

SAYI:2
YIL:2024

VELİMEŞE MİTAL

SAYI 1

1-7 MART YEŞİLAY HAFTASI

*Maddeyi değil yeşili ve
yaşamı seç...*

İÇİNDEKİLER

BAĞIMLILIK NEDİR?

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

OKULUMUZ ÖĞRENCİLERİNİN ESERLERİ

- 08- EDEBİ ESERLER
12
- 13- GÖRSEL ESERLER
16





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.

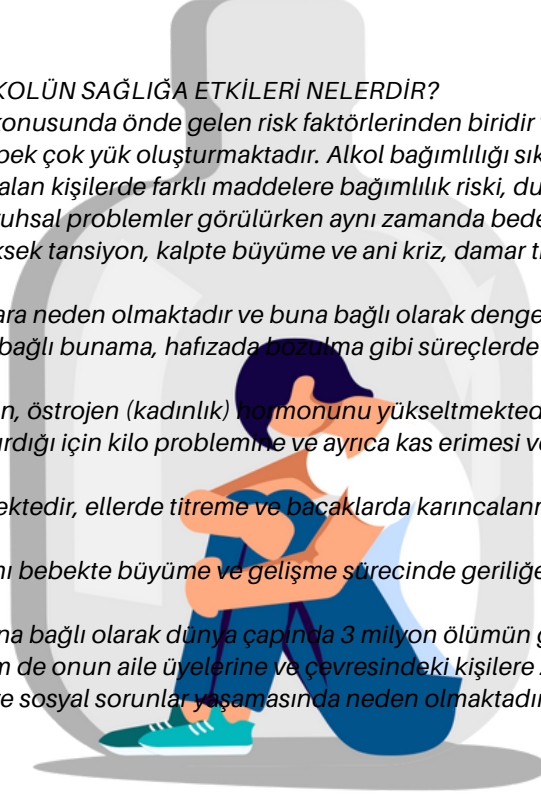
Riskli alkol kullanımı beyin işlevlerinde bozulmalara neden olmaktadır ve buna bağlı olarak dengede bozulma, beceri isteyen uğraşları gerçekleştirmede zorlanma, alkole bağlı bunama, hafızada bozulma gibi süreçlerde çok sık görülmektedir.

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 geriğe 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 yaşamada neden olmaktadır.



Ne Yapmalı?

Bağımlı kişinin davranışlarının sonuçlarını görmesine yardımcı olun.

Alkol probleminin bir hastalık olduğunu unutmayın, değişim zaman alır. Birey ile doğru iletişim kurma şeklini bir öğrenin ve değişim için sabırlı olmaya çalışın.

Bağımlılık tedavi metotları hakkında bilgi sahibi olun. Bağımlıya bunlardan bahsedin.

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

12/C

BAĞIMLI OLMA MUTLU YAŞA

Bağımlılık günümüzde yaşların, küçük olan çocukların, gençlerin yakalandığı bir hastalıktır.

Bağımlı deyince aklımıza sadece sigara, alkol, kumar, uyuşturucu gelir ama sadece bunlar değildir teknoloji ile çok vakit geçirende bağımlıdır. Sigara ciğerlerimizi mahveder hem içene hem yanında olan kişiye zarar verir; alkol kansere yol açar aile düzeni arkadaş çevresi zarar görür; kumar seni başka birine çevirir paran evin araban gider maddi sıkıntıya sokar; uyuşturucu ölüme yol açar. Merak duygusu ve özentilikle başlayan bir kereden bir şey olmaz düşüncesi sizi bağımlılığa sürükler. Kötü zararlı şeylere özenmemeniz lazım özenirseniz bağımlı olursunuz bağımlı olursanız sonunuz ölüm bile olabilir Sizi hem bedensel hem ruhsal etkiler bide sosyal hayatı da etkileyen teknolojik bağımlılıkta vardır. Telefon, tablet, bilgisayar, televizyon ile saatler geçirmek sizi çevreden uzaklaştırır, aile ve arkadaşlarınızla aranız kötü olur gözleriniz bozular, beliniz ağrır, sınırlı birine dönüşürsünüz. Yani kısacası kötü olan şeylere özenmeyin teknolojik ürünleri fazla hayatınızın içine almayın fazla bakmayın eğer bunları yaparsanız bağımlı olmazsınız.

Rabia HARMATAÇI

10/B

İÇİMİZDEKİ YAZARLAR

SAĞLIKLI NESİL SAĞLIKLI GELECEK

Günümüzde de görüyoruz ki insanlar alkol, sigara, uyuşturucu vb. şeyleri daha çok tüketmektedirler ve alışkanlık haline getirmektedirler. Bu demek oluyor ki sağlığımız ve geleceğimiz büyük bir tehdit altındadır.

Kim istemez ki güzel sağlıklı bir gelecek, sağlıklı gelecek her insanın en temel hakkıdır. Sağlıklı yaşam insanların iyi bir yaşam sürdürebilmesi içindir. Bunun başında dengeli ve düzenli beslenme gelir. Sağlığımız için ihtiyaç olan besinleri almaya özen göstermeliyiz. Düzenli uyku uyumalıyız, stresten uzak bir yaşam sürdürmeliyiz. Her şeyi kafamıza takmamalıyız. Çok üzülme bile bazı hastalıklara yol açar. İyi bir insan olup iyi bir hayat yaşamalı ve geleceğimiz için mücadele etmeliyiz. Hayatta sağlıktan daha değerli hiçbir şey yoktur. Şimdinin küçükleri geleceğimizin ümididir.

Sağlıklı olan bireyler vatanına, milletine sahip çıkan akıllı, çalışkan, mantıklı düşünen bireylerdir. Her insanın sağlığı için mücadele etmesi ve gelecek nesillere bu şekilde örnek olması gerekmektedir.

Berfin UYSAL

11/B

ESKİDEN TEKNOLOJİ Mİ VARDI?

Ben sözlerime sizlere günümüzde özellikle gençler arasında en popüler olan teknoloji bağımlılığından bahsederek başlamak istiyorum. Tabii teknoloji bağımlılığı denince aklınıza sadece telefon gelmesin. Tablet, televizyon, bilgisayarın aşırı kullanımı da bağımlılıktır.

Teknoloji faydalı olduğu kadar zararlıdır da. İnsan kendini kontrol edemezse bağımlı olabilir. Teknoloji bağımlılığı insan ilişkilerini de etkiler. Teknolojinin aşırı kullanımı yüzünden aile içi iletişimimiz azaldı ve dostluklar neredeyse bitti.

Teknoloji bağımlılığı bence çağımızın en büyük hastalıklarından biridir. Bu bağımlılığın bir yeri ve yaşı yoktur. Her birey bu bağımlılığa adaydır. Teknoloji insana pek çok imkân sunabilir. Bu imkanların eksikliği de yoksunluk yaratır. Bazı insanlar için internetsiz yaşamak bu yüzden de ölüm gibidir ve bu çok korkunç.

Eskiden evimize gelen misafirler hâl hatır sorarken günümüzde wifi şifresi sormaktadır. Bu da teknoloji bağımlılığının ciddi boyuta ulaştığını bize göstermektedir.

Teknoloji bağımlılığı en çok da insan psikolojisini etkiler. İnsanı bunalıma ve depresyona sürükleyebilir bu bunalım. Teknoloji bağımlılığının birçok sebebi olabilir. Bu sebepler gittikçe de artmaktadır.

Teknoloji bağımlılığının birçok çeşidi vardır. Peki teknoloji bağımlılığı nasıl başlar? Çoğunlukla ilgili davranışın birçok uyarıcı ve pekiştirici özelliği vardır. Teknoloji bağımlılığı uzman desteği alınması gereken bir önemli durumdur.

Kısaca özetleyecek olursam teknoloji bağımlılığı önemsenmesi gereken bir durumdur. Olumsuz pek çok sonucu vardır. Bireyler bu durumu fark ettiğinde ya da çevresi tarafından fark edildiğinde mutlaka bir uzmana başvurmalıdır. Biz gençler bağımlı olmamak için hobiler edinmeli, internet kullanımına süre koymalı ve teknolojinin faydalı yönlerine odaklanmalıyız.

Gülistan GEDİK

9/B

İÇİMİZDEKİ YAZARLAR

HATALARIM

Benim hatalarım özenmek ve cesaret olmuştur. Şımarık ve cahil bir gençlik benim katilim olmuştur zamanında. Evet şu an bembeyaz güzel bir sayfa açmış olsam da geçmiş asla benim ve çevremdekilerin aklından çıkmıyor.

Keşkeler, pişmanlıklar ve tecrübeler geçmişimin karanlığı geleceğimin aydınlığına sebep oldu .18 yasındayım yeni arkadaş ortamı ailemin beni bu denli serbest bırakması ve cahilliğimle birlikte merakıma yenik düşerek sigaraya başlamıştım başlarda kendimi çok havalı ve büyümüş hissetsem de aslında içmeyi bile bilmiyordum aylar yıllar geçti. Bağımlı olduğumu ne kadar inkar etsem de evet ben bağımlı olmuştum son pişmanlık fayda etmez aslında bu durum bende ve çevremde normal karşılandı, ne beklenebilirdi ki böyle bir yaşamın sonuçları bizi şaşırtmazdı. Evet bırakmaya çalıştım bu aynada gördüğüm kişi ben değildim ama her sinirlendiğimde ve üzüldüğümde aynadaki çatlak daha çok büyüyordu ve ağır hasarlar daha çok büyüyordu. Güneş elbet çıkacak ve karanlık yerini aydınlıklara hüznün yerini sevinçlere bırakacaktı bir gün kendime çok güzel bir fırsat yakaladım ve tatile gittim tatilde kendimi sürekli meşgul ederek 20 gün ağzıma hiç sigara almamıştım artık yeni biri oldum tatilden döndüğümde bile değişmedim aynı istikrarla devam ediyordum ve artık kazanmıştım.

Adeta yeniden doğmuş gibiydim garip hissediyordum arkadaşlarım tarafından dışlansam da beni böyle kabul etmelilerdi ve onlara şu cümleyi söyledim acele bir ağaçtır meyvesi pişmanlık...

Sude TÜRKÖNMEZ
12/D

BAĞIMLILIK

Öncelikle bağımlılık, en çok rastlanan durumlardan biridir. Hayatımızı da çokça etkiler. Bağımlılığın birçok çeşidi vardır. Teknoloji, sigara, alkol, uyuşturucu, kumar, anne ve baba bağımlılığına kadar da gitmektedir. Hepsinin bıraktığı izler farklıdır.

Özellikle günümüzde çok olan sigara ve teknoloji bağımlılığı. Sigara; yaşları küçük çocukların bile bağlandığı bir madde olmaya başladı. İnsanın çevresinden ya da arkadaş ortamından görüp 'bir taneden bir şey olmaz' diyerek başladığı kötü alışkanlıklardan biri. Sigara bağımlılığının diğerlerinden farkı içen hem kendine zarar veriyor hem de kendisine zarar verdiği gibi çevresine de zarar vermiş oluyor. Bilerek kendimize zarar veriyoruz ama hiç sonunu düşünmüyoruz maalesef ki.

Bunları göz önünde bulundurmalıyız. Eğer ki çevremizde bağımlı olan birileri varsa uyarmalı ileri derece de ise sağlık kuruluşlarından yardım almalarını söylemeliyiz. Bir kişinin hayatını kurtarmak bizim elimizde. Umarım herkes hatasını bir an önce fark eder ve ilerlemeden bırakır.

Nisa Nur KAYMAK
11/B

İÇİMİZDEKİ YAZARLAR

BAĞIMLILIKLARIN ESİRİ OLMAYIN

İnsanların bazı maddelere, nesnelere karşı aşırı derecede ihtiyaç duyma haline bağımlılık denir. Bağımlılıklar hatalarımızdan ders çıkarmayıp sürekli olarak tekrarlamamızdan oluşur ve kaçınılmaz bir son haline gelip bizi avucunun içine alır, aynı zamanda çeldirici olarak kişide mutluluk hissi, haz oluşturur, bundan dolayı vazgeçilmesi son bulması oldukça zordur.

Gündemde olan bağımlılıklarımız ise telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik bağımlılıklar ayrıca sigara, alkol, madde kullanımı gibi bağımlılıklar kalıcı mutluluk getirmez. Hatta kalıcı hasarlar, üzüntüler, huzursuzluklar getirir. Kısa süreli mutluluklar sadece kandırmacıdır. O an bize haz verse de uzun vadede o bağımlılıkların bizim sağlığımızı bozduğunu, canımızı yaktığını ve bir yalandan ibaret olduğunu görürüz ama her şey için çok geç olduğunu ve bundan kurtulamama hissi verir bizlere. Bu nedenle hiç kimse maddenin ya da nesnenin esiri olmamalı ve her şeyi ayarında, kararında kullanmayı bilmelidir. Duygularına isteklerine olmayı ve dizginlemeyi öğrenmelidir aynı zamanda öğretmelidir.

En temelinden aileler sonrasında öğretmenler çocuklara bunun dersini vermeli ne gibi sorunlar teşkil edeceğini anlatmalı ve bunun için önlemler almalılardır. En basiti televizyon ailelerde çocuklara öğretmek adına televizyon tablet telefon gibi teknolojik araçlarla vakit geçirmeyip örnek olmalılar ya da sınırlı sürede verip çocuklara oldukça uzak tutmalılardır aksi takdirde Atatürk'ün sözündeki gibi oluruz :

Çocukları sağlıklı ve bilgili yetiştirmeyen uluslar temeli çürük binalar gibi çabuk yıkılırlar.

Rümeysa SÜRME
12/C

UZAK DUR!

İnsanlar yaşamları boyunca çevrelerinin de etkisiyle birçok zararlı alışkanlık edinebilir. Bu zararlı alışkanlıklardan biri de alkol bağımlılığıdır. Alkol kullanan insanlar bir süre sonra bunu alışkanlık haline getirir ve bağımlı olur.

Alkol insan sağlığını olumsuz etkiler. Ayrıca alkol alan insan kendi iradesini kaybedip kendisine, ailesine hatta çevresine zarar verebilir. Alkol kullanan insanlarda ailesine şiddet uygulayanları çevremizde ve haberlerde sıkça görüyoruz. Maalesef bu tarz haberler günümüzde artarak devam etmekte. Alkollü bireyler trafikte de ciddi bir tehlike oluşturmaktadır. Biz her ne kadar kurallara uysak da onlar yüzünden trafikte sorun yaşayabiliriz.

Alkol kullanımı insanın ruh sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Alkol asla bir kurtarıcı değildir aksine insanı ve çevresini daha da dibe çeker. Alkol gibi sigara da bağımlılık yapar. Her iki durumda da birey bağımlıysa mutlaka bir uzmandan destek almalıdır. Ama tedavi sürecinde bireyin istekli olması ve kurtulmak için çaba göstermesi önemlidir.

Dinimizde alkolün azı da çoğu da yasaklanmıştır. Ayrıca dinimizde alkolün zararları vurgulanmıştır. Bu da alkolden uzak durmamız için önemli bir gerektir.

Bizler bir kereden bir şey olmaz dememeli, alkol ve sigaradan uzak durmalıyız. Bağımlılık hem bizi hem ailemizi hem de çevremizi tehdit eder. Sağlıklı, mutlu bireyler olmak ve ülkemiz için iyi bir vatandaş olmak istiyorsak her türlü bağımlılık yapacak maddeden uzak durmalıyız. Çevremizde bu tarz maddeler kullanan insanlar varsa mutlaka onları bir uzmana yönlendirmeli, tedavi sürecinde de onlara destek olmalıyız.

Pınar BOZKURT
9/B

İÇİMİZDEKİ YAZARLAR

BATAKLIĞA BATMA HAYATI KUCAKLA

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 edindir zararlı şeyleri
İlk olarak ellerinden gider parlak gülüşleri
Yavaş yavaş kararır ciğerleri

Sonra gider gözlerinin ferisi
Bitirir evdeki sevgiyi
Çocuklar ne kadar sevsede aileyile 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 sevimekten

Dışarda bekliyor arkadaşların
İstermisin görevini yapamamın organların
Eve bağlamamın seni telefon ekranın
Dışarda bekliyor arkadaşların

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

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

Sakın aldanma onlara
Düşme sende bağımlılık batağına
Hasta olurda düşersin yataklara
Kara toprağına gidersin koşa koşa

Batuhan TÜRK
12/C

BAĞIMLI OLMA, KURTUL

İçki, sigara, alkol
Yapma bu kötülüğü kendine.
Başlamadan bırak hemen.
Hiçbir zaman ağzına sürme.

“Bir kereden bir şey olmaz.” deme.
Zaaflarına yenik düşme.
Bağımlı olma, özgür ol.
Mutlu bir hayat kur kendine.

Ananı babanı seviyorsan,
Yaşamdan zevk alıyorsan,
Rahat nefes almak istiyorsan,
Bağımlı olma, mutlu ol.

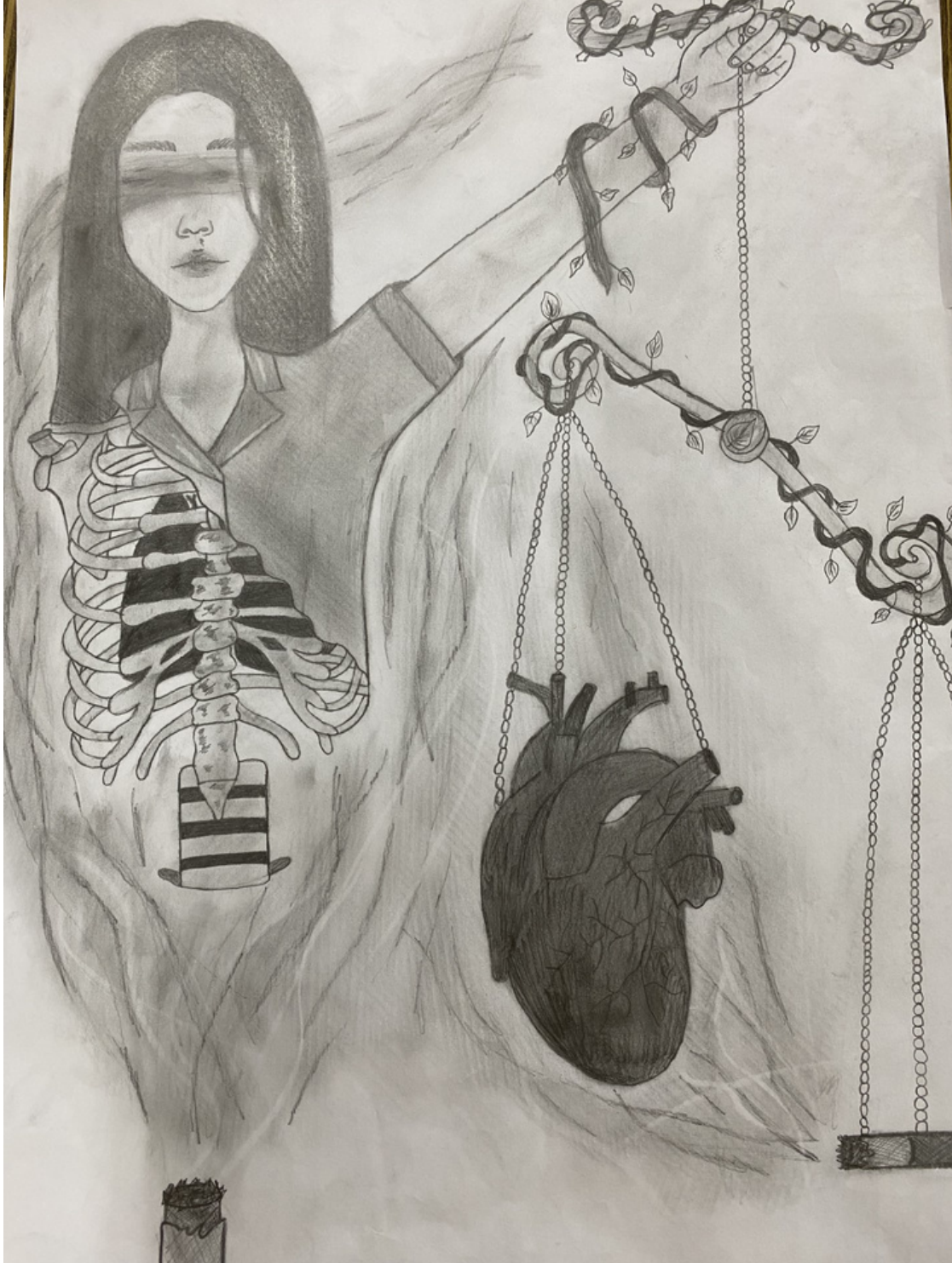
Bağımlılık denince akla,
Hemen gelir içki, sigara, alkol.
Haydi el ele verelim.
Bağımlılıktan vazgeçelim.

Sigara içmeyelim.
Alkol kullanmayalım.
Uyuşturucudan uzak duralım.
Sağlığımızı koruyalım.

Nehir UZAN

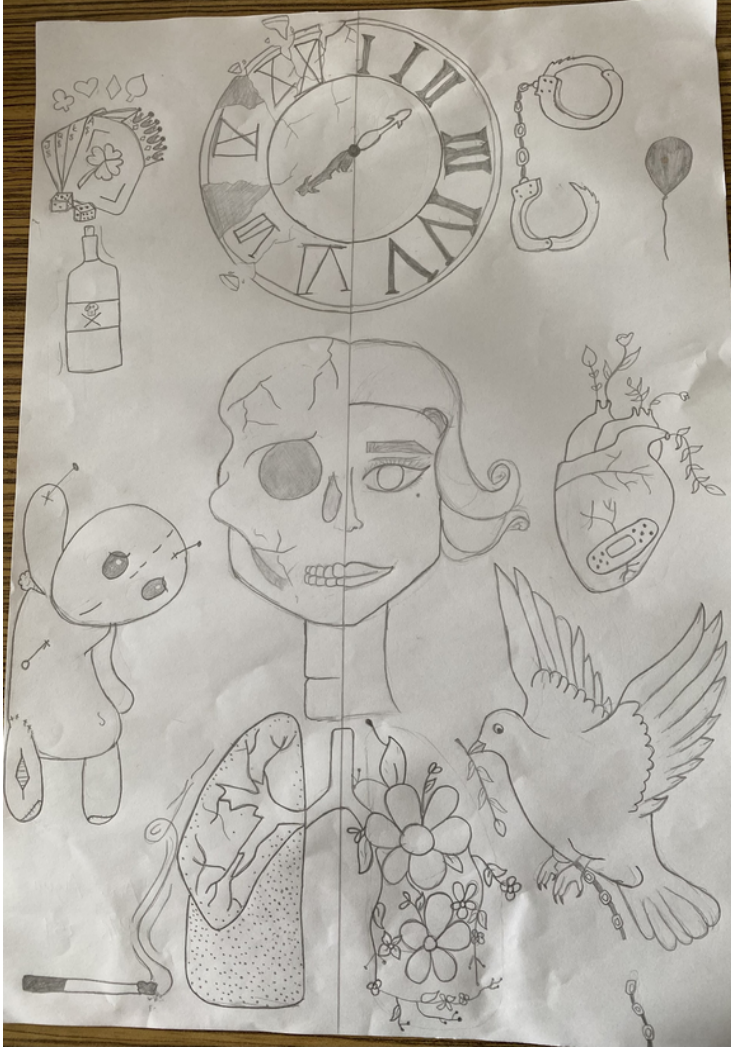
10/B

İÇİMİZDEKİ RESSAMLAR



Buse HAN
II/B

İÇİMİZDEKİ RESSAMLAR

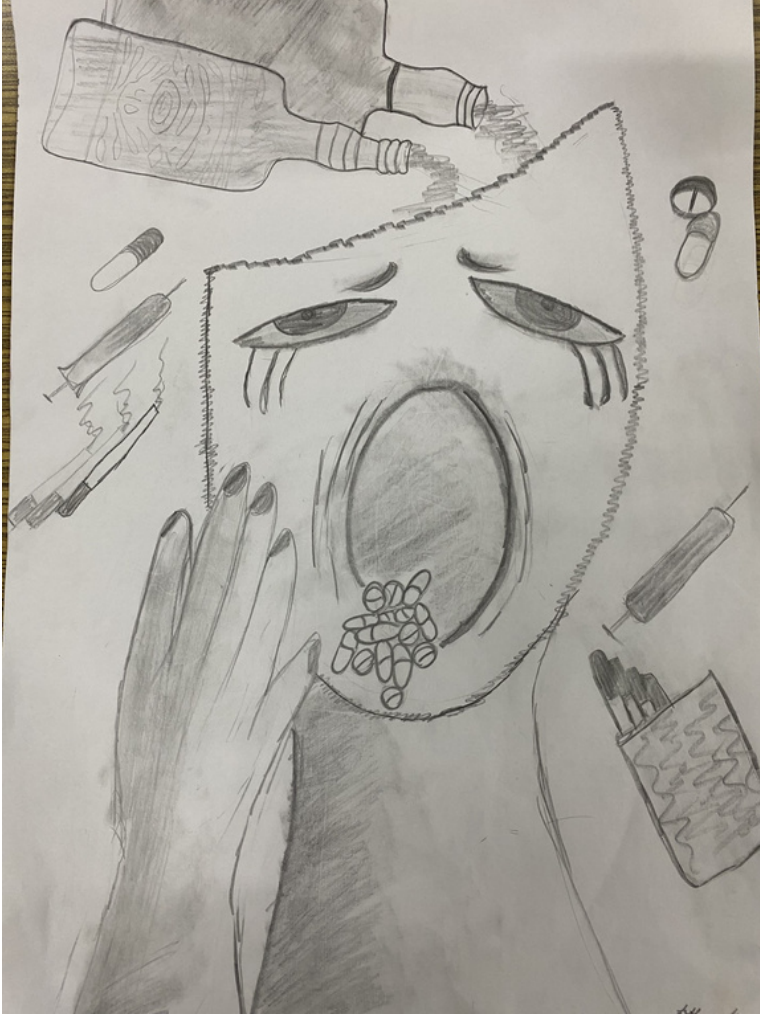


Arzu ARGUN
11/B

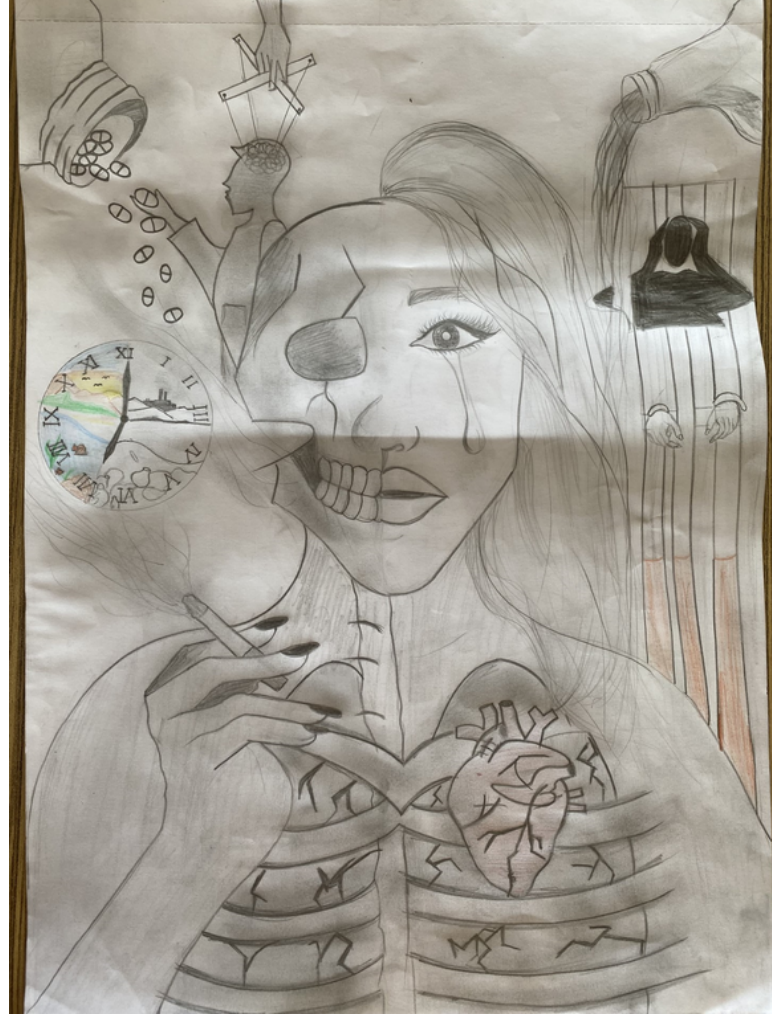


Cansel DURAN
9/B

İÇİMİZDEKİ RESSAMLAR



Elaa ELMAAZ
10/B



Nardane UYSAL
12/D

**Dergimiz Okulumuz Yeşilay Kulübü
Danışman Öğretmenleri Selen DAĞDELEN
İSKAR ve Özlem TOPAL önderliğinde tüm
öğrencilerimizin katkılarıyla hazırlanmıştır.**