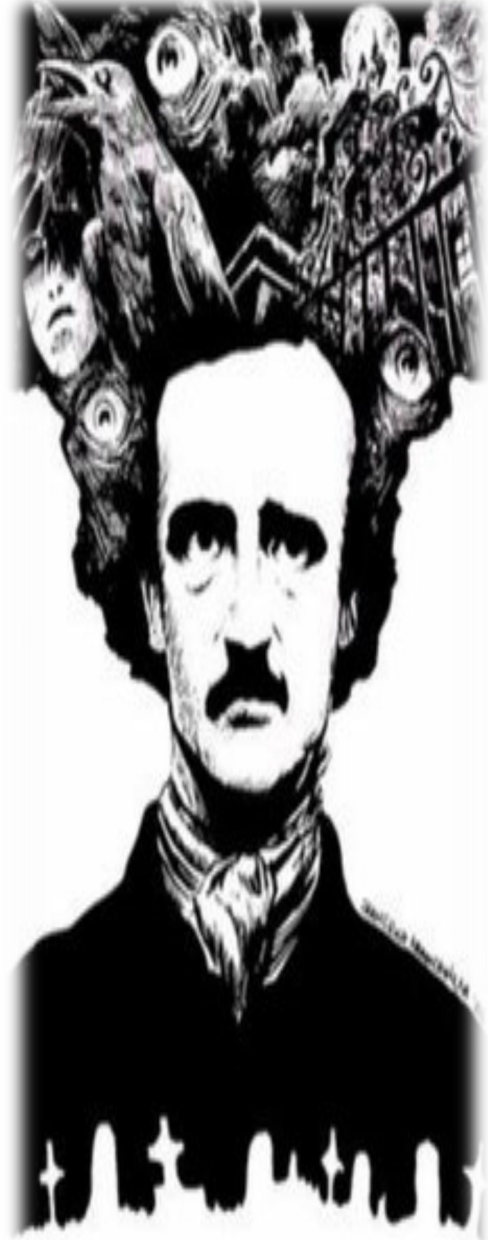
### **Kaynakça**

Kahyaoğlu, Aden. "İddia Ediyoruz! 'Bu Kadari Mümkün Mü?'" Diye Kendinizi Sorgulayacağınız İnanılmaz Tesadüfler." Onedio, 15 Nov. 2016, [onedio.com/haber/iddia-ediyoruz-bu-kadari-mumkun-mu-diye-kendinizi-sorgulayacaginiz-inanilmaz-tesadufler-739260](http://onedio.com/haber/iddia-ediyoruz-bu-kadari-mumkun-mu-diye-kendinizi-sorgulayacaginiz-inanilmaz-tesadufler-739260).

"Edgar Allan Poe Ve Gizemli Tesadüfler." Gaiadergi.com, 4 Jan. 2017, [gaiader-allan-poe-gizemli-tesadufler/](http://gaiader-allan-poe-gizemli-tesadufler/).

Geiling, Natasha. "The (Still) Mysterious Death of Edgar Allan Poe." Smithsonian.com, Smithsonian Institution, 7 Oct. 2014, [www.smithsonianmag.com/history/still-mysterious-death-edgar-allan-poe-180952936/](http://www.smithsonianmag.com/history/still-mysterious-death-edgar-allan-poe-180952936/)

**Miray AYYILDIZ/ FEN-3**





S

AĞLIKLI

B

ESLENME

K

ONUSUNDA

D

OĞRU

B

İLİNEN

Y

ANLIŞLAR

**1. Ana öğünlerden birini atarsam kolay kilo veririm.**



**2. Limon, sirke, greyfurt gibi asitli gıdalar zayıflatır**



**3. Saat 19:00'dan sonra bir şey yersenem şişmanlarım.**



**S** AĞLIKLILIKLI  
**B** ESLENME  
**K** ONUSUNDA  
**D** OĞRU  
**B** İLİNEN  
**Y** ANLIŞLAR

**4.Spor yapmayıp diyet yaparsam da istediğim kiloya ulaşırım .**



**5.Çok su içtiğim sürece istediğimi yiyebilirim**



**6.Light ya da diyet ürünler hiç kilo aldırılmaz .**





## Diyet, Kalori, Salata Üçgeni

İçinde bulunduğumuz, bize ait olan bedeni bir türlü sevemiyoruz. Hep bir yerleri eksik, fazla veya hatalı buluyoruz. Aynada gördüğümüz yansımada kusurlar arıyoruz. Dergi kapaklarında gördüğümüz veya sosyal medyada sıkça karşımıza çıkan “ideal vücut” görünümüne sahip olmamız gerektiğine inanıyoruz. Ancak bu ideal görünüşe ulaştığımız zaman kendi vücudumuzla barışabileceğimizi ve mutlu olabileceğimizi sanıyoruz. Burada verilmeye çalışılan mesaj elbette ki sağlığınıza dikkat etmeyelim, hepimiz obez olalım değil ki sağlıksız bir beden de bize mutluluk getirmeyecektir. Tabi ki yediğimize, içtiğimize dikkat edelim, sağlığımızı tehdit eden yiyeceklerden uzak duralım, sağlıklı kiloya ulaşmak için spor yapalım ve gerekiyorsa bir uzman gözetiminde diyet yapalım. Medya tarafından dayatılan görsellere benzemek için çılgınca ve sadece salata yiyerek, yetersiz beslenerek, kendimizi aç bırakarak, internetten bulduğumuz veya çevremizdekilerden duyduğumuz kulaktan dolma diyetlerle ya da bir dönem sosyal medyada popülerlik kazanan zayıflama çaylarıyla kilo vermeye çalışıyoruz.

Düşük kalorili beslenme ile vücuda ihtiyaçtan az enerji alınıyor. Alınan düşük enerji de ancak hayati fonksiyonların devamlılığı için kullanılıyor. Bunun için de metabolizma hızı düşüyor. Vücut da iç organlara zarar gelmemesi, hücre yapısının bozulmaması, hormon üretiminin durmaması, iyi kolesterolün düşmemesi ve bağışıklık sisteminin zarar görmemesi için yağları harcamıyor. Vücutta önce dokularda ve karaciğerde depolanan karbonhidratlar yakılıyor ödem atmamak olarak da bilinen su atılıyor. Böylelikle yetersiz beslenmenin veya uygun olmayan diyetin ilk günlerinde kişi kilo verdiğini sanıyor. Daha sonra ise vücut en fazla enerjiyi içerdiği için yağları korumaya alıyor, harcamak yerine depoluyor. Geriye kalan enerji kaynağı proteinleri de kullanabilmek için glikoza çeviriyor. Ya-

ni kişi kas kaybediyor. Glikoz da kan şekerini yükseltiyor, böylece vücuttaki insülin salgısı artıyor. Bu da yağ yakımını durdurup yağların depolanmasını destekliyor. Böylece kişi hem kilo veremiyor hem de sağlığından oluyor.

Sağlıkla ilgili eğitimi olmamasına rağmen diyet ve sağlıklı yaşam önerileri veren kişilerin sayısı arttı. Bununla beraber herkesin söz sahibi olduğu sosyal medyada da çeşitli isimlerde bilimsel dayanağı olmayan reçeteler, listeler, öneriler sıklıkla yer alıyor. Bu diyetler herkes üzerinde farklı etki gösterebilir. Bir uzman tarafından hazırlanmayan diyet listeleri kasları güçsüzleştirebilir, metabolizmayı yavaşlatabilir veya tek tip besin grubundan beslenme sebebiyle bedeni kilo almaya yatkınlaştırabilir. Herkesin bedeninin ihtiyaç duyduğu besin türleri ve miktarları farklı olduğu için genel geçer reçeteler insan sağlığını tehlikeye sokabilir. İnsanlar kilo vermek için başladıkları söz konusu diyetten faydadan çok zarar elde ederler.

Kendimizi aç bırakarak, bilinçsizce kalorisi fazla besinlerden veya sırf bir besin grubundan uzak durarak (Bir diyetisyen tarafından hazırlanan diyet listesinde kalori hesabı her besin grubuna göre ayarlanarak yapılıyor.) , zayıflama haplarına, çaylarına güvenerek, bilimsel hiçbir dayanağı olmayan diyetleri uygulayarak kilo vermeye çalışırsak, hele bir de bunları ideal görünüme ulaşmak için yaparsak sağlıklı yaşama asla kavuşamayız.

<http://www.bilimteknik.tubitak.gov.tr/node/62299>  
<https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/2011>  
[http://www.utf.dergisi.org/pdf/pdf\\_UTF\\_184.pdf](http://www.utf.dergisi.org/pdf/pdf_UTF_184.pdf)

**Eda Zeynep ÖZEMRE/ FEN-3**

### **Diyet Hurafeleri Merccek Altında**

Diyet bazı tanımlarda günlük tüketilmesi gereken sağlıklı yiyecekleri içeren beslenme biçimi olarak geçerken diğer bir tanımda ise sağlığın ve zindeliğin korunması için gerekli olan beslenme düzeni olarak karşımıza çıkar. İnternette tek bir hareket ile birçok işini anında halledebilen günümüz insanının problemi fazla kilolar insanları diyet yapmaya iten en büyük faktörlerden biridir. Peki uygulanan diyet programları ne kadar doğru? Çokça yakındığımız internetteki bilgi kirliliği burada da karşımıza çıkıyor. Kilo vermek adına yapılması gerekenler başlığı altında yazılıp çizilen yüzlerce yazıyı incelediğimizde elimizde sadece kendi içerisinde çelişen kimisi hemen hemen doğru kimisi ise tamamıyla yanlış bir bilgi topluluğu kalır.



İşte bu sebepten sağlıklı kilo verebilmek ve verilen kiloların kalıcı olabilmesi için sağlığı tehlikeye sokacak internette sıklıkla karşılaştığımız şok ve tek gıda diyetlerinden uzak durulmalıdır. Bunun yerine diyetisyenler eşliğinde hazırlanan diyet programları tercih edilmelidir. Diyet yapmanın yanı sıra kilo alıp vermemizi etkileyen bazı faktör de vardır. Uyku düzeni ,insülin direnci vb. zayıflamayı etkilen faktörlerdendir.



İnternetteki bilgi kirliliğinden kaynaklı olarak diyet hakkında birçok yanlış bilgi birer doğru olarak kanıksanmışlardır. "Aç kalarak zayıflanır" düşüncesi doğru bilinen yanlışların başında gelmektedir. Sanılanın aksine uzun süreli açlık sonrası metabolizma enerji harcamasını azaltır ve yağ depolarını arttırmaya başlar. Yenilen çok az yiyecek de yağ olarak depolanır. Sadece sebze ve meyve yiyerek zayıflandığını söyleyenleri hepimiz duymuşuzdur fakat bu yöntem vücudun ihtiyacı olan protein ve yağ miktarının karşılanmaması sonucu



metabolizmanın yavaşlamasına neden olur. Başlangıçta kilo kaybı gözlenmesine rağmen zamanla vücuttaki yağ oranı artmaya başlar.





arak diyetisyenler eşliğinde hazırlanan programlar hazırlanmalıdır .Diyette temel amacın sağlığı zedelemekten ve zayıflatmadan yalnızca bedeni zayıflatmak olduğunun bilincinde olarak yapılan her türlü düzenli ve dengeli yapılan yeme alışkanlığı programı yanında spor ile kişiyi hedefe ulaştıracaktır. Unutulmamalı ki yanlış yollardan ve hızlı verilen kilolar sağlığa zarar vermekle kalmayıp geri alınması

Diyet hakkında genel olarak yapılan bir diğer yanlışlardan biri ise diyetisyene gidip kendi bünye ve sağlığına uygun program yerine kulaktan dolma bilgiler ile tavsiye üzerine uygulanan diyet listeleridir. Bir diyet efsanesi olan ve reklam amacı ile sıkça duyduğumuz şok diyetler "Bir ayda 30 kilo verin " sloganları ile sağlıksız yollardan ilaçlarla kilo verdirilmeyi vadettiği gibi "bir kibrit kutusu peynir" yani diyet denildiğinde akla ilk gelen kalıplaşmış öğeler üzerinden diyet listeleri ile zayıflamaya özendiriyor ve yönlendiriyorlar. Bu tür yollarla kilo vermeye özendirilmesi ve kişinin vücut görünümü ile aşırı ilgilenmesi psikolojik problemlere ve algı bozukluklarına neden olabilir sonucunda anoreksi nervosa gibi ciddi hastalıklara yol açabilmektedir. İnternette gördüğümüz diyet listeleri her ne kadar standart bireyler için hazırlanmış olmalarına rağmen her bünyenin ihtiyaçları dolayısıyla farklı diyet programlarına ihtiyaç duymaktadırlar. Sağlıklı zayıflama için kişinin yaşı ,kan tahlilleri ,metabolizma hızı,hastalıkları, cinsiyeti, yaşam şekli gibi kişiden kişiye farklılık gösteren bilgiler göz önünde bulundurulula-

kolay olduğu için uzun vadede bakıldığında etkisi ve sonuçları bakımından olumsuzluklara yol açar. Bunlar göz önüne alınarak kişinin zayıflamak için izlemesi gereken yolları seçmesi önerilir.

### Aslı GÜNAY/ 10-A

"Diyet Nedir?" Sağlık, Güzellik, Estetik, Cinsellik, Zayıflama, Hamilelik Hakkında Bilgiler. N.p., n.d. Web. 01 Feb. 2018.  
 "Diyet Ne Demektir, Sağlıklı Ve Dengeli Diyet Nasıl Yapılır?" Zayıflama Yöntemleri. N.p., n.d. Web. 01 Feb. 2018.  
 Grubu, Medical Park Hastaneler. Diyetle Doğru Bilinen Yanlışlar - Sağlıklı Zayıflama - Medical Park Diyet. N.p., n.d. Web. 01 Feb. 2018.  
 Poyraz, Fidan. "Yanlış Diyet Sonucu Oluşan Hastalıklar « Sağlığım İçin Herşey." Sağlığım İçin Herşey. N.p., 03 Sept. 2015. Web. 01 Feb. 2018.  
 "Diyet Nedir?" Sağlık, Güzellik, Estetik, Cinsellik, Zayıflama, Hamilelik Hakkında Bilgiler. N.p., n.d. Web. 01 Feb. 2018.



## **YAZ GELİYOR, DİYET YAPMAM LAZIM AMA NASIL?**

**Okulumuzda düzenlenen “Meslek Tanıtım Etkinliği” kapsamında okulumuzu ziyaret eden Uzm. Dyt. Şefika Aydın Selçuk’u kendi muayenehanesinde ziyaret edip kendisi ile “sağlıklı beslenme, zayıflama, fiziksel aktivite, bir diyetisyene danışmanın önemi ve medyanın bu konularda bilgilendiriciliği” ile ilgili bir röportaj yaptık. Keyifli okumalar dilerim...**

**- Öncelikle kendinizden biraz bahseder misiniz?**

Tabi ki de. İsmim, Şefika Aydın Selçuk. Beslenme ve diyet uzmanıyım. 1983 Antalya doğumluyum. Ben, ilk ve ortaöğrenimimi (lise öğrenimimi) Antalya’da bitirdim. Antalya’da Anadolu Lisesi mezunuyum. Antalya Anadolu Lisesi’nden Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyet Bölümleri-

ni kazandım. 2006 yılında Hacettepe Üniversitesinden mezun oldum ve mezuniyet sonrası direkt çalışma hayatıma başladım. Yaklaşık üç yıl deneyimim sonrasında yüksek lisans yapmaya karar verdim. Yüksek lisansımı Haliç Üniversitesinde, gebelik ve kilo alımı üzerine ve gestasyonel diyabet üzerine yaptım. Gebelik şekeri özellikle ve hamileler ilgi alanım gerçekten. Gebelik takibi de çok seviyorum. Bu alan üzerine bitirdikten sonra doktora programına önce Başkent Üniversitesinde başladım ama şu an Okan Üniversitesinde tez aşamasında olacak şekilde devam ediyorum. İş ve çalışma hayatıma gelince mezun olduktan sonra İstanbul, Nişantaşı’nda Selahattin Dönmez ile beraber *Fark Etmeden Diyet, Beslenme ve Diyet Danışmanlığı Merkezi*’nde çalışmaya başladım. Bir yıllık deneyimimin ardından Acıbadem Hastanesine Beslenme Diyet mezunu ve diyetisyen olarak hem klinik hem poliklinik çalışmaya başladım. Bir yıl Bakırköy ve Beylikdüzü Acıbadem Hastanesinde çalıştıktan sonra Ataşehir Memorial Hastanesinin açılışından itibaren yaklaşık altı buçuk yıl hem kurumsal hem klinik hem de ayaktan hasta baktım. Yani poliklinik ve kliniği bir arada orada çalışmış oldum. Altı buçuk yıl deneyimimin sonrasında kendi muayenehanemi açtım ve yaklaşık üç buçuk yıldır da kendi muayenehanemdeyim. Şu an Ataşehir’de “Şefdiyet Beslenme ve Diyet Danışmanlığı” adında bir muayenehanem var ve burayı işletiyorum. Şu an birlikte çalıştığım bir asistanım var. Bu şekilde kendimi tanımlayabilirim. Evliyim; Yaman isimli bir oğlum var, daha on aylık. Eşim de kadın doğum doktoru. Bu şekilde bir aile hayatımız var. İstanbul’da ikamet ediyoruz.

**“MEVSİMLİK DEĞİL, YAŞAM BOYU SÜRDÜRÜLEBİLECEK BİR DİYET...”**



**-Çok güzel, teşekkür ederim. Benim sizinle asıl konuşmak istediğim konu, biraz da bilinçli diyetle ilgili. Malum, yaz geliyor. İnsanlar vücut hatları daha belirgin olacak kıyafetler giyecek; dolaplarımız daha ince, daha kısa kollu, örneğin mayolar gibi kıyafetlerle dolacaklar ve insanlar bu doğrultuda diyet başlığı altında kendilerini birtakım yiyecekler yemek zorunda bırakıyorlar. Örneğin kimileri öğün atlıyor, karbonhidrat tüketimini sıfıra indiriyor ya da gıda endüstrisinin zayıflatıcı olarak piyasaya sürdüğü birtakım gıdaları yiyerek amaçlarına ulaşabileceklerini düşünüyorlar. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?**

Zayıflama aslında sağlıklı yoldan olursa ve sürdürülebilir bir alışkanlık şeklinde olursa gerçekten kalıcı halde devam eder. Yani sadece mevsimsel zayıflama değil de kalıcı bir zayıflama gerekiyor, eğer kişide kilo problemi varsa. Dolayısıyla böyle geçici çözümler, geçici zayıflama ürünleri, geçici zayıflama sıvıları ve geçici zayıflama içeren proteinli gıdalar gibi ya da "smoothie" (meyveli, buzlu içecek)ler, tek besine dayalı diyetler, hani böyle sadece ananas yemek gibi popüler olan diyetleri kilo vermek uğruna yaptıkları zaman vücutlarında birtakım hasarlar oluşmakta. Burada tabii tansiyon, hipertansiyon gibi çok su kaybına bağlı durumlar oluşabiliyor. Yine, kişide insülin direnci gelişebiliyor. Bağışıklık sistemi düşüyor ve bağışıklık sistemi düştüğü için birtakım enfeksiyon ve başka hastalıklara yakalanma riski artabiliyor. Bağışıklık sistemi düştüğü zaman vücutta enflamasyon oluşuyor ve yanlış diyetlerle kansere kadar sürüklenebilen bazı durumlar ortaya çıkıyor. Kişide kas kaybı, vücutta birtakım kas krampları oluşabiliyor. Bunun dışında yanlış diyetlere bağlı olarak bölgesel ödemler oluşabiliyor veya protein yüklü diyetlerde böbreğe binen yük artabiliyor, karaciğerle ilgili birtakım sağlıksız durumlar ortaya çıkabili-

yor. Kanda yağlanma, kolesterol artabiliyor. Buna bağlı olarak kalp hastalıkları oluşma riski ve varsa kalp hastalığının bazı durumları tetikleme riski artıyor. Dolayısıyla da diyetin sağlıklı olması, kalıcı zayıflatacak bir diyet olması ve kişinin yaşam tarzına uygun, onun yaşam boyu sürdürebileceği bir diyet olması lazım. Mesela, İstanbul'da yaşayıp saat 5'te, 6'da uyanıp 7'de servise binen, akşam da 7'de evinde anca olan ve yoğun çalışan bir kişinin sadece tek besinle ve tek öğünle -hani bazen tek öğün diyetleri, sadece sıvı içecek diyetleri oluyor- yaşam sürmesi çok doğal, doğru ve sağlıklı değil. Dolayısıyla bu kişinin kendi yaşam tarzına göre iş yerinde kahvaltısını, öğle yemeğini; evinde akşam yemeğini planlamasıyla o kişiyi zayıflatmak ve aynı zamanda o kiloyu nasıl koruyacağını anlatmak lazım.

**“HAFTADA 180 DAKİKA FİZİKSEL AKTİVİTE, GÜNLÜK 10.000 ADIM...”**



**-Teşekkür ederim. Spor yapmanın ya da günlük hareketin sağlıklı bir diyet katkılarında bahseder misiniz?**

Normalde spor yokken, günlük aktivitenin 10.000 adıma yakın olması kişinin sağlıklı olması adına gerçekten en önemli parametrelerden biri fakat çok aktif olmadığımız için bu adım sayıları oldukça düşük ve 3000-4000, bazı kişilerde 1000-1500 civarı. Hani, biz bu noktada diyoruz ki "Spor eklediğiniz zaman 10.000 adıma yaklaşın.". Spor gerçekten kişinin kilosunu vermesinde, kilosunu korumasında, vücudunun kuvvetlenmesinde önemli; yaşlılık döneminde menopozun, osteoporozun bazı kemik sağlığı oluşabilecek rahatsızlıkların oluşumunda geciktirici bir rol üstleniyor ve kemiklerde kalsiyum, mineralizasyon gibi bazı emilimlerin azalmasının önüne geçiyor. Spor insanı kuvvetlendiriyor, endorfin mutluluk hormonu salgılıyor, dolaşım sistemine iyi geliyor, psikolojik olarak iyi gelebiliyor. Dolayısıyla fiziksel aktivitenin mutlaka olması gerekiyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği "haftada 180 dakika". Bu, kişinin çalışma koşullarına göre değişebilir. Yani 3×60, 4×45 dakika olabilir ama günlük aktiviteyi her şekilde artırmamız gerektiği doğru bir gerçek. İstanbul şartları şu an herkesi arabayla bir yerden bir yere sürüklese de arabayı bırakıp her zaman olmasa da metroyu dönem dönem kullanmak veya bir öğrencyse mesela okuldaysa ve kilo problemi varsa genelde söylediğim şey "Okulda sınıfın kaçınıcı kat, üçüncü kat mı, her teneffüs o katı in çık, mecbur bırak kendini." gibi veya çalışan bir kişiyse evinizde veya iş yerinizde bir şe-

kilde asansör kullanmadan merdiven kullanarak, alışveriş merkezine gidince arabayı biraz daha uzağa park ederek, kendi evinizin otoparkında direkt evinizin önüne değil de daha uzağa park ederek günlük adım sayılarını artırabilir, destekleyebilirsiniz. Bunların mutlaka olması gerekiyor.

**“DİYET, PARMAK İZİ GİBİDİR.”**

-Peki, herkes sağlıklı zayıflamak için aynı diyeti mi uygulamalı yoksa herkesin bünyesine ve günlük yaşantısına göre yapması gereken diyet de değişir mi?

Diyet, kişiye özel olmalı. Aynen parmak izi gibidir diyet. Herkesin farklı bir parmak izi var, bunun gibi. Çünkü kişinin cinsiyeti, yaşı, metabolik durumu, yaşam tarzı, uyku düzeni, hormonal durumu, çalışma saatleri farklı. Dolayısıyla farklı olan çok şey var, kişiden kişiye. Alışkanlıkları farklı, beslenme düzeni farklı, yediği besinler farklı. Bu yüzden kişiye göre hazırlanmalı, saatleri ve içeriği kişiye göre planlanmalı çünkü gereksinimi değişiyor. Bazıları hamile, bazıları emziriyor, bazıları çocukluk çağında, bazıları büyüme döneminde, bazıları ergenlik döneminde, bazıları yaşlı, bazılarınin diyabet hastalığı var, bazısının böbrek hastalığı var. O yüzden, hastalıklarına, yaşına, cinsiyetine, yaptığı spora veya sporcuysa ona göre bir program olması gerekiyor.

**“HASTAMIZI MUTLAKA BİR DOKTORLA BERABER TAKİP ETMEYİ SEVİYORUZ...”**



**-Sağlıklı diyet için bir diyetisyene başvurmanın öneminden bahsedermisiniz?**

Şöyle ki, diyet için artık insanların başvurduğu çok fazla yöntem var. Diyetisyene başvurdukları zaman bir kere bizler az önce sorduğunuz sorulara iyi cevap veriyoruz ve kişiye göre davranıyoruz. Kişinin metabolik durumunu baz alıyoruz ve mutlaka diyetisyenler olarak bizler, hastamızı mutlaka bir doktorla beraber takip etmeyi seviyoruz. Eğer bir hastanede çalışıyorsak zaten bir dâhiliye ve endokrinoloji ile birlikte görüşerek, eğer muayenehanede çalışıyorsak da dışarıdan bir doktorla muhakkak çalışarak hastanın metabolik durumunu göze önüne alıyoruz. Ama sağlık adına eğitim almamış kişilerle, kimi zaman o kişinin hiçbir şekilde sağlık durumu göz önüne alınmadan birtakım hazır diyetler verilerek yol alınan yöntemler var ve kesinlikle kişide kalıcı değişiklik yaratmayabileceği gibi birtakım hasarlar da bırakabilir. En doğru yöntem diyeti gerçekten diyetisyenden almaktır. Bu işin eğitimini almış, bu işin tedavisini üstlenecek kişilere kendinizi emanet etmeniz gerekir.

**“İŞİN UZMANI ÇIKARILMALI...”**

**-Televizyonda, gazetelerde, dergilerde, sosyal medyada vb. platformlarda sağlıklı beslenme ile ilgili yayınlar, programlar yapıyor ve başta kadınlar olmak üzere hemen hemen herkes bunları takip ediyor ve uygulamaya çalışıyorlar. Bu ne kadar doğru?**

Burada tabii işin içerisine medya girince biraz değişiyor, yani medyada bazen işin sağlıklı boyutunun yanı sıra ilgi çekici boyutu da dikkate alınıyor. Siz insanlara “Ayda dört kilo vereceksin.” dediğiniz zaman biraz daha sıradan gelirken, sen haftada 3-4 kilo vereceksin deyince -daha çok dikkatini çeken bir konu çünkü zayıflama ve kilo, obezite artık çağın hastalıkları- daha dikkat çekici bir hal alıyor. Dolayısıyla da medyada yapılan bazı bilgilendirmeler kişiye özel olmadığı için çok etik değil, doğru değil; dikkat çekici bilgiler verilmeye çalışılıyor. Şimdi genelleme yapmayalım. Bazı medya kuruluşları da bu konuda özen gösteriyor, işin uzmanlarını çıkarıyorlar. O işin uzmanı çıkarıldığı ve doğru bilgiler verildiği takdirde medya da gerçekten insanların bir şeyler öğrenmeleri için çok önemli bir aracı. Ama işi doğru kişiler tarafından değil, sadece bu işi abartmış ve bu işi medyatik anlamda şarlatanlığa dönüştürmüş kişilerden destek alınıyorsa o zaman burada tabii halk sağlığı problemleri ortaya çıkmakta.

**-Çok teşekkür ederim.**

Ben teşekkür ederim. Çok memnun oldum. Görüşmek üzere...

**Aysu ÖZDOĞAN/FEN-2**

## DON KIŞOT

Modern romanın ilk örneği, edebiyatta büyük bir devrin başlangıcı: Don Kişot. İspanyol yazar Miguel de Cervantes tarafından kaleme alınan eser, daha ilk bölümünün yayınlanmasıyla büyük bir üne kavuştu ve ününün artarak devam etmesiyle günümüzün ve edebiyatın en çok okunan yapıtları arasına girmeyi başardı. Ünlü yazar Dostoyevski romanla ilgili düşüncelerini şu sözleriyle dile getirmiştir: “Don Kişot, insan düşüncesinin en son ve en büyük sözü, insanın ifade edebileceği en acı ironidir.”

Romanın başında arkadaşlarının Senyör Kesada adlı biri hakkındaki endişelerini dile getirdiğini görürüz. Peki kimdir bu Senyör Kesada ve arkadaşları neden onun için endişelenmektedir? Senyör Kesada, romanın ana karakteri olan Don Kişot’un ta kendisidir. Bu ismi, okuduğu şövalyelerle alakalı romanlardan etkilenmesi sonucu kendi kendine takmıştır ki arkadaşlarının endişelendiği nokta da tam olarak budur. Senyör Kesada zengin bir aileden gelmektedir ve iyi bir eğitim almıştır ancak kendini okuduğu romanların etkisine öyle kaptırmıştır ki kendisinin de o romanlardaki şövalyelerden biri olduğunu sanmaktadır. Bir gün ne kadar iyi bir şövalye olduğunu kanıtlamak için bir macera yolculuğuna çıkmaya karar verir. Karar verir vermesine ancak kendine bir amaç belirlemesi gerekmektedir. Okuduğu kitaplardaki tüm şövalyelerin bir amacı varken onun herhangi bir amacının bulunmaması olacak iş değildir. Bu sebeple de yıllar önce görüp beğendiği güzel bir kızı bulmak ve onunla evlenmek olarak belirlediği amacı için yaşlı atını ve az miktarda eşyasını yanına alarak yola koyulur. Don Kişot, kızın adını basit bulduğundan ona, uzun arayışlar sonucu bulduğu Dulcinee de Toboso ismini layık görmüştür. Bu yolculuk için kendine bir de yandaş belirlemiştir: Sanço Panza adlı bir köylü. Roman da Don Kişot’un içine girdiği ruhsal durum

sonucu, kendi hayal dünyasında hatta kendi kafasında oluşturduğu romanda yaşadığı söylenebilir. Don Kişot eylemlerini öyle inanarak yapmaktadır ki kitabın pek çok yerinde bu durum onu gülünç duruma düşürmekte ve bunu fark etmiyor oluşu da davranışlarına ayrı bir ironi katmaktadır.

Romanın ilerleyen kısımlarında Don Kişot’un bu macera düşkünlüğü ve hayalperestliği yüzünden en olmadık yerlerde dahi başını pek çok kez belaya soktuğu görülmektedir. Bir ara öyle bir yanılsama içerisine girmiştir ki yel değirmenini dev sanarak onunla dövüşmeye kalkmış ve yaralanmıştır. Bu olaylar olurken onun yanında bulunan Sanço ise hem bilge hem aptaldır. Sahiden zengin olacağını düşünerek Don Kişot’u takip etmiş, saçma mücadelelerinde dahi efendisinin şövalyeliğini övmüştür. Sanço Panza, Don Kişot’la olan maceraları sonucu elde ettikleriyle ailesiyle birlikte varlık içinde yaşayacağı günlerin hayalini kurmaktadır. Kendince kurnaz davrandığını sanan Sanço, aslında oldukça saf bir kişidir ve pek çok davranışı da bu saflığından kaynaklanmaktadır ancak yeri geldiğinde işine gelen durumlarda kurnazlıklarda bulunabilmektedir.



Pablo Picasso'nun Don Kişot çizimi





dikkat çeken bir diğer nokta ise Senyör Kesada'nın arkadaşları berber ve papazdır. Yazımın başında belirttiğim gibi arkadaşları Senyör Kesada'nın durumundan büyük endişe duymaktadır. Onun yolculuğa çıkmasını engelleyemeyince çareyi onu yolculuktan döndürmeye çalışmakta bulmuşlardır. Bunun için türlü yollar denemişlerdir. Pek çok çözüme başvurup sonuç alamayınca Don Kişot'a bir şövalyecilik oyunu oynayarak onu düelloya davet etmiş ve yenilmesi koşulunda en az bir yıl şatosuna çekilmesini emretmişlerdir. Don Kişot'u, uğrattıkları sahte yenilgiyle şatosuna geri dönmek zorunda bırakmışlardır.

Çektiği eziyetler ve atlattığı olaylar sonucu ait olduğu yere dönen Don Kişot, sevgilisiyle kavuşamadığını ve asla kavuşamayacağını düşünerek gerçeklerin farkına varır. Onu karşılayan arkadaşlarına da yaptığıının delilik olduğunu ve her şeyi fark ettiğini anlatır. Yakınları onu çok iyi bir şekilde karşılar ve ona en iyi şekilde bakar. Bu yolculukta pek çok durumla karşılaşan Sanço da evine gider ve eşine zengin olma hayallerinden vazgeçtiğini, bu belanın kendisinden uzak durmasını istediğini ve köylü olarak sürdürdüğü yaşamından mutlu olduğunu anlatır. Bu süreçte Don Kişot da hastalanmıştır. Hasta olmasını tetikleyecek elle tutulur bir durum yoktur ancak doktor dahi durumuna anlam verememiştir. Don Kişot gün geçtikçe soluklaşmakta ve yaşamdan uzaklaşmaktadır. Yaptığı deliliklerin ve şövalye masallarının saçmalığını fark ederek başta Sanço Panza olmak üzere

re dostlarından özür diler ve son günlerini yaşadığını anladığından vasiyetini yazdırır. Görevli gittikten sonra kendini daha iyi hisseder ve kısa süre sonra da yaşama veda eder.

Cervantes, Don Kişot'un geniş hayal dünyasını, deliliğini ve bunu ironik kılan kendinden eminliğini çok güzel bir biçimde yansıtmıştır. Sanço Panza üzerinden de o dönemin köylülerine dair özellikleri oldukça başarılı bir biçimde aktarmıştır. Modern romanın başlangıcı olan ve dünyanın en iyi romanlarından biri olarak görülen bu romanı okumanızı tavsiye ederim.

#### Kaynakça:

Don Quixote, 1955 by Pablo Picasso. "Don Quixote, 1955 by Pablo Picasso. Y.y., z.y. Web. 02 Mayıs 2018.

Ezgi Su GÜLBAHÇE /Fen-2

“Ah şeytan! Ah doymak bilmeyen muhteris nefsim! İkiniz ne de kötü arkadaş-larsınız.”

Don Kişot– CERVANTES



“Bütün kötü huylar, beraberinde az da olsa bir zevk getirirler, Sancho; ama kıskançlık sadece tatsızlık, hınç ve öfke getirir.”

DON KIŞOT-CERVANTES





**“Bütün bu atlattığımız fırtınalar, yakında havanın sakinleşeceğine ve olayların bizim için hayırlı olacağına işaret ediyor; çünkü ne kötülükler ne de iyilikler, daimi olamaz; kötülük uzun sürdüğüne göre de, iyilik yakında demektir.”**

**DON KIŞOT-CERVANTES**

**“Doğanın özgür yarattığı insanları esir etmek herhalde çok kötü bir şeydir.”**

**DON KIŞOT-CERVANTES**



2

**Hata yaptım hata  
Gökyüzüne kafa tuttum yerlerden bir oldum  
Kıyılara çarpan gemilerden oldum  
Kimsesizlerle dolu kan damarlarım  
Öylesine vahşi  
Öylesine dışarıdan  
Bir girdap olmuşuz**

**Fikret Ege ERGÜZ/ 12-C**



**YERÇEKİMLİ KARANFİL**

*Biliyor musun az az yaşıyorsun içimde  
 Oysaki seninle güzel olmak var  
 Örneğin rakı içiyoruz, içimize bir karanfil düşüyor gibi  
 Bir ağaç işliyor tıklar tıklar yanımızda  
 Midemdi aklımdı şu kadarcık kalıyor.  
 Sen o karanfile eğilimlisin, alıp sana veriyorum işte  
 Sen de bir başkasına veriyorsun daha güzel  
 O başkası yok mu bir yanındakine veriyor  
 Derken karanfil elden ele.  
 Görüyorsun ya bir sevdayı büyütüyoruz seninle  
 Sana değiniyorum, sana ısınıyorum, bu o değil  
 Bak nasıl, beyaza keser gibisine yedi renk  
 Birleşiyoruz sessizce.*

**EDİP CANSEVER**

## TATİL ROTALARI

Yaz geliyor ve hepimizi üç aylık tatil fazlasıyla heyecanlandırıyor. Gerek okyanus ötesi tatiller gerekse yurtiçi tatiller... Dünyayı keşfetmek için tatilden daha güzel bir zaman yoktur. Bu yazıda uzak ya da yakın birkaç yer önermek istiyorum. Uzun bir maratondan sonra hepinizin dinleneceği ve önümüzdeki seneye hazırlanacağı güzel bir tatil diliyorum.

### DATÇA



Muğla'ya bağlı olan Datça; deniziyle, doğasıyla, dinginliğiyle muhteşem bir yerdir. Eğer fazla kalabalık, gürültülü şehir hayatı sizi dalttıysa Datça'ya bir haftanızı ayırmanızı öneririm.

İstanbul-Dalaman seferini yapan bir uçak ile bir saatlik yolculuğun sonunda Dalaman'a varıyor ve oradan da iki buçuk saatlik bir araba yolculuğundan sonra Datça'nın muhteşem koyları, masmavi sakin deniziyle karşılaşıyorsunuz. Yol biraz uzun gibi görünse de yapılan kaliteli ve güzel bir tatil stresli geçirilen uzun ayları ve yorgunluğu unutturuyor. Datça'da gezilip görülmeye değer birçok yer var. Ama en turistik yerleri Eski Datça ve Knidos Antik Kenti'dir. Günümüzde Eski Datça'da birkaç sevimli kafe, bol miktarda çiçek kokusu ve Can Yücel'in evi bulunmaktadır. Datça en çok keçiboynuzu ve bademiyle ünlüdür. Mutfağı tipik Ege mutfağıdır. Eğer istenirse kısa bir feribot seferinden sonra Simi Adası'na geçilebilir.



### BODRUM

Bodrum, tatilini daha hareketli, kalabalık ortamlarda geçirmek isteyenler için idealdir. Muğla'ya bağlı olan bu ilçe Ege bölgesinin en kalabalık tatil yeridir. Bodrum'a İstanbul-Bodrum Milas seferini yapan bir uçakla bir saatlik yolculuğun ardından kolayca ulaşılabilir. Bodrum'da, Bodrumlulara ait çok özel bir yiyecek ya da özel yetişen bir bitki çok yoktur. Yerel Ege mutfağı hakimdir. Sahilinde balıkçılarla karşılaşabilirsiniz. Bodrum Antik Tiyatrosu, Halikarnas Mozolesi, Bodrum Kalesi bunlara yalnızca birkaç örnektir. Yine Bodrum'un masmavi sularını aşarak Ege'nin diğer tarafına, Kos adasına ulaşabilirsiniz.





**SEYŞELLER(SEYCHELLES)**

Biraz daha kendini ve okyanusları aşmak isteyenler için Seyşeller'i öneriyorum. Üstelik bir vize gerekmiyor. Seyşeller, Hint Okyanusunda bulunan bir adadır. İstanbul'dan ne yazık ki Seyşeller'e direk uçuş bulunmamakta. İstanbul-Dubai seferini yapan bir uçak ile önce Dubai'ye, daha sonra bir aktarma ile kendinizi sıcak kumların hakim olduğu Seyşeller'de bulabilirsiniz.

Resmi dil, İngilizce ve Fransızca'dır. Adanın vazgeçilmez yemekleri balık ve çeşitli deniz ürünleridir. Ve bu adada balık, akla gelebilecek her şekilde pişirilebilir. Mango, Hindistan Cevizi gibi tropikal meyveler oldukça yaygındır. Seyşeller'de güzel, keyifli bir tatil yapmak için en ideal zaman Haziran-Ekim aralığıdır. Özellikle, ekim ayında düzenlenen Kreol Festivali yereldir ve yerlilerin en çok değer verdiği festivaldir.

**HALLSTATT**

Deniz tatili tercih etmeyen, kafa dinleyip, gezip başka kültürleri tanımak isteyenlere

ise Hallstatt'i öneririm. Avusturya'da yer alan bu muhteşem kasaba, UNESCO Dünya Miras Listesinde. İstanbul-Salzburg seferini yapan bir uçakla iki buçuk saatte Salzburg'a ulaşıyor, ortalama bir buçuk saat sonra da Hallstatt'a ulaşmak mümkün. Hallstatt "tuzu" ile bilinen bir kasabadır. Füniküler ile dik bir yolu çıkıp tuz madenlerine ulaşılabilir. Daha sonra bir rehber eşliğinde tuz madeninin tarihçesini dinleyip, özel kıyafetleri giydikten sonra madene kızaklarla kayarak inebilirsiniz. Daha sonra tuz madeninin çıkışında bulunan hediyelik eşya dükkanından ister kendinize, ister arkadaşlarınıza tuzun bir sürü formunu götürebilirsiniz. Küçük, dar sokaklardan dolaşmak insana sanki bir masalın içindeymiş gibi hissettiriyor. Avusturya'nın yerel kıyafetlerini istediğiniz süreye göre kiralayıp Hallstatt'ı o kıyafetlerle gezebilir, bu masala biraz daha dahil olabilirsiniz. Ayrıca yazın gölde kano, kayaking yapmak da çok keyifli.

**Saynur ASLAN/ 11-C**

**KAYNAK:**

Gezimanya/Datca 28 Apr. 2018

Gezimanya/Bodrum 28 Apr. 2018

Tripadvisor/Seychelles 28 Apr.2018

Bizevdeyokuz/Hallstatt 28 Apr. 2018

## **Avengers:Infinity War**

2008'de çıkan ilk MCU filmi Iron Man'den beri beklediğimiz film 10 yılın sonunda gösterime girdi. Film heyecanla, kafamda senaryolar yazarak bekledim.

Film Thor Ragnarok'un sonundan başlıyor. Thanos Thor'un gemisindeki neredeyse herkesi öldürmüş ve diğerlerinden ona katılmalarını istiyor; aynı zamanda Thor'un canı karşılığında Loki'den uzay taşının bulunduğu Tesseract'ı istiyor. Loki'de veriyor. O sırada Loki'nin bizde de Hulk var demesiyle ilk Avengers filmine gönderme yapması çok hoş bir detaydı. Hatırlarsanız bu cümleyi Tony Loki'ye söylüyordu. Filmin içinde çizgi romanlara ve filmlere ufak ufak göndermeler var ve bu benim çok hoşuma gitti. Loki'nin öldürülmesi ile birlikte zaten ağır bir darbe alıyorsunuz ve ilk sahneden böyle önemli bir karaktere son verilmesi cesurca bir hareket haline dönüşüyor.

Karakter karakter gidecek olursak: Thanos. Thanos gerçek gibiydi, Josh Brolin'in Scr'a rağmen mimiklerini seyirciye geçirebilmesi, ses tonu ve ürkünçlüğü...kısacası Brolin, çok ama çok iyi oynamıştı. Marvel'ın kötü adam yaratma konusunda ne kadar başarısız olduğunu biliyoruz ama Thanos gerçekten tüm bu hataları görmezden gelmemizi sağlayacak güçlü bir karakter

olarak tasarlanmış. Marvel evreninin açık ara en acımasız karakteri olduğunu ruh taşı için Gamora'nın hayatını hiçe saymasından anlayabiliyoruz. Thanos'un diğer kötülerden farklı olmasının bir diğer sebebi ise bazularına göre mantıklı ve belirli bir hedefinin olması. Evrenin düzeninin çok nüfustan dolayı bozulacağını düşünüp yarısını yok etmek istiyor. Evrenin kaynaklarının yetmediğini söylüyor. Ona göre yarısını öldürmek merhamet. "It is a small price to pay."

Thor'a gelelim. Filmde en çok gözüken kahramanımız Thor. Kendisinin en sevdiğim sahnesi Wakanda'daki savaşa gelmesiydi, kendini aşırı geliştirmiş çok güçlü bir Thor vardı karşımızda. O anda Tanrı olduğu ilk defa seyirciye bu kadar iyi bir şekilde gösterildi. Chris Hemsworth'un oyunculuğuna gelecek olursak beni etkilediğini söyleyemem."I know it feels like all hope is lost, but together we can stop Thanos." Wakanda'daki ekibimize geçelim: Captan America, Scarlet Witch, Black Widow, Black Panther, Vision, Falcon, War Machine, Bucky ve bi türlü Hulk'a dönüşemeyen Bruce Baner. Ben bu grubun kimyasının uyuşmamasından çok korkuyordum ama Black Panther ve Captan America arasında bir devir teslim hissettim.



İleride Steve Roger'ın Avengers'taki yerini T'Challa alacak gibi geliyor. En çok korktuğum bir diğer şey ise Rogers'a ağırlık verip karakter dağılımının eşit olmamasıydı ancak Russo Kardeşleri ve senaristleri tebrik ediyorum her karaktere ciddi özen gösterilmiş. Scarlet Witch'in güçlerine hayran kaldım, akıl taşıyı yok edebilmesi görüldüğünün aksine çok büyük bir olay ve bunu bu filmde göstermeleri gelecek film için bir işaret olabilir diye düşünüyorum.

Black Order'a gelecek olursak, beklediğim gibi değildi. Bana fazla güçsüz geldiler. En iyi işlenmiş üyesi Ebony Maw'du fakat ölümü aşırı kolaydı ve böyle iyi bir karaktere hiç ama hiç yakışmadı. SCR'ını beğenmediğim tek karakter Proxima Midnight'di. Gerçekten olmamıştı.

Gelelim filmin en sevdiğim kısmına: Titan'daki savaş. Ancak filmin en zevk aldığım güldüğüm yeri ise bu grubun olduğu kısımdı. Bu filme sevdiği ölünce gözü dönüp saldırma ve kötü adama avantaj verme klişesi hiç yakışmadı. Peter Quill diğer karakterlere göre daha rahat bir adam olsa bile akıllı, karakterle çelişen bir sahneydi. Iron Spider kostümünün özelliklerini keşke daha fazla görebilseydik! Black Panther ve Captain America arasında gördüğüm devir teslimi burada da Iron Man ve

Dr.Strange arasında gördüm. Tony'nin de en korktuğu şeyin gerçekleştiğini de unutmayalım. Age of Ultron'da Tony Scarlet Witch yüzünden bir düş görmüştü ve bu düşte herkes ölüyor ancak o yaşıyordu. Bu düş Tony'de büyük bir yıkıma yol açmış ve sadece Nick Fury'e olanları anlatmıştı. En çok korktuğu şey herkesin ölüp onun yaşamasıydı ve Robert Downey Jr.'ın Titan bölümündeki gözleri bize her şeyi anlatıyordu. Hem ölmek istiyor hem de istemiyordu. Titan'da sadece Nebula ve Tony kaldı. Filmin en duygusal sahnesi kesinlikle Peter ve Tony arasındaydı. Dramatik bir baba oğul ilişkisi gördük adeta. Çizgi romanlardaki Ben amcanın yerini sinema evreninde Tony'e vermeleri konusuna gelecek olursak bence mantıklı bir karardı. En sonda duygusal olarak çökmüş bir Tony gördük. "Mr.Stark...I don't feel so good.Mr.Stark please...I don't wanna go sir please,sir..please. I'm sorry."

Ruh Taşı ve Gamora'ya gelelim. Thanos'un Gamora'yı Ruh Taşı için feda etmesi,Thanos'un ne kadar acımasız olduğunu bize tekrar gösteriyor.Peki ya Ruh Taşının yerini Gamora'nın bilmesi! Herkes tahminler yürütüyor, 10 yıldır gösterilmeyen bu ruh taşı nerde diye ancak hiç beklenmeyen bir yerden çıktı.



Görsellik mükemmeldi. IMAX kameralarıyla çekilmiş, kesinlikle IMAX'te izlemelisiniz. Çok büyük bir prodüksiyon var, belki de gelmiş geçmiş en büyüğü. 1 milyar dolardan bahsediyoruz!

Skull'ın Vodmir'de ortaya çıkması beklenmedikti. Şahsen Red Skull neden orada du. Çünkü yaklaşık 30 tane kahramanımız mantıklı bir açıklama göremedik. Filmin ve her birine ayırmamız gereken süre Peter Quill olayından sonra ikinci büyük var. Filmin bu kadar başarılı olmasının ilk saçmalığı buydu. Gamora ve Thanos ile sebebi belirli karakterlere yoğunlaşma arasındaki ilişki filmin havasını yukarıya masıydı, herkese hemen hemen eşit zı çıkartıyordu. "The entire time I knew him, he man tanınmıştı, her karakteri görebiliyor only ever had one goal: to wipe out half of dunuz. Karakterlere doyamıyorsunuz o the universe. If he gets all the infinity ayrı konu fakat kendinden önceki tüm film- stones he can do it with the snap of his fin- lerin devamlılığını başarılı bir şekilde gers." sağlamaştı. Zaten MCU'nun bu kadar

After Credits'ı umarım izlemiştinizdir. başarılı olmasının sebebi devamlılığı Captain Marvel'ın filminin önümüzdeki sağlayabilmesi diye düşünüyorum. sene yayınlanacağını biliyoruz. Gelecek Hayranlar olarak bir sonraki film için bir filmde kesinlikle karşımıza çıkacak bu yıl daha beklemek zorundayız. Umuyorum karakter. Şahsen Marvel'ın after creditsleri ki kahramanlarımız evrenin yarısını kur- eskiden daha heyecan verici, merak taracak ve Thanos'u yenecek. Bu sırada uyandırıcıydı. Filme yakışır bir after cred- maalesef Steve ve Tony gibi ana karakter- its olduğunu söyleyemem. lerimizin ölmesi kaçınılmaz. Sonuçta ne

Film ne kadar karanlık ve dehşet verici demişti Thanos:

olsa da, çok eğlenceli ve komikti de. Bir "Dread it, run from it; destiny still ar- anlığına espriler fazla gelmeye başladı. rives."

Ancak esprilerin hepsi yerindeydi. Keşke şu espri çıkarılsaydı dediğim tek bir tane bile yok! Her zaman üzülecek, korkucak değiliz ya!

**Eylül KARADAĞ /FEN 1-A**



## Canınızı Yakan Roman: “Bin Muhteşem Güneş”

Tarihte yaşanmış kimi olaylar vardır, ne yaşayanlar ne de tanık olanlar onu hatırlamak ister. Toplumun kemiğine dayanmış keskin bir bıçak olan acı gerçekleri herkes bilir fakat inanmak istemez. İşte hafızamızın derinliklerinde gömülü kalmış bu gerçekleri su yüzüne çıkarmanın belki de en etkili yoludur kitaplar.

Kitabın yazarı olan Khaled Hosseini, Kabil doğumludur ve 1976 yılında siyasi koşullar dolayısıyla göç etmiştir. Fakat onu küçüklük yıllarında fazlasıyla etkileyen Afganistan'daki durum, Bin Muhteşem Güneş ve Uçurtma Avcısı gibi dünyada büyük ses getiren etkileyici romanların yazılmasını sağlamıştır.

Aslında hep var olan bir konu Afganistan'daki iç savaş. Yitirilen canlar, yaşanmamış çocukluklar, müsvedde olmuş hayatlar da bu savaşın bir parçası. Tam da bunu konu alan “Bin Muhteşem Güneş”i etkileyici kılan da budur. Hosseini, savaşın arka planında kalanları öyle güzel işler ki bunlar hafızanıza asla silinmemek üzere kazınır. Kitapta yer alan karakterler kendi dünyalarında öylesine muhtaçlardır ki, sayfaları her çevirişinizde siz de onların çaresizliğine ortak olur ve acılarını paylaşırsınız.

Temellerine bakacak olursak roman, bir karakter üzerinden şekillenir. Anlatılanlar Meryem'in çocukluğundan başlayan hayat serüvenidir. Yıllar geçtikçe değişen hayatına birçok insan dahil olmuştur. Kimisi onun için bir ceza, kimisi de can yoldaşı...

Yazar romanında Afganistan'da yaşanan siyasi değişimlere ve bundan dolayı açılan yaralara da yer vermiştir. O dönemde hayat, özgür varlık statüsünde bile değerlendirilmeyen kadınlar ve kız çocukları için bitmek bilmeyen bir işkenceden fark-sızdır.

*“Pusulunun hep kuzeyi gösteren ibresi gibi, bir erkeğin suçlayan parmağı da daima, bir kadını gösterir. Her zaman. Bunu hiç unutma Meryem...”*

Canınızı yakan bir romandır “Bin Muhteşem Güneş”. Bir yandan okurken oksimorondan farksız sorular sormaya başlarsınız kendinize : Bitmek bilmeyen etnik yarış için canını feda etmek mi, yoksa kendinden bir parça olan vatani terk etmek mi; 14 yaşında anne olmak mı yoksa sokaklarda tecavüze uğramak mı...

*“Sevgi, insana zarar veren bir hatadır; işbirlikçisi, yani umutsa tehlikeli bir yanılısama.”*

Kısacası sadece bir kitaptan ötedir Bin Muhteşem Güneş. Mutluluk ve acının karışımı duyguyu tattıran bir yolculuğa çıkarır okurunu.

**Doğa MUTLU/FEN1-A**

### **Kaynakça**

Hosseini, Khaled. Bin Muhteşem Güneş Everest Yayınları, 2009.

Üğüden, Dilek. “Afganistan'ın Başarılı Kalemli Halit Hüseyini'nin Bir Romana Benzenen Yaşam Öyküsü.” ListeList.com, ListeList, 10 Aug. 2016, listelist.com/halithuseyni-kimdir/.

## BİN MUHTEŞEM GÜNEŞ'TEN ...

**Khaled Hosseini**

*"Pusulanın hep kuzeyi gösteren ibresi gibi bir erkeğin suçlayan parmağı da daima bir kadını gösterir."*

*"Aklına Nana'nın bir keresinde söylediği şey geldi; her bir kar tanesinin, dünyanın bir yerinde haksızlığa uğrayan bir kadının ağzından dökülen bir ah olduğunu. Bütün bu iç geçirmeler gökyüzüne yükseliyor, bulutlar halinde toplanıyor sonra minicik parçalara bölünüp sessizce aşağıya, insanların üstüne yağıyordu. Bizim gibi kadınların neler çektiğinin göstergesi, demişti. Başımıza gelen her şeye nasıl sessizce katlandığımızın."*

*"Nereye giderseniz gidin, ülkeniz peşinizden gelir. Artık siz orada yaşamasanız da, o içinizde yaşar."*

*"Bir erkeğin kalbi habis bir şeydir Meryem. Bir ananın rahmine hiç benzemez. Kanamaz, sana yer açmak için genişlemez."*





## YURTDIŐI YAZ OKULU DENEYİMLERİ

*Herkese merhaba! Malum yaz geliyorken sizlerle iki sene üst üste gittiğim yaz okulları hakkında bilgi vermek ve deneyimlerimi paylaşmak istiyorum.*

*İlk olarak 9. sınıfın yazında gittiğim İngiltere/Bournemouth Üniversitesini paylaşmak istiyorum. Benim için harika arkadaşlıklar edindiğim; kendimi özgür hissettiğim mükkemmel bir okuldu. Bir ay kaldığım okulda; birçok tarihi yere gezi ve çok eğlendiğim sosyal aktivite programı vardı.*

*Dersleriniz beş ders ya sabah ya da öğlen oluyordu. O günkü gezi/aktivite programı mutlaka uygulanıyordu. Benim Bournemouth seçme sebebim kumsala ve okyanusa yakın olması ve tam bir öğrenci şehri olmasıydı.*

*İkinci olarak gittiğim okul ise 10. Sınıf yazında İspanya/ Universidad Fransisco de Vitoria'ydı. Bu okula hiçbir İspanyolca dil bilgim olmadan gittim. Benim için farklıydı çünkü sadece İngilizce konuşarak kendimi ifade edebilmeme rağmen bir sürü arkadaş edinip öğretmenlerimle çok iyi anlaşabilmiştim. Ayrıca ülkenin iklimi bizimle aynı olduğundan hava konusunda da hiç sıkıntı çekmedim. 3 hafta kaldığım süre boyunca Pazar hariç her gün yaşlıtlarımla İspanyolca dersi aldım.*

*İki okulumda da aile yanında kalma seçenekleri olsa da ben yurttan kalmayı tercih ettim. Çünkü yurt odalarında arkadaşlarıyla daha iyi vakit geçirebiliyor, derse/ sosyal aktivitelere yetişirken zaman sıkıntısı çekmiyordum.*

*Yurt dışına tek başıma gitmem bana özgüven kattı. Dünyanın dört bir yanından insanlarla dost olmak beni çok mutlu etti diyebilirim. Hepinize tavsiye ettiğim bu yaz okullarını umarım siz de denersiniz.*

**Ecenaz TAŐYON /11-C**





### **BENDEN SÖYLEMESİ...**

Öğretmenlerim bana böyle bir konuda yazmamı söylediğinde çok mutlu oldum çünkü bu aslında benim yapmayı çok sevdiğim bir şey: Tavsiye etmek. Tavsiyeler hayatınızın dönüm noktalarını bile oluşturabilir. Siz de tavsiyelerle herhangi bir konuda bir insanın hayatına dokunabilirsiniz. Burada sizlere tanıtacağım oyunun öncelikle izlediğim diğer oyunlar arasında bir farkı olmalı ve herkes sevmeli diye düşündüm. Aklımıza ilk gelen her zaman doğru olandır deriz ya, ben de aklıma ilk gelen oyunu size tanıtmaya karar verdim. Oyunumuzun adı "Joko'nun Doğum Günü". Benim, ağzım açık izlediğim ve performansla-

ra hayran kaldığım bir oyundu.

Oyun Roland Topor adlı oyun yazarına ait, bizim dilimize çeviren ise Mine G. Kırıkkanat. 'Yolcu Tiyatro' ekibinin hazırladığı oyunu Ersin Umut Güler yönetiyor. Konusuna gelirse "Joko'nun Doğum Günü" sistemin insan bedenini ve aklını kontrol altına alma hürsünü, ezenezilen ilişkisini inceliyor. Bunları absürd bir anlatım biçimiyle anlattığından vermeye çalıştığı mesajı, oyunda bir hayli alışılmadık ve beklenmedik şekilde sizlerin gözleri önüne seriyor.

İşçi sınıfının üst(!) sınıfı taşımalarını, geçindirmesini ve bunlar uğrunda sefalet içinde yaşamasını ciddi anlamda işçi rolünü oynayanların, üst tabaka insanları onayanları sırtlarında taşımalarıyla gösteriyor. Oyun kas gücünün önemini tavan yaptığı bir oyundu. Oyunu izlerken ben yorulduğum diyebilirim. Başrollerinden figüranlarına kadar bütün oyuncular müthiş oynadı. Sahne üzerinde olmasalar rol yapıyorlar diyemezdim. Ses ve ışık efektlerinin de oyunun seyirciyi etkilemesinde çok büyük etkisi olduğunu düşünüyorum.

Konusundan biraz daha ayrıntılı bahsetmem gerekirse Joko, su deposunda çalışan bir işçi ve oyun onun sırtına birini alıp onu taşımaya kabul etmesiyle başlayan benliğini kaybetme hikâyesini acı çekme ve çekirme ekseninde ele alıyor. Gidin izleyin, herkesin etkileneceğinden eminim. Sahneleri geziyorlar, oynadıkları belirlili bir sahne yok. Oyun sizi asla pişman etmeyecek, benden söylemesi. Gitmeyi düşünenlere ve gideceklere şimdiden iyi seyirler.







“Bir de sizleri taşımaya başladığımdan beri yere bakıyorum hep, daha önce göğe bakardım.”

Yolcu Tiyatro çağdaş sanat hayatının önde gelen isimlerinden Fransız yazar Roland TOPOR’un “Joko’nun Doğum Günü” adlı eserini yüksek performans gerektiren hareket tasarımı ile Projection Mapping teknolojisini birleştirerek sahneliyor.

Hareket Tasarımı: Selçuk GÖLDERE  
Production Design, Sound Design, Animasyon Post Production: Tufan DAĞTEKİN

Kostüm Tasarımı: Makbule MERCAN

Işık Tasarımı: Alev TOPAL

Sahne İllüstrasyonları: Can BADUR

Oyun Fotoğrafları: Orhan Cem ÇETİN –

Saygın SERDAROĞLU

Afiş Tasarımı: Tufan DAĞTEKİN

Sistemin insan bedenini ve aklını kontrol altına alma hürsünü, ezen-ezilen ilişkisi üzerinden absürd bir anlatım biçimi ile anlatan oyun, su deposunda işçi olarak çalışan Joko’nun başından geçenleri anlatıyor. İnsanın başkalarını sırtında taşımayı kabul etmesiyle başlayan benliğini kaybetme hikayesini acı çekme ve çektirme ekseninde ortaya koyuyor.

Süre: 2 perde 110’

**Derin Su ASLAN/ 9-C**

Yazan: Roland TOPOR

Çeviren: Mine G. KIRIKKANAT

Yöneten: Ersin Umut GÜLER

Oynayanlar:

Tolga İSKİT, Ayşe TUNABOYLU, Cenk Dost VERDİ, Yasemin ERTORUN, Burak ÜZEN, Serdar BORDANACI, Sercan DEDE, Sıla KILIÇ



## 2018 Mayıs Ayı İstanbul Sosyal Etkinlikleri

**Royal Opera House Gösterimleri:**  
**Kuğu Gölü**  
**9 Temmuz 21:00**  
**Zorlu PSM**

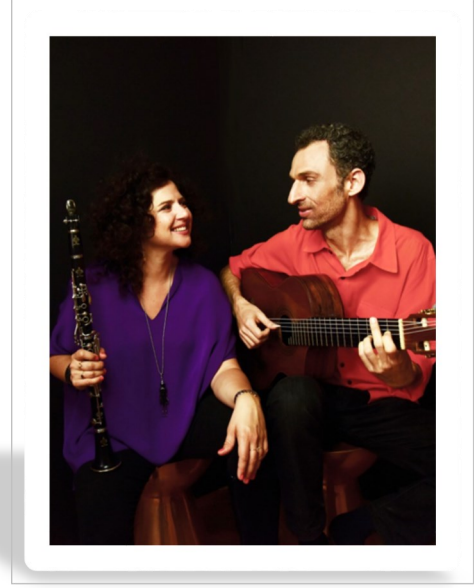
*Swan Lake 1934'ten beri The Royal Ballet repertuarında özel bir yere sahip. Bu The Royal Ballet, Liam Scarlett'in ek koreografisi ile yeni bir prodüksiyon ile seyirci karşısına çıkıyor. Petipa-Ivanov metnine sadık kalırken Scarlett, tasarımcı John Macfarlane'in işbirliğiyle bu klasik baleye taze bir yorum getiriyor.*

*Prens Siegfried, avlanırken bir sürü kuğu ile karşılaşır. Kuğulardan biri-Odette-güzel bir kadına dönüştüğünde, prens kendinden geçer. Fakat Odette kendisini kuğu formunda tutan bir büyü'nün etkisi altındadır ve ancak geceleri insan formunu alır.*

*Çaykovski'nin ilk bale eseri olan Swan Lake, şu anda balenin en sevilen eserlerinden biri olmasına rağmen, 1877 yılında ilk sahnelendiğinde çok ilgi görmemiştir. Marius Petipa ve Lev Ivanov'un 1895 yapımı sayesinde, Swan Lake yalnızca bale tarihinin değil çok daha geniş bir alana yayılan popüler kültürün vazgeçilmez bir parçası haline geldi.*



**25. İstanbul Caz Festivali: Anat Cohen & Marcello Gonçalves**  
**09 Temmuz 19:00**  
**Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi**



*Anat Cohen klarnet  
 Marcello Gonçalves gitar  
 Klarneti ve saksofonuyla Anat Cohen, performans alanını her daim bir kutlama alanı olarak görüyor ve müziğinin çevresinde bir araya gelen izleyiciyi bu kutlamanın bir parçası yapmayı çok iyi biliyor. Anat Cohen'e bu gecede ayrıca, Outra Coisa albümü ile Grammy'ye birlikte aday olduğu Brezilyalı gitarist Marcello Gonçalves eşlik edecek. İkili, çığır açıcı işleriyle tanınan besteci Moacir Santos'un bestelerine kendi duygularıyla yeni bir soluk katacak. Brezilya ezgileri ve caz öğelerinin nefes kesen melodilerle birlikte başrolde olacağı bu renkli gecenin yüksek enerjisi sizi de tesir altına alacak.*



**Lokalize: Son Feci Bisiklet**  
**6 Haziran Çarşamba 2018 20:30**  
**Zorlu PSM STUDIO**

*Son Feci Bisiklet için Arda Kemirgent'in 4 yıl önce Uzaydan Geldiğine Göre Yorgun Olmalısın adlı şarkıyı internet üzerinden paylaşmasının ardından başlayan macera, 6 şarkıdan oluşan Son Feci EP ve özellikle Bikinisinde Astronomi adlı şarkının kitlelerce duyulmasıyla bambaşka bir boyut kazandı. Ankara'da kurulan grup, kısa süre içinde ülkenin alternatif sahnesinde Arctic Monkeys'i andıran tarzlarıyla ön plana çıktı ve ülke çapında konserlerle sevenleriyle buluşmaya başladı.*

*Gitar ve vokalde Arda Kemirgent, davulda Can Sürmen, gitarda Erkin Sağsen ve bas gitarda Ozan Özgül'den oluşan grup, ilk stüdyo albümü Vesaire'yi 2015'te yayınladı. Albümde yer alan Bu Kız, Modern Zamanlar, Ütopya ve Pazar ve Ertesi gibi şarkılarla beğeni topladı. Sıkıntı Var, Zaman Yok ve Reklamlar adlı üç parçayı ayrı ayrı yayınlayan ve 2017 yılında "Kötü Şeyler" albümünün lansman konserini yine Zorlu PSM'de yapan Son Feci Bisiklet, Zorlu PSM seyircisiyle yeniden buluşmaya hazırlanıyor.*



**25. İstanbul Caz Festivali**  
**26 Haziran - 17 Temmuz**  
**2018**



*"Bu yıl 25. yaşını kutlayan İstanbul Caz Festivali, 26 Haziran – 17 Temmuz arasında caz, funk, dünya müziği ve rock'ın en hayranlık uyandıran seslerini Cemil Topuzlu Açık Hava Sahnesi'nden Zorlu PSM'ye, Beykoz Kundura'dan Esmâ Sultan Yalısı'na, KüçükÇiftlik'ten Sakıp Sabancı Müzesi'ne şehrin dört bir yanındaki çok çeşitli mekânlarda müzikseverlerle buluşturuyor. Festival, bu yıl dördüncü kez düzenleyeceği Gece Gezmesi'yle, Kadıköy-Moda eksenindeki 9 sahneyi genç nesil müzisyen ve gruplara açarak yeniden festival içinde festival havası yaşatıyor."*



**Milky Chance****27 Haziran 2018 Çarşamba 21:00**  
**Zorlu PSM**

*Alevlenmeden önce her ateş, bir kıvılcıma ihtiyaç duyar. Milky Chance için bu kıvılcım, “Stolen Dance” şarkısı oldu. Hype Machine’de hakkında en çok konuşulan şarkı seçilen, onlarca ülkede haftalar boyu bir numarada kalan parçayı, “Down by the River” ve “Flashed Junk Mind” isimli parçaları izledi. “Stolen Dance” ve diğer şarkıları içeren ilk albümleri “Sadnecessary” de yine aynı yıl içinde yayınlandı.*

*Doğma büyüme Kasselli olan Alman ikili Clemens Rehbein ve Philipp Dausch, Milky Chance yolculuğuna çocukluk arkadaşı olarak başladılar. Kassel’in müzik hayatlarında önemli bir yere sahip olduğunu belirten Philipp, “Büyük şehir hayatı tarafından rahatsız edilmeden gerçekten yapmak istediğin işe odaklanmak her şeyi daha kolaymış gibi hissettiriyor.” sözleriyle devam ediyor. İyi iki dost olarak üniversiteden sonra bir otobüsle Avrupa’yı gezme hayalleri, “Stolen Dance” sayesinde başka bir boyuta taşıyor. İkilinin yolculuğu Glastonbury’nin çimlerinden Coachella’nın çölüne ve Lollapalooza sahnesine kadar taşıyor.*

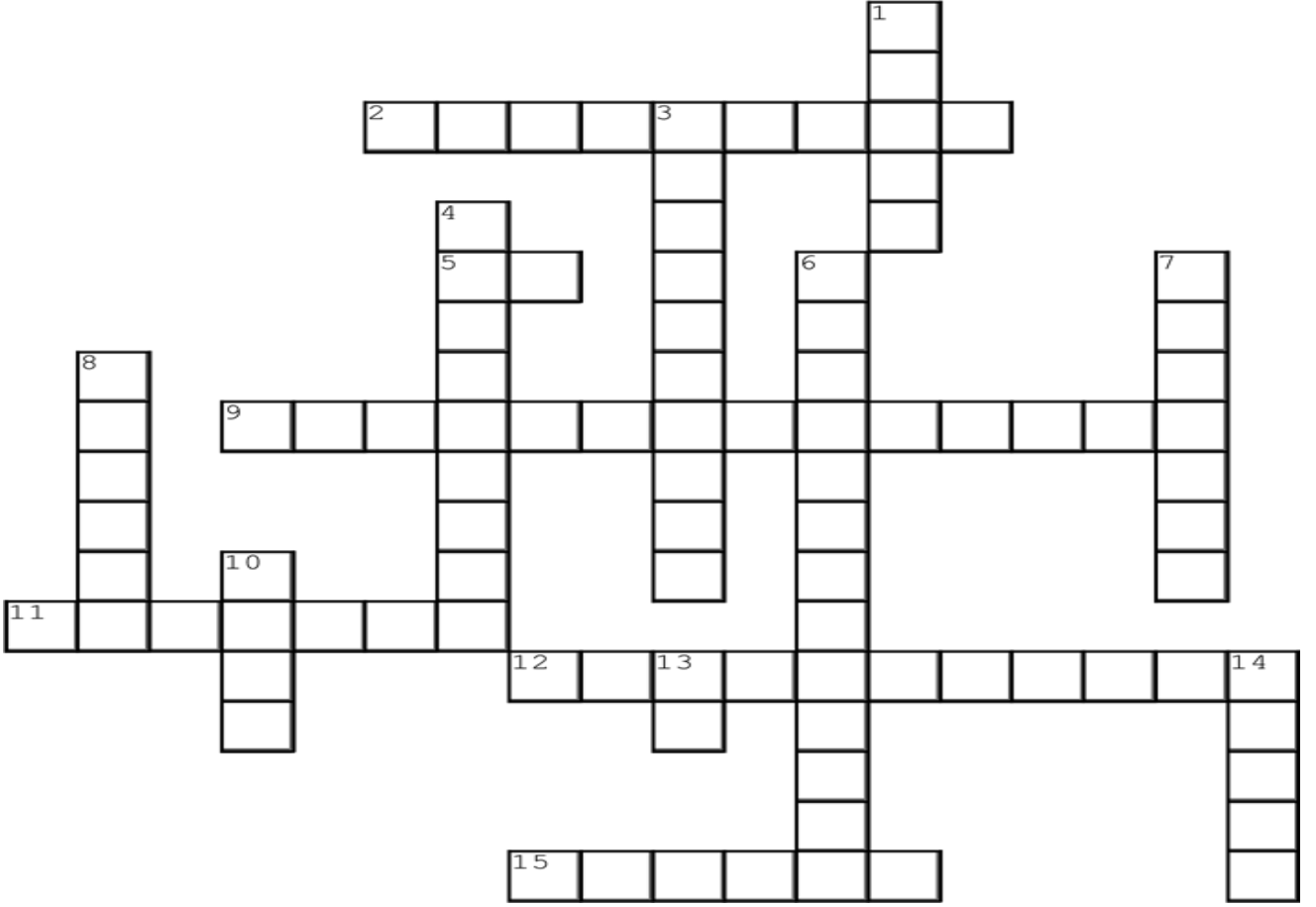
**JOSEPH K. (Tiyatro)****16 Haziran 20:30****17 Haziran 19:00****21 Haziran 20:30****22 Haziran 20.30****Das Das**

Kafka’nın “Dava”sı, yeniden görülmek üzere modern hayatın labirentlerine geri dönüyor. Joseph K, otuzuncu yaş gününü eve sipariş ettiği pizzayla kutlamak üzereyken, pizzasını getiren iki adam ona tutuklu olduğu bilgisini verirler. Joseph K’nın suçunun ne olduğuna dair hiçbir bilgisi yoktur ama kendini temize çıkarmak zorundadır. Joseph, tehdit altında olan özgürlüğüne yeniden kavuşmaya çalışırken görünmez ve mantıksız bir adalet sistemiyle savaşa girer.

İngiliz yazar Tom Basden’in kara mizah yüklü uyarlamasında, Joseph K. Franz Kafka’nın yüz yılı devirmesine rağmen zaman aşımına uğramayan Dava’sının yeniden görülmesi için modern dünyanın labirentlerine bırakılıyor.

**Elif HARPUR / 11-C**





### **Soldan Sağa**

2. Bir elektrik devresinde iki nokta arasındaki potansiyel farkı ,gerilimi, ölçmek için kullanılan alettir.
5. İnsanlarda kan grupları kaç alel gen tarafından kontrol edilir ?
9. İngiliz sinemacı, oyuncu, yönetmen, yapımcı, film müzikleri bestecisi ve komedyendir. Yarattığı 'Şarlo' karakteriyle bilinir.
- 11.Hristiyanlığın en eski kiliselerinden biri olan Saint Pierre kilisesi Türkiye'de Hatay'ın \_\_\_\_\_ ilçesinde bulunur.
- 12.Çok ünlü bir Rus roman yazarıdır. En bilindik üç eseri: Suç ve Ceza, Yeraltından Notlar ve Karamazov Kardeşler.
15. Bir topluluğa taklit sanatı yapan ve çeşitli hikayeler anlatan kişiye denir.

### **Yukarıdan Aşağıya**

1. Türkiye'nin birçok yerinde kullanılan; tahta, metal ve kamış kullanılarak yapılan ,yüksek sesli, üfleli bir çalgıdır.
- 3.Voleybol oyununun ilk adı \_\_\_\_\_'dir.
- 4.Enerjisi biten büyük yıldızların şiddetle patlamasına denir.
- 6.Şu anki dünya ağır sıklet boks şampiyonu kimdir?
- 8.7.Gündüz gece eşitliğine \_\_\_\_\_ denir.  
Ermenistan'ın başkenti ve en büyük şehridir.
10. 19.yüzyılın başlıca salon dansı olan, Avusturya'ya ait bir dans stilidir. Çiftler bir nokta çevresinde dönerek dans ederler.
- 13.Soğuyunca, donunca hacmi artan madde nedir?
- 14.Ülkemizdeki çiniciliğin merkezlerinden biridir.



# THINKING OUTSIDE THE BOX

6 OCTOBER 2018

FMV Erenköy Işık High School

**TED<sup>x</sup>**  
Youth@FMVErenk ylşık  
x = independently organized TED event



## Editörden...

Sevgili Köşk Okurları,



Bir dönemin daha sonuna geldik... Acısıyla tatlısıyla bu sene de tamamladık ve ben editörlük yolculuğumun sonuna geldim. Bu sayımızda birbirinden güzel yazılar sizleri bekliyor. Yaz tatilinin de yaklaşmasıyla konularımız yaza özel. Olmazsa olmazımız olan etkinlikler sayfamızda yaz tatilinde gidilebilecek süper etkinliklerin yanı sıra tatilde neler yapılabileceğiyle alakalı çok keyifli yazılarımız var. Bu keyifli yazıları okurken yaz güneşi bir yandan da içinizi ısıtacak. Umarım 2017-2018 dönemi herkesin istediği gibi geçmiştir. Sırada bu uzun dönemin sefasını sürmek var. Tabii ben artık üniversite adayı olduğumdan zor bir maraton beni bekliyor olacak. Köşk Dergisi'nin bu sene bende

farklı bir yeri oldu. Lise hayatım boyunca Köşk'ün parçası olmanın gururunu yaşadım. Bu sene Köşk ailesine özellikle de Müşerref Hocama çok teşekkür ediyorum. Hepimiz birlikte çok güzel şeyler yaptık, başardık ve gelecekteki Köşk ailesinin de geleneğimizi sürdüreceğini biliyorum. Köşk'ün editörlüğünü buruk bir mutlulukla sıradaki şanslı kişiye bırakma vaktim geldi, şimdiden iyi şanslar dilerim. Sevgili okurlarımız, sizlere de çok teşekkür ederek keyifli okumalar diliyorum.

**Zeynep PAKALIN / 11-A**

FMV Özel Erenköy Işık Lisesi ve Fen Lisesi

İmtiyaz Sahibi: Hakan KULABER

Sorumlu Müdür Yardımcısı: Yağmur G. CERAN

Sorumlu Öğretmen: Müşerref ATEŞ

Editör: Zeynep PAKALIN

Düzeltili: Müşerref ATEŞ-Defne DANIŞMEND

Tasarım: Müşerref ATEŞ

Kapak Tasarımı: Hülya KÖRAN

Baskı: Aslan DÜZENLİ

İletişim: Sinan Ercan Cad. No: 17 Erenköy/ İstanbul

Tel: (0216) 385 31 47 Fax: (0216) 360 59 59

koskdergisi@fmvisik.k12.tr

www.instagram.com/fmvkosk

### İçindekiler

<b>Haberler</b> .....	2
<b>Melankoli ve Dedektifliğin Babası: Edgar Allan Poe</b> ..	15
<b>Sağlıklı Beslenme</b> .....	18
<b>Diyet, Kalori, Salata Üçgeni</b> .....	20
<b>Diyet Hurafeleri Mercak Altında</b> .....	21
<b>Röportaj</b> .....	23
<b>Don Kışot</b> .....	27
<b>2</b> .....	31
<b>Yerçekimli Karanfil</b> .....	32
<b>Tatil Rotaları</b> .....	33
<b>Avengers:: Infinity War</b> .....	35
<b>Canınızı Yakan Roman "Bin Muhteşem Güneş"</b> .....	38
<b>Yurtdışında Yaz Okulu Deneyimleri</b> .....	40
<b>Benden Söyemesi</b> .....	41
<b>Etkinlikler</b> .....	43
<b>Bulmaca</b> .....	46

## 19 MAYIS 1919 ATATÜRK'Ü

### ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI TÖREN KUTLAMALARI

FMV Özel Erenköy Işık Lisesi ve Fen Lisesi olarak Türk kurtuluş mücadelesinin başlangıcı, yeni Türkiye'nin ve Atatürk'ün doğum günü olan 19 Mayıs ve köhnemiş fikirlerin karşısında duran aydınlara, gençlere Atatürk tarafından armağan edilen Gençlik ve Spor Bayramı her zamanki coşkuyla ve inançla kutlanmıştır.

Gelenekselleşen çelenk koyma töreni ile başlayan etkinlikler, spor salonunda devam etmiştir. Günün anlam ve önemine ilişkin konuşma FMV Özel Erenköy Işık Fen Lisesi Öğrenci Birliği Başkanı Tuana HAZNEDAR tarafından yapılmış, ardından Atatürk'ün Gençliğe Hitabesi ve Gençliğin Ata'ya cevabı salonu dolduran misafirlerle hep bir ağızdan, yürek yüreğe okunmuştur. Modern dans gösterisi ve basketbol takımı öğrencilerinin hazırladığı smaç show ile devam eden tören, öğretmen-öğrenci voleybol maçı ile son bulmuştur. Ardından kampüs bahçesinde lise orkestrası canlı performans sergilemiştir.

Her geçen gün Atatürk'e bağlılıkları artan ve başarılarıyla bizleri gururlandıran gençlerimizle daha nice bayramlara erişmek umuduyla...





## Felsefe Atölyesi

FMV Işık Okulları Nişantaşı, Ayazağa ve Erenköy Kampüslerinin 11. sınıf felsefe dersleri kapsamında ortak olarak yürütüğü ve bu yıl altıncısı düzenlenen Felsefe Atölyesi 15 Mayıs 2018 tarihinde Erenköy Kampüsü'nde gerçekleşmiştir. Felsefe Atölyesi'nin bu yılki kitabı, Paul Lafague'nin "Tembellik Hakkı" adlı kitabı idi. Her kampüsten 10-15 gönüllü öğrencilerimiz, insan haklarının, çalışma hakkının ve mülkiyet hakkının yanında tembellik hakkını; kapitalist erdemleri; zorunlu işleri ve dayatılan işleri; ölüm ve yaşlılık kavramlarını içeren "açmazları" açtıkları, sorguladıkları, tartıştıkları ve paylaşımında buldukları bir atölye çalışması gerçekleştirdiler.



## 100 Yıllık Okullar 16. Spor, Sanat ve Kültür Şöleni

Ülkemizin en köklü okullarından öğrenci ve mezunların katıldığı "100 Yıllık Okullar 16. Spor, Sanat ve Kültür Şöleni"imiz 7 Mayıs Pazartesi günü FMV Işık Okulları Ayazağa Kampüsü'nde FMV CEO'su Koray Tulgar'ın açılış konuşması ile başladı. 2002 yılından beri gerçekleştirilen Spor Şöleni'nin alanı bu yıl genişletilerek sanat ve kültür etkinlikleri de eklendi.

10 Mayıs'a kadar sürecek olan Yüz Yıllık Okullar 16. Spor, Sanat ve Kültür Şölenimizde, 43 okulun öğrenci ve mezunları asırlık gelenekleriyle bireysel ve takım başarısının dostça mücadele etmekten geçtiğini, resim sergileri ve konserler ile sanatın birleştirici gücünü herkese gösterecekler.



## **BEDIA ÖZERİŞ FEN BİLİMLERİ ÜSTÜN BAŞARI ÖDÜLÜNÜ “MİRAY AYYILDIZ” KAZANDI**

Uzun yıllar fen ve biyoloji alanlarında başarılı öğrenciler yetiştiren Işık Okulları emekli Biyoloji Öğretmeni Bedia Özeriş tarafından öğrencileri bilime teşvik etmek amacıyla veri-



len "Bedia Özeriş Fen Bilimleri Üstün Başarı Ödülü"nü bu yılki sahibi Erenköy Işık Fen Lisesi öğrencisi Miray AYYILDIZ oldu.

Bedia Özeriş Fen Ödülü için Işık Liselerinin fen derslerinde üstün başarı gösteren 4 öğrencisi arasında 08.05.2018 tarihinde, okulların Biyoloji, Kimya ve Fizik öğretmenleri tarafından oluşturulan jüri, yazılı sorularla öğrencileri değerlendirmiş ve Erenköy Işık Fen Lisesi öğrencisi Miray AYYILDIZ ödülü almaya layık görülmüştür. Okullarını bu yarışmada temsil eden Işık Lisesi öğrencisi Mileyna KEŞÇİOĞLU, Ayazağa Işık Lisesi öğrencisi Emre ÇETİNKAYA, Erenköy Işık Lisesi öğrencisi Can ÜZÜLMEZ ve Erenköy Işık Fen Lisesi öğrencisi Miray AYYILDIZ'a katılım belgeleri takdim edilecek, Miray AYYILDIZ, okulunun mezuniyet töreninde onurlandırılacaktır. Yarışmaya katılan ve başarılarıyla jüri üyelerinin takdirlerini kazanan tüm öğrencilerimizi, ailelerini, onları yetiştiren öğretmenlerimizi kutluyoruz.

## **YÜZMEDEKİ BAŞARIMIZ “EMİN ALP BAŞTAN”**

10- 12 OCAK 2018 tarihinde İstanbul'da düzenlenen MEB Gençler yüzme il birinciliği müsabakasında 50 m serbest 3.lük, 200 serbest- 200 m kelebek 2. Lik ve 100 m serbest 1. Lik kazanan öğrencimiz grup müsabakalarına katılım hakkı kazanmıştır. 3-4 Mart tarihinde Bursa'da düzenlenen grup eleme müsabakasında katılmış olduğu 100 m serbest yarışında Grup Türkiye 1. Si olarak yoluna Türkiye Şampiyonasında devam edeme hakkını da elde etti. 30-31 Mart'ta Kayseri'de düzenlenen müsabakada katıldığı 100 Serbest'te TÜRKİYE şampiyonu olarak ISF SCHOOL SUMMER GAMES GYMNASIADE 2-9 MAYIS 2018 FAS / MARRAKECH' te düzenlenen Dünya Okullar arası yüzme şampiyonası Milli takım kadrosuna seçilmiş okulumuzu ve ülkemizi temsil etmiştir. Sporcu bu yarışmada 50 m serbest Dünya 5. Si ,100 m serbest Dünya 8. Si ve 4x100 m karışık bayrak takımında da yer alarak DÜNYA 1. Sİ olmuştur.





## 9. KARIYER VE MESLEKLER SEMPOZYUMU



Okulumuz Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisinin organize ettiği "9.Kariyer ve Meslekler Sempozyumu" 18.04.2018 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

Sempozyum, Feyziyeliler Işıklılar Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Melinda ELİBÜYÜK moderatörlüğünde FMV Yönetim Kurulu Üyesi ve FMV Işık Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Sayın Avukat A. Hüsnü GÜRELİ ve FMV Yönetim Kurulu Üyesi ve FMV Işık Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkan Vekili Sayın Mimar M. Kâmil ÖZKARTAL ile gerçekleştirilen panel ile başlamış; meslek tanıtımları bölümünde ise Biyomedikal Mühendisliği, Dijital Oyun Tasarımı, Endüstri Mühendisliği, Mekatronik Mühendisliği, Uçak Mühendisliği, Mimarlık, Moleküler Biyoloji ve Genetik, Tıp, Girişimcilik, Radyo, TV, Sinema, Psikoloji, Reklamcılık, Uluslararası Ticaret vb. hakkında bilgi sahibi olmuşlardır. Etkinliğimizde 36 konuk, 34 meslek alanını tanıtmışlardır. Öğrencilerimizin en çok tanımak istedikleri meslek gruplarından çok değerli akademisyenler ve alanında başarılı meslek mensuplarının katılımıyla gerçekleştirilen sempozyumda öğrencilerimiz, mesleklerle ilgili birebir bilgi alma ve sorularına cevap bulma fırsatı yakalamışlardır. Dört ayrı oturumda, farklı öğrenci gruplarıyla bilgilerini paylaşan, işlerinden zaman ayırarak etkinliğimize katılan konuklarımıza teşekkür ederiz.

## Çekmece Nükleer Araştırma ve Eğitim Merkezi Gezisi

FMV Özel Erenköy Işık Lisesi 10 IB ve 11 IB öğrencileri 3 Mayıs 2018 Perşembe günü Çekmece Nükleer Araştırma ve Eğitim Merkezi'nde yapılan çalışmalarını yerinde gözlemişlerdir. Öğrencilerimiz; kişinin radyasyona maruz kalıp kalmadığı hakkında test ve ölçümlerin yapıldığı Türkiye'de tek Biyolojik Dozimetre Laboratuvarı'nı; gıda, su ve her türlü malzemenin alfa/beta analizlerinin yapılarak radyoaktif açıdan değerlendirildiği ve sertifikalandırıldığı Alfa/Beta Analizleri Örnek Hazırlama Laboratuvarı'nı; yapı malzemelerinin ve gıdaların gamma analizlerinin yapıldığı Gamma Sayım Laboratuvarı'nı ve nükleer tepkime ve testlerin yapıldığı TR2 Nükleer Reaktörü'nü gezerek akademik ve sosyal hayatlarına çok önemli katkılar sağlamışlardır.



## Işıklı Öğrencilerimizin Yabancı Dil Kitap Sunumları

FMV Özel Erenköy Işık Lisesi Kütüphanesi'nde hazırlık sınıfı öğrencileri diğer hazırlık sınıfı öğrencileriyle bir araya gelerek etkileşimli okuma ve konuşma becerilerini geliştirmek için yabancı dilde okudukları kitapların içeriği değerlendirdikleri ve olay kurgusuna kendi yaklaşımlarını kattıkları sunumlar yapmaktadırlar. 4 Mayıs 2018 Cuma günü Hazırlık A sınıfı öğrencilerimizden **Azra ŞAHİNER**, **Beyza Ece SOYER**, **Simay ÖZKAN**, **Alperen Göktuğ ÇETİNER** Hazırlık B sınıfı öğrencilerimizden **Nilay KÜLAHÇIOĞLU** ve **ECE KİP** en sevdikleri İngilizce kitapların sunumlarını yaparak topluluk içinde konuşma, sunum yapma ve yabancı dilde konuşma becerilerini geliştirme olanakları bulmuşlardır.

Geleceğin aydınlık yüzü Işıklı gençlerimize teşekkür ediyoruz.

## FMV Erenköy Işık E-Konferans Epigenetik Kod

FMV Erenköy Işık Lisesi & Fen Lisesi 10. Sınıf ve Fen 2 sınıfı öğrencilerimiz 9 Mayıs 2018 çarşamba günü Bilime Yolculuk Projesi kapsamında gerçekleştirilen "DNA'daki Yeni Bilgi Katmanı: Epigenetik Kod" konulu e-konferansa katılım sağlamıştır. Harvard Üniversitesinde Gelişim Biyolojisi (Developmental Biology) üzerine çalışmalar yapan Beste Mutlu çalışmalarını şöyle özetliyor: "Bir embriyodaki tüm hücreler gelişim sürecinde, belirli bir zamandan önce her türlü hücre tipine (mide, epitel doku, nöron vb.) dönüşebilme potansiyeline sahiptir. Ancak bir noktadan sonra hücreler bu özelliklerini kaybederek dönüşebilecekleri hücre tipi sınırlanır. Projemde bu değişimin sebeplerini ve moleküler mekanizmalarını araştıracağım." Öğrencilerimizin akademik ve sosyal hayatlarına çok önemli katkılar sağlayan sunumu için Beste Mutlu'ya teşekkür ederiz.







### ***İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Anatomi Müzesi Gezisi***

9 Mayıs 2018 tarihinde Erenköy Işık Lisesi ve Erenköy Işık Fen Lisesi 11. sınıf öğrencileriyle **İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Anatomi Müzesi'ne** gezi düzenlenmiştir. Gezinin ilk bölümünde öğrencilerimiz hekimlik mesleği ile ilgili merak ettikleri soruları alanında uzman kişilere sorma fırsatı bulmuşlardır. Gezinin ikinci bölümünde ise öğrencilerimiz, Anatomi Müzesi ve Kadavra Salonu'nda bulunan görsel materyalleri inceleyerek insan anatomisinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacak önemli bir deneyim yaşamışlardır.



## **FOTOĞRAFÇILIK KULÜBÜ ÇEKİM TEKNİKLERİ EĞİTİMİ**

Feyziye Mektepleri Vakfı Özel Erenköy Işık Lisesi ve Fen Lisesi Fotoğrafçılık Kulübü çalışmalarını kapsamında Coğrafya Öğretmeni Hatice ÇEVİK rehberliğinde 06.05.2018 tarihinde, Gülhane Parkı ve Sultanahmet'e bir gezi yapılmıştır. Fotoğraf eğitmeni Mustafa SALMAN tarafından kulüp öğrencilerimize ışık ölçümü, silüet fotoğrafı çekimi, dolgu flaşı kullanımı, artı ve eksi pozlama, mimari fotoğraf çekimi, diyafram kullanımı, uzun pozlama vb. teknikler uygulamalı olarak verilmiştir. Her öğrenci her tekniği öğrenene kadar uygulama tekrar edilmiş, öğrencilerin makinelerini daha iyi tanımasını sağlanmıştır. Öğrencilerimiz için fotoğraf bilgisi konusunda oldukça yararlı olan bu çalışmalar, onların fotoğraf konusunda gelecekte daha başarılı olmalarına zemin hazırlama konusunda etkili olmuştur.











ÇANAKKALE KAHRAMANI

# MUSTAFA KEMAL PAŞA SAMSUN'DA



9. Ordu Kıt'aları Müfettişi Mustafa Kemal Paşa bugün Samsun'a gelmiştir.

Müfettişlik bölgesi Trabzon, Erzurum, Sivas, Van vilâyetleriyle, Erzinca ve Canik müstakil sancaklarını kapsadığından müfettişliğin vereceği bütün talimatı bu vilâyetlerle mutasarrıflıklar doğrudan doğruya yerine getireceklerdir.

Diğer yandan müfettişlik sınırına komşu vilâyetler ve müstakil sancaklar — Diyarbakır, Bitlis, Elâziz, Ankara, Kastamoni vilâyetleri — ile kolordu komutanlıkları da, Mustafa Kemal Paşa'nın vazife görmesi sırasında doğrudan doğruya vaki olacak müracatları dikkate alacaklardır.

İki tümeni olan 15. Kolordu da Mustafa Kemal Paşa'nın emrine verilmiştir. 15. Kolordu'nun kumandanı Kâzım Karabekir Paşa'dır.





**NUTUK' TAN**

"1919 yılı Mayısının 19'uncu günü Samsun'a çıktım. Umumî durum ve manzara: Osmanlı Devleti'nin içinde bulunduğu grup, Dünya Savaşı'nda yenilmiş, Osmanlı ordusu her tarafta zedelenmiş, şartları ağır bir ateşkes anlaşması imzalanmış. Büyük Harbin uzun yılları boyunca, millet yorgun ve fakir bir halde..." diye başlar ve kısaca bir durum tespitinde bulunur. Sonra düşünülen kurtuluş çarelerini sıralar ve şunları söyler:

"Efendiler, bu durum karşısında tek bir karar vardı. O da millî hâkimiyete dayanan kayıtsız şartsız, bağımsız yeni bir Türk Devleti kurmak..."

İşte İstanbul'dan çıkmadan önce düşündüğümüz ve Samsun'da, Anadolu topraklarına ayak basar basmaz uygulanmasına başladığımız karar, bu karar olmuştur... Türk'ün haysiyeti ve gururu ve kabiliyeti çok yüksek ve büyüktür.

Böyle bir millet esir yaşamaktansa, mahvolsun daha iyidir. Öyleyse ya istiklâl ya ölüm!"

***Mustafa Kemal Atatürk***



Fakat bu gemi niçin böyle  
 yavaş geliyor?  
 Acaba yolu mu az, yoksa  
 yükü mü ağır?  
 Bu gemi umut yüklü, inanç  
 yüklü, hız yüklü;  
 İçinde bu vatanın derdiyle  
 yanan bağır,  
 Kurulacak yarını düşünen  
 baş geliyor.  
 Bir baş ki gökler gibi bir  
 küme yıldız yüklü!  
 Bu gemi onun için böyle  
 yavaş geliyor

Celal Sahir EROZAN



**Ey Türk Gençliği!**

**Birinci vazifen, Türk istiklalini, Türk Cumhuriyeti'ni, ilelebet, muhafaza ve müdafaa etmektir.**

**Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin, en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni, bu hazineden mahrum etmek isteyecek, dâhilî ve harici, bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklal ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsaıt bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklal ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elim ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalalet ve hatta hiyanet içinde bulunabilirler. Hatta bu iktidar sahipleri şahsi menfaatlerini, müstevlilerin siyasi emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr ü zaruret içinde harap ve bitap düşmüş olabilir.**

**Ey Türk istikbalinin evladı!**

**İşte; bu ahval ve şerait içinde dahi, vazifen, Türk istiklal ve cumhuriyetini kurtarmaktır! Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.**

**EY BÜYÜK ATA!**

Varlığımızın en mukaddes temeli olan Türk istiklalinin ve Türk Cumhuriyetinin ebedi bekçileriyiz. Bu karar, sarsılmaz irademizin değişmez ifadesidir. İstikbalde, hiçbir kuvvet yolumuzdan döndüremeyecektir. Bizler, bütün hızımızı senden, milli tarihimizden ve ruhumuzdaki sönmez insan ateşinden alıyoruz. Senin kurduğun temeller üzerinde attığımız her adım sağlam, yaptığımız her hamle şuurlidir. En kıymetli emanetin olan Türk istiklal ve Cumhuriyeti, mevcudiyetimizin esası olarak, eğilmez başların, bükülmez kolların, yenilmez Türk evlatlarının elinde ilelebet yaşayacak ve nesilden nesile devredilecek. Bu mukaddes emanete yönelen dahili ve harici bütün tecavüzler, iman dolu göğsümüze çarparak parçalanacaktır. İstiklal ve Cumhuriyetimize kastedecek düşmanlar en modern silahlarla mücehhez olarak, en kuvvetli ordularla üzerimize saldırsalar dahi, millî şuurumuzu ve yenilmez Türk gücünün zerresini bile sarsamayacaklardır. Çünkü; İstiklal ve Cumhuriyetimize kastedenler, karşılarında beş bin yıllık şerefli Türk tarihinin yılmaz evlatlarını, cumhuriyeti ve inkılaplarının feyizli ve imanlı gençlerini bulacaklardır.

**EY TÜRK'ÜN BÜYÜK ATASI !**

İstikbal ve Cumhuriyeti korumak mecburiyeti hasıl olursa içinde bulunacağımız ahval ve şerait ne olursa olsun, kudret ve cesaretimizi damarlarımızdaki asil kandan alarak, bütün engelleri aşip her güçlüğü yenmek azmindeyiz.

**TÜRK GENÇLİĞİNİN ANDI**

Türk gençliği olarak özgürlüğün, bağımsızlığın, egemenliğin, Cumhuriyetin ve devrimlerinin (inkılaplarının) yılmaz bekçileriyiz. Her zaman, her yerde ve her durumda Atatürk ilkelerinden ayrılmayacağımıza, çağdaş uygarlığa geçmek için bütün zorlukları yeneceğimize namus ve şeref sözü verip, kendimizi büyük Türk Milleti'ne adarız.



## **Melankoli ve Dedektifliğin Babası: Edgar Allan Poe**

**K**aranlık eserleriyle tanınan yazar ve şair Poe'nun hayatı, tahmin edebileceğiniz gibi, pek de kolay geçmedi. 1809 yılında doğan Poe, hayatının ilk senelerinde babasının evi terk etmesi ve kısa bir süre sonra da annesinin vefat etmesi ile yüzleşmek zorunda kaldı. Varlıklı ve iyi kalpli bir üvey anneye sahip olsa da üvey babasıyla iyi anlaşamadığından üniversiteyi ilk seneden sonra bırakıp orduya katılmaya karar verdi. Sonraki yıllarda West Point'teki ABD Askeri Akademi'ye girse de kumar ve içkiye olan düşkünlüğü, onun akademide sadece üç ay kalmasına izin verdi. Bir süre sonra da gönlünün askerliğe değil, edebiyata ait olduğunu fark etti. Ne bir aileye sahipti ne de iletişim kurabileceği bir arkadaşı vardı yanında. Bu durum eserlerinin de gittikçe karamsarlaşmasına ve korkunç bir yapıya bürünmesine sebep oldu. Arada bir satabiliyordu yazdıklarını ama yine de yoksul bir hayata sahipti. Bu melankolik yaşam stili onu kötü alışkanlıklara daha da yakınlaştırdı.

1835 yılında, 26 yaşındaki Poe ile 13 yaşındaki kuzeni Virginia Clemm birbirlerine aşık oldular ve Virginia hastalanana kadar mutlu bir hayat sürdürdüler. Karısının son yıllarında Frances Osgood isimli başka bir yazarla flört etmeye başlayan Poe, Elizabeth Ellet isimli başka bir yazar tarafından oldukça seviliyordu ve aşkına karşılık alamayan Ellet hem Edgar'ı hem de Virginia'yı uzun bir süre boyunca rahatsız etti. Hasta haliyle oldukça ağır sıkıntılar çeken Virginia'nın ölmeden önceki son günlerinde "Benim katilim Elizabeth Ellet'tir." dediği söylenmektedir. Karısının

ölümünden sonra birçok melankolik ve gotik eserler yazan Poe, ölmeden önceki birkaç sene boyunca ortalıkta gözükmemiştir, ta ki 3 Ekim 1849'a kadar.



**Joseph W. Walker** isimli bir adam yağmurlu bir günde yürüyüş yaparken kaldırım taşına uzanmış, eski püskü kıyafetler içinde, deli görünümlü bir adam görür. Gördüğü adamın bilinci yarım açıktır ve hareket etmekte zorlanıyordur. Bir süre sonra karşısındaki adamın Edgar Allan Poe olduğunu fark eden Walker, Poe'nun etrafta tanıdığı tek kişi olan Joseph E. Snodgrass'a haber verdikten sonra Poe'yu hastaneye götürür. O günden ölüm günü olan 7 Ekim'e kadar geçen 4 günlük sürede Edgar başına neler geldiğini anlatacak kadar iyi duruma gelemeyecek kadar sürekli gördüğü halüsinasyonların yanı sıra ölmeden önceki gece "Reynolds" diye sayıklar. Ölüm sebebinin bilinmemesiyle beraber "Reynolds"ın kim olduğu da hala gizemini koruyor. Eserleri kadar hayatı da gizemlerle dolu olan yazarımızın nasıl öldüğüyle ilgili çok teori dönüyor, en ilginç olan iki tanesini özetleyeyim size.

### **1.Oy hileciliği için zorlama**

Poe'nun yaşadığı dönemlerde bazı çetelerin, şüpheli gözükmeyecek birkaç kişi seçip onlara kılık değiştirterek zorla birkaç kez oy verdirtmesi yaygın görülen bir durumdu. Ölüm tarihinin seçim gününe denk gelmesi, Walker'ın onu oy verme merkezine yakın bir konumda bulması ve üstünde normalde giymediği tarzlarda kıyafet olması çoğu kişiye göre birer rastlantıdan ibaret değil.

### **2.Nişanlısının erkek kardeşleri tarafından öldürülme**

John Evangelist Walsh'un Edgar Allan Poe'nun ölümü üzerine yazdığı kitapta

bahsettiği üzere, Poe hayatının son dönemlerini Philadelphia'da geçirmiş, Elmira Shelton isimli bir kadınla nişanlanmış fakat bu evlilik Elmira'nın ağabeyleri tarafından onaylanmamış. Walsh; yazdığı kitapta bu teorisine kanıt olarak birkaç mektuba yer verir, giydiği tuhaf kıyafetleri de tanınmamak istemesiyle açıklar.





### **Poe'nun zaman makinesi mi vardı?**

Son olarak, Edgar Allan Poe'nun bir zaman makinesine sahip olduğuyla ilgili teoriler üretilmesine sebep olan olaydan bahsetmek istiyorum. "Nantucketli Arthur Gordon Pym'in Öyküsü" adlı kitabında Poe, batan bir gemiden kurtulan dört gemiciyi ve bu gemicilerin kaldıkları zor durumdan dolayı aralarında kısa çöpü çeken gemiciyi yemek zorunda kaldıklarını anlatıyor; şanssız gemicinin adı ise Richard Parker. Bu eser ilk çıktığında yayımcı kapağa hikayenin gerçek hayattan alındığını -doğru olmamasına rağmen- yazarak eserin ilgi çekmesini istemiştir. Eserin yazılmasından 47 yıl sonra ise aynı şekilde gerçekleşen bir gemi batmasında dört gemici erzakları bittiğinden aralarından birini seçmek zorunda kalmış ve seçilen kişiyi yemişlerdir. Seçilen kişinin adı ise yine Richard Parker. Bu tesadüf yaklaşık bir asır boyunca fark edilmemiş, Parker'ın bir akrabasının kitabı okumasıyla ortaya çıkmıştır. Poe'nun beynin ön lobunda gerçekleşen bir sendromun sebep olacağı temel kişilik değişikliklerini doktorlardan 8 yıl, evrenin oluşumunu ise bilim adamlardan 80 yıl önce bulup eserlerine konu etmesi de bu teoriyi destekleyen durumlardan.

### **Kaynakça**

Kahyaoğlu, Aden. "İddia Ediyoruz! 'Bu Kadari Mümkün Mü?'" Diye Kendinizi Sorgulayacağınız İnanılmaz Tesadüfler." Onedio, 15 Nov. 2016, [onedio.com/haber/iddia-ediyoruz-bu-kadari-mumkun-mu-diye-kendinizi-sorgulayacaginiz-inanilmaz-tesadufler-739260](http://onedio.com/haber/iddia-ediyoruz-bu-kadari-mumkun-mu-diye-kendinizi-sorgulayacaginiz-inanilmaz-tesadufler-739260).

"Edgar Allan Poe Ve Gizemli Tesadüfler." Gaiadergi.com, 4 Jan. 2017, [gaiadergi.com/allan-poe-gizemli-tesadufler/](http://gaiadergi.com/allan-poe-gizemli-tesadufler/).

Geiling, Natasha. "The (Still) Mysterious Death of Edgar Allan Poe." Smithsonian.com, Smithsonian Institution, 7 Oct. 2014, [www.smithsonianmag.com/history/still-mysterious-death-edgar-allan-poe-180952936/](http://www.smithsonianmag.com/history/still-mysterious-death-edgar-allan-poe-180952936/)

**Miray AYYILDIZ/ FEN-3**



S

AĞLIKLI

B

ESLENME

K

ONUSUNDA

D

OĞRU

B

İLİNEN

Y

ANLIŞLAR

**1. Ana öğünlerden birini atarsam kolay kilo veririm.**



**2. Limon, sirke, greyfurt gibi asitli gıdalar zayıflatır**



**3. Saat 19:00'dan sonra bir şey yersenem şişmanlarım.**





**S** AĞLIKLILIKLI  
**B** ESLENME  
**K** ONUSUNDA  
**D** OĞRU  
**B** İLİNEN  
**Y** ANLIŞLAR

**4.Spor yapmayıp diyet yaparsam da istediğim kiloya ulaşırım .**



**5.Çok su içtiğim sürece istediğimi yiyebilirim**



**6.Light ya da diyet ürünler hiç kilo aldırılmaz .**



## Diyet, Kalori, Salata Üçgeni

İçinde bulunduğumuz, bize ait olan bedeni bir türlü sevemiyoruz. Hep bir yerleri eksik, fazla veya hatalı buluyoruz. Aynada gördüğümüz yansımada kusurlar arıyoruz. Dergi kapaklarında gördüğümüz veya sosyal medyada sıkça karşımıza çıkan “ideal vücut” görünümüne sahip olmamız gerektiğine inanıyoruz. Ancak bu ideal görünüşe ulaştığımız zaman kendi vücudumuzla barışabileceğimizi ve mutlu olabileceğimizi sanıyoruz. Burada verilmeye çalışılan mesaj elbette ki sağlığınıza dikkat etmeyelim, hepimiz obez olalım değil ki sağlıksız bir beden de bize mutluluk getirmeyecektir. Tabi ki yediğimize, içtiğimize dikkat edelim, sağlığımızı tehdit eden yiyeceklerden uzak duralım, sağlıklı kiloya ulaşmak için spor yapalım ve gerekiyorsa bir uzman gözetiminde diyet yapalım. Medya tarafından dayatılan görsellere benzemek için çılgınca ve sadece salata yiyerek, yetersiz beslenerek, kendimizi aç bırakarak, internetten bulduğumuz veya çevremizdekilerden duyduğumuz kulaktan dolma diyetlerle ya da bir dönem sosyal medyada popülerlik kazanan zayıflama çaylarıyla kilo vermeye çalışıyoruz.

Düşük kalorili beslenme ile vücuda ihtiyaçtan az enerji alınıyor. Alınan düşük enerji de ancak hayati fonksiyonların devamlılığı için kullanılıyor. Bunun için de metabolizma hızı düşüyor. Vücut da iç organlara zarar gelmemesi, hücre yapısının bozulmaması, hormon üretiminin durmaması, iyi kolesterolün düşmemesi ve bağışıklık sisteminin zarar görmemesi için yağları harcamıyor. Vücutta önce dokularda ve karaciğerde depolanan karbonhidratlar yakılıyor ödem atmamak olarak da bilinen su atılıyor. Böylelikle yetersiz beslenmenin veya uygun olmayan diyetin ilk günlerinde kişi kilo verdiğini sanıyor. Daha sonra ise vücut en fazla enerjiyi içerdiği için yağları korumaya alıyor, harcamak yerine depoluyor. Geriye kalan enerji kaynağı proteinleri de kullanabilmek için glikoza çeviriyor. Ya-

ni kişi kas kaybediyor. Glikoz da kan şekerini yükseltiyor, böylece vücuttaki insülin salgısı artıyor. Bu da yağ yakımını durdurup yağların depolanmasını destekliyor. Böylece kişi hem kilo veremiyor hem de sağlığından oluyor.

Sağlıkla ilgili eğitimi olmamasına rağmen diyet ve sağlıklı yaşam önerileri veren kişilerin sayısı arttı. Bununla beraber herkesin söz sahibi olduğu sosyal medyada da çeşitli isimlerde bilimsel dayanağı olmayan reçeteler, listeler, öneriler sıklıkla yer alıyor. Bu diyetler herkes üzerinde farklı etki gösterebilir. Bir uzman tarafından hazırlanmayan diyet listeleri kasları güçsüzleştirir, metabolizmayı yavaşlatabilir veya tek tip besin grubundan beslenme sebebiyle bedeni kilo almaya yatkınlaştırabilir. Herkesin bedeninin ihtiyaç duyduğu besin türleri ve miktarları farklı olduğu için genel geçer reçeteler insan sağlığını tehlikeye sokabilir. İnsanlar kilo vermek için başladıkları söz konusu diyetten faydadan çok zarar elde ederler.

Kendimizi aç bırakarak, bilinçsizce kalorisi fazla besinlerden veya sırf bir besin grubundan uzak durarak (Bir diyetisyen tarafından hazırlanan diyet listesinde kalori hesabı her besin grubuna göre ayarlanarak yapılıyor.) , zayıflama haplarına, çaylarına güvenerek, bilimsel hiçbir dayanağı olmayan diyetleri uygulayarak kilo vermeye çalışırsak, hele bir de bunları ideal görünüme ulaşmak için yaparsak sağlıklı yaşama asla kavuşamayız.

<http://www.bilimteknik.tubitak.gov.tr/node/62299>  
<https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/2011>  
[http://www.utf.dergisi.org/pdf/pdf\\_UTF\\_184.pdf](http://www.utf.dergisi.org/pdf/pdf_UTF_184.pdf)

**Eda Zeynep ÖZEMRE/ FEN-3**



### **Diyet Hurafeleri Merccek Altında**

Diyet bazı tanımlarda günlük tüketilmesi gereken sağlıklı yiyecekleri içeren beslenme biçimi olarak geçerken diğer bir tanım da ise sağlığın ve zindeliğin korunması için gerekli olan beslenme düzeni olarak karşımıza çıkar. İnternette tek bir hareket ile birçok işini anında halledebilen günümüz insanının problemi fazla kilolar insanları diyet yapmaya iten en büyük faktörlerden biridir. Peki uygulanan diyet programları ne kadar doğru? Çokça yakındığımız internetteki bilgi kirliliği burada da karşımıza çıkıyor. Kilo vermek adına yapılması gerekenler başlığı altında yazılıp çizilen yüzlerce yazıyı incelediğimizde elimizde sadece kendi içerisinde çelişen kimisi hemen hemen doğru kimisi ise tamamıyla yanlış bir bilgi topluluğu kalır.



İşte bu sebepten sağlıklı kilo verebilmek ve verilen kiloların kalıcı olabilmesi için sağlığı tehlikeye sokacak internette sıklıkla karşılaştığımız şok ve tek gıda diyetlerinden uzak durulmalıdır. Bunun yerine diyetisyenler eşliğinde hazırlanan diyet programları tercih edilmelidir. Diyet yapmanın yanı sıra kilo alıp vermemizi etkileyen bazı faktör de vardır. Uyku düzeni, insülin direnci vb. zayıflamayı etkilen faktörlerdendir.



İnternetteki bilgi kirliliğinden kaynaklı olarak diyet hakkında birçok yanlış bilgi birer doğru olarak kanıksanmışlardır. "Aç kalarak zayıflanır" düşüncesi doğru bilinen yanlışların başında gelmektedir. Sanılanın aksine uzun süreli açlık sonrası metabolizma enerji harcamasını azaltır ve yağ depolarını arttırmaya başlar. Yenilen çok az yiyecek de yağ olarak depolanır. Sadece sebze ve meyve yiyerek zayıflandığını söyleyenleri hepimiz duymuşuzdur fakat bu yöntem vücudun ihtiyacı olan protein ve yağ miktarının karşılanmaması sonucu



metabolizmanın yavaşlamasına neden olur. Başlangıçta kilo kaybı gözlenmesine rağmen zamanla vücuttaki yağ oranı artmaya başlar.



arak diyetisyenler eşliğinde hazırlanan programlar hazırlanmalıdır .Diyette temel amacın sağlığı zedelemekten ve zayıflatmadan yalnızca bedeni zayıflatmak olduğunun bilincinde olarak yapılan her türlü düzenli ve dengeli yapılan yeme alışkanlığı programı yanında spor ile kişiyi hedefe ulaştıracaktır. Unutulmamalı ki yanlış yollardan ve hızlı verilen kilolar sağlığa zarar vererek kalmayıp geri alınması

Diyet hakkında genel olarak yapılan bir diğer yanlışlardan biri ise diyetisyene gidip kendi bünye ve sağlığına uygun program yerine kulaktan dolma bilgiler ile tavsiye üzerine uygulanan diyet listeleridir. Bir diyet efsanesi olan ve reklam amacı ile sıkça duyduğumuz şok diyetler "Bir ayda 30 kilo verin " sloganları ile sağlıksız yollardan ilaçlarla kilo verdirilmeyi vadettiği gibi "bir kibrit kutusu peynir" yani diyet denildiğinde akla ilk gelen kalıplaşmış öğeler üzerinden diyet listeleri ile zayıflamaya özendiriyor ve yönlendiriyorlar. Bu tür yollarla kilo vermeye özendirilmesi ve kişinin vücut görünümü ile aşırı ilgilenmesi psikolojik problemlere ve algı bozukluklarına neden olabilir sonucunda anoreksi nervosa gibi ciddi hastalıklara yol açabilmektedir. İnternette gördüğümüz diyet listeleri her ne kadar standart bireyler için hazırlanmış olmalarına rağmen her bünyenin ihtiyaçları dolayısıyla farklı diyet programlarına ihtiyaç duymaktadırlar. Sağlıklı zayıflama için kişinin yaşı ,kan tahlilleri ,metabolizma hızı,hastalıkları, cinsiyeti, yaşam şekli gibi kişiden kişiye farklılık gösteren bilgiler göz önünde bulundurulma-

kolay olduğu için uzun vadede bakıldığında etkisi ve sonuçları bakımından olumsuzluklara yol açar. Bunlar göz önüne alınarak kişinin zayıflamak için izlemesi gereken yolları seçmesi önerilir.

### Aslı GÜNAY/ 10-A

"Diyet Nedir?" Sağlık, Güzellik, Estetik, Cinsellik, Zayıflama, Hamilelik Hakkında Bilgiler. N.p., n.d. Web. 01 Feb. 2018.  
 "Diyet Ne Demektir, Sağlıklı Ve Dengeli Diyet Nasıl Yapılır?" Zayıflama Yöntemleri. N.p., n.d. Web. 01 Feb. 2018.  
 Grubu, Medical Park Hastaneler. Diyetle Doğru Bilinen Yanlışlar - Sağlıklı Zayıflama - Medical Park Diyet. N.p., n.d. Web. 01 Feb. 2018.  
 Poyraz, Fidan. "Yanlış Diyet Sonucu Oluşan Hastalıklar « Sağlığım İçin Herşey." Sağlığım İçin Herşey. N.p., 03 Sept. 2015. Web. 01 Feb. 2018.  
 "Diyet Nedir?" Sağlık, Güzellik, Estetik, Cinsellik, Zayıflama, Hamilelik Hakkında Bilgiler. N.p., n.d. Web. 01 Feb. 2018.





## **YAZ GELİYOR, DİYET YAPMAM LAZIM AMA NASIL?**

**Okulumuzda düzenlenen “Meslek Tanıtım Etkinliği” kapsamında okulumuzu ziyaret eden Uzm. Dyt. Şefika Aydın Selçuk’u kendi muayenehanesinde ziyaret edip kendisi ile “sağlıklı beslenme, zayıflama, fiziksel aktivite, bir diyetisyene danışmanın önemi ve medyanın bu konularda bilgilendiriciliği” ile ilgili bir röportaj yaptık. Keyifli okumalar dilerim...**

**- Öncelikle kendinizden biraz bahseder misiniz?**

Tabi ki de. İsmim, Şefika Aydın Selçuk. Beslenme ve diyet uzmanıyım. 1983 Antalya doğumluyum. Ben, ilk ve ortaöğrenimimi (lise öğrenimimi) Antalya’da bitirdim. Antalya’da Anadolu Lisesi mezunuyum. Antalya Anadolu Lisesi’nden Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyet Bölümleri-

ni kazandım. 2006 yılında Hacettepe Üniversitesi’nden mezun oldum ve mezuniyet sonrası direkt çalışma hayatıma başladım. Yaklaşık üç yıl deneyimim sonrasında yüksek lisans yapmaya karar verdim. Yüksek lisansımı Haliç Üniversitesinde, gebelik ve kilo alımı üzerine ve gestasyonel diyabet üzerine yaptım. Gebelik şekeri özellikle ve hamileler ilgi alanım gerçekten. Gebelik takibi de çok seviyorum. Bu alan üzerine bitirdikten sonra doktora programına önce Başkent Üniversitesinde başladım ama şu an Okan Üniversitesinde tez aşamasında olacak şekilde devam ediyorum. İş ve çalışma hayatıma gelince mezun olduktan sonra İstanbul, Nişantaşı’nda Selahattin Dönmez ile beraber *Fark Etmeden Diyet, Beslenme ve Diyet Danışmanlığı Merkezi’nde çalışmaya başladım. Bir yıllık deneyimimin ardından Acıbadem Hastanesine Beslenme Diyet mezunu ve diyetisyen olarak hem klinik hem poliklinik çalışmaya başladım. Bir yıl Bakırköy ve Beylikdüzü Acıbadem Hastanesinde çalıştıktan sonra Ataşehir Memorial Hastanesinin açılışından itibaren yaklaşık altı buçuk yıl hem kurumsal hem klinik hem de ayaktan hasta baktım. Yani poliklinik ve kliniği bir arada orada çalışmış oldum. Altı buçuk yıl deneyimimin sonrasında kendi muayenehanemi açtım ve yaklaşık üç buçuk yıldır da kendi muayenehanemdeyim. Şu an Ataşehir’de “Şefdiyet Beslenme ve Diyet Danışmanlığı” adında bir muayenehanem var ve burayı işletiyorum. Şu an birlikte çalıştığım bir asistanım var. Bu şekilde kendimi tanımlayabilirim. Evliyim; Yaman isimli bir oğlum var, daha on aylık. Eşim de kadın doğum doktoru. Bu şekilde bir aile hayatımız var. İstanbul’da ikamet ediyoruz.*

**“MEVSİMLİK DEĞİL, YAŞAM BOYU SÜRDÜRÜLEBİLECEK BİR DİYET...”**

**-Çok güzel, teşekkür ederim. Benim sizinle asıl konuşmak istediğim konu, biraz da bilinçli diyetle ilgili. Malum, yaz geliyor. İnsanlar vücut hatları daha belirgin olacak kıyafetler giyecek; dolaplarımız daha ince, daha kısa kollu, örneğin mayolar gibi kıyafetlerle dolacaklar ve insanlar bu doğrultuda diyet başlığı altında kendilerini birtakım yiyecekler yemek zorunda bırakıyorlar. Örneğin kimileri öğün atlıyor, karbonhidrat tüketimini sıfıra indiriyor ya da gıda endüstrisinin zayıflatıcı olarak piyasaya sürdüğü birtakım gıdaları yiyerek amaçlarına ulaşabileceklerini düşünüyorlar. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?**

Zayıflama aslında sağlıklı yoldan olursa ve sürdürülebilir bir alışkanlık şeklinde olursa gerçekten kalıcı halde devam eder. Yani sadece mevsimsel zayıflama değil de kalıcı bir zayıflama gerekiyor, eğer kişide kilo problemi varsa. Dolayısıyla böyle geçici çözümler, geçici zayıflama ürünleri, geçici zayıflama sıvıları ve geçici zayıflama içeren proteinli gıdalar gibi ya da "smoothie" (meyveli, buzlu içecek)ler, tek besine dayalı diyetler, hani böyle sadece ananas yemek gibi popüler olan diyetleri kilo vermek uğruna yaptıkları zaman vücutlarında birtakım hasarlar oluşmakta. Burada tabii tansiyon, hipertansiyon gibi çok su kaybına bağlı durumlar oluşabiliyor. Yine, kişide insülin direnci gelişebiliyor. Bağışıklık sistemi düşüyor ve bağışıklık sistemi düştüğü için birtakım enfeksiyon ve başka hastalıklara yakalanma riski artabiliyor. Bağışıklık sistemi düştüğü zaman vücutta enflamasyon oluşuyor ve yanlış diyetlerle kansere kadar sürüklenebilen bazı durumlar ortaya çıkıyor. Kişide kas kaybı, vücutta birtakım kas krampları oluşabiliyor. Bunun dışında yanlış diyetlere bağlı olarak bölgesel ödemler oluşabiliyor veya protein yüklü diyetlerde böbreğe binen yük artabiliyor, karaciğerle ilgili birtakım sağlıksız durumlar ortaya çıkabili-

yor. Kanda yağlanma, kolesterol artabiliyor. Buna bağlı olarak kalp hastalıkları oluşma riski ve varsa kalp hastalığının bazı durumları tetikleme riski artıyor. Dolayısıyla da diyetin sağlıklı olması, kalıcı zayıflatacak bir diyet olması ve kişinin yaşam tarzına uygun, onun yaşam boyu sürdürebileceği bir diyet olması lazım. Mesela, İstanbul'da yaşayıp saat 5'te, 6'da uyanıp 7'de servise binen, akşam da 7'de evinde anca olan ve yoğun çalışan bir kişinin sadece tek besinle ve tek öğünle -hani bazen tek öğün diyetleri, sadece sıvı içecek diyetleri oluyor- yaşam sürmesi çok doğal, doğru ve sağlıklı değil. Dolayısıyla bu kişinin kendi yaşam tarzına göre iş yerinde kahvaltısını, öğle yemeğini; evinde akşam yemeğini planlamasıyla o kişiyi zayıflatmak ve aynı zamanda o kiloyu nasıl koruyacağını anlatmak lazım.

**“HAFTADA 180 DAKİKA FİZİKSEL AKTİVİTE, GÜNLÜK 10.000 ADIM...”**





**-Teşekkür ederim. Spor yapmanın ya da günlük hareketin sağlıklı bir diyet katkılarında bahseder misiniz?**

Normalde spor yokken, günlük aktivitenin 10.000 adıma yakın olması kişinin sağlıklı olması adına gerçekten en önemli parametrelerden biri fakat çok aktif olmadığımız için bu adım sayıları oldukça düşük ve 3000-4000, bazı kişilerde 1000-1500 civarı. Hani, biz bu noktada diyoruz ki "Spor eklediğiniz zaman 10.000 adıma yaklaşın.". Spor gerçekten kişinin kilosunu vermesinde, kilosunu korumasında, vücudunun kuvvetlenmesinde önemli; yaşlılık döneminde menopozun, osteoporozun bazı kemik sağlığı oluşabilecek rahatsızlıkların oluşumunda geciktirici bir rol üstleniyor ve kemiklerde kalsiyum, mineralizasyon gibi bazı emilimlerin azalmasının önüne geçiyor. Spor insanı kuvvetlendiriyor, endorfin mutluluk hormonu salgılıyor, dolaşım sistemine iyi geliyor, psikolojik olarak iyi gelebiliyor. Dolayısıyla fiziksel aktivitenin mutlaka olması gerekiyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği "haftada 180 dakika". Bu, kişinin çalışma koşullarına göre değişebilir. Yani 3×60, 4×45 dakika olabilir ama günlük aktiviteyi her şekilde artırmamız gerektiği doğru bir gerçek. İstanbul şartları şu an herkesi arabayla bir yerden bir yere sürüklese de arabayı bırakıp her zaman olmasa da metroyu dönem dönem kullanmak veya bir öğrencyse mesela okuldaysa ve kilo problemi varsa genelde söylediğim şey "Okulda sınıfın kaçınıcı kat, üçüncü kat mı, her teneffüs o katı in çık, mecbur bırak kendini." gibi veya çalışan bir kişiyse evinizde veya iş yerinizde bir şe-

kilde asansör kullanmadan merdiven kullanarak, alışveriş merkezine gidince arabayı biraz daha uzağa park ederek, kendi evinizin otoparkında direkt evinizin önüne değil de daha uzağa park ederek günlük adım sayılarını artırabilir, destekleyebilirsiniz. Bunların mutlaka olması gerekiyor.

**"DİYET, PARMAK İZİ GİBİDİR."**

-Peki, herkes sağlıklı zayıflamak için aynı diyeti mi uygulamalı yoksa herkesin bünyesine ve günlük yaşantısına göre yapması gereken diyet de değişir mi?

Diyet, kişiye özel olmalı. Aynen parmak izi gibidir diyet. Herkesin farklı bir parmak izi var, bunun gibi. Çünkü kişinin cinsiyeti, yaşı, metabolik durumu, yaşam tarzı, uyku düzeni, hormonal durumu, çalışma saatleri farklı. Dolayısıyla farklı olan çok şey var, kişiden kişiye. Alışkanlıkları farklı, beslenme düzeni farklı, yediği besinler farklı. Bu yüzden kişiye göre hazırlanmalı, saatleri ve içeriği kişiye göre planlanmalı çünkü gereksinimi değişiyor. Bazıları hamile, bazıları emziriyor, bazıları çocukluk çağında, bazıları büyüme döneminde, bazıları ergenlik döneminde, bazıları yaşlı, bazılarınin diyabet hastalığı var, bazısının böbrek hastalığı var. O yüzden, hastalıklarına, yaşına, cinsiyetine, yaptığı spora veya sporcuysa ona göre bir program olması gerekiyor.

**"HASTAMIZI MUTLAKA BİR DOKTORLA BERABER TAKİP ETMEYİ SEVİYORUZ..."**

**-Sağlıklı diyet için bir diyetisyene başvurmanın öneminden bahsedermisiniz?**

Şöyle ki, diyet için artık insanların başvurduğu çok fazla yöntem var. Diyetisyene başvurdukları zaman bir kere bizler az önce sorduğunuz sorulara iyi cevap veriyoruz ve kişiye göre davranıyoruz. Kişinin metabolik durumunu baz alıyoruz ve mutlaka diyetisyenler olarak bizler, hastamızı mutlaka bir doktorla beraber takip etmeyi seviyoruz. Eğer bir hastanede çalışıyorsak zaten bir dâhiliye ve endokrinoloji ile birlikte görüşerek, eğer muayenehanede çalışıyorsak da dışarıdan bir doktorla muhakkak çalışarak hastanın metabolik durumunu göze önüne alıyoruz. Ama sağlık adına eğitim almamış kişilerle, kimi zaman o kişinin hiçbir şekilde sağlık durumu göz önüne alınmadan birtakım hazır diyetler verilerek yol alınan yöntemler var ve kesinlikle kişide kalıcı değişiklik yaratmayabileceği gibi birtakım hasarlar da bırakabilir. En doğru yöntem diyeti gerçekten diyetisyenden almaktır. Bu işin eğitimini almış, bu işin tedavisini üstlenecek kişilere kendinizi emanet etmeniz gerekir.

**“İŞİN UZMANI ÇIKARILMALI...”**

**-Televizyonda, gazetelerde, dergilerde, sosyal medyada vb. platformlarda sağlıklı beslenme ile ilgili yayınlar, programlar yapıyor ve başta kadınlar olmak üzere hemen hemen herkes bunları takip ediyor ve uygulamaya çalışıyorlar. Bu ne kadar doğru?**

Burada tabii işin içerisine medya girince biraz değişiyor, yani medyada bazen işin sağlıklı boyutunun yanı sıra ilgi çekici boyutu da dikkate alınıyor. Siz insanlara “Ayda dört kilo vereceksin.” dediğiniz zaman biraz daha sıradan gelirken, sen haftada 3-4 kilo vereceksin deyince -daha çok dikkatini çeken bir konu çünkü zayıflama ve kilo, obezite artık çağın hastalıkları- daha dikkat çekici bir hal alıyor. Dolayısıyla da medyada yapılan bazı bilgilendirmeler kişiye özel olmadığı için çok etik değil, doğru değil; dikkat çekici bilgiler verilmeye çalışılıyor. Şimdi genelleme yapmayalım. Bazı medya kuruluşları da bu konuda özen gösteriyor, işin uzmanlarını çıkarıyorlar. O işin uzmanı çıkarıldığı ve doğru bilgiler verildiği takdirde medya da gerçekten insanların bir şeyler öğrenmeleri için çok önemli bir aracı. Ama işi doğru kişiler tarafından değil, sadece bu işi abartmış ve bu işi medyatik anlamda şarlatanlığa dönüştürmüş kişilerden destek alınıyorsa o zaman burada tabii halk sağlığı problemleri ortaya çıkmakta.

**-Çok teşekkür ederim.**

Ben teşekkür ederim. Çok memnun oldum. Görüşmek üzere...

**Aysu ÖZDOĞAN/FEN-2**



## DON KIŞOT

Modern romanın ilk örneği, edebiyatta büyük bir devrin başlangıcı: Don Kişot. İspanyol yazar Miguel de Cervantes tarafından kaleme alınan eser, daha ilk bölümünün yayınlanmasıyla büyük bir üne kavuştu ve ününün artarak devam etmesiyle günümüzün ve edebiyatın en çok okunan yapıtları arasına girmeyi başardı. Ünlü yazar Dostoyevski romanla ilgili düşüncelerini şu sözleriyle dile getirmiştir: “Don Kişot, insan düşüncesinin en son ve en büyük sözü, insanın ifade edebileceği en acı ironidir.”

Romanın başında arkadaşlarının Senyör Kesada adlı biri hakkındaki endişelerini dile getirdiğini görürüz. Peki kimdir bu Senyör Kesada ve arkadaşları neden onun için endişelenmektedir? Senyör Kesada, romanın ana karakteri olan Don Kişot’un ta kendisidir. Bu ismi, okuduğu şövalyelerle alakalı romanlardan etkilenmesi sonucu kendi kendine takmıştır ki arkadaşlarının endişelendiği nokta da tam olarak budur. Senyör Kesada zengin bir aileden gelmektedir ve iyi bir eğitim almıştır ancak kendini okuduğu romanların etkisine öyle kaptırmıştır ki kendisinin de o romanlardaki şövalyelerden biri olduğunu sanmaktadır. Bir gün ne kadar iyi bir şövalye olduğunu kanıtlamak için bir macera yolculuğuna çıkmaya karar verir. Karar verir vermesine ancak kendine bir amaç belirlemesi gerekmektedir. Okuduğu kitaplardaki tüm şövalyelerin bir amacı varken onun herhangi bir amacının bulunmaması olacak iş değildir. Bu sebeple de yıllar önce görüp beğendiği güzel bir kızı bulmak ve onunla evlenmek olarak belirlediği amacı için yaşlı atını ve az miktarda eşyasını yanına alarak yola koyulur. Don Kişot, kızın adını basit bulduğundan ona, uzun arayışlar sonucu bulduğu Dulcinee de Toboso ismini layık görmüştür. Bu yolculuk için kendine bir de yandaş belirlemiştir: Sanço Panza adlı bir köylü. Roman da Don Kişot’un içine girdiği ruhsal durum

sonucu, kendi hayal dünyasında hatta kendi kafasında oluşturduğu romanda yaşadığı söylenebilir. Don Kişot eylemlerini öyle inanarak yapmaktadır ki kitabın pek çok yerinde bu durum onu gülünç duruma düşürmekte ve bunu fark etmiyor oluşu da davranışlarına ayrı bir ironi katmaktadır.

Romanın ilerleyen kısımlarında Don Kişot’un bu macera düşkünlüğü ve hayalperestliği yüzünden en olmadık yerlerde dahi başını pek çok kez belaya soktuğu görülmektedir. Bir ara öyle bir yanılsama içerisine girmiştir ki yel değirmenini dev sanarak onunla dövüşmeye kalkmış ve yaralanmıştır. Bu olaylar olurken onun yanında bulunan Sanço ise hem bilge hem aptaldır. Sahiden zengin olacağını düşünerek Don Kişot’u takip etmiş, saçma mücadelelerinde dahi efendisinin şövalyeliğini övmüştür. Sanço Panza, Don Kişot’la olan maceraları sonucu elde ettikleriyle ailesiyle birlikte varlık içinde yaşayacağı günlerin hayalini kurmaktadır. Kendince kurnaz davrandığını sanan Sanço, aslında oldukça saf bir kişidir ve pek çok davranışı da bu saflığından kaynaklanmaktadır ancak yeri geldiğinde işine gelen durumlarda kurnazlıklarda bulunabilmektedir.



Pablo Picasso'nun Don Kişot çizimi



dikkat çeken bir diğer nokta ise Senyör Kesada'nın arkadaşları berber ve papazdır. Yazımın başında belirttiğim gibi arkadaşları Senyör Kesada'nın durumundan büyük endişe duymaktadır. Onun yolculuğa çıkmasını engelleyemeyince çareyi onu yolculuktan döndürmeye çalışmakta bulmuşlardır. Bunun için türlü yollar denemişlerdir. Pek çok çözüme başvurup sonuç alamayınca Don Kişot'a bir şövalyecilik oyunu oynayarak onu düelloya davet etmiş ve yenilmesi koşulunda en az bir yıl şatosuna çekilmesini emretmişlerdir. Don Kişot'u, uğrattıkları sahte yenilgiyle şatosuna geri dönmek zorunda bırakmışlardır.

Çektiği eziyetler ve atlattığı olaylar sonucu ait olduğu yere dönen Don Kişot, sevgilisiyle kavuşamadığını ve asla kavuşamayacağını düşünerek gerçeklerin farkına varır. Onu karşılayan arkadaşlarına da yaptığı delilik olduğunu ve her şeyi fark ettiğini anlatır. Yakınları onu çok iyi bir şekilde karşılar ve ona en iyi şekilde bakar. Bu yolculukta pek çok durumla karşılaşan Sanço da evine gider ve eşine zengin olma hayallerinden vazgeçtiğini, bu belanın kendisinden uzak durmasını istediğini ve köylü olarak sürdürdüğü yaşamından mutlu olduğunu anlatır. Bu süreçte Don Kişot da hastalanmıştır. Hasta olmasını tetikleyecek elle tutulur bir durum yoktur ancak doktor dahi durumuna anlam verememiştir. Don Kişot gün geçtikçe soluklaşmakta ve yaşamdan uzaklaşmaktadır. Yaptığı deliliklerin ve şövalye masallarının saçmalığını fark ederek başta Sanço Panza olmak üzere

re dostlarından özür diler ve son günlerini yaşadığını anladığından vasiyetini yazdırır. Görevli gittikten sonra kendini daha iyi hisseder ve kısa süre sonra da yaşama veda eder.

Cervantes, Don Kişot'un geniş hayal dünyasını, deliliğini ve bunu ironik kılan kendinden eminliğini çok güzel bir biçimde yansıtmıştır. Sanço Panza üzerinden de o dönemin köylülerine dair özellikleri oldukça başarılı bir biçimde aktarmıştır. Modern romanın başlangıcı olan ve dünyanın en iyi romanlarından biri olarak görülen bu romanı okumanızı tavsiye ederim.

#### Kaynakça:

Don Quixote, 1955 by Pablo Picasso. "Don Quixote, 1955 by Pablo Picasso. Y.y., z.y. Web. 02 Mayıs 2018.

Ezgi Su GÜLBAHÇE /Fen-2

"Ah şeytan! Ah doymak bilmeyen muhteris nefsim! İkiniz ne de kötü arkadaş-larsınız."

Don Kişot- CERVANTES





“Bütün kötü huylar, beraberinde az da olsa bir zevk getirirler, Sancho; ama kıskançlık sadece tatsızlık, hınç ve öfke getirir.”

DON KİŞOT-CERVANTES



**“Bütün bu atlattığımız fırtınalar, yakında havanın sakinleşeceğine ve olayların bizim için hayırlı olacağına işaret ediyor; çünkü ne kötülükler ne de iyilikler, daimi olamaz; kötülük uzun sürdüğüne göre de, iyilik yakında demektir.”**

**DON KIŞOT-CERVANTES**

**“Doğanın özgür yarattığı insanları esir etmek herhalde çok kötü bir şeydir.”**

**DON KIŞOT-CERVANTES**



2

**Hata yaptım hata  
Gökyüzüne kafa tuttum yerlerden bir oldum  
Kıyılara çarpan gemilerden oldum  
Kimsesizlerle dolu kan damarlarım  
Öylesine vahşi  
Öylesine dışarıdan  
Bir girdap olmuşuz**

**Fikret Ege ERGÜZ/ 12-C**



**YERÇEKİMLİ KARANFİL**

*Biliyor musun az az yaşıyorsun içimde  
Oysaki seninle güzel olmak var  
Örneğin rakı içiyoruz, içimize bir karanfil düşüyor gibi  
Bir ağaç işliyor tıkır tıkır yanımızda  
Midemdi aklımdı şu kadarcık kalıyor.  
Sen o karanfile eğilimlisin, alıp sana veriyorum işte  
Sen de bir başkasına veriyorsun daha güzel  
O başkası yok mu bir yanındakine veriyor  
Derken karanfil elden ele.  
Görüyorsun ya bir sevdayı büyütüyoruz seninle  
Sana değiniyorum, sana ısınıyorum, bu o değil  
Bak nasıl, beyaza keser gibisine yedi renk  
Birleşiyoruz sessizce.*

**EDİP CANSEVER**



## TATİL ROTALARI

Yaz geliyor ve hepimizi üç aylık tatil fazlasıyla heyecanlandırıyor. Gerek okyanus ötesi tatiller gerekse yurtiçi tatiller... Dünyayı keşfetmek için tatilden daha güzel bir zaman yoktur. Bu yazıda uzak ya da yakın birkaç yer önermek istiyorum. Uzun bir maratondan sonra hepinizin dinleneceği ve önümüzdeki seneye hazırlanacağı güzel bir tatil diliyorum.

### DATÇA



Muğla'ya bağlı olan Datça; deniziyle, doğasıyla, dinginliğiyle muhteşem bir yerdir. Eğer fazla kalabalık, gürültülü şehir hayatı sizi da- ralttıysa Datça'ya bir hafta- tanızı ayırma- nızı öneririm.

İstanbul-Dalaman seferini yapan bir uçak ile bir saatlik yolculuğun sonunda Dalaman'a varıyor ve oradan da iki buçuk saatlik bir araba yolculuğundan sonra Datça'nın muhteşem koyları, masmavi sakin deniziyle karşılaşıyorsunuz. Yol biraz uzun gibi görünse de yapılan kaliteli ve güzel bir tatil stresli geçirilen uzun ayları ve yorgunluğu unutturuyor. Datça'da gezilip görülmeye değer birçok yer var. Ama en turistik yerleri Eski Datça ve Knidos Antik Kenti'dir. Günümüzde Eski Datça'da birkaç sevimli kafe, bol miktarda çiçek kokusu ve Can Yücel'in evi bulunmaktadır. Datça en çok keçiboynuzu ve bademiyle ünlüdür. Mutfağı tipik Ege mutfağıdır. Eğer istenirse kısa bir feribot seferinden sonra Simi Adası'na geçilebilir.



### BODRUM

Bodrum, tatilini daha hareketli, kalabalık ortamlarda geçirmek isteyenler için idealdir. Muğla'ya bağlı olan bu ilçe Ege bölgesinin en kalabalık tatil yeridir. Bodrum'a İstanbul-Bodrum Milas seferini yapan bir uçakla bir saatlik yolculuğun ardından kolayca ulaşılabilir. Bodrum'da, Bodrumlulara ait çok özel bir yiyecek ya da özel yetişen bir bitki çok yoktur. Yerel Ege mutfağı hakimdir. Sahilinde balıkçılarla karşılaşabilirsiniz. Bodrum Antik Tiyatrosu, Halikarnas Mozolesi, Bodrum Kalesi bunlara yalnızca birkaç örnektir. Yine Bodrum'un masmavi sularını aşarak Ege'nin diğer tarafına, Kos adasına ulaşabilirsiniz.



**SEYŞELLER(SEYCHELLES)**

Biraz daha kendini ve okyanusları aşmak isteyenler için Seyşeller'i öneriyorum. Üstelik bir vize gerekmiyor. Seyşeller, Hint Okyanusunda bulunan bir adadır. İstanbul'dan ne yazık ki Seyşeller'e direk uçuş bulunmamakta. İstanbul-Dubai seferini yapan bir uçak ile önce Dubai'ye, daha sonra bir aktarma ile kendinizi sıcak kumların hakim olduğu Seyşeller'de bulabilirsiniz.

Resmi dil, İngilizce ve Fransızca'dır. Adanın vazgeçilmez yemekleri balık ve çeşitli deniz ürünleridir. Ve bu adada balık, akla gelebilecek her şekilde pişirilebilir. Mango, Hindistan Cevizi gibi tropikal meyveler oldukça yaygındır. Seyşeller'de güzel, keyifli bir tatil yapmak için en ideal zaman Haziran-Ekim aralığıdır. Özellikle, ekim ayında düzenlenen Kreol Festivali yereldir ve yerlilerin en çok değer verdiği festivaldir.

**HALLSTATT**

Deniz tatili tercih etmeyen, kafa dinleyip, gezip başka kültürleri tanımak isteyenlere

ise Hallstatt'i öneririm. Avusturya'da yer alan bu muhteşem kasaba, UNESCO Dünya Miras Listesinde. İstanbul-Salzburg seferini yapan bir uçakla iki buçuk saatte Salzburg'a ulaşıyor, ortalama bir buçuk saat sonra da Hallstatt'a ulaşmak mümkün. Hallstatt "tuzu" ile bilinen bir kasabadır. Füniküler ile dik bir yolu çıkıp tuz madenlerine ulaşılabilir. Daha sonra bir rehber eşliğinde tuz madeninin tarihçesini dinleyip, özel kıyafetleri giydikten sonra madene kızaklarla kayarak inebilirsiniz. Daha sonra tuz madeninin çıkışında bulunan hediyelik eşya dükkanından ister kendinize, ister arkadaşlarınıza tuzun bir sürü formunu götürebilirsiniz. Küçük, dar sokaklardan dolaşmak insana sanki bir masalın içindeymiş gibi hissettiriyor. Avusturya'nın yerel kıyafetlerini istediğiniz süreye göre kiralayıp Hallstatt'ı o kıyafetlerle gezebilir, bu masala biraz daha dahil olabilirsiniz. Ayrıca yazın gölde kano, kayaking yapmak da çok keyifli.

**Saynur ASLAN/ 11-C**

**KAYNAK:**

Gezimanya/Datca 28 Apr. 2018

Gezimanya/Bodrum 28 Apr. 2018

Tripadvisor/Seychelles 28 Apr.2018

Bizevdeyokuz/Hallstatt 28 Apr. 2018



## **Avengers:Infinity War**

2008'de çıkan ilk MCU filmi Iron Man'den beri beklediğimiz film 10 yılın sonunda gösterime girdi. Film heyecanla, kafamda senaryolar yazarak bekledim.

Film Thor Ragnarok'un sonundan başlıyor. Thanos Thor'un gemisindeki neredeyse herkesi öldürmüş ve diğerlerinden ona katılmalarını istiyor; aynı zamanda Thor'un canı karşılığında Loki'den uzay taşının bulunduğu Tesseract'ı istiyor. Loki'de veriyor. O sırada Loki'nin bizde de Hulk var demesiyle ilk Avengers filmine gönderme yapması çok hoş bir detaydı. Hatırlarsanız bu cümleyi Tony Loki'ye söylüyordu. Filmin içinde çizgi romanlara ve filmlere ufak ufak göndermeler var ve bu benim çok hoşuma gitti. Loki'nin öldürülmesi ile birlikte zaten ağır bir darbe alıyorsunuz ve ilk sahneden böyle önemli bir karaktere son verilmesi cesurca bir hareket haline dönüşüyor.

Karakter karakter gidecek olursak: Thanos. Thanos gerçek gibiydi, Josh Brolin'in Scr'a rağmen mimiklerini seyirciye geçirebilmesi, ses tonu ve ürkünçlüğü...kısacası Brolin, çok ama çok iyi oynamıştı. Marvel'ın kötü adam yaratma konusunda ne kadar başarısız olduğunu biliyoruz ama Thanos gerçekten tüm bu hataları görmezden gelmemizi sağlayacak güçlü bir karakter

olarak tasarlanmış. Marvel evreninin açık ara en acımasız karakteri olduğunu ruh taşı için Gamora'nın hayatını hiçe saymasından anlayabiliyoruz. Thanos'un diğer kötülerden farklı olmasının bir diğer sebebi ise bazularına göre mantıklı ve belirli bir hedefinin olması. Evrenin düzeninin çok nüfustan dolayı bozulacağını düşünüp yarısını yok etmek istiyor. Evrenin kaynaklarının yetmediğini söylüyor. Ona göre yarısını öldürmek merhamet. "It is a small price to pay."

Thor'a gelelim. Filmde en çok gözüken kahramanımız Thor. Kendisinin en sevdiğim sahnesi Wakanda'daki savaşa gelmesiydi, kendini aşırı geliştirmiş çok güçlü bir Thor vardı karşımızda. O anda Tanrı olduğu ilk defa seyirciye bu kadar iyi bir şekilde gösterildi. Chris Hemsworth'un oyunculuğuna gelecek olursak beni etkilediğini söyleyemem."I know it feels like all hope is lost, but together we can stop Thanos." Wakanda'daki ekibimize geçelim: Captan America, Scarlet Witch, Black Widow, Black Panther, Vision, Falcon, War Machine, Bucky ve bi türlü Hulk'a dönüşemeyen Bruce Baner. Ben bu grubun kimyasının uyuşmamasından çok korkuyordum ama Black Panther ve Captan America arasında bir devir teslim hissettim.

İleride Steve Roger'ın Avengers'taki yerini T'Challa alacak gibi geliyor. En çok korktuğum bir diğer şey ise Rogers'a ağırlık verip karakter dağılımının eşit olmamasıydı ancak Russo Kardeşleri ve senaristleri tebrik ediyorum her karaktere ciddi özen gösterilmiş. Scarlet Witch'in güçlerine hayran kaldım, akıl taşıyı yok edebilmesi görüldüğünün aksine çok büyük bir olay ve bunu bu filmde göstermeleri gelecek film için bir işaret olabilir diye düşünüyorum.

Black Order'a gelecek olursak, beklediğim gibi değildi. Bana fazla güçsüz geldiler. En iyi işlenmiş üyesi Ebony Maw'du fakat ölümü aşırı kolaydı ve böyle iyi bir karaktere hiç ama hiç yakışmadı. SCR'ını beğenmediğim tek karakter Proxima Midnight'di. Gerçekten olmamıştı.

Gelelim filmin en sevdiğim kısmına: Titan'daki savaş. Ancak filmin en zevk aldığım güldüğüm yeri ise bu grubun olduğu kısımdı. Bu filme sevdiği ölünce gözü dönüp saldırma ve kötü adama avantaj verme klişesi hiç yakışmadı. Peter Quill diğer karakterlere göre daha rahat bir adam olsa bile akıllı, karakterle çelişen bir sahneydi. Iron Spider kostümünün özelliklerini keşke daha fazla görebilseydik! Black Panther ve Captain America arasında gördüğüm devir teslimi burada da Iron Man ve

Dr.Strange arasında gördüm. Tony'nin de en korktuğu şeyin gerçekleştiğini de unutmayalım. Age of Ultron'da Tony Scarlet Witch yüzünden bir düş görmüştü ve bu düşte herkes ölüyor ancak o yaşıyordu. Bu düş Tony'de büyük bir yıkıma yol açmış ve sadece Nick Fury'e olanları anlatmıştı. En çok korktuğu şey herkesin ölüp onun yaşamasıydı ve Robert Downey Jr.'ın Titan bölümündeki gözleri bize her şeyi anlatıyordu. Hem ölmek istiyor hem de istemiyordu. Titan'da sadece Nebula ve Tony kaldı. Filmin en duygusal sahnesi kesinlikle Peter ve Tony arasındaydı. Dramatik bir baba oğul ilişkisi gördük adeta. Çizgi romanlardaki Ben amcanın yerini sinema evreninde Tony'e vermeleri konusuna gelecek olursak bence mantıklı bir karardı. En sonda duygusal olarak çökmüş bir Tony gördük. "Mr.Stark...I don't feel so good.Mr.Stark please...I don't wanna go sir please,sir..please. I'm sorry."

Ruh Taşı ve Gamora'ya gelelim. Thanos'un Gamora'yı Ruh Taşı için feda etmesi,Thanos'un ne kadar acımasız olduğunu bize tekrar gösteriyor.Peki ya Ruh Taşının yerini Gamora'nın bilmesi! Herkes tahminler yürütüyor, 10 yıldır gösterilmeyen bu ruh taşı nerde diye ancak hiç beklenmeyen bir yerden çıktı.





Skull'ın Vodmir'de ortaya çıkması beklenmedikti. Şahsen Red Skull neden orada du. Çünkü yaklaşık 30 tane kahramanımız mantıklı bir açıklama göremedik. Filmin ve her birine ayırmamız gereken süre Peter Quill olayından sonra ikinci büyük var. Filmin bu kadar başarılı olmasının ilk saçmalığı buydu. Gamora ve Thanos ile sebebi belirli karakterlere yoğunlaşma arasındaki ilişki filmin havasını yukarıya masıydı, herkese hemen hemen eşit zaçıkariyordu. "The entire time I knew him, he man tanınmıştı, her karakteri görebiliyor only ever had one goal: to wipe out half of dunuz. Karakterlere doyamıyorsunuz o the universe. If he gets all the infinity ayrı konu fakat kendinden önceki tüm filmstones he can do it with the snap of his fingers." Zaten MCU'nun bu kadar

After Credits'ı umarım izlemiştinizdir. başarılı olmasının sebebi devamlılığı Captain Marvel'ın filminin önümüzdeki sağlayabilmesi diye düşünüyorum. sene yayınlanacağını biliyoruz. Gelecek Hayranlar olarak bir sonraki film için bir filmde kesinlikle karşımıza çıkacak bu yıl daha beklemek zorundayız. Umuyorum karakter. Şahsen Marvel'ın after creditsleri ki kahramanlarımız evrenin yarısını kur eskiden daha heyecan verici, merak taracak ve Thanos'u yenecek. Bu sırada uyandırıcıydı. Filme yakışır bir after credits olduğunu söyleyemem. maalesef Steve ve Tony gibi ana karakterlerimizin ölmesi kaçınılmaz. Sonuçta ne

Film ne kadar karanlık ve dehşet verici demişti Thanos:

olsa da, çok eğlenceli ve komikti de. Bir "Dread it, run from it; destiny still arrives."

Ancak esprilerin hepsi yerindeydi. Keşke şu espri çıkarılsaydı dediğim tek bir tane bile yok! Her zaman üzülecek, korkucak değiliz ya!

**Eylül KARADAĞ /FEN 1-A**

## Canınızı Yakan Roman: “Bin Muhteşem Güneş”

Tarihte yaşanmış kimi olaylar vardır, ne yaşayanlar ne de tanık olanlar onu hatırlamak ister. Toplumun kemiğine dayanmış keskin bir bıçak olan acı gerçekleri herkes bilir fakat inanmak istemez. İşte hafızamızın derinliklerinde gömülü kalmış bu gerçekleri su yüzüne çıkarmanın belki de en etkili yoludur kitaplar.

Kitabın yazarı olan Khaled Hosseini, Kabil doğumludur ve 1976 yılında siyasi koşullar dolayısıyla göç etmiştir. Fakat onu küçüklük yıllarında fazlasıyla etkileyen Afganistan'daki durum, Bin Muhteşem Güneş ve Uçurtma Avcısı gibi dünyada büyük ses getiren etkileyici romanların yazılmasını sağlamıştır.

Aslında hep var olan bir konu Afganistan'daki iç savaş. Yitirilen canlar, yaşanmamış çocukluklar, müsvedde olmuş hayatlar da bu savaşın bir parçası. Tam da bunu konu alan “Bin Muhteşem Güneş”i etkileyici kılan da budur. Hosseini, savaşın arka planında kalanları öyle güzel işler ki bunlar hafızanıza asla silinmemek üzere kazınır. Kitapta yer alan karakterler kendi dünyalarında öylesine muhtaçlardır ki, sayfaları her çevirişinizde siz de onların çaresizliğine ortak olur ve acılarını paylaşırsınız.

Temellerine bakacak olursak roman, bir karakter üzerinden şekillenir. Anlatılanlar Meryem'in çocukluğundan başlayan hayat serüvenidir. Yıllar geçtikçe değişen hayatına birçok insan dahil olmuştur. Kimisi onun için bir ceza, kimisi de can yoldaşı...

Yazar romanında Afganistan'da yaşanan siyasi değişimlere ve bundan dolayı açılan yaralara da yer vermiştir. O dönemde hayat, özgür varlık statüsünde bile değerlendirilmeyen kadınlar ve kız çocukları için bitmek bilmeyen bir işkenceden fark-sızdır.

*“Pusulunun hep kuzeyi gösteren ibresi gibi, bir erkeğin suçlayan parmağı da daima, bir kadını gösterir. Her zaman. Bunu hiç unutma Meryem...”*

Canınızı yakan bir romandır “Bin Muhteşem Güneş”. Bir yandan okurken oksimorondan farksız sorular sormaya başlarsınız kendinize : Bitmek bilmeyen etnik yarış için canını feda etmek mi, yoksa kendinden bir parça olan vatani terk etmek mi; 14 yaşında anne olmak mı yoksa sokaklarda tecavüze uğramak mı...

*“Sevgi, insana zarar veren bir hatadır; işbirlikçisi, yani umutsa tehlikeli bir yanılısama.”*

Kısacası sadece bir kitaptan ötedir Bin Muhteşem Güneş. Mutluluk ve acının karışımı duyguyu tattıran bir yolculuğa çıkarır okurunu.

**Doğa MUTLU/FEN1-A**

### **Kaynakça**

Hosseini, Khaled. Bin Muhteşem Güneş Everest Yayınları, 2009.

Üğüden, Dilek. “Afganistan'ın Başarılı Kalemli Halit Hüseyini'nin Bir Romana Benzenen Yaşam Öyküsü.” ListeList.com, ListeList, 10 Aug. 2016, listelist.com/halithuseyni-kimdir/.



## BİN MUHTEŞEM GÜNEŞ'TEN ...

**Khaled Hosseini**

*"Pusulanın hep kuzeyi gösteren ibresi gibi bir erkeğin suçlayan parmağı da daima bir kadını gösterir."*

*"Aklına Nana'nın bir keresinde söylediği şey geldi; her bir kar tanesinin, dünyanın bir yerinde haksızlığa uğrayan bir kadının ağzından dökülen bir ah olduğunu. Bütün bu iç geçirmeler gökyüzüne yükseliyor, bulutlar halinde toplanıyor sonra minicik parçalara bölünüp sessizce aşağıya, insanların üstüne yağıyordu. Bizim gibi kadınların neler çektiğinin göstergesi, demişti. Başımıza gelen her şeye nasıl sessizce katlandığımızın."*

*"Nereye giderseniz gidin, ülkeniz peşinizden gelir. Artık siz orada yaşamasanız da, o içinizde yaşar."*

*"Bir erkeğin kalbi habis bir şeydir Meryem. Bir ananın rahmine hiç benzemez. Kanamaz, sana yer açmak için genişlemez."*





## YURTDIŐI YAZ OKULU DENEYİMLERİ

*Herkese merhaba! Malum yaz geliyorken sizlerle iki sene üst üste gittiğim yaz okulları hakkında bilgi vermek ve deneyimlerimi paylaşmak istiyorum.*

*İlk olarak 9. sınıfın yazında gittiğim İngiltere/Bournemouth Üniversitesini paylaşmak istiyorum. Benim için harika arkadaşlıklar edindiğim; kendimi özgür hissettiğim mükkemmel bir okuldu. Bir ay kaldığım okulda; birçok tarihi yere gezi ve çok eğlendiğim sosyal aktivite programı vardı.*

*Dersleriniz beş ders ya sabah ya da öğlen oluyordu. O günkü gezi/aktivite programı mutlaka uygulanıyordu. Benim Bournemouth seçme sebebim kumsala ve okyanusa yakın olması ve tam bir öğrenci şehri olmasıydı.*

*İkinci olarak gittiğim okul ise 10. Sınıf yazında İspanya/ Universidad Fransisco de Vitoria'ydı. Bu okula hiçbir İspanyolca dil bilgim olmadan gittim. Benim için farklıydı çünkü sadece İngilizce konuşarak kendimi ifade edebilmeme rağmen bir sürü arkadaş edinip öğretmenlerimle çok iyi anlaşabilmiştim. Ayrıca ülkenin iklimi bizimle aynı olduğundan hava konusunda da hiç sıkıntı çekmedim. 3 hafta kaldığım süre boyunca Pazar hariç her gün yaşlıtlarımla İspanyolca dersi aldım.*

*İki okulumda da aile yanında kalma seçenekleri olsa da ben yurttan kalmayı tercih ettim. Çünkü yurt odalarında arkadaşlarıyla daha iyi vakit geçirebiliyor, derse/ sosyal aktivitelere yetişirken zaman sıkıntısı çekmiyordum.*

*Yurt dışına tek başıma gitmem bana özgüven kattı. Dünyanın dört bir yanından insanlarla dost olmak beni çok mutlu etti diyebilirim. Hepinize tavsiye ettiğim bu yaz okullarını umarım siz de denersiniz.*

**Ecenaz TAŐYON /11-C**







### **BENDEN SÖYLEMESİ...**

Öğretmenlerim bana böyle bir konuda yazmamı söylediğinde çok mutlu oldum çünkü bu aslında benim yapmayı çok sevdiğim bir şey: Tavsiye etmek. Tavsiyeler hayatınızın dönüm noktalarını bile oluşturabilir. Siz de tavsiyelerle herhangi bir konuda bir insanın hayatına dokunabilirsiniz. Burada sizlere tanıtacağım oyunun öncelikle izlediğim diğer oyunlar arasında bir farkı olmalı ve herkes sevmeli diye düşündüm. Aklımıza ilk gelen her zaman doğru olandır deriz ya, ben de aklıma ilk gelen oyunu size tanıtmaya karar verdim. Oyunumuzun adı "Joko'nun Doğum Günü". Benim, ağzım açık izlediğim ve performansla-

ra hayran kaldığım bir oyundu.

Oyun Roland Topor adlı oyun yazarına ait, bizim dilimize çeviren ise Mine G. Kırıkkanat. 'Yolcu Tiyatro' ekibinin hazırladığı oyunu Ersin Umut Güler yönetiyor. Konusuna gelirse "Joko'nun Doğum Günü" sistemin insan bedenini ve aklını kontrol altına alma hürsünü, ezen-ezilen ilişkisini inceliyor. Bunları absürd bir anlatım biçimiyle anlattığından vermeye çalıştığı mesajı, oyunda bir hayli alışılmadık ve beklenmedik şekilde sizlerin gözleri önüne seriyor.

İşçi sınıfının üst(!) sınıfı taşımamasını, geçindirmesini ve bunlar uğrunda sefalet içinde yaşamasını ciddi anlamda işçi rolünü oynayanların, üst tabaka insanları onayanları sırtlarında taşımalarıyla gösteriyor. Oyun kas gücünün önemini tavan yaptığı bir oyundu. Oyunu izlerken ben yorulduğum diyebilirim. Başrollerinden figüranlarına kadar bütün oyuncular müthiş oynadı. Sahne üzerinde olmasalar rol yapıyorlar diyemezdim. Ses ve ışık efektlerinin de oyunun seyirciyi etkilemesinde çok büyük etkisi olduğunu düşünüyorum.

Konusundan biraz daha ayrıntılı bahsetmem gerekirse Joko, su deposunda çalışan bir işçi ve oyun onun sırtına birini alıp onu taşımayı kabul etmesiyle başlayan benliğini kaybetme hikâyesini acı çekme ve çekirme ekseninde ele alıyor. Gidin izleyin, herkesin etkileneceğinden eminim. Sahneleri geziyorlar, oynadıkları belirlili bir sahne yok. Oyun sizi asla pişman etmeyecek, benden söylemesi. Gitmeyi düşünenlere ve gideceklere şimdiden iyi seyirler.





“Bir de sizleri taşımaya başladığımdan beri yere bakıyorum hep, daha önce göğe bakardım.”

Yolcu Tiyatro çağdaş sanat hayatının önde gelen isimlerinden Fransız yazar Roland TOPOR’un “Joko’nun Doğum Günü” adlı eserini yüksek performans gerektiren hareket tasarımı ile Projection Mapping teknolojisini birleştirerek sahneliyor.

Hareket Tasarımı: Selçuk GÖLDERE  
Production Design, Sound Design, Animasyon Post Production: Tufan DAĞTEKİN

Kostüm Tasarımı: Makbule MERCAN

Işık Tasarımı: Alev TOPAL

Sahne İllüstrasyonları: Can BADUR

Oyun Fotoğrafları: Orhan Cem ÇETİN –

Saygın SERDAROĞLU

Afiş Tasarımı: Tufan DAĞTEKİN

Sistemin insan bedenini ve aklını kontrol altına alma hırsını, ezen-ezilen ilişkisi üzerinden absürd bir anlatım biçimi ile anlatan oyun, su deposunda işçi olarak çalışan Joko’nun başından geçenleri anlatıyor. İnsanın başkalarını sırtında taşımayı kabul etmesiyle başlayan benliğini kaybetme hikayesini acı çekme ve çektirme ekseninde ortaya koyuyor.

Süre: 2 perde 110’

**Derin Su ASLAN/ 9-C**

Yazan: Roland TOPOR

Çeviren: Mine G. KIRIKKANAT

Yöneten: Ersin Umut GÜLER

Oynayanlar:

Tolga İSKİT, Ayşe TUNABOYLU, Cenk Dost VERDİ, Yasemin ERTORUN, Burak ÜZEN, Serdar BORDANACI, Sercan DEDE, Sıla KILIÇ





## 2018 Mayıs Ayı İstanbul Sosyal Etkinlikleri

**Royal Opera House Gösterimleri:**  
**Kuşu Gölü**  
**9 Temmuz 21:00**  
**Zorlu PSM**

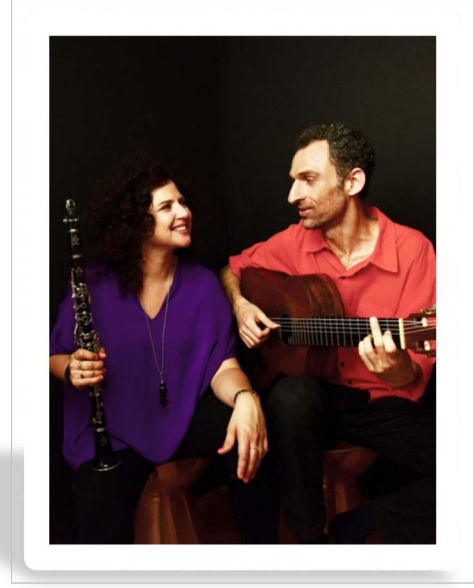
*Swan Lake 1934'ten beri The Royal Ballet repertuarında özel bir yere sahip. Bu The Royal Ballet, Liam Scarlett'in ek koreografisi ile yeni bir prodüksiyon ile seyirci karşısına çıkıyor. Petipa-Ivanov metnine sadık kalırken Scarlett, tasarımcı John Macfarlane'in işbirliğiyle bu klasik baleye taze bir yorum getiriyor.*

*Prens Siegfried, avlanırken bir sürü kuğu ile karşılaşır. Kuğulardan biri-Odette-güzel bir kadına dönüştüğünde, prens kendinden geçer. Fakat Odette kendisini kuğu formunda tutan bir büyü'nün etkisi altındadır ve ancak geceleri insan formunu alır.*

*Çaykovski'nin ilk bale eseri olan Swan Lake, şu anda balenin en sevilen eserlerinden biri olmasına rağmen, 1877 yılında ilk sahnelendiğinde çok ilgi görmemiştir. Marius Petipa ve Lev Ivanov'un 1895 yapımı sayesinde, Swan Lake yalnızca bale tarihinin değil çok daha geniş bir alana yayılan popüler kültürün vazgeçilmez bir parçası haline geldi.*



**25. İstanbul Caz Festivali: Anat Cohen & Marcello Gonçalves**  
**09 Temmuz 19:00**  
**Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi**



*Anat Cohen klarnet  
 Marcello Gonçalves gitar  
 Klarneti ve saksofonuyla Anat Cohen, performans alanını her daim bir kutlama alanı olarak görüyor ve müziğinin çevresinde bir araya gelen izleyiciyi bu kutlamanın bir parçası yapmayı çok iyi biliyor. Anat Cohen'e bu gecede ayrıca, Outra Coisa albümü ile Grammy'ye birlikte aday olduğu Brezilyalı gitarist Marcello Gonçalves eşlik edecek. İkili, çığır açıcı işleriyle tanınan besteci Moacir Santos'un bestelerine kendi duygularıyla yeni bir soluk katacak. Brezilya ezgileri ve caz öğelerinin nefes kesen melodilerle birlikte başrolde olacağı bu renkli gecenin yüksek enerjisi sizi de tesir altına alacak.*

**Lokalize: Son Feci Bisiklet**  
**6 Haziran Çarşamba 2018 20:30**  
**Zorlu PSM STUDIO**

*Son Feci Bisiklet için Arda Kemirgent'in 4 yıl önce Uzaydan Geldiğine Göre Yorgun Olmalısın adlı şarkıyı internet üzerinden paylaşmasının ardından başlayan macera, 6 şarkıdan oluşan Son Feci EP ve özellikle Bikinisinde Astronomi adlı şarkının kitlelerce duyulmasıyla bambaşka bir boyut kazandı. Ankara'da kurulan grup, kısa süre içinde ülkenin alternatif sahnesinde Arctic Monkeys'i andıran tarzlarıyla ön plana çıktı ve ülke çapında konserlerle sevenleriyle buluşmaya başladı.*

*Gitar ve vokalde Arda Kemirgent, davulda Can Sürmen, gitarda Erkin Sağsen ve bas gitarda Ozan Özgül'den oluşan grup, ilk stüdyo albümü Vesaire'yi 2015'te yayınladı. Albümde yer alan Bu Kız, Modern Zamanlar, Ütopya ve Pazar ve Ertesi gibi şarkılarla beğeni topladı. Sıkıntı Var, Zaman Yok ve Reklamlar adlı üç parçayı ayrı ayrı yayınlayan ve 2017 yılında "Kötü Şeyler" albümünün lansman konserini yine Zorlu PSM'de yapan Son Feci Bisiklet, Zorlu PSM seyircisiyle yeniden buluşmaya hazırlanıyor.*



**25. İstanbul Caz Festivali**  
**26 Haziran - 17 Temmuz**  
**2018**



"Bu yıl 25. yaşını kutlayan İstanbul Caz Festivali, 26 Haziran – 17 Temmuz arasında caz, funk, dünya müziği ve rock'ın en hayranlık uyandıran seslerini Cemil Topuzlu Açık Hava Sahnesi'nden Zorlu PSM'ye, Beykoz Kundura'dan Esmâ Sultan Yalısı'na, KüçükÇiftlik'ten Sakıp Sabancı Müzesi'ne şehrin dört bir yanındaki çok çeşitli mekânlarda müzikseverlerle buluşturuyor. Festival, bu yıl dördüncü kez düzenleyeceği Gece Gezmesi'yle, Kadıköy-Moda eksenindeki 9 sahneyi genç nesil müzisyen ve gruplara açarak yeniden festival içinde festival havası yaşatıyor."





**Milky Chance****27 Haziran 2018 Çarşamba 21:00**  
**Zorlu PSM**

*Alevlenmeden önce her ateş, bir kıvılcıma ihtiyaç duyar. Milky Chance için bu kıvılcım, “Stolen Dance” şarkısı oldu. Hype Machine’de hakkında en çok konuşulan şarkı seçilen, onlarca ülkede haftalar boyu bir numarada kalan parçayı, “Down by the River” ve “Flashed Junk Mind” isimli parçaları izledi. “Stolen Dance” ve diğer şarkıları içeren ilk albümleri “Sadnecessary” de yine aynı yıl içinde yayınlandı.*

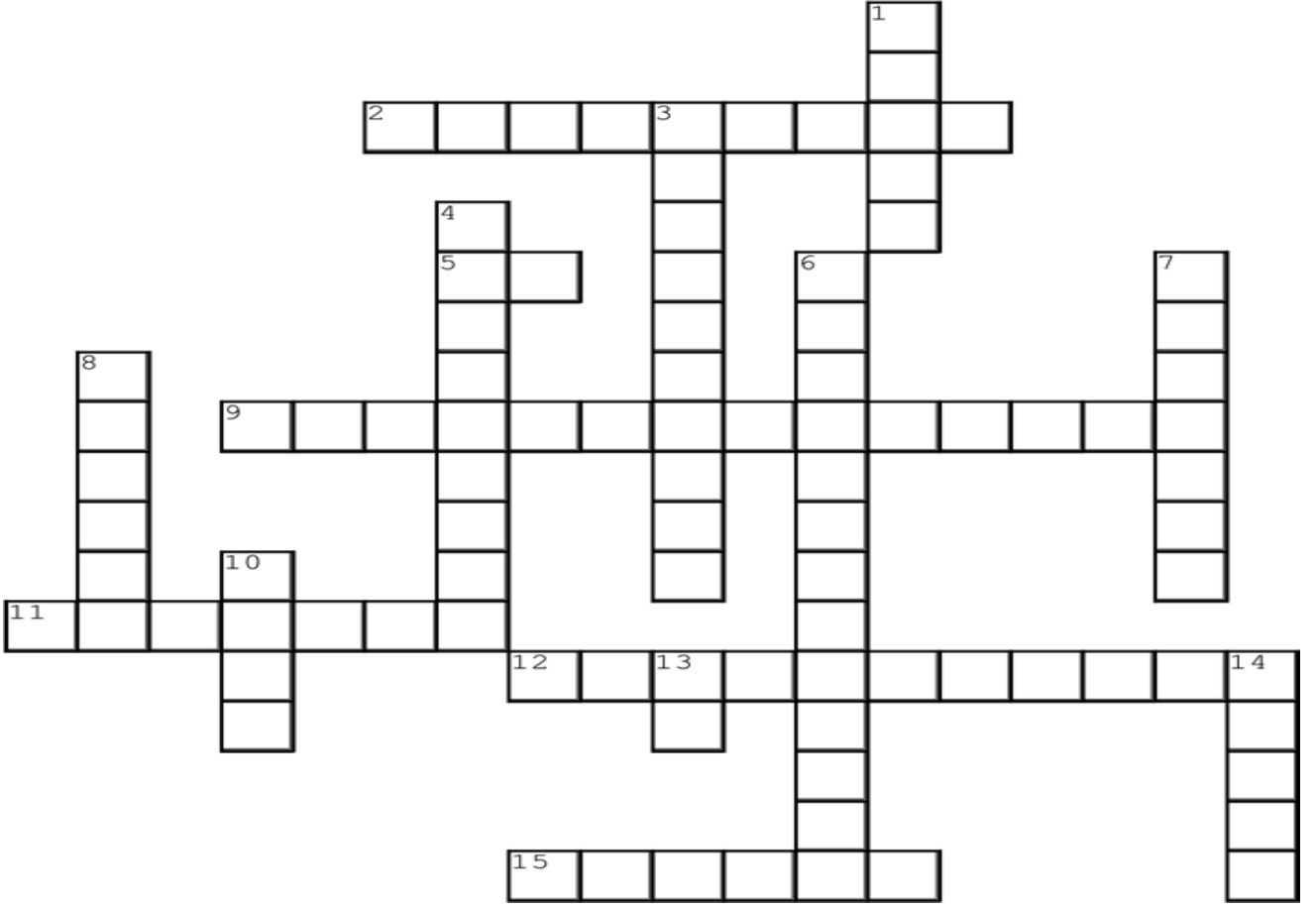
*Doğma büyüme Kasselli olan Alman ikili Clemens Rehbein ve Philipp Dausch, Milky Chance yolculuğuna çocukluk arkadaşı olarak başladılar. Kassel’in müzik hayatlarında önemli bir yere sahip olduğunu belirten Philipp, “Büyük şehir hayatı tarafından rahatsız edilmeden gerçekten yapmak istediğin işe odaklanmak her şeyi daha kolaymış gibi hissettiriyor.” sözleriyle devam ediyor. İyi iki dost olarak üniversiteden sonra bir otobüsle Avrupa’yı gezme hayalleri, “Stolen Dance” sayesinde başka bir boyuta taşıyor. İkilinin yolculuğu Glastonbury’nin çimlerinden Coachella’nın çölüne ve Lollapalooza sahnesine kadar taşıyor.*

**JOSEPH K. (Tiyatro)****16 Haziran 20:30****17 Haziran 19:00****21 Haziran 20:30****22 Haziran 20.30****Das Das**

Kafka’nın “Dava”sı, yeniden görülmek üzere modern hayatın labirentlerine geri dönüyor. Joseph K, otuzuncu yaş gününü eve sipariş ettiği pizzayla kutlamak üzereyken, pizzasını getiren iki adam ona tutuklu olduğu bilgisini verirler. Joseph K’nın suçunun ne olduğuna dair hiçbir bilgisi yoktur ama kendini temize çıkarmak zorundadır. Joseph, tehdit altında olan özgürlüğüne yeniden kavuşmaya çalışırken görünmez ve mantıksız bir adalet sistemiyle savaşa girer.

İngiliz yazar Tom Basden’in kara mizah yüklü uyarlamasında, Joseph K. Franz Kafka’nın yüz yılı devirmesine rağmen zaman aşımına uğramayan Dava’sının yeniden görülmesi için modern dünyanın labirentlerine bırakılıyor.

**Elif HARPUR / 11-C**



### **Soldan Sağa**

2. Bir elektrik devresinde iki nokta arasındaki potansiyel farkı ,gerilimi, ölçmek için kullanılan alettir.
5. İnsanlarda kan grupları kaç alel gen tarafından kontrol edilir ?
9. İngiliz sinemacı, oyuncu, yönetmen, yapımcı, film müzikleri bestecisi ve komedyendir. Yarattığı 'Şarlo' karakteriyle bilinir.
- 11.Hristiyanlığın en eski kiliselerinden biri olan Saint Pierre kilisesi Türkiye'de Hatay'ın \_\_\_\_\_ ilçesinde bulunur.
- 12.Çok ünlü bir Rus roman yazarıdır. En bilindik üç eseri: Suç ve Ceza, Yeraltından Notlar ve Karamazov Kardeşler.
15. Bir topluluğa taklit sanatı yapan ve çeşitli hikayeler anlatan kişiye denir.

### **Yukarıdan Aşağıya**

1. Türkiye'nin birçok yerinde kullanılan; tahta, metal ve kamış kullanılarak yapılan ,yüksek sesli, üfleli bir çalgıdır.
- 3.Voleybol oyununun ilk adı \_\_\_\_\_'dir.
- 4.Enerjisi biten büyük yıldızların şiddetle patlamasına denir.
- 6.Şu anki dünya ağır sıklet boks şampiyonu kimdir?
- 8.7.Gündüz gece eşitliğine \_\_\_\_\_ denir.  
Ermenistan'ın başkenti ve en büyük şehridir.
10. 19.yüzyılın başlıca salon dansı olan, Avusturya'ya ait bir dans stilidir. Çiftler bir nokta çevresinde dönerek dans ederler.
- 13.Soğuyunca, donunca hacmi artan madde nedir?
- 14.Ülkemizdeki çiniciliğin merkezlerinden biridir.