



OSMAN DURMAZ FEN LİSESİ DERGİSİ

SAĞI 4



AHENK

BİLİM - SANAT - EDEBİYAT - SPOR

KONUŞAN İNSAN, ÖYLE KOLAY KOLAY DERTTEN ÖLMEZ. BİR İNSAN
KONUŞMAYIP DA İÇİNE GÖMÜLDÜ MÜYDÜ, SONU FELAKETTİR.

-YASAR KEMAL

İçindekiler

Osman Durmaz Fen Lisesi Dergisi

Osman Durmaz
F.L Adına Sahibi :
Mehmet UYSAL
Okul Müdürü

Yayın Yönetmeni:
Nuran DOĞAN
TDE Öğretmeni

Yayın Kurulu:
Zafer BAŞAR
BT Öğretmeni

Editörler:
Büşra TÜRK
Halil İbrahim AKBULUT

Yazım Kontrol Ekibi:
Hasret KARAMAN
Gurbet KARAMAN

- 2 Rafting İkindiliğimiz
- 4 15 Temmuz
- 5 2023 Mezunlarımız
- 6 Obezite
- 14 Yaşar Kemal
- 16 Leonardo da Vinci
- 17 1984
- 19 19 Mayıs
- 20 Sudoku
- 21 Bizden Kareler



Rafting



Mezuniyet Törenimiz



Voleybol Takımımız



Yaşar Kemal

RAFTINGDE TÜRKİYE İKİNCİSİ OLDUK

Yine yeniden yeni derecelerle RAFTING...

Artık kendini geliştirmekle uğraşan gerçekten okulunun, ilçesinin adını duyurmak için uğraşan bu sporu gerçekten öğrenmiş, öğrenmekte ve yarışmalardan zaferlerle dönen takımlar var.

Yine ben Yağmur takımında okulumuz adına kalmış ilk kişi olarak, Ordu yarışından itibaren 5.defa takımım değişti ve 5 defa yarışmaya gittim. Bu dönem derece listeme 2 yeni derece ekledim. İlk yarışma Düzce'de düzenlendi. Kulüp adına katıldık. Bu yarışma Türkiye Şampiyonası Milli Takım Seçme Yarışmasıydı. Karma takım adına kendi yaş kategorimden büyüklerle yarıştım. U-23 kategorisinde takımımızda İmam hatip lisesinden Ahmet ve Mahmut ikizler ile okulumuzun eski mezunlarından Melike abla vardı. Parkurda suyumuz açık değildi. Karma olarak çalışmadan ilk defa doğal bir nehirde yarışmaya gittik. İnternette nehrin videolarını izlediğimizde hepimizin kalbi hızla çarpıyordu. Çok stresli bir insanımdır. Oraya büyük bir korkuyla gittim ama takım arkadaşlarım sağ olsun, bana çok destek oldular. Orada antrenörümüz Abdullah Eraslan'ın büyük destekleriyle çok güzel işler çıkardık. Okulumuzun beden eğitimi öğretmeni ve bizi raftinge başlatan Yunus Emre hocamız desteklerini bizden esirgemedi. Yarışmada hakem olduğu için yanımıza çok gelemedi fakat desteğini bize hissettirdi.

Düzce'de gerçekten çok dış dış yarışmalar yaptık. Gerçekten zorlayıcıydı. Ortam diğer yarışmalara göre daha ciddiye çünkü milli takım seçme yarışmasıydı. Kafa kafaya yarışmalarında verdiğimiz mücadeleyi izleseniz ağzınız açık kalır. Nehir inişi dile kolay 8 km idi. Bottan indiğimde bacaklarımı, kollarımı hissetmiyordum.



Botlar devrilme ihtimali çok yüksek ve tehlikeliydi. Hatta devrilen takımlar bile oldu fakat çok şükür sıkıntısız hallettik. Bir taraftan buz gibi yağışlı bir hava, diğer taraftan yarışma alanı ile yurt arası 1 saatlik bir mesafe ile mücadele ediyorduk. Sabahın altısında kalkıp, akşam saat 10'da, 11'de anca yurda girdik. Zorlu ama bir o kadar güzel zamanlar geçirdik. Tüm bu olanlara rağmen ilk defa yarıştığımız bir nehirde Türkiye Şampiyonası Milli Takım Seçmelerinde U-23 karma kategorisinde ikinci olduk. Beni en çok üzen kısım birinciliği kıl payı kaçırmış olmamız.. Şu an haber bekliyoruz ve Milli takım kampına çağırılma şansımız var.



Düzce'yi daha uzun anlatmak isterim – çünkü cidden harika bir deneyimdi ama şimdi sıkmak istemem. Yarışmadan geldik ve Çekerek'te Okul Sporları Türkiye Şampiyonası vardı. Zaman çok az ve okul takımımızla aynı bota daha binmemiştik. Takımımızda sakat olan bir arkadaşımız vardı ve tehlikeli bir sakatlık olduğundan doktoru ona yarışmamasını söylese de bizi yolda bırakmamak için ağrısına rağmen yarışmaya katıldı. 23 Mayıs'ta bu sefer okul takımı adına, tekrardan karma bir şekilde yarıştık. Ben, Nisa, Kazım, Çağatay beraber yarıştık. Kendi parkurumuzda suyumuz olmadan fazla antrenman yapamadığımız halde canımızı dişimize takıp, Yunus Emre hocamızın destekleriyle 16 takım arasında yine ikinci olduk. Sanırım ikincilik bizim kaderimizde var. Diğer bir yarışta bu olmayacak tabii, birinciliği alıp geleceğiz.

Bu yarışların en güzel kısımlarından biri de harika arkadaşlıklar edinmemiz. Yaklaşık 10 yıl önce Çekerek'te görev alan Ata hocamızın da Giresun takımıyla katıldığı bu yarışta çok güzel bir ortamımız oldu. Yarışmaya antrenman için 2 gün erken geldiler. Birbirimize destek verdik ve onlarda erkek takımı olarak 4.oldular. Ayrıca Erkek İmam Hatip takımımızda erkekler arasında 18 takımın arasından 2.oldular. Burada ki yarışmada bizi destekleyen basta Yunus Emre Hocamıza, Abdullah hocamıza, hep yanımızda olan Beytullah hocamıza okul müdürümüz Mehmet Uysala, diğer tüm öğretmenlerimize ve okul arkadaşlarımıza çok teşekkür ederiz. Bir dahaki sefer parkurda daha çok okul arkadaşımızı göreceğimize ve birinciliği alacağımıza inanıyorum. Başka bir yazıda yeni derecelerde görüşmek üzere...

Yağmur Ünsal 10-C

15 TEMMUZ

Temmuz'un 15'i idi. Karanlık çökmüştü. Belki de bu karanlık bir daha aydınlanamayacaktı. Hainler kaç sene önceden başlamışlardı düşünmeye ama bu pek de işe yaramayacaktı. Zamanın adeta donduğu bütün renklerin katran katran dönüştüğü 15 Temmuz gecesi. Bir geceden daha ötesi... Dostla düşmanın sezildiği, zifiri karanlık yüzünden göz gözü görmediği o bahtsız gecenin ardından bir kuş uçar gökyüzüne. Gecenin karanlığında bir kez olsun bakmadan uçar maviliklere. Buz gibi bir kurşun çıkar namludan, değer göğüs kafesine. Bir dağ yıkılır yere gözünden yaş akmadan. Hangi yürek gider şehadete böyle gözünü kırpmadan? O koca yürek nasıl sığar o daracık toprağa?



Bu milletin istikbalini Sevr ile Mondros ile karartmak isteyen zihniyetin uşakları, bu cuntacı hainler karanlığı fırsat bildiler. "Bu ezanlar ki şehadetleri dinin temeli" diyen bir milletin kahraman evlatları, o gece okunan ezanlarla ve verilen selalarla, Allah Allah nidalarıyla İstanbul'u fetheden Fatih misali, göz kırpmadan koştular ölüme. O gün sinsî bir yara gibi büyüyen ülkeyi saran hainlik ve düşmanlıkla beslenen kötü yüreklerin karşısında Türk Milleti vardı.

Bu kahraman millet asla durmadı. Canları pahasına da olsa savaştı. Vatanım sağ olsun bana şehadet olsun dedi. Tankların önünde namlunun ucunda durdu. Meydanlara indi, göğüslerini vatanları için siper etti. Atılan her mermi iman dolu bir göğse rastladığında sönüyor, söndüğü yerden yükselen bir nur, lacivert göğeye yıldız yıldız işleniyordu. Anneler yavrularını ellerinde ay yıldızlı al bayrak, dillerinde fetihler ile uğurlarken; gözleri dolmuş, beli bükülmüş nineler ıslak seccadelerinde duaya sarılıyordu. Herkesin dilinde şu söz vardı " Tekbir Allah-u Ekber". Mektebinde şehadet olanın kaderinde esaret olmazdı.

O gece zor da olsa geçmişti. Sabahın ilk ışıklarıyla birlikte ufuktan doğan güneş Türk 'ün zaferini gösteriyordu. Buğday sarısı güneş sanki gülümsüyordu üzerimize. 251 şehidin kanlarıyla kazanılan özgürlüğü müjdeliyordu bize. Bizim İstiklal Marşımızın ilk mısırâsı "korkma" diye başlıyordu. "Korkma sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak."

Bu karanlık günden sonra bir kez daha şu açığa kavuştu. Önceden de Türk 'ün önünde kimse duramadı. Bundan sonra da duramaz. Vatan sevgisi maya gibidir, sütü bozuk olanlara tutmaz. Türkiye'nin asil şehitleri rahat uyuyabilirler. Bu zafer 15 Temmuz Demokrasi Zaferi, mimarı aziz şehitlerimiz, temsilcisi ise Türk milletidir.

HAMD OLSUN

Melisa KARAOĞLAN 11-C

2023 MEZUNLARIMIZ

Bugün burada hayatımız için alacağımız büyük adımı kutlamak adına toplandık. Ancak sizlere şu an içerisinde bulunduğum duyguları ve aklımdan geçenleri açmak istiyorum. Acısıyla tatlısıyla dört senemizi geçirmiş bulunmaktayız ve ben bu süreçte sizlerden ve öğretmenlerimizden çok şey öğrendim. Sevginin ve şefkatin sıcaklığını, azmin ve çalışmanın yüceliğini hissettim ancak bir kuşun yuvasını bırakıp bambaşka toprakları keşfetmesi gibi bizlerin de yuvadan ayrılma zamanı geldi ve bu durumda üzüntü duymaktayım.

İlk olarak bir babanın, bir annenin şefkatini gösteren ve bilgeliğin ışığıyla bizleri aydınlatan öğretmenlerime teşekkür ederim. Bu süreçte düştüğümde kalkmayı hatalarımdan ders almayı bilgi için çabalamayı öğrettiğiniz için hepinize minnettarım.

Sevgili arkadaşlarıma da bu yolculukta beni yalnız bırakmayıp beni ailelerinin bir parçası, bir kardeş gibi sevdikleri için ayrıca teşekkür ederim.

Dediğim gibi artık beraber geçirdiğimiz yolculuğumuzun sonuna geldik. Öğretmenlerimizin bize aktardığı ahlak ve bilgeliğin ışığıyla Mustafa Kemal Atatürk'ün gösterdiği yolda ülkemiz için faydalı bireyler olarak ülkemizi aydınlatmaya devam edeceğiz. Sözlerimi gençliğe hitabeden bir parça ile bitirmek isterim "Ey Türk istikbalinin evladı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklal ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur."

Muhammed Mustafa Efe 12-A



Obezitenin Komplikasyonları

CDC'ye göre obezite, aşağıdakiler de dâhil olmak üzere bir dizi potansiyel olarak ciddi sağlık sorunu geliştirme riskini artırır:

- Koroner kalp hastalığı
- Yüksek tansiyon
- Felç
- 2 tip diyabet
- Bazı kanserler (meme, kolon, endometrial, safra kesesi, böbrek ve karaciğer)
- Uyku apnesi
- Yüksek LDL kolesterol, düşük HDL kolesterol veya yüksek trigliserit seviyeleri
- Safra taşları
- Kireçlenme
- Kısırlık veya düzensiz adet görme

Fiziksel sonuçlarının yanı sıra, obezite aynı zamanda duygusal bir bedel de alabilir: Mayo Clinic'e göre, obezitesi olan bazı kişiler depresyon, sosyal izolasyon duyguları, ayrımcılık ve genel olarak daha düşük bir yaşam kalitesi yaşarlar.

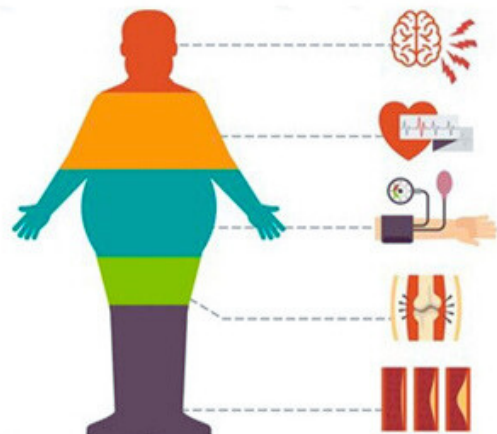
Obezitenin Nedenleri

Temel düzeyde obezite, insanların düzenli olarak tükettiklerinden daha fazla kalori yiyip içtiklerinde ortaya çıkar. Bir kişinin yeme davranışının yanı sıra, fiziksel aktivite eksikliği, uyku eksikliği, genetik ve kortikosteroidler, antidepresanlar veya bazıları gibi kilo alımına veya su tutulmasına neden olabilecek bazı ilaçların kullanımı dâhil olmak üzere bir dizi faktör obeziteye katkıda bulunabilir.

Modern kültür ve kolaylıklar da kısmen obeziteye katkıda bulunur. Mayo Clinic'e göre, obeziteyi teşvik eden çevresel faktörler şunları içerir: Aşırı büyük yiyecek porsiyonları, aktif bir yaşam tarzı için çok az zamanın olduğu yoğun çalışma programları, süpermarketlerdeki sağlıklı yiyeceklere sınırlı erişim, fast fooda kolay erişim ve fiziksel aktivite için güvenli yerlerin olmaması.

Obezite ayrıca bir kişinin sahip olduğu şirketle de bağlantılı olabilir: Arkadaşlar arasında sosyal olarak "yayıldığı" bulunmuştur. American Journal of Public Health'de 2011 yılında yayınlanan bir araştırma, bu sosyal yayılmanın nedeninin, arkadaşların benzer ortamları paylaşması ve birlikte kilo alımına katkıda bulunabilecek faaliyetler yürütmesi olduğunu öne sürdü. Aşağıdakiler de dâhil olmak üzere belirli sağlık koşulları da kilo alımına neden olabilir:

- Hipotiroidizm, metabolizmayı yavaşlatan ve yorgunluğa ve halsizliğe neden olan yetersiz çalışan bir tiroid bezi.
- Doğurganlık çağındaki kadınların yaklaşık yüzde 10'unu etkileyen ve ayrıca aşırı vücut kollarına ve üreme sorunlarına yol açabilen PKOS veya polikistik over sendromu.
- Adrenal bezlerin aşırı kortizol hormonu üretmesinden kaynaklanan ve üst vücut, yüz ve boyunda kilo alımı ile karakterize olan Cushing sendromu.
- Mayo Clinic'e göre Prader-Willi sendromu, insanların asla tok hissetmedikleri ve bu nedenle sürekli yemek yemek istedikleri nadir bir genetik durumdur.
- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Fiziksel aktivite yetersizliği
- Yaş, cinsiyet eğitim düzeyi, sosyo-kültürel etmenler, gelir durumu
- Hormonal ve metabolik etmenler
- Genetik, psikolojik etmenler
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara ve alkol kullanma alışkanlığı
- Kullanılan bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.)
- Doğum sayısı ve sık doğum aralığı
- Anne sütünün yetersiz alınması
- Çevresel faktörler



Obezite Belirtileri Nelerdir?

Obezite hastalığının en temel belirtisi vücutta aşırı düzeyde yağ dokusu birikimidir. Fakat oluşan fazla kilolar obezitenin görsel sorunlarının yanı sıra birtakım sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilir. Obeziteye bağlı olarak ortaya çıkan sorun ve belirtilerin arasında şunlar yer alır:

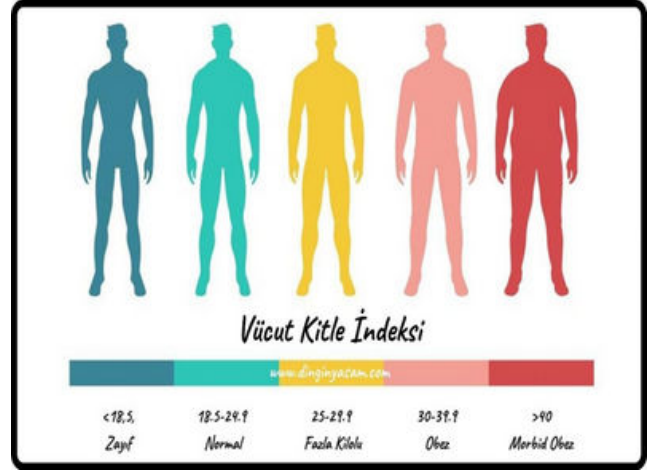
- Terleme
- Çabuk yorulma
- Nefes darlığı
- Horlama ve uyku apnesi
- Cilt sorunları
- Sırt ve eklem ağrıları
- Psikolojik sorunlar ve benlik saygısında azalma

Tüm bu sorunların oluşumunun önlenmesi ve obeziteye bağlı oluşabilecek kronik hastalıkların engellenmesi açısından fazla kilo sorunu bulunan bireylerin obezite boyutuna ulaşmadan önce zayıflaması ve ideal kilolarını korumaya özen göstermeleri gerekmektedir.

Obezite Nasıl Belirlenir?

Obezite teşhisi en pratik olarak Beden Kitle İndeksinin hesaplaması sonucuna göre konulmaktadır. Hastanın öyküsü, yaşadığı problemler hekim tarafından dinlenmektedir. Beden Kitle İndeksinin yanında bel çevresinin ölçümü önemlidir. Çünkü bu rakam obeziteye bağlı oluşabilecek hastalık riskini değerlendirmede yardımcı olmaktadır.

Obezitenin en temel nedeni besinlerle birlikte vücuda alınan enerjinin metabolizma ve fiziksel aktivitelerle birlikte harcanan enerjiden fazla olması ve buna bağlı olarak artan enerjinin yağ şeklinde depolanmasıdır. Bu durum gereksinimin üzerinde enerji alımının belirli bir süre boyunca devam etmesi ile oluşur. Zayıflık, şişmanlık ve obezite Vücut Kitle İndeksi (VKİ) olarak adlandırılan bir yöntemle değerlendirilir. Obezite hastaları, bir tür obezite testi olarak da düşünülebilecek olan vücut kitle indeksinin 30 ve üzerinde çıktığı hastalardır. Beden Kitle İndeksi (BKİ) olarak da isimlendirilen bu değer, vücut kütlelerinin kilogram cinsinden ölçüsünün boyun metre cinsinden ölçüsünün karesine bölünmesi ile hesaplanır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirlenmiş sınıflama gereğince obezite hesaplama için de kullanılan Vücut Kitle İndeksi (VKİ) göre şu şekilde sınıflandırılır:



- 18.5 altında -- Az kilolu/zayıf
- 18.5 - 24.9 -- Normal Kilo
- 25.0 - 29.9 -- Fazla Kilo
- 30.0 - 39.9 -- Obez
- 40.5'in üzeri -- Morbid (ciddi)
- 50 ve üstü -- Süper Obez olarak belirlenmiştir.

Çocuklarda Obezite

Çocuğunuz küçük olmasına rağmen kilo fazlası varsa ve onu her saniye buzdolabının önünde buluyorsanız, çocuğunuza dur demenin vakti gelmiş demektir. Eğer çocuğunuzun yaşlarına göre kilolu olduğunu düşünüyorsanız, çocuğunuzun vücut kitle indeksini hesaplayabilirsiniz.

Vücut kitle indeksinden çıkan sonuca göre çocuğunuzun obezite sorunu olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Eğer çocuğunuzun kilo sorunu olduğunu düşünüyorsanız mutlaka en kısa sürede bir uzmana başvurunuz. Böylece çocuğunuzun obezite tedavisine erken başlamış olursunuz.

Obezitenin tedavisinde iki önemli madde bulunmaktadır. Bunlardan biri tedaviye erken başlaması, diğeri ise az kalori alıp çok enerji harcamaktır.

Dünyadaki en yaygın sağlık sorunlarından biri de obezitedir. Erişkinlerde olduğu kadar çocuklarda da sıklıkla görülmektedir. Kilolu olan çocukların, normal kilodaki çocuklara göre obezite ve morbid obeziteye yakalanma riski daha fazladır. Bu yüzden tedaviye ne kadar erken başlanırsa obezite ile mücadele de o kadar kolay olur.

Çocukluk çağı obezitesi, Amerika Birleşik Devletleri'nde 5 çocuk ve ergenden 1'inin etkilendiği ciddi bir sağlık sorunudur. Bazı çocuk grupları diğerlerinden daha fazla etkilenir, ancak tüm çocuklar sağlıklı kabul edilenden daha fazla kilo alma riski altındadır.

Obezite karmaşıktır. Davranış, genetik ve belirli ilaçları almak gibi birçok faktör aşırı kilo alımına katkıda bulunabilir. Ancak toplumsal ve toplumsal faktörler de önemlidir: çocuk bakımı ve okul ortamlarında, mahalle tasarımı, sağlıklı uygun fiyatlı yiyecek ve içeceklerle erişim ve fiziksel aktivite için güvenli ve uygun yerlere erişim sağlıklı seçimler yapma yeteneğimizi etkiler.

Her çocuk hayata sağlıklı bir başlangıcı hak eder. Ebeveynlerin ve bakıcıların evde obeziteyi önlemek için neler yapabileceklerini, sağlık sistemlerinin ailelerin çocuklukta obeziteyi önlemesine ve yönetmesine nasıl yardımcı olabileceğini ve toplulukların herkes için sağlıklı, aktif bir yaşam tarzını desteklemek için hangi stratejileri kullanabileceğini öğrenin.

0-5 yaşta fazla kilolu olanlar %17,9, fazla kilolu ve şişman olanlar %26,4 olarak bulunmuştur.

6-18 yaşta fazla kilolu olanlar %14,3, fazla kilolu ve şişman olanlar %22,5 olarak bulunmuştur.

Dünyada Obezite

Obezite küresel boyutta önemli bir halk sağlığı sorunudur. Hem gelişmiş ülkelerde hem de gelişmekte olan ülkelerde obezite her geçen gün artış göstermektedir. DSÖ tarafından Asya, Afrika ve Avrupa'nın 6 ayrı yöresinde yapılan ve 12 yıl süren MONICA çalışmasında 10 yılda obezite prevalansında %10-30 arasında bir artış saptandığı bildirilmiştir.

Obezitenin en sık görüldüğü ABD'de Kronik Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi (CDC) tarafından NHANES (ABD-Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırması) çalışmasına göre 2003-2004 yılında obezite (BKI > 30) prevalansının erkeklerde %31.1, kadınlarda %33.2, 2005-2006 yılında ise erkeklerde %33.3, kadınlarda ise %35.3 olarak tespit edildiği açıklanmıştır.

Avrupa'da yetişkinlerde fazla kilolu olma prevalansı erkeklerde %32-79, kadınlarda ise %28-78 arasında değişmektedir. Fazla kilolu olma durumunun en yüksek olduğu ülkeler Arnavutluk, Bosna-Hersek ve İngiltere (İskoçya bölgesinde)'dir. Türkmenistan ve Özbekistan ise prevalansın en düşük olduğu ülkelerdir. Bu ülkelerde obezite prevalansı ise erkeklerde %5-23, kadınlarda %7-36 arasında değişmektedir.

2008
Obezite : 400 Milyon
Fazla Kilolu : 1,4
milyar



2015
Obezite : 700 Milyon
Fazla Kilolu : 2,3
milyar

Türkiye'de Obezite

Ülkemizde de diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artmaktadır. Bakanlığımızca yapılan "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010" ön çalışma raporuna göre Türkiye'de obezite sıklığı;

- Erkeklerde %20,5
- Kadınlarda ise % 41,0
- Toplamda % 30,3 olarak bulunmuştur.

Toplamda fazla kilolu olanlar %34,6, fazla kilolu ve şişman olanlar %64,9, çok şişman olanların oranı %2,9 olarak bulunmuştur.

Bölgesel dağılımlar göz önüne alındığında obezite sıklığı;



NUTS1 Bölgesi

İstanbul	33,0
Batı Marmara	30,7
Doğu Marmara	30,6
Ege	28,0
Akdeniz	30,1
Batı Anadolu	33,0
Orta Anadolu	32,9
Batı Karadeniz	31,3
Doğu Karadeniz	33,1
Kuzeydoğu Anadolu	23,5
Ortadoğu Anadolu	20,5
Güneydoğu Anadolu	22,9

Obezitenin Yol Açtığı Hastalıklar Nelerdir?

• Diyabet-İnsülin Direnci

Obeziteye bağlı olarak en sık gelişen kronik hastalıklardan bir tanesi, halk arasında şeker hastalığı olarak bilinen diyabet hastalığıdır. İnsanlarda yağ dokusunun aşırı miktarda artması, vücuttaki hücrelerin insülin hormonuna karşı olan duyarlılığını azaltır ve bu durum insülin direnci olarak adlandırılan sağlık sorununa neden olur. Kandaki şeker, insüline karşı duyarsızlaşmış olan hücrelerin içerisine alınamadığından kan şekerinde yükseklik gözlenir. Söz konusu durum, Tip-2 diyabetin gelişmesinde etkili olan sorundur. Tip-2 diyabet, şeker hastalığının en yaygın türüdür ve obezite hastalarının birçoğunda insülin direnci görülür. Prediyabet (diyabet öncesi) olarak isimlendirilen ve diyabetin henüz tam olarak gelişmemiş olduğu başlangıç seviyesindeki hastalarda insülin direnci gözlenir. Zayıflama diyeti veya obezite cerrahisi gibi tedavi yöntemleriyle obezite durumunun ortadan kaldırılması, prediyabet dönemindeki hastalarda insülin direncinin azaltılarak diyabet hastalığının oluşmadan önlenmesi açısından çok önemlidir.

• Hipertansiyon

Ülkemizde ve dünya genelinde yaygın şekilde görülen hipertansiyon hastalığı, obezite hastalarında normal kilodaki bireylere oranla yaklaşık olarak 3 kat daha fazla görülür. Obez bireylerde hipertansiyonun ortaya çıkış sebepleri arasında yağ dokusundaki artış, buna bağlı olarak aşırı

insülin üretimi (hiperinsülinemi) ve insülin direnci, damar ve hücre yapılarında bozulmalar gibi pek çok faktör yer alır. Dolayısıyla obezite hastalarının ideal kilolarına ulaştırılması, hipertansiyonun önlenmesi veya ilerleyişinin engellenmesi açısından oldukça etkilidir.

• Koroner Arter Hastalığı

Obez bireylerde özellikle karında oluşan aşırı yağlanma, kalbin üzerinde baskı oluşturarak çalışmasını olumsuz etkileyebilir. Bunun yanı sıra obeziteye bağlı olarak gelişen insülin direncinin sonucunda kan şekeri yükselerek damar çeperlerinde yapısal bozulmalara yol açabilir, bu da kardiyovasküler hastalıkların temelini oluşturabilir. Tüm bunlardan kaynaklı olarak obezite hastalarında kalp ve damar hastalıklarının görülme olasılığı sağlıklı kişilere oranla oldukça yükselir. Obezitenin mümkün olduğunca erken tedavi edilmesi ise bu hastalıkların önlenmesi açısından önem taşır.

• Safra Kesesi Hastalıkları

Obezite hastaları, çoğunlukla kandaki kolesterol değerleri yüksek olan bireylerdir. Safra kesesinde üretilen safra sıvısının içeriğinde de bulunan kolesterolün kandaki değerinin normalin üzerine çıkması safra kalitesinin bozulmasına, bu da safra kesesinde taş oluşumuna neden olur. Bu nedenle safra kesesinde taş ve safra kanallarında tıkanıklık gibi olumsuzluklarla seyreden safra kesesi hastalıkları obezite ile doğrudan ilişkilidir.

• Felç (İnme)

Obezitenin risk faktörü olarak değerlendirildiği sağlık sorunlarından bir diğeri de halk dilinde inme olarak da bilinen felç durumudur. Vücudun bir bölümündeki kasların istemli şekilde hareket ettirilmesi yeteneğinin herhangi bir nedenle kaybedilmesi felç olarak adlandırılan durumdur. Obezite hastalarında damarlarda oluşan yapısal bozulmalar ve tansiyon yüksekliği riskinin artması gibi sebeplerle miyokard infarktüsü (kalp krizi) ve beyin kanaması gibi ciddi akut komplikasyonların görülme sıklığı önemli ölçüde yükselir.

• Uyku Apnesi

Obezite hastalarında damak ve küçük dil bölgesinde sarkma ve büyüme, solunum yollarında darlaşma ve nefes darlığı sıklıkla görülür.

Uyku sırasında yatar pozisyonda olan vücutta karın bölgesinin oluşturduğu ağırlıktan kaynaklı olarak solunum yolunda daralma söz konusu olur. Oluşan bu komplikasyonların sonucunda kişide uykudayken belirli bir süre için nefes alıp vermenin durması ile karakterize bir sağlık sorunu olan uyku apnesi ortaya çıkar.

- Astım

Yaşam kalitesini ciddi ölçüde düşüren hastalıklardan biri olan astım, obez bireylerde normal kilodaki bireylere oranla çok daha ağır seyrederek. Hastalarda astım atakları kilodaki artışa bağlı olarak çok daha sık görülebilir ve hastalığın kontrol altında tutulması zorlaşır. Dolayısıyla obeziteyle bir arada seyreden astım hastalığının tedavisinde başarı oranının yükseltilebilmesi açısından kilo kontrolünün sağlanması önemlidir.

- Psikolojik Problemler

Yol açtığı tıbbi komplikasyonların yanı sıra estetik anlamda da olumsuzluklar yaşayan obezite hastaları, toplum içerisinde hoş görülmemeye veya dışlanma gibi sorunlar da yaşar. Bu durum hastalarda depresyon, özgüven eksikliği, obsesif kompulsif bozukluk gibi birtakım psikolojik sorunların görülme olasılığı yükselir. Bu hastalarda gelişen psikolojik problemler ve bunların yol açtığı sorunlar kilo kontrolünün sağlanarak bireylerin ideal kilolarına ulaştırılması ile minimuma indirilebilir.

Yukarıda da belirtildiği şekilde obezite, insan yaşamını büyük ölçüde etkileyen ve birçok hastalığın oluşumunda birincil risk faktörü olarak rol oynayan, bu nedenle mutlaka tedavi edilmesi gereken bir sağlık sorunudur. Obezlerde mortalite (ölüm) oranı, diyeteye dayanan zayıflama yöntemleri ile tedavi sürecini kaldıracak durumda olduğunda zayıflama, diyetisyen tarafından kişiye özgü şekilde hazırlanmış bir beslenme planı ile programlı olarak gerçekleştirilmelidir. Fakat obezite çok ileri düzeyde ve yaşamı tehdit edecek boyutta ciddi komplikasyonlara yol açmış ise obezite cerrahisi şeklinde adlandırılan birtakım tedavi yöntemlerine başvurulması gerekebilir. Gastrik bypass, tüp mide ameliyatı, mide küçültme ameliyatı gibi bu yöntemlerin nasıl ve hangi durumlarda uygulanacağına obezite cerrahisi uzmanı tarafından yapılan detaylı muayene ışığında karar verilmelidir.

Obezitenin Tedavisi

Mayo Clinic'e göre, sağlıklı bir kiloya ulaşmak ve daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemek için insanların bir diyetisyen, davranış terapisti, egzersiz fizyoloğu ve obezite uzmanı dâhil olmak üzere birkaç sağlık uzmanını görmesi gerekebilir. Çeşitli sağlık uzmanlarından oluşan bir ekiple çalışmak, insanların yeme ve egzersiz alışkanlıklarında uzun vadeli değişiklikler yapmalarına, kilo alımına ve sağlıksız yaşam tarzı alışkanlıklarına yol açabilecek duygusal ve davranışsal sorunları ele almak için stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilir.

CDC, pek çok moda diyet olmasına rağmen, bu tür kısa vadeli diyet değişikliklerinin kalıcı olarak kilo vermenin en iyi yolu olmadığını söylüyor. Bunun yerine, insanlar düzenli olarak sağlıklı beslenme ve günlük fiziksel aktiviteyi artırma gibi uzun vadeli değişiklikler yapmayı hedeflemelidir. Hangi streslerin veya durumların aşırı yemeye katkıda bulunabileceğini anlamak ve bu davranışları değiştirmeyi öğrenmek gibi davranış değişiklikleri de kilo verme hedeflerine ulaşmak için önemlidir.

CDC, toplam vücut ağırlığının yüzde 5 ila 10'u gibi küçük miktarlarda kilo kaybının bile sağlık yararları olabileceğini söylüyor. Bu faydalar, kan basıncı, kolesterol seviyeleri ve kan şekerindeki gelişmeleri içerir.

CDC'ye göre, insanların başarılı bir şekilde kilo vermesine yardımcı olabilecek bazı ipuçları:

- İnsanları hangi yiyecekleri yedikleri, ne zaman yedikleri ve ne kadar tükettikleri konusunda daha fazla bilinçlendirebilecek ve ayrıca stresliyken veya aç değilken yemek yemek gibi sağlıksız olabilecek yeme alışkanlıklarını belirleyebilecek günlük bir yemek günlüğü tutun.
- Daha yavaş yemek, lokmalar arasında çatalı bırakmak ve daha fazla su içmek gibi yeme alışkanlıklarınızda küçük değişiklikler yapın, bunların tümü insanların tükettiği kalori sayısını azaltmaya yardımcı olabilir.
- Öğle yemeğinde yürüyüşe çıkmak gibi sağlıklı alışkanlıkları günlük rutininize dâhil etmenin yollarını belirleyin.
- Kilo vermek ve egzersiz yapmak için akşam yemeğinin yanında salata yemek ve akşamları 15 dakika yürümek gibi spesifik ama gerçekçi hedefler belirleyin.

CDC, kilo verdikten sonra, düzenli fiziksel aktivitenin (haftanın çoğu gününde günde 60 ila 90 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite) kilo vermenize yardımcı olabileceğini söylüyor.

Zayıflama Ameliyatı Ve İlaçlar

Diyet ve egzersiz yoluyla kilo vermeye çalıştıktan sonra hâlâ ciddi şekilde obez olan kişiler için, bariatrik cerrahi gibi diğer tedaviler bir seçenek olabilir. Mide küçültme ameliyatı olan bariatrik cerrahi , BMI'si 40 veya daha fazla olan veya obezite ile ilgili ciddi bir sağlık sorunu olan ve BMI'si 35 veya daha fazla olan kişilere önerilir.

BMI'si 30 veya daha fazla olan kişiler, aynı zamanda obezite ile bağlantılı en az bir ciddi sağlık sorunu varsa, ayarlanabilir bir mide bandı (bir tür bariatrik cerrahi) için uygundur.

Mayo Clinic'e göre obezite için diğer tedavi seçenekleri arasında orlistat ve lorcaserin gibi iştahı azaltan ancak kramp, ishal, baş ağrısı, baş dönmesi ve mide bulantısı gibi yan etkilere neden olabilen belirli reçeteli ve reçetesiz ilaçlar yer alıyor .

Kilo verme ilaçları, insanların kilo vermesine yardımcı olmak için diyet ve egzersizle birlikte kullanılmalıdır ve bazı kilo verme ilaçları sadece kısa süreli kullanım içindir.

Obeziteden Korunmak İçin Ne Yapmalıyız

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de giderek artan obezite, iş ve sosyal yaşama olumsuz etkilerinin yanı sıra hayati riske neden olabilen birçok hastalığa da yol açıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre 711 milyonu aşan obezite hastası nüfusu, Türkiye'de de her geçen gün artıyor. Çocukluk çağından itibaren başlayan obeziteden korunmak için hem çocukların hem de erişkinlerin, yaşam ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmesi gerekiyor. Memorial Hizmet Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü'nden Doç. Dr. İdris Kuzu, obezitenin nedenleri ile alınması gereken önlemler hakkında bilgi verdi. Kısırlıktan depresyona, kanserden yüksek tansiyona...

Obezite genel olarak bedenin yağ kitlesinin yağsız kitleye oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üzerine çıkmasıdır. Obezite, başta Tip 2 diyabet ve prediyabet olmak üzere kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, çeşitli kanserler, uyku apne sendromu, karaciğer yağlanması, reflü, safra yolları hastalığı, polikistik over sendromu, infertilite, osteoporoz ve depresyon gibi birçok sağlık sorununa yol açmaktadır.

En riskli 10 hastalık arasında

En önemli sebepleri arasında düzensiz beslenme ve hareketsiz yaşam olan obezite, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla artmaktadır. Dünya genelinde yetişkin nüfusun %39'undan fazlası kilolu, %13'ünden fazlası ise obez yani aşırı kiloludur. Yapılan araştırmalar ülkemizde bu oranların daha da yüksek olduğunu ve hızla da arttığını ortaya çıkarmıştır. Dünya Sağlık Örgütü, obezite hastalığının en riskli 10 hastalık arasında yer aldığını açıklamıştır. Günümüzde sigaradan sonra önlenebilir ölümler arasında obezite hastalığı da bulunmaktadır.

Kiloluysanız doğacak çocuğunuz da risk altında...

Düzensiz ve dengesiz beslenmek, fast-food tarzı yiyecekler tüketmek, spor yapmamak kilo almakla birlikte bazı hayati organların da yağlanmasına neden olur. Uzun açlık sonrası kontrolsüz yemek yemek, karbonhidrat içerikli yiyecekleri ve şekerli içecekleri çok tüketmek obeziteye neden olan beslenme hatalarından bazılarıdır. Anne ve babanın her ikisi birden kilolu ise çocuklarda obezite görülme ihtimali yüzde 80'dir. Şeker hastalığı, tiroit bezi hastalıkları, böbrek üstü bezi hastalıkları gibi bazı hormonal sebepler obezite nedenleri arasında yer alabilir.

Obeziteden koruyan beslenme önerileri

Obezite ile mücadele ederken ilk önce beslenme alışkanlıklarınızı ve hayat tarzınızı değiştirmeniz gerekir. Giderek yaygınlaşan obezite, kişilerin yaşam kalitesi ve süresini önemli ölçüde azaltmaktadır. Ancak aldığınız şu önlemlerle obeziteden uzak durabilirsiniz:

Obezite ile mücadele ederken ilk önce beslenme alışkanlıklarınızı ve hayat tarzını değiştirmeniz gerekir. Giderek yaygınlaşan obezite, kişilerin yaşam kalitesi ve süresini önemli ölçüde azaltmaktadır. Ancak aldığınız şu önlemlerle obeziteden uzak durabilirsiniz:

- 1-Düzenli fiziksel aktiviteye başlayarak hareketsiz yaşamdan kurtulun
- 2-Uzman kontrolünde diyet yaparak beslenme alışkanlıklarınızı değiştirin
- 3-Fast food tarzı beslenmeden uzak durun
- 4-Meyve ve sebze ağırlıklı beslenin
- 5-Hazır gıdalar yerine ev yapımı ürünler tercih edin
- 6-Yemeklerinizde hayvansal yağlar yerine zeytinyağı kullanın
- 7-Peynir ve yoğurdun az yağlı olanlarını tercih edin
- 8-Kırmızı eti yağsız, tavuğu derisiz tüketin
- 9-Düzenli olarak balık yiyin ancak yağda kızarmış olanlardan uzak durun
- 10-Su ve şekeriz içecekleri tercih ederek meyve suları, gazlı ve şekerli içeceklerden uzak durun

Obezite tedavisinde kullanılmaya başlanan yeni ilaçlar fazla kilolardan kurtulmaya yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte beden kitle indeksi çok yüksekse veya obeziteye eşlik eden ciddi hastalıklar varsa kişiye özel belirlenecek cerrahi yöntemler de fayda sağlamaktadır.



Ali Sami Sezgin 11-D

YAŞAR KEMAL



KİMDİR ?

Tam adı Kemal Sadık Gökçeli olan Yaşar Kemal 6 Ekim 1923 Hemite Osmaniye doğumludur.

Edebi Kişiliği

Daha çok küçük yaşta doğaya, insanlara ve topluma karşı ruhunda uyanan ilgi, eserlerinin temelini oluşturur. Yazar doğayla, bitkiler ve hayvanlarla iç içe yetişmiştir. Eserlerindeki bitki adlarının tercüme edilen dilde bulunamıyor olması, eserlerini yabancı dillere çevirenlerin en çok yakındıkları konuların başında gelmektedir. Halk kültürü açısından zengin bir bölge olan Çukurova'da büyüyen sanatçı için, folklor vazgeçilmezdir. Folkloru kendisinin köken kültürü saymaktadır. Sadece Çukurova'yı değil, Anadolu'nun birçok



bölgesini de sonradan değişik vesilelerle dolaşan Yaşar Kemal'in en büyük merakı buraların folkloru olmuştur. Halkın içinde yer alıyor, onları çok iyi tanıyor olması, sanatını en iyi şekillendiren unsurların başında gelir. İlk eserini 1939'da henüz 16 yaşındayken, "Seyhan" adlı şiirini Görüşler adlı dergide yayımlayan Yaşar Kemal'in kırktan fazla eseri mevcuttur. Şiir, öykü, roman, anı, röportaj, derleme, söyleşi, deneme, oyun, fıkra, makale, senaryo gibi birçok edebi türde eser vermiştir.

ESERLERİ :

1. Yaşar Kemal'in ilk romanıdır İNCE MEMED. İlerleyen yıllarda İnce Memed'in devamı niteliğinde olan üç roman daha yazarak dört ciltlik devasa bir romandır.
2. Yaşar Kemal'in öykü dalında verdiği ilk eser SARI SICAK. İnce Memed'den önce yazarın adını duyuran önemli bir kitaptır. Anadolu insanının açlık, pislik, hastalık, sefalet ve çevre koşulları içinde verdiği yaşam mücadelesini anlatır. ".. Koca adamların çocukları dövdüğü, ötekilerinde bön bön baktığı bir ülke çürüktür, ölmüştür.."
3. Yaşar Kemal'in kaleminden çıkan bir aşk hikayesi olan AĞRI DAĞI EFSANESİ, insan psikolojisini derinden etkileyecek nitelikte bir eser olmasıyla dikkat çekiyor.
4. Otobiyografi özelliği taşıyan, Yaşar Kemal'in kendi hayatından kesitler aktardığı "kimsecik" üçlemesinin ilk kitabı olan YAĞMURCUK KUŞU, bir ailenin göç yolundaki dramını bizlere aktarıyor.

Hatice Diricanlı 11-B





Demir olsam
çürürdüm,
toprak oldum da
dayandım...

Yaşar Kemal

Ayşe

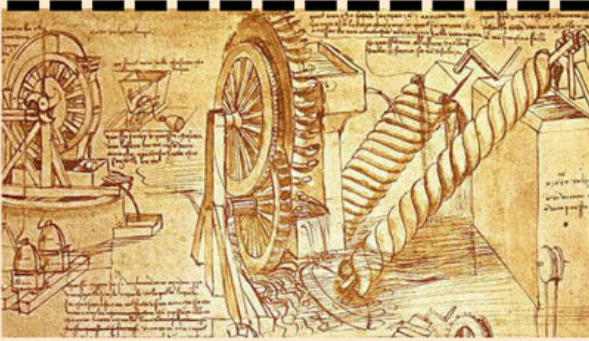
Leonardo da Vinci

İtalyan asıllı Leonardo di ser Piero da Vinci, resim, heykel, bilim, mimari, mühendislik, müzik ve anatomi alanlarındaki önemli eserleri ile rönesans döneminin şekillenmesindeki en önemli sanatçı, mucit ve dehalardan biri olarak bilinmekte. En bilinen eserleri arasında Salvator Mundi, Mona Lisa, Vitruvius Adamı, Son Akşam Yemeği gibi eserleri bulunmaktadır.

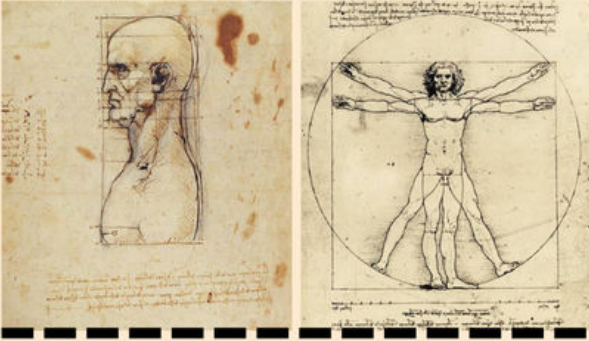


Leonardo, 1452'de İtalya'nın Floransa kenti yakınlarındaki küçük bir kasaba olan Vinci'de, noter Messer Ser Piero da Vinci ve Caterina isimli bir köylü kadının evlilik dışı çocuğu olarak doğar. Leonardo'nun doğduğu yıl babasının evlenmesiyle Leonardo'ya beş yaşına kadar annesi bakar ve ardından annesi de evlendirilir. Leonardo 1466 yılına kadar büyükanne ve büyükbabasıyla yaşar ve onlarda peş peşe öldükten sonra Leonardo babasıyla yaşamaya başlar.

Leonardo evlilik dışı bir çocuk olduğundan, dönemin şartları gereği üniversiteye gitmeye hakkı yoktu ancak küçük yaşlardan itibaren resim yapmaya meraklı olan Leonardo'nun çizimlerini gören babası ve onları Floransalı resim ve heykel ustası Andrea del Verrocchio'ya gösterdi. Leonardo'nun çizimlerini beğenen Verrocchio onu yanına çırak olarak aldı. Çıraklığında Leonardo resim, heykel, mimari, geometri, doğa bilimleri ve müzik gibi geniş bir alanda tecrübe kazandı

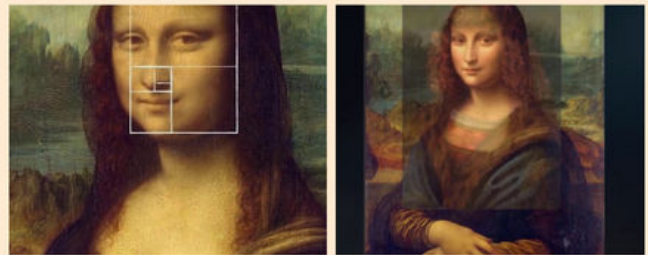


Leonardo sanatla sınırlı olmaktan çok uzaktı ve ilgi alanları gerçekten genişti, hemen hemen tüm fiziksel dünyayı kapsıyordu. İşlerin nasıl yürüdüğünü ve neden insan gözüne oldukları gibi gördükleri tarzı soruları gidermek için mimarlık, mühendislik, geometri, perspektif, mekanik ve hidrolik gibi bölümler okudu. Doğal dünya anatomi, Botanik, Zooloji, Jeoloji çalışmaları ile göz ardı edilmedi. Leonardo, hayatı boyunca yaptığı araştırmaların sonuçlarını ve yeni icatlar hakkındaki fikirlerini kaydettiği defterlerini sakladı. Sanatçının icat ettiği makineler arasında vinçler, vapor çarkı, tanklar, toplar, su altında nefes almaya yarayacak cihazlar ve hatta uçan mekanizmalar yer alıyordu.



Leonardo'nun defterine bakıldığında anlaşılabilir harfler kelimeler görülüyor, bunun sebebi aslında Leonardo'nun kullandığı bir çok yöntemden biri olan ayna yöntemi bu yöntemde yazıları ancak ayna tutarak okuyabilirsiniz. Leonardo aslında sırlarla dolu birisi bu yöntemi çizmiş olduğu Son Akşam Yemeği eserinde de kullanmıştır. Eğer resmin aynayla bakılan görüntüsünü resmin üzerine getirdiğinizde farklı şeyler görebilirsiniz. Örneğin Leonardo'nun resime kendi görüntüsünü saklaması gibi. Leonardo zeki birisi ve bunun fark edilebilmesi için resimde masanın örtüsünün sadece bir ucunda düğüm olacak şekilde çizmiştir eğer iki görüntü üst üste gelirse iki ucunda da düğüm olacaktır.

Leonardo'nun bir diğer önemli tablosu ise "MONA LİSA" sırlarla dolu olan bu tablo 16 yılda onlarca stüdyoda büyük bir titizlikle yapıldı. Leonardo bu tabloyu yaparken matematiği ve altın oranı kullandı ve muhteşem bir eser ortaya çıkardı hangi açıdan bakarsanız bakın hep sizi izleyen, hem gülüyor hemde gülmüyor gibi gözüküyor bu tablo aslında içinde sırlar saklıyordu. Yapılan incelemelerde Mona Lisa'nın gözlerine bakıldığında bir gözünde "L" diğer gözünde ise "S" harfini görüyorsunuz; L harfi Leonardo, S harfi ise Salai yani "küçük şeytan" demektir. Salai Leonardo'nun eşcinsel sevgilisi Gian Giacomo Oreno ve aynı zamanda çırağıydı. Leonardo'nun Gian'ı çizdiği bir tablo üst üste getirildiğinde aynı yüz hatları, aynı mimik ve bakışlar görülmektedir yani Mona Lisa aslında Salai'yi o dönemlerde eşcinsel ilişkinin cezası idamı Leonardo bu yüzden sevgilisi için yapmış olduğu bu tabloyu saklamak zorundaydı ve "Mon Salai" benim küçük şeytanım anlamındaki ismi şifreleyerek "Mona Lisa" yaptı tüm işaretler bunu gösterecekti bu bir teori olarak kaldı.



Muhammed Eren Çankaya 11-D

1984

Bin Dokuz Yüz Seksen Dört, George Orwell tarafından 1948 yılında yazılmış distopik, totaliter bir rejim altında olan hayali bir devleti anlatan sosyal bilim kurgu kitabıdır. Kitabın bu şekilde adlandırılmasının sebebi, yazarın kitabı yazdığı yılın son iki hanesini ters çevirmesidir. Haliyle o dönemki okurları tarafından geleceğe dair bir kehanet gibi ilişkilendirilmiştir. Zira kitabın içinde geçen yerler tamamen kurgu değildir. Yaşadığımız dünyanın dehşet verici bir modelini betimler. Bitmeyen savaşlar, tarih inkarcılığı, devlet tarafından daimi izlenim ve elbette propaganda ile dolu bu korkutucu gelecek hayali, bize devletlerin insanları mutlak güce sahip olduğunda nasıl köleleştirdiğini gösterir.



Kitabın geçtiği yer Hava Şeridi Bir olarak isimlendirilmiş Britanya'da geçer. Üç küresel totaliter rejimlerden biri olan Okyanusya "Parti" olarak adlandırılan tanrılaştırılan korkutucu mutlak bir otorite tarafından yönetilir.

İngiliz Sosyalizmi-kısa adıyla ingsos-adlı ideolojiye sahip parti, baskıcı bir sosyal düzen kurmuştur. Parti'nin her şeyi yöneten dört bakanlığı vardır." Haberler, eğlence, eğitim ve güzel sanatlara bakan Gerçek Bakanlığı; savaşlarla ilgilenen Barış Bakanlığı, yasa ve düzeni sağlayan Sevgi Bakanlığı ve ekonomi işlerinden sorumlu Varlık Bakanlığı". Gerçek Bakanlığı yalan söyler, Barış Bakanlığı savaş açar, Varlık Bakanlığı fakirleştirir ve Sevgi Bakanlığı nefret aşılar. Yazar burada bu distopik devletin her şeyi manipüle etme gücünün olduğunu vurgulamıştır. Zira "SAVAŞ BARIŞTIR ÖZGÜRLÜK KÖLELİKTİR CAHİLLİK GÜÇTÜR" Partinin ana sloganıdır.



Parti, değişmez sanılan kavramları değiştirebilen bir güce sahiptir. Dili bile değiştirmiştir hatta." Yenisöylem" adlı sanattan uzak, tamamen kurala bağlı, düşündürücü öğeler içermeyen bir dil tasarlanmıştır.

Bu nedenle de edebiyat, sanat ve felsefe ortadan kalkmıştır. Birey yapısı yok olmuş, kollektif tek bir düşünce oluşturulmuş ve itaat zorunlu kılınmıştır. Parti'nin temel gayelerinden biri de insanları tamamen partiye hizmet etmeyi amaçlayan ve başka hiçbir vasfı olmayan içi boş makinelere çevirmektir.

Bu baskıcı düzenin önemli karakterlerinden biri de "Büyük Birader"dir. Kimi için Parti'nin lideri olan karanlık bir figür sayılsa da Büyük Birader aslında Parti'nin ideallerinin kişileştirilmiş bir karakterdir. Bu karakter "BÜYÜK BİRADER SENİ İZLİYOR" yazan propaganda afişlerinde insanlara her hareketinin izlendiğini belli eder. Sorgulanamaz bir güç olarak tanıtılan bu karakteri bırakın eleştirmeyi afişine bile zarar vermeniz suçtur. Çünkü zarar veren, Parti'nin ideallerine karşı çıkan bir teröristtir.,

Orwell bize kitabında düşünce suçu adlı yeni bir kavram tanıtır. Parti nasıl düşünüleceğini nasıl yaşanacağını nasıl konuşulacağını belirlemiştir. Bireye düşen verileni sorgulamak değil körü körüne itaat etmektir. İtaati kapsamayan bir kişi bir varlık bir kavram yoktur. Hatta bizim değişmez gerçek olarak gördüklerimizi bile değiştirilmiştir.

Parti gerçeği görmek için tek çaredir. Parti "2 + 2 = 5" derse o doğrudur. Parti gerçeği belirleyen mutlak güç olduğu için sadece Partiye bağlılık önemlidir. Parti dışında insan zihninde güveneceği hiçbir şey bulunmamalı. Sevgi, sadakat, güven bunlar sadece Parti'yedir.

Parti'nin sorgulanmaz otoritesinin en önemli yapı taşlarından biri de geçmişi değiştirme gücüdür. Parti'nin geçmişi değiştirme gücü The Times gazetesinden gelir. Arşivdeki tarihi belge ve kantarları değiştirme sayesinde Parti'yi eleştirecek yöntem de kalmamıştır. Kaynaklara bakacak olursak Parti, sürekli daha da iyiye gidiyordur. Tarihe de güvenilirlik kalmamıştır. Objektif gerçek, yok olmuştur. Tek gerçek partidir.

Bin Dokuz Yüz Seksen Dört kitabı, okurunu sorgulama yetisinin doruklarına iter, kendi yaşamındaki tamamen itaat ettiği kavramlardan şüphe etmesini cesaretlendirir. Dünya görüşü, devlet politikası, devlet idealleri ve devlet kavramını okura adeta yeniden öğretir. Mutlak güce sahip insanın, her ideali yozlaştırabileceğini ve bu ideallerin nasıl sonuçlanabileceğini gösterir. Bu mühim kitabı okuyan kişinin kitaptaki karakterleri yaşamıyla ilişkilendirerek daha objektif bir bakış açısı sağlar.

Halil İbrahim Akbulut

19 Mayıs

Tarihçesi :

Türk Milleti Birinci Dünya Savaşı'nın olumsuz etkileri sebebiyle çareler ararken, Mustafa Kemal Atatürk Samsun'da kurtuluş mücadelesini başlatmıştır.



Samsun işgal güçleri için önemli noktalardan biri olup Karadeniz'den Orta Anadolu'ya açılan bir kapı olarak görülürdü. İngilizler bu sebepten ötürü 9 Mart tarihinde Samsun'a askeri birlik çıkarmışlar, buna karşılık Türk halkı silahlanmıştır.

Bölgeye olağanüstü yetkilere sahip bir komutanın gönderilmesine karar verilmiştir.

Mustafa Kemal Atatürk ülkenin içinde bulunduğu durumdan kurtarmak için Samsuna müfettiş olarak atanmıştır .

19 Mayıs tarihinde bandırma vapuruyla şehre gelmiştir.

Nasıl Bayram İlan Edildi:

Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı ilk defa 1926 yılında Gazi Günü adı altında Samsun'da kutlanmış, 24 Mayıs 1935'te Atatürk Günü adı altında resmiyet kazanmıştır. Beşiktaş'ın girişimleriyle Fenerbahçe Stadi'nda kutlanan bu ilk 19 Mayıs, Galatasaray ve Fenerbahçeli yüzlerce sporcunun da katılımıyla bir spor günü hâline gelmiştir. Bu organizasyondan bir süre sonra gerçekleşen Spor Kongresi'nde söz alan Beşiktaş Kurucu Üyesi Ahmet Fetgeri Aşeni, kutlanan Atatürk Günü'nün tüm gençliğe mal edilebilmesi için "19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı" adı altında her yıl yapılmasını teklif etmiştir. Kongrede oylanan bu öneri kabul edilmiş ve Atatürk'ün de onayıyla yasalaşmıştır. 19 Mayıs, 20 Haziran 1938 tarihli kanunla "Gençlik ve Spor Bayramı" adını almıştır.

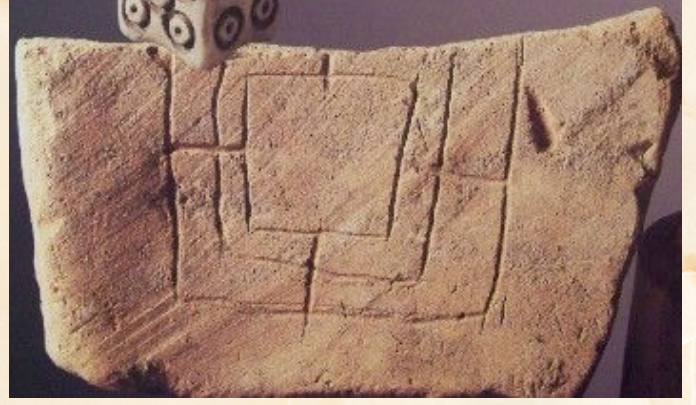


Mehmet Mutluhan Anıtgan



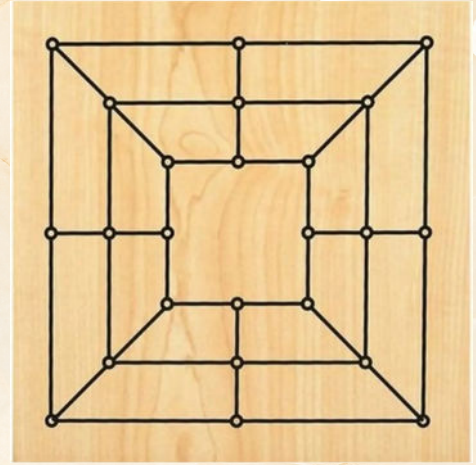
9 TAŞ

Dokuz taş binlerce yıldır dünyanın çeşitli yerlerinde ve eski Türk topluluklarında da oynandığı bilinen bir oyundur. Tam olarak nerede ortaya çıktığı bilinmemektedir. Nasıl yayıldığı bilinmese de döneminin oldukça popüler oyunlarından birisidir. 9 taşta amaç birbiriyle bağlantılı boşlukları taşlar yardımıyla iç içe geçirmek ve rakibin taş sayısını ikiye indirmektir.



Nasıl oynanır ?

9 taş oyunu iki kişilik bir oyundur. Kişiler farklı renklerde 9 tane taşın sahibi olurlar. Kura ile oyuna kimin başlayacağı seçilir. Taşlar sırsıyla oyun tahtasına yerleştirilir. Taşlar yerleştirilirken stratejik olarak üçlü taş dizilebilecek yerler seçilmelidir. Aynı renk 3 taş çapraz dizilirse bu bir şey ifade etmez ama yatay veya dikey yan yana dizilirse rakibin 1 taşı oyundan çıkarılır ama eğer rakibin üçlü seti varsa üçlü setinden taş çıkarılamaz. Tüm taşlar yerleştirildikten sonra taşlarınızı 1 adım sağa ,sola , öne veya arakaya oynatabilirsiniz. Aynı üçlüyü istediğiniz kadar kullanabilirsiniz. Her yaptığınız üçlüde rakibinizin taşlarını dışarı almaya devam edersiniz. Eğer sizin veya rakibin 3 taşı kalırsa istediği taşı istediği yere koyabilir. 2 taşı kaldığında ise oyun biter.



SUDOKU

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Ömer Serhat Çakır 11-B

BİZDEN KARELER

11-B Millet Bahçesi Gezimiz



10-B Millet Bahçesi Gezimiz



10-D Kahvaltı Etkinliğimiz



Voleybol İlçe Birincilerimiz



19 Mayıs Kutlamaları



Satranç Turnuvası İkinçiliğimiz



Okulumuzdan Kareler



BÜYÜK DÜŞÜNCELER BÜYÜK BİR ZEKADAN ÇOK, BÜYÜK BİR
KALPTEN DOĞARLAR.

-FYODOR MİHAYLOVİÇ DOSTOYEVSKİ