

Vuslat

Yıl 2- Sayı 2- Haziran 2019

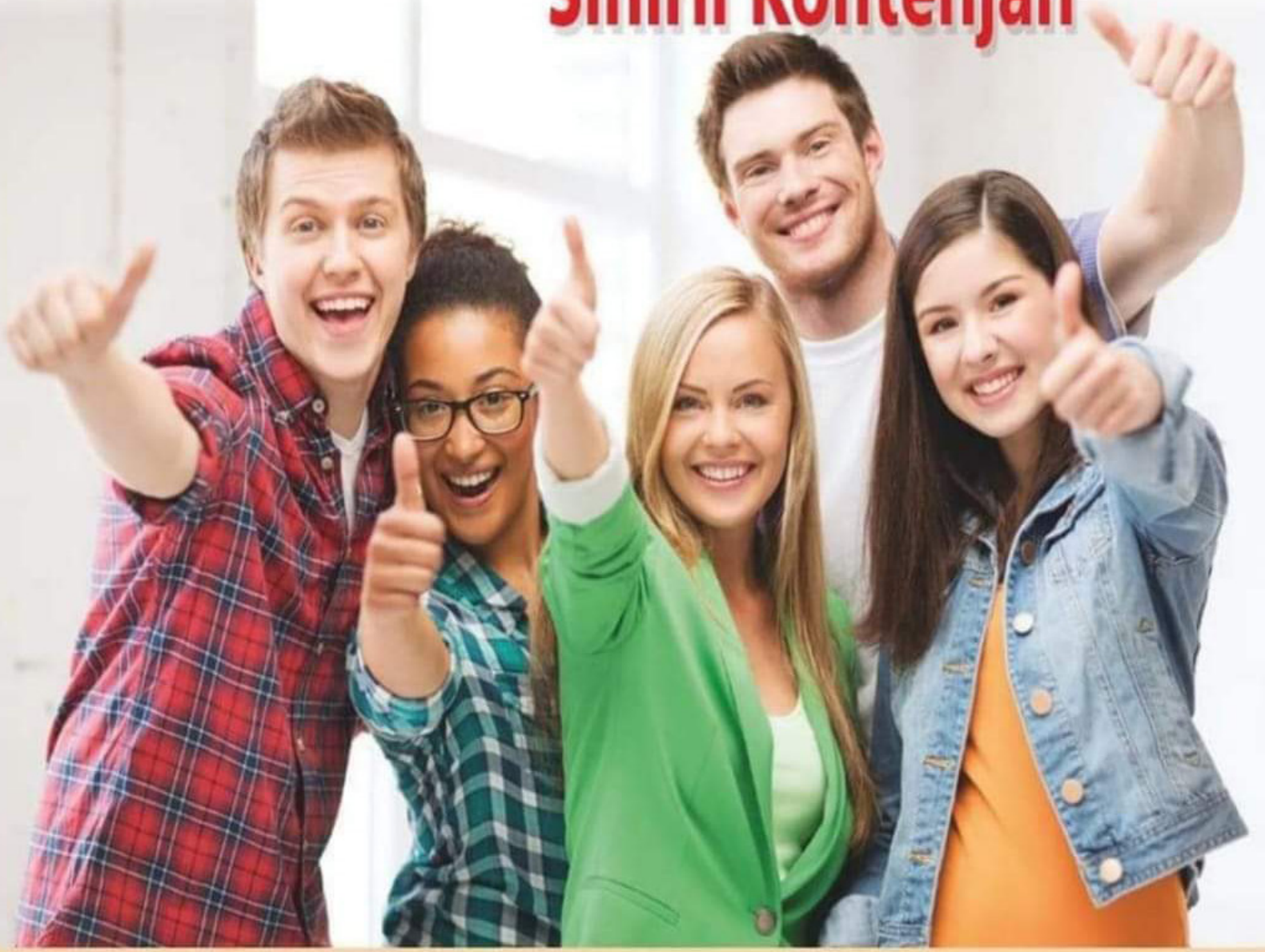


**"Yolu gönüle düşüren,
yolcuyu vuslata düşürür elbet..."**
Fatma HANEDAN

Rize Çay Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Yayını

ÖĞRENCİLER ACELE EDİN !

Sınırlı Kontenjan



**ERKEN KAYIT AVANTAJLARIMIZ
DEVAM EDİYOR**



YÜKSELİŞ
ÖZEL ÖĞRETİM KURSU

RİZE'de

EĞİTİM

YÜKSELİŞ'e GEÇTİ



@yukselesozelogretim



Rize Yükseliş Özel Öğretim Kursu



0(464) 214 58 98



Eminettin Mah.Bayraktar İşhanı
Kat: 1 - 3 - 4 / RİZE

ERKEN KAYITLARIMIZ DEVAM EDİYOR...



YÜKSELİŞ

ÖZEL ÖĞRETİM
KURSLARI

RİZE ÇAY MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ





VUSLAT

Yıl:2-Sayı:2-Haziran 2019

İMTİYAZ SAHİBİ

Mine HACİÖMEROĞLU
Okul Müdürü

EDİTÖRLER

Onur KELEŞ
Sibel SOYKAN
Türk Dili ve Edebiyatı
Öğretmenleri

GRAFİK-TASARIM

Ayşe KELEŞ
Bilişim Teknolojileri
Öğretmeni

YAYIN KURULU

Ayşegül İrem KAZDAL
Şeyda BALTÜRK
Şevval SANCAKTUTAR

İLETİŞİM

Çay Mesleki ve Teknik
Anadolu Lisesi
Hayrat Mah. Ziraat Sok.
Merkez/RİZE
Tel: 04642233528
Belgegeçer: 04642233527

*Dergimizin çıkarılmasındaki
katkıları için sponsorlarımıza
teşekkür ederiz.*

İÇİNDEKİLER

- 2 **Başyazı** Mine HACİÖMEROĞLU
- 3 **Editörden** Onur KELEŞ
- 4 **Hayatın Rotası** Ebru AKIN
- 6 **2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı Kadromuz**
- 7 **Etkinliklerimizden Kareler**
- 8 **Akut Miyokard İnfarktüsü** Mine HACİÖMEROĞLU
- 10 **Sonsuzluk Kıtası** Şevval SANCAKTUTAR
- 12 **Ağrının Giderilmesinde İlaçsız Yöntemler** Melek FAZLIOĞLU
- 13 **Sebzeleri, Sirkeli Suda Bekletmeli mi?** Zeynep ÇOLAK KÖSOĞLU
- 14 **Oda Düzeni** Yaren ÖZER
- 15 **Müstesna Beyitler Bir Beyit Bir Hikâye**
- 16 **Bize Kalan** Halit Selim DÖNMEZ
- 18 **Güneş Gülüşlüm** Şeyda BALTÜRK
- 18 **İtiraf** Ayşegül İrem KAZDAL
- 19 **Hubb** Beyzanur İPEK
- 20 **İlk Yardım** Şenol TOKLUOĞLU
- 21 **Bu Şehir Bana Zindan** Muhammed Emin CEBİR
- 21 **Masum** Büşra ÇAVUŞ
- 22 **Depresif Hâllerimiz** Osman BAYKAL
- 24 **Bir Keskin Dönüş** Engin DEMİR
- 25 **Vuslat** Fatma HANEDAN
- 26 **Motivasyon** Fatih ARSLAN
- 27 **Atatürk Gökyüzünde** Şevval SANCAKTUTAR
- 28 **Renkli Kanatlar** Şeyda BALTÜRK
- 30 **Tiyatro** Hayat Dışarda
- 31 **Rize Ovit Kar ve Off-Road Etkinliği**
- 32 **Atamıyorum** Şule BÜYÜK
- 33 **Özlemek İnce Sızı** Celaleddin CEYHAN
- 34 **Okunası Kitaplar**
- 35 **Altı Çizili Cümleler**

BAŞYAZI



Değerli Meslektaşlarım, Kıymetli Veliler ve Sevgili Öğrenciler,

Dergimiz aracılığıyla sizlere “merhaba” demekten büyük bir mutluluk duyuyorum.

Sağlık hizmetleri, bireylerin ve toplumun sağlığını korumak ve sağlık düzeyini yükseltmek amacıyla verilir. Bu amacın gerçekleşmesinde, sağlık hizmetlerinin sunucuları olan sağlık personellerinin eğitimi önemli yer tutar. Çünkü sağlık hizmetlerini diğer hizmet birimlerinden ayıran ve önemli kılan, bu hizmetin doğrudan insan yaşamı ve insan sağlığına yönelik olmasıdır.

Okulumuzun misyonu; Türk Milli Eğitiminin genel ve özel amaçları doğrultusunda, etkili iletişim kurabilen, sorumluluk duygusu yüksek, kendine güveni tam, araştıran ve üreten, kendisi ve toplumla barışık, mesleğiyle ilgili yenilik ve gelişmeleri yakından takip eden, sürekli kendini yenileyen, Atatürk ilke ve inkılâplarına ve Cumhuriyetimizin temel değerlerine yürekten bağlı, vatansever, milli, manevi, ahlâki ve insani değerleri benimseyen sağlık meslek elemanları yetiştirmektir.

Vizyonumuz; sağlık sektöründe tercih edilen, girişimci ve katılımcı, meslek etik ve ahlaki kuralları benimseyen, bilgi ve beceriyle donanımlı, kendini yenileyen sağlık elemanı yetiştiren bir okul olmak.

Çay Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olarak bizler; bilgi toplumunun gün geçtikçe artan bilgi arayışını karşılayabilmek, eğitim, öğretim, topluma hizmet sorumluluğumuzu eksiksiz bir şekilde yerine getirmek istiyoruz. Değerlerimiz doğrultusunda dürüst, tarafsız, adil, sevgi dolu, iletişime açık, çözüm üreten, yenilikçi, önce insan anlayışına sahip bireyler yetiştirmek bizim temel hedefimizdir.

Bir sonraki sayımızda görüşene kadar esen kalmanızı dilerim. Saygılarımla...

“**EĞİTİM** uzun bir yol

Bu yolda **SAĞLIKLI** ol.”

Mine HACİÖMEROĞLU
Okul Müdürü

Editörden



Değerli okurlarımız, “Bir boş sadâ bırakmak” gayesi ve büyük bir heyecanla Haziran 2018’de ilk sayısını yayımladığımız “Vuslat”ın ikinci sayısını, sizlerle buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Her sayfasında ayrı bir emeğin yer aldığı dergimizin; özellikle öğrencilerimizin girişimci yönlerini, iletişim becerilerini ve yazma yetilerini geliştirdiğini gözlemlemenin verdiği güçle çalışmalarımıza devam ediyoruz.

Bir sağlık meslek lisesi olmamız gerçeğinden hareketle, dergimizin ikinci sayısında hem sağlık alanıyla ilgili çeşitli noktalara değindik hem de öğrenci ve öğretmenlerimizin edebi nitelikli (hikâye, şiir vs.) yazılarına yer verdik. İlk sayımızda da yer alan “Bir Beyit Bir Hikâye” başlıklı bölümde yine müstesna bir beyitin hikâyesi üzerinde dururken “Okunası Kitaplar”da, okunmadığında hayatımızda muhakkak

bir şeylerin eksik kalacağına inandığımız bazı mühim eserleri önerdik. Bir kitabı okumak, bir yolda yürümek gibidir. Bu yolda bizim yoldaşımız olan bazı kitaplardan seçtiğimiz ve gönüllere dokunan ifadeleri “Altı Çizili Cümleler”le hatırlatmak istedik.

Hareket noktamız olan; düşünen, düşündüğünü anlamlandıran ve uygulayan bir anlayışla çalışmalarımızı yürütmeye gayret ettik. Bu noktada, dergimizin hazırlanmasındaki katkılarından dolayı başta Okul Müdürümüz Mine HACİÖMEROĞLU olmak üzere, Bilişim Teknolojileri Öğretmeni Ayşe KELEŞ’e ve değerli öğrencimiz Aysegül İrem KAZDAL nezdinde emeği geçen tüm öğrenci ve öğretmenlerimize teşekkürü borç biliriz.

Başlangıcından bitimine kadar yoğun, yorucu, özveri ve keyifli çalışmanın, amatör ama samimi bir ruhun tezahürü olan dergimizi, beğeneceğinizi ve takdir edeceğinizi umarak—varsa-kalem hatalarımızı da mazur görmenizi istirham ederek sizlere keyifli okumalar diliyoruz. Bir sonraki sayımızda görüşmek ümidiyle...

“Karnınız hep tok, ruhunuz hep aç olsun.”

Onur KELEŞ
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni

HAYATIN ROTASI: HAYALLER, HEDEFLER VE PLANLAR

“Gideceğiniz yeri bilmiyorsanız, vardığınız yerin önemi yoktur.” (Peter F. Drucker)

Size nereye gideceği konusunda herhangi bir fikri olmayan birinin terminalde öylece beklediğini söylesem nasıl tepki verirsiniz? Muhtemelen şaşırırsınız. Peki, akşam oynanacak Çaykur Rizespor-Galatasaray maçında hangi takımda olduğunu bilmeden sahaya çıkan bir futbolcu düşünebiliyor musunuz? Kulağa saçma geliyor olmalı. Öyleyse, herhangi bir konu belirlemeden kitap yazmaya çalışan yazar örneğini de tuhaf karşılayacaksınız. Elbette bunlar söz konusu olmayacak şeyler. Bildiğiniz gibi aslında bu insanlar yapacakları işlerle ilgili bilgiyi önceden edinir ve işlerini planlar. Ve sahip oldukları bilgi, beceri, yetenek ve zaman ölçütleriyle kendilerine bir hedef belirler.

Hedef; yapacağınız işteki “amacınız, gayeniz ya da ulaşmak istediğiniz yer” olarak sözlüğümüzde yerini alır. Sizce hedef belirlemek yalnızca yazarların, sporcuların, öğretmenlerin yapması gereken bir iş midir? Hayır. Doğadaki her canlının bir hedefi vardır. Mesela arılar günlük binlerce çiçeği ziyaret ederek polen toplar, bal yapar. Örümcekler ağlarını örmek için önce kendilerine bir yer belirler, daha sonra bu yere giderek ağlarını örmeye başlar. Bu ağlar sayesinde avlandıkları gibi yaşam alanlarını da oluştururlar.

Peki, hedef belirlemek neden önemlidir?

Birincisi, hedef belirlemek hayatımızı anlamlı kılar. Victor Frankl “İnsanın Anlam Arayışı” adlı kitabında hayatının önemli kesitlerinden örnekler sunuyor bizlere. Bir mahkûm olarak kendisinin de içinde bulunduğu Nazi kamplarında kendisini gerçekten mahkûm olarak gören ve öleceğini düşünen insanların kısa bir süre sonra yaşama veda ettiğini, hayata dair bir umudu ve hedefi olan insanların ise kurtulduğunu ifade ediyor. O hâlde hayatımıza, geleceğimize dair belirlediğimiz hedefler bize yaşamın anlamını hatırlatır, umudumuzu artırır ve bizi motive eder diyebiliriz.

İkincisi, hedef belirleyen kişi bu hedefe ulaşabilmek için her zaman planlı olacaktır. Planlı olan kişi ise başarı sağlayabilmek için ilk koşulu yerine getirmiş sayılır. Plan, birçok öğrenci tarafından özgürlüğü tehdit eden bir unsur olarak algılanır fakat şu bir gerçektir ki Planlamaya ayrılan dakikalar uygulamada saatler kazandırır. Dolayısıyla kişisel ihtiyaçlarımızı doğru tanımlayan, sınırları belli ve uygulanabilir olan bir plan size sahip olmak istediğiniz öz disiplini sağlamada oldukça yararlı olacaktır.

Üçüncüsü, planlarınız ve onlar sayesinde ulaştığınız hedefleriniz yalnızca başarıya odaklanmanızı sağlar. Hedeflerinize ulaşmak için gösterdiğiniz mücadele sizlere her zaman başarmamak için hiçbir nedeninizin olmadığını hatırlatır.

Peki, hedef belirlerken nelere dikkat etmeliyiz?

- ❖ Her şeyden önce kendinizi çok iyi tanımalısınız. Duygu ve düşüncelerinizi, güçlü ve zayıf yönlerinizi, yetenek ve ilgilerinizi kısacası kendinizde olan ve olmayan her şeyin farkına varmanız gerekmektedir.
- ❖ Hedeflerin ulaşılabilirliğine de dikkat etmek gerekiyor. Hedeflerinizin yüksek olması, o hedefe ulaşabileceğiniz anlamına gelmez. O hedefi gerçekleştirebilme ihtimalinizdir asıl olan. Bu da bahsettiğimiz gibi kendimizi tanımamızla mümkün olacak bir durumdur. Unutmayın ki neye ulaşabileceğinizi sizden daha iyi bilen yoktur. Hedeflerinize ulaşabilmede tek kıstas sizlersiniz.
- ❖ Hedeflerinizin net olmasına dikkat etmelisiniz. Yani açıkça ortaya koymanız gerekir; neyi, neden, nasıl ve ne zaman yapacağınızı. Bu detaylar daha sağlam ve emin adımlarla ilerlemenizi sağlayacaktır.
- ❖ Hedeflerinizi belirlerken zaman çerçevesini muhakkak göz önünde bulundurmalısınız. Yani belirlediğiniz her hedefin başlama ve bitiş tarihi, kısa, orta ve uzun vadede yapıla-

caklar şeklinde önceden belirlenmiş olması gerekir.

İşte tüm bunlar bir hedefi hayalden ayıran detaylardır. Birbiri ile karıştırılan bu iki kavram bakın aslında birbirinden ne kadar farklı. Hayal zihinde tasarlanan şey, gerçekleşmesi istenen imge olarak tanımlanır. Hedefin ise tanımını daha önce yapmıştık. Hayal daha geniş, pek sınırı olmayan bir kavramdır. Yani hayallerimiz aslında saydığımız birçok faktörü dikkate almadan kurduğumuz düşler. Daha soyut ve belirsiz olan imgeler. Hayal sahibi olanın hiçbir şey yapmasına gerek yoktur. Yani her yerde her şekilde hayal kurabilirsiniz. Dolayısıyla hayal tek başına sizi eyleme geçirmez. Bunu sağlayacak olan hedeftir. Eğer hukuk fakültesine girmek istiyorsanız günlük kaç soru çezeceğinizi hedefler ve eyleme geçersiniz. Böylece hukuk fakültesi sizin için hayal olmaktan öte olur. Elbette hayal olmadan

motivasyon ve ilerleme olmaz fakat unutmayın ki hayalinize, amacınıza giden yolda belirlediğiniz hedefler sizi harekete geçirecektir.

Sonuç olarak hedef, başarı yolculuğundaki en önemli adımdır diyebiliriz. Yolculuğunuz sırasında attığınız her adımda Albert Einstein'ın şu sözünü hatırlamanız dileğiyle: “Mutlu bir hayat yaşamak istiyorsanız hayatınızı bir amaca bağlayın, kişilere veya eşyalara değil.”

“Fark yaratma yürekliliğini gösterme ve gerçekten yapmaya değer bir şey yapma zamanı gelmiştir. Mutlaka büyük bir amaç değil ama yüreğinizde tutuşan herhangi bir şey arzunuz, düşünüz olan bir şey için... Yeryüzündeki günlerinizin değerli ve anlamlı geçmesi, kendinize olan borcunuzdur; yaşamın tadına varın, var gücünüzle hedefe odaklanın.”

Joyce Giulia

Ebru AKIN

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen





2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI KADROMUZ

Mine HACİÖMEROĞLU

Okul Müdürü

Hüseyin YILDIZ

Müdür Yardımcısı

Sibel TOKLUOĞLU

Müdür Yardımcısı

Osman BAYKAL

Müdür Yardımcısı

Şenol TOKLUOĞLU

Sağlık Hizmetleri Öğretmeni

Ayşe ÖZDOĞAN

Sağlık Hizmetleri Öğretmeni

Atıf İNAN

Sağlık Hizmetleri Öğretmeni

Zeynep ÇOLAK KÖSOĞLU

Sağlık Hizmetleri Öğretmeni

Seray AKBAYRAK OCAK

Sağlık Hizmetleri Öğretmeni

İsmail KOÇ

Sağlık Hizmetleri Öğretmeni

Öznur GÜN İSLAMOĞLU

Sağlık Hizmetleri Öğretmeni

Fatma ADAR

Sağlık Hizmetleri Öğretmeni

Melek FAZLIOĞLU

Sağlık Hizmetleri Öğretmeni

Sibel SOYKAN

Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni

Onur KELEŞ

Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni

Engin DEMİR

Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni

Cumali ÖZER

Kimya Öğretmeni

Özlem ARIKAN

Felsefe Öğretmeni

Şeyma YANIK

DİKAB Öğretmeni

Hatice BİLGİN

Beden Eğt.Öğretmeni

Ebru AKIN

Rehber Öğretmen

Özgül DİLEK AKTEPE

İngilizce Öğretmeni

Eren YILDIRIM

Coğrafya Öğretmeni

Sema AKSU

Biyoloji Öğretmeni

Gökhan İNCE

Matematik Öğretmeni

Fatma ERDEM TOSUN

Matematik Öğretmeni

Yaşar BALTA

Tarih Öğretmeni

Muhittin UZUN

Fizik Öğretmeni

ETKİNLİKLERİMİZDEN KARELER



Milli Eğitim Müdürümüz Sayın Yaşar KOÇAK'ın da katıldığı "Mesleki Tanıtım Günü" etkinliğimizden



"İlde düzenlenen öğretmenler arası masa tenisi turnuvasında Biyoloji öğretmenimiz Sema Aksu birinci oldu.



"Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü" kapsamında farkındalık oluşturmak amacıyla yapılan sağlık yürüyüşünden



19 Mayıs'ın 100. yılı etkinlikleri kapsamında okulumuzda oluşturduğumuz 19 Mayıs Sokağı'ndan



Kitap okuma etkinliğimizden



Öğrencilerimiz tarafından, Hacer Usta Anaokulu öğrencilerine verilen genel hijyen eğitiminden



Huzurevi ziyaretimizden



Yeşilay Haftası kapsamında okul bahçesine ağaç fidanları dikildi.



Ömer Halaç İşitme Engelliler Okulu'na düzenlediğimiz ziyaretten



Çanakkale Gezimizden



14 Mart Pi Günü etkinlikleri kapsamında zeka oyunları sınıfının açılışını yaptık.



Kick Boks Federasyonu tarafından Trabzon'da düzenlenen turnuvada öğrencilerimizden Melisa Çelik 52 kg'da 1. Aylin Yurtvermez de 60 kg'da 2. oldu.

AKUT MİYOKARD İNFARKTÜSÜ (KALP KRİZİ) GEÇİREN HASTALARIN KRİZ SONRASI EĞİTİMİ VE EĞİTİM BİLGİ, ANKSİYETE VE ALIŞKANLIKLARINA ETKİSİ (YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Akut miyokard infarktüsü, koroner arterlerin tıkanması veya spazmı ve koroner kan akımının ileri derecede azalması sonucu gelişen, iskemiye bağlı miyokardda oluşan geri dönüşümsüz bir miyokard nekrozudur. İlk olarak 1912’de Herick ve 1929’da Levin tarafından açıklanmıştır.

Tüm dünyada olduğu gibi, Türkiye’de de kalp hastalıklarının giderek arttığı ve ani ölümlere yol açtığı bilinmektedir. Kalp hastalıklarının toplumda görülme sıklığının giderek artması iş gücü kaybı oluşturması ve ölüm sebeplerinin başında gelmesi, kalp hastalıklarına ilişkin birincil, ikincil ve üçüncül korunma yöntemlerinin önemini ortaya koymaktadır.

Değiştirilebilir risk faktörleri olan; şişmanlık, stres, hareketsiz yaşam şekli, hipertansiyon, hiperkolesterolemi, sigara ve şeker hastalığı gibi faktörlerin ortadan kaldırılması, önlemeye yönelik çalışma guruplarının etkin sağlık eğitimi uygulamalarıyla ve yazılı kaynak kullanımları ile gerçekleştirilmektedir.

Hastaların yaşamlarını sürdürebilmeleri için iyi bir bakıma ve desteğe ihtiyaçları vardır. Hastalıkla baş etmede, hastalıkla ilgili yaşam şekli değişikliklerini gerçekleştirerek hastalığa uyumu sağlamada sağlık bakımı ekibinin rolü çok önemlidir. Hasta hastaneye kabul edildiği andan itibaren, sağlık bakım ekibi bakım girişimleri ile birlikte hastalık hakkında eğitim programına da başlamalıdır. Kardiyak Rehabilitasyon programları ile ilgili araştırmalarda; uygun olduğu belirtilen dönem içinde, belirlenen bilgi düzey yetersizlikleri doğrultusunda uygulanan programlı, bireysel ve yazılı materyal kullanılarak yapılan eğitimin, hastanın istenen uyumu sağlamasındaki önemi vurgulanmaktadır.

Akut miyokard infarktüsü geçiren hastaların sonraki yaşamlarında önemli olduğu belirlenen fizik egzersiz düzenlemesi, diyet düzenlemesi, ilaç alımı, sigaranın bırakılması, stres kontrolü ile ilgili kazanılması istenen sağlık davranışlarının kontrolü, bu amaçla geliştirilmiş “Sağlık Davranış Ölçekleri” ile değerlendirilmeli ve devam eden özellikle ilk 6 aylık süreç içindeki yaşam şekli değişikliklerini başarma durumu kontrol edilmelidir. Bu nedenle çalışmamız, akut miyokard infarktüsü geçiren hastaların hastalıkları ve yaşam şekli değişiklikleri ile ilgili eğitimin, sağlık davranışlarına etkisini araştırmak amacıyla planlanmıştır.

ARAŞTIRMANIN SONUCU:

Araştırmamız, koroner bakım ünitesinde yatan akut miyokard infarktüsü geçiren hastalarda, hastalıkları ve yaşam şekli değişiklikleri ile ilgili eğitimin, sağlık davranışlarına etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Eğitim hedefleri ve literatür bilgisi doğrultusunda hazırlanan görüşme formu, kalbin fonksiyonu, hastalık ve risk faktörleri, stresin kontrolü, genel aktivite, seksüel aktivite, diyet, ilaç ve sağlık kontrolüne ilişkin bilgi düzeylerini araştırmak amacıyla uygulanmış, belirlenen yetersizlikler doğrultusunda planlanan eğitim, konu ile ilgili oluşturulan bir eğitim kitapçığı (Kalp Krizi Geçiren Hastalar İçin Eğitim Kitapçığı) ve bireysel yöntem kullanılarak tamamlanmıştır.

Eğitimden yararlanma oranını etkileyebileceği düşünülen kişisel özellikleri, kardiyak risk faktörlerine ilişkin özellikleri ve durumluk-sürekli anksiyete düzeyleri değerlendirilmiştir. Eğitimden yararlanma oranını da değerlendirmek amacıyla eğitim başlangıcından sonraki 3. ay döneminde, durumluk-sürekli anksiyete, bilgi seviyesi ve sağlık davranış ölçeği uygulanmış, sonuçlar:

- Hastaların kişisel özelliklerinin değerlendirilmesi,
- Sağlık davranış ölçeğinin geçerlik-güvenirlik işlemleri,
- Hastaların bilgi, anksiyete puanlarının değerlendirilmesi,
- Hastalarda uygulanan eğitimin bilgi, anksiyete puanlarına etkisinin ve sağlık davranış puanlarının değerlendirilmesi şeklinde ele alınmış ve sonuçlar buna yönelik olarak tartışılmıştır.

Araştırma kapsamına giren 40 hastanın 40-70 yaş gurubunda olduğu ve % 85’inin (34 kişi) erkek olduğu belirlenmiş ve böylece koroner kalp hastalıklarının olduğu yaş ve cinsiyet açısından teorik bilgilere uygunluk gösterdiği saptanmıştır.

Vakaların % 52,5’inin hâlen sigara içtiği, % 30’unun sigarayı bıraktığı, % 40’ının günde 1 paket, % 20’sinin 2 günde bir paket sigara içtiği, % 37,5’inin 20 yıldan fazla, %35’inin 11-20 yıldır sigara içtikleri saptanmıştır. Burada da görülmektedir ki sigara içimi miyokard infarktüsünde en önemli risk faktörlerinden biri olarak göze çarpmaktadır. Vakaların % 45’inin ailesinde miyokard infarktüsü hikâyesi olması, kalıtımında önemli bir risk faktörü olarak karşımıza çıktığını düşündürmektedir.

Hastaların kalbin fonksiyonu, hastalık ve risk faktörleri, stres kontrolü, genel aktivite, seksüel aktivite, diyet, ilaç ve sağlık kontrolü başlıkları altında toplanan eğitim konularından toplam 100 puan üzerinden, eğitim öncesine göre eğitim sonrasında anlamlı bir artış saptanmıştır. Hastalara, belirlenen yetersizlikler doğrultusunda bilgi verilmiş, eğitim kitapçığı tartışılmış, bilgi puanı eğitim öncesi 45.50

+ 14.36 dan eğitim sonrası 86.69 + 7.12 ye yükselmiştir. Hastaların merak ettikleri tüm konuların açıklığı kavuşması sağlanmıştır. Hastaların ve araştırmacının gayret ve çabalarıyla eğitim, uygulama süreci içinde genel anlamda iki taraflı doyum sağlayıcı nitelikte olmuştur.

Uygulanan eğitimden yararlanma oranı hastaların yaşı, cinsiyeti, öğrenim durumu, medeni durumu ve meslek gibi değişkenlerle karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalarda belirtilen değişkenler açısından yapılan değerlendirmelerde sadece eğiti durumu ve medeni durum sonucu etkileyen faktörler olarak belirlenmiştir.

Hastaların KBÜ'den miyokard infarktüs"den dolayı anksiyete yaşadıkları, eğitim sonrası durumluk-süreklilik anksiyete puanının anlamlı derecede (durumluk için $z=2.95, p<0.001$; sürekli için $z=2.63, p<0.001$) düştüğü belirlenmiştir. Eğitim programıyla sağlanan yaşam şekli değişikliklerine uyum yanında, akut dönemin geçirilmesinin bu yönden iyileşmeyi sağladığı düşünülebilir.

Araştırmamızda, eğitim sonrası beklenen sağlık davranışlarının kazanılmasında, miyokard infarktüsünden 3 ay sonra hastaların önceki alışkanlıklarında değişiklik yaptıkları saptanmıştır. Hastaların sağlık davranış puanları değerlendirildiğinde; diyetine dikkat ettikleri (17.77+2.35), sigarayı azalttıkları veya bıraktıkları (18.37+3.72), ilaç alımı (19.66+1.20) ile ilgili düzenleme gibi alışkanlıkları kazandıkları saptanmıştır. Fizik egzersiz, stres konusunda istenen düzeye göre daha az başarılı sağlık davranışlarına ulaşılmıştır. Stres yönetimi ve fizik egzersiz düzenlemesi konusunda istenen sağlıklı davranışlara ulaşılabilmesi ve bunun değerlendirilmesi için sürenin uzun tutulması gerekliliğine inanıyoruz.

Akut miyokard infarktüsünün toplumdaki görülme sıklığının artması, iş gücü kaybı oluşturmaya ve başta gelen ölüm sebeplerinden olması, bizlere bu hastalıkla ilgili önleme çalışmalarının önemini vurgulamaktadır.

ÖNERİLER:

Araştırmamızın sonuçlarına göre:

- Doğru ve kalıcı eğitim yapabilmek için yeterli sayı ve nitelikte hemşirelerin olması ve eğitimin disiplinler arası bir ekiple devam ettirilmesi,
- Eğitimin yeterli kapsam, süreç ve metodolojik yönden belli niteliklere sahip olması için yapılacak konu ile ilgili eğitim programlarını değerlendirme sonuçlarının incelenmesi,
- Kardiyak rehabilitasyon programında eğitim hedefleri doğrultusunda hazırlanan bilgi formu ile bilgi

yetersizliklerinin belirlenmesi 4-15 gün arasında uygulanan programlı, yazılı kaynak kullanılarak yapılan eğitimin kişinin sosyo-kültürel durumuna göre planlanmış bireysel görüşmelerle tamamlanması,

- Hastaların hastaneye kabulünden, evde yaşamlarına kadar uzanan ve devam eden süreç içinde eğitim ve rehabilitasyon programlarına devam edilmesi, bu konuda çalışacak olan kişilerin rol ve sorumluluklarının da yazılı hâle getirilmesi,
- Eğitimin yararlı olması, istenen sağlık davranışlarının kazanılmasını sağlayabilmesi için, hastaların sağlık davranışlarının özellikle ilk 6 ay içinde "Sağlık Davranış Ölçeği" kullanılarak değerlendirilmesi,
- Bu tür kronik hastalıklarda, hastalığa uyumu sağlamada önemli olan eğitim kitapçıklarının ve değerlendirme ölçeklerinin yaygınlaştırılması,
- Kardiyak risk faktörleri ile ilgili planlanan eğitimin kitle iletişim araçlarında yer almasında, sağlık bakım çalışanlarının ve hemşirelerin rol alması önerilebilir.

ÖZET:

Hastalar ile ilgili veriler; anket formu (Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Formu) hazırlanan eğitim kitapçığı, Spielberger ve arkadaşlarının "Durumluk-Süreklilik Anksiyete Ölçeği", Miller'in (1990) kullandığı "Sağlık Davranış Ölçeği" (Health Behavior Scale) kullanılarak elde edilmiştir.

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde, sağlık davranış ölçeğinin iç tutarlılığı Kuder-Richardson 20 ve madde-toplam puan korelasyon tekniği, deneklerin tanımlayıcı özellikleri ile durumluk-süreklilik anksiyete puanları, eğitim öncesi ve sonrası bilgi puanları, sağlık davranış ölçek puanları arasındaki ilişkileri değerlendirmek için, tek yönlü varyans analizi, t-test, Mann Whitney-U ve Wilcoxon-t testi kullanılmıştır.

Yapılan çalışmada, eğitim öncesi hastaların, hastalık hakkında yetersiz bilgi sahibi olduğu ve bu dönemde anksiyete yaşadıkları saptanmıştır. Verilen eğitim sonrasında ise hastaların anksiyete düzeyleri azalmış ve eğitimden yararlanarak alışkanlıklarında değişiklik yapabildikleri saptanmıştır. Bu nedenle hastaların rehabilitasyonlarında diyet, sigara, fizik egzersiz, ilaç ve stres gibi yaşam şekli değişikliklerine uyumun sağlanması için "Eğitim Kitapçığı" kullanılmasının, eğitimi ve tedaviye uyumu değerlendirmek için "Sağlık Davranış Ölçeğinin" kullanımının yararlı olduğu görülmüştür.

Mine HACİÖMEROĞLU

Okul Müdürü

Sonsuzluk Kıtası

Şevval SANCAKTUTAR- 12/C

Yükselebilir miyim bulutlara?
Yerçekiminin dokunamadığı ayaklarım
Ve göremediğiniz kanatlarımla.
Mutluluk inşa edebilir miyim gökyüzüne?
Kurtulup acı dolu yeryüzünden,
Ruhumun derinliklerinde sakladığım sevgiden.
Veya inebilir miyim denizlerin en dibine?
Bir balığın solungaçlarını çalarak,
Tek seferde keserek borç bildiğiniz nefesimi.
Barut eksem çorak topraklarınıza?
Filizlenecekse yetim papatyalar,
Savaşın ortasında yalın ayak gezen bir çocuğun gözlerinde.
Aranan en azılı suçlu olabilir miyim?
Çaldığım için kokuşmuş ruhlarınızı,
Azat ettiğim için hapsedukları yüreklerinizden.
Annesi olsam yeryüzündeki tüm balonların?
Nesilleri tükendiği için üç kuruşa,
Ölü balonlar vurduğu için kumsala.
Koca bir güneş olup doğsam?
Soğuktan donan hayalleri ısıtabilmek için,
Yeni bir güne haberci olma umuduyla.
Hür bir gözyaşı olup düşsem yanaklarınızdan?
Ağlamak en doğal yoluysa ruhlarınızı yıkamanın,
Utanırken gözyaşlarınız yanaklarınızdan.
Bulutların çaldığı özgür bir şarkı olsam?
Uyandırmak için derin uykunuzdan

Televizyonlarınızdan, telefonlarınızdan taşarak.
Kimsenin okumadığı bir şiir olsam?
Cebinizden habersiz çıkıveren,
Sadece size ait içinizden gelen.
Gökuşağının yeni bir rengi olsam?
Eleştiremeyeceğiniz bir siyahı yerleştirsem gökyüzüne,
Ateş etmezseniz eğer bu yüzden yüzüme.
Sihirli bir değneğin işe yaramaz sihri olsam?
Güldürebilsem küçük bir çocuğun yüzünü,
Ansızın çıkıveren bir hediyeyle.
Dünyanın en mutlu hırsızı saysanız beni?
Çaldığım için kölesi olduğunuz kâğıt parçalarını
Ve takas etsek yeniden bir şeyleri, mutluluğu mesela veya acıyı...
Koca bir deprem olup sarısam tüm dünyayı?
Sizler bırakıp elinizdeki silahları,
Nefeslerinizi tutuştursanız ellerinize,
Yaşamak, yaşatmak için uzatsanız birbirinize.
Yeni bir kıta olup yükselsem okyanusun ortasından?
Mutluluk filizlense toprağımdan,
Acıyı çekip alsa akan suyum,
Gökyüzünden şiir yağsa dağlarımın eteklerine,
Genç bir kızın cilvesiyle sallanıp düşseler,
Küçük çocukların ellerine.
Ve artık mendil değil şiir satса çocuklar.
Lakin para verenlere değil,



Gölüşünü karşılıksız bağışlayabilenlere
Tüm tenler aynı tonda olsa
Ve renkleri ayırt edemesek birbirinden.
Çakılı ufuklar uçsuz bucaksız
Ve pembe olsa gökyüzüm,
Ya da yeşil. Ve turuncuysa çimenlerim veya mavi.
Ağaçlarda meyve değil,
Dilek yetişse mesela.
Ölüleri toprağa gömmek yerine,
Bulutlar gökyüzüne götürüp diriltse yeniden.
Kaplumbağalar ışık hızında ise
Ve varsa balıkların kanatları,
İstedığınız bir renge bürünürken bulutlar,
İhtiyaç duyulduğu an yerin dibinden fışkırıyorsa suyum
Ve gerçekten maviyse tabii.
Çikolatayla tadı aynı olsa ya çakıl taşlarının.
Üç adım ileride kar yağsa,
İki adım geride güneş açarken,
Benim kıtama gelse tüm insanlık
Ve görememenize rağmen ucunu bucağını...

Yine hükmeder misiniz sizin olmayan topraklara?
İlle de sahiplenir misiniz birkaç dağ?
Bazılarınız beyaza boyanır mı?
Boyar mısınız kalanları siyaha?
Kırar mısınız balıklarımın yüzgeçlerini?

Hapseder misiniz can veren bulutlarımı?
Çalar mısınız ağaç dallarından başkasının umutlarını?
Kendi yasalarınızı yazdığınız şiirleri mi sattırırsınız küçük çocuklara, zorla?
Kirli kanlarınızı karıştırır mısınız akan suyuma?
Hepinize yetebilecekken koca dünyam,
Dilek ağaçlarımı kesip değer biçer misiniz?
Yer misiniz başkalarının hakkını,
Boğuluncaya,
Tıksıncaya dek.
Cennet iken tüm inançlara,
Çevirir misiniz cehenneme?
Tüm inancım, ayırt etmeksizin,
Tüm sevgimle, karşılık beklemeksizin,
Tüm umudumla, umutsuzluğunuzarettiğim
Bu yaşamı,
Söyleyin yaktığınız ateşle, günahınıza ortak eder misiz?
Ruhumdan süzüp, içimde yarattığım bu Sonsuzluk kıtasını...

AĞRININ GİDERİLMESİNDE UYGULANAN NONFARMAKOLOJİK(İLAÇSIZ) UYGULAMALAR

Ağrının giderilmesinde genel olarak ağrı kesici ilaçlar tercih edilmektedir. Ağrı şiddetlenmeden alınan ilaçlar genel olarak fayda sağlar fakat sürekli ağrı kesici ilaç kullanımına bağlı olarak vücutta psikolojik ve fizyolojik bağımlılık gelişebilir. Bu yüzden ilaçsız ağrı kontrolü önem kazanmaktadır.

Nonfarmakolojik uygulamalar bilişsel-davranışsal ve fiziksel yaklaşımlar içerir. Nonfarmakolojik uygulamalar bireyin ağrı algısını değiştirmekte ve daha fazla kontrol duygusu yaşamasını sağlamaktadır. Bu uygulamalar; dikkati başka yöne çekme, gevşeme, hayal kurma, masaj, sıcak-soğuk uygulama ve akupunktur gibi girişimlerdir.

Masaj: Hafif bir masaj ile cilt uyarılması sağlanır. Masaj kolay bir uygulama olmakla birlikte ağrı duygusu üzerinde yüksek bir kontrol duygusu sağlamakta, ağrı duygusunu azaltmakta ve bireyin daha az ağrı yaşadığını düşünmesini sağlamaktadır. Kas ağrılarında ve uyku problemlerinde etkinliği artmaktadır.

Sıcak-Soğuk Uygulama: Ağrıyı hafifletme, iyileşmeyi hızlandırma özelliğine sahiptir. Sıcak uygulama damarları genişleterek kas gerginliğini azaltır ve doku metabolizmasını artırır. Soğuk uygulama ise damarları daraltarak hücrel metabolizmayı yavaşlatır. Sıcak- soğuk uygulamalarda vücudun verdiği tepkiler farklı olmakla beraber kas spazmı, gerginlik, lokalize eklem ağrılarında fayda sağlamaktadır.

Gevşeme: Mental ve fiziksel ağrı kontrolünde etkin bir bilişsel yöntemdir. İleri gevşeme tekniği öğretilen bireyler doğum sancısı, kronik ağrı, tanı ve tedavilere bağlı ağrıları gidermeye yardımcı olur. Vücut esnetme, nefes egzersizleri gevşemeye yardımcı olmaktadır.

Hayal kurma: Ağrıyı azaltabilen yaratıcı duygusal bir deneyimdir. Hayal kurma; tanı, tedavi, iyileşme yetileri hakkında olumlu sonuçlar doğurur. Böylece ağrı, gerginlik ve stres azalır. Kişilere hoş bir olay düşünmesi, hoşlanacağı etkinlikleri yaptığını hayal etmesi önerilir.

Dikkati Başka Yöne Çekme: Dikkati başka yöne çekerek kişinin ağrı duygusundan uzaklaştırılması sağlanır. Orta ve hafif şiddetli ağrılarda etkili bir yöntemdir. Müzik dinleme sevdiği bir şeyler izleme ziyaretçi kabulü, sevilen bir şeyler okuma, oyun oynama gibi yöntemler dikkati başa yöne çekerek ağrıyı giderir.

Melek FAZLIOĞLU
Sağlık Hizmetleri Öğretmeni

* “KLİNİK BECERİLER, Sağlığın Değerlendirilmesi, Hasta Bakım ve Takibi (Nobel Tıp Kitapevleri)” kitabından alıntılanmıştır.



SEBZELERİ, SİRKELİ SUDA BEKLETMELİ Mİ?

Sebzeleri sirkeli suda bekletmek, çok yaygın bir uygulama. Sadece bizde değil, dünyada da ev hanımları arasında çok popüler. Eskiden tek derdimiz sebzedeki mikropları parazitleri temizlemektir. Sirke de bu iş için çok ideal çünkü mikroorganizmaların hücre zarını patlatarak parçalanmalarına sebep oluyor. Ama bugün derdimiz çok daha büyük, artık sebze ve meyveleri istila eden kimyasallarla iç içeyiz. Mutfağımız onlarla dolu. Bugün de amacınız mikroorganizmalardan kurtulmaksa, kendi bahçenizdeki sebzeyi kullanıyorsanız sirke tam da ihtiyacınız olan şey.

Bugün artık eski salgın hastalıkların devri geçti. İlaçlar ve aşılar sayesinde büyük bir kısmı yok oldu, kökleri kurudu. Şimdi kansere, kemoterapötikleri, diyabete, felce, parkinsona da hapları “basıyoruz” ama bu hastalıkların köklerinin kuruduğu falan yok. Devir artık kronik hastalıklar devri. Artık mikroptan değil, kronik hastalıklardan sürünüyor ve ölüyoruz. Bu kronik hastalıkların sebebi ise vücudumuzda biriken zehirler. Bu zehirlerin çoğunu da besinlerle aldığımız aşıkâr. Temizlik malzemeleri, kozmetikler, egzoz gazları da besinleri takip ediyor.

Sirkede bekletmek sebzelerdeki pestisit ve herbisit (böcek ilacı ve ot ilacı) kalıntılarını daha da güçlendirip etkili hale getirmek anlamına geliyor. O yüzden tarım ilaçlarının kullanma kılavuzunda “asitli suyla karıştırın, alkali değil” diye yazar. Asit kullanarak böcek ve ot öldürücü ilaçların %90’ını daha güçlü ve daha zararlı hale getirmek mümkün.

Peki, amacımız bu kimyasallardan kurtulmaksa ne yapmak gerekiyor? Sebze ve meyveleri, litre başına 2 tatlı kaşığı karbonat erittiğiniz suda yarım saat bekletin. Yapraklı sebze ve otlardaki ilaçların tamamına yakını “alkali hidroliz” denen bir işleme uğrayarak parçalanacak ve yok olacaktır. Meyve kabuklarının da çok büyük kısmı temizlenecektir. İçine nüfuz edenler tabii ki var, ama sonuçta ilacın büyük kısmı kaybolacaktır. İşlem bitince durulayın.

Neden karbonat? Çünkü karbonat, suyu alkali yapmanın en pratik ve ucuz yollarının başında geliyor. Bir cihazınız var ve daha alkali (pH:9 ve üstü) su elde edebiliyorsanız daha da verimli bir sonuca ulaşırsınız. Sebzeleri, sirkeli suda bekletirseniz bunun tersi olacak; pestisitler daha dayanıklı, vücut tarafından temizlenmesi daha zor ve daha zararlı hâle gelecektir.

Zeynep ÇOLAK KÖSOĞLU
Sağlık Hizmetleri Öğretmeni



ODA DÜZENİ

Yaren ÖZER (Mezun)

“Çocuklar” diyorum. “Bakın o kutunun içinde çocukluğum var. Dikkat edin!”

Aralarında en genç olanı gözlerini deviriyor ama kutuyu daha sıkı tutmaya başlıyor. Emirler yağdırıyorum dört bir tarafa.

İlk kalp kırıklığım babamın fotoğrafının yanına geçiyor ve bağılıyor “Ben bu adama aitim!” Babam ve ilk kalp kırıklığım eski dostlar, sobbete başlıyorlar.

“Eski sevgililerimi şu rafa kaldırın.” diyorum ve elimle duvardaki rafı gösteriyorum. “Çok yer kaplamasınlar.”

“İlk aşkıma kitaplığuma yerleştirin.”

“Abi!” diye bağılıyor genç çocuk: “Şunu nereye koyalım?”

Annemin fotoğrafı elinde.

“Onu camın önüne koyun. Güneş görsün.”

Sonra gidiyor çocuklar.

Çocukluğum kutudan çıkıyor ve koşturmaya başlıyor salonun ortasında. O koştukça büyümek istediğim her gece için nefret ediyorum kendimden. Diğer bir kutudan hayallerim fırlıyor ve kursağıma yerleşiyorlar. Pek bir manidar oluyor!

Babam karşı duvardan bakıyor bana. Defalarca kırılmamış gibi tekrar kırılıyorum ona. Bu sefer tek başıma da değilim üstelik! Çocukluğum da yanımda.

Koltuğa uzanıyorum. Hayatımın bir odanın içinde özetlenmesine gülümsüyorum yarım ağız.

Lise anılarım üniversite anılarımla kavgaya ediyor. İlkokul anılarım ise ortaokul anılarımla. İlk kavgam Dostoyevski ile tartışıyor. Dostum Dostoyevski işini biliyor belli ki çünkü bir süre sonra kavgam kenara geçiyor.

Bir kitabın arasından 17 yaşım çıkıyor. Bıyıklarım terli ve yeni. Elimde ucuz bir sigara... O zamanlar yaptığım en havalı şey sigaraya başlamak ya güya... Güllüyorum 17 yaşıma.

“Sen tam bir aptalsın!” diye bağıriyorum ona. Umursamıyor. Çünkü o zamanlarda hiçbir şey umursanmıyor. Bu ergenliğin temel kuralı. Umursama ve hayatını yaşa...

Neyse ki kendimden çok nefret etmeden 19 yaşım bir ansiklopediden gösteriyor kendini. Okuyor. Başka hiçbir şey yapmıyor. Sadece okuyor. Onu seviyorum. Çünkü 19 yaşım beni ben yapan yaşım.

Annem gülümsüyor dikdörtgen çerçevesinden, hâlimden memnun. O hâlimden memnunsu ben de memnunum. O da biliyor bunu.

Gözlerimi kapatıyorum. Kolum bir karton kutunun içine düşüyor. Ellerim bir deftere değiyor. Alıyorum onu. Açtığım ilk sayfada ilk şiirim karşılıyor beni...

Yarım kalmış.

Birden sonlanmış,

Tıpkı bu yazı gibi...

MÜSTESNA BEYİTLER

Bir Beyit Bir Hikâye

“Âvâzeyi bu âleme Davud gibi sal
Bâkî kalan bu kubbede bir hoş sadâ imiş”

Bâkî

Davut Peygamber gibi güzel sesini, yumuşak ve tatlı söyleyişini bütün âleme duyur; bu gök kubbe altında (her şey gelip geçicidir) sana kalacak olan hoş bir sedâ olacaktır.

Ayrıca, ey Bâkî! Bu gök kubbe altında her şey gelip geçicidir. Sana kalacak olan; sadece geride bıraktığın iyiliklerle anılmandır, yaptığın iyi bir iş ve geride bıraktığın güzel hatıralar ve eserlerindir. Öyle anlaşıyor ki şair de bu gerçeği uzun tecrübelerden sonra öğrenmiş. Onun için, “Benim düştüğüm hataya sen de düşme, bu gerçeği öğrenmekte geç kalma.” demek ister gibi.

Aynı zamanda şunu mu demek ister şair: Ey Bâkî! Sen söyleyeceğini söylemekten geri durma zira sana kalacak olan düşünüp durdukların değil, açıkça dile getirdikleridir. Ebedi yolculuğa adım atanlar, “sandukalarından” geriye bu beyti ararlar mı ki? Nankör dünyada miras bırakmak için uğraşıp duranlara kulaklara küpe değerinde bir nasihat: Bâkî kalan bu kubbede bir hoş sadâ imiş.

Hiz. Davud İsrailoğulları'na gönderilen, kendisine de Hiz. Musa'dan sonra Zebur'un verildiği peygamberdir. Allahü Teâlâ mucize olarak dağları, taşları, kuşları onun emrine vermişti. Hiz.Davud'un çok güzel sesi vardı. Yanık sesiyle Zebur'u okumaya başlayınca, kuşlar havadan ağaçlara iner, hep birlikte, okunan Zebur'u tekrar ederlerdi. Yırtıcı hayvanlar, Hiz. Davud'un huzuruna gelip ona tam bir bağıllıkla hizmet ederlerdi. Belki de Bâkî bu beytinde, Hiz. Davud'un güzel bir sesle ve güzel bir şekilde davetinin, insan âlemi dışındaki varlıkları bile etkilediğini, yumuşattığını ve davetçiye yaklaştırdığını anlatmak istemektedir. Öyle ki şair bu beytiyle insanı, güzel bir dil, üslup ve usulle, güzel işler yapmaya çağırmakta, Hiz. Davud'un başarısını emsal olarak göstermektedir.



BİZE KALAN

*Coşkun ırmaklar gibi akıyorken daha dün,
Şimdilerde uslanmak düştü bak payımıza.
Sevinç dolu anılar silindi artık bugün,
Elemlere yaslanmak düştü bak payımıza.*

*Gerçeği aramaktı -vardı ise- farkımız,
Ne bir yuvamız oldu ne evimiz barkımız,
Dilden dile dolaşıp söylense de şarkımız,
İçten içe paslanmak düştü bak payımıza.*

*Latif manzaraların olmadık izleyeni,
Hâlbuki ancak bizdik hakiki özleyeni,
Olmayınca insanın yolunu gözleyeni,
Aynalara süslenmek düştü bak payımıza.*

*Gençlik eldeyken güzel; sevdası da aşkı da,
Gençlik eldeyse özel; heyecan ve coşku da,
Gönül mesken tutunca acaba'da, kuşku'da;
Matem tutup yaslanmak düştü bak payımıza.*



*Bülbüller nasıl uzak kalmış ise güllere,
Öylece uzak düştük vefalı gönüllere,
Vuslat'a yol olsunlar diye ehl-i dillere,
Feryat edip seslenmek düştü bak payımıza.*

*Umudun payesini "dayılar" yedi durdu,
Sözelciydik çare yok, "sayılar" yedi durdu,
Armudun iyisini "ayılar" yedi durdu,
Hüsranlarla beslenmek düştü bak payımıza.*

*Hatırdan uzak tutup hayatın gayesini,
Tüketirken gün be gün ömür sermayesini,
Herkesler alıp gitti dünyadan payesini,
Feryat edip hislenmek düştü bak payımıza.*

*Meyletmeden şöhrete, makama, ihtişama,
Onurla göğüs gerdik derde, kedere, gama,
Biz rahmet yağmurları ummuştuk ama
Gözyaşıyla ıslanmak düştü bak payımıza.*

Halit Selim DÖNMEZ
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni
Şehit Ömer Halisdemir Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi

Güneş Gülüşlüm

*Ey güneş
yerini al gökyüzünde, sar beni sıcak tebessümünle,
ışığınla aydınlasın yolum
günaydın
göz kapaklarım sıyrılıyor karanlıktan
sevgiyle açıyorum yeni güne gözlerimi
sen ve gülümseme
yüzüme son günlerde yerleşmiş o hoş tebessüm
günaydın
güneşli yeni gün hoş geldin.
bugün sol yanımdaki yerin belirginleşsin
yüreğimin en تنها köşesi bile seninle ısınsın, aydınlansın
yeryüzüne aşığım ben bu sabah
güneşe ve sana günaydın
güneş ve sen
güneşe benziyorsun
sıcak, huzurlu ve mutlak tebessüm
hoş geldin gönlüme güneş gülüşlüm.
hoş geldin...*

Şeyda BALTÜRK (12/A)



İtiraf

*Senden vazgeçtiğimi söylediğimde bile aklımdaydın.
Okuduğum her şiirin mısrasında saklıydı adın.
Gizlice fısıldardım seni gökyüzüne,
Açar fotoğrafını, saatlerce o güzel yüzüne bakardım.
Ben hep seni düşünürdüm sevgili.
Ağladığımda, güldüğümde,
Yağmur kokulu sokaklardan geçtiğimde,
Bu lanet kentin gecelerinde,
En çok da beni sevmediğinde düşünürdüm seni...*

Ayşegül İrem KAZDAL (12/A)



Hubb

Durduk yere daraldığın anlar olur bazen, için sıkılır. Hâlbuki güne gözlerini, kalbinde kelebekler uçuşuyormuş gibi açmışsındır. Aradan geçen bir süre sonra ise, memlekette ne kadar kara bulut varsa hepsi üstünü sarar. Kalbin daralır ve işte o an hiçbir şey yapmak gelmez içinden ve içindeki bu huzursuzluğun kaynağını sen bile bilmezsin. Evet, sen bile bilmezsin. Kalbini meşgul eden bu sıkıntının nereden geldiğini, nasıl bir anda kalbini istila ettiğini anlayamazsın.

İlahi bir kudret elzemdir işte o vakit. Seni senden daha iyi tanıyan Rabbine koşman gerekir. İçini kemiren bu sıkıntıyı kendin bile bilmezsin, içini dökeceğin Allah'a firar edersin ve şu duayı zikredersin kalbinde: "Rabbim bu yüreğimdaki sıkıntı neyin nesidir, bilmem. Sen bilirsin. Yüreğime inşirah ihsan eyle. Senin gücün her şeye yeter." Bu hâlden ancak böyle kurtulabilir âdemoğlu, kalbini faniliklere bağlayarak değil. "Ya baki Entel baki!" nidalarıyla varır secdeye. Yüreğini açar, âlemlerin Rabbine.

O'nu sevmek ne güzeldir. O'na bağlanmak, O'na iman... Tüm dünyeviliklerden soyutlayıp kalbini, O'nun huzurunda durmak ne güzeldir. Yapayalnız gecelerde kimse anlamazken seni, tek çare olarak O'nu bulmak kâinat-taki eserlerine hayranlıkla tefekkür etmek, O'nu bilmek, O'nu tanımak ne hoş, ne güzeldir...

...

Kalabalıklar içinde de yalnız kalabiliyorken insan, Rabbinin her daim kendisiyle birlikte olduğunu hatırladı, gönlü mutmain ve yüzünde kocaman bir tebessümle...

**Hubb: Sevgi, muhabbet...*

Beyzanur İPEK (10/B)



OLMAZSA OLMAZIMIZ: İlk Yardım

İlk yardım, ani olarak hastalanan veya kazaya uğrayan kimselere tıbbi yardım gelene kadar kaza yerinde ve çevre imkânlarından faydalanarak yapılan geçici müdahalelerdir. İlk yardımın amacı sadece yaşam kurtarmak değildir. Aynı zamanda ilk yardım; insan onurunu, saygınlığını korumayı hedefleyen ve sosyal ayrımcılığı da ortadan kaldıran, yaşam kurtarmak için yapılan eylemler bütünüdür.

Yaşanabilecek kazalarda acil bir durumda yapılabilecek basit uygulamalar kadar bazı tehlikeli davranışlardan kaçınılması da kişinin hayatını kurtarmış olacaktır. Hasta ve yaralıları yapılacak doğru uygulamalar, doğru taşıma teknikleri; sakatlıklar ve ölümlerin önüne geçecektir. Kısacası hasta ve yaralının hayati fonksiyonlarının devamını sağlayarak, durumunun daha kötüye gitmesini engelleyip iyileşmesine katkı sağlayacaktır.

Ülkemizde eksikliği hissedilen ilk yardım uygulamalarının toplumumuz nüfusuna oranı yaklaşık %10 dolaylarında iken Avrupa ülkelerinde ise bu oranın %90'larda olduğunu görmekteyiz. Her bir kişi hayat kurtarmak potansiyeline sahiptir. İlk yardım eğitimleri ve uygulamaları, hedeflere ulaşmak için kullanılan zorunlu kaynaklardır.

Kazalarda, ölümlerin %10'u ilk 5 dakikada %50'si ilk 30 dakikada gerçekleşmektedir. Oysa ki kazalarda ilk yardımın en kısa sürede ve etkin bir şekilde yapılması ile birçok can kaybı ve sakat kalma vakası önlenabilmektedir. Bu amaçla birtakım çalışmalar yapılarak yasal tedbirler alınmıştır. 30.06.2012 tarihinde 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu gereğince Bakanlığımıza bağlı okul ve kurumlarda ilk yardımcı bulundurulması zorunlu hâle getirilmiştir. Bu Kanun'la beraber Türkiye genelinde ilk yardım eğitim merkezleri kurulmuştur. Amaç, okullarımızda meydana gelebilecek kazalar sonrasında ölüm ve sakat kalma yüzdelerini en aşağılara çekebilmektir.

Yasal düzenleme ile okulumuz Çay MTAL, Rize ilimizde ilk yardım eğitim merkezi olarak seçilmiştir. Ocak 2016 tarihinden itibaren hazırlıklar yapılmış olup 15.05.2016 tarihinde ilk yardım eğitimlerimiz başlamıştır. Bugüne kadar Rize bölgesindeki tüm okullarda 777 kişi ilk yardım sertifikası ve ilk yardım kartlarını almıştır.

Şenol TOKLUOĞLU
Sağlık Hizmetleri Alan Şefi

BU ŞEHİR BANA ZİNDAN

*Bir mevsime daha veda ettim ardından.
Havalar soğudu hayli, kış kapıda
Ve sensiz, bu şehir bana zindan.
Gecemi aydınlatmaya yetmiyor ışıklar.
Yapraklar sararıyor, yaşılanıyor, bedenim.
Oturmuşum bir banka.
Bir elimde tütün, diğerinde resmin.*

*Ilık bir rüzgâr esiyor sonbahar yağmuruyla
Yağmur damlaları ıslatıyor fotoğraflarını.
Yanaklarımdan süzülen göz yaşlarımla,
Bulanıklaşıyor yüzün.
Yine göz bebeklerinde görüyorum aşkı.
Sen giderken ardına bile bakmadan, ben sadece şaşıtm.
Aslında sen benden değil, aşkımdan kaçtın.*

Muhammet Emin CEBİR-11/C

MASUM

*Çocukluğum rüyaydı, geçti.
Attığım her adımda övüldüğüm kuşkusuz bir gerçek.
Gözümün gördüğü gerçeklere uydurduğum
yalanlarla büyüdüm hep.
Kimseden medet ummadım
ve tek kahramanымdım kendimin.
Günler geçti, ayları saydım, aylar geçtikçe yılları...
Ve yıllar geçtikçe sabır çeker oldum içten içe.
Büyüdükçe yalanladığım ne varsa
Neyi gizlediysem içimde, canımı yakar oldu!*

*Adımlarım hâlâ küçüktü
lakin yıllar önceki kadar masum değildi.
Bildığım bütün gerçeklere göğüs gererek çıktım yola.
Yol uzun, yol çetin...
Yol benim yolum, adı benden öteydi.
Hayaldi işte her şey!
Övgülerin yerini almıştı ayıplar, yasaklar
ve günahlar.
Ben el kadardım hâlâ
ve bir kendime masumdum bir de umutlarıma...*

Büşra Çavuş (Mezun)

Depresif Hâllerimiz

Depresyon; uyaranlara karşı duyarlılığın azalması, girişim gücünün ve kendine güvenin yiterek umutsuzluğun, karamsarlığın güçlenmesi biçiminde belirlenen ruhsal veya psikolojik bozukluktur. Elbette bu durumun nedenlerini doktorlar, psikologlar ayrıntılı olarak açıklamaktadır. Biz, bu yazımızda depresyonun nedenlerine biraz daha farklı açıdan bakmaya çalışacağız. Tarihsel süreç içerisinde günümüzle geçmiş arasında bağ kurmaya çalışacağız.

İnsan üç temel yapıdan oluşur: beden, bilinç ve ruh. Ki ruh insanı diğer canlılardan ayıran yegâne özelliştir. Yaradılıştan bu yana beden ve bilinçte değişiklikler olsa da ruh hep aynıydı. Bilinç ve bedenin gelişmesine oranla imkânları da gelişti. Başlangıçta hayatta kalmak için ruh ve bilinç tarafından bulunan icatlar, sonu gelmez konforun tetikçisi oldu. Aslında hayatta kalıp soyu (türü) devam ettirmek için beslenme ve barınma yeterliydi.

Ateşin icadı ve kontrolü, hayvanların evcilleştirilmesi, tarımsal üretim ve yerleşik hayata geçiş, su kanalları, köprüler, tekerlek, su buharından faydalanma, füzyon, elektrik, telgraf, radyo, televizyon, çamaşır makinesi, elektrikli süpürge, telefon, bilgisayar, cep telefonu vs. Hepsi insanlığın hayatını kolaylaştırmak için icat edildi ve bazıları insanlar için elzem görünüyor ama icat edildikleri ilk an bunlar birer lükstü. Bu lüksler kanıksandıkça ihtiyaç ve vazgeçilmez hâline geldi. Bu vazgeçilmezler için insanlar her şeyi yaptı hatta onların kölesi oldu.

Yakın geçmişten bir örnek ele alalım: cep telefonları. Cep telefonları hayatımıza tam anlamıyla gireli 20 yıl olmadı. Başlangıçta pahalı ve ayrıcalıklı olan bu icat zamanla akıllanarak her eve girmekle kalmadı, tüm insanların cebine girdi. Peki, bu icat nasıl depresyon nedeni olabilir? İlk akla gelen, bu icadın sahibi olabilmek için aylarca çalışmamız gerçeği olacaktır. Zira cep telefonu fiyatları kazancımızın 3-4 katına ulaşabiliyor. İkinci olarak cep telefonlarındaki sosyal medya uygulamalarında zaman geçirip dünyayla bağlantıyı kesmek... Son ve en önemlisi de cep telefonu sayesinde her an her yerde bulunabilmek...

MÖ 10.000'de bir insanın basitçe iki stres kaynağı vardı: uçsuz bucaksız arazide zararlı olmayan bir yiyecek bulmak ve bu arama tarama faaliyetleri sırasında yırtıcılardan korunmaktı. Size tuhaf gelebilir ama bu insan bizden daha özgürdü ve ruh hali de daha sağlıklıydı. Kurgular ve icatlar çoğaldıkça özgürlüğümüz kısıtlandı ve ruh sağlığımız da bozulmaya başladı. Tarım devriminden sonra hasatın bol olup olmayacağını bilmeyen çiftçi daha endişeli, vergilerini tamamen toplayamayan monark daha dertli, yıl sonu kâr hedeflerine ulaşamayan şirket yöneticisi daha kaygılıydı. Ya bozulan çamaşır makinesi, akmayan sular, bitmek bilmeyen elektrik kesintileri, biten şarjlar, bulunamayan şarj aletleri... Tüm icatlar günümüzde bizim için çok önemli bir yere sahip, yeri geliyor hayat dahi kurtarıyorlar ama aynı zamanda bu icatların hayatımıza olumsuz etkilerini görmezden gelemeyiz.

Bir noktada özgürlüğün kısıtlanması da depresyon nedenidir. Örneğin, kişinin hüküm giyip hapis-haneye girmesi tabii ki travmatik bir olaydır. Ama asıl bahsetmek istediğim, kişinin suç işlemeyen gönüllü olarak hapis-haneye girmesi... Gönüllü mahpusluk iki şekilde oluyor. Birincisi aleni gönüllülük: cep telefonu kullanmak. Cep telefonu sayesinde arandığımız her an her yerde bizi bulabiliyorlar. Ne var bunda bu güzel bir şey, diyebilirsiniz. Elbette birileri tarafından aranmak, düşünüldüğünü hissetmek veya istediğimiz kişiye ulaşabilmek hoş bir şey ama istemediğimiz bir zamanda ve yerde bize ulaşılması ne kadar yararıma. Misal, işe geç kalmışsınız ve sinirli patronunuzun çağrıları var telefonunuzda veya eve geç kaldınız ebeveynlerinizin telefonunuzdaki çağrıları... Ya da sevgilinizin/eşinizin çağrısına dönmediniz ve sonrasında olanlar vs. hepsi birer stres kaynağıdır. Bunlara ek olarak telefon sinyallerinden yerinizin tespit edilebiliyor olması da ayrı bir stres nedenidir. İkinci gönüllü mahpusluk yolu ise her yerde olmasını istediğimiz güvenlik kameralarıdır. Haberlerde, sohbetlerde hep suçluların yakalanmasına yardım ettiği söylenen kapalı devre kameraları farklı bir açıdan bakıldığında caydırıcı olarak da çalışmaktadır. Hiç izleniyormuşsunuz gibi hissettiniz mi? Yoldan geçen birinin yere çöp atma veya duvarları boyama ihtimali, kamera-

lar tarafından izlenen bir ortamda çok daha düşüktür. Bir sürücü eğer etrafta mobese kameraları olduğuna inanırsa hız limitini aşmamak için çaba gösterecektir. Kameraların çalışır durumda olması önemli değildir. Yalnızca mevcudiyetleri pek çok insanın davranışını etkilemeye yetmektedir. Bu gözetim teknikleri sosyal kuralların uygulandığını garantilemek için vardır fakat Foucault çok daha olumsuz etkileri olduğuna inanmıştır. M. Foucault gözlemlenmenin farkındalığının bireyselliği baskıladığını ve tek tiplik oluşturduğunu söylemiştir. İnsanların aynı şekilde düşünüp aynılaştıklarını ve bunu da yakalanma veya cezalandırılma korkusuyla yaptıklarını söylemiştir. Buradan hareketle korku ve nihayetinde tek tiplilik de stres kaynağıdır.

Mulay Ed-Darkavi “Âlemde bulunan her şey nefste mevcuttur aynı şekilde nefste bulunan her şey de âlemde mevcuttur. Şu hâlde nefsinin efendisi olan, tüm âlemin efendisi olmuştur. Keza nefsinin kölesi olan tüm âlemin kölesi olmuştur.” der. Buradan hareketle nefsimize hoş gelen modern dünya icatlarını bilinçli bir şekilde kullanırsak onlar bize hâkim olamaz, biz onlara hâkim oluruz ve bu icatlar bizim için stres kaynağı olmaktan çıkar.

Osman BAYKAL
Müdür Yardımcısı





BİR KESKİN DÖNÜŞ

Aslında hiçbirimiz ahım şahım bir çocukluk yaşamadı. Ne uzaya gidenimiz vardı ne yeni bir buluşa imza atan. Tek bildiğim daha mutlu, çok daha mutlu bir çocukluk geçirdiğimiz...

Biz 90'lı yıllarda çocukluk yaşayan nesil... Namıdığerk sokakta büyüyen son nesil. Neydi bizim farkımız? Ne vardı bizi bu çağın çocuklarından mutlu edecek? Ya da ne yoktu diye mi sormalıyım.

Bu yazıyı okuyan 20 yaş altı gençler nasıl mutlu olduğumuza şaşırp kalacaktır. Çünkü ne yüzlerce kanal çeken televizyonlarımız vardı ne akıllı telefonlarımız. Ne dünyanın bir ucuna bir saniyeden az bir zamanda giden internetimiz ne de bir dünyayı ayağımıza getiren telefonlar...

90'ların ayakları çamurlu, sırtı terli, yüzü pasaklı, gözleri umutlu ama gülümseyen çocukları...

90'lar demek Kayahan demekti, Sezen Aksu, Nazan Öncel, Cemali, Kerim Tekin demekti. "Ben sizin babanızım ben de dersem o olur" diyen Barbaros Hayrettin'imiz vardı da "Allah belanı versin" diyenimiz yoktu. "Çalgıcı karısı Binnaz" diyen Ciguli'miz vardı da "Gel acımayacak" diyenimiz yoktu.

90'lar demek Tipitip sakızı demekti; taso, mantar tabancası demekti. Her gün değişen fiyatlar, birkaç aylık hükümetler demekti. 90'lar; atari, tetris ve Hugo'ydu.

90'lar; patates baskısı, yaprak baskısı, iş eğitimi dersi demekti. Mavi önlük, her gün kopan ya da kaybolan beyaz yakalık demekti. Birleştirilmiş sınıflar demekti.

90'lar; Bizimkiler, Uzaylı Zekiye, A Takımı, Süper Baba demekti. Evet-Hayır yarışmasıydı. Bir Başka Gece'ydi. Gece yarısına doğru kapanan, sabah 6'da İstiklal Marşıyla açılan kanallardı. TRT GAP'tı. Evlerin balkonundaki iki anten yahut çatılarda onlarca iskele merdivendi. Kaset, kasetçalar, volkmen, bol sıfırlı paralar...

Yağmur çamur demeden sokaklara doluşan, ne soğuk ne açlık bilen, üstü başı kir, ter; yüreği merhamet dolu çocuklar... Sokağa çıkmak mümkün olmadığında üç madeni parayla sıranın üstünde bile maç oynayan enerji dolu çocuklar...

İçinde ders ve davranış notları dışında İstiklal Marşı ve Gençliğe Hitabe olan karneleri ile fıldır fıldır dönen, Andımızı bağıra bağıra okuyan öğrenciler; özenle kaplanan kitaplar, kenarı süslenen defterler...

O yıllarda saklambaç oynayan birinin eline mum dikerdi, topun sahibi istediği takım arkadaşını seçerdi. Leğende banyo yaparken başına krom tas yeme ihtimali vardı. Sobadaki çamaşırlıkta kuruyan elbiseler vardı. Televizyon karşısında cümbür cemaat maç izleme keyfine diyecek yoktu.

Bir tek aile imiş gibi herkesin çocuğunu kollayan yediren teyzeler vardı da öldürüp gömenler yoktu. Terlikle çocuğun poposunu kızartan anneler vardı da bırakıp tatile gidenler yoktu. Mahalle kavgasına giden abiler vardı da kaçırırlar yoktu. Ferdi Tayfur dinleyen şoförler vardı, Özgecan'ın katilleri yoktu. Öğretmeninden dayak yiyen öğrenci vardı da kopyasını yakaladı diye vuranlar yoktu. Aile dizileri vardı, birbirinin eşinde gözü olanların dizisi yoktu. Kemal Sunal'ın güldürürken eleştiren filmleri vardı, yellenerek komik olduğunu sanan Recep İvedik yoktu. Barış Manço'nun hep on puan verdiği, şarkı söylediği çocuklar vardı; bütün ülkeden talip bekleyen bekârlar yoktu.

Ne oldu da çevirmeli telefon çocuklarının mutluluğu milyarlık telefon sahibi çocukların mutsuzluğuna dönüştü? Ne oldu da bin bir yamalı pantolon giyen neslin umudunun binde biri dolapları tertemiz, yamasız elbiselerle dolu çocuklarda yok? Ne oldu da Susam Sokağı ile büyüyen çocuklar gülüyor da Cedric izleyen çocuklar gülmüyor? Neden bugünün gençleri 8500 kilometre ötedeki Kore'nin bütün oyuncularını tanıyorlar da kapı komşusunu tanımıyor?

Bizimkiler, Süper Baba, Çiçek Taksi, 7 Numara gitti; Söz, Savaşçı, Çukur geldi. Muhabbet gitti, mesajlaşma geldi. Çorabı kirli çocuklar gitti, düşleri kirli çocuklar geldi. Masum çeteler kuran gençler gitti, sinkaflı küfürler eden gençler geldi. Aile gitti, yalnızlık geldi. Çubuktan kılıçlar yapıp Cüneyt Arkın filmlerinden sonra kâfirlerle savaşan nesil gitti, sanal ortamda dünyayı canavarlardan kurtarıp gerçek hayatta horozdan korkan nesil geldi.

Bir Jeton olsa... Geri dönsek... Çamurlu sokakta top oynayan, fişlerle okumayı söken, pamukta fasulye yetiştiren, uçurtma uçuran çocukların çağına gitsek...

Engin DEMİR
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni



Vuslat

*Bir ıgık dökölür suskun dizelerime.
Cüda gönlüm hasretken sana,
Dualarım bırakır beni berzaha.
Karanlık kalırsa gözlerim,
Yeni bir gün ışığı doğurursun bana.
Kâinat hasretine sığmazken
Hasretim sığar mı günahkâr ruhuma?
Bak, yine sana geldim koşa koşa.*

*Bilirim Canan, sen getirdin beni kapına.
Bir rüya gördüm vuslata...
Gelinliğe kefen demişler,
Bir ev gördüm güllere sarılmış,
Kapısı toprağa dayanmış.
Şimdi vazgeçiş olsak dünyaya,
Bir Lavinia açar mısın toprağımıza?
Fatma HANEDAN (Mezun)*

MOTİVASYON

Motivasyon belli bir davranışı yapmak için gerekli olan nedenler ya da bir hedefi başarma arzusu şeklinde tanımlanabilir. Eğer ders çalışmak için yeterince motivasyonunuz varsa bir hedefiniz var ve bu hedefe doğru sizi itecek bir arzuya, dolayısıyla enerjiye sahipsiniz demektir.

Motive olmuş bir öğrenci demek, belli bir ruh halini yakalamış öğrenci demektir. Bu ruh hali, işi başarmak, hedefine ulaşmak için yani derslerin gereklerini yerine getirmek için yeterli arzuyu içinde barındırır. Peki, siz bu ruh haline ne kadar sahipsiniz?

MOTİVE OLMUŞ BİR ÖĞRENCİ MİSİNİZ?

Böyle bir öğrenci olmak için her an ders çalışma isteği ile dolup taşmanız ya da kendinizi derslere adanmış olmanız gerekmez. Motive olmuş olmak demek, dersler göreceli zor olduğunda ya da sıkıcı olmaya başladığında bile gereklerini yerine getirebilmek ve bitirilmesi gereken konuları tamamlayabilmek demektir.

MOTİVE OLANLAR BUNU NASIL BAŞARIYOR?

İnsanlar iki şekilde motive olurlar. Birincisi, başarmaları gereken işten gerçekten zevk alırlar. Bunu bazı derslerde yaşamışsınızdır. Bu dersler, gerçekten üzerinde çalışmaktan, o konuda konuşmaktan ya da faaliyet yapmaktan zevk aldığınız derslerdir. Kimi öğrenci için edebiyatla ilgili konulara çalışmak ya da araştırma yapmak haz vericiyken, kimi bu hazzı matematik problemleri çözerken ya da resim ç-

zerken yaşar. İkincisi, insanlar kendilerini sıkıntıya sokacak bir durumdan kaçınmak, yani acıdan kaçmak için motive olurlar.

MOTİVASYON KAYBI NEDİR?

Motivasyon kaybına, bir işi başarmaya karşı isteksizlik ya da direnç diyebiliriz. Motivasyon kaybını, çok değer verdiğiniz bir nesnenin ya da arkadaşınızın kaybına benzetebilirsiniz. Sonucunda hissedeceğiniz şeyler; endişe, kargaşa, öfke, belirsizlik ya da depresif bir ruh hali olacaktır.

DERSLERE KARŞI MOTİVASYON NASIL KAYBEDİLİR?

Derslerinizde meydana gelen bir değişiklik ya da üst üste gelen değişiklikler, yaşadığınız olumsuz deneyimler motivasyonunuzun kaybına neden olur. Mesela; konuların gittikçe farklılaşması, göreceli zorlaşması, bazı sorumluluklarınızın derslerin önüne geçmesi veya üst üste düşük notlar almanız, konularda geride kalmanız, uzun ve kısa vadeli hedeflerinizle alakasız faaliyetlere öncelik tanımanız, ilgi, inanç ve bilgilerinizle örtüşmeyen konularla karşılaşmanız, kendi yeteneklerinize olan inancınızı kaybetmeniz, başkalarının ne düşüneceklerini önemsemeniz, hata yapma korkusu, daha önemli işler var inancı, motivasyonunuzun kaybına sebep olabilecek nedenlerdendir.

Fatih ARSLAN

**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
Rize Sosyal Bilimler Lisesi**





ATATÜRK GÖKYÜZÜNDE

Küçüktüm... İlk gözyaşım oldu yokluğu, ilk hüznüm oldu onsuzluk.

Çocuktum... O, pelerini olmayan kahramanımdı. Büyüdüm, farkına vardım ve anladığım zaman ilkelerini, öğrendiğim zaman onca canın bedelini, kan dolu miğferden içtim özlemin en acısını...

Uzaklara dalınca gözlerim; onun adaleti, cumhuriyeti, milliyetçiliği yüzüme kocaman gülüşler yerleştirir oldu. Anadolu'nun bağrından gelen türküler okşarken rubumu, bedeni toprağa, rubu sonsuzluğa ulaşmış şehitleri, ağılamaktan bertaraf olmuş ana yüreklerini hatırlayıp hüznün dolu bir tebessüme dönüştü gülüşüm. Kalbimden dudaklarıma dökülür oldu dualarım...

Ardından derin bir nefes alıp aşık olduğum vatan toprağının kokusuyla doldurdum ciğerlerimi. Gözlerimi kapattım, kan gördüm. Kanla sulanan topraklar gördüm, yurdumun her bir karışında. Sızladı burnum acı çekercesine, kan kokusu duydum kesifti, ağırdı.

Sonra yaşlı kirpiklerimin arasından ona çevirdim buğulu bakışlarımı. Çünkü o, gözleri gibi maviydi... Mavi, gökyüzüydü; gökyüzü ise özgürlüktü. Ata'm, Atatürk'üm gökyüzündeydi. Her yağmur yağdığında, şehitlerle o da bir bir karışırdı toprağa yeniden. Ve her güneş açtığında egemenlikle aydınlatırdı yeryüzünü.

Atatürk'üm gökyüzündeydi, her gece yıldızlara emanet ederdi aydınlığını, yolumuz olurdu ilkeleri. Her gece karanlık çöktüğünde, yüreğimde iman, masamda geceyi aydınlatan kitaplarım, vatan için çalışmak duygusu, hırsa dönüşür, bu memleketin bayırlı evladı olmak arzusuna karışırdı. Her umutsuzluğa düştüğümde kafamı kaldırıp gökyüzüne bakmam yeterdi. Onun gözleri vardı çakılı ufuklarda... Onun gözleri vardı ya hedef gösteriyordu bana.

Ata'm! Sen içimize düşen vatan sevgisisin, gökyüzünde bulut olan nefesinle sen Türkiye'sin! Şayet bir gün unutulursa ilkelerin, vazgeçilirse bir gün egemenlikten; sanat, bilim, kültür değersizleştirilirse unutulursa bağımsızlık, elimizden alınırsa

özgürlük, bedenen değil fikren yok olursa Mustafa Kemal Atatürk kötü amaçlı eller uzanmış demektir vatan toprağına. İşte o zaman, bu vatani kurtarmak uğruna, yemin ederim ki aziz şehitlerimiz gibi, canımı vermekten çekinmeyeceğim.

Bugün 10 Kasım ve sen bize, bir ölümün ne kadar ölümsüz olabileceğini gösterdin. Yetmiş dokuz yıldır sensiz bu millet, göklere yansıyan gözleriyle avınmakta. Bu millet göğün her baktığında hasret gideriyor ve aydınlık geleceklere inancını tazeliyor. Derin bir nefes alıp daha bir inançla çalışıyor. İşçisiyle, öğretmeniyle, doktoruyla, savcısıyla, polisiyle, mühendisiyle tüm Türkiye tek yürek, senin bizlere bıraktığın en büyük emanetine sahip çıkıyor. Çıkıyor çıkmasına ama bir yanımız hep buruk, hep eksik... Çocuklar kahramanlarını, gençler rehberlerini, millet kurtarcısını, kasacası ülken seni çok özledi Ata'm! Her 10 Kasım'da olduğu gibi ellerinde çiçekleri... Kimse unutmadı "Beni görmek mutlaka yüzümü görmek demek değildir, benim fikirlerimi, benim duygularımı anlıyorsanız ve hissediyorsanız bu kâfidir." sözünü. Bu sözünden güç alarak beyinlerinde ve yüreklerinde hissediyorlar seni...

Her karış vatan toprağında bulduk seni Ata'm, her bir bayrağın dalgalanışında duyduk sesini, boğazlarımızı yırtarcasına bağırarak "Türk'üm" diye. Senin de söylediğin gibi "Ne mutlu Türk'üm diyene!" Ben şimdi Anıtkabir'de ayaklarım altında vatan toprağı, gökyüzünde özgürlük, çöküp dizlerimin üstüne, yaşlar yakarken yanaklarımı, dudaklarımda ince bir tebessümle okurken senin için dualarımı, bir avuç toprak alıyorum elime ve sürüyorum vatan toprağını yüzüme, hüznüme. Derin derin çekiyorum kokusunu içime... Ve toprak kokusu işlerken yüreğime, Ata'm ölmedi diyorum, o hep yüreğimizde. Hem kahramanlar ölümsüz değil miydi?

Güneş; sarı saçları, gök; masmavi gözleri, rüzgârlar; sesi, bulutlar; nefesi, yıldızlar; ilkeleri... Sabi, ölümsüzlük neydi? Ölümsüzlük buydu işte. Bugün 10 Kasım... Kaldır başını bak orada işte... Mustafa Kemal Atatürk ölmedi, yaşıyor gökyüzünde!

Şevval SANCAKTUTAR-12/C

RENKLİ KANATLAR

Güneşin bugüne ayırdığı ilk ışıklar çoktan değmişti yer-
yüzüne, uzaklardan gelen bir ses artık uyanmam gerektiğini an-
lamamı sağlıyor. Odanın kapısını yavaşça aralayan babam, beni
uyandırmak için fısıldayarak sesleniyor: "Kızım hadi uyan." Göz
kapaklarım kapalı olmasına rağmen gözlerimin içine dolan güneş
ışıklarıyla ayılmıştım. Kirpiklerimle birbirine sıkıca bağlanmış olan
göz kapaklarımı yavaşça aralıyorum. Ne kadar harika, dışarıda
mükemmel bir güneş var! Oldum olası sevemedim şu güneşli havaları,
parıltıyan deniz içimi kederle doldururdu adeta. Mizacı gereği yaz
aylarında bile yorganla uyurdum, şimdilerde ise bu buyumun buy-
suzluğuyla boğuşmaktayım. Yorgan adeta üstüme çökmüş gibiydi,
bin bir emekle yorganımı kaldırdım. Yataktan doğrulup balkona
doğru yürüdüm. Hava gerçekten içimi sıkıyordu. Tüm gece kitap
okuduktan sonra ayılmak pek kolay olmamıştı. Aylar öncesinden
söz verdiğim bir randevum olmasaydı bugün güneş batmadan bu ya-
taktan asla çıkmazdım. Mutfağa yönelirken evde yalnız olduğumu

fark ettim. Bugün, geç de olsa gü-
zelleşiyordu. Kahve yapmaya karar
verdim. Bir saat içinde hazırlanıp
çıkması olmam gerekiyor fakat ben
bu durumu hiç umursamadan bir
kaplumbağa hızında hareket edi-
yordum. Huzurlu bir kederdeydim
ve bu durum aylarca sürsün istiyor-
dum. Her ne kadar yavaş olsam
da telefonum buzurumun yakasına
yapıştı. Açtım yoldayım, geliyorum
ve benzeri yalanlar söyledikten son-
ra hazırlanıp evden çıktım. Bu so-
kaklar hiç görmedi beni yürürken,
hep koşardım buralarda, geçen
gelmeyi hep avantajlı bulurdum.

Bence dünya da istemiyordu bu buluşmayı yine de istemeye istemeye
gittim. Ah, o midemi bulandıran sabte güllüşler, sarılmalar, hasret
cümleleri! Bu oyunu neden oynadığımızı asla anlamamışım. Ol-
mayan her şeyi olmuş gibi varsayar ve davranırız. Dünya bir oyundur
ve biz oyunda seçim hakkı bulunmayan kurulu makineleriz, adeta
düşüncelerimiz bize eziyet olsun diye bahşedilmiştir. Biliriz, bilmez-
likten geliriz, duyarız fakat kulaklarımız adeta ince bir elek gibidir
sadece ihtiyacı olanı duyar. Misal çığlıkları duyarız -açlık çığlıkları-
nı- ince eleğimizden sadece midemizden gelen çığlıkları duyarız da acı
çığlıklara kulak kesilmeyiz. Düzen denen her yanı keskin hançere
teslim olduğumuz için oynarım ben bu oyunu. Zerre kadar ilgimi
çekmeyen fanilikle dolu boş konuşmalar içinde her geçen saniye daha
da boğuluyordum.

...

Gözlerim oturduğumuz masaya hiç değmemişti, etrafta ilgilenebi-
leceği bir şeyler bulabilmek için sürekli dolaşıyordu. Biri bana bir
şeyler sorup beni konuşmak zorunda bırakmadığı sürece tebessüm

edip onaylar gibi veya duruma göre hayret edercesine mimiklerimi
oynatıyordum. Normalde susmak bilmeyen telefonum hep böyle du-
rumlarda sessiz kalırdı. Yanımda, yanımda olan insanlar bana
o kadar yabancıydı ki bir tanıdık bulabilmek için kıvranıyordum.
Ayrılık vakti geldiğinde gözümü parlatan mutluluk ışıklarını giz-
lemek için hiç çaba göstermemiştim. Yine aynı yalanlarla ve rollerle
vedalaştıktan sonra kimseyle aynı yoldan gitmediğim için müthiş bir
mutluluk duyuyordum. Ayaklarım, alışkanlıktan olsa gerek onun
yollarına sapmıştı. Nedendir bilmeden hiç yaşamadığım dünleri öz-
lerdim bu yollarda oysa bir kere bile beraber geçmemiştik buradan.
O, herhangi bir sığata koyamadığım bir insandı, ne iş yaptığı, nele-
ri sevdiğini, adını, yaşını, memleketini kısacası hiçbir şeyini bilmedi-
ğim biriydi. Yıllar önce onunla bir parkta karşılaşmıştık. O gün, o
park bile etkilenmişti sanki. Zaman, sınırlarını ortadan kaldırmış;
dakikalar, aylar kadar uzamıştı.



Gökyüzü kapalıydı,
bulutlar son demine kadar dol-
muş, tek bir işaret bekliyorlardı
yağmak için... Ara ara ince bir
yağmur yağıyordu artık. Okul çı-
kışı eve gitmemek için sokaklarda
boş boş geziyordum. Okulda son
senemdi ve ben henüz bunu tam
olarak kavrayamamıştım. Öz-
gürlüğümün ve benden uzak olan
sorumlulukların bu kadar mut-
luluk verici olduğunun farkında
değildim. Aylak aylak gezerek
geldiğim bu parkı hiç sevmezdim,
hemen yolun kenarında bulunur-
du ve gelen geçen herkesin uğrak
noktasıydı ama bugün havanın bu

denli kapalı olmasından ötürü olsa gerek hiç kimseler yoktu etrafta.
Bir anda kendimden beklemediğim bir atakla parkın içine daldım.
Henüz fazla ıslanmamış olan bir banka oturdum. Bu sırada yağ-
mur hızını arttırmış ve ben neredeyse sıırıksıkla olmuştum. Başımı
öne eğip zihnimde dönen kumarın oyunlarıyla meşgulken bir ses beni
duvarlarımın ardından çıkarıp gerçek dünyaya getirmişti. Karşımda
beş altı yaşlarında bir çocuk duruyordu. Elindeki topla, hayatımda
daha önce hiç görmediğim ışıltılı bir gülümsemeyle bana bakıyordu.

"Oynamak ister misin?"

"Bu hava da mı? Emin misin? Bence oyun oynamak için çok da iyi
bir hava değil."

"Ama burada oturuyorsun, oturmak için iyi bir hava mı?"

Bu soru karşısında biraz afallamıştım. Henüz beş yaşlarındaki bir
çocuk için beklenmedik bir soruydu. Suskunluğumdan bir mana
çıkaramamış olacak ki tekrar sordu.

“Benimle oynamayacak mısın?”

“Arkadaşların yok mu senin, onlarla oynasan olmaz mı?”

“Senin arkadaşların yok mu, neden tek başına oturuyorsun?”

Ufaklık beni ikinci kez dumura uğrattıyordu. Daha fazla direnmem beni kurtarmayacağını fark ettim. En iyisi kalkıp biraz oyun oynamaktı.

“Tamam oynayalım.”

Ufaklığın gözleri gülüşüyle beraber parıldamıştı. Ne güzel bir çocuktuktu bu böyle.

“O zaman sen kalk, bu top aslında saklı kalması gereken bir gezegen, bunun içerisinde bir sürü kuş var, bu kuşlar kocaman rengârenk kanatlarıyla o kadar güzel uçuyorlar ki sen de görmek ister misin?”

“Nasıl bir kuş türü ki bunlar, nasıl sığdırmışlar o topun içine?”

Dikkatli bakınca topun beş bir top olduğunu fark ettim, çok eski olduğu için içinde böcekler olmalıydı, büyük ihtimalle bu böcekler kuş diyor olmalı diye düşündüm. Topa doğru eğildim, hâlâ böcek görmeyi umuyordum. Bakınca bu düşüncemde yanılmadığımı gördüm. Topun içerisinde güveler vardı. Bu ilginç ufaklık bu güvelerin kocaman kanatlı kuşlar olduğunu düşünüyordu demek.

“Evet, ne kadar ilginç kuşlar bunlar böyle, isimleri var mı bu kuşların?”

“Hayır, hiç kuşların ismi olur mu? Sen biraz tuhafısın.”

“Ben mi tuhafım? Evde beslenen muhabbet kuşları var ya onların isimleri var, bilmiyor musun?”

“Evde kuş yaşamaz ki.”

“Nasıl yaşamaz birçok insan evinde kafesler içinde renkli renkli kuşlar besliyor.”

“Kafes mi?”

Anladığım kadarıyla bu çocuk hayatında hiç muhabbet kuşu görmemişti. Telefonumu çıkarıp ona fotoğraflarını göstermeye karar verdim.

“Ufaklık gel bakalım, sana muhabbet kuşlarını gösteriyim.”

İnternette bulduğum muhabbet kuşlarının fotoğraflarını gösterdim. Hoşuna gitmiş olacak ki gözlerindeki ışıltı daha da artmıştı. Ufaklık sordu:

“Peki, o kafes dediğin şey ne?”

Bu sefer de kafes fotoğraflarını gösterdim. Ufaklık bir anda irkildi. Bu hiç beklemediğim bir tepkiydi. Işıltılı gözleri kocaman olmuş ve ıslanmıştı. Yağmur yağmıyordu, galiba ufaklık ağlayacaktı. Hemen eğilip yüzüne baktım.

“Ufaklık bir şey mi oldu?”

“Kuşları neden hapse atıyorlar? Bu renkli kuşlar birilerini mi kınattı veya bakkallardan izinsiz çikolata mı aldı?”



Ufaklığın masum zihnini karşısında çok şaşkındım. Kafesleri hapishane zannetmiş ve kuşların suç işlediklerini düşünmüştü. İşin aslının böyle olmadığını nasıl anlatacaktım. Biraz düşündüm.

“Şey aslında durum tam olarak öyle değil, kuşlar herhangi bir suç işlemedi. İnsanlar bu kuşları çok sevdiğinden yanlarında yaşaması için böyle evler yapmışlar, o kafes dediğimiz kutu o kuşların evleri.”

“Ama kuşlar evde yaşamaz ki onların yeri gökyüzü ve böyle çalılı yerler, o hapiste çalı yok ki.”

“Ama ufaklık dedim ya o hapis değil ev.”

Ufaklık beklemediğim şekilde ağlamaya başlamıştı. Ne yapacağımı bilmiyordum ve çok şaşkındım. Tam olanları tekrar anlatacakken ufaklık koşmaya başladı. Ben de arkasından koştum fakat ne kadar koşsam da ona yetişemiyordum. Yıllardır yaşadığım şehrin farklı sokaklarını geçmiştim ve her geçen saniye ufaklık daha da kayboluyordu. Dizlerim artık tüm gücünü yitirmişti. Yere çöktüm ve soluklandım artık onu yakalamak imkânsızdı. Fakat gözlerim onu göremeyinceye kadar takip etti. Kendime gelip doğrulduğumda olanları düşünüyordum.

Bu çocuk bana birçok şey öğretmişti, aradan yıllar geçmesine rağmen her dışarı çıkışında kendimi bu yola yöneltiyor ve onu görmeyi umuyordum. Onun sayesinde zihnimin kumarı dağılmış ve düşüncelerim kelepçelerini kırmıştı. Artık hayatın ne olduğunu biliyor ve her şeyi o çocuğun masumluğuyla görmeye çalışıyordum...



TİYATRO

HAYAT DIŞARDA



Rize Toplum Destekli Polislik Şube Müdürlüğü tarafından yürütülen “Emanetiniz Emin Ellerde” isimli proje kapsamında, Türk Dili ve Edebiyatı öğretmenimiz Sibel SOYKAN’ın okulumuz öğrencilerinden oluşturduğu tiyatro ekibi, il merkezinde ve 6 ilçede toplam 3000 öğrenciye “Hayat Dışarda” isimli sosyal medya bağımlılığı konulu oyunu sahnelemiştir.





Valimiz Sayın Kemal CEBER ve İl Emniyet Müdürümüz Sayın Altuğ VERDİ'nin katılımları ile düzenlenen Ovit kar ve off-road etkinliğine "Hayat Dışarda" isimli tiyatroda oynayan öğrencilerimizle katılım sağladık.

ATAMIYORUM

Şule BÜYÜK- 12/B

*Ve sevdim, çünkü sevmek varoluşun
Eyleme büriünmüş hâliydi benim düşümde.
Ve düştü gönlüme, seni gördüğümde
Bu şehrin rastgele bir caddesinde.
O günden sonra, o kaldırım, senin adımlarınla tanışan
Sokak lambası, o gün daha çok yeri aydınlatan
Yavru köpek, seni sahibi belleyen
Solmuş yaprak, yeniden ağaca kavuşmayı düşleyen
Çöp kutusu, o gün mutlulukla dolan
Yanımızdan geçen yaşlı ve hasta kadın,
Kendini gençliğinde hissedemeyen
Sarboş, kaybettiği sevdiğine türküler söyleyen
Ellilerdeki dayı, hiç kaybetmeyen
Gökyüzündeki bulutlar, yere ulaşmayı hayal eden
Canlı-cansız her şey, seni bekledi.
Ve her görüşümde minnettar kalırken görme yetime,
Şükrederken aldığım her nefese
Seni her gün yeniden sevdim.
Sevdik...
Seni sevdim.
Seni sevmek borç aldığım nefeslerin
Karşılığıydı bu manasız yaşamda,
Sevmeden geçemezdim senden.
Serseri bir adamın tekiyim işte böyle.
Lakin sen de bilmelisin ki gökyüzü*

*Çok daha borçlu bana.
Senin kokunla harmanlayıp azat ettiğim nefes için
Ve gözlerinden çalıp denizlere bıraktığı ve kendininmiş gibi
Sahiplendiği maviliği için.
Peki, şimdi
Neredesin?
Sen gittin, bir daha hiçbir adımı
Taşımak istemedi kaldırım taşımız.
Sen gittin, ışığı ve umudu kesildi lambamızın.
Barnak sahiplenmiş yavru köpeğimizi,
Sen gidince tabii.
Toz olmuş, solmuş, yaprağımız.
Terk edenlere yakılmış izmaritler
Doldurmuş mutluluk çöplüğümüzü.
Kaybettik hasta yaşlı kadını
Ve artık suskun eşini kaybetmiş, kara sevdalı dayı.
Gittiğin günden beri daha uzak bulutlar yeryüzünden.
Gökyüzüne asmışlar ruhlarını.
Lakin üzülmedim.
Gece ile gündüzün birleştiği ana sakladım umudumu.
Doğan her yeni günde yeniden yeşersin diye...
Bekledik seni,
Aynı saatte,
Aynı yerde,
Belki, belki gelirsin diye.*



ÖZLEMEN İNCE SIZI

Celaleddin Ceyhan

Bölinmiş uykum gözlerinde

Çırpındıkça ince bir sızı

Kelimeler volta atıp durur dilimde

Özlemek güzel düşlerimde

Özlemek güzel seni de...

Demir dökümlü bir sayaçtan geçerken zaman

Keskin bir volta daha düşer takvimden

Bavul eskir jilet gibi

Özlemek güzel mesafe

Özlemek güzel seni de...

Kirli sakallı bir şair oturup içinde

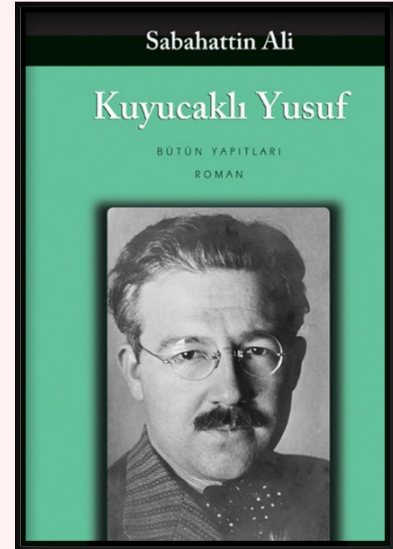
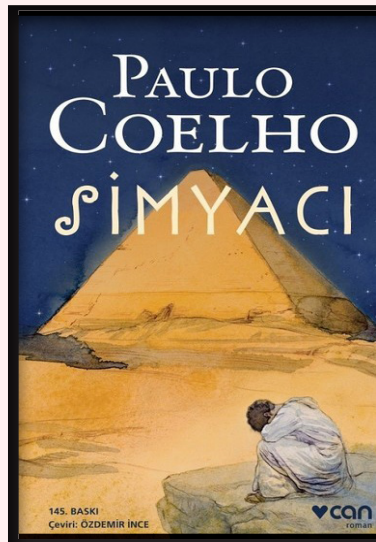
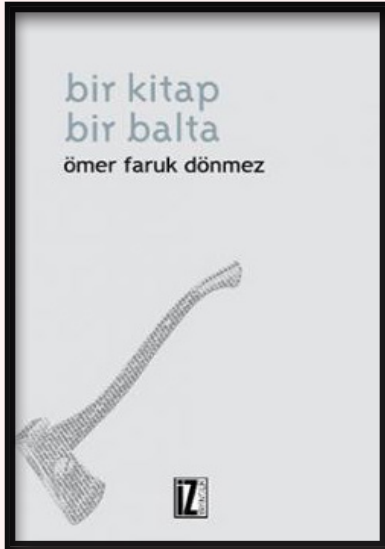
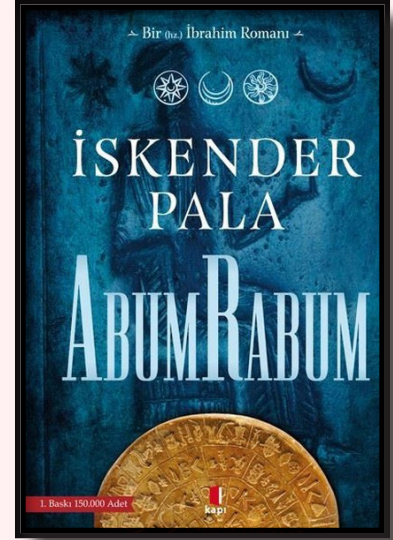
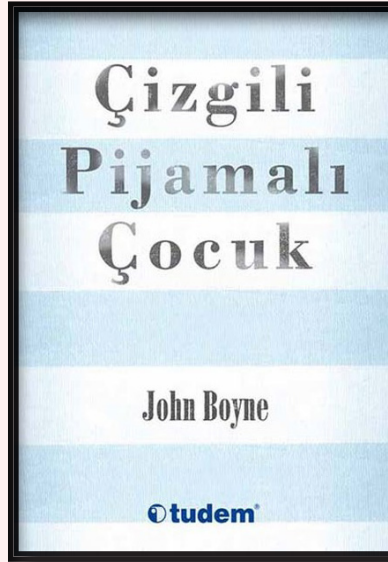
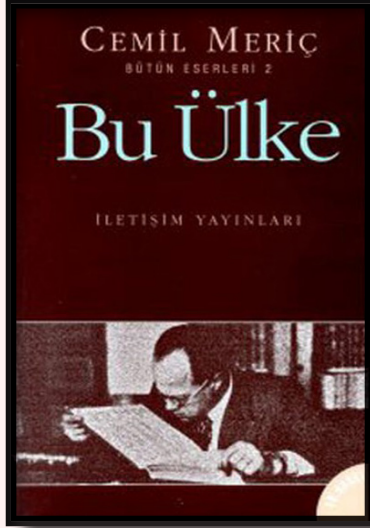
Yaşarsa gecekondulu sancılar

Yıllanmış tabela sayım bizalar

Özlemek güzel sevince

Özlemek güzel seni de...

OKUNASI KİTAPLAR



ALTI ÇİZİLİ CÜMLELER

“Sevginin niçini olmaz ki efendim... Düşünsem makul bir sebep bulabilirim. Fakat bu hakiki sebep olmaz. Çünkü biz önce severiz. Sonra sevdiğimiz şeyin güzel taraflarını bulmaya çalışırız.”

(*Ruh Adam, Hüseyin Nihal Atsız*)

“Hayatta silgim hep kalemimden önce bitti. Çünkü kendi doğrularımı yazacağım yere, tuttum başkalarının yanlışlarını sildim. Beklenen hep geç geliyor, geldiği zaman da insan başka yerlerde oluyor. Kimseye göstermem üzüntümü. Gündüz gülerim, geceleri yalnız ağlarım.

(*Tutunamayanlar, Oğuz Atay*)

“Zamanın ölümler alıp ölümler satan bir bezirgân olduğunu işte o sırada bildim. Güzel ölümler ile güzel cennetlerde güzel dostlarla buluşmak için, gecede ve gündüzde, yaşlıda ve gençte ölümler alıp ölümler satan o zamanı bildim. Yeryüzünde ışığın azalırverdiği o zamanı, güneşin, üzüntüden ışığını kesiverdiği o ânı. Bir ibret ile bir vuslat arasında, bir rüya ile bir gerçek arasında, dosttan ayrılmanın ne olduğunu anladım.

(*Mihmandar, İskender Pala*)

“Asıl önemli olan bir kaçma imkânı, değişmez ve şaşmaz bir gidişatın dışına atlayış, umudun bütün şanslarını taşıyan delice bir koşuşt. Tabii umut, koşup giderken bir sokağın köşesinde, daha kurşun havadayken vurulup ölmektir.”

(*Yabancı, Albert Camus*)

“Hem edebiyat niçin vardır? Biz neden hayattan kaçıp kitaplara sığınırız? Çünkü dünya sahtekârlarla doludur azizim; insanlar samimi değildir, herkes birbirini kırar, incitir. Bizim o koca koca kitapları devirmemiz, iki satır samimiyet bulabilmek içindir arkadaşlar. İki satır samimiyet...”

(*Bir Kitap Bir Balta, Ömer Faruk Dönmez*)

“Ölmekten müthiş bir şekilde korkuyordu çünkü daha gerçek anlamda yaşamamıştı.”

(*Dönüşüm, Franz Kafka*)

“Her dudakta aynı rezil şikâyet: Yaşanmaz bu memlekette! Neden? Efendilerimizi rahatsız eden bu toz bulutu, bu lâğım kokusu, bu insan ve makine uğultusu mu? Hayır, onlar Türkiye’nin insanından şikâyetçi. İnsanından, yani kendilerinden. Aynaya tahammülleri yok. Vatanlarını yaşanmaz bulanlar, vatanlarını yaşanmazlaştıranlardır.”

(*Bu Ülke, Cemil Meriç*)

“Varlığı büyük boşlukları dolduracak mahiyette değildi fakat yokluğu müthişti...”

(*Kıyıcaklı Yusuf, Sabahattin Ali*)

“Babalar alınlarımıza yazılmış yalnızlıklardır.”

(*Kuşlar Yasına Gider, Hasan Ali Toptaş*)

“İnsanın zihni neyle meşgulse rüyasında onu görür. Hele içiniz rahat olmadı mı gerçeğe ne kadar da uyar rüyalarımızı!”

(*Suç ve Ceza, Dostoyevski*)



 www.facebook.com/riparktur

 **(0464)2131161**

 **riparkturizm@gmail.com**

Yeniköy Mah.Meydan Cad.Çavuşoğlu İşhanı Kat:3 Merkez/Rize