

OCAK / **2023** *Ücretsiz
Sayı:81

Aylık Çevrimiçi Dergi
www.cigdemim.org.tr

ÇİĞDEMİN SESİ

Sahibi:

Çiğdemim Derneği Yönetim Kurulu
adına Fatih Fethi Aksoy

Yayın Kurulu:

Dilek Yüceel, Elvan Akbay, Fatih
Fethi Aksoy, M.Sinan Kayaligil,
Zuhal Yüksel

Tüm yayın hakları saklıdır. Yayımlanan yazı, görsel ve bilgiler kaynak gösterilmeden alıntılanamaz. İmzalı yazılarda görüşler yazarlarına aittir. Evrensel insan değerlerine ve barışçılığa aykırı olmamak, hakarete yönelmemek koşuluyla kişisel görüş açıklama özgürlüğünü kullanmaktan yanayız. Bu hususları hukuk uzmanı komşularımıza danışıp onay aldıktan sonra, sorumluluğu yazarına ait olmak üzere yayımlıyoruz.



Merhaba,

Bir yılı daha geride bıraktık. Geriye dönüp baktığımızda oldukça verimli bir yıl geçtiğini söyleyebiliriz. 15 Ocak 2023 tarihinde yapacağımız Olağan Genel Kurulumuzda 2022 yılının çalışmalarını değerlendirecek ve 2023 için yol haritası çizeceğiz. Tüm üyelerimizi genel kurulumuza katılmaya ve katkı vermeye çağırıyoruz.

Yönetim Kurullarımızda görev alarak katkı vermek isteyen komşularımızı da aramızda görmek istiyoruz. 2023 yılında birçok yeni projemiz ve etkinliğimiz olacak. Bunun için daha çok gönüllüye ihtiyacımız var. Yönetim haricinde de topluluk çalışmalarında ve kütüphanemizde desteğe ihtiyacımız var. Sizde mutlaka yapabileceğiniz birşey vardır. Aramıza katılmak için lütfen çekinmeyin.

Çiğdem Mahallesi Başkentin en yaşanılır yerlerinden birisi,

Sakin ve huzurlu,

Oldukça yeşil, ODTÜ ormanı ile iç içe,

Sanatsever, örgütlü yaşama bağlı,

İnsan ve hayvan haklarına saygılı,

Dayanışmayı seven insanların olduğu,

Her yönüyle öncü ve örnek olan ilk mahalle derneğine sahip,

Atölyeleri, söyleşileri, sinema-edebiyat toplulukları, komşuluk etkinlikleri,

Kocaman bir kütüphanesi, mahalle bostanı,

Dayanışma ve yardımlaşma çalışmaları,

Gezileri, kültür–sanat etkinlikleri, topluluk çalışmaları,

ve 33 öğrenciye verdiği eğitim desteği (burs)

.....

27 yıldır, mahallenin sakini değil sahibiyiz diyerek hiç ara vermeden, bağımsız-tarafsız-gönüllü olarak çalışan derneğimize gösterdiğiniz güven ve destek için teşekkürler.

Birlikte güçlüyüz....

Sevgi, saygı ve hoşgörüyle....

Fatih Fethi Aksoy

Çiğdemim Derneği YK Başkanı



*Sevgi, barış, hoşgörü ve dostluk
dolmuş en güzel yıllar sizin ve
sendiklerinizin olsun.*

Çiğdemim Derneği



**KARABURUN – MORDOĞAN – NERGİS
TARLALARI – GERMİYAN KÖYÜ –
BARBAROS KÖYÜ – İZMİR – SAAT
KULESİ – SIĞACIK – SEFERİHİSAR**

21-22 OCAK 2023 CUMARTESİ-PAZAR,

Kış mevsimi birçok yerde kar demekken İzmir Karaburun da Nergis mevsimi demektir. Karaburun yamaçlarında açan bu muhteşem çiçekler adeta görsel bir şölen yaratıyor. Türkiye genelinden binlerce kişi ise bu renk cümbüşüne kayıtsız kalamayıp Karaburun'a akın ediyor. Sizleri de bu doğa harikası gösteriye bekleriz



- 20 Ocak cuma akşam 22.00 de derneğimiz önünden hareket.
- Sabah restoranda kahvaltı sonrası Karaburun ve nergis tarlaları
- Mordoğan, Müesser Aktaş Etnoğrafya ve Tarih Evin, Ayşe Kadın Camisi'ni ziyaret
- Karaburun Yarımadası'nın en güney kısmında kurulu bir köy olan Balıklıova'da verilecek kısa bir molada yörenin sevilen tatları arasında olan un kurabiyesi ve damat helvasının

tadına bakabilirsiniz.

- Tarihi Asansör, Dario Moreno Sokağında kısa bir fotoğraf molası
- Konak Saat Kulesi sonrası otelimize hareket
- Akşam yemeği ve konaklama otelimizde.
- Sabah otelde kahvaltının ardından Germiyan Köyü



- Oyuk (Korkuluk Festivalini) gerçekleştiren Barbaros Köyü'nü ziyaret,
- Bademler köyü
- Türkiye'de ilk Cittaslow (Yavaş Şehir) unvanını kazanmış olan Seferihisar,
- Öğle yemeği ardından Sığacık gezisi ve Üretici Pazarından organik ürün alışverişi
- Ankara'ya dönüş



GEZİ ÜCRETİ 2.050 TL. Üyelere 2.025 TL.

Ücrete Dahil Olanlar: Lüks otobüslerle ulaşım, 1 gece yarım pansiyon konaklama, 2 kahvaltı, 2 Öğle Yemeği, 1 akşam yemeği, Rehberlik hizmeti, Seyahat sigortası,

Ücrete Dahil Olmayanlar: Kişisel harcamalar, Müze ve öğrenim yerlerine giriş ücreti, Öğle ve Akşam Yemeklerin de içecekler.

ARAMIZA HOŞ GELDİNİZ

Aralık ayı içerisinde üyelik başvurusunda bulunan ve Yönetim Kurulumuz tarafından üyeliği onaylanan Emine Kara, Fahriye Dinç, Meryem Beyter, Güneş Yüksel Turhan, Sıla Nur Kılıç ve Güler İnceoğlu'na aramıza hoş geldiniz diyor, bu gönüllü desteklerinden dolayı teşekkür ediyoruz.



Henüz üye olmayan komşularımızı da aramızda görmek istiyoruz. Üye formunu doldurup bir fotoğraf vermeniz yeterli. Yıllık üyelik aidatımız 50 TL.dir. (18-25 yaş gençler için 1 TL.)

Üyelik kartlarınızı derneğimizden alabilirsiniz. Üyelik aidatlarınızı ve her türlü bağışınızı makbuz karşılığında derneğimize ödeyebilir veya aşağıdaki hesap numarasına gönderebilirsiniz.

T.İş Bankası Ankara Çukurambar Şubesi 4379 – 0001560
IBAN NO: TR73 0006 4000 0014 3790 0015 60

Aralık ayında aidat ödemelerini yapan aşağıdaki üyelerimize teşekkür ediyoruz. 2022 için aidat ödeme oranımız %93 olmuştur. Tüm üyelerimize bu duyarlılıkları için teşekkür ediyoruz.

A.Nurettin Gürsoy	Ceren Öney Kalan	Hüseyin Aslan
Adile Köçer	Diba Nuristani	Kamile Boz
Ahmet Oğuz İnanc	Dursen Özsoy	Mehmet Sadık Kılıç
Ataman Özdemir	Emine Meşerret Baydar	Meral Erkan
Aysun Küçükönder	Fahriye Dinç	Necmiye Civelek
Belgin Çağatay	Güler İnceoğlu	Nevra Alkim Akdemir
Berat Dilek Yüceel	Güneş Yüksel Turhan	Nursun Koray Ergür
Betül Öz	Hasan Deniz	Saadet Tufan
Bilgi Gürsoy	Hatice Çağlar	Turgay Yıldırım
Birsel Berik	Hülya Karakaya	Zehra Kaya

Umutla dolu yeni bir yıla girdik. Öncelikle tüm komşularımızın yeni yıllarını kutluyor; sevdiklerinizle birlikte sağlık, mutluluk, keyif, huzur, bereket dolu güzel bir yıl geçirmemizi diliyorum.

Şimdilerde artık bayramdan daha çok, kısa süreli tatil olarak görülen Ramazan ve Kkurban bayramları için pek çok kişinin, “Nerede o eski bayramlar”, ya da “Bizim zamanımızda bayramlar” diye başlayan cümlelerle anlattıkları kendi çocukluk dönemlerine ait güzel bayram anılarını dinleriz. Yeni bir yıla girdiğimiz şu günlerde ben de, “Nerede o eski yılbaşı geceleri? Bizim zamanımızda yılbaşı geceleri” diye başlayarak; yakınlarla, akrabalarla birlikte, birinin evinde toplanıp; yenilip, içilerek ve mütevazı bir şekilde eğlenilerek geçirilen 1960’lı yılların o sıcak, samimi ve keyifli yılbaşı gecelerini; televizyonların evlere girmeye başladığı 1970’lerin yılbaşı gecelerini; hatırladığım kadarıyla anlatmaya çalışacağım. Ama önce, o yılların vazgeçilmezi olan tebrik kartı seçimi ve yazılıp gönderilmesi safhasından bahsetmek isterim.



Yılbaşına birkaç hafta kala, başta Kızılay Meydanı’nda Gökdelen’in (şimdi ki Kahramanlar İş Merkezi) ve Ulus’ta Büyük Postane’nin önünde olmak üzere hemen her semtte cadde üzerlerinde tebrik kartı ve kartpostal satılan tezgahlar kurulmaya başladı. Tebrik kartları, genelde küçük boyutlu, bir yüzü parlak kartlardı. Kartpostallar ise iki çeşit olurdu. Bir kısmı şehir, manzara veya sevilen artist resimleri basılı kartlardı. Bir kısmı ise kar, Noel Baba, ceylan resimli, parlak simlerle süslenmiş kartlardı ki; yılbaşı için en çok bunlar tercih edilirdi. Zarflarıyla birlikte tebrik kartları alındıktan sonra evlerde, yazısı en düzgün olan kim varsa onlara, gönderilecek her kişi için el yazısı ile tek tek yazdırılır, ardından postaya verilirdi. İlkokullarda el işi derslerinde öğretmenler, öğrencilerin renkli kağıtlar kullanarak kendi yılbaşı tebrik kartlarını yapmalarını isterlerdi. Çocuklar, başka şehirlerde yaşayan büyüklerine kendi yaptıkları kartları gönderirlerdi. Düzgün yazabilmek için önce karta cetvel ve kurşun kalem ile hafifçe paralel satır çizgileri çizerler, bunların üzerine mürekkepli kalemle ve el yazısı ile tebrik mesajını yazarlar; yazı kuruyunca da çizgileri silerlerdi. Günümüzde bu güzel tebrikleşme geleneği maalesef tamamen kayboldu. Yerini, whatsapp ve sosyal medya üzerinden gönderilen standart, toplu mesajlar aldı.

Akrabalık ilişkilerinin ve samimiyetin, günümüze göre daha fazla olduğu o dönemlerde yılbaşı gecelerinde çoğunlukla yakın akrabalarından birinin evinde toplanılırdı. Hazırlıklarla ilgili olarak, geceye katılacaklar arasında, birkaç gün öncesinden iş bölümü yapılırdı. Kimin hangi yemeği yapacağı; kimin meyveleri, çerezleri, içecekleri alacağı tek tek planlanırdı. Ana yemeği genellikle ev sahibi yapardı. Menüdeki diğer yemekleri, börekleri, mezeleri, tatlıları, pastayı kimin en iyi yaptığı bilindiği için, görev dağılımında buna özellikle dikkat edilirdi. Gerçi bazen, aynı yemekte iddialı olduğunu düşünen kadınlardan biri, o yemeğin bir başkasına verilmesine biraz alınabilirdi ama onun başarılı olduğu bir başka yemek kendisinden istenerek sorun çözümlenirdi.

Yılbaşı sofralarının ana yemeği çoğunlukla tavuk olurdu. Bizim çocukluğumuzda tavuk, evlere öyle pek sık girmeyen, kıymetli bir yiyecekti. O nedenle, yılbaşı sofrasından bahsetmeden önce, sofranın baş yemeği olan tavuğu biraz anlatmak istiyorum.

Genellikle özel günlerde veya değer verilen bir aile büyüğü yemeğe davet edildiğinde tavuk pişerdi. Şimdiki gibi her yerde bol miktarda satılmazdı. Bazı kasaplarda bulunurdu. Bir de köylüler tarafından semt pazarlarına canlı olarak 3-5 tane getirilir, ayaklarından birbirine bağlı olarak satılmayı beklerlerdi. Buradan alındığında, eğer evde kesecek kimse yoksa ya hemen orada, ya da mahalledeki kasapta kestirilirdi. Bu tavuklar, şimdi marketlerde satılan tavuklardan çok farklı idi. Etlerinin rengi bile değişikti. Örneğin şimdiki çocuklar ve gençler bilmiyor olabilirler ama but etinin rengi bayağı koyu olurdu. Kemikleri daha kalın ve sağlamdı. O tavuklar çok uzun sürede pişerdi. Pişerken de mis gibi kokusu neredeyse bütün mahalleye yayılırdı. Çok lezzetli, yağlı, sap sarı bir suyu olurdu ki bununla mutlaka çorba ve pilav yapılırdı. Evlerde tavuk nadir piştiğinden, tadı hep damaklarda kalmıştır. But, tavuğun en kıymetli yeri idi ve misafir için tavuk piştiğinde, butlar genellikle misafire ikram edilirdi.

Yılbaşı sofraları, tavuk ve suyuna yapılmış pilavın yanında; çeşitli börekler, zeytinyağlı dolmalar, fasulye veya barbunya pilakisi, muhtelif mezeler, tatlılar ve içeceklerle birlikte aslında tam bir ziyafet sofrası olurdu. Yemek epey uzun sürerdi.



Bu arada, tavuğun “V” şeklindeki lades kemiği kimin tabağında ise o kişi, kemiğin bir parçasını serçe parmağı ile tutar ve kendisine bir rakip arardı. Rakip olan da, kemiğin öbür parçasını serçe parmağı ile tutar; her iki ladesçi, parçaları kendilerine doğru çekerek lades kemiğini kırardı. O andan itibaren iddialı bir rekabet başlardı. İki rakip, oyunun başında neyine lades çekiştikleri konusunda anlaşırldı. Burada amaç, rakiplerin birbirlerini kandırıp diğerinin eline bir şey vermesidir. Karşı taraf “Aklımda” diyerek verileni alabilir. Ama taraflardan biri “Aklımda” demeden rakibinden bir şey alırsa, veren hemen “lades” diye bağırır. Karşı taraf oyunu kaybetmiştir ve üzerine anlaştıkları hediye alması durumundadır. Ladesin tüm gece boyunca hatta bazen 1-2 gün sürdüğü bile olurdu. Rakipler birbirlerine sürekli kurnazca oyunlar oynamaya çalışırldı. Bazen işin içine üçüncü kişiler de belli etmeden girer, oyuncuların birine yardım edebilir. Çok eğlenceli bir oyundu.

Tavuk yemenin ve yılbaşı gecesı sofrasının vazgeçilmez adetlerinden biriydi. Günümüzde bu keyifli oyunun da yavaş yavaş yok olmaya yüz tuttuğunu gözlemliyorum.

Gece boyunca bir yandan radyonun zengin yılbaşı programı dinlenirdi. Programda, Ankara ve İstanbul radyolarının tanınmış sanatçıları tarafından sevilen şarkılar ve türküler seslendirilirdi. Bazı şarkı ve türkölere eşlik edilirdi. Eğer masada, sesi güzel biri varsa mutlaka onun da şarkı söylemesi istenirdi. Ama şarkı söyleyecek kişi hemen bu isteğı yerine getirmez, biraz ısrardan sonra söylerdi.

Keyifli geçen yemeğın ardından genellikle portakal, mandalina, elma ve armuttan oluşan meyve tabakları ile fındık, sarı ve beyaz leblebi, kuru üzüm ağırlıklı kuruyemiş kaseleri ortaya gelirdi. Muz da o tarihlerde tavuk gibi çok kıymetliydi. Bir hayli pahalıydı. Kuruyemiş alınırken, kabukları etrafa dökölmeyecek, gecenin sonunda ev sahibine temizlik işi çıkarmayacak yemişler daha çok tercih edilirdi. Antep fıstığı da o dönemlerin kıymetlilerindendi.

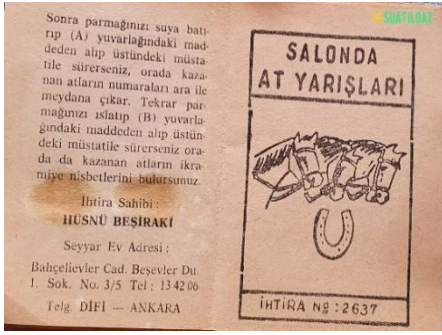
Meyve ve çerez faslına geçilmesiyle birlikte, yılbaşı ve uzun kış gecelerinin vazgeçilmez eğlence klasiğı olan tombala oyununa sıra gelirdi. Hele de televizyon öncesi dönemde, aile, hısım, akraba kalabalık olarak bir araya geldiğinde, misafirler kalkana kadar bütün gece keyifle oynanabilirdi.



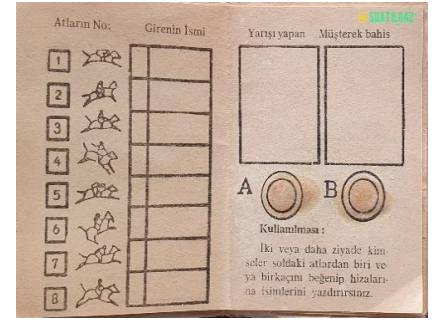
Önce herkes, üzerinde çeşitli sayılar bulunan kartlardan ücreti karşılığında bir veya iki adet alırdı. Şansını arttırmak isteyenler daha fazla da alabilirdi tabi ki. Kart seçimi konusunda bir küçük ayrıntıyı yazmak istiyorum. O yıllarda akrabalık ilişkileri çok daha iyi olduğundan insanlar sık sık evlerde bir araya gelir, özellikle uzun kış gecelerinde tombala oynanırdı. O nedenle bazı insanların uğurlu kartları vardı ve hatta bu kartların arkalarına isimlerini yazarlardı. Dolayısıyla kartlar seçilirken uğurlu kartları olanlar, onları bulup alırdı. Kart fiyatı, katılımcı sayısına bağlı olarak genellikle 10, 15 veya 25 kuruş olurdu. Toplanan paraya göre 1. çinko, 2. çinko ve tombala ikramiye miktarları baştan belirlenirdi. Daha sonra, bir oyuncu tarafından, bez torba içindeki 90 adet numara tek tek çekilmeye başlanırdı. Çekilen numaralar, büyük bir karton üzerinde basılı olan yerlerine konurdu. 60'lı yılların tombalalarında bu numaralar, küçük silindirik tahtalar üzerine kırmızı boya ile yazılı idi. Bunları artık piyasada bulmak pek mümkün değil; sadece bazı evlerde ve arada antika pazarlarında görebiliyoruz. Ben de antika pazarında rastlayınca fotoğrafını çekip yazıya ekledim. 70'li yıllardan sonraki tombalaların numaraları plastikten imal edilmişti.

Tombala oyununu hemen herkes bildiğı için burada nasıl oynandığından değil de, oyun sırasında yapılan klasikleşmiş bazı esprilerden kısaca bahsetmek istiyorum. Torbadan çekilen numaralardan 6 ve 9'un altında (birbirleriyle karıştırılmamaları için) birer küçük çizgi bulunurdu. Bu sayılar çekildiğinde, örneğın 6 çekildiğinde diğer oyunculardan genellikle “6 mı, 9 mu? Dikkatli bak” şeklinde esprili bir uyarı gelirdi. Bir de, numaraları çekenin, 66 çektiğinde, bunu 99 olarak okuması adettendi. Bir başka klasik tombala esprisi de, aslında henüz gerçekten çinko veya tombala yapmadan, mahsus çinko veya tombala diye bağırırmaktı. O anda, kendileri çinko veya tombala yapmak için heyecan içerisinde çıkan numaraları takip etmekte olan diğer oyuncuların dikkatleri dağılır, belli etmeseler de biraz canları sıkılırdı. Espriyi yapan şaka olduğunu söyleyince, herkese bir rahatlama gelir, yüzlerde tebessüm oluşurdu. Bu arada, 1. çinko, 2. çinko ve tombala ikramiyelerinin hepsini kazanan oyuncu ortadaki paranın tamamını aldığı için oldukça memnun olurdu.

Bu arada çekilen numaralardan kartına hiç isabet etmeyenler, numaraları çekenden torbayı biraz sallamasını ve torba içindeki numaraları iyice karıştırıp öyle çekmesini isterlerdi. Bir iki el oynandığı halde hiç çinko ve tombala yapamamış olanlardan bir kısmı da, bu şanssızlığı kartlarına bağlarlar ve şans getirmesi için kartlarını değiştirirlerdi.



Tombalanın ardından sıra at yarışına gelirdi. Bunun için, önceden alınan özel at yarış kağıtları, bedeli karşılığı dağıtılırdı. Toplanan paralar, oyun sonunda kazananlara verilirdi. Bu kağıtların iç kısmının sol yarısında tahminlerin yazılacağı boşluklar; sağ yarısında ise sonuçların belireceği iki boş dikdörtgen vardı. Bu dikdörtgenlerin altında ise, A ve B harfleriyle belirlenmiş



dairelerin içinde özel bir toz bulunurdu.

Kağıdın sol yarısına tahminler yazıldıktan sonra, oyunculardan biri, çay tabağı veya fincana konulmuş su ile parmağını ıslatarak, önce A'daki tozdan alır ve hemen üzerindeki boşluğa parmağını sürer. Burada, kazanan atların numaraları belirir. Ardından parmağını tekrar ıslatıp, bu sefer de B yuvarlağındaki tozdan alır, onu da hemen üstündeki diğer dikdörtgen boşluğa sürer. Bu boşlukta da, kazanan atların ikramiye oranları görünürdü. Oldukça heyecanlı ve eğlenceli bir oyundu. Günümüzde artık bu at yarış kağıtlarını da bulmak mümkün değil ve çoğu insan bu oyunu bilmiyor. Antika pazarında tezgahlardan birinde tesadüfen bir deste at yarış kağıdını görünce fotoğrafını çektim ve yazıya ekledim.

Yılbaşı gecelerinin sevilen oyunlarından biri de, fırdöndü idi. Başlamadan önce, 10, 15 veya 25 kuruş olarak, oyuna katılacakların ortaya koyacakları para miktarı belirlenirdi. Ardından herkes sırayla fırdöndüyü çevirmeye başlardı. Fırdöndü durduğunda üzerinde yazan kadar yere para konulur veya alınırdı. Bazen yerde epeyce para birikir; o zaman da heyecan artardı.



O yıllarda evler genellikle sobalı olduğundan, soba üzerinde mutlaka sürekli demlenmiş çay hazır bulunurdu; bir de kestane kebab yapılırdı. Oyunlar oynanırken çaylar içilir, yanında da yeni pişmiş kestaneler afiyetle yenirdi.

Eğlenceler ve tatlı sohbetler devam ederken gece yarısına saniyeler kaldığında, hep birlikte ondan geriye doğru saymaya başlanır, bu arada çocuklardan biri lambayı yakıp söndürür; saat tam 00'ı gösterdiğinde herkes birbirine sarılır; sağlık, mutluluk, huzur ve zenginlik dilekleriyle yeni yıl kutlanırdı.



Milli Piyango bileti almak da, değişmez bir yılbaşı klasiği idi. Büyüklerin ceplerinde mutlaka bir, iki tane yılbaşı bileti bulunurdu. Dolayısıyla çekiliş yapıp da biletler kontrol edilene kadar, belli etmeseler de, herkesin kafasında yeni yıla zengin girme hayali olurdu. Gecenin ilerleyen saatlerinde radyo ve televizyonlardan, büyük ikramiye çıkan numaralar açıklandığında hemen biletler kontrol edilir, ama sonuçta zenginlik hayali gelecek yılbaşına kadar ertelenirdi.

Eğer yılbaşı gecesi dışarıda kar yağıyorsa gece daha da eğlenceli olurdu. Arada perdeler açılır\ karın yağışı seyredilir; hatta başta çocuklar olmak üzere gruptan bazıları dışarıya kar topu oynamaya, kardan adam yapmaya çıkardı. Dolayısıyla güzel bir yılbaşı gecesinde, dışarıda lapa lapa karın yağması, insanların keyiflerine keyif katardı.

1970'lerden itibaren evlere televizyonların girmesi ile birlikte, yılbaşı gecesi eğlencelerinde radyonun yerini televizyon almıştı ama yemekler ve oyunlar hemen hemen aynıydı. Tek fark, yemek yenirken ya da oyun oynanırken bir göz mutlaka ekranda olurdu. O yıllarda tek kanaldan TRT'nin siyah beyaz yayını vardı. Çok sevilen bir sanatçı çıktığında oyuna ara verilir, herkes pürdikkat dikkat televizyona bakardı. Şarkının bitiminde, kaldığı yerden oyuna devam edilirdi. 1980'i 1981'e bağlayan yılbaşı gecesi, saat tam 1200'da televizyona Nesrin Topkapı çıkıp dans etmişti. Bu, büyük olay olmuştu. Günler öncesinden gazetelerde ve televizyonda duyurulmuştu. Keza 1983'ü 1984'e bağlayan yılbaşı gecesinde, tam gece yarısı Zeki Müren ile manken Neşe Erberk'in "Gitme Sana Muhtacım" şarkısı eşliğinde yaptıkları dans da hala hafızalardadır.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
Ortak Kültür Mirası: Türkiye ve AB Arasında Koruma ve
Diyalog-II (CCH-II) Hibe Programı
"Türkiye Cumhuriyeti'nin 100. Yılına Doğru:
Ankara-Çankaya'daki
Türk ve Yabancı Misyonların 50 Yıllık Diplomatik İlişkileri
(1920-1970)" Projesi



ÇİĞDEMİM DERNEğİ BİR BELGESEL BİR YÖNETMEN

Yönetmen
ENVER ARCAK

4 Ocak 2023 Çarşamba 19:30

Çankaya Belediyesi
Hasan Ali Yücel Çankaya Evi
İsmail Hakkı TonguÇ Etkinlik Salonu



BAğIMSIZ, TARAFSIZ, GÖNÜLLÜ...

BİR AVUÇ TOPRAğA, BİR DAMLA SUYA ÖZEN GÖSTEREREK
DOğAYA SAYGILI VE DOğA İLE UYUMLU YAŞAMAYI ÖğRENMEİYİZ.

Reşat Nuri Güntekin, İstanbul'da 1889 yılında doğdu. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesini bitirdi. Babasının askeri doktor olması sebebiyle Anadolu'yu gezmiş ve insanların ruh durumlarını yakından gözlemleyebilmiştir. Eserlerinde kadın, çocuk ve aileyi ele almış, daha sonraları toplumsal konuları eleştirmiş bu konular üzerine yazmıştır.

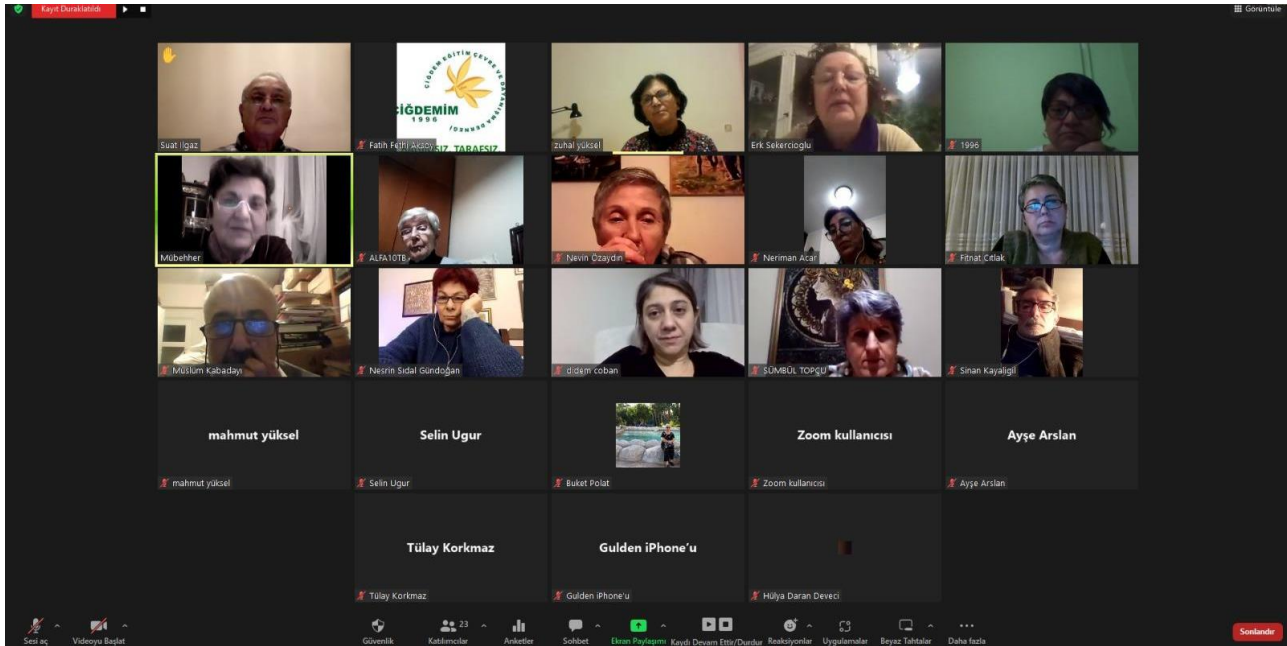
Eserlerinde önce 1878 İstibdat Döneminden başlayarak Cumhuriyet Dönemine kadar olanları anlatır. 1928 sonrası, cehaletten kurtuluş, laiklik konularını yazmaya başlamıştır. "Anadolu Notları" adlı kitabı bilinmektedir. Milletvekilliği yapmıştır. Yazarın "Yeşil Gece" adlı eseri, bilinen ilk ve son tezli romanıdır. Roman, mektepli gözünden medreseleri anlatmaktadır. Anadolu'da öğretmen teması sıkça kullanılmıştır. Farklı bir anlayışta yetiştirilen öğretmenin kasabada alışlagelmiş yaşantıyı değiştirmek için verdiği savaş ve savaşın kasabada oluşturduğu dalgalanmalar ve bunun öğretmen üzerindeki etkisi anlatılmaktadır.

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ
EDEBİYAT TOPLULUĞU
26 ARALIK
pazartesi
Saat: 20:00

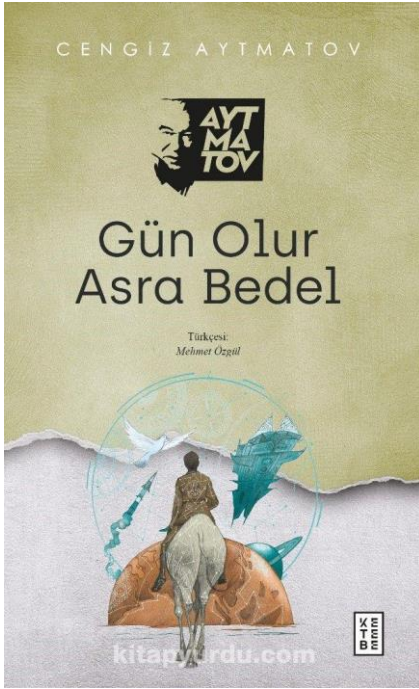
Edebiyat topluluğumuz aralık ayında
Reşat Nuri Güntekin'in
'Yeşil Gece' romanını okuyup tartışıyor.

*Çiğdemim Kültür Evinde ve aynı anda zoom'da
Zoom Toplantı Kimliği:
Meeting ID= 392 026 6949
Geçiş Kodu (Passcode): 1996

Tel: 2852047 - 0530 660 9583
Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr



Yazarın bu eserinde Ali Şahin Efendi, yanlış anlaşılmış, mazlum bir kahramanı temsil etmektedir. Yazar, Fransız Edebiyatından etkilenmiş olup Fransızca bilmektedir. Ali Şahin Efendi, medresede yetişmiş, vicdanlı, sentezci akıl yapısına sahip, az konuşan, medrese eğitiminde gördüğü baskı ve adil olmayan, sağlıksız koşullardaki eğitim ortamına tepkili, kontrollü ve yenilikçi, tedbirli bir öğretmendir. Tayin edildiği Sarıova Kasabası'nda karşılaştığı zorlukları, çalışkanlığı, bilinci ve vatan sevgisiyle sabırlı bir biçimde sürdürürken başından geçen serüvenleri ve bu dönemi anlatan sürükleyici bir romandır "Yeşil Gece". Memleketin işgal altında olduğu zamanda halkın huzuru ve güveni için oluşturduğu akılcı, stratejik planları kısmen de olsa amacına ulaşmıştır.



Cengiz Aytmatov'un 1980 yılında yazdığı kitap, Sarı Özek bozkırları ve Aral Gölü civarındaki tren yolu güzergâhındaki "Boranlı" kasabasında geçen olayları konu alır. Roman kahramanımız Yedigey, tren yolunda görevlidir. Eşi Ukubala, ona her konuda yardımcı olur. İkinci Dünya Savaşında yaralanan Yedigey, güçsüz olarak geri döner ve eski işi tren yolunda çalışmaya devam eder. Arkadaşı Kazangap'ın ölümü onu üzer. Gömme hazırlıkları yapar ve onu kendisi yıkar. Yakındaki Sarı Özek Bozkırındaki "Ana-Beyit" mezarlığına gömmek isterler, fakat Sovyet yönetimi burada uzay üssü yapıldığından izin vermez.

Bu yerlerde trenler doğudan batıya, batıdan doğuya gider gelirlerdi. Bu yerlerde, demiryolunun iki yanında Sarı Özek Bozkırı, sarı kumlu geniş bozkırların bomboş orta bölgesi uzanıyordu.

Bu yerlerde, meridyenlerin Greenwich'ten başlayarak sayılması gibi, bütün uzaklardan demiryoluna göre hesaplanırdı. Trenler ise doğudan batıya, batıdan doğuya gider gelirlerdi...

Kitapta iki konu benim ilgimi çekti. Ana- Beyit mezarlığının adının nereden geldiği "Nayman Ana" nın öyküsü ve arkadaşı Abutalıp Kuttubayev yazdığı hatıra yazıları yüzünden tutuklanması.

Juan-Juan adlı barbar bir toplum, tutsak ettiği kişileri işe yarar köleler haline getirmek için belleklerini silerek "mankurt" haline getirmiş! Tutsak kişinin saçları iyice kazınır, kafasına devenin boyun derisi gerdirilerek geçirilir, tutsak başını yerlere vurmasın diye bir kütüğe bağlanır. Yürek parçalayan çığlıkları duyulmasın diye elleri ayakları bağlı olarak ıssız bir yerde sıcak güneş altında dört beş gün aç susuz bırakılır. Sıcaklığın etkisiyle deve derisi büzülür ve bir mengene gibi kafayı sıkıştırır. Deve derisinin kafa derisiyle bütünleşmeye başlamasıyla kazınan saçlar yeniden uzamaya başlar, fakat, deri kafaya o kadar yapışır ki, zaten sert olan deve derisi sıcaklığın etkisiyle iyice sertleşir ve uzayan saçlar deriyi delip uzamasına devam edemez, Bu nedenle saçlar kafanın içine doğru uzamaya başlar, Sıcaktan büzülen deve derisinin kafatasına yaptığı baskı ve kafanın içinde ters yönde uzayan saçların kafatasını delip, beyne doğru ilerlemesiyle tutsak kişi büyük acılar çeker, Beşinci günün sonunda tutsakların çoğu ölür, sağ kalan tutsak ise zamanla kendine gelir, yiyip içerek gücünü toparlar.

Ama o artık bir insan değildir; ölünceye kadar geçmişini hatırlamayan "mankurt" olmuştur ve hafızası yoktur. Kim olduğunu, hangi soydan geldiğini, anasını, babasını ve çocukluğunu bilmez hale gelir. Artık düşünemez. İnsan olduğunun farkında değildir. Ağız vardır, dili yoktur. Kaçmayı dahi düşünmeyen, hiçbir tehlike arz etmeyen bir köledir sadece. Bilinci, benliği olmadığı için, sadece efendisine boyun eğen bir köle... Evet... Mankurt için önemli olan tek şey efendisinin emirlerini yerine getirmektir. Akıl yoksunluğunu ifade eden "mankurtlaşma" artık bir kavram olarak kullanılmaktadır. Anadolu'da "mankafa" derler! Kişinin, öz köküne yabancılaşır.

Nayman Ana kaçırılan oğlunu bulur. Fakat oğlu onu tanımaz ve bir ok ile annesini öldürür. Nayman ananın öldürüldüğü bu yer Ana Beyit mezarlığı olmuştur.

Arkadaşı Abutalıp, bir şikayet üzerine gözaltına alınıp sorgulanır. Savaş sonrasında memleketine dönerken Yugoslav partizanlarla bir süre kalan Abutalıp anılarını yazar. Gelecekte iki erkek oğluna bunları bırakmak ister. Tutuklanır ve sürgünde ölür.

Cengiz Aytmatov bu kitabında Sovyetler Birliğinin ve komünizmin aksayan yönlerini çok güzel kaleme almıştır. Bir karşı duruş sergilemiştir. Bizim biat kültürü ile yetişen kesimin neden Cengiz Aytmatov'a sahip çıktığını anlayamadım. Karşı duruşu nedeniyle Nobel Edebiyat ödülüne aday gösterilmesine rağmen ödül alamamıştır. Halbuki Nobel Edebiyat ödül sahipleri incelendiğinde karşı duruş sergileyen yazar çok azdır. "Gulag takımadaları" kitabı yazarı Soljenitsin hariç gibi gözükmetedir.

Türkiye'nin 2006 yılında Nobel Edebiyat ödülü alan yazarı ise karşı duruşu yönetenlere değil de Türk halkına karşı Ermeni soykırımı var diyerek kullanmıştır. Yapı Kredi Yayınlarından çıkan son kitabı "Veba Geceleri" hayali bir adadaki olayları anlatmaktadır. Madem tarihi bir roman hiç olmazsa biraz gerçekçi olması gerekirdi. Okuyanların kaybettikleri vakitlerine yazık olmuştur.



Geçen gün yolum Balgat'a düştü. Cevizlidere Caddesi ile Ceyhun Atuf Kansu Caddesi arasındaki pazaryeri park olmuş. Çankaya Belediyesi tarafından yapılan parkta kaliteli malzeme kullanılmış. Parkın adı "Cengiz Aytmatov Parkı" konmuş ve parkın içinde de bir büst yapılmış. Demek ki ihale düzgün yapılırsa, o kadar zor bir iş olmadığıni gördüm.

ÇOCUK SUSAR SEN SUSMA İSTİSMARA SESSİZ KALMA!

"Çocuklar her türlü ihmal ve istismardan korunmalı, Onlar her koşulda yetişkinlerden daha özel ele alınmalıdır."

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ EDEBİYAT TOPLULUĞU

30 OCAK
pazartesi

Saat: 20:00

Edebiyat topluluğumuz Ocak ayında
Yiğit Bener'in
Öteki Düşler kitabını okuyup tartışıyor.

Zoom Toplantı Kimliği:

Meeting ID= 392 026 6949

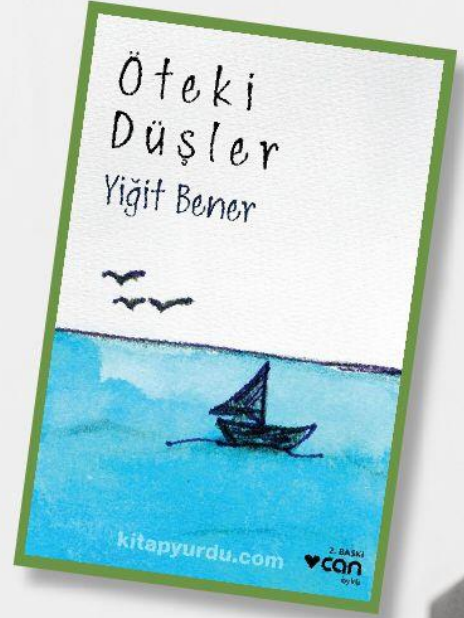
Geçiş Kodu (Passcode): 1996



ÇİĞDEMİM DERNEĞİ
MÜHÜRÜ



ÇİĞDEMİM
1996



Tel: 2852047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A

Çankaya-Ankara

www.cigdemim.org.tr

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ “KÜLTÜREL ETKİNLİKLER”

OCAK AYI PROGRAMI

GODOT'YU

BEKLERKEN -ANKARA DT

Yazan: Samuel Beckett

Rejisör: Cem Emüler

TARİH: 14 Ocak / Cumartesi 20:00

YER: Akün Sahnesi

Bilgi ve İletişim: (0312) 285 20 47

*Biletler gidiş-dönüş servis ücreti

dahil 60TL (Üyelere 57,5 TL).

Servisler 19:15'de Dernek

önünden kalkacaktır.

OYUNUN KONUSU

Hadi gidelim...

Gidemeyiz...

Neden?

Godot'yu bekliyoruz...



ÇİĞDEMİM DERNEĞİ



Çiğdem Mah. 1551.Cadde 14-A Çankaya/Ankara

+90 312 2852047

+90 530 6609583



dernek@cigdemim.org.tr

www.cigdemim.org.tr



0507 8685770



2022 yılının son ayında Kütüphanede Yazarlarla Söyleşiyoruz etkinliğimizin konuğu genç yazar ve tarihçi Gökçe Doğan idi. Yazarlığa nasıl başladığını ve 1922 – Kan ve Gül kitabının yazım yolculuğunu konuştuk.



**KÜTÜPHANEDE
YAZARLARLA
SÖYLEŞİYORUZ**

24 ARALIK
cumartesi
Saat: 17:00

Gökçe Doğan ile 1922- Kan ve Gül kitabı üzerine söyleşeceğiz ve yazar kitaplarını imzalayacak.

Yer:
Çiğdemim Oğuz Tansel
Semt Kütüphanesi

Tel: (0312) 285 2047 - 0530 660 9583
Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr

İkinci Cumhurbaşkanı İsmet İnönü'nün yakın koruma polisliğini yapan dedesi Mehmet Galip Zorba'nın anılarını tarih bilgisiyle ve kurgulayarak yazdığı romanını bizlerle paylaştı.

Kurucusu olduğu Sapiens Yayınları'ndan çıkan romanının önsözünde; "Bu kitapta anlatılan kişi ve olayların bir kısmı gerçek, bir kısmı da hayal ürünüdür. Ama hayallerin nerede bitip, gerçeklerin nerede başladığını kim çözebilmiş ki..." diyordu.

Ankara Üniversitesi Tarih Bölümü mezunu olan Doğan, Gazi ve Ankara Üniversitelerinde yüksek lisans yapmış. Evlendikten sonra Bursa'ya taşınan ve akademik kariyerine orada devam etmek isteyen Doğan, ikiz çocuk sahibi olmuş. Oradaki hocaları Doğan'a artık anne olduğunu, akademik kariyer ve anneliği aynı anda yürütemeyeceğini söylemişler. Bu yüzden tez yazamayacağı söylenen Doğan, bunun üzerine önce

yayınevi kurmuş, ardından da son iki yılını verdiği romanını yazarak tez yazmanın da ötesine geçmiş. Bir kadının hem kariyer hem de annelik görevlerini yerine getirebildiğini göstermiş. Hocalarının kendisine köstek olmasından dolayı hırslanan Doğan, bunu ailesinden aldığı büyük destekle birleştirerek romanını okuyuculara sunmuş.

Söyleşi sırasında, bir tarihçi olarak Osmanlıca'nın ne olduğunu kurgunun içine eklediğini ve böylelikle okurlarına Osmanlıca hakkında bilgi verdiğini söyledi. Dedesini tanıyamadığını, onu ailesinden dinlediğini ifade eden yazar, anı defterleriyle de tarihte yolculuk yaptığını ilettiler.

Yazar söyleşide ayrıca, 1922 – Kan Ve Gül'ün devamı olan kitabının yeni yılın ilk ayında yayınlanacağını bildirdi.

Söyleşi sonunda yazar, katılımcıların sorularını yanıtladı, kitaplarını imzaladı.



Kütüphanede yazarlarla keyifli söyleşilere devam edeceğiz. Çiğdemim Derneği olarak kütüphanelerin geniş kitlelere ulaşması gerektiğini düşünüyoruz. Kütüphanemizi sadece ders çalışılan ve ödünç kitap alınan yer olmaktan çıkarıp tamamen dinamik herkesin uğrayıp kendini ilgilendiren bir konuyu bulabileceği toplantı ve buluşma yeri haline getirmeyi hedefliyoruz.

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ

14 OCAK
cumartesi

Saat: 17:00

KÜTÜPHANEDE YAZARLARLA SÖYLEŞİYORUZ

SADIK GÜVENÇ ile Mitoloji-Şarap

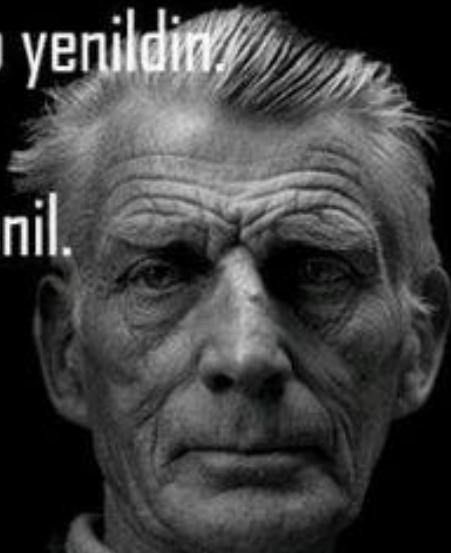
Yer: Çiğdemim Oğuz Tansel Semt
Kütüphanesi Çiğdem Mah.
Can Yücel Park İçi



Tel: 2852047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr

"Hep denedin, hep yenildin.
Olsun.
Yine dene, yine yenil.
Daha iyi yenil."
-Samuel Beckett



ÇİĞDEMİM DERNEĞİ TOPLULUK-ATÖLYE ÇALIŞMALARI PROGRAMI				
GÜN	SAAT	TOPLULUK-ATÖLYE ÇALIŞMASI	YER	ÖĞRETİCİ
PAZARTESİ	20:00-22:00	EDEBİYAT TOPLULUĞU (HER AYIN SON PAZARTESİ)	KÜLTÜR EVİ	
	20:00-22:00	TEMEL BRİÇ ATÖLYESİ (BAŞLANGIÇ)	KÜTÜPHANE	MUSA ERASLAN
	18:00-20:00	FOTOĞRAF PROJE ATÖLYESİ	KÜLTÜR EVİ	FAZLI ÖZTÜRK
SALI	11:00-16:00	KIRKYAMA (PATCHWORK) ATÖLYESİ	KÜLTÜR EVİ	AYTÜL AKSONGUR
	18:30-20:00	İNGİLİZCE KONUŞMA TOPLULUĞU	KÜTÜPHANE	ALEV AKMAN
	20:00-21:30	RİTİM ATÖLYESİ - YETİŞKİNLER	KÜLTÜR EVİ	BÜLENT BALCI
ÇARŞAMBA	19:30-22:00	SİNEMA-BELGESEL-SÖYLEŞİ	HASAN ALİ YÜCEL ÇANKAYA EVİ	
	20:00-22:00	BRİÇ TOPLULUĞU - OYUN GRUBU	KÜTÜPHANE	MUSA ERASLAN
PERŞEMBE	11:00-16:00	EL SANATLARI ATÖLYESİ 1.GRUP	KÜLTÜR EVİ	NİLGÜN TÜRKER
	20:00-22:00	TEMEL BRİÇ ATÖLYESİ (BAŞLANGIÇ)	KÜTÜPHANE	MUSA ERASLAN
	19:00-21:00	FOTOĞRAF ATÖLYESİ	KÜLTÜR EVİ	TACETTİN TEYMÜR
CUMA	11:00-16:00	EL SANATLARI ATÖLYESİ 2.GRUP	KÜLTÜR EVİ	NİLGÜN TÜRKER
	19:00-21:00	TEMEL FOTOĞRAFÇILIK EĞİTİMİ	KÜLTÜR EVİ	TACETTİN TEYMÜR
CUMARTESİ	10:00-11:00	ÇOCUKLAR İÇİN UKULELE	KÜLTÜR EVİ	ECE APAYDIN
	12:30-13:30	RESİM ATÖLYESİ - ÇOCUKLAR	KÜLTÜR EVİ	YASİN YURTOĞLU
	13:30-14:30	DÜŞÜNCE ATÖLYESİ ÇOCUKLAR 10-13 YAŞ	KÜTÜPHANE	BURCU AÇIKALIN YAVUZ
	14:30-16:30	ÇOCUK MECLİSİ	KÜTÜPHANE	MELİHA BİLGE
	16:30-17:30	DÜŞÜNCE ATÖLYESİ ÇOCUKLAR 6-9 YAŞ	KÜTÜPHANE	BURCU AÇIKALIN YAVUZ
	14:00-17:00	RESİM ATÖLYESİ -YETİŞKİNLER	KÜLTÜR EVİ	DİLEK TOKGÖNÜL YASİN YURTOĞLU
PAZAR	11:00-12:00	ÇOCUKLARLA DRAMA (7-10 YAŞ)	KÜLTÜR EVİ	SİNEM ERDEM
	13:30-14:30	GİTAR ATÖLYESİ 1.GRUP	KÜLTÜR EVİ	BÜLENT ALIÇ
	14:30-15:30	GİTAR ATÖLYESİ 2.GRUP	KÜLTÜR EVİ	BÜLENT ALIÇ
	15:30-16:30	GİTAR ATÖLYESİ 3.GRUP	KÜLTÜR EVİ	BÜLENT ALIÇ
	16:30-17:30	GİTAR ATÖLYESİ 3.GRUP	KÜLTÜR EVİ	BÜLENT ALIÇ
	16:00-18:00	TSM KOROSU	ORTAOKUL	AZİZ ÇAĞATAY

**ATÖLYE VE TOPLULUK ÇALIŞMALARINA
KATILMAK İSTİYORSANIZ LÜTFEN BİZİMLE
İLETİŞİME GEÇİNİZ.**

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ

*2 Kasım
çarşamba
başlıyor!



BRIÇ OYUN ATÖLYESİ

Çarşamba Günleri:

20:00 - 22:00

"MUSA ERASLAN
yönetiminde başlıyor"

Yer:

Oğuz Tansel Semt Kütüphanesi

Ücret:

Temel briç eğitimi almış olanlar için
yapılacak bu atölye katılım ücreti aylık 50TL



ÇİĞDEMİM DERNEĞİ

TEMEL

BRIÇ

ATÖLYESİ

Pazartesi ve Perşembe
Günleri:

20:00 - 22:00

(6 Hafta Sürecek)

"MUSA ERASLAN
yönetiminde başlıyor"

Yer:

Oğuz Tansel Semt Kütüphanesi

Atölyenin Toplam Ücreti:
250 TL



Tel: (0312) 285 2047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr

ÇOCUK MECLİSİ YENİ DÖNEM

CUMARTESİ / Saat: 14:30
GÜNLERİ

Yer:
ÇİĞDEMİM DERNEĞİ

Tel: 2852047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ

ÇOCUKLAR İÇİN

DRAMA ATÖLYESİ

Pazar Günleri:

11:00 - 12:00

(7-10 yaş grubu)

SİNEM ERDEM
yönetiminde başlıyor"

Yer:

Çiğdemim Kültür Evi

Tel: (0312) 285 2047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr

*Ekim Ayında
Başlıyor!

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ İNGİLİZCE KONUŞMA KULÜBÜ

"ALEV AKMAN
yönetiminde başlıyor"

Salı Günleri:

18:30 - 20:00

Yer:

Çiğdemim Oğuz Tansel Semt Kütüphanesi



*18 Ekim Salı
Akşamı Başlıyor!



Tel: (0312) 285 2047 - 0530 660 9583

www.cigdemim.org.tr

P4C/ FELSEFE ATÖLYESİ

Çocuklarla Felsefe Atölyemizde elimizde kitaplarla, bazen animasyonla veya müzikle önemli felsefi sorunları konuşuyoruz. Bu atölyeyle çocuklarımızın topluluk içinde iş birliği ile düşüncelerini dile getiren, özenli bir dil kullanan, arkadaşını dinleyen ve empati gibi becerilere sahip özgüvenli bireyler olmasını hedefliyoruz. Yaptığımız oturumlarda çocuklarımız herhangi bir felsefi bilgi alışverişi olmadan kendi fikirlerini gerekçelendirerek özgürce düşüncelerini inşa edip bilginin alıcısı değil üreticisi oluyorlar.

*Tüm 7-9 ve 10-12 yaş grubu
çocuklarımızı atölyemize davet
ediyoruz.



Tel: 2852047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr



ÇİĞDEMİM TSM KOROSU

ÇİĞDEMİM TÜRK SANAT MÜZİĞİ KOROSU,
SALGIN SONRASI, YENİ DÖNEM ÇALIŞMALARI,
ŞEFİMİZ (TRT SANATÇISI ve PROFESYONEL ŞAN HOCASI)
AZİZ ÇAĞATAY YÖNETİMİNDE, AYNI COŞKU VE KEYİFLE
BAŞLADI!



HAFTA SONLARINIZI PROFESYONEL SAZLAR
EŞLİĞİNDE ŞARKI SÖYLEYEREK GEÇİRMEK,
SALONDA İZLEYİCİ DEĞİL SAHNEDE KORİST OLUP
O COŞKUYU VE HEYECANI YAŞAMAK İSTEYEN TÜM
MÜZİK SEVERLERİ ÇALIŞMALARA KATILMAYA BEKLİYORUZ.

**ÇALIŞMALARA
KATILMAK İSTEYENLERİ
BEKLİYORUZ**

"Korumuz çalışmalarını pazar günleri
16:00 - 18:00 saatleri arasında okulumuz
salonunda yapacaktır."

@cigdemimdernegi

*Ekim Ayında
Başlıyor!

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ GİTAR ATÖLYESİ

Pazar Günleri:

14:00 - 17:00

(Çocuklar ve Yetişkinler için)

"BÜLENT ALIÇ
yönetiminde başlıyor"

Yer:

Çiğdemim Kültür Evi

Tel: (0312) 285 2047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ UKULELE ATÖLYESİ

Cumartesi Günleri:

10:00 - 11:00

(çocuklar için)

"ECE APAYDIN
denetiminde başlıyor"

Yer:

Çiğdemim Kültür Evi

Tel: (0312) 285 2047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ REŞİM ATÖLYESİ

Cumartesi Günleri

-12:30 / 13:30 Çocuklar Atölyesi

-14:00 / 17:00 Yetişkinler Atölyesi

"Çalışmalar;

DİLEK TOKGÖNÜL & YASİN KURTOĞLU
tarafından yürütülecektir."

Yer: Çiğdemim Kültür Evi

Tel: (0312) 285 2047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr

*Ekim Ayında
Başlıyor!

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ FOTOĞRAF ATÖLYESİ

Perşembe Akşamları:

19:00 - 21:00

"TACETTİN TEYMÜR
yönetiminde başlıyor"

Yer:

Çiğdemim Kültür Evi

Tel: (0312) 285 2047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr

*Ekim Ayında
Başlıyor!



Flor, yerkürenin derinliklerinden yüzeye çıkan volkanik kayalarda, killerde ve az oranda kumtaşları ile kireçtaşlarında doğal olarak bulunan birkaç elementten biridir. İnsan vücuduna ise, hava, su ve yemek yoluyla girebilmektedir. Bizi asıl ilgilendiren yanı ise, su yoluyla vücuda girmesidir. Flor doğada, fosforla birlikte florapatit, silikatlarla birlikte flüorit, kriyolit, topaz, turmalin ve çeşitli mikalar halinde bulunur...

Günümüzde yer altı ve yer üstü sularında, jeolojik koşullara

bağlı olarak hatırı sayılır oranda flor bulunmaktadır!! Volkanik kayaların bulunduğu yerlerden çıkan bazik ve sıcak sular, yani bir kısım kaplıca suları, flor düzeyi yüksek olmaya eğilimli sulardır!! Olağan ortamlarda yüzey sularındaki flor oranı 1 ppm'in (milyonda bir) altında olmalıdır.

Bilim insanları. florun insan sağlığına gerekli olduğuna hala emin olamazken, dişteki uygulamaların iki katına çıktığı görülmektedir!! Dişler, bir çeşit kalsiyum mineralinden (hidroksil apatitten) oluşmuştur. Ergenlik öncesi diş gelişimi sırasında flor, flor apatit halinde dişin mineral örgüsüne girer ve dişleri daha güçlü bir hale getirir. Ayrıca flor, ağızdaki asid etkisinin azalmasına yardımcı olarak, antibakteriyel bir etken gibi de davranır...

Flor, sürekli kalsiyum arayan bir elementtir. Bu nedenle insan vücudundaki kemik ve dişlerin kalsiyumlu (kireçli) yapısına kolaylıkla girebilmektedir. Bu özelliği yüzünden, dişlerde ve iskeletteki floroza hastalığının başlıca nedenidir. **Dişteki floroza**, dişte mine oluşturan hücrelerin düzensiz kireçlenme bozukluğudur!! Florlanmış mine, boşluklu, kahverengi boyalı ve çukurlar halindedir. Eğer daha fazla flor alınırsa, diş minesi iyice gevrekleşip, aşınmaya ve çürümeye başlar!! Kamburluk ve çarpık bacakları oluşturan **Endemik iskelet floroza** ise, yüksek florlu suların içilmesi, bu sularla yetiştirilen yerel sebze ve hayvanların (endemik) yenmesi sonucunda, ortaya çıkan kemik ve eklem hastalığıdır...

İskeletimizi oluşturan kemikler, vücudumuz tarafından sürekli olarak emilir ve yine doldurulurlar. Ama bu aşamada alınan fazla flor, eklem hareketsizliğine yol açan kemik dokusunun yapışmasına, yani halk arasında ki adıyla, kireçlenmeye sebep olur!! Bu nedenle yaşlı insanların kolay etkilenmesi yanında, ileri düzeyde endemik alanda yaşayan çocukların da büyük oranda etkilendiği görülmektedir...

Çin'in Guizhou bölgesinde, flor ve arsenikçe zengin kömürlerin, yakılması sırasında uçan florun, sebep olduğu sağlık problemleri, arseniğin neden olduğu problemlerden çok daha fazladır!! Guizhou ve çevresinde yaşayan on milyondan fazla insan, florun değişik etkileri yüzünden rahatsızdır.! Bunun nedeni, yöre halkının kömürle yanan bacasız sobalar üzerinde, ekin ve yiyecek kurutma alışkanlığıdır.! Bölgede ki kömürlerde inceleme yapan Amerikalı ve Çinli jeologlar, yöre kömürlerinin 200 ppm'den fazla flor içerdiğini saptamıştır.! Güneybatı Çin'de yaygın olan, aşırı diş ve iskelet florozunun nedeni ise, briket yapımında kullanılan kil kalıplarının, 903 ppm gibi oldukça yüksek, flor içeriğine sahip olmasıdır.

Dünya Sağlık Örgütü, Afrika'nın doğu rift vadisinde, Hindistan'da ve Sri Lanka'da endemik diş ve iskelet floroza hastalığı bulunduğunu bildirmektedir. Sadece Hindistan'da 25 milyon insanın, iskelet floroza nedeniyle acı çektiği bilinmektedir!! Oysa korunmak için yapılacak tek şey, oldukça kolay olup, sadece vücuda fazla flor girmesini engellemekten geçmektedir...

Florun insan vücuduna girdiği en önemli yollardan biri içme sularıdır. Dünya Sağlık Örgütü içme sularındaki sınırı, litre başına 1.5 miligram olarak belirlemektedir. Oysa orta Avrupa'da, litre başına 1.5 miligramı aşan yeraltı suları oldukça yaygındır!! İngiltere bile, yeraltı suyundaki flor yoğunluğunu azaltılmayı ve su kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan **Avrupa Birliği Inco-Copernicus Projesi**'ne katılmıştır. Aynı projede Hollanda, Moldova, Ukrayna, Macaristan ve Slovakya gibi ülkelerde yer almaktadır...

Örneğin, Moldova kırsalındaki sularda, flor yüzdesi oldukça yüksektir. Bu nedenle kırsalda yaşayan insanların %70'i, diş ve iskelet rahatsızlıkları çekmektedir. Ukrayna'da ki sorunsu, flor ve fosfor madenciliğinin yeraltı sularını kirletmesi yüzündendir. Macaristan ve Slovakya'da ise, sanayi kirliliğine bağlı flor problemi yaşanmaktadır.!

Bor, lityum ve molibden gibi mineraller florun vücuttaki etkisini artırırken, selenyum azaltmaktadır. **Suda yüksek oranda flor bulunduğunun belirtisi, yöredeki insanların, dişlerinin kahverengi harelî olması halidir.**

Türkiye’de yüksek florlu suların neden olduğu floroz alanları

Flora, diş ve kemik ilişkisi oldukça önemlidir. Sağlıklı bir insanın günde 1,5-4 miligram flor alması gerekmektedir. Yetersizliği halinde ise diş çürümeleri görülür!! Fazlalığında ise **floroz** ortaya çıkar. Bunlar nedir, dişte leke ve bozulmalar, kamburluk, çarpık bacaklık gibi deformasyonlardır. Flor genelde, fluorit’ deki mineralin çözülmesi ya da benzeri kayaların, yağmurla yıkanması sonucu ortaya çıkan sularda ve volkanik gazlarda (fümerol) bulunur. Yakın zamanda, İzlanda’da Hekla yanardağının püskürmesi sırasında, ciddi floroz vakaları yaşanmıştır!!

Türkiye’deki yüksek florlu su alanları ise, Isparta merkezde, Tendürek volkanı çevresinde, Eskişehir/Beylikova/Kızılcaören ve Uşak/Eşme/Güllü köylerindedir. Isparta merkezdeki yüksek florlu içme suyundan kaynaklanan, dişte floroz hastalığı 50 yıl önce tespit edilmiştir. Şehirde yaşayan yaklaşık yüz bin kişi, uzun seneler 1,5-6 ppm (milyonda bir) aralığındaki yüksek oranda florlu suyu içmiştir?! Bu nedenle Ispartalıların dişlerinde kahverengi lekeler belirmiştir. Yörede iskelet florozu ile ilgili araştırma ise yapılmamıştır. Fakat yaşlılardaki bu iskelet bozulmaları, daha çok yörede yaygın olan halı dokumacılığına bağlanmıştır..! Oysa içme sularındaki flordan kaynaklanmıştır... Isparta şehir merkezine düşük florlu içme suyu, ancak 1995 yılında, Eğridir Gölü’nden getirilebilmiştir. Seksenli yıllarda, Isparta güney batısındaki Gölcük krater gölünde, yapılan jeolojik araştırmalar sonrasında, göl alanındaki flüorit içerikli volkanik kayaların, sudaki flor artışına sebep olduğu ortaya çıkmıştır...

Tendürek volkanı kuzeyindeki Doğubayazıt’ta ise, 1972 yılında insanlarda ve hayvanlarda floroz belirtilerinin ortaya çıkması sonucu, yörede yapılan jeolojik araştırmada, flor zehirlenmesi saptanmıştır. Söz konusu alandaki sularda 6,5-12,5 ppm arasında değişen, çok yüksek oranda flor saptanmıştır!! Hatta Tendürek güneyindeki Çaldıran’da bile, bazı kaynaklarda flor oranının 27,5’e kadar çıktığı tespit edilmiştir!!!

Bölgede yaklaşık 10 bin insanı ve 40/50 bin büyükbaş hayvanı kapsayan, geniş çaplı bir flor zehirlenmesi saptanmıştır. Toprak ve sudaki yüksek flor, bitki ve hayvanlara da geçtiği için, etkisi çok büyük olmuştur. Yöredeki insanlarda iskelet bozulması, dişlerde lekelenme ve harenleme, 60 yaş üzerindeki kişilerde kireçlenme, eklem iltihabı ve yürüme güçlükleri gözlenmiş, dolayısıyla Tendürek volkanına ait kayaların, burada ki flor artışında önemli etkisi olduğu belirlenmiştir. Bölgede yapılan jeolojik araştırmalarda, çevredeki doğal sularda fazla flor çıkmaması üzerine (!), fümerollerle (volkandan çıkan gazlar) taşınan ya da camı hale gelen lavlardan kaçan florun, bazı minerallerin yüzeyinde tutunup, sonradan yüksek pH’lı yeraltı sularının, (OH)’ıyla değiştiği şeklinde bir jeoloji kararı ortaya çıkarmıştır. Sonunda bölge insanını yüksek florlu su içmekten kurtarmak için yöredeki 45 köye, Balıklı gölden kaliteli içme suyu getirilmiştir...

Eskişehir/Beylikova/Kızılcaören köyündeki yerel floroz 1987 yılında bir tıp ekibi tarafından saptanmıştır. Köydeki 267 kişi de, yüksek flor belirtileri görülünce, köyün çevresinde yapılan jeolojik araştırmada, köy suyunun geldiği yerde flüorit, barit, nadir toprak elementleri ve toryum içeriği bulunmuş ve köye florsuz içme suyu temin edilmiştir...

Uşak/Eşme/Güllü köyünde yaşayan 1.500 kişide, içme suyundan kaynaklanan dişte floroz belirlenmiştir. Suda yapılan analizlerde 0,7-2,0 ppm arasında flor saptanmıştır. Florun kökenini bulmak için yapılan jeolojik araştırmada, çevrede ki kireçtaşlarında bulunan amorf flüoritlerin, buna neden olduğu saptanmıştır. 1990 yılında döşenen yeni su şebekesi sayesinde, köye gelen sudaki flor oranı 0,4 ppm’e kadar düşürülmüştür...

Bütün bu bilgiler bize gösteriyor ki florun azlığı da, çokluğu da insan sağlığı için çok önemli. Bu nedenle, içtiğimiz suların içeriği iyice incelenmeli, cam ya da pet şişeler üzerindeki bilgiler dikkatle okunmalıdır. Sakıncalı suları, evimize sokmamalıyız..

Önemli uyarı, çocuklarınızın florlu diş macunu yutmasına engel olunuz...

Kaynaklar:

Atabey, E., 2005.

Fordyce ve Hope, 2001.

Finkelman ve diğ., 2001.

Oruç, N. 1972, 1974, 1976, 1983, 1984, 1989, 2003.

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ MAHALLEDE SÖYLEŞİYORUZ



Dr. Necati Yalçın
ile Ankara'nın endemik bitkileri

Tarih: 11 Ocak / Çarşamba

Saat: 19:30

Yer: Çankaya Belediyesi Çiğdem Hasan Ali
Yücel Çankaya Evi, İsmail Hakkı Tonguç

Etkinlik Salonu

Çiğdemim Mahallesi 1551. Cd. No:21

Çankaya/Ankara



**BİZ, YARINLARIN İNSANLARIYIZ. EMEKLERİMİZİ,
BİLGİ VE DUYGULARIMIZI, YAPTIĞIMIZ BÜTÜN
İŞLERİ BİZDEN SONRA GELECEKLERE BİR MİRAS
DEĞİL BİR VASIYET OLARAK TERK EDİYORUZ.
HASAN ALİ YÜCEL**

İster enstrüman çalan olsun, isterse şancı olsun müzisyen olmak gerçekten de zor bir iştir. Öncelikle özel yetenek ama yanında mutlaka bol tutku gerektirir. Yoğun ve sürekli çalışmayı tutkulu olmak sağlarken, alanında özel olmak yetenek ile mümkündür.

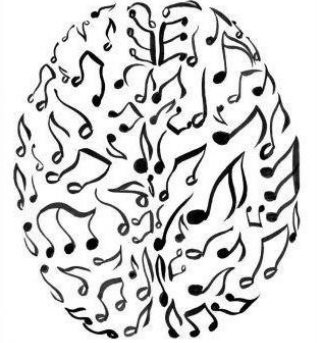
Egzersiz, çalışma ve prova sırasında el, parmak, nefes, işitsel ve benzeri tüm bedensel beceriler geliştirilmiş olur. Ayrıca yeteneğin gelişmesi için de çalışma gereklidir. Çünkü çalışmayla eserin müzikal anlamda zihinde ve hafızada yer edinmesi ve tutunması yani “derin öğrenme veya içselleştirme” sağlanır. Böylesine derin öğrenme aslında belki de çalışmanın en önemli sonucudur. Çünkü bir parçayı çalışmaya ilk başladığında



parmaklar ve nefes o anda çalması gereken notaları çözümlerken (adeta sürekli deşifre durumu), parça öğrenildiğinde notalar parmakları ve nefesi sürükler, devamını aratır hale gelir. Diğer bir deyişle zamanla okuma hızı artar, seslendirme adeta refleks halini alır, otomatikleşir. Öylesine otomatikleşir ki müzisyen bir süre sonra o anda çalması veya söylemesi gereken notaları değil, az sonra çalacaklarını çözümlemeye başlar, müziği en az bir hatta iki üç ölçü önden okur hale gelir. Her müzisyenin öğrenme hızı farklıdır ama yine de deneyim arttıkça bu beceri ilk çalışmada da

gerçekleşebilir duruma ulaşır. Sonuçta her çalışmada hem notayı çözümlayıp hem de çalmaya veya söylemeye kalkmaya imkân yoktur; öyle olursa yorum sekteye uğrar, müzik cümlesi ve dolayısıyla anlam dağılır. O yüzden deneyimli müzisyenler hep bir iki ölçüyü önden gözleriyle okurlar, seslendirişleri bir saniye kadar geriden gelir. Bu şekilde önden okuma ile zihin olası hata payını azaltır. Müzisyen notayı önden izlediğinde zihni müziği cümle olarak algıladığı için o anda düzeltme yapabilir. Ayrıca akıcılık sağlanır, duygu ve ifade ortaya çıkar ve yine bu sayede izleyiciler duygusal olarak etkilenebilir. Hatta bazı orkestra şefleri de bir iki ölçü öncesini vurarak eseri idare etmeyi tercih ederler.

Özetle gözün merkezden ve yan alanlardan görmesi, kulağın işitmesi, beynin görüleni ve işitilene algılaması, ardından kaslara yapmaları gereken hareketleri emretmesi, hepsi birer zamanlama becerisidir. Bu becerilerin beyin-sinir sistemi açısından özelliklerini Beyin-Sinir uzmanı Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ'a sorduğumda konuyu şöyle açıkladı: “Beyinde iki kognitif (bilişsel) sistem var. Biri yaşanan an ya da şimdi olanla ilgili ve bundan sorumlu sistem. Bu sistem notaya bakıp birebir seslendirmede, yani sürekli deşifre halinde olma sürecini sağlıyor. Aynı bisiklete binmeyi öğrenirken kol ve bacak hareketleri, gidilecek yola bakıp sürmenin adım adım gerçekleştirilmesi fakat bu sırada dengenin sağlanamaması gibi. Diğer bir deyişle öğrenme, çıraklık dönemi. Her işlemi tek tek düşünerek yapma ama tümünü kompoze edememe evresi.”



Beyinde sanatın işleyişi konusunda birçok kitabın yazarı olan Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ^{1,2}, sözlerine şöyle devam etti: “Beyindeki diğer bilişsel sistem andan kopuk geri plan işleyişiyle ilgili. Buna Default Mode Network (DMN) deniyor. Bu sistem birinci sistemden farklı olarak seslendirmeyi otomatik hale getiren motor bellek işlevi görür. Müzisyenler seslendirdikleri bölümün az ilerisini notadan okurken sürekli dikkat bağlamında bir bilişsel akış olgusu gerçekleştirirler. Bir anlamda notayı okumuyorlar, müziği gerçekleştiriyorlar denilebilir. Kendilerinin ve başkalarının çaldıklarını duyarken şefi izlemeleri de buna benzer bir olgudur.” Bu bilgilerden “tek başına veya hep beraber yorumlamanın tümüyle yetenek gerektiren üst düzey bilişsel bir beceri” olduğu anlaşılmaktadır.

Bilişim ve Nörobilim uzmanı Dr. Marina Kreyn bir internet tartışma grubunda aynı konu hakkında şunları yazmış¹: “Aslında, müziği deşifre etmek, yazı okumaktan çok daha zordur. Ayrıca, iyi bir performans düzeyinde okunması imkânsız olan besteler var; bunların arasında Liszt, Chopin, Rachmaninoff, Ravel ve Bach'ın virtüözite isteyen bazı eserleri sayılabilir. Chopin'in etütlerini, Bach'ın füglerini veya Brahms'ın sonatlarını deşifre etmek kesinlikle sıradan olmanın ötesinde ve insanüstü olmaya yakın bir yetenek gerektirir.”

Dr. Kreyn'in görüşleri şöyle özetlenebilir: "Müziğin deşifresinde ilk adım notaların okunması ve parmakla dokunma sistemi ile solunum sisteminin hassas hareketlerinin notaları seslendirmesidir. Aynı anda işitme sistemi eserin melodik ve armonik yapısının sanatsal gereklerinin icra edildiğinden emin olur. Yani, birden çok duyu aynı anda senkronize şekilde olaya katılmaktadır. Tümünü yapabilmek son derece karmaşık ve özel



bilişsel becerileri gerektirir. Öte yandan deşifre sırasında deneyimli bir müzisyenin gözleri birkaç adım ileri hareket ederken, elleri sanki bilinçli kontrol yokmuşçasına kendiliğinden hareket edebilir." Diğer bir deyişle yetenekli ve deneyimli müzisyenler karmaşık notalı, deşifresi zor eserleri seslendirirken armonik yapıyı koruyarak müzikal sezgi ile bestenin devamını zihinlerinde hisseder ve icra eder. Dr. Kreyn "son yıllarda müzisyenlerin beyinleri üzerine yapılan görüntüleme çalışmaları (*Difüzyon Tensor Tomografisi*), yüksek eğitimli müzisyenlerin beyinlerinin bazı bölümlerinin yapısının eğitimi az olanlardan daha gelişmiş olduğunu gösterdiğini" söylüyor. Ek olarak, "güncel görüntüleme çalışmaları, profesyonel klavyecilerin, işitsel ve motor alanları birbirine bağlayan çeşitli beyin bölgelerinde (görsel-uzamsal akıl yürütme bölgeleri) gri madde yoğunluğunda belirgin artış, yani gelişmişlik olduğunu göstermektedir. Beyin yarım kürelerini birbirine bağlayan beyindeki en büyük beyaz cevher yapısı olan *Korpus kallozum* adlı köprünün kalınlığının artması müzik eğitiminin sonucudur. Kalınlığın artması aynı zamanda müzisyenlerde beyin her iki yarı küresinin de müzisyen olmayanlarınkine göre daha büyük olduğunu göstermiştir", şeklinde açıklıyor. Özetle öyle gözüküyor ki tüm bu bilgiler ışığında müzik icra sürecinin bilimsel olarak anlaşılmasına bir adım daha yaklaşılmıştır; müzik performansının bu karmaşık psikomotor işlevlerinin ayrıntılarının aydınlatılmasından sonra sıra henüz açıklanamayan estetik duyguların mekanizmasının çözülmesine gelecektir.

Uygulamalı Nörofizyolog Vivienne Marcus da nota okumakla yazı okumayı kıyaslıyor ve nota okumanın çok daha zor bir bilişsel işlev olduğunun üzerinde duruyor³. Dr. Marcus "gözlerin kâğıt üzerinde gördüğü noktaları ve şekillerin görüntüsünü beyne ilettiğini, beyin de bunları çözümleyip anlamlı hale çevirdiğini" hatırlatıyor. Ardından da "beynin farklı bir bölümünün, eğer bellekte mevcut ise bu anlamları gırtlak, dil ve dudakların hızlı, ince ve hassas hareketlerine dönüştürdüğü" bilgisini ekliyor. Diğer bir deyişle tanıdık olan şekiller bu motor işlevleri uyarıyor ve ortaya okuma, çalma veya şarkı söyleme sesi çıkıyor. Ancak belli ki karmaşık şekilli notaları okumak ve bunu müziğe çevirmek, basit şekilli harfleri okumak ve bunu söze çevirmekten çok daha zor, en az yetenek kadar çalışma da gerektiren bir iş. Orkestra şefinin işi daha kolay değildir; şef en az on, belki daha çok sazın notalarının yazılı olduğu partiyonu okuması, tüm orkestrayı duyması, ritmi ve beraberliği sağlaması, müzikte yeri gelen müzisyene işaret vermesi, ayrıca kendi el, kol ve tüm bedenini de yönetmesi gerekir.

Bu bilgilerden görüldüğü üzere güncel beyin araştırmaları yüzyıllardır sorulan soruya, neden herkesin müzisyen olamayacağına ışık tutuyor. Müzisyenlerin nasıl önden okuyabildiği de anlaşıldığına göre artık sıra sanatçıların kendilerine özgün yorum ve yaratım yeteneğinin kaynağını keşfetmekte!

Not: Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ'a ve solist viyolonsel sanatçısı Doç. Sinan Dizmen'e verdikleri bilgiler için teşekkür ederim.

1 <https://www.sanattanyansimalar.com/romanlar-yoluyla-beyni-ogrenmek/4218/>

2 <https://www.sanattanyansimalar.com/noroestetige-ve-norosanata-giris/6979/>

3 www.quora.com/Can-science-explain-what-occurs-in-a-musicians-brain-and-body-while-sight-reading

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ “KÜLTÜREL ETKİNLİKLER”

OCAK AYI PROGRAMI

OTHELLO

-BURSA DT

Yazan: William Shakespeare
Rejisör: Vlad Trifaş
Çeviren: Özdemir Nutku

TARİH: 21 Ocak / Cumartesi 20:00
YER: Küçük Tiyatro
Bilgi ve İletişim: (0312) 285 20 47

*Biletler gidiş-dönüş servis ücreti
dahil 60TL (Üyelere 57,5 TL).
Servisler 19:15'de Dernek
önünden kalkacaktır.

OYUNUN KONUSU

Kahraman, cesur ve kaba mağripli komutan Othello ile asil, saf ve sadık güzel Desdemona... Sonsuza kadar sürecektir aşklarının arasına giren sinsi, fitneci, şeytani, zalim çavuş Iago... Kötülüğün tuzağında adalet terazisi bozulan bir dünya... Kuşku adlı kıvılcımın, kıskançlık denen zehirli bir ateşe dönüşüp aklı, zihni, ruhu yakıp kavurması...



ÇİĞDEMİM DERNEĞİ “KÜLTÜREL ETKİNLİKLER”

OCAK AYI PROGRAMI

OCAK

-ANKARA DT

Yazan: Turgut Özakman
Rejisör: Mithat Erdemli

TARİH: 28 Ocak / Cumartesi 20:00
YER: Küçük Tiyatro
Bilgi ve İletişim: (0312) 285 20 47

*Biletler gidiş-dönüş servis ücreti
dahil 60TL (Üyelere 57,5 TL).
Servisler 19:15'de Dernek
önünden kalkacaktır.

OYUNUN KONUSU

Hayal, yenilgi ve yokluk arasında 60'ların Türkiye'sinde bir ailenin hayata dair var olma çabası. Çekip gitmeye inat, bir ocağın etrafında bir arada olmaya, birlikte yaşamaya övgü. Aile bir aradlığının kent yaşamı acımasızlığına direnme ve ayakta kalma süreci.



Tel: (0312)2852047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A
Çankaya-Ankara
www.cigdemim.org.tr

/cigdemimdernegi
 /cigdemimdernegi
 /cigdemimdernegi

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ
VARLIĞINI,
BAĞIMSIZ
TARAFSIZ
GÖNÜLLÜ
VE #BİRLİKTE
HAREKET ETMESİYLE
SAĞLAMAKTADIR

Bu sayımızdan başlayarak yazım kurallarında en çok karıştırılan / hata yapılan konulardan biri olan “de, da ve ki” ekleri / bağlaçlarıyla ilgili küçük bir test paylaşmaya karar verdik. Yazım bilginizi kontrol etmek ister misiniz? Doğru yanıtları dergimizin ilerleyen sayfalarında bulabilirsiniz.

Soru 1: Aşağıdaki tümcelerin hangisinde yazım yanlışı yapılmıştır?

- a. Sevgide sınır olmaz.
- b. Babam fabrikada çalışıyor.
- c. Sadece babam değil, annemde biliyor.
- d. Bugün okulda eğlence vardı.

Soru 2: Aşağıdaki tümcelerin hangisinde yazım yanlışı yoktur

- a. Her tümce de hata mı aranır?
- b. Bu yaz tatilide hemen geçiveriyor.
- c. Çokta umurumdaydı sanki.
- d. Sen de çok olmaya başladın.

Soru 3: Aşağıdaki tümcelerin hangisinde yazım yanlışı yapılmıştır?

- a. Cem de çok bozdu.
- b. Doktor maaşların da düzelme olacak mı?
- c. Şişli Etfal Hastanesindeki teyzeyi de gördüm.
- d. İngilizce bilmeyen de kendine akademisyen demesin.

Soru 4: Aşağıdaki tümcelerin hangisinde yazım yanlışı yoktur?

- a. Havada ki bu ani değişimler, hastalıklara davetiye çıkardı.
- b. Yarınki tüm sınavlar ertelendi.
- c. Tropik ormanlar, yeryüzünde ki bütün türlerin yarıdan fazlasını barındırmaktadır.
- d. Buralarda ki yıkım kaygı vericidir.

Soru 5: Aşağıdaki tümcelerin hangisinde yazım yanlışı yapılmıştır?

- a. Kiler dekiler kış için hazırladıkların mı?
- b. Masadaki bardağı verebilir misin?
- c. Kapıdaki işaret hepimizin dikkatini çekti.
- d. Zeynep'in kolundaki leke de buna benziyordu.

Yanıtlar 28.sayfada....

-ki
birleşik

ki
ayrı

de
ayrı

-de
birleşik

**LÜTFEN MAHALLE İÇERİSİNDE ARAÇ KULLANIRKEN HIZ
YAPMAYALIM!**



SATRAŇ VE KİŞİLİK

“Satrançta rakibinin amacını kim iyi sezebiliyorsa genellikle o kazanır. O halde bir oyuncu, mantık ve hayal gücü yanında ruh biliminden de yararlanmak zorundadır. Karşımızdakinin karakterini anlayabilme yeteneği satrançta büyük üstünlük sağlar.”

José Raoul Capablanca

“Ben dikkatimin tümünü satranç tahtasına veririm. Rakibimin kişiliği beni ilgilendirmez; karşımda soyut bir kavram, bir otomat olsa ne fark eder.”

Wilhelm Steinitz

Satranç bir beyin sporu olması nedeniyle, satranç oyuncusu kişiliğini oluşturan pek çok özelliğini satranç tahtasına yansıtır. Bu nedenle kişiliğini bildiğimiz birinin oyun anlayışı hakkında bazı ipuçları elde etmek mümkündür.

Kişilik olarak temkinli, risk almaktan kaçınan, düzenli, kurallara aşırı bağlı kişilerin bu özelliklerini oyunlarında da görmek olasıdır. Bu tip oyuncular genellikle oyunun stratejik alanında başarılıdırlar. Parlak zaferler yerine küçük avantajlar peşinde koşup elde ettikleri bu üstünlüğü, oyunun sonuna kadar sürdürüp kazanmayı yeğlerler. Yaşamlarında ve oyunlarında bir istikrar vardır. Büyük iniş ve çıkışların oluşmasına izin vermezler.

Rakip oyuncunun psikolojik özelliklerini iyi biliyorsanız oyunlarınızda bunu değerlendirebilirsiniz. Rakip oyuncunun psikolojik özelliklerinden yararlanarak oynamanın satrançta yeri vardır. Ancak bir hamlenin psikolojik hamle olduğunu anlamak için hamleyi yapan oyuncunun hamlesini bu amaçla yaptığını ve hamle yapan oyuncunun rakibinin psikolojik özelliklerini iyi bilmesi gerekmektedir. Bu nedenle analizlerini yaptığımız bir oyunda yapılan hamlenin psikolojik hamle olduğunu söylemek zordur.

SATRAŇ ve PSİKOLOJİ

“Psikoloji güçlü bir silahtır ancak bilginin, hayal gücünün ve tekniğin vekili değildir.”

Pal Benko

Bir kişinin satranç oyununu sevmesi, çalışması turnuvalarda oynayarak tecrübesini artırması o kişinin satranç konusunda ilerlemesini sağlar. Üstelik bu kişinin yeteneği de varsa bir yere gelmesi olasıdır. Ama daha üstün bir başarıya ulaşabilmesi için başlangıçta fazla önemi olmayan, ancak ustalık merdivenlerine tırmandıkça önemi anlaşılan bir özelliğe daha ihtiyaç vardır. Bu özellik psikolojik yatkınlıktır. Eğer kişinin psikolojik yapısı, üst düzey bir başarıya uygun değilse bu oyuncu zirveye uzanan yolun bir yerinde takılıp kalır.

Satranç psikolojik olarak; hızlı düşünüp, çabuk hareket edebilen, dış uyaranlardan etkilenmeyen ama en önemlisi de gerilim altında bile paniğe kapılmayıp, doğru hamleleri bulup oynayabilen, kararlı ve kendine güvenen oyuncular ister. Bu özelliklere sahip çocuklar, bu spora daha yatkındır. Öğrenci seçiminde bu tercih önemlidir. Psikolojik yapının başarıyı bu kadar belirlediği başka bir spor dalı daha yoktur. Bunun böyle olması da doğaldır. Çünkü psikolojik yapıdaki sorun, özellikle ve öncelikle beyinsel aktiviteyi olumsuz etkiler. Beyinsel aktivitenin zirve sporu olan satrançta, oyuncunun psikolojik sorunlardan etkilenmemesi mümkün değildir.

Satranç psikolojisini üç cümlede özetlemek mümkündür.

1-Satrançta psikolojinin başarıdaki önemini bilin.

2-Oyuncuların psikolojilerini olabildiğince satranca uygun hale getirin.

3-Üst düzey başarı beklentisi varsa oyuncu seçiminde psikolojik olarak satranca uygun olanları tercih edin.

Gerilimi artıran etkenler

Satranç oyununda gerilimi artıran başlıca etkenler şunlardır:

1. Pozisyon Baskısı
2. Zaman Baskısı
3. Dış Etkenler
4. İç Etkenler
5. Satrançta Rekabet
6. Güçlü Rakiplerle Oynamak

Satrançta gerilimi azaltma yöntemleri:

Satranç oyuncuları maç öncesi gerilimlerini azaltmak amacıyla Otojen Çalışma ve Ritmik Nefes Alıp-verme yöntemlerini kullanabilirler. Otojen Çalışma (Otojen Training) bir çeşit kişinin kendi kendine telkinde bulunmasıdır. Satrançta maç öncesi oluşan gerginliği gidermek için etkili olabilecek bir yöntemdir. Ancak tekniğin etkin bir şekilde uygulanabilmesi için başlangıçta profesyonel bir kişi tarafından yapılması gereklidir. Diğer yöntem ise sporcunun daha kolay öğrenip, uygulayabileceği Ritmik Nefes Alıp-verme tekniğidir. Bu yöntem maç öncesi uygulanabileceği gibi gerekirse maç esnasında da uygulanabilir.

SAĞLIKLA MUTLULUKLA GEÇİRECEĞİNİZ BOL HAMLELİ BİR YIL DİLİYORUM



Gönüllülük bir yaşam biçimidir ve aynı zamanda bir öğrenme sürecidir. Tanımlanmış görevleri, maddi bir beklenti olmadan, toplumsal sorumluluk bilinciyle ve katılımcılık anlayışla gerçekleştirmek ve bunu yaparken bilgi, beceri ve birikimlerini toplum yararına kullanmaktır. Gönüllülük asla keyfilik ve boşa zaman geçirmek değildir.

YAZIM KURALLARIYLA İLGİLİ TESTİN YANITLARI

- 1- c *Doğrusu: Sadece babam değil, annem de biliyor.*
- 2- d -
- 3- b *Doğrusu: Doktor maaşlarında düzelme olacak mı?*
- 4- b -
- 5- a *Doğrusu: Kilerdekiler kış için hazırladıkların mı?*

DOĞADA ÇÖP YOK!



- Büyük resmin çok küçük bir parçasını iyileştirmek için çalışıyoruz.
- Evsel organik atıkları, miadı geçen ilaçları ve doğadan gelen park- bahçe atıklarını sahipleniyoruz.
- Kaynağında karıştırılmış atıkların tesislerde ayrıştırılma maliyeti çok yüksek!
- Ülkemizde düzenli depolama alanı 88.
- Düzensiz (Vahşi Depolama) Alanı 2000 civarında.
- Ayrıştırma ve dönüşümde öncelikle öncelikler değişmelidir.
- Ekolojik ve ekonomik kayıpların farkındayız.



Tel: (0312) 285 2047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A

Çankaya-Ankara

www.cigdemim.org.tr

Çoğu ODTÜ'lü olmak üzere, 100. Yıl Mahallesinde yaşayan bütün öğrencilerin ağabeyi, babası gibi olan, mahallenin okyanus yürekli esnafı Mehmet Fuat Sunguroğlu'nu kaybettik. Çok üzgünüm...

Kim bilir bunca yılda oğlum dâhil kaç öğrencinin hayatına dokundu, kaç öğrenciyi mezun etti 100. Yıl'dan. O her zaman gençlerin yanında, hep arkalarında koca bir çınardı.

BAŞIMIZ SAĞOLSUN



ODTÜ'nün Fuat abisi Mehmet Fuat SUNGURUĞLU'nu kaybetmenin derin üzüntüsü içerisindeyiz. Cenazesi 21 Kasım 2022 Pazartesi günü(bugün) Çukurambar Zeynep Saleh Alp Camii'nde kılınacak öğle namazının ardından Çubuk Aşağı Çavundur Mezarlığı'nda defnedilecektir. Hepimizin başı sağolsun.



Cenaze töreninde karşılaştığım ODTÜ Sosyoloji öğrencilerinden biri öyle yürek acıtan bir betimleme yaptı ki, o kalabalıkta bir anda hiçliğin sessizliği çöküverdi hayallerimize. "Çok erken kaybettik Fuat Abi'yi. Ben hep mezun olup memlekete gittikten sonra, Ankara'ya her gelişimde Fuat abiye uğrayıp yine onun çayını içerken memleket meselelerinden bahsedeceğimizi düşünüyordum. Ben ona memlekette hediye getirecektim" demişti, gözlerine Ankara'nın puslu havasının sindiği öğrenci.

Önceki gün dükkânının önünden geçerken Fuat Bey ile selamlaşmış, can dostu yaşlı köpekciği Badi'yi sevmiştim yine. Öğrencilerin işine yarayabilecek malzemeler

götürdüğümde, her defasında "Çok teşekkür ederim. Ne iyi yaptınız" diyen, ihtiyaç sahibi öğrenciler adına çok mutlu olan bir insandı Fuat Bey. Her ölüm erkendir de, öğrencilerin Fuat abisinin gölgesine sığınacak daha çok öğrenci vardı be hayat... Sence de bu çok büyük haksızlık değil mi?

Evet... Mehmet Fuat Sunguroğlu'ndan "öğrenci dostu" diye bahsederken laf olsun diye yazmadım. Yaptıkları yazmakla, anlatmakla bitmez. Bir öğrencinin evine giren hırsız, bu durumun sosyal medyada duyurulması üzerine, gecenin bir yarısında evinden fırlayıp, kovalayıp, yakaladıktan sonra polise teslim etmesinden tutun da, zor durumda olan gençlere dükkânındaki malzemeleri ücretsiz vermesine, diğer esnafla öğrencilerin adına sıkı sıkı pazarlık yapmasına, kendi çözemiyorsa gençleri yine öğrenci dostu esnafa yönlendirmesine, ulaşamadığı yerde telefonla öğrencilere evlerindeki cihazları nasıl tamir edeceklerini anlatmasına kadar bir sürü hikâyesi vardır Fuat Bey'in.

2015'te bir pazar günü elektrik tesisatındaki sorun nedeniyle dükkânı yanmıştı, bu güneş yürekli insanın. Bu sefer de öğrenciler "Sıra bizde" diyerek kolları sıvamışlar, tesisatın yenilenmesinden, gerekli onarımlara, boya badana işlerine kadar gece gündüz çalışıp, Fuat abilerinin dükkânını ayağa kaldırmışlardı. İşte böyle bir bağ vardı onunla öğrenciler arasında!

Bugün hava kapalı, şehir griydi... Gördüm ki daha da grileşmiş Ankara, güzel yürekli insanların yokluğunda. Oysa ben hep gökkuşağının renklerini yakıştıırırdım şehrim.

Dayanışma ve yardımlaşmanın en iyi örneklerinden birini veren Fuat Bey'in cenaze törenine katılıp son görevimi yerine getirmek, yaptığı iyiliklere tanık olan eski bir ODTÜ mezunu ve bir 100. Yıllı olarak boynumun borcuydu. Zaten başka bir şey de gelmiyordu elden.

Şairin tanımladığı gibi; o ölüme doğdu. 100. Yıl ve ODTÜ onu hiç unutmayacak.

Ruhu şad, mekânı cennet olsun.

FUAT ABİ'Yİ ANIYORUZ



21 Kasım 2022

OLAĞAN GENEL KURUL TOPLANTISI

Derneğimizin Olağan Genel Kurulu **8 Ocak 2023** pazar günü saat 13:00'de **çoğunluk aranarak**, Derneğimiz Kültür Evinde gündemi görüşmek üzere toplanacaktır.

Çoğunluk sağlanamadığı taktirde toplantı **15 Ocak 2023** Pazar günü 13:00'de Çankaya Belediyesi, Çiğdem Mahallesi Hasan Ali Yücel Çankaya Evi, İsmail Hakkı Tonguç Toplantı Salonunda, **çoğunluk aranmaksızın**, yapılacaktır.

Tüm üyelerimize ve Mahalle sakinlerimize duyurulur.

Tel: 2852047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A

Çankaya-Ankara

www.cigdemim.org.tr



GÜNDEM

- 1-Açılış, toplantı yeter sayısının tespiti, Saygı Duruşu ve İstiklal Marşı.
- 2-Divan Başkanı ve iki yazıcı üye seçimi ile Divan Başkanlığına toplantı tutanağı imza yetkisinin verilmesi.
- 3-Gündemin okunması, varsa değişiklik önerilerinin alınması ve görüşülmesi, gündemi oylanması.
- 4-Onur Üyeliği için tekliflerin alınması ve görüşülerek onur üyeliği verileceklerin belirlenmesi.
- 5-Yönetim ve Denetim Kurulları Faaliyet Raporlarının okunması.
- 6-Faaliyet raporlarıyla ilgili görüşlerin alınması ve ayrı ayrı ibra edilmesi.
- 7-Üyelik aidatının görüşülmesi.
- 8- Yeni Yönetim ve Denetim Kurullarının seçilmesi.
- 9-Dilek - temenniler, kapanış.

Yönetim Kurulu



KİŞİSEL HİJYEN ATIKLARINIZI LÜTFEN ÇÖPE ATIN!

GERİ DÖNÜŞÜM veya ORGANİK ATIK (KOMPOST) İLE KARIŞTIRMAYIN!

Kişisel hijyen atığı ne demektir?

Çocuk bezleri, hijyenik pedler, tek kullanımlık koruyucu maske ve eldivenleri, yara bantları gibi beden üzerinde doğrudan kullanılan ve bu nedenle de enfeksiyon tehlikesi oluşturabilecek atıklar kişisel hijyen atıkları olarak nitelendirilir. Kişisel hijyen atıkları geri dönüştürülmesi olanaksız ya da tercih edilmeyen atıklar olup çeşitli hastalıkların taşıyıcısı ve bulaştırıcısı olabilirler.

Neler kişisel hijyen atığıdır?

- Çocuk bezleri
- Hijyenik pedler
- Tek kullanımlık tıbbi ya da koruyucu maskeler
- Tek kullanımlık koruyucu eldivenler
- Yara bantları
- Sargı bezleri
- Beden temizliğinde kullanılan ıslak mendil ve benzeri ürünler
- Tek kullanımlık kâğıt mendiller
- Tuvalet kâğıtları



Kişisel hijyen atıklarının oluşturduğu zarar ve tehlikeler nelerdir?

- Kişisel hijyen atıkları diğer tüm tek kullanımlık atıklar gibi çevreyi kirletir.
- Kişisel hijyen atıkları geri dönüştürülemeyen atıklar olduğundan yeniden kazanım süreçlerine dahil olamaz, geri dönüştürülemez.
- Kişisel hijyen atıkları doğru şekilde atılıp bertaraf edilmediklerinde enfeksiyon ve hastalık yayma riski oluştururlar.

Kişisel hijyen atıklarını nasıl atmalıyım?

- Kişisel hijyen atıkları kesinlikle geri dönüşüm kutularına atılmamalıdır.
- Kişisel hijyen atıkları kesinlikle kompost yapılacak olan organik atıklara karıştırılmamalıdır.
- Kişisel hijyen atıkları, diğer tüm geri dönüştürülmeyen atıklarla birlikte evsel çöpe atılmalıdır.

YATAĞA BAĞIMLI HASTA BAKIMI HAKKINDA KÜÇÜK İPUÇLARI – 6

H. Fatoş GÜR – DÜNYA1 VADİ SİTESİ C6/2 BLOK

Değerli Komşularım,

Bu yazımda, hastanın yaşam kalitesinin yükseltilebilmesi için olmazsa olmaz bir aparat olan hasta yataklarının özellikleri, gereklilikler ve türleri hakkında bilgi vereceğim.

Yatan hastaların vücutlarında yara oluşmaması için hastanın yatağının ve karyolasının çok dikkatli seçilmesi gerekir. Çok yaygın olarak kullanılan “**hareketli/elektrik motorlu karyolaların**” yanısıra, doktorlar tarafından “**havalı yatakların**” kullanılması ısrarla önerilmektedir.

Bu karyolaların “**manuel olanları**” yani mekanizmanın **kol yardımı ile çalıştırılabildiği** türleri de vardır. Bizler genellikle hastanelerde kullanılan karyolalara aşinayız. Bunlar, hastaya ve bakan kişilere kolaylık sağlama açısından baş ve ayak kısımları bir **kumanda** veya karyolanın yan kısmında bulunan butonlar ile istenilen açılarda kaldırılabilir. Ancak seçimlerimizi doğal olarak bu ürünlerin fiyatları etkileyecektir.

Şimdi sırasıyla karyolalara, daha sonra da havalı yataklara bir göz atalım. Öncelikle hasta karyolasının ne olduğunu uzman kişilerden dinleyelim.

HASTA KARYOLASI

Hasta karyolası, yatarak tedavi görmesi gereken hastaların tedavi sürecinde hem hastaya hem de hemşire gibi hasta bakıcılara kolaylık sağlayacak işlevlerle donatılmış, hareketli kısımları ve hastanın yataktan düşmesini engelleyecek korkulukları olan bir tür yataktır. Hasta karyolası sadece hastalar için değil, hareket kabiliyetini kısmen veya tamamen kaybetmiş yaşlı insanların bakım ve tedavilerinde de kullanılır (<https://www.hasta-yataklari.com/hasta-karyolasi-nedir/>).

Şimdi de karyolalarda olması gereken özellikleri, karyola seçiminde dikkat edilmesi gerekenleri sıralayalım:

*Karyola; ayakucu, başucu istendiğinde yükseltilip alçaltılabilen özellikte mekanik olarak ayarlanabilmeli; ayağı tekerlekli hareket ettirilebilme ve kilitleme özelliğine sahip olmalıdır. Hastaya pozisyon vermeye uygun, dayanıklı ve ekonomik olmalıdır. **Her iki tarafında güvenlik amacıyla korkuluklar bulunmalıdır.***

*Hasta yatağı seçerken dikkat edilmesi gereken bir çok konu vardır. Örneğin hareket kabiliyetine endeksli **motorlu yataklar** vardır. Çift motorlu veya farklı mekanizmada üretilmiş olan yataklar gibi. Bu yataklar elektronik bir kumanda sayesinde çalışmalı ve hareket fonksiyonu sağlanmalıdır. Bir başka özelliği*

yatağın iki kısmında da ortalama 75-80 cm aralığında boşluklar bulunmalıdır. Hastanın daha rahat edebilmesi için. Hastanın tedavi olacağı yer hastane vb. gibi bir kurum dışında evinde ise, **tedavi olacağı alana uygun ölçü ve mevcut alana göre** hasta yatağı seçimi yapılmalıdır.

Normal bir yatakta tedavisini sürdürecektir olan hasta için **kullanım açısı** zor olacağından hasta yatağı alırken de, basitçe kullanılan ama kaliteli ve teknolojik olarak üretilmiş yatakların olması gerekmektedir. Örneğin; hasta yatakları **tekerlekli** (4 tarafı) yataklardır hijyenik ve anti bakteriyeldir. Kolay temizlenebilir. Bu sayede hastaya bakan bakıcı / refakatçi gibi kişilerin işlerini yapmaları da kolaylaşmaktadır. Üstelik bu yataklarda **fren sistemi** de mevcuttur. Tekerleklerinde olan fren sistemi ile hastanın hareketi esnasında herhangi bir kazaya sebebiyet vermesini engellemektedir



(<https://www.emeksaglik.com/?pnum=52&pt=Hasta+%C3%9Cnitesinin+%C3%96zellikleri+ve+D%C3%BCzenlenmesi>).

Yukarıda da belirtildiği gibi, motorlu karyolalar sadece hastanın konforu değil, **bakan kişinin de beden sağlığı** açısından çok önemlidir. Piyasada çok basit karyolalardan, çok gelişmiş karyolalara kadar pek çok çeşit vardır. Peki motorlu karyola seçerken nelere dikkat etmeliyiz? Aşağıda, motorlu karyolaların özelliklerini bulacaksınız:

Genel olarak **manüel** ve **motorlu** olarak iki ana kategoride toplanan hasta karyolaları, günümüz teknoloji dünyasında daha çok **elektrik motorlu** olarak üretilmekte ve kullanılan **elektrik motorunun gücü ve işlevi ölçüsünde** sınıflandırılırlar. Bu karyola çeşitlerinden en yaygın olarak bilinen ve kullanılanları ise şöyledir:

2 Motorlu Hasta Karyolası: Dual motorlu olarak adlandırılan ve iki adet motor ile karyolanın baş ve ayak kısımlarına hareketlilik kazandırıldığı bu karyola daha çok ev, huzur evi gibi bakım yerlerinde kullanılmaktadır. Yan korkulukları ve başlıklarının imalatında kullanılan malzemelerin cinsine göre 2 motorlu hasta karyolaları da kendi içlerinde kategorilere ayrılırlar.

3 Motorlu Hasta Karyolası: Piston motor denilen elektrik motoru ile çalışan ve 250 kg ağırlık taşıma kapasitesine sahip olan bu hasta karyolaları hareket sistemi açısından bakıldığında zaman **asansör hareketi özelliği** sayesinde 2

motorlu hasta karyolası modellerinden ayrılmaktadır. Bu tip karyolalar, üretiminde kullanılan kalın profil yapısı ile 2 motorlu modellere göre daha dayanıklıdır ve daha fonksiyonel özelliklere sahip olarak üretilmişlerdir.

4 Motorlu Hasta Karyolası: Bu tip karyolalar trendelenburg ve ters trendelenburg denilen **özel bir hareket sistemine** sahip olup, emsallerinden bu hareket kabiliyeti sayesinde ayrılırlar. Bu hareket dışında 3 motorlu hasta karyolaları ile birebir aynı özelliklere sahip olan 4 motorlu hasta karyolaları daha çok yoğun bakımlarda kullanılmaktadır.

Ev Tipi Hasta Karyolası: Daha çok evlerde kullanılmak üzere **ahşap malzemeden** imal edilen bu tip karyolaların da **2 motorlu ve 3 motorlu** gibi çeşitleri bulunmaktadır. Evde hastane ortamı psikolojisi yaratmak istemeyen hasta yakınları için ideal bir üründür (<https://www.hasta-yataklari.com/hasta-karyolasi-nedir/>).



Bir başka önemli konu da, karyolanın yüksekliğidir. Karyolalar, ne çok alçak ne de çok yüksek olmalıdır. Özellikle hastanın düşme tehlikesine karşı önlem alınmalı, yataktan inip kalkan hastalarda kolaylık sağlayacak nitelikte olmalıdır. Dilenirse kolaylık için **elektrikli ve yükselip alçalabilen karyolalar** tercih edilebilir.



****Ben annem için aşağıda görseli bulunan, en basit ve az yer kaplayan, elektrik motorlu, hareketli karyolayı tercih etmiş ve 5.5 yıl boyunca bunu kullanmışım. Bu karyolanın mobilyasız olması, fazla yer kaplamaması ve hastamın yattığı mekanın kolaylıkla temizlenmesine olanak tanınması açısından bana büyük kolaylık sağlamıştı.



*****Hasta karyolasının evinize ve hastanın durumuna uygun olup olmadığı konusunda emin olamıyorsanız, yatağı 1 AYLIĞINA KİRALAYIP, denemenizi öneririm.

Özellikle hareket kabiliyeti sınırlı olan ya da hiç olmayan felçli hastaların bakımından sorumlu olan kişi oldukça sıkıntı yaşar. Yetişkin bir hastada yer değişikliği yapmak, çevirmek, doğrultmak ve kaldırmak hastaya bakan kişi için oldukça zor olduğu gibi, hasta için de oldukça tehlikelidir. Özellikle felçli hastalar için üretilmiş özel yataklar vardır. Bu yataklar elektrikli dir. **Hareket etme** ve **dönme** özelliği sayesinde **hastayı doğrultmak, yatırmak, yan döndürmek** gibi eylemler oldukça kolay hale gelir. Hasta, kendisi yapabilecek hareket kabiliyetine sahipse, kumandadan destek alarak kendi de bunu yapabilir (<https://www.haskarmedikal.com/surekli-yatan-hasta-yatagi-nasil-olmali/>).



HAVALI YATAK:

Karyola konusunda seçimimizi yaptıktan sonra üzerine konacak yatağın da özellikli olması gerekmektedir. Yatalak hastalar sık sık döndürülmeli, yerlerinden kaldırılmalı ve bu işlemler düzenli aralıklarla yapılmalıdır ki sırt yaralanmaları gerçekleşmesin. Bu nedenle yataklar, hastanın tedavisi ve uzun tedavi sırasında yara oluşmaması için **hastanın rahatsızlığına özel** olmalıdır.

*Yanlış bir hasta yatağı seçimi yapıldığı an hastanın bırakın iyileşme sürecine destek olmayı daha da kötüleşmesine sebep olabiliriz. Havalı hasta yatakları, **vücudun hava almasını sağlar, kan dolaşımını hızlandırır**, aynı zamanda rahat ve konforlu bir istirahat sağlamakla birlikte hastanın vücudunda hava alma özelliğinden dolayı **yara ve çeşitli enfeksiyonların gelişmesini** önemli derecede engellemiş olur hatta yarası hiç olmaz diyebiliriz.*

*Yatarak tedavi gören hastaların veya yatağa bağımlı olarak yaşamını devam ettirmesi gereken hastalarımızın kullandıkları yataklar, **medikal ürün özellikli** olmalı, aynı zamanda **çeşitli fonksiyon ve kullanım özelliklerine** sahip olması gereken hasta yatakları olmalıdırlar. Hastanın farklı rahatsızlıkları olmasından dolayı kullanabileceği yatak çeşidi de, buna göre farklılık göstermektedir. (<https://www.hasta-yataklari.com/hasta-yatagi-alirken-nelere-dikkat-edilmeli/>).*

O halde havalı yatak nedir?

Hasta yatağının ortopedik, vücut mekaniğine uygun, havalanabilir ve rahat olması gerekir. Yatak, vücudun yatarken normal **anatomik duruşuna uygun sertlikte** ve **rahat** olmalıdır. Motorlu bir yatak tipi olan havalı hasta yatağı, kullanım süresince vücuda hava üfleyen ve hastanın vücudunun nefes almasını sağlayan bir hasta yatağı çeşididir. Vücudun maruz kaldığı basıncı azaltır ve bası yarası oluşumunun önüne geçer.

*Boru şeklinde birbirine paralel hava kanallarından oluşan, 100-130 kg taşıma kapasitesine sahip olan **Boru Tipi havalı yatak**, kendi arasında da çeşitleri bulunan yatak tipi olup, yatalak hasta ve uzun süreli yatarak tedavi olacak olan hastalar için uygundur.*

Ventilasyon sistemiyle çalışan ve böylece aşırı ısınma ve terlemenin önüne geçen bir çalışma sistemine sahiptir. Motorun üflediği hava, 10 dk.da bir boru tipi hücreleri şişirmekte, hasta yattığı sürece vücudunun karşıladığı basıncı dağıtarak bası yarası oluşumunu önlemektedir. Uzun süre yatan biri için terleme ve aşırı ısınma bir diğer sorunlardır. Aşırı ısınma ve terlemenin neden olduğu sıkıntılar cilt yarası oluşumu başta olmak üzere koku, hissettirdiği acı, daha sık kıyafet değiştirmek zorunda kalma gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen durumlardır. Boru tipi havalı yatak, kan dolaşımını hızlandıran ve olası cilt sorunlarını önleyen özellikleri ile tercih edilir. A + B havalı yatak, hasta

vücudunun yatakla temas eden bölümlerine hava üfleyerek bası yarası oluşumuna engel olur. Hatta mevcut bası yaralarının iyileşme sürecin de hızlandırır.

Birbirine bağlı 19 borudan oluşan ve her bir hücresi diğerinden bağımsız olarak çıkarılabilen A + B boru tipi havalı yatak, arızalandığında değiştirilebilen boruları ile konforlu ve ergonomik bir modeldir. Portatif olarak kullanımı son derece kolay ve rahat olup, her çeşit karyolada kullanılabilir. İki ayrı hava borusu hava giriş-çıkışı ile sağlanır yatağa şekil verilir. Böylece şişen borular üzerinde yatan hastanın vücudu yatma süresince sabit kalmayıp hissedilen şekil değişikliği ile bası yarası riski taşımaz.

*****İlk kez havalı yatak kullananacakların çok sık yaptığı hata, **ekonomik nedenlerle** tercih edilen aşağıdaki görseldeki “**baklava tipi havalı yatak**” tercihidir. Bu yataklar, her ne kadar şişip-inme özelliğine sahip olsalar da, malzemesi nedeniyle ventilasyon çok zayıftır. Terleme yapar, kısa süre sonra yara açıldığını görürüz. Ne yazık ki, yoğun bakım üniteleri haricinde, hastane servislerinde de bunlar kullanılmaktadır. Annemin felç geçirdiği ilk günlerde bu yatağı kullanmış ve ilk yara açıldıktan sonra araştırma yapıp, hemen “**boru tipi**” yatağa geçmiştim. Daha sonra da, aşağıda ayrıntılarını vereceğim, kendi kendine dönebilen, **Pozisyon Veren Yatağı** alıp, yıllarca kullanmıştım”.



Artık boru tipi havalı yatak çeşitlerine geçebiliriz:



Ventilasyonlu Havalı Yatak (A+B 8cm)



- A+B Sistemli, ventilasyonlu ve 8cm Yüksekliktedir.
- Başlangıç düzeyinde havalı yataktır. Hastanın kilosu 100 kg 'a kadar ise kullanılabilir.
- Kılıfı Bulunmayıp yarı ventilasyon sistemine sahiptir.
- Fiyatı ekonomiktir.
- Üzerindeki borulu kanalları ortalama 10 dakika içerisinde sıralı olarak şişer ve iner . Ventilasyonlu Havalı Yatağını kullanan hastanın aynı noktaya 10 dakikadan fazla yatmasını engellemiş olur.
- Sıralı olarak şişmesi özelliği sayesinde kan dolaşımını hızlandırıcı etkisi de bulunmaktadır.
- Ventilasyonlu Havalı Yatak (A+B 8cm) ile motor arasında ikili giriş sistemi bulunmaktadır.
- Havalı yatağın içindeki her boru havayı dağıtır ve 17 farklı bağlantısı ile hastanın şeklini almaz kendi şeklini hastaya verir.
- Ventilasyonlu Havalı Yatak ile beraber gelen hava motorundaki kilo ayarına göre ayarlama yapabilirsiniz.
- Üzerinde hasta yattığı sürece prize takılı olarak çalışması gerekmektedir. Kısa süreli kullanım (0-1 yıl) için idealdir.
- Deri ve dokulardaki ortalama basınç oranı 60%'dir.
- Boyutları: 90cm x 100 cm
Elektrik Tüketim: 7W /1A
Motor: 220-230V
Hava Çıkışı: Dakikada 12 Lt
Ses: 55 Desibel dir.
- (<https://havalihastayatagi.com/ventilasyonlu-havali-yatak-ab-8cm.html>)

*****Yukarıdaki bilgilerden de anlaşılacağı üzere, **deri ve dokulardaki ortalama basınç oranı 60%'dır.** Boru boyu kısa ve yarı ventilasyonlu, kısa süreli kullanıma uygun olması nedeniyle önerebileceğim bir yatak değildir.

Ventilasyonlu Havalı Yatak (A+B 12cm)



Ventilasyonlu Havalı Yatak (A+B 12cm), Ventilasyonlu Havalı Yatak (A+B 8cm) modelinin biraz daha gelişmiş diyebileceğimiz bir modeldir. Ventilasyonlu, A+B Sistemli, 12cm yükseklikteki hücreleri, sıvı geçirmez ve hava alabilen fermuarlı kılıflı havalı hasta yatağıdır.

Eğer Hasta Günlük 12 saatten fazla zamanını yatarak geçiriyorsa bu hastada yatmaktan dolayı oluşan, yatma yarası/bası yarası önleyici olan bu model, ikili sistem olarak çalışmaktadır. Diğer modeller gibi ortalama 10 dakika içerisinde üzerindeki borular sıralı olarak şişer ve iner. Bu sayede hastanın aynı noktaya 10 dakikadan fazla yatmasını engellemiş olur ve bu hareketlilik sayesinde, kan dolaşımını hızlandırıcı etkisi de bulunmaktadır.

Ventilasyonlu Havalı Yatak (A+B 12cm) Modeli, genellikle yatma yarası olmaması için tedbir amaçlıdır veya yatma yarası başlangıç seviyesinde olan hastalar için uygundur. Bu Modelimiz de diğer havalı hasta yatakları gibi üzerinde hasta yattığı sürece prize takılı olarak çalışması gerekmektedir. Bel ile boyun arasındaki ventilasyon, hava üfleme hücreleri sayesinde, terleme ve pişik önleme konusunda büyük etki yaratır. Ayrıca havalı yatağın kılıfı istenildiği takdirde çıkarılabilir, silinebilir veya yıkanabilir. Bu özelliği sayesinde çok kullanışlıdır.

- Havalı Yatak ile motor arasında ikili giriş sistemi bulunmaktadır.
- Havalı yatağın içindeki her boru havayı dağıtır ve 19 farklı bağlantısı ile hastanın şeklini almaz kendi şeklini hastaya verir.
- Havalı yatak motorundaki kilo ayarına göre ayarlama yapılır.
- 120 kiloya kadar kullanılabilen bu havalı yatak yüksek hücreli yani şişme yüksekliği 12 cm olması ile bir adım öne çıkan güzel bir başlangıç havalı yatağıdır.
- Deri ve dokulardaki ortalama basınç oranı 50%'dir.

- Boyutları: 88 cm x 188 cm
- Güç: 7W 1A
- Ses Düzeyi:45 Desibel (<https://havalihastayatagi.com/ventilasyonlu-havali-yatak-ab-12cm.html>)

****Yukarıdaki özelliklere bakacak olursak, yine uzun süreli yatan hastalar için uygun olmayıp, **Deri ve dokulardaki ortalama basınç oranı 50%'dir ve başlangıç düzeyinde kullanılabilecek bir yataktır. Bir süre sonra yatağın değiştirilme ihtiyacı doğacaktır.**

Ventilasyonlu Havali Yatak (A+B+C 12cm)



Ventilasyonlu Havali Yatak (A+B+C 12cm) Ventilasyonlu Havali Yatak (A+B 12cm) modelinin biraz daha gelişmiş diyebileceğimiz modeldir. Ventilasyonlu , A+B+c Sistemli, 12cm Yükseklikteki hücreleri, Sıvı Geçirmez ve Hava Alabilen Fermuarlı Kılıflı Havali hasta yatağıdır.

Eğer Hasta Günlük 18 saat den fazla zamanını yatarak geçiriyorsa bu hastada yatmaktan dolayı oluşan, yatma yarası/bası yarası önleyici olan bu model ikili sistem olarak çalışmaktadır. Diğer modeller gibi Ortalama 10 dakika içerisinde üzerindeki borular sıralı olarak şişer ve iner. Bu sayede hastanın aynı noktaya 10 dakikadan fazla yatmasını engellemiş olur ve Bu hareketlilik sayesinde kan dolaşımını hızlandırıcı etkisi de bulunmaktadır.

Genellikle yatma yarası olmaması için tedbir amaçlıdır veya yatma yarası başlangıç seviyesinde olan hastalar için uygundur. Bu Model de diğer havali hasta yatakları gibi üzerinde hasta yattığı sürece prize takılı olarak çalışması gerekmektedir. Bel ile boyun arasındaki ventilasyon, hava üfleme hücreleri sayesinde terleme ve pişik önleme konusunda büyük etkisi vardır. Ayrıca havali yatağın kılıfı istenildiği takdirde çıkarılabilir, silinebilir veya yıkanabilir. Bu özelliği sayesinde çok kullanışlıdır.

-
- Havalı Yatak ile motor arasında ikili giriş sistemi bulunmaktadır.
 - Ortalama 7 dakika içerisinde üzerindeki borular sıralı ve üçlü şişer ve iner.
 - Havalı yatağın içindeki her boru havayı dağıtır ve 19 farklı bağlantısı ile hastanın şeklini almaz kendi şeklini hastaya verir.
 - Havalı yatak motorunda sertlik ve yumuşaklık ayarı vardır
 - 150 kiloya kadar kullanılabilen
 - bu havalı yatak yüksek hücreli yani şişme yüksekliği 12 cm olması ile bir adım öne çıkan güzel bir başlangıç havalı yatağıdır.
 - **Deri ve dokulardaki ortalama basınç oranı 35%'dir.**
-
- Boyutları: 88 cm x 188 cm
 - Güç: 7W 1A
 - Ses Düzeyi:40 Desibel (<https://havalihastayatagi.com/ventilasyonlu-havali-yatak-abc-12cm.html>)
-

*****Yukarıdaki yatak, önerilen bir yataktır. Diğerlerine göre basınç oranı %35 olduğu için daha güvenlidir.

Pozisyon Veren Havalı Yatak:



Pozisyon Veren Havalı Yatak **yatan hastayı sağ veya sola belli açıda döndürerek** hastanın bası yarası / yatak yarası olmasını engellemede yardımcı olacak olan en gelişmiş havalı yatak modelidir. Yatağa bağımlı hastalar için en çok tercih edilen modeldir. 150 kg a kadar kullanılabilmektedir.

Havalı hasta yatağının çalışma mantığı; otomatik olarak önce sağ tarafa döner sonra düzlenir, daha sonra sola dönerek sırası ile çalışır ve A+B+C sistemine ek olarak ortalama 8 dakikalık periyotlar halinde yatağı 15-20 derece döndürerek hastanın pozisyonunu değiştirir. Pozisyon Veren Havalı Yatak, bu sayede yatak yarasını engellemede en üst düzeyde yardımcı olmuş olur. Pozisyon Veren Havalı Yatakta deri ve dokulardaki ortalama basınç oranı 20%'dir.

Boyutları : 88 cm X 188 cm
Yükseklik : 10-18 cm.
Tüketimi : 8W 1A
Hava Çıkışı : 10 Litre/Dakika
Ses Düzeyi : 35 Desibel dir.

(<https://havalihastayatagi.com/pozisyon-veren-havali-yatak.html>)

*****Annem için en son kullandığım ve çok yararını gördüğüm bir yataktır. deri ve dokulardaki ortalama basınç oranı 20%'dir. Otomatik döndürme fonksiyonunun yanısıra, istenirse 1 ya da 2 saatte bir düğmesine basılarak da döndürülebilir.

ÇOK ÖNEMLİ*****

BU YATAĞIN KULLANILMASI SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN EN ÖNEMLİ KONU, HASTANIN DÖNDÜRÜLDÜĞÜ TARAFDA DOĞRU KAYMASI VE SIKIŞMASIDIR. BUNUN ÖNLENMESİ İÇİN HASTANIN, DÖNECEĞİ TARAFTA KOLTUK ALTINDAN KALÇAYA KADAR İNCE UZUN, PAMUK YASTIKLA DESTEKLENMESİ GEREKTİĞİDİR. AYRICA YİNE BACAK VEYA AYAKLARDA BASI YARASI OLUŞMAMASI İÇİN, DİZ VE AYAKLARININ ARASINA ELYAF YA DA PAMUKLU YUMUŞAK BİR YASTIK YERLEŞTİRİLMELİDİR.

Değerli komşularım, bu uzun yazıda hastakaryola ve yataklarının özelliklerini ve deneyimlerimi paylaşmaya çalıştım. Bir sonraki yazıda da, hastanın hijyeni ve konforu için olmazsa olmaz çarşaf, yastıklar, yatak koruyucu vb. malzeleri ve kullanımları hakkında bilgi vermeye çalışacağım.

Sorularınız olursa, diyabetikkedi@gmail.com e-posta adresimden bana ulaşabilirsiniz. Elimden geldiğince destek olmaya çalışırım.

Sağlıkla kalın...

Çankaya Kaymakamımız sayın Murat Duru, Semt muhtarlarına yaptığı ziyaretler kapsamında Çiğdem Mahallesine geldi. Derneğimiz kültür evinde uzun bir sohbet yapıldı. Katılan bütün komşularımız mahalle ile ilgili sorunlardan bahsettiler, PTT şubesinin yeniden açılması, Ulus- Kızılay otobüs hattının yeniden işlemesi gibi düşüncelerini paylaştılar. Taleplerin hepsi not alındı. Kaymakamımız, iletilenleri gerekli kişilerle ve İl genel toplantısında gündeme getireceğini bildirdi.



Uzat Elini Kùltür, Eğitir, Dayanışma ve Yardımlaşma Derneğini ziyaret ettik. Dernek yöneticileriyle istişarelerde bulunduk, karşılıklı olarak çalışmalarımızı anlattık. Dernek merkezindeki başarılı müzeleri için kutladık. İşbirlikleri yapmak ve tekrar buluşmak üzere ayrıldık.



HABERLER

#çiğdemimheryerde

Gönlümüzden bir köprü kurduk Viranşehir'e, 950 km'lik... Bakımlı Köyü İlkokulu'ndaki minikleri ve onların güzel yürekli öğretmenlerini gülümsetebilmenin mutluluğunu sizlerle de paylaşmak istedik dostlar.

Artık onların keyifle izleyebilecekleri bir televizyonları var. DVD playerları ve çeşit çeşit DVD'leri de.

Siz kullanılmayan eşyalarınızı getirin, biz de köprüler kurmaya devam edelim, olmaz mı



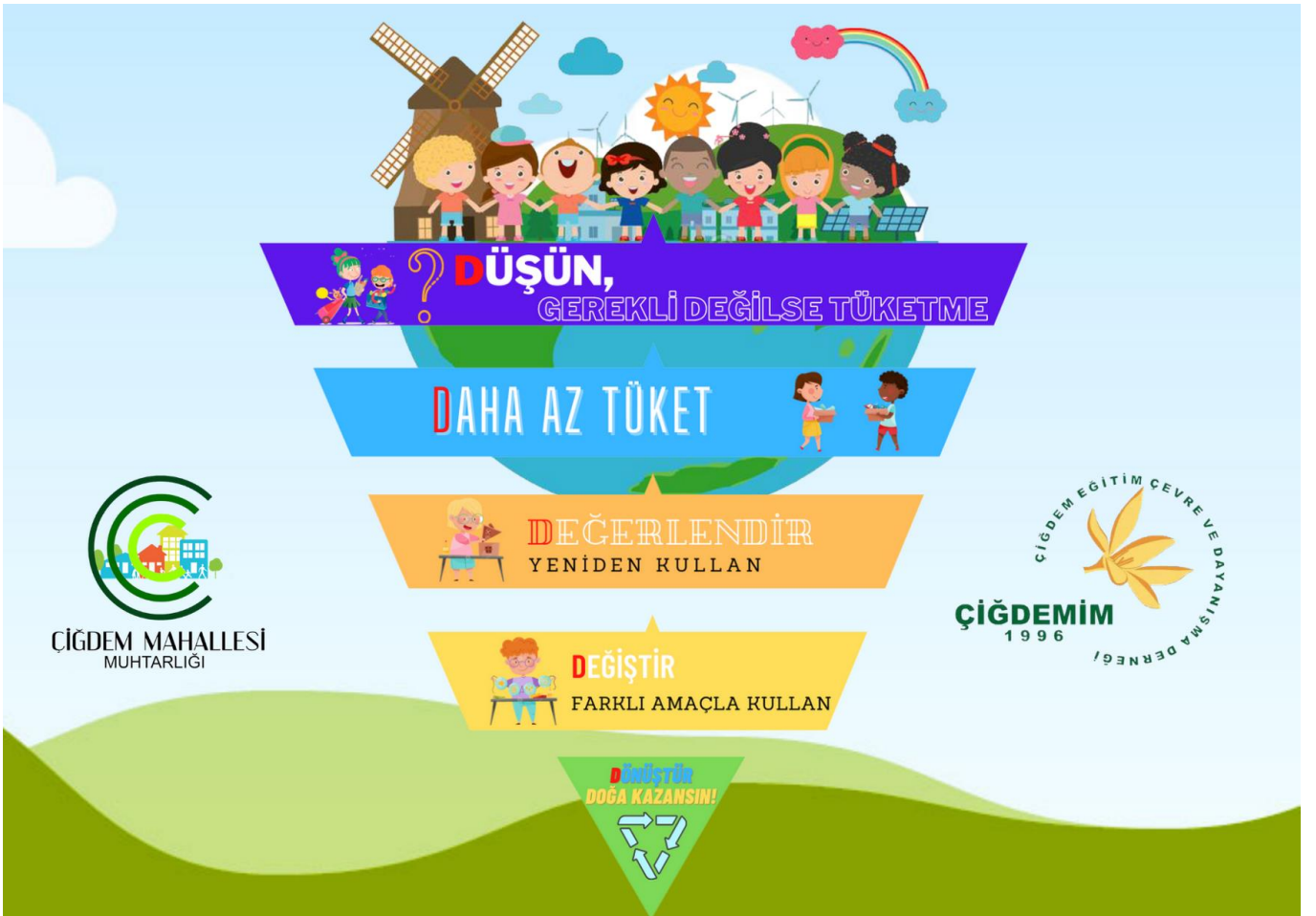
Malzemeler:

- 1 adet yumurta
- Yarım su bardağı süt
- Yarım su bardağı yoğurt
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı mısır unu
- 1 su bardağından 2 parmak az glutensiz un
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı:

Öncelikle sıvı malzemeleri karıştırma kabımıza alıyoruz. Yumurta, zeytinyağı, süt ve yoğurdu çırpma teli yardımıyla karıştırıyoruz. Ardından mısır unu, glutensiz un, mısır nişastası ve tuzu da ekleyip karıştırmaya devam ediyoruz. Elde ettiğimiz karışım çok koyu değil, akışkan bir kıvamda olmalı. Ardından tavamızı ocağa alıyoruz ve çok az yağlıyoruz. Yağlama işlemini her 3 krepte bir tekrarlayabilirsiniz. İyice ısınan tavaya 1 kepçe krep karışımını döküp tavaya yayıyoruz. Altının kızardığından emin olduktan sonra krebi tavada çeviriyoruz. Pişen krebi bir tabağa aktarıyoruz ve tüm sıvı karışım için bu işlemi tekrarlıyoruz.

Çikolata sos, reçel veya peynir ile birlikte kreplerinizi daha lezzetli hale getirebilirsiniz. Afiyet olsun!



Mahallemizdeki bizim için çok değerli olan çocukların ürettiği resimleri dergimizde yayınlıyorduk. Bu aydan başlayarak Nezih Sayan Anaokulu öğrencilerinin yapıtlarına da yer veriyoruz.

Sizinle her zaman gurur duyuyoruz çocuklar! İyi ki varsınız, iyi ki yaptıklarınızı bizimle de paylaştınız. Sizi seviyoruz. Sonsuz teşekkürlerimizle...

Yayınlanmasını istediğiniz bilgileri ve fotoğrafları dernek@cigdemim.org.tr adresine gönderebilirsiniz.



Arven Bülbül
Gökkuşağı Sitesi - (7 yaşında)

**Kedi Sörf yapıyor (Çizim
tableti)**



Pelin Cebbari
İşçi Blokları Mah. Hilal Apt.
(9 yaşında)

Akrilik Boya

NEZİH SAYAN ANAOKULU ÖĞRENCİLERİNDEN

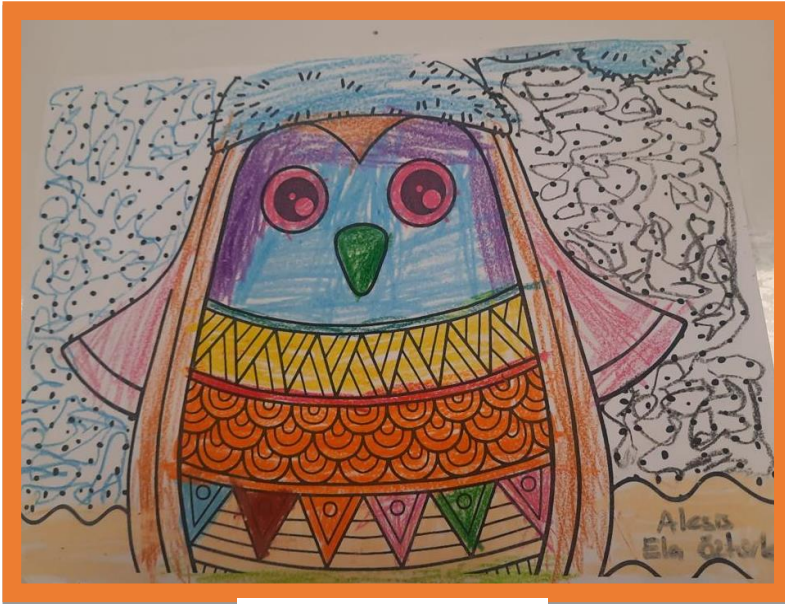
Bu sayımızda öğrencilerin birbirinden güzel dört yapıtını sunuyoruz. Emeği geçen çocuklarımızı kutluyor, üretimlerinin ve başarılarının devamını diliyoruz.



Ada Gürer



Öğrencilerin ortak yapımı



Alesia Eda Öztürk



Kerem Şencar

“Cesareti olmayanın, bahanesi çok olur.” derler. Günlük hayatta yaşarız. Hemi düşer, hemi kalkarız. Kimi az yürür, kimini çok yürütür. Kimi çok yürür, kimini az yürütür.

Yürümekten maksat koşmak, koşuşturmak. Yürütmek ise tembelliği kanmak. Kim, kimi kandırır, kim, kimi andırır.

Ne yaparsa insan önce kendine yaptırır. Kandırdığı hep başkası sanır. İstemek için arzu doğar. Arzunun içi aydınlığa bakar. Cesaret kapıyı açar. Bahaneler havaya uçar.

“Kısmet ise gelir Hint'ten, Yemen'den, kısmet değilse ne gelir elden?” derler. Derler demesine de; kismete istek, isteğe destek, bahane etmemek, ona doğru yürümek. Cesarete davet. Davete icabet gerek. Eller, kollar serbest, sen bu yolda devam et. Gün gelir fikirler çarpışır. Düz yolda karşılaşır. Yol veren yol alır, tartışan yarı yolda kalır. Hedef yakında da olsa, akıl uzaktan baksa. Bahaneler götürür, şahaneler sıtır. Sularla dolunca yutar dereler. Alır götürür, toprak eder çürütür.

En güzel sözler, hep bizler. Bitmez insanoğlunda arzular istekler. Sevmek gerek, sevmeyi de bilmek. Sevdirmek gerek incitmemek. Önemlidir hissettirmek. Hissettiğini göstermek. El uzatmak. Kucaklamak. Sarıp sarmalamak. Kapalı perdeleri aralamak. En kenara yer ayırmak. Güneşe davet sıcaklığa istikamet. Tam isabet. Açılır tüm kapılar. Uzaklaşır soğukluklar. Isınır çam çerçeve. Koşan gider davetlere. Ne ona, ne buna. Önce bakmak gerek en yakınına. Sevgi açar kapıları. Saygı gösterir odaları. Kiminde çözülür sorunlar. Kiminde erir buzlar. Erkekler, kızlar, hep birlikte çalan sazlar. Düğün dernek kurulur. Sofralar şenlenir. Kimi erer muradına. Kimi çıkar kerevetine.

Masal gibi gelse de, gerçeğin ta kendisi de. İnanamaz rüya sansa da. Her şey istek ile oluşsa da, bahane varsın olsun da. Arada bir el sallasa da. Her şey tatlı dilde, güleryüzde. Herşeyden önce çözüm anlatıp söylemesinde. Akıl sende, fikir sende. Yoksa hepsi de vardır bir yerde. Oturma oturduğun yerde. Vardır elbet çare her bir derde. Ah etme, vah deme. Bırak dokunulsun biraz da kürküne. Kürkte eskir, yenisi de gelir. Dostluklar sevgiler daha çok aranır.

Nasrettin Hoca'ya peki ne demeli...?

Bağdat'a Gitmem Gerekir

Günün birinde komşularından birisi Hoca'nın kapısını çalar ve;

“Hoca Efendi, senden bir isteğim var” der.

“Nedir komşu?”

“Hocam, Bağdat'ta bir dostum var, ona mektup yazmak istiyorum, fakat benim yazım çok kötü. Mümkünse bu mektubu yazıversen” deyince Hoca;

“Olmaz, çünkü benim Bağdat'a gidecek vaktim yok.” der.

Hoca'nın yanlış anladığını zanneden komşusu; “Hocam, Bağdat'a gitmeyeceksin, mektubu yazıvereceksin” deyince Hoca adamı başından savmak için yeni bahaneler uydurur ve; “Ah dostum! Bir bilsen benim yazım ne kadar kötü, ancak kendi yazdığımı kendim okuyabiliyorum, bu sebepten de Bağdat'a gitmem gerekir.” der.

Anlalayım dinleyelim. Hep elele verelim. Saklamayalım gizlemeyelim. Dürüstlüğü önce kendimize gösterelim. Üstelemeyelim, kükreteyelim, korkutup ürkütmeyelim. Bahane dediğin bir gün aratır. Dillendirir söyletir. Uzatır, kısaltır. Gün gelir aratır. Bahaneye mazeret olmaz, kendi kendine anlatamaz. Aradıkların gün gelir bir daha bulunmaz.

Anlatacak sözler, bulur elbet iki çift gözler. Nice dağlar tepeler, yaylalar ovalar.
Kimi yüksekte, kimi alçaktan. Selam söyleyin dostlara uçan kuşlar.
Bugün varlar, yarın yoklar. Sağolsun hatır gönül bilen dostlar.

Hal bilenin, halden anlayanındır. Halden hale girene sormalı sebebini.
En güzel huy sendeki edebin. Kaybolmasın sakın, her şey bir nefes kadar yakın.
Sendeki marifet, önce cesaret. İstek olmalı, bahane bulmamalı.
Her söylenenin altında bir şey aramamalı. Hayra yormalı, hayır bulmalı.
Anlayıp dinlemeli. İsrar etmemeli. Vardır elbet bir isteği, isteksizlikse isteği.
O da bir istek. Altını üstünü doldurmak gerek. Anlayanlar anladı.
Anlamayana anlattı. Yine ortada bahane kalmadı.

Güzel günler, tatlı sözle başlar.
Güzel sözlü, hakikatten özlü, dostlara sevgilerle, saygılarla..

ÇİĞDEMİM SİNEMA TOPLULUĞU

YENİ AHİT (The Brand New Testament)

Yönetmen: Jaco Van Dormael



25 OCAK
çarşamba
Saat: 19:30

Yer: Çankaya Belediyesi, Çiğdem
Hasan Ali Yücel Çankaya Evi,
İsmail Hakkı Tonguç Etkinlik Salonu



"Hayatı yaşamamanın iki yolu vardır: Biri hiçbir şeyin mucize olmadığını düşünmek; diğeri ise herşeyin mucize olduğunu düşündürmektir."

Einstein.

Kimimize göre sadece inanılmaz bir tesadüfken kimimize göre "doğru istersen olur" temelli Rezonans Kanununun tabii bir neticesidir "MUCİZELER"!

Bazısı, temiz kalpliliğin yaydığı mıknaş etkisi olarak görür onları, bazısı ise tam da dilek kapılarının açık olduğu anlarda edilen duaların kabulü...

Nasıl tanımlarsak tanımlayalım hayatlarımız, "bilimsel yasalarla açıklanamayan ve ilahi güçlere mal edilen, sıra dışı olaylara gebe, hem de her an!

Aşağıda okuyacağınız hikaye bu olaylardan sadece biridir.

LAVABO AÇICI

Koskoca cumartesi pazar geçmiş ama o bırak cam silip süpürge yapmayı, toz bile alamamıştı.

Bir yandan çocuklar ve onların hafta sonu kursları bir yandan sosyallik bir yandan hayır işleri derken ancak çamaşır sepetinden taşan ütüsünü halledebilmişti.

"Şu yeni yardımcı işini bir an önce halletmeliyim" diye geçirdi içinden eve girerken.

"Çocuklaaaaar!!! En sevdiğiniz anneniz geldi!"

"Anne ya..!!" diye gülerek atıldı küçük kız annesinin boynuna ve es vermeden sıralamaya başladı okulda olup biten çok önemli şeyleri.

Artık yetişkin bir adam gırtlığına sahip 15'lik oğlu gözlerini ayırmadığı 'PlayStation'ın başından seslendi;

"Anneee çok acıktım bugün ben ya! Yemekte ne var?"

Bir yandan paltosunu ahşap askılığa geçirmeye çalışırken bir yandan yüzüne taktığı ciddi ifadeyle kapı aralığından uzanıp sordu ergen oğluna;

"Anneciğim siz edebiyatta hangi konudasınız?"

"Niye,noldu ki?"

"Giriş gelişme sonuç sıralaması diyorum, sana bir şey hatırlatıyor mu canım benim!"

"Anne yaa!!!"

"Hoşgeldin anne,naber vs vs...bunlar giriş gelişme oluyor!"

"Ya ama çok acıktım!"

"Heh işte bak bu da sonuç!" diyerek başını iki yana sallayarak odasına geçti.Temizlik öncesi topuzunu yaparken çocuklara seslendi.

" Hadi ikiniz de şu odalarınızı bir toplayın hemen, şeymoş geliyor birazdan, mantı yapacağım size!"

"Oleeey!!!"

Mantiya mıydı yoksa kendilerinden bir hayli büyük olmasına rağmen çocuksu ruha sahip kuzenlerinin gelişine miydi bu tezahürat emin olamadı ama evin havası keyifliydi,önemli olan da buydu.

Her zaman varlığına şükrettiği elektrik süpürgesini açtı.Hep yaptığı gibi sesli kitap dinleyerek değil de hızlıca süpürdü bu kez evi, vakit dardı çünkü. Viledayı da hallettikten sonra banyoya girdi.

Sonra lavabonun birkaç gündür tıkalı gibi olduğunu, suyun zor aktığını hatırlayınca "Tüh ya" diye söylendi."Var mıydı ki acaba lavabo açıcı evde?"

Deterjan dolabını karıştırırken söylenmeye devam etti; "Yok işte nereden olsun ki!?"

Bir evde ne kadar sıklıkla tıkanabilirdi ki lavabo! En son ne zaman bir lavabo açıcı kullandığını bile hatırlamıyordu.

En iyisi sıcak su kaynatıp birkaç kez dökmek, diye geçirdi içinden ve mutfağa gitti.

Mutfağa gideli ve akşam yemeği hazırlığına başlayalı 5 dakika olmuştu ki kapı çaldı. "Çocuklar Şeymoş geldi, kapıya bir bakın" diye seslendi içeri.

1 dk sonra antreden sevinçle kucaklaşma sesleri duyuldu. Küçük odalara rağmen anlamsızca geniş ölçülerde tasarlanmış antre tahminen her zamanki "Boyum seni ne kadar geçmiş ölçümleri"ne sahne oluyordu.

"Şeymoş hoşgeldi!!" diyerek antreye geçen anne, olduğu yerde öylece bakakaldı beklenen misafire.

Bir eliyle ergen kuzenine sarılırken, bir elinde tuttuğu küçük dikdörtgen paketi ev sahibi dostuna doğru sallıyordu genç kadın.

Bir lavabo açıcı!

Doğru mu görüyordu? Yok,olamazdı!

"Bu ne yavrum?" diyebildi bir kaç saniye sonra, aptal aptal suratına baktığı misafirine.

"Lavabo açıcı" diye sırttı Şeymoş.

"Görüyorum ulan n'olduğunu, ne işi var bunun senin elinde, onu söyle bana."

Şaşkın ses tonunda yaşadığı olaya anlam verememekten kaynaklı hafif bir gerginlik de olmalı ki misafiri ayrıntılı bir izahatta bulundu hemen.

"Annem geçen hafta banyo dolaplarını düzenlerken fazla olduğunu görmüş verdi bana,al götür dayınlara, lazım olur belki dedi. Bir haftadır arabada duruyordu vallahi! N'oldu kiii?"

...

İstirham ediyorum, kendinizi bir yoklar mısınız? Umutsuzluk var mı? Bıkmışlık,bezmişlik ya da tükenmişlik?

Rutin olarak adlandırdığı yaşamında, hayat enerjisinden uzak düşmüşlük?

Dilerim yoktur ama "şimdilik" bu duygulardan birini taşıyorsanız,iki yoldan hangisinde seyir halindesiniz sizce?

"Sadece yola konsantre olmaya çalışıyorum, hangi yoldayım ya da başka yol var mı ...bunları düşünmeye vakit yok." diyorsanız, İngiliz yazar Charles Buxton'ın sevdiğim bir sözünü paylaşmak isterim sizinle: "Hiçbir zaman hiçbir şeye vakit bulamayacaksınız; eğer zaman istiyorsanız yaratmalısınız." ...

"Yaşıyor olmayı, var olabilmeyi, en başta da insan denen varlığın bizatihi kendisini MUCİZE olarak görme" yolundaysanız şayet, her sabah gülümseyerek uyanıyor olmalısınız, ne mutlu size😊. Zira her yeni güne," böylesi bir mucizenin kaynağı ve parçası olduğunu bilerek" uyanmak; insanı ancak ve ancak gülümsetebilir,zannımca.

Nihayetinde, iki yolun güzergâhı da belli. Hangi yolu tercih edersek edelim, hepimiz yolun sonunda kullandığımız araçlardan inip o son derece mütevazı dört kolluya bineceğiz.

Diyorum ki henüz yolculuğumuza kendi konforlu araçlarımızla devam edebiliyorken, olur ya kasvetli olan yola sapmışsak, şöyle direksiyon kırıp diğer yolu da bir tecrübe etsek mi?

Mucizelerle dolu yaşamın tadını doya doya ve sağlıklı çıkaracağınız bir yıl olsun bu yeni yıl😊

**“Bir araya gelmek bir başlangıçtır;
bir arada tutmak ilerlemedir;
birlikte çalışmak başarıdır.”**



ÇİĞDEM MAHALLESİ MUHTARLIK

ÇALIŞMA RAPORU

Sevgili komşularımız,

70. raporumuzda mahallemizde yapılan ve yapım aşamasında olan çalışmalar ve yaptığımız görüşmeler hakkında bilgileri sizlerle paylaşıyoruz.

1. 1575. Cadde, Beğendik mağazası karşısında bulunan yeşil alandaki ağaçlar, Çankaya Belediyesi Park Bahçeler ekipleri tarafından budanarak temizlendi. ODTÜ Sitesi içerisinde bulunan merdivenli yolu kaplayan çalılar ekipler tarafından budandı.



2. 1549. cadde üzerinde ASKİ tarafından yapılan kazılar Büyükşehir Belediyesi ekipleri tarafından yama şeklinde asfaltlanarak düzeltildi.

3. Büyükşehir ve Çankaya Belediyesi ekipleri tarafından değişik zamanlarda mahallemizde bulunan kanallar ilaçlandı. Bu çalışmalarından dolayı Büyükşehir Belediyesine ve Çankaya Belediyesine teşekkür ederiz.



4. Hasan Ali Yücel Sosyal Bilimler Lisesi tarafından hazırlanan 13 Aralık Dünya İnsan Hakları Günü etkinliklerine katıldık. Okulun talebi üzerine Çiğdemim Derneğinde bulunan 3 adet bankı okula hediye ettik.

5. Çankaya Kaymakamı Sayın Murat Duru muhtarlığımızı ziyaret etmişlerdir. Bu ziyaretlerini yer darlığı sebebiyle Çiğdemim Derneği Kültür Merkezi'nde gerçekleştirdik. Aza arkadaşlarımız,

mahalleden komşularımız, bölge muhtar arkadaşlarımız; İşçi Blokları Mahallesi Ayşegül Emekçi, Kızılırmak Mahallesi Zuhâl İrgaş, Çukurambar Mahallesi İhsan Gülbudak ve Çiğdemim Derneği Yönetim Kurulundan arkadaşlarımızın katıldığı ziyarette mahalle sorunlarımızı ve taleplerimizi ilettik.

6. Enerjisa ekipleri tarafından sokak aydınlatması için bildirdiğimiz aydınlatma direkleri onarımları yapıldı.
7. Şehit Cihan Bayık Ortaokulunda Atatürk'ün Ankara'ya gelişi için yapılan kutlamalara katıldık. Okul yönetimine gösterdikleri duyarlılıktan dolayı teşekkür ederiz.

Ocak ayında doğan bütün komşularımıza sevdikleriyle birlikte uzun ve sağlıklı yıllar dileriz.

Çiğdem Mahallesi Muhtarı
Hasan Hüseyin Aslan

Derneğimizin Müze gezileri kapsamında komşularımızla birlikte 39.müze gezimizi gerçekleştirdik.



Gezimize Ulus'ta bulunan İş Bankası İktisadi Bağımsızlık Müzesi ile başladık. Cumhuriyet tarihinin önemli binalarından birisi olan 1929 yılında İtalyan Mimar Giulio MONGERİ tarafından 3. Genel Müdürlük binası olarak kullanılmak amacıyla inşa edilen bu bina Ankara'nın simge binalarından birisi olmuştur. İş Bankası 1924 yılında Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK tarafından kurulmuş olup, müzede Cumhuriyetin kuruluşundan itibaren ülkemizin iktisadi bağımsızlık yolunda attığı bütün adımlar, bankanın tarihi ile birlikte ele alınmıştır. Bu muhteşem binanın dekorasyonu, Atatürk'ün Çankaya Köşkündeki Çalışma Odasını da tasarlayan Selahattin Refik tarafından yapılmıştır. Müzenin Bodrum katında kiralık kasa bölümü zemin ve birinci katlarda koleksiyonlar, fotoğraflar, objeler ve filmler yer almakta, ikinci katta iletişim faaliyetleri ve toplumsal katkıları anlatan "Türkiye İş Bankası İftiharla Sunar" başlıklı kalıcı bir sergi bulunmaktadır. Ayrıca ATATÜRK'ün Bankayı ziyareti sırasında misafir edildiği salon ve toplantı salonlarında geçilebilmektedir. Bina Erken Cumhuriyet mimarisinin günümüze

ulaşmış en önemli örneklerinden olan bina Batı ve Osmanlı Mimarisi ile Art Nouveau ile Neo Rönesans akımlarının izlerini taşımaktadır.

Rehber eşliğinde Müzeyi büyük bir hayranlıkla be ilgiyle gezdikten sonra hemen yanbaşındaki bulunan ve Cumhuriyet döneminin başka bir önemli binası olan ve bir dönem Başbakanlık ve eski adıyla Maliye Vekâleti şimdiki adıyla Maliye Bakanlığı olarak kullanılan bu binada Atatürk'ün emriyle 1926 yılında inşa edilmiş ve 1934 yoluna kadar Türkiye'nin tüm para ve altın rezervleri ile kıymetli evrakların güvenle korunması amacıyla bu binaya Hazine kasa dairesi yapılmış ve uzun yıllar devletin eline geçen maddi varlıkların bir kısmının ve ekonomik sözleşmelerin orijinalleri ile devlet iç borçlanma senetleri, tahvil, bono gibi kıymetli evrakların muhafaza edildiği bu tarihi yapı 2013 yılında Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesine tahsil edilmiş 2021 yılında da Müzeye dönüştürülmüştür.



Hazine Müzesini de büyük bir beğeni be ilgiyle gezdikten sonra hep birlikte yürüyerek Hükümet Meydanda bulunan Julian Sütünü (Belkıs Minaresi) halk arasında Leylek Yuvası olarak adlandırılan ve MS 362 yılında



Roma İmparatorunun Ankara ya gelişi onuruna yaptırılmış 15 metre yüksekliğinde kare bir kaidenin üzerine üst üste konulmuş daireler şeklinde tuğladan yapılmıştır. İmparator Julianus APOSTATA dönemine ait olduğu bilinmektedir.

Anı fotoğrafımızı da çektikten sonra yürüyerek Hacı Bayram Veli camisinin hemen bitişiğinde bulunan MÖ 25-30 yılları arasında inşa edildi bilinen Augustus Tapınağına geldik. Augustus Tapınağı Galat Hükümdarı Amintas'ın Kızı Pilamenes tarafından Roma İmparatoru Augustus adını bağlılık nişanesi olarak yaptırılmıştır. 21.Yüzyıla gelene kadar pek çok deprem, hava kirliliği diğer yıkıcı çevresel etkenlere maruz kalan tapınağın duvarlarının büyük bir kısmının yıkılmış ancak 2004 yılında Amerikalı bir hayırsever Robert W.WILSON'un bağışıyla Kültür Bakanlığı ve Ortadoğu Teknik Üniversitesinin ortaklaşa çalışması sonucu restorasyon çalışması yapılmıştır. Gezimizi Augustus Tapınağı ve seyir tepesinden Ankara'yı seyrettikten sonra bu güzel günü sonlandırdık.

Müze gezilerimize yeni yılda da devam edeceğiz.



ÇİĞDEM EĞİTİM, ÇEVRE VE DAYANIŞMA DERNEĞİ

MİSYON (ÖZ GÖREV)

Mahalleli olma kültürünü yaygınlaştırarak;
mahalle sakinlerinin yaşam kalitesini
yükseltmek ve karar alma süreçlerinde etkili
olmak.

VİZYON (ÜLKÜ)

Mahalleli olma ve dayanışma kültürünün etkin
olduğu, bölgesel ve ulusal karar alma
süreçlerinde etkili olan, yaşam alanlarıyla farklı
özellikteki bireylerin (yaş, cinsiyet, engelli)
mutlu olduğu bir mahalle olmak.

Değerlerimiz

Şeffaf: Dernek, karar ve uygulamaları ile ilgili her türlü bilgi ve belgeyi paylaşır.

Gönüllü: Derneğin tüm çalışmaları gönüllülük esasına dayanır.

Dayanışmacı: Dernek, uygulamalarında; çevreye ve toplumsal olaylara duyarlı, yardımsever, paylaşımcı ve özverili bir yaklaşım sergiler.

Ön yargısız: Dernek tüm uygulamalarında önyargısız davranır. Farklı fikir, görüş ve önerilere açıktır.

Siyasi partilere karşı tarafsız ve bağımsız: Dernek, farklı siyasi görüşlere saygılıdır, eşit mesafede durur.

Katılımcı: Dernek, kararlarını katılımcılık anlayışı (ilgili tüm taraflar, kadınlar, çocuklar, engelliler, yaşlılar vb.) ve uzlaşi ile alır. Misyon, vizyon ve değerleri doğrultusunda toplumsal karar alma mekanizmalarına katılır. Mahalleyi ilgilendiren her konudaki kapsamlı çalışmayı, ortak anlayış, işbölümü, yetki ve sorumlulukları belirleyip kabul gördükten sonra yurttaşlık bilinci ile ele alır.

Öncü: Dernek örnek uygulamaları ile toplumda ve çevresinde öncü bir rol üstlenir.

Öğrenen Bir Organizasyon: Değişim ve gelişime açıktır, bunun için tüm fırsatları değerlendirir.

Mahalleli olmak demek; Mahalleli olma ruhuyla (dayanışma, birlikte yapma, hareket etme ve iyi komşuluk), örgütlü yapıyla, tüm karar süreçlerine dahil olmak, mahallesinin yaşam kalitesini yükseltirken otoritelere ve diğer örgütlenmelere yardımcı olmak.