

SEVGİYLE



Sevgilim;

Yaşamdan konuşmak, yaşam denilen o garip süreçten söz etmek için yazmak istiyorum.

"Neresinden başlamak gerekir"

"Nereden başlamalı..."

"Nereden, neresinden..."

Konu ne?

"Önce sen, sonra ben." İki insan; yaşamdaki en orjinal düet.

Sahneye konulan dramatolojinin oyuncularını, derinliğine bakıldığında gerçek biz miyiz, yoksa sıradan bir rüya mı...

Hangisi; ne dersin? "Belki hepsi..."

Taşınan yürek atışlarının ritmik, naturel sesini içtenlikle duyan bilincimizi, duygularımız ile harmanlayıp birlikte yanıtlamaya çalışalım.

Kimliğimizi, özgeçmişimizi, coğrafyamızı, yaşam biçimimizi, yaşamsal dayatmaları topyekün içsel, dışsal dünyamızı birlikte değerlendirelim.

"Ne dersin?"

Yoksa ikimizinde çok iyi bildiği "zor iş" denilen fenomen karşısında iyi oynanan "rol"ler mi üstlendik, yoksa "acı" mutlu görünmenin vazgeçilmez alt yapısı mı? İnanki ben bilmiyorum.

En doğrusu ben hissettiklerimle başbaşa kalayım; "sakın korkma" geçmişimi anlatmayacağım...

Yalnız bu gün var yaşamımda, izinle biraz da "yarın" "yarından öte..." Ya "geçmiş" dersin; var ama orda kalsın, gereksinim duyarsam döner bakarım, işime yarıyacaksa buluşurum, o kadar, ancak inkar olmadığını bilmeni isterim.

"Bu kadar demogoji yeter" dediğini duyar gibiyim...

Sevgilim.

Hiç kimseyi kucaklamadım seni kucakladığım kadar,

Hiç kimseye sarılmadım sana sarıldığım kadar,

Hiç kimseyi öpmedim seni öptüğüm kadar,

Hiç kimsenin yanında rüyalarım bu kadar mutlu olmadı. İnan, inanmanı isterim.

Özlemek, çok özlemek, ayrı olmanın dayanılmazlığını, ütopyanın en zenginini sen ile yaşadım.

Kabul edilebilir yaşama isyanı, anlaşılabilir acıyla yaşamayı, dayanabilmeyi, özümsemeyi senin gözlerinin mavi, suskun ve genç bakışlarında yakaladım. Işıl ışıldı o bakışlar, mavi ışığın en güzeli ile birliktedim ve yorgun gözlerim yeni kaynak bulmuşçasına hayata dönmüştü ve maviyle besleniyordu artık, okyanustaydım, gözlerim gözlerinin fotoğrafını çekiyordu, belleğimde resmini yapıyordu, şiirdeki kelimelerin en güzel dansını gözlerinin mavisinde izliyordum, sanki Kuğu Gölü Balesi sahnede idi ve yalnız benim duyabildiğim resitallerin en güzelini dinliyordum, SEVGİLİMLE buluşmuştum...

Yitirme korkusu, heyecanı yüreğime sevinçle beraber düştü...

Yannlar; dün olduğu gibi yalansız yannlar, süreye sığan yoğun sıcaklıktan sonra yannları düşünmek ne kadar zor biliyormusun?

"Yannların peşinden koşmak, gönlünce çerçevelemek, anlamlar yüklemek, olabilirliği yüksek hayalleri realize etmenin düşlerini kurmak", benim için değerini anlayabiliyormusun, SEVGİLİMLE buluşan sesimi duyabiliyormusun, beni duyabiliyormusun sevgilim...

"Dağıldım mı biraz, toparla mı diyorsun", "yaşına, başına bak bu kadar gevezelik yeter, yarım yüzyıllık kadın mı..."

Tamam... kızma...

Bağışla beni. "Gecikmiş, ertelenmiş, yoğunlaşmış her duygu yumağı günün birinde çözülmeye mahkumdur". Belkide en güzeli yaşadığım ana tanıklık eden dost ve barışık olduğun duygulardır. Orada, acıyı taşısa da, gözyaşları ile beslensede duygular sendir, senin üretimindir, Böylesi perspektifinden baktığımızda, sahnelenen oyunda üstlendiğimiz yaşamın bizim dışımızda sunduğu rolleri oynamaya devam edelim mi? ne dersin

SEVGİLİM...

Ben! ne mi düşünüyorum...

Hiç...

Yalnız SENİ,

Seni kendi namusumla seviyorum, o kadar,

Şimdilik bu da bana fazlasıyla yetiyor

Ya "yarın"

İzlemeye devam edelim mi?, ne dersin?

Sevgilim...

Kardelen diyebilirsin...

Ecz. Ceyda TEOMANLI

YORUMSUZ

DUYDUK DUYMADIK DEMEYİN ÜNİVERSİTEDE AKLIN VE BİLİMİN YASALARI DIŞINDA HIÇBİR YASAYI KABUL ET Mİ YO RUZ.

Sizlere birer insan ve çocuklarınız olarak sesleniyoruz... Ve biliyoruz her anne ve babanın dünyadaki en değerli varlığı nedir? sorusuna vereceğiniz cevap çocuklarınız ve gelecekleridir. Bunu bilerek sesleniyoruz. Bugün sizlerin kapısını bir derdimizi paylaşmak için çalışıyoruz kendimizi en rahat ifade edebileceğimiz bir yolla "mektupla" yaşadığımız bu günlerin tüm zorluklarını, sıkıntılarını en az sizler kadar yaşıyor ve hissediyoruz. Bu yüzden de kapısı çalınacak tek adres sizlersiniz.

Yakında haberlerde duymaya başlayacağımız; üniversiteyle ilgili bir haber "YÖK Yasa Tasarısı Meclis'te" bunun ne kadar iyi bir yasa olduğunu anlatacaklar hepimize, gerçi IMF'yi, Dünya Bankası'nı özelleştirmeyi de böyle anlatmamışlar mıydı? Evet! zaten hepsi (birileri) için doğru düzenlemelerdi. Bizlerse sonuçlarını gördük yaşadık. Zenginler daha zengin, fakirler daha fakir oldu. Hani bir zamanlar söylenirdi; "Kim acından ölmüş ki?" Evet! Düne kadar abartılı bir laftı bu. Ama daha merve bebenin açlıktan ölüşü dün gibi değil mi? Ya da Somali'deki kara çocukların açlıktan ölüşü. Şimdi de üniversiteler için benzer birşey yapacaklarmış. Harçlara %40 ile %600 arası zam yapıp ekonomik olarak bağımsız yapacaklarmış. Hem üniversite hemda ülkemiz için çooook hayırlı olacakmış. Biz de haklı olarak ve de kızarak soruyoruz; "Kimin gelirine %400 ile %600 zam yaptınız?" Üniversitede üreteceğimiz, kime parayla satıp geleceği parası olanlara altın tepside sunuyorsunuz. Kimi cahil bırakıyorsunuz, kimi hasta bırakıyorsunuz? Kimi aç ve işsiz bırakıyorsunuz?

Bizlerin bu düzenlemeleri kabullenmesini hiç kimse beklemesin! Başta sizler doslarımız. Eğer biz buna evet dersek, dar gelirli anne ve babamızın yüzüne bakamayız, yoksulların yüzüne bakamayız, kendi duyarlılığımıza ve onurumuza açıklayamayız. Bu yüzden yeni çıkacak bu yasaya bayrak açtık. Bu bayrak sadece üniversitede harç zammına karşı açılmış bir bayrak değildir; geleceksizliğe, yoksulluğa, paralı eğitime, paralı sağlığa, işsizliğe açılmış bir bayraktır. Bu ülkenin çocukları hala onurlu; yoksulluğa onay vermeyecek kadar onurlu. Sizlerdende beklentimiz çok değil aslında; yasaya IMF'ye paralı sağlığa, yoksulluğa karşı başlattığımız bu kampanyaya destek olmanız. Yani bir İMZA.

Bir de bizleri televizyonda anlatırken; "Öğrenciler olay çıkardı", böyle bir haber dinlerken sadece şunu söyleyin. "Onlar bizim çocuklarımız" Onurlu gençler halkın yanında, yoksulluğa karşı savaş açanlar.

ONLAR BİZİM ÇOCUKLARIMIZ

DUYDUK KI PARASI OLAN OKUYACAKMIŞ!!!

DUYDUK KI ÖĞRENCİLER ÜNİVERSİTEDE İŞÇİ OLARAK ÇALIŞACAKMIŞ

DUYDUK KI ÜNİVERSİTEYİ SATILIĞA ÇIKARIYORLARMIŞ...

BUNLAR; AŞIMIZA, EKMEĞİMİZE VE ÜNİVERSİTELERİMİZE GÖZ KOYANLARDIR.

BU ÜLKE, ÜNİVERSİTELER VE BU İSYAN BİZİM!!!

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ

SAĞLIKLA

HERŞEY MUTLU ÇARPAN BİR KALP İÇİN

Bilinçli Beslenin: Doymuş yağlardan ve tuzdan olabildiğince kaçının. Beslenmenizde meyve, sebze ve lif yönünden zengin besinlere yönelin. Yağ, aldığınız günlük kalorienin % 20' sini geçmemeli.

Vitamin Takviyesi Yapın: E vitamini hücrelerin yenilenmesinde, C vitamini de hücrelerin beslenmesinde önemli rol oynuyor. Kalp sağlığınız için hergün 400 İ.Ü. E vitamini ve 50 mg. C vitaminini alın.



İdeal Kilonuza Kavuşun:



Aşırı kilo, kalbinizin daha çok çaba harcayarak çalışmasına yol açıyor. Dolayısıyla normal kilonun üzerine çıktığı zaman, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve şeker hastalığı görülme olasılığı artıyor. Fazla kilolardan, doktor

kontrolünde, bilinçli bir diyet ve egzersizle kurtulun.

Sigarayı Kesinlikle Bırakın:

Sigara koroner kalp hastalığı riskini (içmeyenlere göre) 2-3 kat artırıyor. Ayrıca, kalpteki damarlarda yağ birikimini hızlandırıyor ve kanda taşınan oksijen miktarını da azaltıyor. Damarların büzülmesine veya daralmasına yol açarak, kalbin daha fazla güç harcamasına neden oluyor.

Aspirin Almayı Unutmayın:

Aspirin damarın üzerinde pıhtılaşma sonucu oluşabilecek beyin felçleri ve kalp krizi riskini önemli ölçüde azaltıyor. 40 yaşından sonra her gün maksimum 70-300 mg. aspirin almanızda yarar var.

KALP DOSTU SARIMSAK:

Sarımsak, kalp ve damar sağlığına olumlu etkileri, bazı kanser türlerinin riskini azaltmak ve antibiyotik özelliği nedeniyle sağlığınız üzerinde son derece önemli bir işleve sahip. Doğal antibiyotik olarak nitelendirilen sarımsakta çok miktarda A ve C vitamini, potasyum, fosfor, sülfür, selenyum ve çeşitli amino asitler bulunuyor. Sarımsak ve soğanda bulunan sülfür bileşimleri kanın pıhtılaşmasına yardımcı olan elementleri daha kaygan ve daha az yapışkan hale getirerek kan akışını bloke ediyor, kalp krizine ve felce yol açan pıhtıların oluşumunu engelliyor. Ayrıca atardamar duvarlarının üzerinde veya içinde biriken yağ atıklarının da



oluşumunu azaltıyor. Araştırmalar en az 2 yıl düzenli olarak sarımsak kullanan yetişkinlerde damar sertleşmesi riskinin daha az olduğunu gösteriyor. 1993' te Annals Of Internal Medicine Dergisi' nde yayınlanan bir araştırmaya göre, sarımsak kolesterolü % 9 oranında azaltıyor. Doktorlar sarımsağın çiğ ve taze olarak tüketilmesi gerektiğini belirtiyor ve "Eğer çiğ olarak tüketemiyorsak, sarımsak ihtiva eden haplar ve tozlar tercih edilmelidir" diyor.

BOL BOL KAHKAHA:

Gülmek, stres hormonlarının üretimini kısıtlıyor. Bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Mutluluk hormonu endorfinin üretimi artıyor. Kan dolaşımını düzenleyerek tansiyonu dengeliyor. Akciğerlerden daha fazla karbondioksitin atılmasını sağlıyor ve enfeksiyon riskini düşürüyor. 1 dakika boyunca gülmek 30 dakikalık gevşeme egzersizlerine eşdeğer. Astım ve cilt hastalıkları şikayetlerini, sırt ağrılarını azaltıyor. Gülmek, zekayı bile geliştiriyor.

SESİNİZİ NASIL KORUYABİLİRSİNİZ?



Bol bol sıvı tüketin (günde 2,5 lt) sıvı alımı, ses telleri üzerindeki hava geçişi sırasında koyulaşan salgıları yumuşatır ve ses tellerinin kayganlığını artırır. Asitli, baharatlı ve katkı maddeleri içeren gıdalardan; alkol ve kafein gibi vücudu susuz bırakan faktörlerden uzak durun. Sigara içiyorsanız bırakın ve kapalı ortamlarda bulunmaktan kaçının. Aspirin, ağrı kesiciler, bazı tansiyon ilaçları, psikiyatrik ilaçlar gibi ses hastalığına yol açabilecek ilaçlar kullanmamaya dikkat edin. Bu tip ilaçların tüketiminde mutlaka bir KBB Uzmanına danışın. Uzun süren telefon konuşmalarından kaçının. Telefon görüşmeleri sırasında ses tonu ve duruş pozisyonunu tutmaya özen gösterin. Kuru ve tozlu ortamlarda bulunmamaya çalışın. Odanızın nem ve sıcaklık derecesini artırın, tropiğe yakın bir ortam sağlayın. Spor yaparken konuşmaktan kaçının. Aşırı kilolardan kaçının. Dik durmaya özen gösterin, yanlış duruşlar gırtlakta olumsuz kas gerilmesine yol açabilir. Sesinizi çok uzun süre ve çok şiddetli kullanmayınız.



Ecz. Dilek DİNÇAL