



ŞAH VE MAT

DİDEM NURAY YURDAKUL

TÜRKİYE ŞAMPİYONU

Okulumuz 12. sınıf öğrencisi Didem Nuray Yurdakul, Antalya'da yapılan satranç turnuvalarında 18 yaş grubunda Türkiye şampiyonu olarak hem Çanakkale'ye hem de okulumuza haklı bir gurur yaşattı. s. 2



Vahit

TUNALI

haber

YIL:2 SAYI:5

BİRLİKTE, İLERİYE, EN İYİYE

ŞUBAT MART 2018



Tam sayfa
çengel bul-
maca

S. 12

VAHİT TUNA KLASİĞİ

Vahit Tuna Anadolu Lisesi 18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Deniz Zaferi etkinlikleri çerçevesinde İÇDAŞ Kongre Merkezinde yine adına ve geleneğine yakışır bir programa imza attı. Emegi geçenlere teşekkürler.



Vahit Tuna Anadolu Lisesi Çanakkale savaşı'nın 103. yıl dönümünde İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün organizatörlüğünde 20 Mart'ta İÇDAŞ Kongre Merkezinde il programı düzenledi. **Çanakkale Geçilmez Önünde Eğilmeden** temalı oratoryo gösterisinin yanında Çanakkale Türküsü eşliğinde sergilenen beden perküsyonu izleyenleri büyüledi. İl merkezindeki okullardan salona gelen yaklaşık bin iki yüz kişilik izleyici bir saat süren gösteriyi ilgiyle izledi.

Gösteriyi Vahit Tuna Anadolu Lisesi edebiyat öğretmenleri **Sevim Kaloğlu, Pelin İduğ ve Ersan Özen**; müzik öğretmenleri **Ayşenur Erdem Ergun ve Filiz Aydın** hazırladı. Teknik destek **Yeliz Aydın** ve **Deniz Kula**'dan geldi. Sahne düzenlemesi resim öğretmenlerimiz **Müzeyyen Suneren** ve **Fatma M. Ak-yol**'un marifetleriyle sağlandı. Büyük bir ekip çalışmasıyla gerçekleştirilen bu ses getiren programdan dolayı öğretmen ve öğrencilerimizi tebrik ediyoruz. S. 3

DOKTORA TAMAMDIR!



Dr. Ayşe Özge KÜPELİ

Müdür yardımcımızdan **Ayşe Özge Küpeli** yoğun bir çalışma temposu içinde geçen zorlu iki yılın ardından Ocak ayında başarılı bir

savunma yaparak doktoraasını tamamladı. Eğitim bilimleri alanında Doktor unvanı alan öğretmenimizi tebrik ediyoruz.

ERASMUS EKİBİ ALMANYA'DAYDI

Erasmus Plus Projesi kapsamında okulumuz öğretmen ve öğrencileri bir hafta boyunca Almanya'da çalışmalarına devam ettiler. Çalışmalarda Okul Müdürümüz **Cemal Korkut, Sıdika Ergüven, Aşlı Gürbüz** ve **İpek Çapaz Kartal** yer aldı. S.5



TARİHİN DİLİNDEN

HAYRULLAH AKIN
ŞARK MESELESİ s. 11



YASEMİN BAHÇESİ

YASEMİN ŞAHAN
BAHAR YANSIMALARI s.9



SPORDA KUPA BEREKETİ

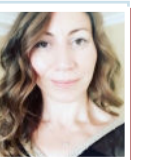
Vahit Tuna Anadolu Lisesi ikinci dönemin başlamasıyla birlikte takım oyunları ve bireysel sporlarda birçok başarıya imza attı. Katıldıkları turnu-

valarda daima üst sıralarda kendisine yer bulan öğrencilerimiz bu yarışmalardan kupalar ve madalyalarla döndüler.

S.14-15

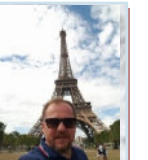
MAKSAT SPOR OLSUN

NEBİBE DUYGULU
AYRILMAZ İKİLİ: EGZERSİZ VE BESLENME s. 15



DENİZ MANZARASI

DENİZ KULA
HEDEF SORUNLARI s.16



'SATRANÇ BENİM HAYATIM'

Satrançta 18 yaş kategorisinde Türkiye şampiyonu olan **Didem Nuray Yurdakul**'a satranç serüvenini ve gelecek planlarını sorduk. Öyle görünüyor ki bir ömür satrançla geçecek. Sözü kendisine bırakıyoruz.



Vahit Tuna Anadolu Lisesi 12/ C sınıfında okuyorum.

Satranca 12 yaşında abim sayesinde başladım. O oynarken onu izlerdim. Beni keşfeden 18 Mart İlkokulundaki öğretmenim olmuştu. Çalışmalarına ilk onunla başladım. Satranç aslında psikolojik bir savaş. Ne kadar iyi oynarsanız oynayın psikolojinizi ayarlayamadıktan sonra bir başarı sağlayamıyorsunuz. Zaten ben de son üç yıldır psikolojik olarak yeniliyordum. Kendimi psikolojik olarak kötü hissettiğim için birçok derece kaçırdım. Bir şeye objektif bakmaya baş-

larsanız işte o zaman başarılı oluyorsunuz.

2015 yılında Türkiye derecesini kaçırdığım zaman anladım bir şeyler yapabileceğimi. Bunun üzerine ciddi bir çalışmaya başladım.

Satrançla ilgili gelecekteki planım 10 yıl sonra 'satranç oynuyordum' değil de, 'hala daha satranç oyuncusuyum, A Milli Takımı'ndayım', demek için çalışıyorum. Satranç benim hayatım. Hayatımı ona göre şekillendiriyorum. Şu anki üniversite için çalışmalarımı da satrançımı engellemeyecek şekilde yapıyorum.

Geçen ay katıldığım Türkiye Şampiyonası'nda 18 yaş kızlarda Türkiye birincisi oldum. Antrenörümle çalışarak bu başarıyı elde ettik.

Ekimde Yunanistan'da yapılacak olan dünya şampiyonasında ülkemizi temsil ettikten sonra derece de olursa tam olarak milli olacağım.



DİDEM NURAY'A ÇİFTE ÖDÜL



Türkiye Satranç Şampiyonası 18 yaş kategorisinde şampiyonluğa ulaşan Didem Nuray Yurdakul ödüllendirildi.

12. sınıf öğrencimiz Didem Nuray Yurdakul Antalya'da yakaladığı başarının ardından döndüğü Çanakkale'de şampiyona yakışır biçimde karşılandı. Öğrencimiz,

okul idaremiz ve kantin işletmecimiz tarafından ödüllendirildi.

Vahit Tuna Anadolu Lisesi Müdürü **Cemal Korkut** şampiyon öğrencimizi altınla ödüllendirirken;

kantin işletmecimiz **Aziz Asan** da mart ayında Antalya'da yapılan bir sonraki turnuva için kendisine gidiş dönüş uçak bileti hediye etti.



YILIN İLK BUZU!

15 Mart'ta Çanakkale'de ender rastlanan hava olaylarından biri yaşandı.

Kış boyunca beklenen kar yağışı bir türlü gerçekleşmezken okul bahçemizin beyaza bürünmesi bambaşka bir sebepten gerçekleşti. Yaklaşık on dakika süren dolu yağışı

öğrencilerimiz tarafından ilgiyle izlendi. Coğrafya öğretmenimiz **Dilek Ural** yağış sonrası yaptığı açıklamada 'Olacak bunlar, mevsimi şimdi.' dedi.



Vahit TUNALI haber 18 MART ÖZEL SAYISIYLA OKUYUCULARIYLA BULUŞTU



Gazetemiz 18 Mart Deniz Zaferi ve Şehitler Haftası'nda çıkardığı özel sayıyla yine adından söz ettirdi. On sayfadan oluşan özel sayıda Çanakkale Savaşlarında öne çıkan olaylar,

anılar; öğretmen ve öğrencilerimizin yazı ve şiirleri yer aldı. 18 Mart Özel Sayısı dağıtımından sonra, okulumuzun internet sitesinde, **Vahit TUNALI haber** linkinde de yayımlandı.

Vahit TUNALI haber

SAHİBİ: VAHİT TUNA ANADOLU LİSESİ ADINA OKUL MÜDÜRÜ CEMAL KORKUT

EDİTÖR: ERSAN ÖZEN (TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ÖĞRETMENİ)

YAZIM VE NOKTALAMA: YASEMİN ŞAHAN (TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ÖĞRETMENİ)

MUHABİRLER

9/D	468	EMRE ENÖZ
9/B	395	TUNA ÖZEN
10/A	178	ÇAĞLA TURAL
10/A	187	HİHAL GÖKÇEOĞLU
10/A	189	İSMAİL MERT ÖRÜCÜ
10/E	322	TUĞÇE ÇAKAS
10/E	316	MELİS CEYDA BAYRAK
10/F	344	ÖZGÜL KORULU
10/F	249	DERYA ÖZGÜR
10/E	303	DOĞA DENİZ ÇIKMAN
10/F	328	DİLÂNUR İKRAMİYE
11/F	153	DOĞA BAŞAR

Vahit TUNALI haber



ÇANAKKALE GEÇİLMEZ ÖNÜNDE EĞİLMEYEN



20 Mart'ta İCDAŞ Kongre Merkezinde gerçekleştirilen Çanakkale Geçilmez Önünde Eğilmeden adlı gösteri, 103 yıl önce bu topraklarda yaşanan kahramanlık destanını; bu kahramanlığın 103 yıldan sonra nasıl görüldüğünü ortaya koymasından başarılı bir gösteri oldu.

Vahit Tuna Anadolu Lisesinin gerçekleştirdiği gösteri saygı duruşu ve İstiklal marşının okunmasının ardından beden perküsyonu ve akapella gösterisiyle başladı. Ardından okulumuz öğrencileri tarafından sergilenen oratoryo gösterisine geçil-

di. Programda, müzik öğretmenlerimiz tarafından hazırlanan fon müzikleri, koro ve solo performanslar programın içeriğine uygun şekilde planlanmıştır.

Oratoryo gösterisi; Çanakkale, Geçmişten 1915'e, Çanakkale'ye Doğru, Çanakkale'ye

Hazırlık, Çanakkale Savaşları, Zafer ve Çanakkale Ruhu adlarıyla yedi bölümden oluştu. Bu bölümlerde canlandırılan kısa tiyatro gösterisi ve zeybek oyunu programa hareket katan unsurlar oldu.



PERKÜSYON GÖSTERİSİ AYAKTA ALKIŞLANDI

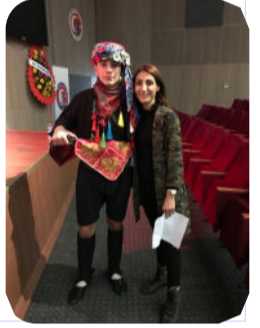


Müzik öğretmenimiz Filiz Aydın'ın yazıp yönettiği ve Çanakkale Türküsü eşliğinde sergilenen beden perküsyonu ve akapella gösterisi, bu alanda yapılan ender çalışmalarından biri olarak tüm izleyiciler tarafından ilgiyle izlendi. Gösterinin sona ermesiyle salonda büyük alkış koptu. Programın başında yapılan bu gösteri tüm programın başarılı geçeceğinin de habercisi oldu.

DİZ VURDUKÇA TİTRETTİ



10. sınıf öğrencilerimizden Berkay Akay program esnasında oynadığı ve Bergama yöresine ait Kostak Ali Zeybeği ile programa damga vuran isimlerden oldu. Gösterinin hazırlanmasında kendisine öncülük eden öğretmenimiz Yeliz Ağırğöl Kayacan'a teşekkürler.



VALİ YARDIMCIMIZ ALİ CANDAN TÜM EKİBİ TEBRİK ETTİ



Vali Yardımcımız Ali Candan programın sona ermesiyle birlikte sahneye teşekkür ederek programın hazırlanmasında emeği geçenlere çiçek takdim etti. Çiçeği, programda görevli tüm isimler adına Edebiyat öğ-

retmenimiz Pelin İduğ kabul etti. Ali Candan, yaptığı kısa konuşmada programın profesyonelce hazırlandığını, bu anlamda emeği geçenleri tebrik ettiğini belirtti.



Öğrencilerimiz Ceyda Ece Öztürk ve Onur Kılınc oratoryonun Çanakkale'ye Hazırlık bölümünde küçük bir canlandırma gerçekleştirdiler. Yiğit bir Türk anne-

sinin, şehit olacağını bilerek oğlunu cepheye göndermesinin canlandırıldığı sahne, Çanakkale savaşlarındaki fedakarlıklara güzel bir örnekti.

GİZLİ KAHRAMANLAR



Program boyunca, görüntü ses ve ışık desteğini kusursuz bir şekilde yerine getiren Bilgisayar öğretmenimiz Yeliz Aydın,

Rehber öğretmenimiz Deniz Kula ve öğrencilerimiz, Uğur Batuhan Eryılmaz ve Gökay Erden'e teşekkürler.

TEŞEKKÜRLER ARKADAŞLAR

Oratoryo
İrem Demir
İrem Kuşkun
Ersagun Uğur
Numan S. Yaşar
E. Sıla Kaya
Hilal Gökçeoğlu
Tuba Elmas
Göktürk Arslan
Tuna Öz
Emre Enöz
Emine Nur Orhan

Fulya Baykal
Aybars Turhan
Koray Taşrah
Maksud Köroğlu
Orkestra
Nil Mert
Melike Tuncel
Esmâ B. Uygun
Çağla Tural
Elif Arabacı
Hakan Özcan
Ece Örmeci

Yiğit Kandemir
Sudenaz Çağlar
Ece Akçaözöğlü
Burçak Yavuz
Elif Kuşak
K. Onur Güven
Y. Emre Gürses
E. Atakan Oruç
Yiğit Topal
Kemal C. Çarkacı
Ali Topçu

Koro
Sümeyye Uygun
Ece Başar
Gülcan Ersöz
Nilüfer a. Yavuz
Sıla Erkul
Berkant Uysal
Ahmet Gündoğdu
Hikmet C. Şahin
Gülseren Aydemir
İsmail. M. Örucü
Selin Çetinbaş

Mertan Dede
Balsu Budak
İpek Karaelmas
Canberk Coşkun
Dilek Kutlu
Ebru Çevik
Nursena Öztürk
Melike S. Akbaş
Zeynep Sarısakal
İrem Bildiren
İlknur Kaya

Hilal Aşvar
Buse Demirsöz
Merve Aktaş
Eda Soyüremez
E. Türkü Us
Kardelen Tumay
Elifnur Kılıç
Sudenaz Gapan
N. Sıla Kocabıyık
A. Ediz Öztürk
Akif E. Moya
Zeynep Çelik

N. Ceren Karabacak
Rumeysa Mutlu
Gizem Öksüzömer



T E F T İ Ő



Vahit Tuna Anadolu Lisesi ikinci dönemin başlamasıyla birlikte Milli Eğitim Bakanlığı müfettişlerinden Nedim Güneş başkanlığında kapsamlı bir teftiş geçirdi.

Şubat ayı içinde okulumuzda bir dizi incelemelerde bulunan bakanlık müfettişleri son gün yaptıkları toplantıda öğretmenlerimizle bir araya geldiler. Okul idaresiyle ve öğretmenlerimizle yapılan görüşmeler hakkında

görüş ve düşüncelerini dile getiren bakanlık müfettişleri okulumuzdan iyi izlenimlerle ayrıldıklarını belirttiler.



BÜYÜK GEÇMİŞ OLSUN BAYANLAR

Milli Eğitim Bakanlığı müfettişleri okulumuzun tüm birimlerini tek tek incelediler. Okul kantinimiz de bu incelemelere tabi tutuldu. Kantin çalışanlarımız



Emine Yıldız, Derya Ersoy Parlak, Hidayet Karapolat ve Esra Aktuğ iyi bir teftiş süreci geçirdiklerini belirttiler. Başta Aziz Asan olmak üzere kantin işletmecilerimize geçmiş olsun.

TROYMUN TEŐEKKÜRÜ

Birinci dönem, Çanakkale Koleji tarafından organize edilen TROYMUN etkinliğine öğrencilerimiz büyük bir ilgi göstermişler ve yüksek bir katılım sağlamışlardı. Bu yüksek katılımdan dolayı Çanakkale Koleji öğretmenleri Arzu Kocatan ve Çağlayan Nazlıca Okul Müdürümüz Cemal Korkut'a bir teşekkür ziyareti gerçekleştirerek katılım belgesi takdim ettiler.



İŐ BAŐA DÜŞÜNCE



9 E öğrencileri teknik bir arızadan dolayı sınıflarında mahsur kaldılar. Bir süre olayın şokunu yaşayan İngilizce öğretmenimiz Asiye Berksoy'un yardım çağrısına, yardımcı personelimizden Bahar yetişti. Matkap kullanmadaki maharetiyle kısa süre de sorunu halletti. Eline sağlık Bahar...



BÜTÜN KIZLAR TOPLANDIK

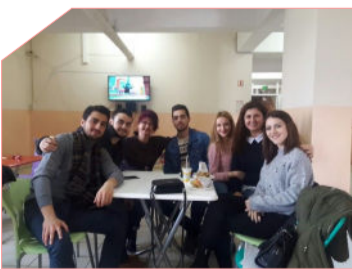


Vahit Tuna Anadolu Lisesi bayanları buldukları her fırsatta birlikte zaman geçirmeyi gelenek haline getirdiler. Her zaman karşılaşılan manzaralardan birine de Vahit TUNALI haber objektifleri şahit oldu.

VAHİT TUNA KOPMAZ BAĞLAR KURUYOR

Vahit Tuna Anadolu Lisesi yıllardır süregelen başarısını sadece akademik alanda sağlamıyor.

Vahit Tuna Anadolu Lisesi öğrencileri Vahit Tunalı olmanın ayrıcalığını sadece eğitim öğretim dönemlerinde değil, mezun olup hayata atıldıklarında da yaşıyorlar. Vahit Tunalı olmak bir ayrıcalıktır. Bunu, sene içinde öğrencilerimizin okulumuza yaptıkları ziyaretlerle bir kez daha anlıyoruz.



ALMANYA GÜNLÜĞÜ

Vahit Tuna Anadolu Lisesi her yıl olduğu gibi bu yıl da ERASMUS + projesi uygulamalarına katıldı. Bu defa Almanya'daydık. Projenin detaylarını Matematik öğretmenimiz **Aslı Gürbüz** gün gün anlattı:

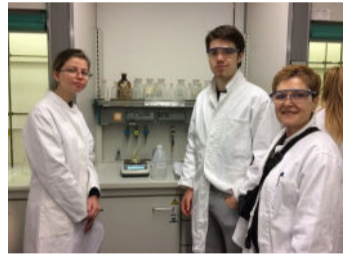
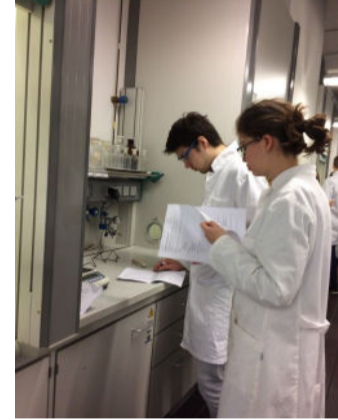


PROJECT MEETING ERASMUS+, projesi kapsamında

11.03.2018 Pazar günü Proje Koordinatörümüz **Sıdıka ERGÜVEN** ve **İpek ÇAPAZ KARTAL**, Okul Müdürümüz **Cemal KORKUT** ve ben **Aslı GÜRBÜZ**; Cloppenburg'a en yakın havaalanı olan Bremen havaalanına indik ve diğer proje ortaklarıyla buluş-

tuk. Bizi Almanya koordinatörü orada karşıladı. Öğrencilerimizi kalacakları ailelere bizi de oteleimize yerleştirdi ve akşam öğretmenlerle hep birlikte yemek yedik. Güzel bir tanışma oldu. Her proje buluşma-

sında koordinatör öğretmenler aynı olsa da farklı öğretmenlerle görüşüyoruz.



12.03.2018 Pazartesi günü sabah okula (Clemens-August-Gymnasium) gittik ve okulu gezdik tanıdık. Okul Müdürünün küçük bir toplantısına katıldık. Tiyatro grubunun öğretmeni tüm misafir öğrencilerle ve kendi öğ-

rencileriyle eğlenceli bir oyun oynadı. Öğleden sonra bilgisayar odasında bina yapımı oluşturması, çizgi film oluşturmanın temelinde kullanılan bir data programını kullanmayı misafir öğrencilere öğretildi.

13.03.2018 Salı günü Cloppenburg Köy Müzesi gezildi. Bu müzede o bölgenin değişik yerlerinden taşınmış eski köy evleri bulunmakta ve içlerine girildiğinde o zamanın yaşayan tarihini bize hissettirdi. Öğleden sonra

Papenburg Shipyard (Meyer WERFT) devasa büyüklükte yapılan gemilerin tersanesi gezildi. Görevli kişiler tarafından tanıtılan tersane, gerçekten büyük bir şaşkınlık ve hayranlık içinde izledik, dinledik.

14.03.2018 Çarşamba günü sabah okulda evaluation (değerlendirme) toplantısı yapıldı ve öğleden sonra öğrencilerle Cloppenburg Bowling Center (Bowling salonu) gidilerek eğlenceli zaman geçirildi. Akşam yemeği okulda öğrencilerin aileleri tarafından ha-

zırlanmıştı ve öğrencilerin eğleneceği şekilde küçük bir parti ile tamamlandı.



15.03.2018 Perşembe günü Bremen Üniversitesinde Kimya Laboratuvarına gidilerek dört ayrı deney yapıldı, gözlemlendi. Deneylerden sonra uygulanabilir maketlerle hazırlanmış büyük bir bilim fuarı gezildi.

Burada fizik, kimya, biyoloji, coğrafya, matematik alanlarında teorik olarak öğretilen birçok bilginin doğruluğunu uygulama yaparak gördük. Uygulama maketleri ayrıntıya önem verilerek özenle hazırlanmış öğretici

nitelikte çok güzel çalışmalardı. Öğleden sonra Bremen'de küçük bir tarihi gezi yapıldıktan sonra Cloppenburg'a geri dönüldü. Akşam yemeğinde tüm misafir öğretmenlerle birlikte ev sahibi Almanya'nın orga-

nizasyonu ile güzel vakit geçirdik ve proje çalışmamız sonlandı. Tüm ekip arkadaşlarımızın orada olmaktan ve böyle bir proje ile ülkemizi şehrimizi tanıtmaktan duyduğumuz mutlulukla yemeği tamamladık.

BİR DAHA Kİ PROJEDE GÖRÜŞMEK ÜZERE



Proje kapsamında planlanan bütün çalışmalar kısa sayılacak zaman içerisinde verimli bir şekilde tamamlandı.

11. Martta başlayan Almanya yolculuğumuz 16.03.2018 Cuma günü tamamlandı. Proje uygulayan ülkelerle beraber sıkı bir çalışma temposu içinde geçen Almanya seyahati 16 Mart sabahı katılımcıların ülkelerine dönmek için

yollara koyulmasıyla sona erdi. Birkaç saat süren güzel bir yolculuktan sonra ülkemize döndüğümüzde üzerimizde tatlı bir yorgunluk, mutluluk ve gurur vardı.



12 MART COŞKUSU

12 Mart İstiklal Marşı'nın Kabulü ve Mehmet Akif Ersoy'u Anma Programı okulumuzun spor salonunda büyük bir coşkuyla sahnelendi.



Öğrencilerimiz İstiklal Marşı'nı seslendirirken tüm salona bağımsızlık ruhunu yaşattılar.

12 Mart 1921'de İstiklal Marşı'mız, milli marş olarak kabul edildi. Kabulünün 97. yıl dönümü, okulumuzda yapılan programla kutlandı. Spor salonunda gerçekleştirilen programı Edebiyat öğretmenlerimiz **Mutahhar Günel** ve **Neslihan Uğur** hazırladı. Mehmet Akif Ersoy'un hayatı ve İstiklal Marşı'nın yazılması süreçlerini işleyen programa öğrencilerimizin İstiklal marşımızın on kitasını coşkuyla seslendirmeleri damga vurdu.



Açılış konuşmasını Tuna Özen yaptı

Programın açılış konuşmasını yapan dokuzuncu sınıf öğrencisi **Tuna Özen** İstiklal Marşımızın bizi biz yapan değerlerden biri olduğuna ve bağımsızlığımızın bir

sembölü olarak sonuza dek söyleneceğine vurgu yaptı. Tuna Özen, Mehmet Akif Ersoy'un hayatından kesitlere de yer vererek konuşmasını tamamladı.

Hilal Deniz Akçura birinci oldu

İstiklal Marşı'nın kabulü dolayısıyla okulumuzda düzenlenen kompozisyon yarışmasında dokuzuncu sınıf öğrencisi **Hilal Deniz Akçura** birinci

oldu. Törende yazdığı kompozisyonunu okuyan Hilal, İstiklal Marşı'mızın manevi yönünü öne çıkararak etkileyici bir metne imza atmış oldu.



YİNE YENİDEN TUBİTAK



Tubitak 4006 Bilim Fuarı başvurumuz kabul edildi

Felsefe öğretmenimiz **Hatice Çakıroğlu**'nun yıllardır proje yöneticiliğini üstlendiği Tubitak 4006 organizasyonu bu yıl da 29-30 Nisan tarihleri arasında okulumuzda gerçekleştirilecek.

On alanda yirmi iki projenin sergileneceği TUBİTAK 4006 Bilim Fuarı yine iddialı projelere imza atacak.

Proje yöneticimiz **Hatice Çakıroğlu** gazetemize yaptığı açıklamada, 'Öğretmen ve öğrencilerimiz çalışmalarına çoktan başladı, her şey saat gibi tıkır tıkır işliyor, 29 Nisan'da görüşmek üzere' dedi.



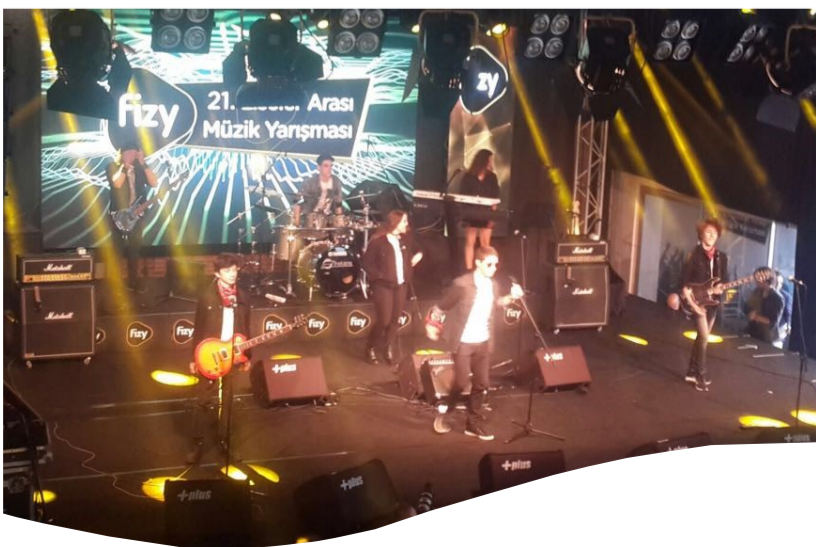
İZMİR'DE SAHNE ALDIK

fizy 21. Liseler Arası Müzik Yarışması



Vahit Tuna Anadolu Lisesi 21. Liseler Arası Müzik yarışmasına katıldı.

7 Nisan'da İzmir'de **Fizy 21. Liseler Arası Müzik Yarışması** bölge elemeleri yapıldı. Vahit Tuna Anadolu Lisesi Müzik öğretmeni **Ayşenur Erdem Ergun** tarafından hazırlanan **KALEO** grubumuz elemelerde yerini aldı. Cumartesi günü sahne alan grubumuz, oldukça başarılı bir performansa imza attı. Öğrencilerimize destek olmak için **Fizy** uygulamasını telefona indirip Vahit Tuna Anadolu Lisesine oy vermeniz yeterli.



Bateri: **Ali Topçu**
Elektro Gitar: **Yunus Emre Gürses** ve **Berkant Uysal**
Bas Gitar: **Emir Atakan Oruç**
Klavye: **Nilay Ece Yıldırım**
Vokal: **Koray Arıkan Taşralı**
Back Vokal: **Doğa Ezgi Gök-bayrak**

Şarkı: **Hot Blood**



Her yıl olduğu gibi bu yıl da iyi bir müzik kulağına sahip Biyoloji öğretmenimiz **Mithat Turan** öğrencilerimizi yalnız bırakmadı.



NELERE KADIRSIN, 'Pİ' BİLSEN!



Pi
3.14

Vahit Tuna Anadolu Lisesi 14 Mart Dünya Pi Günü'nde birtakım etkinlikler gerçekleştirdi.

14 Mart Dünya Pi Günü, Matematik öğretmenimiz **Filiz Kelkit** öncülüğünde konferans salonundaki bir dizi etkinlikle kutlandı.

Pi sayısının keşfinden sayının matematik dünyasındaki kullanımlarına kadar birçok bilginin sözlü anlatım ve sunumlar eşliğinde sergilendiği etkinlik arkadaşlarımız tarafından ilgiyle karşılandı.

Neden 14 Mart?

Dünya Pi Günü, Pi sayısı 3,14'le başladığı için 3. ayın 14'ünde kutlanıyor. Peki, 14 Mart'ın Albert Einstein'ın doğum günü olduğunu biliyor musunuz?

Etkinliği düzenleyenler:

Melike Akman
Ecem Doyuran
Burak Karaduman
Zeynep Sude Güler
Elifnaz Çağlar
İlkin Doğar



BAKTI KAR YAĞMIYOR...



Müdür Yardımcımız **Ayşe Özge Küpeli** yarıyıl tatilinde Kars'a gitti. Uçakla Kars'a ulaşan öğretmenimiz dönüşü ise Doğu Ekspresi'yle yaptı. Dostlarıyla oldukça eğlenceli bir tatil geçiren A. Özge Küpeli gazetemize 'Baktım kar yağacak gibi değil, düştüm yollara.' şeklinde açıklama yaptı.



SOS ÖZLEMİ

Vahit Tuna Anadolu Lisesinde ikinci dönem ilk sınavları yapıldı. On beş gün süren sınav döneminde öğrencilerimiz büyük efor sarf ettiler.

Sınavlar esnasında gazetemiz muhabirleri öğrencilerimizin görüşlerini aldı. Ağırlıklı görüş Sınavsız Okul Sistemi (SOS) oldu. Sınavların kendileri için büyük problem teşkil etmediğini belirten öğrencilerimiz, öğrenmenin sınav stresi kaynaklı olmaması gerektiği yönünde görüş bildirdiler. Kendilerine bir sonraki sınav döneminde başarılar diliyoruz.!



Y E T İ M L E R

HAFRİYAT İNŞAAT TAAHHÜT MÜHENDİSLİK
MADENCİLİK SANAYİİ ve TİCARET LTD. ŞTİ.

Y E T İ M L E R

HAFRİYAT İNŞAAT TAAHHÜT MÜHENDİSLİK
MADENCİLİK SANAYİİ ve TİCARET LTD. ŞTİ.

AYDIN YETİM

0.532 624 42 75

Namık Kemal Mah. Setbaşı Sok. No:42/1 - ÇANAKKALE

Tel & Fax: 0.286 - 217 23 81 e-posta: yetimler@mynet.com

İKİ ŞİİR– Burak Görgün 12/C



ASMALI SOKAK

Kaynağını bulamadığım
kalbime bir sis gibi çöken duygular
Sonu görünmez bir mezarlık gibi kalbim
Kundağa sarılı bir bebeğin çaresizliği kadar
Ölü birinin suskunluğu kadar samimi bu hislerim

Ellerini, burnunu ve sesini unutmaya ramak kalmışken
Çamurla oynayan çocuk gibi karıştırırım kalbimi
Kokunu tazelerim ciğerimde her gün
Yeşil evin önünden geçerken

Güneş ve ay'ı anlıyorum artık
Ayın parlak yüzündeki bayram
Karanlık yüzünde ayaz ve keder
Güneşi kaybolmuş ay gibi dolanıyorum ordan oraya
Hep bu saatlerde
Güneş kaçıp ay kovalarken geliyorsun aklıma

ÇOCUK DEĞİLİM

Gökyüzü ne lacivert ne de turuncu
Koyu gri, sonsuzluk giymiş şeytan
Buğulanan cama
adımı yazmak geliyor içimden
Ama artık çocuk değilim, şımaramam

Dağların kapkara gölgeleri
Arkada bıraktıklarımı yutuyor
Cebimde iki kağıt bir kalem,
Mendilde saçların var
Seni yazıyorum, bizi yazıyorum
Silip silip yazıyorum
Ama artık çocuk değilim, yapamam

Bir kurşunla alırım kafamın ağrısını
Bir öğle uykusu yeter seni hatırlamaya
Bir çift kağıt kalemde seninle dertlenirim
Ama artık çocuk değilim,
İçimden gelmiyor...

BİR RESİM - Rüya Kurt 10/A



BİR ŞİİR—Elif Şen/10 A

BELKİ

Belki de korkağızdır
En ufak şeyden kaçan
Hep başkalarına sığınan
Hep ürkek hep çekingen

Belki de bağırırız
Avazımız çıktığı kadar
Belki de susarız
Sonsuza kadar

Belki de çok severiz
Hiç olmayacak insanları bile
Üzülürüz hep bile bile
Acıyı göze ala ala

Belki, sanki, öyleyse
Biz hep ihtimal veririz
Başkasından uzaklaşıyoruz
zannederken
Kendimizden uzaklaşırız

Belki de ağlarız
Doğduğumuz andan beri
İlk aldığımız nefesle
Hayatı mesken tutarız

GAZEL - Saltuk Sarioğlu 9/C

GAZEL

Zamanında divane bir andelib var imiş
Bu üftâde ki ahmer bir gülü sever imiş

Ama mahbûb o kadar hûb vü nazenindir ki
Hoş sühan edilse hicabından ölür imiş

Bu ne aşktır ki zarar görmesin deyu deyu
Andelib aşkını dile getiremez imiş

Be andelib güle âşık mı olunur derler
Aşk-ı mahbûb eyledi çeşm-i âmâ der imiş

Faraza andelib getirse dile aşkını
Gül ki çendan hûb andelibini mi sever imiş

Failâtün feilâtün feilâtün fa'lün

GAZEL - Göktürk Taha Arslan

Bendelik etmek cünündür bana şeydâlık nimet
Deverân etsem cihânı yok senin gibi nimet

Yadigârdır fasl-gül fâ'il-i mutlaktan bize
Ekseriyyâ gözlerin meftûn eder beni nimet

Gül-i gülzârım cânânım maralım kameriyem
Âb-ı kevser bir yudum içün ömür ihsân nimet

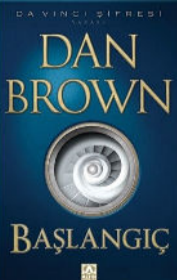
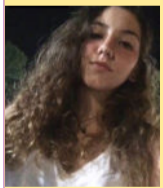
Âb-ı rengin cânı yok âteş-i hirci çâre yok
Deverân etsem cihânı yok senin gibi nimet

Ehl-i hikmet oldu Hûlûsi sevinden ey yârim
Mülk-i dârsun gönüme gîsû-yı yâr nimet

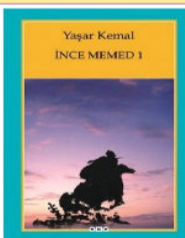
Failâtün Failâtün Failâtün Failün

RADARIMA
TAKILANLAR

SUDE BOZKURT



Başlangıç - Dan Brown
'Kim olursan ol, neye inanırsan inan, çok yakında her şey değişecek'
Dan Brown'un kendine has oluşturduğu gerçek mekanlar ve öğeler ile kurguyu birleştirme türünü yeni kitabında da görüyoruz. Başlangıç kitabında kitabın adından da anlaşılacağı gibi insanlığın başlangıç hikayesi ele alınıyor. Büyük tartışmalara neden olan insanlığın nereden geldiği sorusunun cevabı kitabın hikayesinin temelinde yer alıyor.



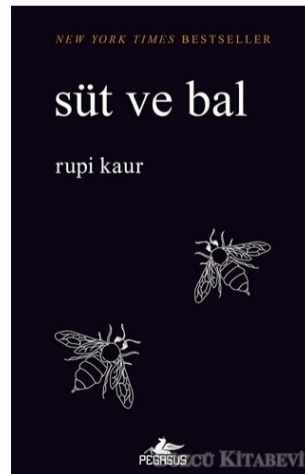
İnce Memed - Yaşar Kemal
'İnce Memed atını sürdü gitti. Çakırdikenliği top ateş oldu ve bir daha ondan haber alınmadı.'
Otuz iki yıllık bir zaman diliminde yazılan İnce Memed dördüncü, düzene başkaldıran Memed'in ve insan ilişkileri, doğası ve renkleriyle Çukurova'nın öyküsüdür. Yaşar Kemal'in söyleyişiyle 'içinde başkaldırma kurduysa doğmuş' bir insanın, 'mecbur adam'ın romanı. Bir köy çocuğunun kurtarıcıya dönüşme hikayesi.

Isle of Dogs (Köpekler Adası)



'Burada kimse pes edemez'

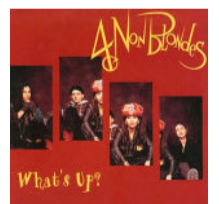
Geçen ay vizyona giren ve Wes Anderson'un yönetmenliğinde yapıldığı animasyon tam bir yıldızlar geçidi. Bir çocuğun köpeğini kurtarmaya çalışırken yaşadığı maceraları anlatan animasyonun seslendirmen kadrosunda Bill Murray'den Scarlett Johansson'a birçok ünlü isim yer alıyor.



Süt ve Bal – Rupi Kaur

'Kendini nasıl seviyorsan öyle öğretirsin başkalarına seni sevmeyi'
Kaur'un, "Her acının içinde bir

tatlılık vardır," fikriyle yola çıktığı ilk kitabı Süt ve Bal özellikle kadınlara ve tüm okuyuculara içinden geldiği gibi olmayı, yıkıcı ilişkilerin içinden çok daha büyük bir güçle çıkmayı ve bir kadının kendisiyle barışmaya başladığında nasıl özgürleştiğini anlatıyor.



What's Up - 4 non Blondes

Birçok hocamızın gençlik şarkısı olduğuna şüphem yok. 1993 yılında grubun patlama yapmasına neden olan şarkı bana kalırsa hala tam bir efsane. Haftanızı neşelendirmesi dileğiyle.

VAHİT TUNA ÖĞRETMENLERİ YAZIYOR ÇİZİYOR



MÜZEYYEN SUNEREN Resim öğretmeni

İKİ ŞİİR- Ersan Özen - Edebiyat Öğretmeni/ editör

AÇLIK

Sofra hazır
yemek yok
Yemek hazır
tabak yok
Tabak hazır
kaşık yok
Kaşık hazır
elim yok
Elim hazır
elin yok...

BAŞKA SEVMELER

Emniyet kemerin sürekli takılı
Arabanın içinde

Bir yamaçtan bırakacaksın kendini
Elin paraşütün ipinde

Alarmı ertelemiyorsun asla
Uykun bile tetikte

Sürekli yeşil ışık bekliyorsun
Bir yaya geçidinde

Ütünün fişini hiç
Unutmuyorsun prizde

İki kere iki
Nasıl da hep dört ediyor sende

Seviyorum diyorsun ya
Seninki de sevmek işte!

BİR ŞİİR- Betül Kurtoğlu - Matematik öğretmeni

ÇOCUK

Bir çocuk...
Dokuz on yaşlarında,
Bir elinde azığı, peynir ekmek
Bir elinde çelik çomak
Konmuş kaldırımların o
Sıcacık yorganının üstüne
Öylece seyrediyor yaşlılarını...

Sen de oynasana be çocuk...
Yaşasana çocukluğunu
Paylaşsana çelik çomağını
Bak, pişman olursun
Saçına bir ak düştüğünde
Nerde o günler dersin

Dinlesene be çocuk
Bu günler geri gelmez
Elinde peynir ekmekle
Sokakların dostu olamazsın bir daha
Güneş solana dek cirit atamazsın
Bu kaldırımlarda...

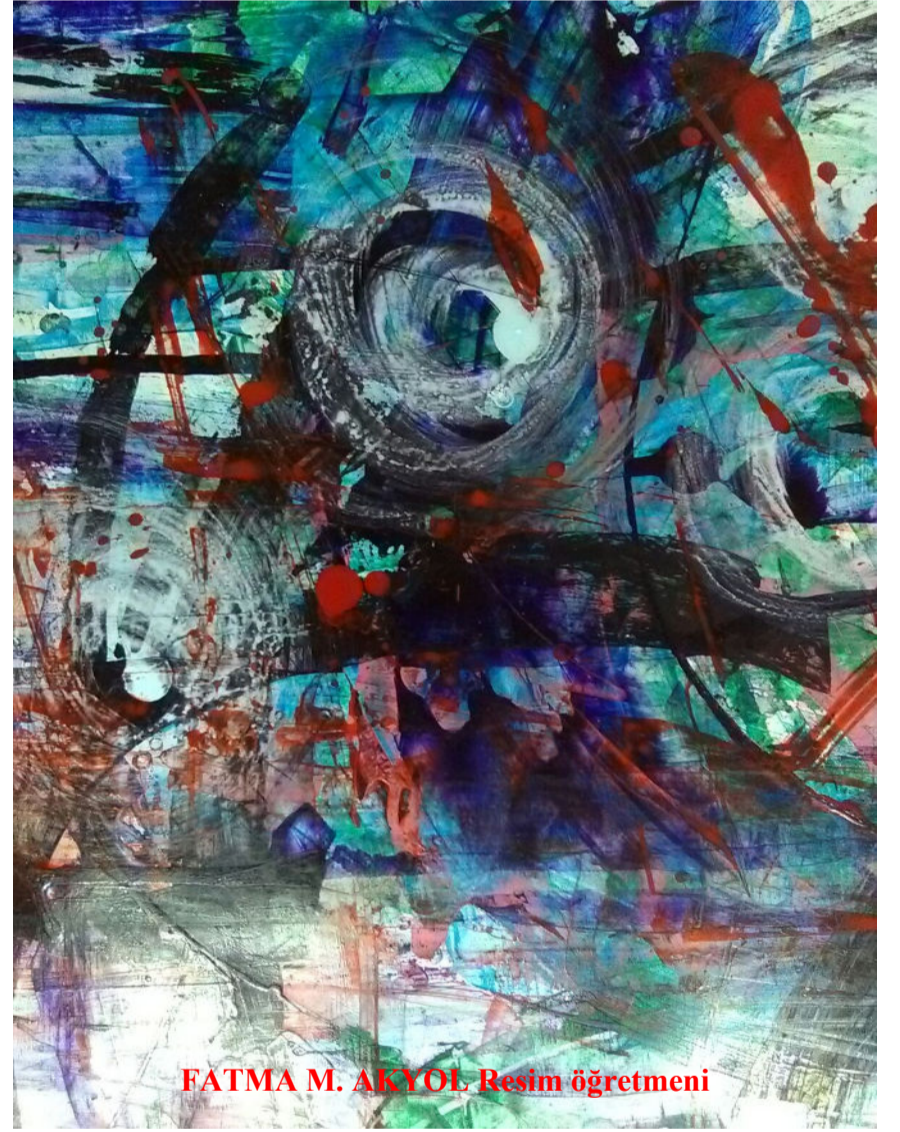
Dinlesen be çocuk
O çelik çomağı
Bir daha vermezler sana
Dinlesen be çocuk
Beni dinlesene

Ben bir daha
Sen olamam...



BİR FOTOĞRAF

Almanca öğretmeni-
miz **Neddet Küp**'ün
objektifinden...
Öğretmenimiz bu
manzaraları yakala-
mak için dere tepe
gezmiyor. Fotoğraf
Erenköy'deki evinin
balkonundan çekilmiş.
Tabiat, kendisine her
akşam başka bir sürp-
riz hazırlıyor.



FATMA M. AKYOL Resim öğretmeni

YASEMİN BAHÇESİ

YASEMİN ŞAHAN



BAHAR YANSIMALARI

“Sevgisini gönlüne sığdıramamış, dokumuş halısında. Gök gürlemeyi bırakmış, kuş seslerini duyunca. Şarkı dinlemeye gelmiş yağmurlar. Anadolu misali, özüyle buluşup, aşka dönmüş bir Semazen. Tohumlar başaklanınca, gelmiş bahar...”

Her şey küçük bir fark edişle başlar: şiir sayfalarının arasına bir nergis düşer ansızın. Rüzgârın çanlarına ses veren gizli bahçelerde asmalar ağlamaya başlayınca bir kere, yolculuk başlamıştır. Cemreler havaya, suya, toprağa düştüğü kadar ruhunuza da düşmektedir.

Baharın sesi duyuldu mu bir kere çoban çantaları, papatyalar, nergisler ve sürgün çiçekleri başkaldırır sessizce. Yağmur sabahlara kadar usul usul ve gizlice koyu yeşil yaprakları yıkar, çimenlerin tazeliğini yüreğimize düşürür ve biz ilk kez görüyoruz gibi oluruz papatyaları.

Şair gözüyle de başka görünür elbette bizi dahi coşturan

bu bahar manzaraları. Örneğin Cahit Sıtkı'nın baharın ayak seslerini duyduğu ve duyurduğu bu şiirinde;

*Damlardaki kar, saçaklardaki buz,
Kanı kaynayan suya dar geliyor.
Haberin var mı? Oluklardan
Akan su sesinde bahar geliyor.
Karacaoğlan'ın dizelerindeki tazelik bugün kimin kalemin-
den aynı ustalıklarla dökülebilir ki...
Bülbül ne yatarsın bahar erişti
Ulu sular göl olduğu zamandır
Kat kat oldu gül yaprağa karıştı
Gene bülbül kul olduğu zamandır*

Bir yığın hatıranın ayrıntısında ruha dokunan bir hikaye belirir hisli ve güzel. Bir şey kopar sanki içimizden. Bir aykırı sevinç seslenir her zerrenizden. Kaparsınız gözlerinizi, kırpikleriniz ıslanır. Gelmiş geçmiş bütün romanların özeti kalbinizde. Şu dizelerse dilinizde:

*Tüyden hafif olurum böyle sabahlar
Karşı damda bir güneş parçası,
İçimde kuş civıltıları, şarkılar;
Bağıra çağıra düşerim yollara;
Döner döner durur başım havalarda.*

*Sanırım ki günler hep güzel gidecek;
Her sabah böyle bahar;
Ne iş güç gelir aklıma, ne yoksulluğum.
Derim ki: 'Sıkıntılar duradursun!'
Şairliğimle yetinir,
Avunurum.*

Sisler çekiliverir sonra görünür olur vadi. Kalbinizin bir köşesinde hiç var olmamış gibi bir yağmur gülü ve kucagınızda erken açmış bir demet nergis götürür sizi ürkütücü öykülerin başlangıcına. Ne çok şiir içinizin yangınına dokunmuştur. Ne çok kasım geçmiştir ömrünüzden düşünürsünüz. Böyle başlamıştır sonra usul usul çoğalmıştır yıllar, sonra anlarsınız.

Bu uyanış timsali mevsim de göz açıp kapayıncaya kadar geçecektir. Öyle bir sabah doğacaktır ki hayatımıza... Niçin gitmek zorunda olduğumuzu sorarken kendimize, bahar bitmiştir, duyarsınız sağanak yağmurların iliklerinize işleyişini.

Kaç bahar kaldı hayatımızda bilinmez ama her yeni gün, her yeni saat ve her yeni an insanın baharıdır ve fırsattır. Gün gelir fırsatlar biter ve mevsim kış olur, hasat vakti gelir biden. Er ya da geç başlangıcı, bitişi ve yeniden dirilişi olan mutlak düzen herkesi eşitliyor potasında ve eritiyor tüm farklılıkları... Zengini, fakiri, güçlüyü, zayıfı....

VAHİT TUNA'DA SIRA DIŞI ETKİNLİK

27-31 Mart tarihleri arasında Kütüphanecilik Haftası etkinlikleri vardı. Bu yıl bazı farklı uygulamalara şahitlik ettik

Kütüphanecilik Kulübü öğretmenimiz **Çağlayan Bildir** öncülüğünde Kütüphanecilik Haftasında birtakım etkinlikler düzenlendi. Bunlardan öne çıkan 'Vahit Tuna Okuyor' etkinliği oldukça ses getirdi. Kulüp öğrencileri okulumuzun bütün mekanlarında okuma eylemi yaptı! Bunun yanında her sınıf düzeyinden sınıfları ziyaret ederek okuma etkinliği gerçek-

leştirdiler. Ziyaretler ders saatlerinde gerçekleştirildi. Bunun yanında tüm öğretmen ve öğrencilerimizin de katıldığı bu etkinlikler kitap okuma konusunda zaten bilinçli olan okulumuzda farklı bir hava yarattı...



OKUMAYAN KALMASIN LÜTFEN!

Kütüphanecilik Kulübü öğrencileri, kulüp öğretmeni **Çağlayan Bildir** eşliğinde müdür yardımcımız **Ayşe Bulan**'ı odasında ziyaret ettiler. Ziyaretten oldukça mem-

nuniyet duyan Ayşe Bulan arkadaşlarımızla kek ikram etti. Gazetemiz muhabirlerine yaptığı açıklamada, 'Okuyun tabi çocuklar, okumak gibisi var mı?' dedi.



Kütüphaneler haftanın son gününde son okuma

GAZİLERİMİZ VAHİT TUNA'DA



öğrencilerimizle gazilerimiz buluştu. Programda gazilerimiz söz aldığı anda öğrencilerimiz arasında duygusal anlar da yaşandı. Gazilerimize minnetlerimizi sunuyoruz.

Çanakkale Deniz Zaferi ve 18 Mart Şehitler Haftası etkinlikleri çerçevesinde **Şehit ve Gazilerimize Saygı Konferansları**'ndan biri de okulumuzda gerçekleştirildi. Milli Savunma Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığının ortaklaşa yürüttüğü projede



HAYRETTİN GÜMÜŞ - RASİM ÖZDENÖREN

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi öğretmenimiz Hayrettin Gümüş Ankara'da hikaye ve roman yazarı Rasim Özdenören'le buluştu.

Hayrettin Gümüş öğretmenimiz; özellikle hikayelerinde hayatta yalnızlaşan bireyin ruhsal durumlarını işleyen Rasim Özdenören ile Şubat ayında bir araya geldi. Rasim Özdenören'le yıllara varan dostluklarının halen devam ettiğini



belirten öğretmenimiz, bu tür görüşmelerin yılda en az bir kez olmak üzere gerçekleştiğini belirtti. **Vahit TUNALI haber** olarak bundan sonraki beklentimiz kendisini okulumuza davet ederek öğrencilerimizle buluşturması yönünde...

BİYOLOJİ BRANŞINDA DEĞİŞİM



Meral Erbil

Uzun yıllardır okulumuzun biyoloji kadrosunda görev yapan öğretmenimiz **Meral Erbil**, ani bir kararla tayin istedi ve Kepez Avukat İbrahim Mutlu Anadolu Lisesine gitti. Gazetemize yaptığı açıklamada, 'Biliyorsunuz evim Kepez'de, gidip gelmek yorucu olmaya başlamıştı, Ersan da mezun oldu zaten, artık gitmenin vakti gelmişti.' dedi. Öğretmenimize bundan sonraki hayatında mutluluklar diliyoruz. Sız gidebilirsiniz öğretmenim ama hatıranız burada...

Meral Erbil öğretmenimizin ayrılmasıyla birlikte biyoloji branşına yeni bir isim katıldı: **Gülşen Metin Günsel**. Neşeli tavırlarıyla dikkat çeken öğretmenimiz okulumuza çabuk alıştı. Uzun yıllar okulumuza hizmet etmesi dileğiyle... Hoş geldiniz.



Gülşen Metin Günsel

İZCİLERDEN ZİYARET

Çanakkale 1915 İzci Topluluğu üyeleri okulumuza ziyaret ettiler. Birinci dönemin başında da okulumuza bir stant açarak öğrencilerimizi izciliğe teşvik etmek amacıyla çalışmalar yapan topluluk üyeleri ikinci dönemin başlamasıyla yine okulumuza

geldiler. İzcilik hakkında bilgiler veren topluluk üyelerine öğrencilerimiz çeşitli sorular yöneltti ve izcilik konusunda bilgi edindiler.



ŞEHİTLER İÇİN YÜRÜDÜK



Vahit Tuna Anadolu Lisesi idaresi 18 Mart'ta düzenlenen fener alayına tam kadro katıldı. İl Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü'nün düzenlediği fener alayı Çanakkalelilerin gösterdiği büyük ilgiyle oldukça coşkulu geçti.

VAHİT TUNA ŞÜHEDANIN İZİNDE



Çanakkale Valiliği ve İl Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü tarafından gerçekleştirilen ve Sarıkamış Harekat'ının 103. yıldönümünde düzenlenen 'Gençlik Şühedanın İzinde' yürüyüşüne

Vahit Tuna Anadolu Lisesi öğretmen ve öğrencileri katıldı.



1915 MÜZESİ OKULUMUZDAYDI



Mobil Çanakkale 1915 Müzesi 6 Nisan'da okulumuzdaydı. Mobil müze, öğrencilerimiz tarafından ziyaret edildi.

2010 yılında tarihçi yazar Ahmet Uslu tarafından hazırlanan müzenin içinde Çanakkale Savaşlarına ait bir çok materyal sergileniyor. Çanakkale Belediyesi sponsorluğunda ilimizdeki okullarda

ziyarete açılan müze anasınıfı düzeyinden lise düzeyine kadar öğrencilerin Çanakkale Savaşlarına karşı duyarlılığını arttırıyor. Müzenin içindeki savaş sahnelerinden figürler gerçeğe yakınlıklarıyla ziyaretçilere o günleri yaşıyor. Emeği geçenlere teşekkürler...



KÖŞEMİZ YENİLENDİ

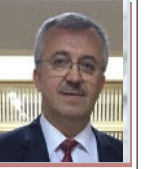


Tarih öğretmenimiz İrfan Gider Çanakkale Savaşları köşesini 18 Mart haftasında yeniledi. Köşe, isim tabelasının değişmesi, pencerelerin bayrakla kapatılması ve renkli bir ışıklandırma ile yeni bir görüsellik kazandı.



TARİHİN DİLİNDEN

HAYRULLAH AKIN



ŞARK MESELESİ

Şark Meselesi tabiri siyaset adamları ve tarihçiler tarafından bu güne kadar çeşitli şekillerde kullanılmıştır. Terimin ilk defa 1815 Viyana Kongresi'nde Rus delegasyonu tarafından kullanıldığını biliyoruz.

Fransız tarihçisi E. Drialut, Şark Meselesi'ni İslam- Hıristiyan mücadelesi olarak yorumlarken bir başka Fransız tarihçisi Albert Sorel; "Türkler, Avrupa'ya ayak bastığı günden beri Şark Meselesi zuhur etti" diyerek meselenin bir Türk meselesi olduğunu vurgulamaktadır.

Türkler; İslamiyetin hamisi ve İslam aleminin önderi durumuna geçmekle, Avrupa için Şark Meselesi, Türk veya Osmanlı meselesi haline almıştır. Durum bu olunca, artık İslamiyetle Türklük aynı anlamı ifade eder olmuştur. Böylece Türk-İslam ve Avrupa-Hıristiyan mücadeleleri Şark Meselesi'nin temelini teşkil etmiştir.

Şark Meselesi, son iki yüz yıl dünyanın büyük devletlerini meşgul etmiş, güç dengesinin tesisinde en mühim amillerden biri olmuş, entrikalara, kıskançlıklara ve pazarlıklara sebebiyet vermiştir.

Her Batılı devlet, güç dengesi politikasına titizlikle riayet ettiği gibi Şark Meselesi'ni kendi menfaatine en uygun şekilde halletme yollarını aradı. Bütün Avrupa devletleri, özellikle Çarlık Rusyası, Şark Meselesi ile uğraşmayı dış politikasının esas unsuru haline getirmiştir.

Şark Meselesi; belirgin hatlarıyla iki önemli safha geçirmiştir. Bunlardan birincisi 1071-1683 yılları arasındaki Şark Meselesi'dir. Bu tarihler arasında Avrupa savunmada, Türkler taarruz halindedir. Bu birinci safhada Batı için Şark Meselesi;

- *Türkleri Anadolu'ya sokmamak
- *Türkleri Anadolu'da durdurmak.
- *Türkler'in Rumeli'ye geçişini önlemek.
- *İstanbul'un Türkler tarafından fethini engellemek
- *Türkler'in Balkanlar üzerinden Avrupa içlerine doğru ilerleyişine mani olmak vb. politikalar uygulamaktır.

Şark Meselesi'nin Batılılarca bu hedeflerine rağmen, Türkler Anadolu'ya girmiş ,Balkanlar'ı tamamen zapt etmiş ve Viyana kapılarına kadar dayanmıştı. Ancak 1683 tarihinde Türklerin Viyana önderindeki yenilgisi Şark Meselesi'nin birinci safhasını da sona erdirmişti. Gene bu tarihte Şark Meselesi'nin ikinci safhası başlamıştır. Bu safhada, Türkler savunmada, Avrupa ise taarruz halindedir.

Şark Meselesi'ne ikinci aşamada , özellikle 19.yy'ın ikinci yarısından itibaren emperyalist zihniyet ilave edilmiştir. Ancak, Hıristiyan Batı, hem Haçlı zihniyetini hem de emperyalist zihniyetini gölgeleyebilmek için kendisinin daima hümanist zihniyetle hareket ettiğini propaganda yoluyla dünya kamuoyuna telkin etmeye çalışmıştır.

1920 yıllarına kadar devam eden bu safhada Şark Meselesi'nin gelişmesi şu şekilde gerçekleşecektir.

*Balkanlar'daki Hıristiyan milletlerin Osmanlı hakimiyetinden kurtarılmaları. Bunun için Hıristiyan toplumları isyan teşvik ederek evvela onların muhtariyetini, sonra istiklallerini temin etmek. Birinci maddede belirtilen hususlar gerçekleşmezse;

Hıristiyanlar için reform istemek ve onların lehine Bab-ı Ali nezdinde müdahalelerde bulunmak.

*Türkleri Balkanlar'dan tamamen atmak.

*İstanbul'u Türklerin elinden geri almak.

*Osmanlı Devleti'nin Asya toprakları üzerinde yaşayan Hıristiyan azınlıklar lehine reformlar yaptırmak, muhtariyet elde etmek veya mümkün olursa istiklallerine kavuşturmak.

*Osmanlı hakimiyetinde bulunan Kuzey Afrika'yı kolonyalist maksatlarla işgal ve ilhak etmek. Bunun için kolonyalist ve emperyalist devletlerin kendi aralarında anlaşmaları yeterli görülüyordu.

*Türk olmayan Müslüman toplumları , özellikle Arapları Osmanlı Devleti aleyhine kıskırtmak ve onları devletten koparmak. Bu hedefe varmak için, Arap milliyetçiliğinin tahrik edilerek canlandırılması kafi görülmüştür. Bu hususta emperyalist gayeler ön planda tutulmuştur.

*Anadolu'yu paylaşmak ,Türkleri Anadolu'dan çıkarmak. Büyük devletler daha 1878 Berlin Antlaşması ile Balkanlar'dan Türkleri attıklarına veya atmak üzere olduklarına inandıkları için Şark Meselesi'ni Osmanlı Devleti'nin Asya topraklarına kaydırmayı başardılar. Nitekim; Berlin Antlaşması'na koydukları 61. Madde ile Anadolu'da Ermeniler lehinde reformlar yapılmasını Bab-ı Ali'ye kabul ettirmişlerdir. Bu durum, Doğu Anadolu'da bir Ermenistan Devleti kurmak anlamına geliyordu.

Her ne kadar dini, ekonomik, stratejik, kültürel, politik, ideolojik vb. gibi menfaatleri birbirinden ayırmak mümkün değilse de, Avrupalı büyük devletler zaman, mekan ve diğer şartlara göre bu unsurları ayrı ayrı kullanarak hedeflerine yavaş yavaş ulaşmışlar ve Osmanlı Devleti'ni yıkmışlardır.

Özellikle Türkiye için Şark Meselesi halen fiili olarak mevcut olup, stratejik ve ideolojik görünümüyle varlığını sürdürmektedir. Osmanlı Devleti'nin Şark Meselesi'nden edindiği acı tecrübelerden ders alarak Türkiye Cumhuriyeti'ni günümüzdeki Şark Meselesi'nden korumanın ve kurtarmanın mümkün olduğuna inanıyoruz.

Acaba Avrupalılar, Türk Milleti'nden ne istemektedirler? Bu isteğinin ne olduğunu anlamının tek yolu tarihi olayları ilim metotlarıyla tetkik etmektir.

ÇAĞRI ÖZEL ÖĞRETİM KURSU
MATEMATİK EVİ

GELECEĞİN : **ÖĞRETMENİ**

DOKTORU **MÜHENDİSİ** **HAKİMİ**

MİMARİ **ECZACISI** **SAVCISI** **AVUKATI**

DIŞ HEKİMİ **HEMŞİRESİ**

8 Kişilik Özel Sınıflar Hız Kazandıracak Yöntemler Profesyonel Kadro Birebir Etütler

SEN OL! %10 ERKEN KAYIT İNDİRİMİ Kaçırma!

Matematik Evinde Matematik Öğrenmek Daha Kolay!

ÇAĞRI ÖZEL ÖĞRETİM KURSU
MATEMATİK EVİ

Tel : (0545) 957 19 71
İsmetpaşa Mh. Çınarlık Caddesi
Sevgin Apartman No:39/1 Ç.KALE

Namık ÖNÜR
Kurucu
(0505) 492 24 00

BUYRUN MATEMATİK

Adam postacıya sordu :
"Üç kızınız olduğumu duydum, kaç yaşlarındalar?"
Postacı : Yaşlarının çarpımı 36 eder.
Adam : Bundan pek bir şey anlamadım.
Postacı : Üçünün yaşları toplamı sizin evinizin numarasını verir.
Adam : Hala bir şey anlamıyorum.
Postacı : En büyük kızım piyano çalar.
Adam : Şimdi anladım.

Kızların yaşları kaçtı?

TAM SAYFA ÇENGEL BULMACA

Kuruluş Nezleotu	Askeri yönetim Bir eğlence yeri	Bir tür koyun Bir yaz meyvesi	Islahat, düzeltme	Duygu Yunan horonu	Dişi kurt	Mahsul	Az aralıklı Saygınlık, itibar	Selvi boylu al yazmalı sinema sanatçımız
					Damlataş Çoban çalgısı			
Av Bir giysi süsü			Parmakla vuruş Çok öğünen			Panik Yarı yaş toprak		
				Gelenek Üstü örtülü çarşı			Kayın birader	
Yapma, etme Telefon sözü		Yalan, palavra Yumuşak ayakkabı				Yatay olmayan Bakma, seyretme		
		Bir deniz Geveze				Yunanistan'ın başkenti Prensip, unsur		
Harita kitabı	Ak kan Gemi barınağı		Üstün nitelikli Koyacak			Mağara Kız kardeş kocası		
			Yansıma, yankı Aşırı eziyet		Parlak deri Genişlik		Zeka	
Yüz, çehre	Kara çalma Bir burç			Bir dövüş sanatı				
		Kütahya'nın bir ilçesi Malatya'nın bir ilçesi				Bir yazın türü Ekvatorial		
Cokey ceketi Ezan okunan yer						Dışarlık Tümör		
							At yavrusu Müneccim	
Karışık renkli	Ekmek Girişik bezeme					Bir taş oyunu Konya'da bir baraj		Talihli
		Kişisel bilgisayar Yalıtılmış					Hayat arkadaşı Başlıklı spor ceket	
Taht Yeryüzü parçası						Kuşatma, çevirme Kültür, hars		
			Çalgının ses ayarı					Havacı bülteni
Yolcu evi	Şiddetli rüzgar Hoşgörü		Koruyani olan	Kesici alet kabı Teşhis etme	Yumuşak minder	Sesli duyuru İnmiş		
		Değersiz, bayağı Dil					Artistin yaptığı Bir ilimiz	
Bir yaban kedisi En önce			Yasa Lakin, ama			Güneşin battığı yön Heykel		
		Bir erkek adı Bilgiçlik taşıyan			Gösteriş, caka Sıvının koyuluğu			Bir ilimiz
İri taneli bezelye	Maharet Bayındır, mamur				Küçük körfez Kapaklı tahta kap		Su Külhanbeyi ağzı	
			Giyim, üst baş Mitos			ABD prof. basket ligi		Tibet sığırı
Yaşlanma, dayanma Kendisine inanılan				Avrupa'da bir devlet Parola				
		Güven, güvenç				İnce halat		
Çıkış			İmal edilmiş			El sıkışma		



MAZİYE BİR BAKIVER

25/4/1994

Milli piyango Anadolu lisesi
Çanakkale'ye hayırlı olsun.
Türkiye, kalkınma, büyüme
yükselme yolundaki gayretlerini
her engeli aşarak sürdürecektir.
Çağdaş Türkiye, devrülüt
Büyük Türkiye'dir.
Herkesin gayreti ile kuruluyor.
Sevinelim. Şevkimizi, azimimizi
koruyalım.
Çocuklarımızı kucaklayın
Öğretmenlerimizi tebrik
ediyor onlara teşekkürleri
ediyorum. S. Demirel
Cumhurbaşkanı

25 Nisan 1994. Vahit Tuna Anadolu Lisesi'nin (o zamanki adıyla Milli Piyango Anadolu Lisesi) açılış töreninden merhum Cumhurbaşkanımız Süleyman Demirel'in açılış günü yazdığı not:

'Milli Piyango Anadolu Lisesi Çanakkale'ye hayırlı olsun.

Türkiye kalkınma, büyüme, yükselme yolundaki gayretlerini her engeli aşarak sürdürecektir. Çağdaş Türkiye, Demokrat, Büyük Türkiye'dir.

Herkesin gayreti ile kuruluyor. Sevinelim. Şevkimizi, azimimizi koruyalım.

Çocuklarımızı kucaklayın, öğretmenlerimizi tebrik ediyor, onlara teşekkürlerimi iletiyorum.'

S. Demirel
Cumhurbaşkanı

DEĞERLER EĞİTİMİ KULÜBÜNDEN MART TEMASI: VATANSEVERLİK



Değerler Eğitimi Kulübü mart ayının İstiklal Marşı'mızın kabulü ve 18 dakiklik etkinliklerden hareketle vatanseverlik temalı bir pano oluşturdu. Mart zaferlerinden ilham alan tablo için kulüp öğrencilerine teşekkürler.

GELDİ BAHAR AYLARI..

Mart ayının ortalarından itibaren Vahit Tuna Anadolu Lisesinin bahçesinde görülmeye değer manzaralar oluştu.



MUTAHHAR BEY BAYRAMIÇ'TE



Okulumuzun tecrübeli Edebiyat öğretmenlerinden **Mutahhar Günel** yarıyıl tatilinde çocukluğunun geçtiği Bayramiç'teydi. Bayramiç'te çocukluğunu geçiren bir diğer isimse milli şairimiz Mehmet Akif Ersoy. Mutahhar hocamız Mehmet Akif Ersoy Evi'ni ziyaret etti. Gazetemize yaptığı açıklamada, 'Gitmişken bi ziyaret edeyim dedim, Mehmet Akif'in hatırasına sahip çıkılmış, sevindim.' dedi.

YÜREĞİ SEVGİ DOLU BİR ADAM MURTEZA ÇOKGÜL

Beden Eğitimi öğretmenimiz Murteza Çokgül Nisan ayının başında Kocadere Köyü'nde idi.

Kocadere'ye oğlak ziyareti giden öğretmenimiz yeni doğmuş bir kuzuyu ellerinin arasında alarak bir süre kuzuyla vakit geçirdi. Çokgül fotoğrafla ilgili, 'Normalde hayvanları çok severim, insanlar bunlara nasıl kıyıyor anlamıyorum.' dedi



BİR VAHİT TUNA KLASİĞİ DAHA...

Vahit Tuna Anadolu Lisesi personeli zaman zaman gerçekleştirdiği açık büfe ikramlarda bir araya gelmeye devam ediyor. İlk dönemin ardından ikinci döneme de hızlı başladık.



BADMİNTONDA **ŞAMPİYON** VAHİT TUNA**TOP UÇUYOR
BİZ UÇUYORUZ**

Vahit Tuna Anadolu Lisesi il çapında düzenlenen badminton turnuvalarında hem kızlarda hem erkeklerde şampiyon olarak bu alanda ulaşılması güç bir başarıya imza attı.

Badmintonda başarının adresi Vahit Tuna Anadolu Lisesi... Takımlarımız il çapında düzenlenen turnuvalarda şampiyonluklara ambargo koydu. Beden Eğitimi öğretmenimiz Hüseyin Sözeri ile birlikte yarışmalara hazırlanan kız ve erkek takımlarımız birincilik elde ettiler. Takımlarımız Kırklare-

li'de yapılan bölge maçlarında kızlarda bölge 3.sü; erkeklerde bölge 4.'sü oldu. Kendilerini tebrik ediyoruz.

Kız badminton takımımız:

Begüm Özen
Aşkınay Selin Uçak
Özge Şeyma Özsoy
Ecem Doyuran

Elif Sude Küçük
Erkek Badminton takımı-

Ahmet Atik
Batuhan Baydemir
Mert Muslu
Eren Yücedağ
Alper Ceylan



Beden Eğitimi öğretmenimiz Hüseyin Sözeri'nin çalıştırdığı takımımız

'MİRAS DEĞİL ALIN TERİ'

Hüseyin Sözeri gelen madalyalarla birlikte spor salonunda gövde gösterisi yaptı. Gazetemize yaptığı açıklamada 'Bunlar miras değil, alın teri' dedi.

MASA BAŞINDA KAZANDIK

Okullar arası Masa Tenisi müsabakaları genç erkekler il ikincisi Vahit Tuna Anadolu Lisesi

Bekir Taha Öztürk,
Osman Yiğit Kandırmir,
Seydi Eren Akpınar ve **Emir Kağan Kızıldağ**'dan oluşan masa tenisi takımımız il çapında düzenlenen müsabakalarda il ikincisi oldular. Kendilerini tebrik ediyoruz.

AKIL OYUNLARI**Satranç Genel Kategoride ve Kızlarda il ikincisiyiz**

Satrançta Türkiye şampiyonu çıkaran Vahit Tuna Anadolu Lisesi il düzeyinde gerçekleştirilen turnuvaya matematik öğretmenimiz Çiğdem Çelik tarafından hazırlandı. Oyuncularımız genel kategoride ve kızlar

kategorisinde il ikincisi oldu. Tebrikler. Takımımızın oyuncuları: **Didem Nuray Yurdakul,**
Furkan Aytekin,
Serra Ünsal,
Buse Ay,
Dilge Yetim,
Ömer Fatih Adıyaman,
Gökberk Gök,
Zevcan Nur Mutlu

**RAKET DEĞİL ROKET MÜBAREK**

Vahit Tuna Anadolu Lisesi Okul Sporları Tenis Turnuvasında il ikincisi olarak okulumuza kupayla döndüler

Vahit Tuna Anadolu Lisesi

tenis takımı öğrencileri **Uğur Eren Karasu,**
Emirhan Deniz Enes uzun,
Emirhan Deniz Enes Tetik il çapında yapılan maçlar sonucunda ikici oldular. Tebrik ediyoruz.

ORADAYDIK

18 Mart Çanakkale Deniz Zaferi ve Şehitleri Anma Günü etkinliklerindedir

9 A ve 9 B sınıfları görevli öğretmenlerle birlikte bu anlamlı günde Çanakkale 18

Mart Stadındaki yerini aldı. Coşkuyla geçen törenlerde Vahit Tuna Anadolu Lisesi on binlerce şehidi anmak üzere törende hazır bulundu.

**MARİFET
İLTİFATA
TABİDİR**

Vahit Tuna Anadolu Lisesi öğrencilerinin katıldığı etkinlikler, okul idaresi tarafından ödüllendiriliyor. Kazanılan kupalar, madalyalar, katılmış

olunan etkinlikler idarenin gözünden kaçmıyor. Öğrencilerimiz bayrak törenlerinde Vahit Tunalı olmanın ayrıcalığını yaşıyorlar.

EL ELE GRUPLARA YÜRÜDÜLER



B Genç Kız Voleybol Takımımız Çanakkale il müsabakalarında, Çanakkale Anadolu Lisesi ile beraber bölge şampiyonalarına katılmaya hak kazandı.

İl Gençlik ve Spor Müdürlüğü tarafından çeşitli kategorilerde düzenlenen müsabakalarda B Genç Voleybol takımımız finale kalarak büyük bir başarıya imza attı. Vahit Tuna Anadolu Lisesi kız voleybol takımı finalde Çanakkale Anadolu Lisesi ile karşılaştı. Turnuvayı ikinci olarak tamamlayan takımımız Kütahya'da 22-26 Şubat tarihleri arasında yapılan bölge maçlarında okulumuzu temsil etti.

Kendilerini tebrik ediyoruz. İşte B Genç Kız Voleybol takımımız:
Ecem Sıla Kaya
Beril M. Elgörmüş
Öykü Özkan
Pelin Tükenmez
Bengisu Savgan
Ece A. Özoglu
Almira Öztop
Esmâ İrem Mercan
Göksu Nur Uyan
Duygu Taktak
A. Azra Keçeci
Ecem Güner

KUPAYA SMAÇ!

A GENÇ KIZ VOLEYBOL TAKIMIMIZ ÇANAKKALE İL MÜSABAKALARINDA İKİNCİ OLARAK MÜZEMİZE BİR KUPA DAHA KAZANDIRDILAR.

Çanakkale Kolejiyle final müsabakasına çıkan A Genç Voleybol Takımımız turnuvayı ikinci olarak tamamladı ve Vahit Tuna Anadolu Lisesinin başarı tablosunda yerini aldı. Öğrencilerimizi tebrik ediyoruz.

İşte oyuncularımız:
Ceren Bıyıklı
Ece Çelikkanat
Ö. Buse Azbay
Aybüke Ay
Nazlıcan Kaşoğlu
Yaren Turan
F. Cansu Gümüş
Sıla Topuz
Sudem Doğdu
Sude Öztekin
Nazlı Yaren Şahin



YÜZDÜK YÜZDÜK...



**İl çapında yapılan yüzme yarışmalarında öğrencilerimiz performanslarıyla şapka çıkarttı...
Tam 11 madalya**

İl düzeyinde yapılan yüzme yarışmalarında Vahit Tuna Anadolu Lisesi öğrencileri **Eda Naz Gürses, Baran Yıldız, Yusuf Saray ve Özcan Vurucu** gösterdikleri performansla toplamda on bir madalya kazanarak haklı bir gurur yaşadılar. Beden Eğitimi öğretmenimiz **Meryem Tur-**

gut'un himayesindeki öğrencilerimizi ve öğretmenimizi tebrik ediyoruz. İşte madalya dağılımı:
Edan Naz Gürses: 4 altın
Baran Yıldız: 3 gümüş 1 bronz
Yusuf Saray: 2 gümüş 1 bronz
Mustafa Özcan ilk kez katıldı. Daha yolun başında...

ANNELERİNİN KIZLARI



Öykü Akyol birinci lig oyuncusu. Mart ayı içinde Kuşadası'nda 1. Ayak Türkiye şampiyonasında yarıştı.

İngilizce öğretmenimiz Hanife Akyol'un kızı Öykü Akyol ve Coğrafya öğretmenimiz Yeliz Ağırğöl Kayacan'ın kızı Duru Deniz Kayacan jimnastikte geleceğin yıldızları olamaya şimdiden adaylar.



Duru Deniz Kayacan



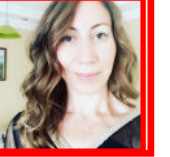
Türkiye Şampiyonluğu yolunda başarılılar çocuklar...

Duru Deniz 3. ligde. 1. Ayak Türkiye Şampiyonası'nda Kuşadası'nda yarıştı.

İkinci ayak yarışları hazırlanırken Çanakkale'de, üçüncü ayak yarışları temmuzda Isparta'da.

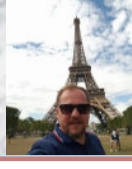
MAKSAT SPOR OLSUN

Nebibe Duygulu



AYRILMAZ İKİLİ: EGZERSİZ VE BESLENME

Bugünkü yazımızda özellikle beslenmeye yer vermek istedim. Çünkü fit bir vücuda sahip olmanın sırrı %70 beslenme,%30 egzersiz. Bu nedenle istediğimiz görünüme kavuşmak için tek başına spor, ya da tek başına beslenme yeterli olmaz. Diğer bir yanlış inanış ise sürekli olarak protein ağırlıklı beslenirsek daha çok kas yapısına sahip olacağımız gibi düşünülmesidir. Eğer amaç güzel bir vücut elde etmek ve kilo kaybetmek ise, bu yemeyip sürekli sıvı tüketmek, protein ağırlıklı beslenmek anlamına gelmemeli. Bunun dışında hem az yiyip hem de spora olması gerekenden çok vakit ayrıldığı zaman istenilen hedefe ulaşılmıyor. Yeterli karbonhidrat almadan sadece proteinle beslenerek ya da daha az yiyerek spor yapmak yağ oranının düşmesine olanak vermiyor. Protein, kas kütlelerini arttırmak için önemli ama fazlası değil, herkesin kendi ihtiyacı kadar protein alması gerekiyor. Kişi profesyonel bir sporcu değilse ya da ileri derecede antrenmanlar yapmıyorsa kilogram başına 1-2 gram protein alınması gerekiyor, çünkü fazla proteinin yağlandırma etkisi var. Az yiyip çok spor yapmak sağlığımızı tehlikeye sokar. Sisteminiz ona enerji verebildiğiniz sürece çalışacak. Sağlıksız ve çökmüş bir ifadeye sahip olmayı kimse istemez. Bu yüzden enerji alınmalı ve spor yapılmalı. Yakıt almadan arabanız ilerlemeyecek. Açken spor yapmak hiçbir şey kazandırmaz ve kaybettirmez. Spor öncesinde mutlaka bir şeyler atıştırmış olmak gerekiyor. Çabuk yorulmamak ve şekeri korumak adına bir muz, birkaç ceviz ya da meyveli, yulafli yoğurt yemekte fayda var. Aslında sporcu ya da spora yeni başlayacak biri için en iyi beslenme şekli nedir dediğimizde cevap; yeterli protein, karbonhidrat ve sıvı almasını sağlayan bir düzenektir. Yeterli karbonhidrat almadığımız takdirde vücut alınan proteini kas geliştirmeye yönelik kullanamayacak. Karbonhidratlı yiyeceklerin temel görevi vücutta enerji sağlamaktır. Olmazsa olmaz... Çünkü vücudumuz enerji olmadan çalışmaz. Karbonhidrat temelli yiyecekler B grubu vitaminlerce çok zengin. Bu vitaminler bütün enerji sisteminden sorumlu. Yani enerji sisteminin çalışabilmesi için B grubu vitaminlere ihtiyaç duyuluyor. Bu enerjiyi de tahıllardan alabiliyoruz. Protein dediğimiz yani et, tavuk, balık, süt, yumurta, yoğurt ve peynir ise vücudumuzun yapı taşı olan aminoasitleri içeriyor. Proteinin görevi kas dokusunu iyileştirmek ve genişletmektir, enerji vermez. Spor yapan kişi "Ben sadece proteinle besleniyorum." derse yanlış yoldadır. Çünkü proteinle beraber enerji kaynağı sağlıklı karbonhidratlara da mutlaka ihtiyaç oluyor. Düşük karbonhidrat seviyesi performansın azalmasına ve buna bağlı yaralanmalara yol açıyor. Sağlıklı karbonhidrat tüketmek hem gerekli enerjiyi sağlıyor hem de kandaki şeker miktarını yavaşça yükselterek kötü karbonhidratların neden olduğu kandaki şeker seviyesinde ani düşme ve yükselme gibi dalgalanmalar oluşturmuyor. Beslenmedeki bir diğer yanlış algıda olabildiğince az yağlı veya yağsız beslenmek. Egzersiz ve spor sırasında kalbe binen yükün karşılanabilmesi için kalp ve damarların güçlü olması gerekiyor. Sağlıklı yağ olarak bilinen zeytinyağı, fındık yağı, hindistan cevizi yağı, yumurta ve etten alınan yağlar kalbi güçlendiriyor ve aynı zamanda enerji de sağlıyor. Evet, vücudun ilk enerji kaynağı karbonhidrat olsa da bünyenizde COH yoksa uzun süreli performans gerektiren sporlarda vücut yağlardan enerji elde etmeye başlıyor. Bir gram sağlıklı karbonhidrat alımı 4 kalori, bir gram protein alımı 4 kalori ve bir gram yağ alımı 9 kalori enerji sağlıyor. Yağlar A, D, E, K vitaminlerinin emilimi içinde oldukça gerekli, vücudun ısınısını dengelemek gibi önemli bir görevi daha vardır. Sonuç olarak dengeli beslenmek için hem karbonhidrat hem protein hem de yağ dengesini çok iyi tutturmak gerekiyor. Unlu, şekerli gıdalar yerine lifli besinler, meyve sebze ve baklagillere yer vererek daha dengeli ve sağlıklı bir tutum sergilemek gerekiyor. Gün içerisinde su tüketimine de dikkat etmeli, 8 bardak su tüketimi dışında egzersiz sırasında susama beklenmeden 20 dakika aralıklarla 1 bardak su tüketilmelidir. İçeriğinde tatlandırıcı, şeker bulunan enerji içecekleri ve meyve sularından kaçınılmalıdır. Düzenli egzersiz yapın, aynalarla barışık olun, kalbiniz güzel günlere atsın, beyniniz ve vücudunuz genç kalsın...

DENİZ MANZARASI**DENİZ KULA****HEDEF SORUNLARI**

Bir sistem düzgün işlemiyor, bir işletmede, örgütte işler yolunda gitmiyor, bir öğrenci istediği başarıyı bir türlü yakalayamıyor ya da kişi özelinde istediği başarıya bir türlü ulaşamıyorsa sorun HEDEF SORUNU olabilir. Bu yazımda hedef sorunlarından bahsedeceğim.

1-HEDEFSİZLİK: Hedefsiz olan kişi ya depresyon durumdadır ya da kendini akışa bırakmış huzuru bozulmuş diye harekete geçmeyen kişidir. Burada depresyonu yok etmek ve hedef koydurmak için uğraşılmalıdır. Hedefi olmayan kişinin ulaşacağı ya da kaçmacağı bir şey yok demektir. Depresyon içinde korkudan yanlış yapmamak için savrulan kişi için hedef yoktur. Ya da kendini hayatın akışına bırakan kişi için hedefsizlik söz konusudur.

2-ÇOK HEDEF: Burada çok fazla kriteriniz olmasından bahsediyorum. Örneğin eş seçerken hem yakışıklı/güzel, hem zengin, hem kariyerli olsun demektir. Çok fazla kriteriniz, şartınız varsa hedef sorunlu hale gelir.

3-HEDEF KATILIM: Hedefin seçiminde sizin ne kadar katkınız var. Sizin hedefiniz mi yoksa başkasının mı? Bu hedef anne-babanızın size koyduğu hedef mi yoksa sizin iradenizle seçiminiz mi? Koyulan hedefte sizin katkınız yoksa o hedef dağılır.

4-HEDEF MOTİVASYONUN BÜYÜKLÜĞÜ (ödül-ceza büyüklüğü): Hedefe ulaştığınız zaman elde edeceğiniz kazanımın büyüklüğü ya da ulaşamaz iseniz karşılaşacağınız cezanın büyüklüğü hedefe motivasyonunuzu büyük ölçüde etkiler. Aynı zamanda size verilecek ya da sizin verdiğiniz ödül ve ya ceza güvenilir olmalı. Örneğin bir böceği kaç liraya yersiniz. Size verilen lira artıkça o böceği yeme ihtimaliniz artar. İsteddiği okula girince, bir işi bitirince, bir ürüne çok iyi bakınca ödül olarak ne kazanacak. İşte işin, emeğin sonucunda elde edeceği kazanım ne kadar büyükse o hedefe

motivasyon o kadar büyük olur. Ya da yapmadığı zaman çekeceği sıkıntı ne kadar büyükse yine motivasyon o kadar yüksek olur. Bazı insanlar cezayla motive olurken, bazıları ödülle olur. Bunu iyi tespit etmek önemlidir. Bizim toplum için konuşursak genelimiz önce ceza ile motive oluruz, başardıkça da ödülle motive olmaya devam ederiz.

5-HEDEFİN YAKINLIĞI: Genelde hemen sonuç almak isteriz. Verdiğimiz emeğin karşılığını hemen almak isteriz, hedefe ulaşmak çabuk olsun isteriz. Temsil sistemi olarak dokunsallar yakın hedeflere daha çabuk ulaşırken, görseller ise daha uzak hedeflere motive olabilirler. Lise öğrencisi için yıl sonu ortalamasının doksan ve üzeri olması yakın bir hedef iken, başka bir lise öğrencisi için üniversite bitirdikten sonra genetik alanında yurtdışında yüksek lisans yapmak uzak bir hedefdir. Uzak hedeflere motive olanların daha başarılı olduğu görülmektedir. Tabi ki koyduğu hedefin gerçekçi olması şartıyla.

6-HEDEFİN GERÇEKÇİ OLMAYIŞI: Hedefin gerçekçi olup olmadığına daha önceki yazımda belirttiğim gibi ETKİ ALANANI VE İLGI ALANI olarak baktığımızda anlayabiliriz. Bir hedef, kişinin başarabildiklerinin, yeteneklerinin çok altında ya da çok üstünde olursa ETKİ ALANI olarak gerçekçi değildir. Hedef çok az bir çabayla ulaşılabilir ise cazibesini kaybeder. Yine yüz metre koşabilen birine maraton hedeflersen, hedefe ulaşamayacağını anlayan kişi özgüven sorunu yaşar.

7-B PLANININ OLMAYIŞI: Tek ve olmazsa olmaz bir hedef kişide kaygıya sebep olur. Seçeneksizlik stres yaratır. Mutlaka hedefiniz B ve C planlarınız olması gerekir. Sadece Tıp okumak istiyorum, diyen bir öğrenci çok dar bir eşige sıkışmış olur ki bu da kaygı ve dikkat sorunları getirir.

8-BÜYÜK HEDEFİ GÖZ ÖNÜNDE TUTAMAMAK: Hedefe ulaşmak isterken çeşitli sorunlarla karşılaşırız, bazen yılmılık bıkkınlık yaşarız. İşte bu zamanlarda bizim büyük hedefi hep göz önünde tutmamız, unutmamız gerekir. Yani ben bunca zahmete, çileye iyi bir meslek sahibi olmak, rahat ve konforlu bir hayat için katlanıyorum diyebilmektir. Büyük hedefi unutursak dayanmak için gücümüz kalmaz.

9-HEDEFİN KİŞİNİN ZEMİNİYLE UYUŞMAMASI: Kişini zemininde kasıt; kişinin düşünce kalıbı olarak, kişilik olarak, değerli bakımından bulunduğu zemindir. Bu zeminler: BAŞARI ZEMİNİ, ANKSİYETE ZEMİNİ, DEPRESYON ZEMİNİ, HUZUR ZEMİNİ olarak 4 ayrı zemindir. Kişi farklı kimliklerde farklı zeminlerde olabilir. Mesela işyerinde başarı zeminindedir çok başarılı işler yapmaktadır. Takdir toplamaktadır. Fakat ebeveyn kimliğinde (anne ya da baba) ANKSİYETE zemininde çok kaygılı, takıntılı stresli biri olarak aynı başarıyı çocuklarına karşı gösterememektedir. Ama kişi ortalama olarak bu dört zeminde kendisini bir yere konumlandırır. Ağırlık bazı kimselerde BAŞARI zeminini alır. Bazı kişiler ise çok fazla uğraşmayı seçmez, nasıl geldiyse öyle yaşar, halinden memnundur, kafa yoracağı, emek harcayacağı işlere girmez uğraşmaz. Azıcık aşım kaygısız başım madundadır ki biz buna HUZUR zemininde olanalar diyoruz. İşte hedef koyarken kişinin ağırlıklı zeminine göre hedef koymak önemlidir. Devamlı başarı isteyen, yükselmek isteyen, zeminini BAŞARIDA olan bir kişiye çiçek bakmak, domates yetiştirmek gibi hedefler işlemez. Huzur karesinde olan bir kişiye de yüksek lisans sonra da doktora yap hedefi zeminine uyuzmaz. Kişi depresyonda ise önce bu sorununun çözülmesi gerekmektedir ki hedef koyabilesiniz.

10-HEDEFLERİN ÇATIŞMASI: Kişinin çok fazla hedefi var ve hepsi için uğraşıyor. Bir yandan işinde başarılı bir proje yürütüyor, bir yandan bir sivil toplum kuruluşunun başkanlığını yürütüyor, diğer yandan özel bir iş kurdu onun başında, bu arada evlilik planı var ve doktora öğrencisi. Bu hedefler bir süre sonra çatışmaya başlar ve bazılarını elemek zorunda kalır. Eğer elemez ise hiçbirini tam anlamıyla gerçekleştiremez. Hem çocuk yaparım hem de kariyer modu buna örnektir.

Sonuç olarak istediğinizi gerçekleştirmede bir sorun yaşıyorsanız sorun hedefle ilgili olabilir. Eğer sorun hedefle ilgili ise yukarıdaki maddelerin biri ya da birkaçı ile ilgili bir sorun yaşıyor olabilirsiniz. Hedeflerinize ve kendinize bir de bu gözden bakın. Görüşmek üzere..

KAYNAK: *Optimum Denge Modeli*



bilge adım
eğitim kurumları

Ayrıcalıklarımız;

Yüksek başarı sağlayan odaklanmış eğitim sistemi

İstisnasız en iyi eğitim kadrosu

Çok fazla birebir çalışma imkanı

4 kat daha fazla rehberlik ilgisi

Yıllık en yüksek eğitim saati

En kaliteli yayınlarla eğitim

Her hafta deneme sınavı

8 farklı bölgedeki kütüphanemizden sınırsız yararlanma imkanı

Şimdi**Kayıt Zamanı!****Kayıt Merkezleri****Çağkent**

Bankalar Cad. 1 Nolu Büyük Cami Sk. No:7 (Ziraat Bankası Yanı) Merkez/ ÇANAĞKALE 0 (286) 77 000 77 - 0 545 77 000 77

Birey

Kemalpaşa Mah. Kemalyeri Sok. No:72 Merkez/ ÇANAĞKALE 0 (286) 214 26 16 - 0 533 550 44 84

Bilgi Teknik

Barbaros Mah. Atatürk Cad. Barbaros Hayrettin Paşa Çarşısı No:129 B Blok 1-2 Merkez/ÇANAĞKALE 0 (286) 502 00 02 - 0 546 202 45 44

Fen Bilimleri

İnönü Cad. No:2 (İnönü Köprüsü Yanı) Merkez/ÇANAĞKALE 0 (286) 213 44 42 - 0 542 656 18 26