



RAMAZAN PAYLAŞMAK DEMEKTİR

Manevi duyguların zirveye ulaştığı rahmet, mağfiret ve bereket ayı olan Ramazan, insanların hem ibadetlerini daha yoğun olarak yerine getirdikleri, hem de ihtiyaç sahiplerinin halini daha iyi anlayarak daha çok yardım eli uzattıkları, paylaşma ve dayanışma ayıdır. İnsanlar arası yardımlaşma ve dayanışmayı en güzel ifade eden Peygamberimiz (a.s.m.) şöyle buyurmaktadır: "Komşusu aç iken tok yatan bizden değildir." Gelin bizlerde

insanlar arası gönül bağları oluşturup, insanların yüzlerine sevinç tohumunu paylaşalım.

Kuru gıda ya da ramazan kolisi desteğinde bulunabilir ihtiyaç sahiplerine destek olabilirsiniz. Ramazan ayı boyunca bu yardımlarınızı okulumuza teslim edebilirsiniz. Yardımlarımız gönüllü öğrencilerimiz ve personellerimizce paketlenip öncelik okulumuz öğrenci ve velileri olmak üzere ihtiyaç sahiplerine ulaştırılacaktır.

**Yücel Boru Fen Lisesi
Öğrenci Gazetesi**

**Yücel Boru Fen Lisesi
adına sahibi**

*Ismail BOĞA
Okul Müdürü*

Yayın Yönetmeni

*Sevgi Akbaba
Türk Dili ve Edebiyatı*

Yayın Kurulu

*Engin Güntepeler
Yayın Danışmanı
(Müdür Başyardımcısı)*

*Arif Dülger
Yayın Danışmanı
(Müdür Yardımcısı)*

*Yağmur Atilla (10/D)
Melike Ay (12/A)
Editör*

*Arif Bekdik
Yazar (10/B)*

*Ceyda Vatansever
Çizer(10/D)*

Yazarlar

Bedirhan Yalçın (12/C)

Cihan Kurtgöz (12/D)

Serpil Yıldırım Mutay

Mehmet Ali Arı (12/B)

Elif Önel (11/B)

Dağıtım

Okula dönene kadar

online:(

İletişim

ybfl.gazete@gmail.com

RAMAZAN AYI BOYUNCA ÇEVİRİM İÇİ MUKABELE



Okulumuz Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni Ali EROL tarafından Ramazan ayı boyunca her gün saat 15.00' da zoom üzerinden bir cüz okunmaktadır. Kur'an okumayı bilen öğrencilerimiz takip edecek, bilmeyenler ise dinleyecektir. Mukabele programı 30-35 dakika sürmektedir. Arefe günü de hatim duası yapılacaktır. Zamanı müsait olan tüm öğrenci ve velilerimizi bekleriz.

Zoom Yayını İçin ID : 256 318 1727 Şifre : Birr28

GİRİŞİMCİLERİMİZDEN BELEDİYE BAŞKANINA ZİYARET

GençBizz Lise kapsamında Türkiye'de 75 şirket arasında giren 3 öğrenci şirketimizden Ecoriando ve Bombizz şirketleri Gebze Belediye Başkanımız Sn. Zinnur Büyükgöz'e şirketlerini, yapacakları çalışmalarını, faaliyet alanlarını ve çözüm stratejilerini anlattılar.



Şirketlerinin AR-GE faaliyetlerinin ardından seri üretim aşamasına geçilecek olan ürünleri ve şirketlerin yapacağı çalışmalarda kendilerinden destek istediklerini dile getirdiler. Başkan Büyükgöz öğrencilerimize şirketleri, ürünleri, şirketlerinin sürdürülebilirlik çalışmaları ve geri dönüşüm konusunda yapacakları çalışmalar gibi bir çok konuda sorular sorarak öğrencilerimizin şirketlerinde yeni fikir ve uygulamalara bakış açısını geliştirmesini sağladı. Samimi bir ortamda gerçekleştirilen programda Başkan Büyükgöz öğrencilerimiz ile ikinci bir toplantı için randevu verdi.

Gebze Belediye Başkanımız Sn. Zinnur Büyükgöze bizlere ayırdıkları kıymetli vakitleri, samimi sohbeti ve yol gösterici önerilerinden ötürü teşekkür ederiz.



RAMAZAN AYINDA DERS ÇALIŞMAK



Serpil Mutay/
Psikolojik Danışman
ve Rehber Öğrt.



REHBERLİK

Ramazan ayının başlamasıyla hepimizin yemek ve uyku düzeni değişiyor. Bu süreç ders çalışma düzenimizi de etkiliyor. Ders çalışırken beyin hızlı bir şekilde kalori tükettiği için yemek, su ve uyku gibi temel ihtiyaçların giderilmesi çalışma verimini düşürmekte ve odaklanma sorunlarının yaşanmasına yol açmaktadır.

Öncelikle sahur ve iftarda çok fazla yemek tüketmek hatalı bir tutumdur. Çünkü bu durumda vücut bütün enerjisini sindirim sisteminin çalışması için harcayacaktır. Olumsuz bir durumla karşı karşıya kalmamak için sahur ve iftar zamanında aşırı yüklenmemek, hafif yiyecekler tüketmek, yeterli sıvı almak yerinde bir davranış olacaktır.

Zor ve yeni çalışmaya başlayacağın konuları iftara yakın saatlere bırakmamak önemli hatta iftardan önceki 1-2 saat dinlenmek de faydalı olabilir. İftardan sonraki bir saat içerisinde çalışmaya başlayabilirsin. Çalışma düzeni için iki yol önerebiliriz; istersen ilk yol olarak, akşam çalışma süreni uzatıp normal yatış saatinden birkaç saat geç yatıp sabah uykunu da aynı şekilde uzatabilirsin. Çalışma düzeninde büyük değişiklikler olmaması ve Ramazan sonrasına uyumunun zorlaşmaması için aslında bu düzen uygun olur. Ayrıca

uyuyabiliyorsan gün içerisinde kısa bir öğlen uykusu da seni dinlendirip canlandıracaktır.

Oruçluyken çalışmak benim için zor oluyor diyorsan ikinci yol olarak, uyku verimi anlamında çok tavsiye etmesek de iftardan bir saat sonrasında sahur kadar tam performansla çalışıp sabah uyandığında da birkaç saat çalışmak şeklinde bir çalışma düzeni de uygulayabilirsin. Bu, uyku verimini düşürecek için Ramazan bitince terk etmek gereken bir düzen olarak kullanılmalıdır.

Kendinizi, bedeninizi ve çalışma alışkanlıklarınızı en iyi siz tanıyorsunuz. Uzakta eğitim veya yüz yüze eğitim fark etmeksizin okul ders saatlerinize de dikkat ederek çalışma düzeninizi ayarlamanız başarınız için önemlidir. Kişisel ihtiyaçlarınıza göre şekillendireceğiniz bir düzen içinde geçireceğiniz Ramazanlar diliyoruz.



KESİNLİKLE OKUMUYORUZ

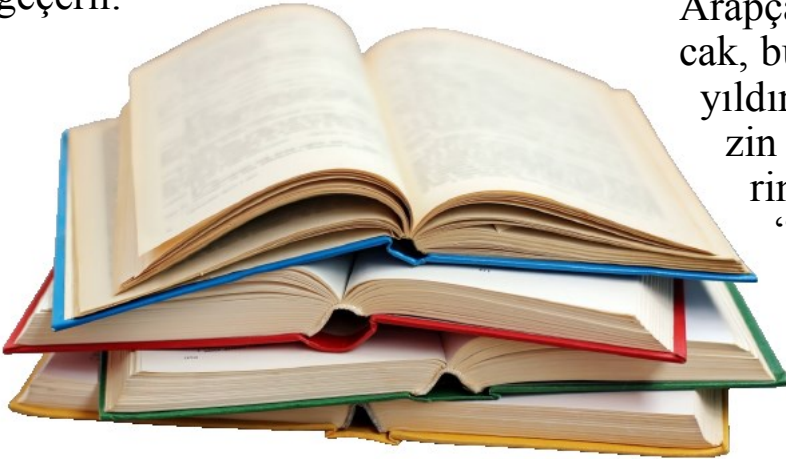
SOHBET/İNCELEME



Bedirhan Yalçın 12/D

Evet, kesinlikle okumuyoruz. Çünkü okusaydık kesinlikle bu halde olmazdık. Nasıl bir halde miyiz? Ülkemizde sokak, apartman, site ve dükkanlara Türkçe adların konulmama çabaladığı, çıkan dergilerin yarısından fazlasının isimlerinin İngilizce veya Fransızca kelimelerden müteşekkil olduğu, insanların fikirlerinin değil de papağanca tekrar ettikleri zikirlerinin bulunduğu, aynı insanların birbirlerini dinleyemedikleri ve anlayamadıkları için giderek daha yüksek sesle konuştukları, Yavuz Bülent Bakiler'e göre bu gidişle elli yıl sonra bir sömürge ülkesinden pek de farkımızın kalmayacağı bir haldeyiz. Ve evet, sebebi okumuyor olmamız. Ant içmişiz çünkü okumamaya, cehdetmişiz, okumayacağız. Bu söylediklerimin bir kısmı okulumuzun siz güzide öğrencileri için geçerli değil tabii fakat bir kısmı da geçerli.

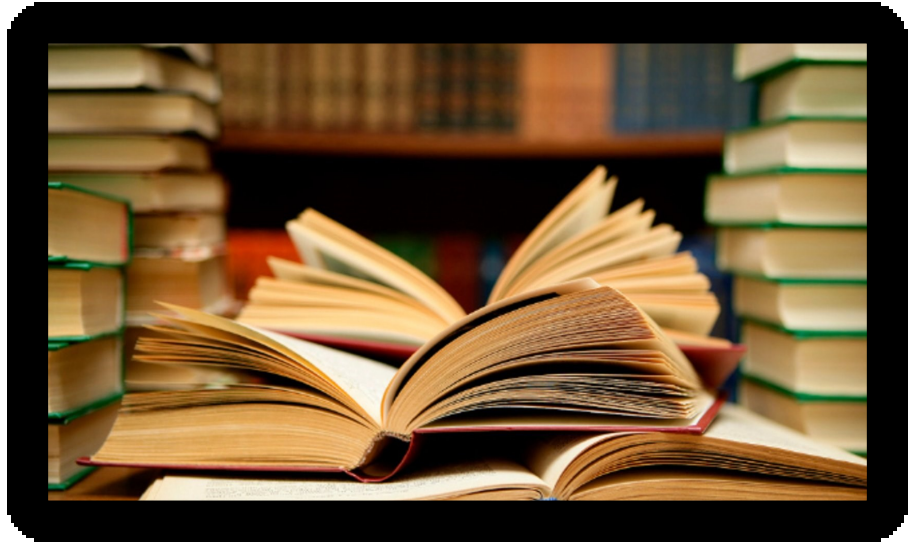
Evet, ülkemizde işyeri açarken, dergi çıkartırken veya konuşurken Türkçe kelimeler kullanmamaya çabalayanlar var. Nedeni ise bu insanların hiçbir kitabın hiçbir satırında "millet" kavramının tanımını okumamış olmaları. Çünkü okusalardı eğer görürlerdi ki, bir düşünür "dil" kelimesini kullanmadan "millet"i tanımlayamaz. Bu işin imkanı yoktur. Bu gerçeği kavramalarıyla belki yüzleri biraz kızarır, ardından Türkçe'ye hak ettiği önemi verirlerdi. Dergi çıkartanların durumu daha farklı tabii. Neden böyle yapıyorlar, bu şekilde daha kolay kabul göreceklerini mi düşünüyorlar tam bilemiyorum. Ama kötü bir niyetleri olmadığını bilmeseydim ve bu yazıyı yazdığım yerin bir okul gazetesi olduğunu unutmuş olsaydım ağır ithamlarda bulunma hakkı görebilirdim kendimde. Derseniz ki senin şu iki paragrafta kullandığın Arapça ve Farsça kelimeler ne olacak, bu kelimeleri milletimizin 1000 yıldır kullandığını, milli kimliğimizin şekillenmesinde bu sözcüklerin önemli rolleri olduğunu, "ketebe"nin Arapça ama "mektep" in artık Türkçe olduğu gerçeğini, Öztürkçe konuşsam hiçbir şey diyemeyeceğimi hatırlatırım



size (“hiç” Farsça, “bir” Türkçe”, “şey” Arapça’dır.).

Evet, ülkemizde fikirler değil de papağanca tekrarladıkları zikirleri olan hatırı sayılır bir insan topluluğu var. Neden? Çünkü düşünmüyorlar. O neden? Çünkü düşünemiyorlar ve çünkü okumuyorlar. Şöyle di-

yor Namık Kemal: “Dünyanın her yerinde olduğu gibi bizde de insanlar kelimelerle düşünür, kelimelerle konuşurlar.” Demek ki ne kadar kelime biliyorsak o kadar düşünebiliyoruz ve konuşabiliyoruz. Kelime dağarcığını genişletmenin okumakla olduğu konusunda herkes hemfikirdir sanıyorum. Yalnız burada bir mesele var; nasıl ki kelime dağarcığı okumakla genişliyor, okumak da kelime dağarcığı genişlemesiyle mümkün oluyor. Yani bu ikisi birbirine sıkı sıkıya bağlı. Bu vaziyette çocuklara ve gençlere bir itici kuvvet lazım. Çocukların ve gençlerin okuma eyleminin daha başındayken “Ben bu kelimeleri anlamıyorum, bu dil bana yabancı, ağır geliyor.” dememesi için eğitim sisteminin bizim önümüze çeşit çeşit kelime sunması, tabiri caizse heybemizi doldurması gerekir. Maalesef ki Yavuz Bülent’in Kültür Bakanlığında görevliyken araştırdığına göre ülkemizin ilköğretim ve lise ders kitaplarının tamamında yaklaşık 7000 farklı kelime bulunuyor. Bu sayı İngiltere’de 70.000’e kadar çıkıyor. Varın siz he-



sap edin arada oluşabilecek düşünce zenginliği farkını.

Yazının buraya kadarki kısmını okurken hafiften bir suçluluk duygusu çekip de az önceki satırlardan sonra “Oh be, tamam, eğitim sistemi rezalet o yüzden böyle oluyor tabii.” diyen biri varsa ona seslenmek istiyorum. Sen, Z Kuşağı’nın sivilceli ya da daha sivilceleri bile çıkmamış ferdi, kimilerine göre sorgulayan gençlik olan sen, bana göre öyle değilsin (Kitap okuyan arkadaşlarımı ve arkadaşım olmayıp da kitap okuyan kıymetli okurları bu seslenişten muaf tutuyorum.). Bu şekilde okumamaya devam edersen sen ancak “kendi çalıp kendi oynayan” gençlik olabilirsin. Kafanda fikir zannettiğin kopyalanmış cümlelerin olur; kafanda doğruların olur, başka bütün doğruları yanlış kılan. Ama bunlar senin doğruların bile değildir aslında. Koca okyanusta bir ufak tekne gibisindir, dalgalar seni hangi kıyıya yavaşlatırsa kurtuluşum burasıdır diye o kıyıya atmaya çalışırsın kendini, kıyı taşlık mıdır, sivri kayalardan mı ibarettir, küçük ve değersiz midir

yoksa kumlu ve güzel midir bakmazsın. Yani sorgulamazsın .Çünkü kitap okumamış, farklı insanların farklı dünyalarını, fikri zenginliklerini görmemiştir. Kendimden örnek verirsem (Bana göre “kendince okuyan” birisiyim, ne yazık ki genel okuma seviyesinden dolayı “kitap delisi” olarak nitelendiriyor beni bazıları. Bu durumun sebebi ise yazının başlığını oluşturuyor.), şu anda Nihal Atsız’ın “Turancılık, Milli Değerler ve Gençlik” adlı kitabını okuyorum. Ben bu vakte kadar başka hiçbir kitap okumamış olsaydım eğer, Atsız’dan okuduğum şu dördüncü fikir kitabının sonunda kör kütük bir Türkçü kesilirdi. Kesin ve net (Çünkü kendisinin pek etkileyici bir dili var, o yüzden okuyacaksınız da dikkatli olun, bambaşka bir insan olup çıkabilirsiniz.). Ama olmadım. Sebebiyse benim kafamda halihazırda başka insanların, dünyaların ve fikirlerin de bulunması. Böylece insan karşısına çıkan bir fikri kafasında tartabiliyor; evet, burası mantıklı veyahut hayır, bu yanlış bir bakış açısı diyebiliyor. Ama okumuyorsa gördüğü veya gördüğünü sandığı ilk fikri bodoslama sahipleniyor ve nedensizce bir öfkeyle savunuyor, üstün çıkarmaya uğraşiyor. Sen, Mustafa Kemal Atatürk’ün “Bütün ümidim gençliktedir.” dediği, Kazım Karabekir’in “Türk gencine yakışan, doğruyu bilmek ve doğru bildiğini yapmaktan şaşmamaktır.” dediği gençlik; sen, ben, yani biz eğer bir konuyu, devri, kişiyi veya ideolojiyi sorgulamak istiyorsak önce o mesele

hakkında sağlam bilgiler edinmeli, basmakalıp laflardan sıyrılmalı (Bazen kendime de dahil olmak üzere lise, üniversite çağında olup da bu tip laflarla iş görmeye çalışanlara fena halde hayret ediyorum. Bir insan şu genç yaşında neden kendini basmakalıp fikir müsveddelerine sığdırmaya çalışır ki?), tarafsız yazarlardan kitaplar okumalıyız. Gerçi ülkemizde tarafsız yazar bulması kolay değil; o yüzden farklı görüşlerden kitaplar okuyarak bu farklı görüşlerin kafamızda birbirine tos vurmasını sağlayabilir, böylece bu fikirler zihnimizde çatışıp birbirini yerken ikisinin de aşırılıklarını zayıflatır, köreltip işin içinden muvazeneli (dengeli) bir yorumla çıkabiliriz. Tüm bunların ardından doğru soruları sorarak sorgulamalıyız. Eğer böyle yapmazsak icraatımızın adı sorgulama değil suçlama olur. Mesnedi olmayan suçlama ise düpedüz gülünçtür. (O yüzden kimse lütfen en azından birkaç kitap okumadığı konularda -hele de tarihi mevzular da- “Bu işin aslı budur, o mesele şu sebeple çıkmıştır, o yüzden böyle yapılmıştır.” gibisinden aforizmalar patlatmasın. Okuyanın, gerçekten bilen canı sıkılıyor sonra.) Bu kardeşçe olduğunu düşündüğüm sesleniş bitiriyor ve şunu da ekliyorum: Nasıl ki ortaya çıkardığın güzelliklerin asıl müsebbibi eğitim sistemi değil de sensen muhterem Türk genci; ortaya çıkaramadığın güzelliklerin de asıl müsebbibi sensin. (Bir nevi otodeterminizm yani, 10. sınıflara selam olsun.)

Ülkemizde okumaya verilen değerden bahsederek -ki çok açık bir gerçek olduğu için kısa sürecektir-topluca üzüleceğiz. Ama üzücü diye bahsetmemelik etmeyelim. Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde (Bu üniversite öyle üç yıllık bir üniversite de değil, 1973-74 yıllarında kurulmuş.) yaklaşık 300 öğrenci üzerinden yapılan bir araştırmaya göre bu öğrencilerin %77'si şu anki yaşlarına gelene kadar-20 yaş diyebiliriz- toplamda tahminen 100 adedin altında kitap okuduklarını belirtiyorlar. Şu an adını hatırlayamadığım bir üniversitede yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin %78'i üniversite kütüphanesinden bir yıl boyunca yalnızca 0 ila 3 adet kitap aldıklarını söylüyor. TÜİK verilerinden bizzat hesapladığım kadarıyla Türkiye'de 70.739 kişiye bir halk kütüphanesi düşüyorken 117 kişiye bir kahvehane düşüyor. (Nüfus ve kütüphane bilgilerini TÜİK'ten aldım, ülkede kaç kahvehane olduğu konusunda çeşitli rivayetler var ve Türkiye Kahveciler Kırathaneçiler ve Büfeciler Federasyonunun sitesi

hata verdiği için gazete yazarlarının bildirdiği sayıyı doğru kabul ettim.) Bu acı gerçeği göstermek için bu kadar sayısal veri yeterlidir zannımcıca.

Bu konuda yazılacak, söylenecek daha çok şey var ama derdimin bir kısmını anlatabildim sanıyorum. Evet, kesinlikle okumuyoruz. Ve benim kesinlikle bir isteğim var: (Özellikle de küçüklerimden çünkü bu büyükleriniz bezdirdi beni, karın doyurmaz falan diyip duruyorlar.) Okuyun. Yarınınız yokmuş gibi okuyun. Okudukça göreceksiniz. Okumadan göremeyeceksiniz.

(Bu yazıda yazılmış olan cümleler benim şahsi kanaatlerimden oluşmuş bulunup elbette ki tartışmaya açıktır. Farklı veya karşıt bir görüş öne sürmek isteyen olursa gazeteye yazabilir, böylece fikri bir tartışma ortamı oluşturulabilir. Bu da hepimizi hoşnut eder.)

KAYNAKÇA: Bilgi Dünyası, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kitap Okuma Alışkanlıkları Üzerine Betimsel Bir Araştırma: Dicle Üniversitesi Örneği. Erişim 13 Nisan 2021. <https://bd.org.tr/index.php/bd/article/download/122/117/230>



BİR ZAMANLAR YBFL

ANI

A çıkçası yine toplumsal konulardan bahsedecektim ama yazımın ortasında gözlerimden yaşlar boşalmaya başlayınca bu fikirden hızlıca vazgeçtim. Toplumun bir yere kaçtığı yok, oysa güzel anılar çok çabuk puslanıyor belleğimizde. Bu yüzden yeni bir yazı dizisine başlayalım dedim. Hep beraber en güzel hatıralarımızı paylaşalım bu okulda geçen. Hem gülüp eğleniriz hem de hatıraları bu beyaz sayfalara kazırız. Belki gelecek dönemler bile okur güleriz.

Öncelikle 9-10. sınıfların son iki senesinin Covid'e feda olduğunu, bu yüzden pek bir şey yazamadıklarımı biliyorum. Tabii buna 12. Sınıflar olarak bizlerin daha önceki dönemlere nazaran daha sınav odaklı, içine kapalı bir dönemde olmamızın ve okulun hızlıca kurumsallaşmasının da etkisi var. Yine de ben güzel hikayelerin çıkabileceğini düşünüyorum. (Not: Disiplin cezasının da zaman aşımı var yani bu bakımdan yaptığınız haylazlıkları da anlatabilirsiniz.) (Not 2: Bir daha düşününce, Engin Hocanın zaman aşımı yok, yani yine dikkatli olmanızı öneririm.)

Bana gelince benim lise hayatım sanırım anormal derecede olaylı geçti bu yüzden anlatılacak çok fazla şey var. Özellikle 9. sınıfta gerek üst dönemle (Veliler, Eyüp-



Mehmet Ali Arı 12/B

ler, Yakuplar...) gerek öğretmen kadrosu (Bakışlarla can alan Kenan Hoca, bir derste 40 yıllık öğretmenlik hayatında vermediği kadar "-" veren Mehmet Hoca, Honki Ponki Gürsel Hoca ve Lut Kavmine şehadet getirtebilecek Ali Hoca...) ve efsane insanların milyonlarca yılda bir gerçekleşen bir kombinasyon ile dizildiği 9/B heyecanı doruğa çıkartıyordu. Ama ben her şeyin nasıl başladığını anlatacağım.

Yurda geldiğim ilk gün farklılığın ve Barış Hocanın parmağımdan tutup, beni semazen gibi döndürmesinin verdiği acı ile gece baya uykusuz geçmişti benim için. Sabah kalkınca ki bu dersin başlamasından 20 dakika sonrasına tekabül ediyor, avanaklığımın da verdiği coşkuyla sabah yurttan terlikle çıkmışım. Aynı zamanda benim o zaman farkında olmadığım şansım ise ilk dersin Mehmet Hocaya olması. Mehmed Hocanın yıllardır tutkuyla devam eden beni yok yazma aşkı işte bu şekilde başladı. Bu yıkımın ardından iyice dağılan ben, hala terliğin farkına varmadan tenefüste tuvalete giriyorum, tahmin ederseniz ki bu hikayedeki hiçbir şey olması gerektiği gibi değil, haliyle tuvalet de erkekler tuvaleti değil. Korkudan yarım saat içeride beklediğimi hatırlıyorum. Ne yazık ki terliklerim beni ele verdi. Beni ifşa eden kızın ismi Zehra. 4 senedir süren arkadaşlığımızda hala Zehra'nın bana arada attığı kötü bakışlarını yakalıyorum(!).



CHANGE HISTORY

HISTORY



Elif Önel 11B

If you had a chance to change history for once, which event would you like to change and why? Let's talk about it.

What do you think about the year 3021, which is 1000 years later from now? I can anticipate that a newsreader's sentences will probably be like " We're going off the air with breaking news. The fifth floating city has been established on Venus. People can be beamed up safely through the teleportation machine of Atlas."

Today it is not possible, is it? It might have been possible if a disaster hadn't occurred. I refer that we could possess unpredictable technology. Unfortunately, an event in the past changed the course of history and caused technology to go back a thousand years. At this point, you may have some questions such as 'what happened, how did it happen?' Today I am

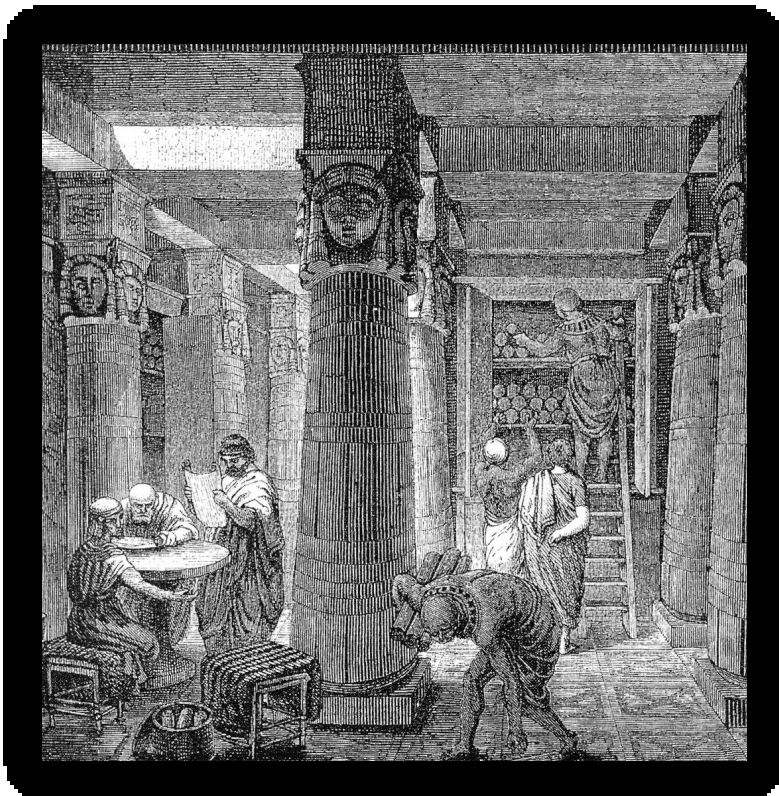
going to tell you the worst fire in science history.

Have you ever heard of the Library of Alexandria? The Library of Alexandria was founded in Egypt. By the way, it was not just a library, it was a science center with the largest collection of ancient ages - almost a million manuscripts-

A lot of famous scientists including mathematician Eucklides, mechanical scientist Archimedes, astronomer Erathostnes were working in this center until all of the labors were going to be destroyed with a little spark.

There are so many myths about the Library of Alexandria fire. Today I am going to tell you one of them. According to the story, when Julius Caesar conquers somewhere, he burns his navy in that place. When Julius Caesar conquered Egypt, he did the same thing. While he was burning his navy, he burnt the Library of Alexandria accidentally. Sparks splashed to the library and 1000 years of technological works were destroyed.

All in all, I do not care who did or when it happened because it doesn't matter. I would have liked to prevent this fire. If it hadn't happened, we would have had 1000 years more advanced technology right now. Maybe we would go to university on Mars.



YARIM GÖZ İLE İNCELEME: CİMRİ

KİTAP TANITIMI



Metehan Şenyar 10 A

Edebiyat dersimiz için Moliere'in Cimri adlı eserini okumaktayım, bu yazıyı yazarken henüz bir yarısını okusam da izlenimlerimi aktarmak istiyorum.

Cimri, Harpagon isimli ana karakterimizin cimriliği yüzünden yaptığı absürt şeyleri kara-komedi ile beraber izleyiciye aktaran bir tiyatro eseri.

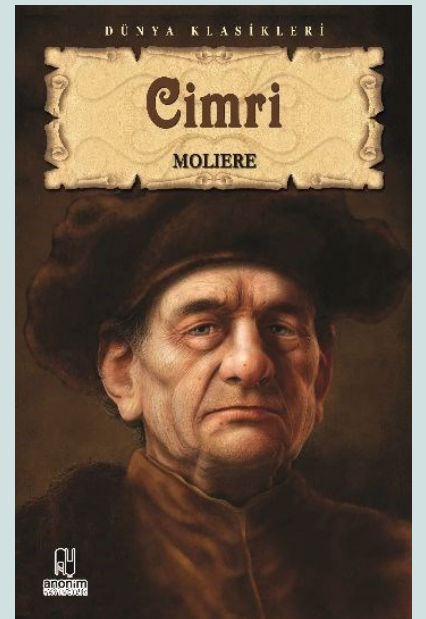
Şunu kesinlikle söylemeliyim ki bir tiyatro okumak bir roman okumaktan daha etkileyici ve sürükleyici. Romanda mekân tasvirleri belirtilirken, tiyatro zaten sahne için yazıldığından bu detayları barındırmıyor. Bizi karakterler arası konuşmalarla içine çekiyor.

Şimdilik beni etkileyen bir kısım olmadı. Ancak etkilendiğim bir şey var: Baş kahramanımız, canımız, ciğerimiz, Harpagon! Yani ana karakteri sevmek doğal bir şey sanırım.

Lakin ben Harpagon'a bağlandım. Cimri kişilik daha iyi yansıtılamazdı.

Kitapta şu an genel görüşüm dışında dikkatimi çeken bir şey olmadı. Herhangi bir söz vs. altını çizecek kadar değerli gelmedi, ilerleyen kısımlarda olur belki.

Son olarak şunu demeliyim. Tiyatro okumaktan keyif aldığımı fark ettim. Genelde tiyatro izlemek bana sıkıcı gelir. Bitse de çıksam derim. Ama bunu okurken gördüm ki Harpagon kısımlarını sesli okuyorum ve bağıyorum! Biraz komik, sanırım bu eser beni etkilemeyi başardı. Okul açılınca tiyatro kulübüne katılmayı düşünüyorum. Cimri, bana bir karakteri izlemek yerine izlettirmenin daha eğlenceli olduğunu gösterdi.



İSTEDİĞİNİ YİYEREK HAYALİNDEKİ VÜCUDA SAHİP OLABİLİRSİN

SAĞLIK



Cihan KURTGÖZ 12/D

Nedir bu makro olayı?

Basitçe tanımlamak gerekirse:

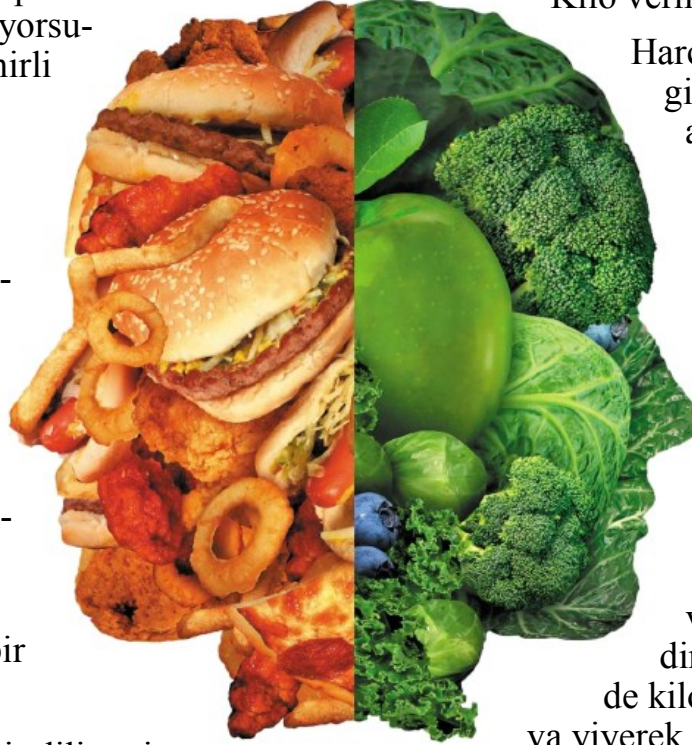
Makro; yiyeceklerin içinde bulunan yüksek miktarda ihtiyaç duyduğumuz, yemeklerin enerji veren kısımlarıdır. Makrolar üçe ayrılır; karbonhidratlar (1 gr. 4 kalori), yağlar (1gr. 9 kalori), proteinler (1gr. 4 kalori).

Kilo vermenin olayı şudur:

Harcanan kalori - Vücuda giren kalori= Kalori açığı

Kalori açığı olduğu sürece kilo vermeye devam edersiniz.

Kilo vermek yukarıda anlattığım temel matematik ile gerçekleşir. Saat kaçta yediğiniz, kalorilerinizin hangi besinlerden geldiği kilo vermede etkili değildir. Sağlıklı beslenerek de kilo verebilirsiniz, baklava yiyerek de.



Yanlıştır okumadınız. Bildiğiniz gibi yaz yaklaşıyor. Plajda sevimli göbeğimizle poz vermeyi çoğumuz istemeyiz. Salatalık, marul, roka diyetleri gibi saçmasapan diyetleri deneyip kısa süreli sonuç alıp sonra verdiğiniz kiloları katlayarak geri aldıysanız, bizleri okumaya devam ediniz. Siz de hamburger, pizza, dondurma, poğaç, etli ekmek, kebab yiyerek istediğiniz vücuda sahip olabilirsiniz. Bunu nasıl yapabilirim diye merakla bekliyorsunuz, biliyorum. Sihirli yolu açıklıyorum: **IIFYM (If It Fits Your Macros)**

If It Fits Your Macros, "Eğer makrolarına uyarsa..." anlamına geliyor. Bundan kasıt: Makrolarına uyduğunuz sürece hayalindeki vücuda sahip olabilirsiniz.

Haydi IIFYM'ye bir soru soralım.

-Hey IIFYM! Bu bir dilim pizzayı saat 23.00'te yesem vücudum için kötü olur mu?

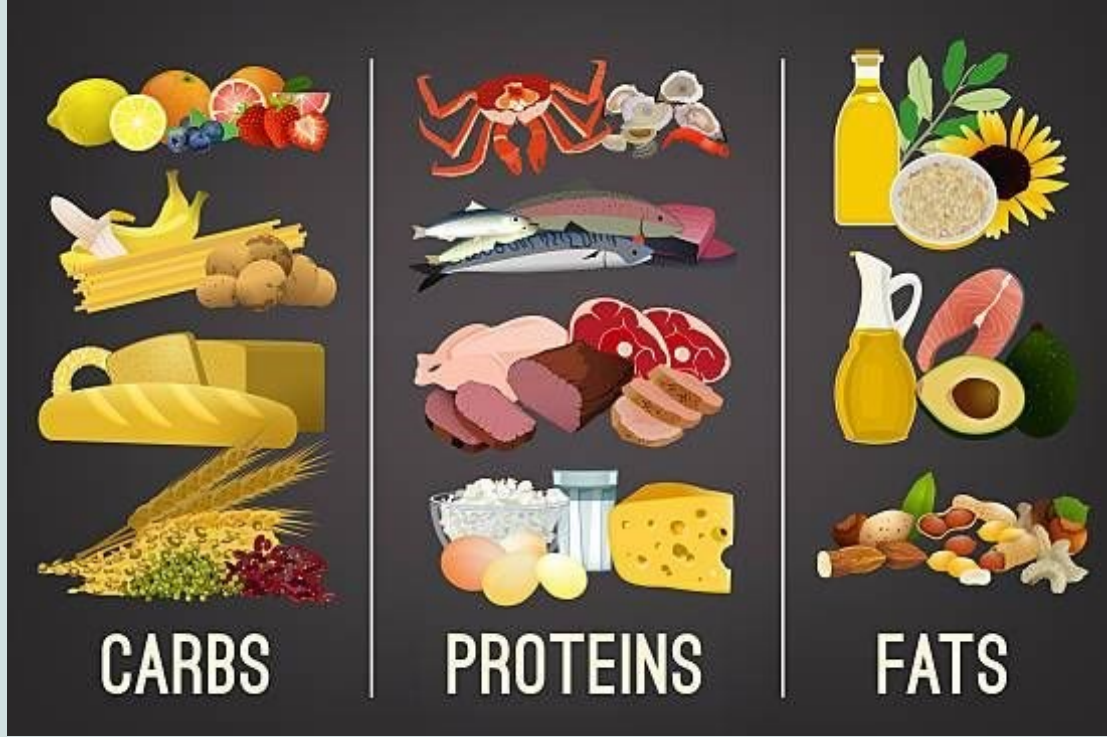
+Hayır olmaz, tabii eğer makrolarına uyarsa.

IIFYM gayet kararlı bir cevap verdi.

Buraya kadar kilo verme odaklı konuştuk. Gelin bu işin sağlık kısmına bakalım.

-Eğer vücudunun ihtiyacı kadar protein almazsan kasların yapısında protein olduğu için mevcut kaslarını koruyamazsın, enzimlerin yapısında buldukları için eksikliğinde vücudundaki metabolik olaylar aksar.

-Eğer vücudunun ihtiyacı kadar sağlıklı



yağ almazsan hormonal denge altüst olur. (Steroid yapılı hormonlar yağlardan oluşur.)

Evet, yağlar sandığın kadar kötü değil hatta sağlıklı kalmak için doğru cins yağlar olmazsa olmaz!

-Fast food tarzı gıdalar vücudumuzun ihtiyacı olan vitamin ve minerallerden yoksundur. Daha sağlıklı yemek seçimleri bize bu vitamin ve mineralleri sağlayarak sağlıklı ve iyi hissetmemizi sağlar.

-Yüksek glikemik indeksli (Kan şekerinde ani hareketlenmelere sebep olan: Basit şeker içeren yiyecekler, beyaz ekmek vb.) yiyecekler kronik hastalıklara yakalanma riskini ciddi şekilde artırıyor.

-Yüksek miktarlarda kalitesi düşük ve işlenmiş (Yüksek miktarda sodyum, yüksek miktarda kalitesiz yağlar ve yüksek miktarda kanserojen içeren) etler yiyerek kanser riskini artırıyor olabilirsin.

Kısacası nasıl görüldüğünüz, sağlıklı olmanızdan önemliyse bunların hiçbirini sorun etmenize gerek yok. Peki bu tam

tersi ise gelin size IIFYM'nin doğru yapılışından bahsedeyim.

-Bir günde yemen gereken kalorilerin en azından %80'inin sağlıklı (besin içeriği yüksek) gıdalardan geldiğinden emin ol.

Bu oran günlük kalori ihtiyacın 2000 kcal ise (Arama motoruna TDEE Calculator yazarak bulabilirsiniz.) 1600 kcal'lik kısmına denk geliyor. %20'lik kısmına dilediğin yiyeceği yerleştirebilirsin.

-Kaçta yediğimizin bir önemi yok ancak uyumadan önce yediğimiz yiyeceklere sindirilme fırsatı sunmak, vücudun zorlanmaması ve uyku kalitemiz için 1.5-2 saat civarı beklememiz iyi olacaktır.

Bahsettiğim şekilde uygularsak diyetlerimiz çile haline gelmeyecek ve sürdürülebilir olacaktır.

Hiçbir yiyeceğe "öcü" gözüyle bakmamalıyız. Tüm bu saydıklarımın yanında spor (ağırlık antrenmanı ve kardiyo) yapmayı unutmayınız.

Ayşenur BAYBURT

YBFL 2020 MEZUNU

Merhaba arkadaşlar, ben Ayşenur Bayburt. 2020 yılında mezun olan öğrencilerden biriyim. Mezun olduğum okulun gazetesine yazı yazma fırsatım olduğu için çok mutluyum. Mezun olmuş olsam da hala bir parçam Yücel Boru Fen Lisesi'ndeki anılarımla dolup taşıyor. Okula ilk ayak bastığım andan itibaren çok güzel şeyler yaşadım ve öğrendim. Saygı ve sevgi çerçevesinde öğretmenlerimiz ve arkadaşlarımız ile birlikte hem öğrendik hem de eğlendik. Eğitimim dışında YBFL bana çok güzel dostluklar kazandırdı. Hem yurttaki arkadaşlarımla beraber yaşamayı öğrenme hem de okulda ve bahçesinde güzel zaman geçirme şansım oldu. Şu an İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde Endüstri Mühendisliği öğrencisiyim. Sorularınız olursa bana her zaman ulaşabilirsiniz. Umarım hiç unutamayacağınız harika dostluklarınız ve günleriniz olur.

