

SAYI:1
YIL:2023

VELİMEŞE MİTAL

SAYI 1

1-7 MART YEŞİLAY HAFTASI

*Maddeyi değil yeşili ve
yaşamı seç...*

İÇİNDEKİLER

BAĞIMLILIK NEDİR?

- 04 TÛTÛN BAĞIMLILIĞI
- 05 ALKOL BAĞIMLILIĞI
- 06 MADDE BAĞIMLILIĞI
- 07 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

OKULUMUZ ÖĞRENCİLERİNİN ESERLERİ

- 08- EDEBİ ESERLER
10
- 11- GÖRSEL ESERLER
13





POSTMODERN
RESSAMLIK. Serap,
hem yağlı hem de
sulu boyayla çalışıyor

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Örnek: madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).”

BAĞIMLI OLMA
ÖZGÜR OL !

Bağımlılık Nasıl Oluşur?

Bağımlılığa neden olan faktörler incelendiğinde bağımlılığın nedeni olarak tek bir etkenden söz etmek güçtür. Bağımlılık için birçok etken söz konusu olabilir. Psikolojik ve biyolojik etkenler bağımlılık sürecini etkilemektedir. Kişi ilk olarak merak ve korku duygusu ile kullanımı denemek isteyebilir. Merakla birlikte bir kereden bir şey olmaz düşüncesi ile kullanım gerçekleşir. Bağımlılık beyinde dopamin adlı nörotransmitteri etkilemektedir.

Dopamin; düşünce, his, motivasyon, hareket, dikkat ve karar verme gibi birçok temel fonksiyonel süreçte yer alır. Kullanılan maddeye bağlı olarak kullanım sıklığı, kullanım süresi, kullanılan madde türüne göre değişiklik gösterse de dopamin hormonunun kullanım sürecine bağlı olarak zarar görmesi sonucu beyin doğru şekilde çalışamamaya başlar ve bağımlılık ortaya çıkar. Bundan dolayı bağımlılığı bir beyin hastalığı olarak ele alabiliriz.

TÜTÜN ÜRÜNLERİNİ BIRAKMAK İÇİN HİÇBİR YAŞ GEÇ DEĞİL!

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Sigara önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yüksek oranda nikotin içerdiğinden bağımlılık yapar.

PASİF İÇİCİLİK

Tütün, yalnızca kullanıcı olanlarda değil, doğrudan kullanıcısı olmayanlarda da sağlık sorunlarıyla birlikte ciddi sonuçlara yol açabilmektedir. Tütün ürünlerinin içindeki toksin (zehir) ve kansere neden olabilecek diğer maddeler yanan sigaradan havaya yayılarak, içen kişinin yakınındakiler için zehirli bir ortam oluşturur. Bu sebeple tütün kullanmadığı halde tütüne maruz kalanların durumu da büyük bir önem arz etmektedir. Bu durum pasif içicilik ya da ikinci el tütün dumanına maruz kalma olarak ele alınmaktadır. İkinci el tütün dumanı, sigara ve nargile gibi tütün ürünlerinin kullanıldığı durumlarda kapalı alanları dolduran dumdandır. Bu dumanın solunması pasif içicilik olarak adlandırılmaktadır.

Sigarayı bırakmak için

Sigarayı bırakmanın zor olacağı düşünebilir ve bu süreci ertelemek isteyebilirsiniz.

Ancak ilk adımı atmaya karar verdiğinizde ve bu süreçte bir uzmandan destek aldığımızda; sürecin çok daha kolay ilerlediğini görebilirsiniz

Sigarayı bıraktığınız anda sağlığınızda/vücut fonksiyonlarınızda meydana gelen iyileşmeler, bırakma sürecine bağlı kalmanızı sağlayacaktır.

Sigara bırakma tedavisinde psikolojik destek ve ilaç tedavisi büyük önem taşımaktadır. Bırakma yöntemleri ve bırakma süreci hakkında bilgi edinmek için Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) ile iletişime geçebilirsiniz. 115 numaralı YEDAM Danışma Hattımızda alanda uzman psikologlarımız; size, ailenize ve çevrenize sigarayı bırakma konusunda destek sağlamakta, bağımlılık hakkında merak ettiğiniz soruları cevaplandırmaktadır. YEDAM, 15 yaş ve üzeri tütün ürünlerini bırakmak isteyen kişiler için danışmanlık desteği sağlamaktadır.

Tütün Bağımlılığının Yol Açtığı Sağlık Sorunları Nelerdir?

Tütün kullanımı aşağıdaki hastalıkların oluşmasında etkilidir:

1. Kanser türleri (akciğer, mide, cilt, rahim ağzı vs.)
2. Kalp ve damar hastalıkları
3. Diyabet
4. Solunum hastalıkları
5. Gastrit, Ülser gibi mide hastalıkları
6. Diş ve diş eti hastalıkları
7. Gebelikte erken doğum, düşük doğum, çocukta gelişim bozuklukları, sütün kesilmesi

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

Sigarayı bıraktıktan sonra vücutta birçok olumlu değişim meydana gelir. Bu değişimler şu şekilde sıralanabilir:

Son sigaranızdan;

20 dakika sonra, kalp atış hızınız ve kan basıncınız düşer. 12 saat sonra, kanınızdaki karbonmonoksit seviyesi normal düzeye gelir. 2 hafta - 3 aylık süre zarfında, kan dolaşımınız düzene girer ve akciğer fonksiyonlarınızda gelişme kaydedilir. 1 - 9 aylık süre zarfında, öksürüğünüz ve nefes darlığınız azalır. 1 yıl sonra, koroner kalp hastalığı riskiniz, sigara içenlerinkinin yarısı kadar olur. 5 yıl sonra, inme riskiniz, 5-15 yıldır sigara içmeyen birininki kadar azalır. 10 yıl sonra, akciğer kanserinden ölme riskiniz, sigara içenlerinkinin yaklaşık yarısı kadar olur. Ağız, boğaz, yemek borusu, mesane, böbrek ve pankreas kanseri riskiniz azalır. 15 yıl sonra, koroner kalp hastalığı riskiniz, sigara içmeyen birininkinin seviyesine iner. (Dünya Sağlık Örgütü, 2020)



ALKOL BAĞIMLILIĞI

Dünya Sağlık Örgütüne göre, alkol bağımlılığı, alkolün yinelenen bir biçimde veya sürekli kullanımından kaynaklanan kullanım bozukluğu olarak tanımlanmaktadır.

ALKOLÜN SAĞLIĞA ETKİLERİ NELERDİR?

Alkol riskli kullanımı dünya nüfusunun sağlığı konusunda önde gelen risk faktörlerinden biridir ve birçok hastalığa yol açmaktadır, toplumlar üzerinde sosyal ve ekonomik açıdan pek çok yük oluşturmaktadır. Alkol bağımlılığı sıklıkla farklı psikolojik veya bedensel sorunlarla birlikte görülür. Alkol bağımlılığı tanısı alan kişilerde farklı maddelere bağımlılık riski, duygu durum bozuklukları, depresyon, kaygı sorunları şizofreni, kişilik bozuklukları gibi ruhsal problemler görülürken aynı zamanda bedensel olarak da karaciğerde büyüme, yağlanma, sarılık, kanser ve siroz, yüksek tansiyon, kalpte büyüme ve ani kriz, damar tıkanıkları görülmektedir.

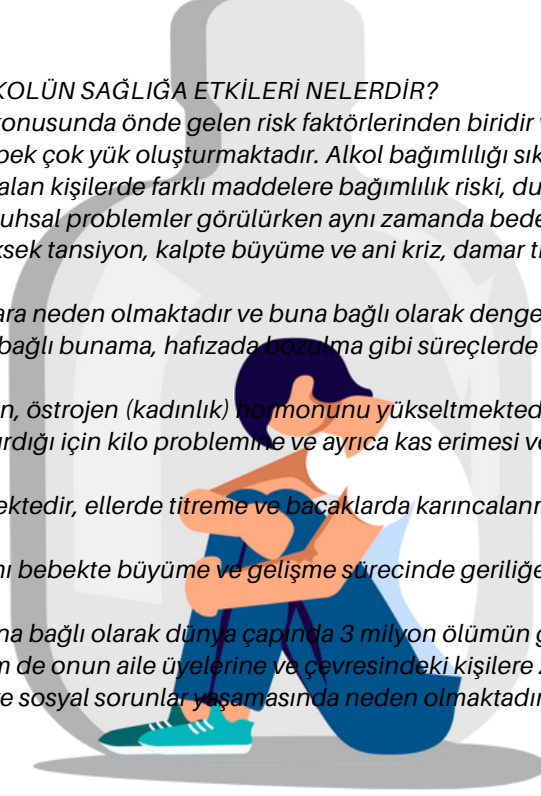
Riskli alkol kullanımı beyin işlevlerinde bozulmalara neden olmaktadır ve buna bağlı olarak dengede bozulma, beceri isteyen uğraşları gerçekleştirmede zorlanma, alkole bağlı bunama, hafızada bozulma gibi süreçlerde çok sık görülmektedir.

Alkol testosteron (erkeklik) hormonunu azaltırken, östrojen (kadınlık) hormonunu yükseltmektedir. Vücutta vitamin dengesini bozar. Susuzluğa yol açar. Yağ depolanmasını arttırdığı için kilo problemine ve ayrıca kas erimesi ve kaslarda zayıflığa neden olur.

Riskli alkol kullanımı sinir sistemine zarar vermektedir, ellerde titreme ve bacaklarda karıncalanma, uyuşma hissine neden olabilir.

Hamilelikte alkol kullanımı bebekte büyüme ve gelişme sürecinde geriliğe neden olur.

Yapılan araştırmalara göre alkolün riskli kullanımına bağlı olarak dünya çapında 3 milyon ölümün gerçekleştiği bilinmektedir. Alkolden kaynaklanan zararlar, hem alkol kullanan kişiye hem de onun aile üyelerine ve çevresindeki kişilere zarar vermekte; sağlık açısından çeşitli bozukluklar ve sosyal sorunlar yaşamasında neden olmaktadır.



Ne Yapmalı?

1. **Bağımlı kişinin davranışlarının sonuçlarını görmesine yardımcı olun.**
2. **Alkol probleminin bir hastalık olduğunu unutmayın, değişim zaman alır. Birey ile doğru iletişim kurma şeklini bir öğrenin ve değişim için sabırlı olmaya çalışın.**
3. **Bağımlılık tedavi metotları hakkında bilgi sahibi olun. Bağımlıya bunlardan bahsedin.**
4. **Tedavi sürecinde bir merkeze gitme konusunda ona eşlik edebileceğinizi vurgulayarak motive edebilirsiniz.**

MADDE BAĞIMLILIĞI

Vücuda girdiğinde davranışsal, ruhsal ve beden üzerinde değişikliklere neden olan, bağımlılık yapabilen kimyasal maddelere bağımlılık yapıcı maddeler denir.



MADDE KULLANIMININ SAĞLIĞA ETKİLERİ NELERDİR?

Madde ile ilişkili bozukluklar, madde kullanım bozuklukları ve maddenin yol açtığı bozukluklar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Maddenin yol açtığı durumlar arasında; esrlik (entoksikasyon), yoksunluk ve maddenin/ilacın yol açtığı ruhsal bozukluklar (psikozla giden bozukluklar, iki uçlu ve ilişkili bozukluklar, depresyon bozuklukları, kaygı bozuklukları, takıntı-zorlantı bozuklukları ve ilişkili bozukluklar, uyku bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, deliryum ve nörobilişsel bozukluklar) yer almaktadır. Madde kullanım bozukluğu olan kişilerin düşünce ve davranışlarında çeşitli problemler meydana gelebilmektedir. Beynin yapısındaki ve işlevlerindeki değişiklikler, insanlarda yoğun istek duygusuna, kişilik değişikliklerine, alışılmadık hareketlere ve diğer davranışlara neden olmaktadır. Beyin görüntüleme çalışmaları, madde kullanımından dolayı beynin yargılama, karar verme, öğrenme, hafıza ve davranışsal kontrol ile ilgili alanlarında değişiklik yaşandığını göstermektedir. Ayrıca bağımlı kadınların bebeklerinde yenidoğan yoksunluk sendromu görülebilmektedir.

Madde kullanım bozukluğu olan kişilerde genellikle akciğer veya kalp hastalığına, felce, kansere veya zihinsel sağlık ile ilgili çeşitli problemlere de rastlanmaktadır. Bu kişilerde ayrıca HIV, Hepatit C gibi bulaşıcı hastalıkların ve erken ölümlerin görülmesi muhtemeldir.

Madde kullanım sıklığı, bir defada alınan madde miktarı, madde kullanımına ya da kullanıldığı bağlama bağlı olarak ortaya çıkan riskli davranışlar, maddenin bedene alınma biçimi veya tüm bunların bileşimi madde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarını artırmaktadır.

Ne Yapmalı?

Uyuşturucu madde bağımlılığı tedavi edilebilir bir sağlık problemidir ancak tedavisi kolay değildir. Bağımlılık kronik bir hastalık olduğundan, insanlar sadece birkaç gün uyuşturucu madde kullanmayı bırakmakla iyileşmemektedir. Çoğu hasta, kullanmayı tamamen bırakmak ve hayatını kurtarmak için uzun süreli ve tekrarlı bir biçimde desteğe ihtiyaç duymaktadır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar; oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanır.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SAĞLIĞA ETKİLERİ

Teknoloji bağımlılığının zararları etkileri duygusal ve fiziksel olabilir.

Teknoloji bağımlılığının duygusal zararları:

- Depresyon
- Suçluluk duygusu
- Anksiyete

• Öncelikleri belirleyememek veya planları sürekli ertelemek

• Dış dünya ve sosyal çevreden izolasyon

• Zaman kavramını yitirmek

• İşten sakınmak; mesai veya okuldaki görevlerini yerine getirmemek

• Sorumlulukları sürekli erteleme ve aksatma

• Ani ruh durum değişiklikleri

• Korku

• Yalnızlık hissi

• Rutin işleri yerine getirirken sıkılma

Teknoloji bağımlılığının fiziksel zararları:

• Sırt ağrıları

• Baş ağrıları

• Uykusuzluk

• Sağlıksız beslenme (sürekli bilgisayar başında yemek ve bilgisayardan uzaklaşmak yoksunluk duygusu yarattığı için)

• Kişisel bakım ve hijyeni aksatmak

• Boyun ağrıları

• Göz kuruluğu ve diğer görüş problemleri

• Aşırı kilo kaybı veya obezite

Ne Yapmalı?

1. **Çocuklarımızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.**
2. **Çocuklarımızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.**
3. **Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.**
4. **Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın. Bilgisayarlarımızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.**
5. **Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin. Keyif alabileceğiniz aktiviteler planlayın.**

İÇİMİZDEKİ YAZARLAR

GELECEĞİMİZ İÇİN

İnsanlar kendilerini bile bile ölüme terk ediyorlar. Çünkü insanlarda sigara, alkol, kumar bağımlılığı gibi birçok kötü alışkanlık var. Gelecek neslin sağlıklı olabilmesi, bağımlı olmaması için yapılması gereken ilk şey ailelerin bu alışkanlıkları bırakması ve bu alışkanlıkların kötü yönlerini anlatması gerekir.

Sigara sağlıklı bir insanın yaşamından 6 yıl çalar. Yalnızca manevi değil maddi olarak da büyük zararlar verir. Hatta sadece maddi ve manevi zarar vermekle kalmaz hava kirliliğine, hastalıklara, aile içinde mutsuzluğa ve huzursuzluğa, organ kaybına yol açar. Toplumlarda sigara ve alkol kullanan kişiler etrafa kötü ve rahatsız edici kokular yayar. Bu durum onları rahatsız etmese de etrafı oldukça rahatsız eder. Alkol bağımlılığı maddi olarak oldukça zarar verir. Bağımlılar kazandıkları parayı alkole, sigaraya, uyuşturucuya ve bunun gibi birçok bağımlılık yapan maddelere harcarlar. Sadece kendi paralarını da değil ailelerinin, çocuklarının rızkını da buraya harcarlar. Kumar da böyledir. Herkes elinde olan tüm mal varlığını ortaya koyar. Oyunu kaybedince her şeylerini kaybetmelerine rağmen bu durum onları durduramaz çünkü artık onlar birer bağımlı olmuşlardır. Yıllarca kazandıklarını kısa bir sürede kaybederler. Sadece maddi kayıplar yaşamazlar. Çevreleri de bu durumdan etkilenir ve etrafındaki herkesi yavaş yavaş kaybetmeye başlarlar. Kısaca bu tür bağımlılıklar insanların hayatını olumsuz etkiler. Gelecek neslin bu gibi kötü alışkanlıkları kazanmaması için aileye, yakın çevreye yani toplumun her kesime görev düşmektedir. Çünkü sağlıklı yetiştirilen bir nesil geleceği de oldukça değiştirir.

Gelecek nesiller bir ülkenin geleceğinde önemli bir rol oynar. Bu yüzden yeni nesil en iyi şartlarda yetiştirilmelidir. Bayrağına sahip çıkan, saygılı, değerlerini önemseyen, vatanını seven nesiller yetiştirilmelidir. Çünkü gelecekte ülkenin idaresi yeni neslin elinde olacaktır. Bu yüzden çocukların ve gençlerin sağlıklı ve en iyi şekilde geleceğe hazırlanması gerekir. Bu konuda rol iş yine büyüklere düşer. Aileler çocuklarını hem bedensel yönden hem de manevi yönden iyi yetiştirmelidir. Bu süreç içerisinde çocukların ihtiyacı olan ilgi ve sevgi ihmal edilmemelidir.

Her anlamda iyi ve sağlıklı olan nesiller gelecekte kendilerine emanet edilen vatanına ve ülkesine de faydalı olur. Çünkü sağlıklı bir nesil; enerji dolu, sağlıklı kararlar alabilen, çözüm odaklı, sağlıklı düşünen bireyler olacaktır. Yani geleceğimizin güzel ve parlak olabilmesi için öncelik yeni nesiller olmalıdır. İyi bir gelecek için, gençlerimize ışık olalım.

Esmâ BAKİ

11/C

İÇİMİZDEKİ YAZARLAR

BAĞIMLILIK VE İNSAN

Bağımlılık biyolojik, sosyolojik ve psikolojik boyutları olan bir hastalıktır. Tanımlamak gerekirse kişinin bir ilaca maddeye karşı alıştığı kullanımında engelleyemediği yararlanma arzusu duymasıdır. Zaman içerisinde aldığı miktarların artması ve çeşitli fiziksel ve ruhsal yaşadığı sorunlara rağmen kullanıma devam etmesi engellenemez bir istek duyması olarak da açıklanabilir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre her yıl yaklaşık olarak 3 milyon kişi alkol ve ilişkili bozukluklardan, yaklaşık 500 bin kişi ise madde ve ilişkili bozukluklardan dolayı hayatını kaybetmektedir. Aslında tablo sadece bununla da sınırlı değil her bağımlı bireyin yaklaşık 3-4 kişi ile temasının olduğu düşünüldüğünde bu rakamların daha korkutucu olduğunu ve toplum için önemli bir problem olduğu öngörülebilir. Bundan dolayı bağımlılık hastalığının ne olduğunu ve nasıl geliştiği hakkında bilgi sahibi olmamız oldukça önemlidir. Bağımlılık beyin yapısı, çalışma şekli ve işlevselliğinin madde kullanımı sonrasında bozulmasına neden olur Bunun sonuçlarına bakacak olursak bireyin akıcı düşünme özelliğinin azaldığını, davranışlarını kontrol etmekte zorlandığını veya olumsuz sonuçlarını bilmesine rağmen kendisini madde kullanmaktan alıkoyamadığını görürüz. Aslında bağımlılık hastalığını başka bir tabir ile beyin hastalığı olarak da tanımlayabiliriz. Sigara madde kullanım fikrini özellikle gençlerde yerleştirmektedir. Bu yüzden tütün ile mücadele oldukça önemli. Çevresel faktörler de çok önemlidir. Arkadaş ortamı yüzünden çoğu insan sigaraya başlamaktadır. Başka bir yönden bakacak olursak özentilikten de faaliyete geçmekte sigara. Zararlarından özetle bahsedecek olursak vücudu tümör gibi sarmaktadır. Çeşitli organlara ciddi derecede hasar vermekte ve bu verdiği zararlar ölümlerle sonuçlanabilmektedir. Örneğin dünyada her yıl 8 milyondan fazla kişi tütün ürünü kullanımına bağlı hastalıklar sebebiyle hayatını kaybediyor. Teknoloji bağımlılığına en çok yakalanan kesim ise gençlerdir. Saatlerce teknolojik cihazların başında hem var olan zamanlarını öldürmeleri hem de ailesi ve sosyal çevresi ile iletişim sağlayamamaları onları içine kapanık ve anti sosyal yapar. Manevi cefalarının yanı sıra maddi zorluklara da neden olmaktadır. Bu durumun önüne geçebilecek, onları uyarıp doğru yola teşvik edecek olanlar aile yani ebeveynleridir. Küçük çocukların elinde tablet, telefon gibi teknolojik aletlerin yeterli ve bilinçli seviyede kullanılmadığı takdirde sorun çıkaran aletler bulunmaktadır. Bu aletler de özellikle çocukları küçük yaştan itibaren teknoloji bağımlılığına sürüklemektedir. Bir benzetme yapacak olursak bataklık gibidir, kişi ne kadar girdiyse duruma onu içine çekip kolay kolay da bırakmamaktadır.

Bunlar gibi insan ve toplum sağlığına fayda veyahut yarar sağlamayacak sonu ancak pişmanlık ve hüsrana dönüşen zararlı alışkanlıklardan mutlak suretle uzak durulmalı, yaklaşılmamalıdır. Zira o kapıdan bir kez girenin geri dönüşü çok zor oluyor. Devletin sağlamış olduğu imkânları göz ardı etmemeli ve yardım taleplerini geri çevirmemeliyiz. Bu gibi hastalıklara bulaşmış kişiler gerekli kurum ve kuruluşlardan yardım ve destek almaktan çekinmemelidirler.

Tuanna Gizem GÜNCE

10/D

İÇİMİZDEKİ YAZARLAR

Yavrusu sağlıklı olsun ister anneler
Babalar iyi bir hayat yaşasın derler
Çocukların seni evde bekler
İnsan yanına bir destek olsun ister

Yanında yoksa desteği
Yoldaş edinir zararlı şeyleri
İlk olarak ellerinden gider parlak gülüşleri
Yavaş yavaş kararır ciğerleri

Sonra gider gözlerinin ferisi
Bitirir evdeki sevgiyi
Çocuklar ne kadar sevsede aileyle vakit geçirmeyi
Bağımlılığı çalar değerli vaktini

Desteği olmayan insan yıkılır gider
İçindeki sorunları bağımlılığıyla giderirler
Farkında olmadan kendilerini zehirlerler
Ufak ufak uzaklaşırlar sevdiklerinden

Kurtulması zordur bağımlılık batağından
İçini dök paylaştıkça belki derdin kalkar ortadan
Korkma kızmaz sana annen ile baban
Bir umut kurtulursun bağımlılık batağından

Ailen yanında çekip çıkarırlar derdinden
Anneler anlar çocuklarını gözlerinden
İçine atma dök masaya dertlerinden
Kimse vazgeçmez sevmekten sevmekten

Dışarda bekliyor arkadaşların
İster misin görevini yapamamın organların
Eve bağlamasın seni telefon ekranın
Dışarda bekliyor arkadaşların

Uzak dur içkiden kumardan
Fayda gelmez onlardan
Ağzı olan konuşur duyma onları
Düşün evde seni bekleyen çocukları

Onlara harcamaya parayı
Doldur cebine yemişini
Doldur bardağına çayını
Bak nasılda seviniyor çocukların

Sakın aldanma onlara
Düşme sende bağımlılık batağına
Hasta olurda düşersin yataklara
Kara toprağa gidersin koş koş

BAĞIMLI OLMA SAĞLIKLI OL

İçki sigara kumar
Bunların hepsi zarar!
Sağlığın ve huzurun için
Terk etmek çok kolay

Düşünme sakın bir şey olmaz diye Olur
Gidiyorsun sonunu bile bile .
Bir gün ciğerlerin çürüdüğünde
Ah keşke içmeseydim diye düşünme

Sigarayı ciğerlerine çektiğinde
Bir acı hissedersin göğsünde
Sanma ki bununla kalır diye,
Çünkü bu acı hüznü getirir ailene

Alkol ile hayattan koptum
Böylelikle ailemden oldum
Bundan pişmanlık duyuyorum
Geri dönmek çok zor biliyorum

Gittim oynadım kumar
Verdim sevdiklerine zarar
Artık aldım bir karar
Kumar benim neyime yarar

Dumanlar dağılıyor
Seni uyarıyor
Öleceksin sonun da
Dur lütfen dur diyor

Bir çok kişi bağımlı
Siz olmayın yeter ki
Haydi sende gel katıl,
Bizi yalnız bırakma
Yeşilay ile birlikte Mutluluğu yakala.

Sigara ciğerlerini bitirir
Alkol kanseri yanına getirir
Kumar desen parayı bitirir
Hiçbiri faydalı değil.

Uyuşturucu merakla başlar
Hedefi gençler ve çocuklar
Kırletme damarlarındaki kanı.

Sağlıksız olan ne varsa sakın bağlamayın ona
İyi bak sağlığına
Bulamazsın onu bir daha.

BAĞIMLI OLMA

Nefes ver sağlık al bu hayatta
Sende kanma bu oyuna
İçme rakıdan şaraptan çokça
Sahip çık sağlığına

Dikkat et dinle beni
Uyuşturucu tüketir seni
İçki sigara kumar
Bunların hepsi bünyene zarar

Uyuşturucu bir merakla başlar
Hedefi küçük yaşlar
Çokça canlar yakar
Sende kanma bunlara
Bağımlı olma

Kumar oynama
Ekranı takılıp kalma
Dünyada ne güzellikler var
Sende kötülöklere aldanma

Bağlanma içkiye kumara
Aldanma onlara
Veda edersin sağlığına
Zaman ayır çocuklarına

Sende bırak bağımlı olmayı
Bırak içkiyi sigarayı
Sende katıl bizim aramıza
Takılıp kalma telefona

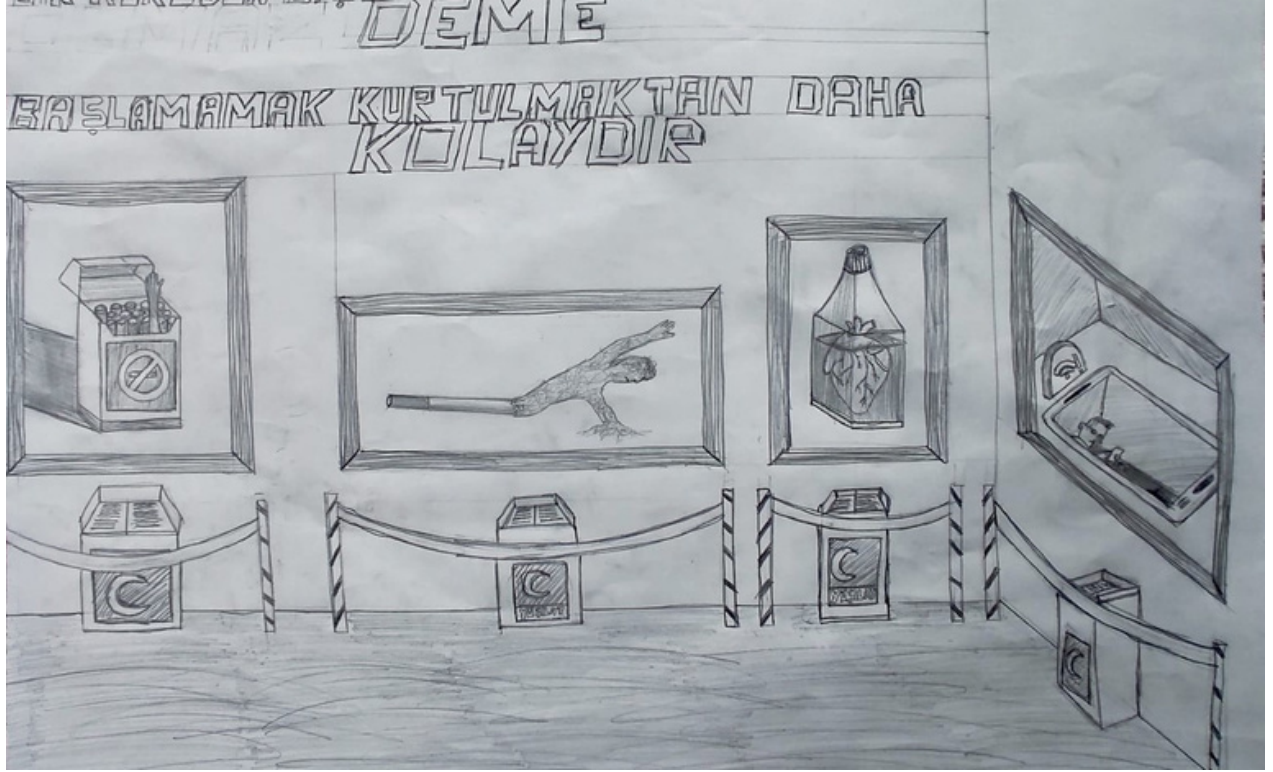
Veda etme umutlara
Yelken aç yeni ufuklara
Bağımlılığa sende katılma
Oturma kumar masasına

Bir kez dokunayım deme
Ciğerlerin olur duman
En doğru kararı sen
vereceksin Sigarasız bir hayat
süreceksin

Karartma ciğerini
Çökertme gözlerini
Kırletir havanı
Kullandırmaz aklını

Spor yapsana çekeceğine
İçip içip gezeceğine
Çıkar sigarayı hayatından
Ciğerin gitmeden önce

İÇİMİZDEKİ RESSAMLAR

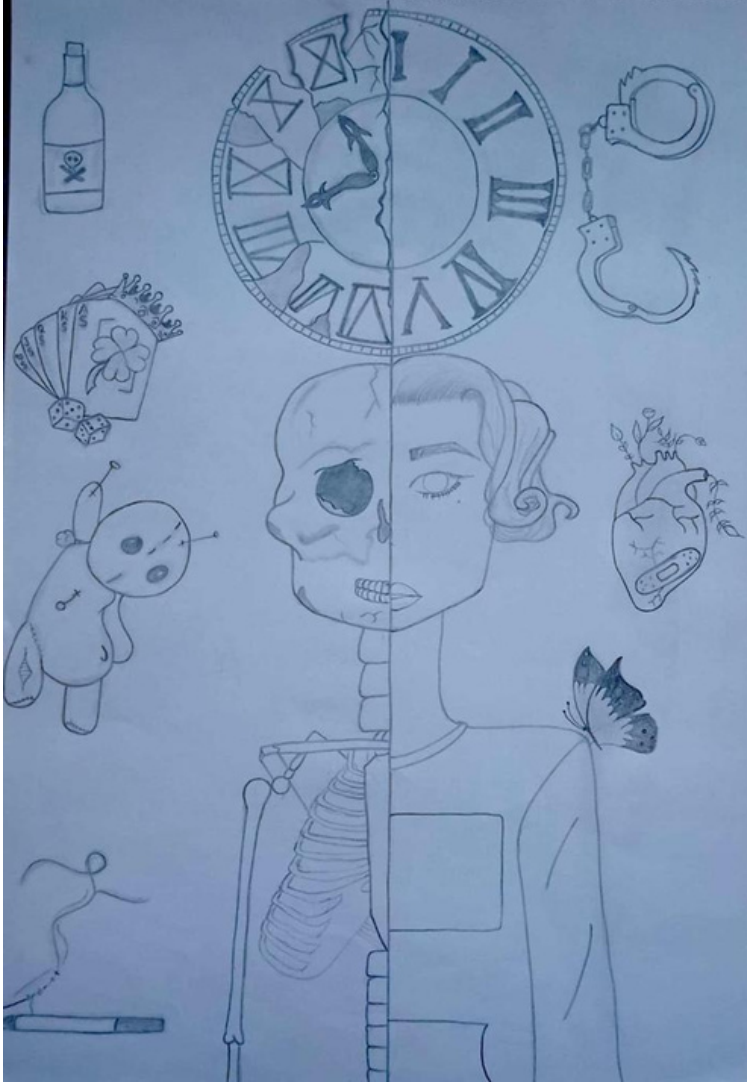


Aziz Tolga GEDİK
10/C

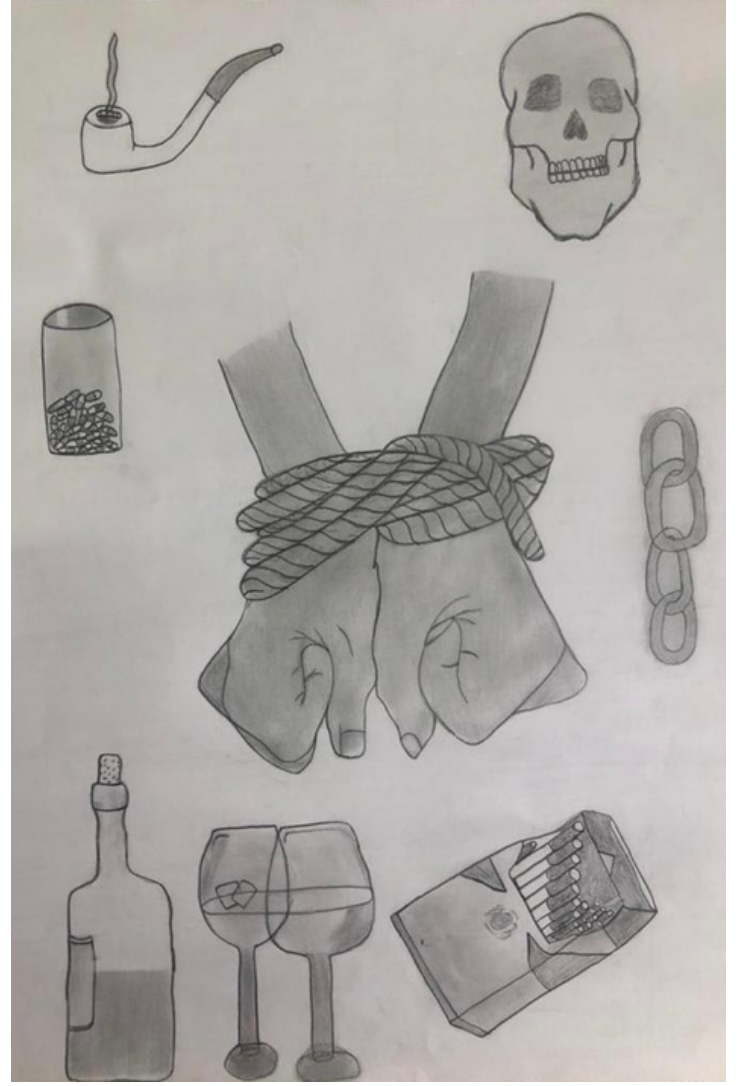


Nardane UYSAL
11/D

İÇİMİZDEKİ RESSAMLAR



Arzu ARGUN
10/B



Sude Nur ESAS
10/B

İÇİMİZDEKİ RESSAMLAR



Melisa KORKMAZ
10/D

Dergimiz Okulumuz Yeşilay Kulübü öğrencileri tarafından hazırlanmıştır.