

ÇİĞDEMİM SESİ

Ocak- 2025

Sayı: 105



*Birlikte eskimek çok
güzel eksilmedikçe.
Nazım Hikmet*

Eksilmeden
eskiyeceğimiz bir yıl
olsun 2025

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ AYLIK ÜCRETSİZ ÇEVİRİMİÇİ DERGİ

Sahibi : Çığdemim Derneği Yönetim Kurulu adına Fatih Fethi Aksoy

Yayın Kurulu: Fatih Fethi Aksoy, Fatoş Gür, H. Suat Ilgaz, Sinan Kayalığıl, Vecdi Seviğ

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".



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



Yeni bir yılın ilk ayında, **105. sayımızla**, yine sizlerle birlikteyiz. Birbirinden güzel yazılar ilerleyen sayfalarda sizleri bekliyor. Öncelikle yazılarını paylaşan tüm komşularımıza ve yayın kurulundaki arkadaşlara çok teşekkür ediyorum. Birlikte çok güzel bir dergi çıkarıyoruz.

Hepimiz için **2025 yılının** çok daha güzel geçmesi en büyük temennimiz. Çiğdemim Derneği için de komşuları daha çok bir araya getirecek etkinlikler, birlikte öğreneceğimiz ve paylaşacağımız çalışmalar ve örnek olacak **savunuculuk çalışmalarıyla** dolu bir yıl olacak umudunu taşıyoruz.

2024 yılı bizim açımızdan yeniliklerle dolu bir yıl oldu. Sorunlar da yaşadık ama hepsinden güçlenerek çıkmayı başardık. Bunda siz komşularımızın güveni ve desteği çok önemliydi. Biri **olağanüstü** diğeri **tüzük değişikliği** ve biri de **olağan** olmak üzere **üç genel kurul** gerçekleştirdiğimiz bir yıl oldu. 31 Mart Yerel Seçimleriyle birlikte **yeni muhtarımız** seçildi ve kısa sürede birçok önemli konuda çözümler üretti. **Özlem** arkadaşımızla birlikte mahallemiz daha da güzelleşmeye başladı. Çok ses getiren etkinliklerimiz oldu 2024 yılında. Yaz aylarında düzenlediğimiz **Açık Hava Sineması, Park Konserleri** ve hep birlikte **milli maçlarımızı izlediğimiz etkinlikler** çok izleyici aldı. Açık havada gerçekleştirdiğimiz **Sinan Canan Söyleşisi** ise katılımı zirve yaptı. Yılın son günlerinde bir başka başarılı konuşumumuz vardı, sivil toplum ve kadın deyince ilk akla gelen isimlerden birisi olan **Canan Güllü**'yü konuk ettik.

Bunların dışındaki tüm etkinlik ve çalışmalar da başarılı bir şekilde tamamlandı. Önceki yıl belirlediğimiz tüm hedefleri ve performans kriterlerini gerçekleştirdik. Bunların detaylarını **Genel Kurul Faaliyet Raporunda** sizlerle paylaşacağız.

Bu yılın **Olağan Genel Kurulunu 19 Ocak 2025 pazar günü** gerçekleştireceğiz. Tüm üyelerimizi bekliyoruz. Ayrıca önümüzdeki dönemde kurullarımızda görev almak isteyen üyelerimizi de genel kurul öncesinde görüşmeye bekliyoruz.

Bu yıl içerisinde biri kurucu üyelerimizden **Gülten Camcı**, diğeri ikisi **Hacer Doğmuş ve Aynur Sayar** olmak üzere üç üyemizi kaybettik. Onlara Allahtan rahmet yakınlarına tekrar başsağlığı diliyoruz.

Bu yıl aramıza **111 yeni üye** katıldı, böylece **830 üyeye** ulaştık. Bu yıl üye sayımızı 1000'e çıkarırsak ne güzel olur değil mi?

2024 yılında çok önemli bir çalışmayı daha tamamladık. **TCE (Toplumsal Cinsiyet Eşitliği) Çalışma Grubumuz** derneğimizin **TCE Politika Belgesini ve Uygulama Yönetmeliğini** hazırladı ve **Olağanüstü Genel Kurulumuzda** bu belgeler onaylandı. Ayrıca bir de **Duyarlı Sözlük** hazırladı ve baskısını yapıp dağıttık. Şimdi ikinci baskısı için hazırlanmaya başlıyoruz. Çalışma grubundaki arkadaşlarımıza çok teşekkürler.

"HEP BİRLİKTE, DAHA GÜZEL BİR MAHALLEDE, DAHA KEYİFLİ BİR YAŞAM İÇİN EL ELE" demeye devam ediyoruz.

Sevgi, saygı ve hoşgörümüzü birlikte büyütelim.

ETKİNLİKLERDEN NASIL HABERDAR OLABİLİRSİNİZ?

Tüm etkinliklerimizi öncelikle **e-posta** grubumuzla sonra **Facebook-instagram** ve **X(twitter)** hesaplarımızdan paylaşıyoruz. Ayrıca **Whatsapp** listemizle de duyuruyoruz. Tüm sosyal medya hesaplarımızdan **/cigdemimdernegi** olarak bizi takip edebilirsiniz. **Whatsapp** şu anda en çok kullanılan ve anında ileti alabileceğiniz bir ortam. **Whatsapp** listemize dahil olmak için **05078685770** numaralı telefona bir mesaj göndermeniz ve bu numarayı kaydetmeniz yeterli.



ÇİĞDEMİM DERNEĞİ OĞUZ TANSEL SEMT KÜTÜPHANESİ

Otuzbinin üzerinde kitabımızı ücretsiz olarak 15 gün süreyle ödünç alabilirsiniz.

Çiğdem Mahallesi 1551.Cadde Can Yücel Parkı İç Çankaya-Ankara

dernek@cigdemim.org.tr

www.cigdemim.org.tr

+90 312 2852047



Çiğdemim Derneği olarak, **Çiğdem Mahallesi**nin görsel arşivini oluşturmak maksadıyla 17.08.2024 tarihinde Facebook'ta kurduğumuz "**FOTOĞRAFLARLA ÇİĞDEM MAHALLESİ**" grubuna gönderilen fotoğraflardan bazılarını bu köşede paylaşmaya devam ediyoruz.

Tüm komşularımızın söz konusu Facebook grubuna katılmalarını ve kendilerinde bulunan **arşivlik mahalle fotoğraflarını** (mümkünse yer ve tarih bilgisi ile birlikte) burada paylaşmalarını bekliyoruz.



Sayın **Fatih Fethi Aksoy**'un "**ODTÜ Sitesinin biraz daha yandan görünümü. Bu sefer eski Karakusunlar Köyü ve camisi de kadrajda. Sol üstteki boşluk bir süre sonra Çamlık Sitesi olacak**" notuyla 19.08.2024 günü yaptığı paylaşım

Sayın **Bülent Demir**'in "**Zor olan, özel ve güzeldir. Yaşam bir mücadeledir, imkansız diye bir şey yoktur**" notuyla 19.08.2024 tarihinde yaptığı mahallemizin bir köşesinden zoru başaran çiçek paylaşımı.



Şiirlere konu olacak kadar güzel 1571. sokağın sonbahar görüntüsünü de, Sayın **Nuran Akatay** "**11 Aralık 2022 de çekmişim bu fotoğrafı. Can Yücel Parkının yanındaki yol çok güzeldi sonbaharın sararmış yapraklarıyla...**" notuyla paylaştı.



Sayın Fatoş Gür'ün ilk kar'ın yağdığı 24.11.2024 günü yaptığı paylaşım



Sayın Selahattin Özdil'in, 1571. Sokağa ait kış manzarası paylaşımı

Okulumu yeni bitirmiş, **Maliye Bakanlığı'nın** araştırma birimi **Tetkik Kurulu'nda** göreve başlayalı henüz birkaç ay olmuştu. Şimdi **Sosyal Bilimler Üniversitesi** olan Ankara Ulus'taki tarihi binanın **İktisadi Bağımsızlık Müzesi'ne** paralel uzanan eklentisinin en üst katında çalışıyordum. Kurul'un başkanı **Cahit Kayra'nın** "*Mülkiye'den genç ve yeni bilgilerle dolu çocuklar aldım*" diye yazacağı gruptakilerden biriydim. İşyerinde bir sabah sınıf arkadaşlarımızla sohbet ederken, şair **Cemal Süreya'nın** da üye olarak Kurul'a atanacağını kim söyledi anımsamıyorum.

Karar Sayısı : 10352

1 — Açık bulunan 2 nci derece Tetkik Kurulu Üyelğine Gelirler Genel Müdürlüğü Kontrolörü Cemalettin Seber'in, 657 sayılı Kanunun 1327 sayılı Kanunla değişik 68 inci maddesinin 3 ve 4 üncü bentlerine müsteniden atanması uygun görülmüştür.

2 — Bu Kararı Maliye Bakanı yürütür.

25/2/1972

CUMHURBAŞKANI
C. SUNAY

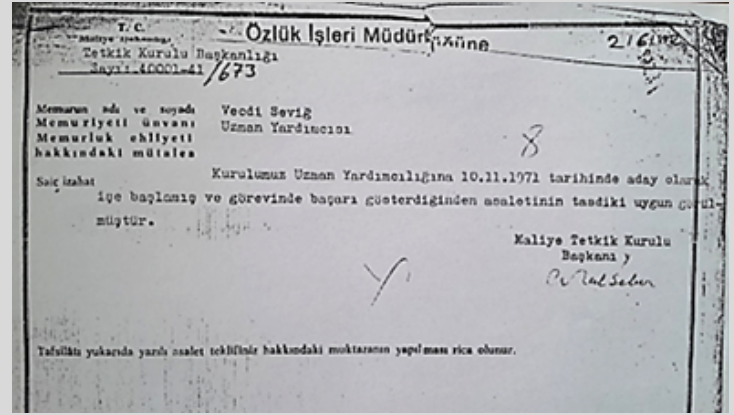
Başbakan
Prof. Dr. N. ERİM

Maliye Bakanı
S. N. ERGİN

Yayınlarına 12 Mart askeri müdahalesinin hemen ardından ara veren **Papirüs dergisinin** adı, Mülkiyeli ağabeyimiz **Cemal Süreya** ile özdeşleşmişti. Öğrenci olaylarının yeni başladığı dönemde dergide okuduğum bir yazıda "*Eleştiremeyeceğimiz şey bizim değildir*" cümlesinden çok etkilenmiştim.

Birkaç gün sonra **Cemal Süreya'nın Maliye Tetkik Kurulu'na** atanma işlemi tamamlanmıştı. Okuldan mezun olduktan sonra Maliye Teftiş Kurulu sınavlarına girmiş, Maliye Müfettişi olmuş, bu görevinden on yıl sonra istifa etmişti. Yaşamının odağına **Papirüs dergisi** oturmuştu. Sevgilileri arasında "**Dergi**" belki de başta geliyordu. Eleştirmen, yazar dostu **Mehmet H. Doğan'a** 14 Ağustos 1970 tarihinde gönderdiği mektupta, "*Dergi çıkarırken daha çok yazma eğilimi ya da özlemi içinde oluyorum*" diyordu. Tetkik Kurulu onun için ekonomik ve siyasi fırtınada "batan" **Papirüs'ünden** sonra güvenli bir liman olmuştu. Bakanlığın o dönemde seçkin kütüphanesi vardı, "**istediği yayınları**" getirtebiliyordu. Her gün düzenli olarak okuduğu **Le Monde** gazetesini masasında buluyordu. Ona para vermekten de kurtulmuştu. 1937'den beri yayımlanan ve "**kendi alanında yol açıcı bir rol oynadığına**" inandığı **Maliye Dergisi'nin** yayın sorumlusu da olmuştu.

Göreve başlamasından kısa süre sonra Cumhuriyetin ilanının **50. Yıl kutlamalarının** bakanlık adına eşgüdümünü sağlama görevini de üstlenmişti. Odasına "**yeni bilgilerle dolu çocukları**" topladı. Kendi düşündüğü konuları anlattı, gençlerin fikirlerini sordu. Artık sıklıkla, çalışma saatlerinin sonunda aynı ekiple odasında toplanıyor, işle ilgili konuşmaları farklı konulardaki sohbetler izliyordu. Hakkımda hazırlanan "**görevinde başarı gösterdiğinden asaletinin tasdiki uygun görülmüştür**" yazısını imzalaması da o günlere rastlamıştı.



50. yıl dolayısıyla devlet arşivlerinde yapılacak derleme için geçici uzman seçimi mülakatları başlamış, bizler görev alanımızdaki konularda kaynak araştırmasına girişmiştik. 1973 yılı yaklaşırken, devlet arşivlerinin kent merkezi dışında depolandığı alanı sel bastığı, kutlamalar için bütçeye konulacak proje ödeneğinin ekonomik gerekçelerle kısıldığı haberleri ardı ardına geldi.

Feyza Perinçek ile **Nursel Duruel'in** "**Cemal Süreya, Şairin hayatı şiire dahil**" kitabında özetlediği gibi **Maliye Dergisi**, çeviriler, teorik ve pratik yazılarla canlandırılmıştı. "**Ne var ki, [bu dönemin] ömrü uzun olmayacak**", "**Konjonktürel ve sektörel olarak yapılan tahliller doğru çıktıkça bazı çevrelerde rahatsızlık**" başlayacaktı.

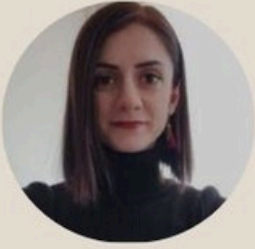
Bu rahatsızlıkları yaşıyanlar arasında **24 Ocak 2022** günü aramızdan ayrılan amlık Sitesi'nden komşumuz, sınıf ve bakanlıkta oda arkadaşım **Nazif Ekzen** ile ben de vardım. Adalet Partili Maliye Bakanı **Sadık Tekin Müftüođlu**, Kurul'dan yıl sonu için fiyat artış tahmini yapılmasını istemiş, biz de 1973 yılının Haziran ayı başında hazırladığımız raporu Kurul başkanlığı aracılığıyla Bakana sunmuştuk. Rapor, bir süre sonra Cumhuriyet gazetesinde haber oldu. Nazif ile benim hakkımda soruşturma başlatıldı, ifadelerimiz alındı. CHP'nin birinci parti olarak çıkacağı **14 Ekim 1973 seçimleri** sonrasında konu unutuldu gitti. O tarihlerdeki adıyla **Devlet İstatistik Enstitüsü** 1973 yılı enflasyonunu yüzde 16 olarak ilan ettiğinde takvimler Şubat 1974'ü gösteriyordu.

Cemal Süreya, 1975 yılının ilk ayında bakanlığa bağlı İstanbul'daki **Darphane ve Damga Matbaası müdürlüğüne** tayin edildi. Veda yemeğimizi "**genç çalışma arkadaşları**" olarak **Mülkiyeliler Birliği**'nde verdik. Akşamın ilerleyen saatlerinde masaya gelen yazar **Muzaffer Buyrukçu**'nun arkadaşının kendisine haber vermeden bizlerle birlikte olmasına kızdığını yıllar sonra okuduğum günlüğünden öğrenecektim.



Çiğdemim Edebiyat Topluluğu

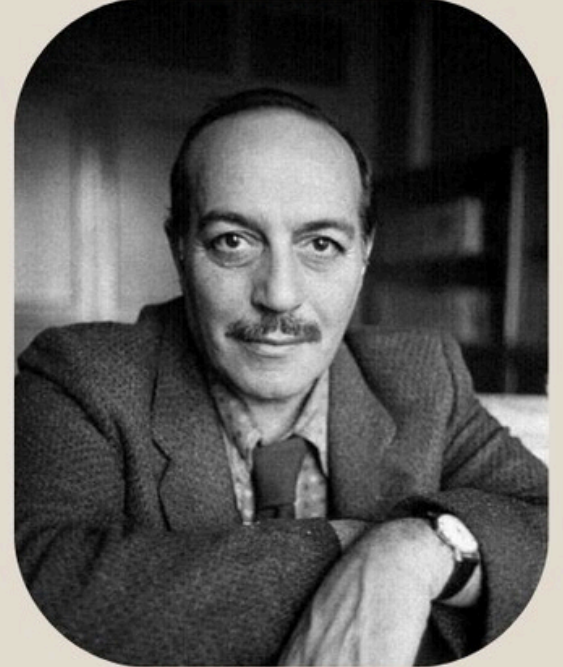
Cemal Süreya'yı Şiirle Anma Gecesi



Dr. Gökçe Ulus
Atılım Üni. Öğretim Üyesi

8 Ocak
2025

Çarşamba
19.30



Çankaya Belediyesi
Çiğdem Mahallesi
Hasan Ali Yücel Çankaya Evi
İsmail Hakkı Tonguç Salonu

www.cigdemim.org.tr

GÜNÜMÜZ DÜNYASININ ÖNEMLİ SORUNU: “SOSYAL İZOLASYON”

H. Suat Ilgaz
Hanedan Apartmanı

Günümüz dünyasında hemen herkesi yakından ilgilendiren çok önemli bir **psikososyal sorun** yaşanmaktadır. İnsanların toplumsal yaşamdan kısmen ya da tamamen uzaklaşmalarına neden olan bu soruna “**sosyal izolasyon**” denilmektedir. İlk olarak 1970’li yıllarda Japonya’da görülen ve 1990’lardan sonra hızla dünyaya yayılan söz konusu probleme, Japoncadaki “**geri çekmek**” (**hiku**) ve “**geri çekilmek**” (**komoru**) kelimelerinden türetilen “**Hikikomori Sendromu**” denilmektedir. Halen Japonya’da genç, yaşlı bir milyondan fazla insanı etkilediği düşünülen sorunun, artık küresel bir olgu haline geldiği görülmektedir. Özellikle COVID-19 pandemisinin, bu önemli problemin dünya genelinde hızla yayılmasında etkili olduğu düşünülmektedir.(1)



Son yıllarda teknolojik cihazlar, internet ve video oyunları günlük hayatının neredeyse ayrılmaz birer parçası haline gelmiş bulunmaktadır. Ancak yaşamı kolaylaştıran bu gelişmeler, maalesef yalnız olmaktan rahatsızlık duymayan, zamanla içine kapanan ve sosyal iletişimi sadece internet üzerinden sağlamaya çalışan kişilerin sayısının hızla artmasına da neden olmaktadır. Dolayısıyla iletişim teknolojilerindeki ilerlemelerin, tüm dünyada **hikikomori sendromunu** endişe verici boyutlara getirebileceği yadsınamaz bir gerçektir. Bu nedenle, günlük yaşamda insanlar arasındaki sosyal ilişkilerin gerekliliği giderek daha çok önem kazanmaktadır.(1)(2)

Japonya’nın yanı sıra, son günlerde basında çıkan haberlere göre İtalya’da özellikle gençlerde görülen **yalnızlık ve sosyal izolasyon** vakalarında hızlı bir artış görülmektedir. Bu nedenle de, ülkede sosyal medya ve mobil cihazlara yönelik bazı yasaklar getirilmesi planlanmaktadır. Kısa bir süre önce İtalya’da bir pedagog ve psikoterapistin, “**çocukların aşırı ekran kullanımından kaynaklanan olumsuzlukları ortadan kaldırmak üzere**” **sosyal medyada** başlattığı imza kampanyası, halen yüzbinlerce kişinin desteğini almış bulunmaktadır.(3)(4)

Bu arada **Sivas Cumhuriyet Üniversitesi** öğretim üyesi **Prof. Dr. Tuncay Dilci** ise yapmış oldukları bir araştırmada, **çocukların % 28’inin hikikomori sorununa maruz kaldığını** belirterek; çocukların genelde videolu oyunlar oynayarak odalarında vakit geçirdiklerini, dış dünyadan zevk alamama gibi davranışlara yönelindiklerini ve bunun yaşam boyu devam etme riski bulunduğunu belirtmiştir.(5)



Öte yandan ilginçtir, insanları sosyal hayattan koparıp, kendi içlerine ve odalarına kapanmalarına neden olan **hikikomori sorununun** en yaygın görüldüğü Japonya’daki Okinawa adasının kuzeyinde bulunan üç bin nüfuslu **Ogimi kasabasında** yaşayan insanların çok büyük bölümü, ileri yaş grubunda ve yaşamdan zevk alan kişiler olup, bunların **% 24’ünün 100 yaşın üzerinde** olduğu bilinmektedir. Bunun nedenleri araştırıldığında; **kasaba halkının sağlıklı beslenmelerinin, basit yaşam biçimlerinin, boş kalmamaya dikkat etmelerinin yanında; sağlıkları elverdiği ölçüde sevdiği şeylerle uğraştıkları ve aralarındaki arkadaşlık, dostluk ilişkilerine çok önem verdikleri ve bu ilişkileri daima geliştirmeye çalıştıkları, birbirlerine sürekli yardım ettikleri** görülmüştür.(6)

Ülkemizde de günümüzün ekonomik ve sosyal yaşam koşulları, insanların hayatlarını çok fazla etkilemektedir. 40-50 Yıl öncesinin geniş aile yapıları, artık 2-3 kişilik çekirdek ailelere dönüşmüş bulunmaktadır ki, evlerdeki çocuk sayıları da giderek azalmaktadır. Şehirlerin hızlı bir şekilde büyümesi, trafik keşmekeşi, çalışma şartlarının zorlaşması ve ekonomik koşullar nedeniyle yaşamlar genellikle ev ve işyerleri arasında geçmekte; günün sonunda yorgun argın evlere dönüldüğünde insanlar haliyle sadece evde vakit geçirip dinlenmeyi düşünmektedirler. Öte yandan son yıllarda çok daireli büyük apartman ve site yaşamına geçilmesi ile birlikte, eskinin kadim komşuluk geleneği ve sıcak samimi komşuluk ilişkileri de hızla yok olmaktadır. Ayrıca, özellikle COVID-19 pandemisinin etkisi ile dünya genelinde ve tabii ki ülkemizde de, ofislerde aynı ortamda birlikte çalışmanın yerini, **evlerden çalışma yöntemi** almaktadır.

Oysa ki **arkadaşlarla vakit geçirmenin**, sosyal izolasyon ve yalnızlık riskini azaltmasının yanında, insanların korkularını hafiflettiği; bu durumun ise depresyon ve anksiyete gibi muhtelif ruh sağlığı sorunlarının azalmasına da yardımcı olduğu bilinmektedir.(²)

Dünyada giderek yaygınlaşmakta olan yalnızlaşma ve içine kapanma gerçeğinin yanında, Japonya'nın Okinawa adasındaki **Ogimi kasabasında** yaşayan ileri yaş grubundaki insanların arkadaşlık ve dostluğa çok önem vermeleri, bu ilişkileri daima geliştirmeye çalışmaları, birbirlerine sürekli yardım etmeleri dikkate alındığında; **Çiğdemim Derneği**'nin yıllardan beri mahalle sakinlerini bir araya getirip, arkadaşlık ve komşuluk bağlarını güçlendirmek, insanların keyifli zaman geçirmelerini sağlamak amacıyla düzenlediği çok çeşitli **kültür, sanat, edebiyat ve spor ağırlıklı etkinlikleri, geleneksel bayram kutlamaları, komşuluk günü panayırı ve 2. el pazarları** gibi faaliyetleri ayrı bir anlam ve değer kazanmaktadır.

Bu nedenle, sosyal izolasyon sorununa karşı birer önlem niteliğinde olabilecek söz konusu etkinliklere ve bunların önemine değinmek istiyorum.

Çiğdem Mahallesinde yaklaşık **12.350 kişi** yaşamaktadır. Bu nüfusun **% 44'ünü 35-64 yaş grubu, % 21'ini ise 65 yaş ve üzeri komşularımız** oluşturmaktadır. Zamanın çok hızlı geçtiğinin hepimiz farkındayız. Bunu yavaşlatmak mümkün değil. O halde yapabileceğimiz en doğru şey, **hızla akan zamanı boşa harcamak yerine; güzel ve anlamlı şekilde geçirmek; kendimize ve çevremize yararlı faaliyetlerle uğraşmak** olmalıdır. Bunun en iyi yollarından biri, sosyal hayatın içinde dostlarla ve arkadaşlarla keyifli zaman geçirmek, kültür, sanat, spor faaliyetleri ile ilgilenmek, bu tür etkinliklere mümkün olduğunca katılmak ve katkı sağlamaktır.



İşte **Çiğdemim Derneği** bu düşüncelerden hareketle, mahalle sakinlerimizin; özellikle uzun kış gecelerinde evlerine kapanıp televizyonlarının karşısında can sıkıntısı içinde kanal kanal gezerek, bitmek bilmeyen dizileri ve bir takım programları tekrarlarıyla birlikte izleyip, boşu boşuna gerilmeleri ve zamanı bu şekilde tüketip yaşlanmaları yerine; **derneğin düzenlediği çeşitli kültür, sanat, edebiyat ve spor etkinlikleri sayesinde güzel bir sosyal çevrede iyi vakit geçirip, kaliteli ve sağlıklı bir şekilde yaş almalarını** amaçlamaktadır.

Bu tür etkinlikler vasıtasıyla hemen her yaş grubundaki mahalle sakinleri hem kendilerini geliştiriyorlar hem de bir araya gelip sosyal ilişkileri arttırmak suretiyle günümüzde artık neredeyse kaybolmak üzere olan **mahalleli olma kültürünü ve komşuluk ilişkilerini** yeniden canlandırıyorlar.



Hele, **Edebiyat Topluluğunun** kış aylarında düzenlediği kitap sunumları ve kütüphanede yazarlarla söyleşilerin; **Sinema Topluluğunun** film ve belgesel gösterimlerinin yanında, değişik konularda **söyleşiler, müze gezileri, toplu olarak gidilen tiyatro ve klasik müzik konserleri; el becerileri, resim, çeşitli müzik enstrümanları, fotoğraf, briç atölye çalışmaları; İngilizce temel ve konuşma kulübü; sandalye yogası faaliyetleri, TSM / THM koroları, muhtelif turnuvalar, doğa yürüyüşleri, yurtiçi-yurtdışı geziler, mahalle bostanında toprakla uğraşı** gibi etkinliklerde komşularımız bir araya gelip güzel bir şekilde vakit geçirmektedirler. Bu faaliyetlerin önemli bir kısmında, derneğin ikramı çaylar yudumlanırken yapılan sıcak ve keyifli sohbetler; katılanların içlerini ısıtmakta, o hep özlediğimiz eski günlerdeki gibi komşuluk ilişkilerini canlandırmakta, soğuk gri Ankara kış günlerine ve akşamlarına apayrı bir renk ve sıcaklık getirmektedir.



Çiğdemim Derneğinin etkinlikleri tabii ki sadece kış aylarıyla sınırlı değil. Bahar aylarında **Can Yücel Parkında** gün boyu düzenlenen **komşuluk günü panayırlarında** insanlar müzik grupları eşliğinde doyasıya eğlenebilmektedirler. Yaz akşamlarında yine **Can Yücel Parkında** her hafta düzenlenen **açık havadaki film gösterimlerinde**, geçmişte ailece ve komşularla gidilen açık hava sinema keyifleri yeniden yaşanmakta; **park konserlerinde** genci yaşlısı çok sayıdaki komşularımız hep birlikte neşe dolu saatler geçirmektedirler. Ayrıca zaman zaman mahalle sakinlerinin yoğun bir şekilde katıldığı **eğitici sohbetler** de tertip edilmektedir.



Çiğdemim Derneği her ne kadar bir mahalle derneği olarak bu faaliyetlerini gerçekleştiriyor olsa da, düzenlediği çok çeşitli etkinliklere Çiğdem Mahallesi dışından **Kızılay, Ayrancı, Kavaklıdere, Çukurambar, Oran, Çayyolu, Yaşamkent, Turkuaz, Batıkent gibi Ankara'nın pek çok semtinden** insanlar da katılmakta ve memnuniyetlerini ifade etmekte. Böyle farklı yerlerden katılımlar, esasında insanların bu tür kültür, sanat, edebiyat ağırlıklı etkinliklere ne büyük gereksinim duyduklarını göstermektedir.

Sonuç olarak **Çiğdemim Derneği**; isteyen herkesin serbestçe katılabileceği tüm bu faaliyetleri ile komşularımızın, **hikikomori sendromunun** yalnızlaşma, içine kapanma ve toplumsal yaşamdan uzaklaşma gibi etkilerinden uzak; keyifli bir sosyal çevrede güzel, anlamlı, yararlı ve aynı zamanda kendilerini de geliştirecek şekilde zaman geçirmelerini ve sonuçta insanların köşelerine çekilip yaşlanmaları yerine, **sosyal hayatın içinde hep birlikte kaliteli ve sağlıklı bir biçimde yaş almalarını** sağlamaya çalışmaktadır.

Yazımı, Can Yücel'in "Ömür Dediğimiz Nedir ki?" isimli şiiriyle bitirmek istiyorum.(7)

Ömür dediğimiz nedir ki?

Çay bardakta

Soğuyana dek geçen zaman

Çayınız bardakta soğumadan

Tadıyla için hayati

Soğutmadan sevgileri

Soğutmadan sevdaları

Soğutmadan dostlukları

Yaşayın doyusuya

Seviyorsanız koşun ardından

Beş dakika bile duracak zaman yok

Kırmadan, incitmeden

Sevin İnsanı

Kırmaya zaman yok

Çayınız bardakta soğumadan

İçin çayınızı hayat geçiriyor

Yaşamamak yüreklere zarar.....



(NOT: Yazıdaki fotoğraflardan ilk ikisi internette alınmıştır. Diğer fotoğraflar ise Çiğdemim Derneğinin çeşitli etkinliklerinde çekilmiştir.)

KAYNAKÇA:

(1) <https://bilimteknik.tubitak.gov.tr/system/files/makale/hiki.pdf>

(2) <https://lheryasta.org/lbutunsel-saglik/arkadaslarla-vakit-gecirmek-akil-sagliginiz-icin-neden-onemlidir>

(3) <https://www.trthaber.com/haber/cocuklitalyanin-sosyal-medya-yasaginin-arkasindaki-neden-hikikomori-sendromu-879001.html>

(4) <https://www.turkiyegazetesi.com.tr/saglik/genclerin-ruh-sagligini-bozuyor-ulkeler-bu-yuzden-sosyal-medya-yasagi-getiriyor-hikikomori-sendromu-nedir-1066735>

(5) <https://t24.com.tr/foto-haber/cocuklarin-yuzde-28-inde-goruluyor-hikikomori-sendromu-nedir,27998>

(6) "IKIGAI-Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı"; Yazarlar: Hector Garcia & Francesc Miralles

(7) <https://www.canyucel.org/lomur-dedigimiz-nedir-ki.html>



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

Çığdem Mah. 1551.Cadde No:14-A

Çankaya-Ankara

www.cigdemim.org.tr

UĞUR MUMCU'NUN ACISI

*hani kolum kanadım kırıldı derler ya işte öyle
uzanıversem şuraya ve uyusam diyorum*

*hani seksensekizinci basamağından bir merdivenin
düşer ya insan bir un çuvalı gibi
işte öyle
yatsam yere ve hiç kıpırdamasam diyorum*

*bu gözkapakları benimse eğer kapatmak istiyorum
bu baş ne denli ağır
benimse eğer ki bal gibi biliyorum benim
ne denli ağır
taşıyamıyorum.*

*ya bu yürek sıkışıp duran
ne denli ağır*

*paylaşın benimle dostlar bu ağırlığı paylaşın
uğur mumcu'nun acısı çok büyük
taşıyamıyorum*

*yüz binlerin o görkemli yürüyüşü bir düşün değildi deyin
yüz binlerin tek bir yürek oluşu bir düşün değildi*



BEKLEMEK

*beklemek güzel demişler
beklenen belli olursa
ben bekliyorum
demişim bir zamanlar
artık güzel gelmiyor beklemeler*

*yürekleri eziyor her gün bir başka acıyla başlamak güne
çok karanlık her şey*

*bir umut yeşermeli
bir umut yeşermeli ama nasıl
bir kayalık çatlağından fişkırان çiçek
incecik sapıyla nasıl da uzatmış boynunu
ya kesilen bir ağaçtan sürgün veren dal*

*acılarla kavrulsa da yürek
ne çok ders var doğada
bir çiçek sevinçle kucaklar güneşi her sabah
ben beklerim der
ben beklerim*

biliyorum biliyorum mutlaka doğacak güneş

Ben renklerden en çok yeşili severim
Çünkü o sonsuz cennetin rengidir
O güzel ve ılık baharın ta kendisidir
Onunla güzeldir mis kokulu çiçekler

Soldu, sarardı şimdi eski hayallerim
Olsun, ben yine de yeşili severim
Ne olur sen de sev mutsuz günlerim

Ben renklerden kırmızıyı severim
Ondandır cehennemın rengi
Ateşin sıcaklığı, kanın rengi
O, aşkın ve yanmanın kendisi

Sağıma baktığım zaman yeşilim
Soluma baktığım zaman kırmızıyım
Ben ne yeşili ne kırmızıyı severim
Ben en çok gökkuşağını severim



MAMAK MÜZİK MÜZESİ

Turhan Demirbaş
Başak Sitesi



Ankara'nın ilk müzik müzesi olan **Musiki Muallim Mektebi Müzik Müzesi** (Müsiki Muallim Mektebi sonrasında Ankara Devlet Konservatuvarı), ziyaretçileri ağırlamaya devam ediyor. Sanatseverlerin yanı sıra öğrenci gruplarının büyük ilgi gösterdiği **müzik müzesi**, ziyaretçilerini zengin bir koleksiyonla karşılıyor.

Yaklaşık 3 bin, 5 bin yıllık eserlerin yer aldığı müzede ziyaretçiler **sanatı ve tarihi** bir arada yaşıyor.

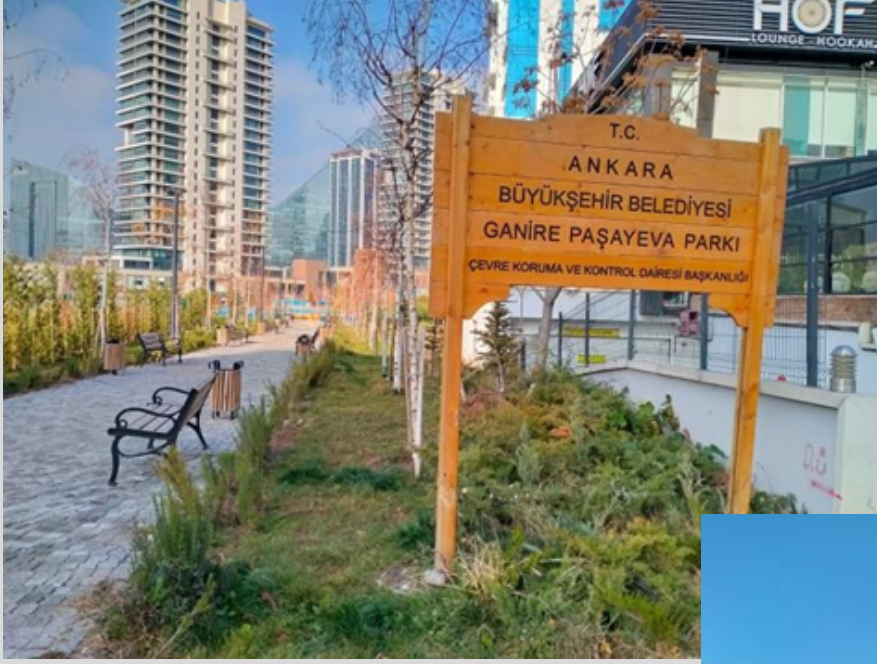
208 çalgı aletinin sergilendiği müzeye gelen vatandaşlar, müzik aletleri hakkında bilgi sahibi olmaktadır.

Dört bölümden oluşan müzenin giriş kısmında **12 bin yıllık Anadolu müzik kültürü** ve **Musiki Muallim Mektebi** tarihine ait görseller yer alıyor. Farklı kültürlere ait müzikal değerler ve onlara ait çalgıların yer aldığı müzeye bağışçıların çalgı aleti bağışı yapmasıyla çalgı aleti sayısı da her geçen gün artıyor. Müzenin arşivine konulan eserler gereken düzenlemeler yapıldıktan sonra sergileniyor.

Demirlibağçe Mahallesi Talatpaşa Bulvarı No:167 B1Blok

Ankara Büyükşehir Belediyesi'nin **Ganire Paşayeva Parkı** 2023 yılında açılmış. Alanı **11.782 metrekare** büyüklüğünde. Etimesgut Belediyesi de **Bağlıca'da Ganire Paşayeva** adını verdiği bir park yapmış. **Ganire Paşayeva**, Azerbaycan meclisinde milletvekilidir. 1975 yılında Azerbaycan'ın Tovuz şehrinde doğmuş. Azerbaycan Tıp Fakültesi ve Hukuk Fakültesi mezunu, Türk dünyasında tanınmış birisi olarak bilinmektedir Türkiye'de birçok konferans vermiş ve yazıları olan önemli bir şahsiyettir. Bir süreden beri hasta olduğu biliniyordu.

Çukurambar semtinde bir yere gittik. Arabayı bu parkın yanına bırakmışım. Merak ettim girdim. Parkın ortasındaki **Atatürk heykeli** dikkatimi çekmişti. Tanıtmayı uygun gördüm.



Ankara Devlet Tiyatrosu, Kasım 2021'den bu yana, **Victor Hugo**'nun dünya roman klasiklerinin başında gelen **Sefiller** adlı eserinin (1862) tiyatro uyarlamasını sunuyor. Haftada altı temsil verilen ve izlediklerimle beraber toplam **88 kez kapalı gişe** sunulmuş olan eserin temsil sayısı rekora koşuyor. **Sefiller**, Fransız ihtilali öncesi ve sonrası Fransa'sından bir kürek mahkumunun yaşamından yola çıkarak evrensel insan manzaraları sunar; adalet-adaletsizlik, sevgi-nefret, acı-umut, öç-affetme üzerine, anafikri "*Suçlu günahı işleyen değil, karanlığı yaratandır*", olan tüm zamanların kült hikayesidir. Kısaca **Jean Valjean** adlı adaletsizliğe kurban gitmiş bir kürek mahkumunun hapisten sonra, **Colette** adlı yetim bir kız özelinde topluma yararlı olmasının öyküsüdür.

Eserin **31 Ekim suare ve 2 Kasım 2024 matine temsillerini** izledim. 2 perdelik, 160 dakikalık eserin tiyatro uyarlaması akış planını, rejisör **İpek Atagün Gezener**, **Volkan Yalçıntoklu**'nun orijinalinden çevirdiği romandaki tiratları, diyalogları kullanarak, hazırlamış (*Hugo V: Sefiller, Çev: Volkan Yalçıntoklu. İş Bankası Yayınları, 2015*).

YARATICI SANATÇILAR

Eseri sahneye koyan ve tiyatro uyarlamasını hazırlayan deneyimli tiyatro rejisörü **İpek Atagün Gezener**. Dekor **Büşra Eroğlu Doğan**'ın, kostümler **Gökçe Şener**'in, ışık **Önder Arık**'ın tasarımı. Orijinal müzik **Ekin Eti**'nin, koreografi: **Aslı Güneş Sümer**'in yaratımı.

YORUMLAYICI SANATÇILAR

Jean Valjean: **Durukan Ordu**; Müfettiş Javert: **Caner Kadir Gezener**; Hancı Mösyö Thénardier: **Şevki Çepa**; Fantine: **Aslı Artuk**; Piskopos: **Mehmet Akay**; Cosette: **Eda Aydın**; Thénardier'lerin kızı Éponine: **Meva Küçükakyüz**; Madam Thénardier / Kız Kardeş: **A. Övgü Yılmaz**; Marius / Jandarma: **K. Anıl Adıgüzel**; Kadın / Madam Magloire / Ustabası / Kâhya: **N. Sinem Lökbaş**; I. Yüzbaşı / II. Yüzbaşı: **Ümit Atalay**; Jandarma: **Aytekin Efe Çetintaş**.

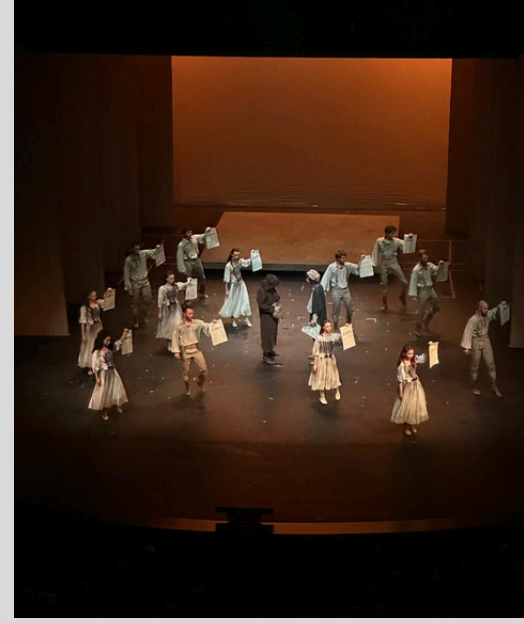
Dansçılar (soyadı alfabe sırasına göre): **Begüm Başekim, Ebubekir Bora, Ceyda Cebeci Arzuman, Eylem Demirhan, Ataberk Dürgen, Zeynep Ok, R. Orhun Özaras, Aycan Özkardeş, Ali Canberk Soykök, Nehir Şahin, Berkalp Üler, Baran Yazaroğlu**.

Çocuk Oyuncular: Küçük Cosette: **Lina Tekeli**, Petit (küçük) Gervais: **Derin Yıldırım**, Azelma: **Rüya Bulut**.

TEMSİLLERDEN İZLENİMLERİM

İlk olarak belirtmeliyim, eserin 31 Ekim temsilini o kadar beğendim ki hemen ertesinde, 2 Kasım'da da matineye gittim. Aslında her iki temsil de tıpatıp aynıydı ama ben de sahnedekiler de aynı biz değildik. **Aynı olayları tekrar izlerken ve yaşarken de artık aynı kişi olunamaz**. Bellekte, önceki anının üzerine yenisi kaydolar. Böylece suare temsilindeki oyun matinedekiyle aynı olmasına rağmen, edindiğim deneyim, ayrıntıları fark etmemi sağladı; tıpkı oyuncuların da her temsilde yorumlarını daha da içselleştirmeleri gibi. Rejisör **İpek Atagün Gezener**'in sözleriyle "*Geçmişte biriktirilen ama hatırlanamayanın hatırlanınca yeniden yaşandığının*" anlatıldığı eser, bir anlamda benim için de benzer bir deneyim yaşattı, sanki iki gün geçmemiş, hiçbir ayrıntı zihnimden silinmemiş gibi, ama yine yeniden ve daha sağlam şekilde kayıt oldu.

Öncelikle, 24601 numaralı kürek mahkûmu **Jean Valjean** rolünde **Durukan Ordu** gerçek bir başrol oyuncusu! Repliklerindeki kusursuz diksiyon ve yerinde tonlamalar **Jean Valjean**'ın yaşam dönemlerine uygundu ve o dönemlerdeki duygulanım halini ifade ediyordu. Sözler olmasaydı da jest ve mimikleriyle, hatta gözleriyle anlatımı mükemmeldi. Kürek mahkumuyken yırtık fanilayla ağır iş yapışı da, serbest bırakıldığında kukuletalı paltosuna sığınışı da, belediye başkanlığına adım atarken "**toplumda saygın kişi ceketini**" bedenine tanıtışı da olağanüstü etkileyiciydi. İlk perdede omuzlarından "**asla baş eğmeyen mahkûm**" okunurken, ikinci perdede omuzlarına "**şefkatli baba**" ifadesi gelip kondu. Gençti, gözümüzün önünde olgunlaştı ve yaşlandı. Dahası, temsil bitiminde selamda "**sahne dışındaki günlük Durukan Ordu**"ya geri dönmemişti; hâlâ "**Jean Valjean'ı oynayan sanatçı**"ydı.





Müfettiş **Javert** rolünde **Caner Kadir Gezener** eserin başında kalpsiz ve vicdansız, devamında “**kanunlara körü körüne uyduğunu sanma kaderi**” kurbanı; sonunda ise “**nihayet edindiği vicdanın**” azabı içinde zavallı adam portresini gerçekten inandırıcı ve çok etkileyici şekilde çizdi. Hele “**güç sembolü dik duvarlara**” tırnaklayarak hırsla tırmanışı, sonra duvarların arasında hapse kısırılmış hissedışı ve dişleriyle tırnağıyla elde ettiği o gücün altında ezilişi gözümün önünden hiç gitmeyecek. **Gezener**’in bu yorumu bana, **G. Puccini**’nin **Tosca operasındaki**, baş koyduğu kanunları zalimce uygulayan **Baron Scarpia** karakterini hatırlattı. Üstelik konu yine Fransız Devrimi, dönem yine Napolyon dönemi.

Hancı **Mösyö Thénardier** rolünde **Şevki Çepa** ince ayrıntılarla sahnede bir tür “**masallardaki kötü karakter danteli**” işledi. Onu izlerken zihnimde Pinokyo ve diğer masallardaki hain tilkiler, kurtlar, çakallar canlandı. Hatta sonradan anılarımı biraz deşince, çocukluğumda izlediğim “**Oliver!**” adlı 1968 yapımı müzikal filmi hatırladım (Carole Reed’in yönettiği; Oliver Reed’in Bill Sikes rolünü oynadığı). İşte **Çepa**, o filmde çocukları hırsızlık yapmaya zorlayan kötü kalpli **Fagin**’i canlandıran üstün yetenekli **Ron Moody** kadar başarılıydı. Hatta, sahnede canlı oynayan bunca temsili çıkarmış bir tiyatro oyuncusu olduğu göz önüne alındığında, bir tek çekimde oynayan sinema oyuncusuna göre çok daha zor bir işi başarmaktaydı.

Cosette’nin annesi **Fantine** rolünde **Aslı Artuk**, kızına büyük sevgisini, zaman içinde yaşadıklarından dolayı sefil hale gelişini ve ölümünü dramatik biçimde sundu. Yer yer oldukça yüksek vurgulu sesi ve ağlamaklı yüz ifadesi hayatta kalmaya çalışan bir insanın çığılığı gibiydi. Giderek çöküşünü anlatan kukla betimlemeli dans öylesine etkileyiciydi ki, kendimi oturduğum koltuğa yığılmışım gibi hissettim.

Piskopos rolünde **Mehmet Akay** akil adam tiplemesini başarıyla çizdi. Sakin ve dediğinden emin biçimde sunduğu “*Bir ermiş olmak istisnadır, dürüst bir insan olmak kuraldır. Yanılın, gücünüzü kaybedin, günah işleyin ama dürüst olun.*” ile “*Yeryüzünün sefilleri için hiç sönmeyen bir ateş var.*” cümlelerinin aslında tüm eserin ana fikri olduğunun altını net ve akılda kalır şekilde çizdi.

Eda Aydın’nın **erişkin Cosette**’de çizdiği saf ve masum kız portresi abartısız ve duru bir yorumdu. Manevi babası **Jean Valjean** onu “**dışardaki**” tehlikelerden korumak için bir manastırda büyütüştür. Dışarı çıkma arzusu, ilk çıktığında âşık oluşu, sevgilisiyle beraber olabilmek için “**isyan çığılığı**” atarak babasını terk etmek isteği ve sonrası inandırıcı ve etkileyiciydi. Onun Cosette’i bana **G. Verdi**’nin **Rigoletto** adlı operasındaki saf ve masum kız **Gilda**’nın duygu yüklü arylarını hatırlattı. **Gilda** da “dışardaki” tehlikelerden korunmak için babası **Rigoletto** tarafından evde tutulmaktadır ve ilk kiliseye gidişinde ilerde onu aldatacak adama gönlünü kaptırır.

Thénardier’lerin kızı **Éponine** rolünde **Meva Küçükakyüz** ziyadesiyle dramatik-teatral bir yorumu tercih etmişti. Âşık olduğu **Marius**’tan olumlu karşılık gelmeyeceğini idrak edince, yağmurun altında ölümü beklediği sahnede fonda yağmur görüntüsü olmamasına rağmen bedeni ile titremesi bana kadar ulaştı ve bulaştı. Sanırım ikinci perdede mikrofonun sesi biraz fazla açık olduğundan duyulmak için yer yer bağırarcasına sesini yükseltmek zorunda kaldı. Böyle bir durumda ağız kuruyabilir ve dil damağa yapışabilir. **Éponine**’in aşkı için kendini feda edişi **C. Dickens**’in “**İki Şehrin Hikayesi**” adlı romanında **Sydney Carton**’un âşık olduğu kadının mutluluğu için kadının esas sevgilisi **Charles Darnay**’ın yerine giyotine gidişini ve **U. Giordano**’nun “**Andrea Chénier**” adlı operasında **Maddalena**’nın, sevgilisi **Andrea Chénier** ile ölmeyi göze alıp başka birinin yerine giyotine gidişini aklıma getirdi ki her iki eser de Fransız İhtilali döneminde geçmektedir.



Madam Thénardier / Kız Kardeş rollerinde **A. Övgü Yılmaz**'ın Brecht-vari yorumu oldukça etkileyiciydi. Öylesine ki onu izlerken, Kül Kedisi'nin üvey-annesini görüyor gibi oldum. **K. Anıl Adıgüzel**, özellikle **Marius** rolünde bende kendisini **Cyrano de Bergerac**'ta **Christian** rolünde izleme arzusu uyandırdı, o denli kontrollü bir tiyatro yorumu sundu. **N. Sinem Lökbaş**'ın özellikle ustabaşı tiplmesi ise bana gençliğimde **Ankara Sanat Tiyatrosu**'nda izlediğim eserlerden birinde unutulmaz oyuncu **Meral Niron**'un (1937-2020) işçileri hakir gören ustabaşı yorumunu hatırlattı ve tüylerimi diken diken etti. **I. Yüzbaşı / II. Yüzbaşı** rollerinde **Ümit Atalay** ve **Jandarma** rolünde **Aytekin Efe Çetintaş**, (belki standart ifade olacak ama), rollerinin gereğini yerine getirdiler.

İpek Atagün Gezener: 2000 yılında **Ankara Devlet Konservatuvarı Tiyatro Anasanat bölümünden** mezun olmuş, 2000-2005 yılları arasında aynı bölümde öğretim görevlisi olarak çalışmıştır. 2005'te **Ankara Devlet Tiyatrosu**'nda (ADT) sanatçı olarak göreve başlamıştır. Çok sayıda oyunda rol almış ve sayısız oyun yönetmiştir. Halen ADT'de ve çeşitli özel tiyatrolarda oyuncu ve yönetmen olarak çalışmakta, konservatuvarlarda eğitimciliğe devam etmektedir.

Aslı Güneş Sümer: Ankara Devlet Konservatuvarı'dan üstün başarı ödülüyle mezun olduktan sonra **Ankara Devlet Opera ve Balesi (ADOB) Modern Dans Topluluğu'nda (MDT)** kariyerine başlamıştır. **London Contemporary Dance School** ve **İmpulstanz** gibi prestijli okullarda çağdaş dans, bale ve emprovizasyon eğitimleri almış, yurtdışında çeşitli projelerde Türkiye'yi temsil etmiştir. Halen, sanat yönetmenliğini **Bürge Kayacan**'ın yaptığı MDT'de, **Deniz Alp** ile yardımcı sanat yönetmenliği görevini sürdürmektedir.

Ekin Eti: 2002 yılında **ADK Trombon bölümünden** mezun olmuş, önce **Hacettepe Üniversitesi Senfoni Orkestrası**'nda, ardından **CSO**'da görev almıştır. Barok, klasik batı müziği, opera müzikleri, Anadolu türküleri ve caz türlerinden oluşan bir repertuar oluşturup, "**Voice of Brass**", "**Hoppa Essentials**", "**MCNKY**", "**Ankara Trombon Dörtlüsü**" gibi grupları kurmuş ve bu gruplarla yurtiçinde ve dışında birçok konser vermiştir. **Karadeniz Üçlemesi**, **Aşık Veysel 'İNSANLIK DAVASI'**, **Yunus Emre 'AŞK OLSUN'**, **Hünkar Hacı Bektaş-ı Veli 'ERENLERLE YOLA ÇIKMAK'** gibi senfonik bestelerine ek olarak çok sayıda tiyatro oyununun, belgeselin, kısa ve uzun uzun metrajlı filmin bestesini yapmıştır. **Seda Bağcan**, **Sonat Bağcan**, **Serenad Bağcan** ve **Halil Sezai** ile albüm çalışmaları yapmış olan Eti halen beste ve düzenleme çalışmalarının yanı sıra CSO'da Trombon Sanatçısı olarak görevine devam etmektedir.



Not:

1. <https://www.sanattanyansimalar.com/yazarlar/pinar-aydin-o-dwyer/sefiller-oyun-mu-gercek-mi-1/3416/> Erişim: 8.11.2024 izninle kullanılmıştır.

2. "Sahneleme Üzerine" yazının devamına *Sefiller: Oyun mu Gerçek mi?-2*:

<https://www.sanattanyansimalar.com/yazarlar/pinar-aydin-o-dwyer/sefiller-oyun-mu-gercek-mi-2/3417/> adresinden ulaşılabilir.

**HAMURU İÇİN:**

1 paket yumuşamış margarin
2 yumurta birinin akını iç malzeme için ayırılım
yarım su bardağı pudra şekeri
yarım su bardağı sıvıyağı
1 paket kakao
1 paket kabartma tozu
alabildiği kadar un

İÇİ İÇİN:

1.5 su bardağı hindistan cevizi
1 çay bardağı pudra şekeri
ayırduğumuz yumurta akı
yarım çay bardağından az süt

ŞERBETİ İÇİN:

3u bardağı şeker, 3 su bardağı su
5 dk. kaynatılır ve soğumaya bırakılır.

Hamur malzemeleri yoğurulur.

İç malzeme ayrı bir kasede karıştırılır.

Ceviz büyüklüğünde hamurdan parçalar koparılarak içi oyulur.

Hindistan cevizli karışımdan 1 tatlı kaşığı kadar konup uçları birleştirilerek kapatılır.

Elimizde yuvarlayarak, fırın tepsisine dizelim ve pişirelim.

Pişen ve 3 dk kadar havalanan tatlıların üzerine soğumuş şerbetimizi dökelim.

Çöp yapma!Dönüşümyap!							Bilinçli ol,doğayı koru!
	Cam şişe 4000 yıl	Ciklet 5 yıl	Kutu kola 10 yıl	Pet şişe 400 yıl	Sigara filtresi 2 yıl	Pil 300 yıl	
							
Çakmak 100 yıl	Kağıt gazete 3 ay	Alüminyum 100 yıl	Telefon kartı 1000 yıl	Kaset 100 yıl	Plastik tabak 500 yıl		

ÇİĞDEMİM
SAĞLIK SÖYLEŞİLERİ
ODYOLOG
YAREN KILIÇ

27 KASIM
2024
ÇARŞAMBA
19.30

İŞİTMENİN HAYATIMIZDAKİ YERİ VE ÖNEMİ
ALZHEİMER VE DEMANSIN İŞİTME KAYBI İLE OLAN İLİŞKİSİ
KULAK ÇIĞLAMASI, BAŞ DÖNMESİ

KATILIMCILAR ARASINDAN YAPILACAK ÇEKİLİŞLE
5 KİŞİYE ÜCRETSİZ İŞİTME TESTİ VE ÜCRETSİZ İŞİTME
CIHAZI DENEMESİ HEDİYE EDİLECEKTİR.

ÇANKAYA BELEDİYESİ, HASAN ALI YÜCEL ÇANKAYA EV'İ
İSMAIL HAKKI TONGUÇ SALONU
ÇİĞDEM MAH. İSSİ CADESİ ÇAY YÜCEL PARKI İÇİ
www.cigdemim.org.tr

“2022 Türkiye Sağlık Araştırması” verilerine göre, ülkemizde yaklaşık 3 milyon kişinin işitme kaybı yaşadığı tahmin edilmektedir. İşitme kaybı, ayrıca insanların **alzheimer, demans** gibi ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşmasına da yol açabilmektedir. Bu nedenle konunun önemine binaen **Çiğdemim Derneğince**, Çiğdem Mahallesi'nde yaşayan insanları bilgilendirmek amacıyla **27 Kasım 2024 akşamı** bir sağlık söyleşisi düzenlenmiştir. Bu söyleşide mahalle sakinlerine, **işitmenin önemi, işitme kaybı ve buna karşı alınması gereken önlemler** konularında detaylı bilgiler vermeye çalıştım. Sorulan soruları yanıtladım, katılımcılar da deneyimlerini paylaştılar. Sonuçta, ilginin yüksek olduğu, çok keyifli ve hayli yoğun katılımı güzel bir söyleşi ve sohbet gerçekleştirmiş olduk.



Söyleşiye katılmayanları da bilgilendirmek amacıyla toplantıda dile getirilen konuların ana hatlarını içeren bu yazıyı hazırladım.

Sizlerin de ayrıca kafanıza takılan, danışma ihtiyacı duyduğunuz hususlar olursa, **Meta İşitme Cihazları - Hoşdere Kliniğimize** gelerek veya **0545 549 44 89** numaralı cep telefonumuzdan bize rahatlıkla ulaşabilirsiniz.

Toplantıda belirtildiği üzere **işitme, ses dalgalarının kulak tarafından algılanarak sinir sinyallerine dönüştürülmesi ve beynin bu sinyalleri anlamlı hale getirmesi sürecidir**. Bu süreç, çevredeki sesleri (konuşmalar, doğa sesleri, müzik vb.) **duyup anlamamızı** sağlar.

İşitme kaybı ise bir kişinin sesleri kısmen ya da tamamen duyamaması durumudur. Bu durum, seslerin algılanması, işlenmesi veya iletilmesiyle ilgili sorunlardan kaynaklanır ve kişinin çevresiyle olan iletişimde zorluklara neden olabilir.

İşitme kaybı tedavi edilmez veya önlem alınmazsa, hem **bireyin yaşam kalitesi** hem de **sosyal, duygusal ve bilişsel sağlığı** olumsuz etkilenebilir. Bu durumun sonuçları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1. İletişim Sorunları

- Konuşmaları anlamada zorluk yaşanır ve birey çevresindekilerle sağlıklı bir iletişim kuramaz.
- Sosyal ortamlarda kendini dışlanmış veya izole hissedebilir.
- Zamanla birey, iletişimden tamamen kaçınmaya başlayabilir.



2. Sosyal İzolasyon ve Depresyon

- İşitme kaybı, bireyin sosyal etkinliklere katılmasını zorlaştırır.
- Kendisini yanlış anlaşılmiş hissedebilir, bu da yalnızlık ve depresyon riskini artırabilir.
- Özellikle ileri yaşlardaki bireylerde **sosyal izolasyon**, genel ruh sağlığını ciddi şekilde etkileyebilir.

3. Bilişsel Gerileme

- İşitme kaybı olan kişiler, sesleri anlamak için daha fazla çaba sarf eder. Bu, zihinsel kaynakların aşırı yüklenmesine neden olur.
- Uzun vadede, tedavi edilmeyen işitme kaybı demans (bunama) riskini artırabilir.
- Sesleri duymamak, beynin işitme ile ilgili alanlarının aktifliğini azaltarak zihinsel gerilemeye yol açabilir.

4. Akademik ve Mesleki Performansın Düşmesi

- Yetişkinlerde iş yerinde iletişim sorunları yaşanabilir, bu da iş verimliliğini azaltır ve kariyer ilerlemesini zorlaştırabilir.

5. Güvenlik Riskleri

- Çevredeki uyarıcı seslerin (araç kornası, yangın alarmı, çığlıklar vb.) duyulamaması güvenlik risklerini artırabilir.
- Günlük yaşamda, duymama nedeniyle kazalar yaşanabilir.

6. Kulakta Çınlama (Tinnitus)

- Tedavi edilmemiş işitme kaybı, kulakta sürekli bir çınlama (tinnitus) şikayetini artırabilir. Bu durum, stres ve uykusuzluk gibi ikincil problemlere yol açabilir.



ERKEN MÜDAHALE VE ÖNLEM ALMANIN ÖNEMİ

- İşitme kaybı erken fark edilirse, tedaviyle etkileri büyük ölçüde azaltılabilir.
- İşitme cihazları veya rehabilitasyon programları sayesinde kişi normal yaşamına dönebilir.

İşitme Kaybı ve Demans Arasındaki Bağlantı

İşitme kaybı ve demans (bunama) arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmalar, tedavi edilmeyen işitme kaybının demans riskini artırabileceğini göstermektedir. Bu ilişki, işitme kaybının beyin üzerindeki etkileri ve yaşam tarzındaki değişikliklerle bağlantılıdır.

- İşitme kaybı, beynin işitme ile ilgili bölgelerinin daha az aktif hale gelmesine yol açar. Buna **bilişsel yük kaybı** denir.
- Beyin, sesleri algılamak ve anlamak için daha fazla enerji harcar, bu da **diğer bilişsel fonksiyonlar (hafıza, problem çözme vb.)** için daha az kaynak bırakır.
- İşitme kaybı, bireyin sosyal ortamlardan çekilmesine neden olabilir. Bu durum, **yalnızlık ve sosyal izolasyonu** artırır.
- İşitme kaybı ve demans genellikle yaşla birlikte görülür. Bu nedenle, yaşlanmayla ilişkili süreçler bu iki durum arasında bir bağ oluşturabilir.
- İşitme kaybı, **beyin dokusunda küçülme (atrofi)** ile ilişkilidir.



Araştırmaların Gösterdiği Bulgular

- **ABD Ulusal Yaşlanma Enstitüsü'nün** 2011 yılında yapmış olduğu Baltimore, Zamana Bağlı Yaşlanma Çalışması (Baltimore Longitudinal Study on Aging) sonuçlarına göre; **orta dereceli işitme kaybı olan bireylerde demans riski % 200, ileri derecede işitme kaybı olanlarda ise bu risk % 500** artmıştır.
- İşitme kaybını erken dönemde işitme cihazlarıyla tedavi eden bireylerde, demans gelişme riskinin azaldığı gözlemlenmiştir.

ÖNLEM VE MÜDAHALE

İşitme kaybı tedavi edilerek demans riski azaltılabilir. Öneriler şunlardır:

- İşitme cihazları, beyinin aktif kalmasına yardımcı olur.
- Araştırmalar, işitme cihazı kullanan bireylerde demans riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir.
- İşitme kaybı erken tespit edilirse, demans riskinin artırıcı etkileri önlenir.

Sonuç olarak, işitme kaybı, yalnızca duymayı değil, uzun vadede beyin sağlığını da etkileyebilir. Bu nedenle, işitme kaybını erken tespit edip tedavi etmek, demans riskini AZALTIR.



ÇİĞDEMİM ÇOCUK MECLİSİ

HER PAZAR 15.00-16.30 ARASINDA ÇİĞDEMİM DERNEĞİNDE TOPLANIYORUZ.

9-12 YAŞ ARALIĞINDAYSANIZ BİZE KATILABİLİRSİNİZ.



www.cigdemim.org.tr

+90 312 285 20 47
+90 530 660 95 83



/cigdemimdernegi

NEDİR BU GYK?

GYK= Genişletilmiş Yönetim Kurulu

Yönetim Kurulu asil ve yedek üyeleri (7+7=14 kişi)

Denetim Kurulu asil ve yedek üyeleri (3+3=6 kişi)

Önceki dönem yönetim ve denetim kurullarında görev almış olan üyeler

Onur üyeleri

Topluluk sorumluları (edebiyat-sinema -korolar vs.)

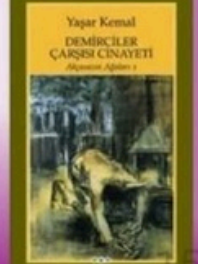
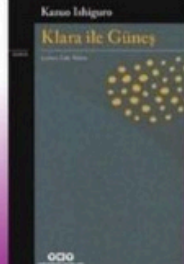
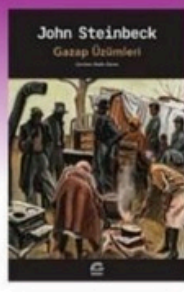
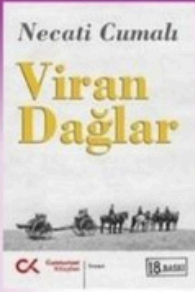
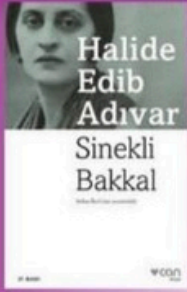
Eski-yeni muhtarlar ve azaları

Tüm GYK üyeleri yönetim toplantılarına katılıp görüşlerini iletebilir ve karar alma süreçlerine katılabilirler.

KİTAPIN ADI	YAZARI	SUNUMU YAPACAK KİŞİ	SUNUM TARİHİ
SİNEKLİ BAKKAL	HALİDE EDİP ADIVAR	Vecdi Seviğ	04 Kasım 2024
VİRAN DAĞLAR	NECATİ CUMALI	Rafet Aydoğan	02 Aralık 2024
GAZAP ÜZÜMLERİ	JOHN STEINBECK	Aytül Aksongur	30 Aralık 2024
ON KÜÇÜK ZENCİ	AGATHA CHRISTİE	Alev Akman	27 Ocak 2025
BİR DE BAKTIM YOKSUN	YEKTA KOPAN	Hale Güneş	24 Şubat 2025
KUNDURACI İLE İBLİS	ANTON ÇEHOV	Dilek Şimşek	24 Mart 2025
KLARA İLE GÜNEŞ	KAZUO İSHIGURO	Mübehher Özбек	28 Nisan 2025
DEMİRCİLER ÇARŞISI CİNAYETİ	YAŞAR KEMAL	Suat Ilgaz	26 Mayıs 2025

Değerli Komşularımız,
**Çiğdemim Derneği Edebiyat
Topluluğunun "2024-2025 Dönemi
Kitap Sunum Programını"**
sizlerle paylaşıyoruz.
Söz konusu kitapları henüz
okumamış olan komşularımız için
kitapların, **Çiğdemim Semt
Kütüphanesinde** bulunduğunu
belirtmek isteriz.

Her yıl olduğu gibi yine hep birlikte
keyifli, bol sohbetli ve çok katımlı
bir sunum dönemi diliyoruz.
Bu vesile ile Edebiyat Topluluğu
etkinliklerinin **ücretsiz ve herkese
açık** olduğunu bir kez daha
hatırlatmak istiyoruz.



"Biri tarafından yok sayıldığınızı
farkettiğinizde, onu bir daha
rahatsız etmeyin..."

VIRGINIA WOOLF

İki dakika, insanların hayatını değiştirebilir mi?

Değiştirir tabii.

Gece uyuduk, uyandık ve her şey değişti. Boşunu dahi yerinden oynatamadığınız o koca gardrop yere devrilerek, sıkıştırdığı yatak odanızın kapısını aralayabildiğinizde, duvarların ayırdığı tüm odaların birleştiğini gördüğünüzde hissettiğiniz ürperti değiştirir her şeyi. Tadilat yaptırdığınız evinizin depremin şiddetiyle sıkışan kapısından değil, duvarında oluşan delikten, deliği tekmesiyle büyüten eşinizin yardımıyla tırmanarak çıkmanız değiştirir her şeyi. Yalın ayak bastığınız merdivenlerde duvar parçaları, molozlar, acıyan ayaklarınız ve komşunuzun salonunu alenen gördüğünüzde hissettiğiniz korku değiştirir her şeyi. Karşı binanızın iki kat çöktüğünü idrak edebildiğinizde, duyduğunuz çığlıklar değiştirir her şeyi. Yalnız yaşayan annenize koşarken gördüğünüz yıkık binalar, cadde ortasında apartmanlardan fırlamış cesetler, bacağı kopmuş kadının feryadı değiştirir her şeyi. Yanan evler, yardım çığlıkları değiştirir her şeyi. Bitişikteki aile apartmanının çöktüğünü görüp annenizin oturduğu apartmanın sadece bir kat çöküp yan duvarının, balkonunun olmadığını fark ettiğiniz halde annenizin sesini duyduğunuzda hissettiğiniz şükür değiştirir her şeyi. **Bir türlü günün ağarmaması, yardım bulamamanız değiştirir her şeyi.** Sığınmak için gittiğiniz köyünüzdeki evlerin hiçbirinin olmaması değiştirir her şeyi. Bir gül serasında 35 kişi oturur şekilde uyumanız değiştirir her şeyi. Bir türlü ulaşamadığınız yakınlarınızın **Kimsesizler Mezarlığına** defnedildiğini öğrenmeniz değiştirir her şeyi. Ya da cesedini bulduğunuz halde soyadınız tutmadığı için size teslim edilmeyen cenazelerinizin Kimsesizler Mezarlığına defnedilmesi değiştirir her şeyi. Elektriğin olmadığı gecelerde bir projektör ile mezarlıkların defin için aydınlatıldığını görmemiz değiştirir her şeyi. Sürekli artçılarla sallanmanız, besmele ve tekbir seslerini duymamız değiştirir her şeyi. Aylar sonra çıktığınız delikten evinize girip eşyalarınızı kurtarmaya çalışmanız değiştirir her şeyi. Çizilen kollarınıza sürececek ilaç bulamamanız, devamlı almanız gereken ilaçları alamamanız, gidecek doktorun olmaması değiştirir her şeyi.

...

Ve bir gün memleketinizden ayrılmak zorunda kalmanız değiştirir her şeyi. Herkesi, her şeyi geride bırakmanız...

Ve gittiğiniz hiçbir yerde aidiyet duygusunu hissedememeniz değiştirir her şeyi. Sizin gibi bir depremzedeye karşılaştığınızda ise 40 yıldır tanıyormuş hissine kapılmanız, bakışlarınızla anlaşmanız değiştirir her şeyi.

Sadece iki dakika değiştirir her şeyi.

...

Bugün bizlere milat olsun...

Değişsin her şey. Yarından sonra yepyeni bir hayatımız olsun.

Sağlık, huzur, mutluluk ve başarı dolu nice güzel yıllarımız olsun.



Aralık ayında, aile hekimliğiyle ilgili haberler ülke gündeminin ilk sıralarındaydı. Ayın ilk haftasında, **Dr. Ahmet Saltık**'ın Cumhuriyet gazetesindeki makalesini okudum. **1 Kasım 2024'te yürürlüğe konan Aile Hekimliği Sözleşme ve Ödeme Yönetmeliği'**ne ilişkin gelişmeleri, "sağlık emekçileri, bu yönetmeliğin çalışma koşullarını daha da ağırlaştırdığını, gelirlerini düşürdüğünü ve halk sağlığı hizmetlerini olumsuz etkilediğini savlıyor" diye özetliyordu.

Ahmet Saltık, yazısında "yönetmelikte hekimlerin istemleri yönünde değişiklik yapılmalı. İletişim ve görüşme süreçleri açık kalmalı. İş yükünün azaltımı, adil dağıtımı, çalışırken ve emeklilikte gelir güvencesi sağlanarak sağlık emekçilerinin meslek onurunu koruyan adımlar atılmalı" önerilerine yer veriyordu.

Gazeteci **Çiğdem Toker** de, **13 Aralık günü T24**'teki yazısında "2025 yılında Sağlık Bakanlığı için ayrılan ödeneğin yüzde 10'u, şehir hastanelerini işleten 18 firmaya gidecek. Başka bir ifadeyle, gelecek yıl, 18 şehir hastanesini işleten 18 müteahhitlik şirketine 104,6 milyar TL ödenecek" saptamasını okurlarına aktarıyordu.

Aynı yazıdaki "Sağlık Bakanlığı bütçesi de böyle bir atmosfer içinde ve Yenidoğan çetesi skandalı ile Aile Sağlık Merkezleri'ne (ASM) mali kısırcanın gölgesinde TBMM Genel Kurulu'nda kabul edildi" cümlesini okuyunca Türkiye Büyük Millet Meclisi tutanaklarında aile hekimliği tartışmalarını internette <https://www.tbmm.gov.tr/Tutanaklar/Tutanak?Id=d1b11393-0045-41ed-871f-0193b4dca9a3> adresinden okudum.

Meclis Görüşmelerinden Kısa Bir Özet

Muhalefet partisi milletvekilleri, mecliste "Aile hekimlerine neden bu kadar zulmediyorsunuz?" diye sormuş, "yönetmelik hazırlamışsınız, aile hekimlerimizin reçetelerine bile ceza yazan bir sistem kurmuşsunuz" demişlerdi. Bir milletvekili, "Aile hekimi arkadaşlar elektrikle, suyla, cari giderlerle, personelin kıdemiyle ve ihbarıyla uğraşırken hastaya aslında ciddi düzeyde konsantre olamıyor" eleştirisini yöneltmiş, bir başkası "doktor arkadaşlarımızın problemlerinden biri de hasta, hekime not verecek. Zaten hasta, hekimine gittiği zaman onu seçmiştir; o iyi bir hekim olduğu için ona gider..." vurgusu yapmıştı.

İktidar partisi sözcüsü milletvekili ise yapılan düzenlemeleri savunduğu konuşmasında Sağlık Bakanlığı'nın yeni yönetmelikte aile hekimlerine şunları söylediğini anlatıyordu:

"Size ödenen bir maaş var. Bunun üzerine 14.880 TL teşvik primi ödüyünüz. Ben bu teşvik primini 44.600 TL'ye çıkarmak istiyorum. Bunun karşılığında sizden bazı isteklerimiz var çünkü OECD ülkelerinde bin kişide antibiyotik kullanım oranı 16 iken benim ülkemde bu sayı 41; bunu azaltman lazım. Eğer aile hekimlerimiz bir önceki yıla göre yazdığı antibiyotik sayısında azaltma yaparsa her ay sana 2.200 TL teşvik primi veririm."

Sağlık Bakanı'nın eleştirilere "Bakmayın siz birilerinin 'Aile hekimi bundan sonra ilaç yazamayacak, vatandaşa hastaneye giderse aile hekiminin maaşı kesilecek' gibi yalan yanlış iddialarına" dediğinde aklım iyice karıştı. İktidar partisi sözcüsü aile hekimi yazdığı bazı ilaçların miktarını azaltırsa prim alacağını söylüyor, Bakan ise bunu "yalan yanlış iddia" sınıfına sokuyordu. Bakanın da kafası karıştıktı herhalde. Evet maaştan kesinti yapılmıyordu ama ilaç yazan hekim belirli miktar "teşvik priminden" mahrum tutuluyordu. Çünkü maaştan kesinti sistemini **Anayasa Mahkemesi 2008 yılında iptal etmiş**, bakanlık da "tam maaşa" ulaşmak için belirli teşvik primi kriterleri geliştirilmişti.

"13) (12) numaralı alt bendin (i) ayrımında belirtilen günlük muayene sayısı (M_G); aşağıda formülü gösterildiği şekilde, aile sağlığı çalışanın fiilen çalıştığı günler için birlikte çalıştığı aile hekiminin yaptığı her bir nüfus grubuna ait muayene sayısının (M) nüfus grup katsayısı (K) ile çarpımlarının toplamının ilgili aydaki aile sağlığı çalışanın fiilen görev yaptığı gün sayısına (f) bölünmesi ile bulunur.

$$M_G = \frac{1}{f} \times \sum_{n=1}^{19} (M \times K)$$

14) (12) numaralı alt bendin (i) ayrımında belirtilen hedef muayene sayısı (M_H); aşağıda formülü gösterildiği şekilde, ilgili aydaki her bir nüfus grubuna ait önceki yıl aynı aydaki tüm sağlık kuruluşlarına başvuru sayısının (A) ilgili nüfus grubunun katsayısı (B) ile çarpımlarının toplamının, yarısının, çalışma günü sayısına (Ç) bölümünün, yukarı yuvarlanmasıyla elde edilen tam sayının ilgili ayın Türkiye geneli ortalama kayıtlı kişi sayısının hedef muayene katsayısı olan binde 16 sı ile çarpımıyla elde edilecek sayı (İ) ile toplamın yarısının aşağı yuvarlanması ile elde edilen tam sayıdır. Türkiye geneli ortalama kayıtlı kişi sayısı ile çarpılacak olan hedef muayene katsayısı Bakanlıkça her yıl değiştirilebilecektir. Hedef muayene sayısı, ilgili ayın Türkiye geneli ortalama kayıtlı kişi sayısının binde 34'ünden (B) büyük olanlar için 75'tir.

$$M_H = \left(1 + \frac{1}{2} \times \frac{1}{C} \times \sum_{n=1}^{19} (A \times B)\right) \times 0,5$$

Yönetmeliğin Aile Ekimi Ödeme Esasları Maddesinden bir görüntü

Aile hekiminin sevk oranı ile kendisine yapılacak ödeme tutarı arasında bağlantı kuran dava konusu düzenleme, ihtiyacı olan kişilerin sağlık hizmetlerine ulaşmalarını ve bu hizmetlerden gereği gibi yararlanmalarını güçleştirecek öte yandan Devletin kişilerin yaşamını ruh ve beden sağlığı içinde sürdürmelerini sağlamak görevini gereği gibi yerine getirmesini zorlaştıracak nitelikte bir düzenleme olduğundan Anayasa'ya aykırılık oluşturmaktadır.

Açıklanan nedenlerle kural Anayasa'nın 2., 5., 11., 17. ve 56. maddelerine aykırıdır. İptali gerekir.

2008 Tarihli Anayasa Mahkemesi Kararı



MAHALLEMİZDEN ÖNERİLER

Bu karmaşık ortamda mahallemizdeki **Erdoğan Şahinoğlu Aile Sağlığı Merkezi**'nde durum nedir diye saptama yapmaya çalıştım. Aldığım birkaç not şöyle:

Binanın tüm giderlerinin bize hizmet sunan doktorlar tarafından karşılandığını hayretle öğrendim. Yani bizler, sağlık hizmetini bir kamu binasında almıyorduk. Hekimlerimiz kiracısı oldukları bu işyerlerinde **haftada 40 saat** bulunmak zorundaydılar. İşte buldukları süre bakanlık tarafından dijital ortamda izleniyordu.

Aile hekimliğine başvuranların **sıra beklemekten** yakındıklarına tanık oluyordum. Bunun çözümünün de **e-nabız üzerinden önceden randevu almak** olduğunu öğrendim. Böylece kapı önündeki yığılmalardan kurtulma olanağımız var. Fark ettim ki e-nabız yöntemiyle aile hekiminden randevu alan mahallelimizin sayısı yok denilecek kadar az.

Kayıtlı olduğu aile hekimine **raporlu ilacını** yazdırmak için gelip yerinde bulamayanların, bu durumdan şikayetçi olduklarını gözledim. Aynı işlemin bir başka aile hekimi tarafından neden yapılmadığından yakındıklarını anlayamadığım için çözüm de bulamadım.

Aile Hekimliği Kanunu

Madde 2 - Aile hekimi; kişiye yönelik koruyucu sağlık hizmetleri ile birinci basamak teşhis, tedavi ve rehabilite edici sağlık hizmetlerini yaş, cinsiyet ve hastalık ayrımı yapmaksızın her kişiye kapsamlı ve devamlı olarak belli bir mekânda vermekle yükümlü, gerektiği ölçüde gezici sağlık hizmeti veren ve tam gün esasına göre çalışan aile hekimliği uzmanı veya Sağlık Bakanlığının öngördüğü eğitimleri alan uzman tabip veya tabiptir.

Aşı uygulamasında da zaman zaman sorunla karşılaşıldığını gördüm. Aşılar bakanlık tarafından gönderiliyordu. Özellikle yaş almışlara uygulanan **aşıların aile sağlık merkezine gönderiliş tarihleri** farklılık gösterebiliyor, her zaman aşıya erişim olanağı bulunamıyordu. Doktorlarımızla tavsiye edilen davranış biçimi, hekiminizin önerdiği günlerde aşı olma.

Altı ayda bir tahlillerimizi yaptırırsak, yaklaşmakta olan risklerimiz hakkında bilgi edinmiş olabiliyoruz. Bunun için doktorumuza **yılda iki kez tahlil yaptırmak** için başvurmamızda ve tahlil sonuçlarının değerlendirmesine göre hareket etmemizde yarar var.

Her ne kadar yeni yönetmelikle hastaneye sevkler de **“teşvik primi”** kesinti yapma nedeni kabul ediliyorsa da, hekiminiz sevk görevinden kaçınmıyordu. Sevk edileceğimiz yerin **Şehir Hastanesi** olacağını ve oradaki muayene için **katılım payınızın** daha düşük miktarda hesaplanacağını bilelim.

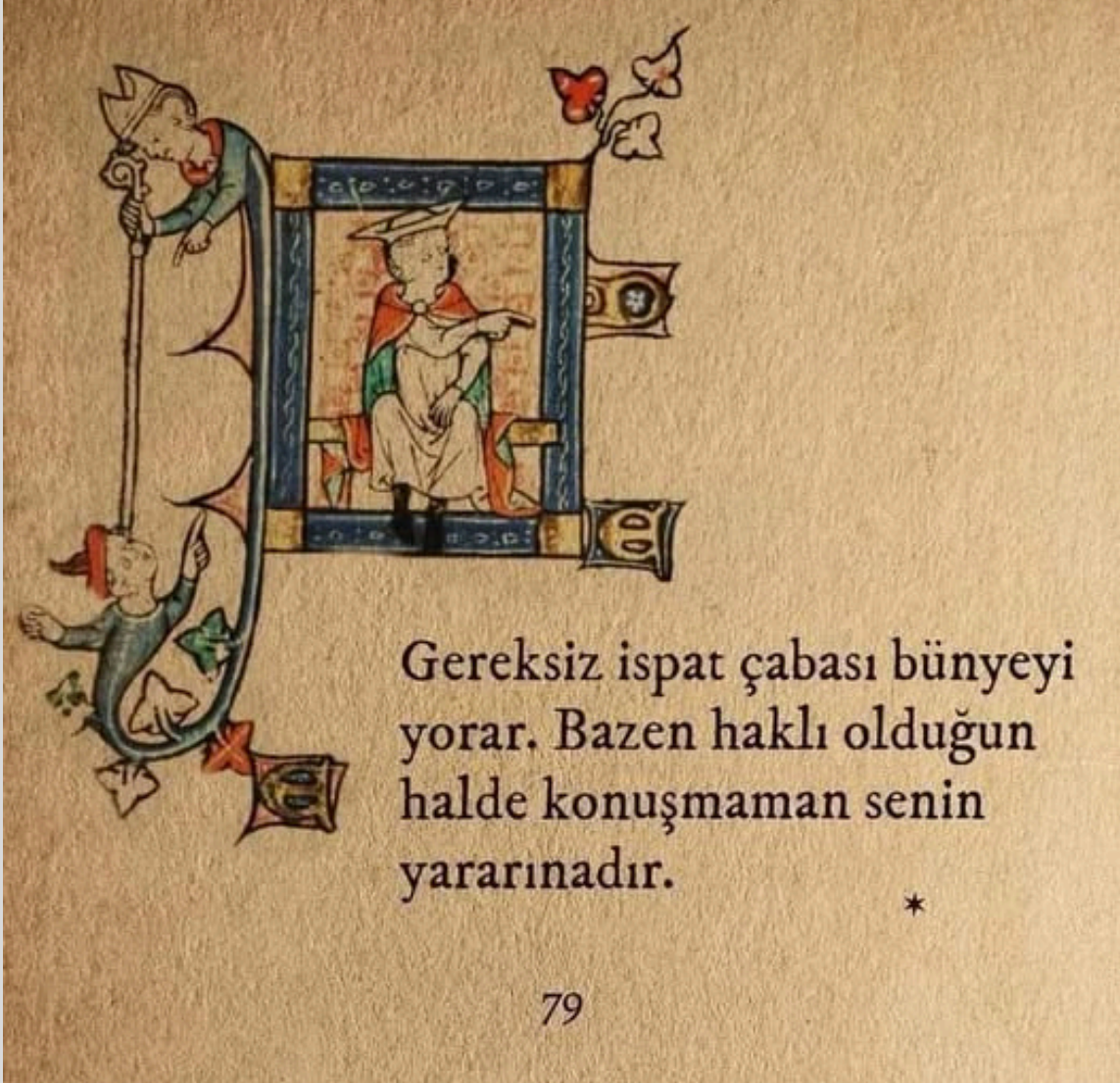
Sohbetlerde şunu öğrendim, eczanenizde, **“daha sonra doktora yazdırırım”** düşüncesiyle ilaç alırsanız, sonraki günlerde yazdıracağınız reçetenin eczane tarafından kabul edilmesinde sorunla karşılaşma olasılığınız var. Bu durum genellikle **raporlu olmayan ilaçlarda** ortaya çıkabiliyor.

Doktorunuzdan **sağlık raporu** almak istiyorsanız, doğrudan kendiniz başvurun, bu işle bir yakınınızı görevlendirmeyin. Doktorunuz sizi görmeden sağlık raporu hazırlarsa bu eyleminden o da siz de sorumlu tutulacaksınız unutmayın.

Doktorunuzun **ağrı kesici, mide sorunlarını tedaviye dönük ilaçlar ve çoğumuzun bildiği gibi antibiyotik** isteklerinizi geri çevirmesinden yakınmayın. Bu ilaçların aile hekiminizce reçetelenmesi adeta yasaklanmış gibi. Yine de aile hekiminiz ağrı kesici ve mide ilaçlarında birer kutu da olsa yazma çabalarını sürdürme gayreti içindeler, anlayışla karşılayabilirsiniz.

Bu yazıyı hazırlarken, **Türk Tabipleri Birliği, Aile Hekimleri Dernekleri Federasyonu**, tartışma konusu yönetmeliğin iptali için dava açtı. Dava, **“yönetmelik ile getirilen düzenlemelerin birinci basamak sağlık hizmetlerinin temel özelliklerini göz ardı ettiği; hukuka aykırı, hekimlerin ve hastaların haklarını ihlal eden hükümlere yer verdiği”** gerekçe gösterilerek açılıyordu.

Hepimize sağlıklı günler dileğiyle.



Üzerinde uzun zamandır düşünüyorum. Neden yaşıyoruz? Niçin yaşıyoruz? Nasıl yaşıyoruz? Mutlu olmak için neler yapıyoruz?

Günlük hayatın içinde koşarken neleri kaçıırıyoruz? Neleri kaybediyoruz? Neler avuçlarımızın arasından kum taneleri gibi kayıp gidiyor? Hayatın anlamının ve amacının farkında mıyız acaba? Eminim birçoğumuz her gün kaybettiklerinin hiç farkında değil. Çünkü bizim olan, bize ait olduğunu sandığımız hiçbir şey aslında hiç bize ait değil. İnsanlar bunu ancak ve ancak kaybettikten sonra anlayabiliyor.

Sevdiğimiz şeyler elimizdeyken kıymetini bilmiyoruz, onlara sahipken, onlar yanımızdayken nasıl da umursamaz davranıyoruz. Sanki hiç gitmeyecekler, sanki hiç bitmeyecekler gibi. Oysa ki hayatımızdaki değerli her şey, her gün aynı özeni, aynı sevgiyi hak ediyor. Maalesef hayat her gün yeni bir sayfa açmıyor bizlere. **Cahit Sıtkı Tarancı**'nın dediği gibi:

*Neylersin ölüm herkesin başında.
Uyudun uyanamadın olacak.
Kim bilir nerde, nasıl, kaç yaşında?
Bir namazlık saltanatın olacak,
Taht misali o musalla taşında.*

Evet! Şair haklı, göz açıp kapayıncaya kadar hızla geçen bu dünyadaki saltanatımız bir namazla son bulacak. Bu dünyadaki yaşamımız için gerekli olan tek şey sadece ve sadece sevgi. Sevgi dışında önem verdiğimiz her şey (evler, arabalar, işler, şunlar bunlar) birer çöpten ibaret. Bunun en güzel örneklerini bize zaman ve doğa gösteriyor. "O, bana bunu yaptı, şu oldu; bunu, şunu söyledi"leri, kıskançlıkları, hırsları, intikamları, kinleri, üzüntüleri, çıkarıcılıkları, ikiyüzlülükleri bırakıp sadece bir nefes alsak, düşünelim. Egolarımızı kontrol edemediğimiz sürece, o bizi kontrol etmeye devam edecektir. Böyle olduğu sürece tüm dünya bizim olsa bile asla mutlu olamayız.

Mevlana'nın bir sözü var: "Küsmek ve darılmak için bahaneler aramak yerine, sevmek ve sevilme için çareler arayın." Hiç birimizin yaşadığı üzüntü diğerininkinden az ya da çok değil. Tek tesellimiz elimizden geleni gerçekten yaptık mı? Bir şey için uğraşırken gerçekten elimizden geleni yaptık mı? Geriye dönüp baktığımızda vicdanımız rahat mı? Çünkü iyi insanı kötülerden farklı kılan merhamettir, vicdandır. Sizce de önemli olan bu değil mi?

Önemli olan kalp kırmamak, önemli olan yargılamadan; karşılıksız sevebilmek ve iyilik yapabilmektir. Elimizden geleni yaparak gerisini zamana ve Allah'a bırakalım. Bence kalbi güzel insan her zaman kazanır. Bunu aklımızdan çıkarmayalım, unutmayalım.

Elimizden geleni yapmak içimizi, vicdanımızı rahatlatacak tek şey. **Sevgi sadece sevgi, hiçbir karşılık beklemeden herkese ve her şeye sevgi.**

CENNETE DAVET

*Dilimde sevgi sözcükleri
Ve avuçlarımda
Gökyüzüne savurmak için
Masmavi gök
İşte yüreğimde cennete davet
Kapısında seni bekliyorum yazısı
Adres sormadan
Yolu şaşırmadan
Kapıyı çalmadan gel*

Sevdiğim Söz VİCDAN, İNSANIN İÇİNDEKİ TANRIDIR.(Victor Hugo)



Türk sinemasının usta yönetmenlerinden **Şerif Gören**, geçtiğimiz günlerde elim bir ev kazası sonrasında **08 Aralık 2024** tarihinde, sanatla ve mücadeleyle dolu yaşamına veda etti. Geride 43 film, 5 TV dizisi, **3 belgesel, biri Cannes Film Festivalinde kazandığı altın palmiye ödülü** olmak üzere 4 ödül bıraktı.

Şerif Gören, 01 Temmuz 1944 tarihinde Yunanistan'ın **İskeçe** şehrinde dünyaya gelmiştir. Çocukluğunun ilk yılları İskeçe'de geçmiş olup 1956 yılında, dönemin Cumhurbaşkanı **Celâl Bayar** adına verilen bir bursu kazanarak Türkiye'ye gelmiş, **İstanbul Erkek Lisesi**'ne kaydolmuştur. Daha sonra, o yılların ünlü film yapımcılarından **Hürrem Erman**'ın sahibi olduğu **Erman Film Stüdyosu**'nda kurgucu olarak işe başlamak suretiyle sinemaya adımını atmıştır.

1966'dan itibaren **Yılmaz Güney** ile çalışmaya başlamış ve Güney ile birlikte senaryo denemeleri de yapmıştır. Uzun bir süre Yılmaz Güney'in asistanı, daha sonra da yönetmen yardımcısı olarak çalışmıştır. 1971 yılında **İbret, Kaçaklar, Vurguncular** isimli filmleri yönetmiştir.

1974 yılında çektiği, senaryosu Yılmaz Güney'e ait olan **Endişe** filmi, 1975 yılında **12. Altın Portakal Film Festivali**'nde en iyi film seçilmiş ve **Şerif Gören**'e en iyi yönetmen, **Yılmaz Güney**'e ise en iyi senaryo ödülünü getirmiştir.

Daha sonraki yıllarda **Köprü** (1975), **Deprem** (1976) ve **Nehir** (1977) filmlerini yönetmiştir. Senaryosunu Yılmaz Güney'in hapisanede yazdığı ve 1981 yılında Gören'in yönettiği **Yol** filmi, 1982'deki Cannes Film Festivali'nde **"En İyi Film"** seçilip **Altın Palmiye** ödülünü kazanmış ve bu ödülü kazanan ilk Türk filmi olmuştur.

Bunların ardından **Tomruk** (1982), **Derman** (1983), **Kurbağalar** (1985), **Yılanların Öcü** (1985), **Sen Türkülerini Söyle** (1986) gibi önemli filmlere imza atmıştır. Ancak, 1993 yılında çektiği **Amerikalı** filminden sonra bir daha film çekmeyeceğini açıklamıştır.



Amerikalı filminden sonra sinemadan uzak kalsa da, **Serseri Aşıklar** (2003), **Kırık Ayna** (2002-2003) ve **Ahh İstanbul** (2006) adlı dizileri yönetmiştir.

Gören, 2011 yılında çektiği **"Ay Büyürken Uyuyamam"** filmiyle uzun bir aradan sonra tekrar sinemaya dönmüş. Senaryosunu da yazdığı bu film, kariyerindeki son filmi olmuştur. Bir dönem **Antalya Altın Portakal Film Festivali**'nde jüri başkanlığı da yapan **Gören**, festivalin gitgide film şirketlerinin egemenliğine girdiği ve özgünlüğünü yitirdiği gerekçesiyle 2007 yılında bu görevinden istifa etmiştir.

Şerif Gören, 1980 öncesi Türk sinemasını önemli ölçüde etkileyen **Metin Erksan** ve **Ömer Lütfü Akad**'in başlattığı, **Yılmaz Güney** ile devam eden **toplumsal gerçekçilik** akımının ikinci kuşağını oluşturan başlıca yönetmenlerdendir.

Türk sinemasının en üretken yönetmenlerinden biri olan **Şerif Gören** toplumsal duyarlılığını hem filmlerine yansıtmış hem de örgütlü mücadelenin en ön saflarında yer almıştır. **12 Eylül döneminde**, filmlerinin konusu ve sendikal mücadeleleri nedeniyle tutuklanmış, hakkında davalar açılmış, cezaevinde yatmış, yurtdışına çıkış yasağı getirilmiş; tüm bunlara rağmen hiçbir zaman doğru bildiğini söylemekten çekinmemiş, en zorlu dönemlerde dahi çalışmalarına devam etmiştir.

Filmlerindeki karakterlerin, genelde **sistem tarafından yok edilmeye çalışılan ya da sisteme uyum sağlayamayan** güçlü karakterler olması, **Şerif Gören** sinemasının en temel ve ayırıcı özelliklerinden biridir. **Gören**, işlediği konuları kendi zamanındaki güncel sorunlardan almıştır. Kişinin **yaşadığı dünya ile olan psikolojik savaşı**, toplumdaki düzensizlikten kaynaklanan **ağır yaşam koşulları**, göçlerin sebep olduğu **kimlik bunalımları** ve **kentleşmeden** kaynaklanan **yabancılaşma duygusu**, **Şerif Gören**'in sıklıkla işlediği konular arasındadır. **Kent, göç, kimlik, var oluş ve gelenekler** gibi ana temeller üzerinden eserler vermiştir.

Şerif Gören, sinemacılığının yanında dernek ve sendika başkanlığı gibi görevler de üstlenerek **sinemanın örgütlü mücadelesinde** yer almış ve hep arka planında kalan **isimsiz sinema emekçilerinin** haklarının savunucusu olmuştur. Bundan dolayı da 12 Eylül döneminde yargılanarak, cezaevinde yatmıştır. **Sine-İş Sendikası (Sinema Emekçileri Sendikası) ve Yönetmenler Derneği**'nin kurucu üyeleri arasında yer almıştır.



The poster is for the film 'Yılanların Öcü' (The Snake's Revenge) by Şerif Gören. It features a film strip border on the left side. At the top, there are logos for the European Union, Çiğdemim, Çiğdem Mahallesi, and Birlikte. A clapperboard icon with the word 'ücretsiz' (free) is also present. The main text reads: 'ÇİĞDEMİM SINEMA TOPLULUĞU', '8 Kasım'da 80 yaşında aramızdan ayrılan Şerif Gören'in anısına', 'YILANLARIN ÖCÜ', 'Yönetmen : Şerif Gören', 'Oyuncular : Kadir İnanır - Fatma Girik'. The date and time are '18 Aralık 2024 Çarşamba, 19.30'. The website 'www.cigdemim.org.tr' and phone number '0312 2852047' are listed at the bottom. A location pin icon indicates the venue: 'ÇANKAYA BELEDİYESİ, HASAN ALİ YÜCEL ÇANKAYA EVİ İSMAIL HAKKI TONGUÇ SALONU ÇİĞDEM MAH. İSSİ.CADDE CAN YÜCEL PARKI İÇİ'. A photo of Şerif Gören is shown in the bottom right corner.

Biz de **Çiğdemim Derneği Sinema Topluluğu** olarak **18 Aralık 2024 Çarşamba** akşamı, **Şerif Gören**'in anısına, yönetmenliğini yaptığı, **Fakir Baykurt**'un aynı adlı eserinden sinemaya uyarlanan **Yılanların Öcü** filmi izledik.

Yılanların Öcü filmi, **Fakir Baykurt**'un **Yılanların Öcü** romanından iki kez beyaz perdeye aktarılmıştır. **1962** yapımı ilk filmin yönetmeni **Metin Erksan**'dir.

Şerif Gören'in **1985 yılında** çektiği ikinci filmde, ilk filmin zamanında sansür kurulunca kesilen bazı bölümler de mevcuttur. Bu filmin oyuncularını: **Fatma Girik, Kadir İnanır, Serpil Çakmaklı, Nur Sürer, Erdal Özyağcılar**'dır. Filmin senaryosunu **Yavuzer Çetinkaya** yazmış, müziklerini **Arif Sağ** yapmıştır.

(NOT: Yazıda yer alan bilgiler, Wikipedia ve Birgün Gazetesinde 15.12.2024 tarihinde yayınlanan Prof. Dr. Emine Uçar İlbuğa'nın "Şerif Gören'in Ardından" başlıklı yazısından alınmıştır.)



Doğa ananın bizlere bahsettiği en güzel coğrafyalardan birisi olan **Kapodokya** bölgesine gitmek üzere buluşuyoruz dostlarla. Gidecek olduğum yere onlarca kez gidiyor olsam bile seviyorum bu hissi. Kalbim hızlıca atıyor, yüzüm gülüyor, ruhum dinleniyor. **Cenk** ön koltukta yerini aldı bile gezmelere doyuramadığımız otizmlili bir genç. Sosyal uyum problemi hiç olmadı gezilerde, terapi sağlam ne de olsa **Gez Gör Ye**.

İlk durağımız bizleri iliklerimize kadar üşüten **Tuz Gölü**, çevresindeki küçük göl ve bataklıklarda yaşayan kuş varlığı ile birlikte Türkiye'nin en zengin havzalarından birisi. Bu bölge yaban kuşlarının göç güzergâhı üzerinde yer alırken, bozkırın ortasında önemli bir sulak alan olmaması, göçmen kuşları **Tuz Gölü**'ne yönlendirmekte. Tuz oranının yüksek olması nedeniyle kış mevsiminde donmayan göl, göçmen kuşlar için aynı zamanda iyi bir barınak. Her defasında su miktarını azaldığını görmek çok üzücü. Yine de güzel fotoğraf çekmemize olanak sağlıyor. Kısa mola sonrası yola düşüyoruz. **3268 metre zirvesi** ile **Aksaray** il sınırlarında kalan **Hasan Dağı** yol boyu bize eşlik ediyor ta ki **3916 metre zirvesi** ile **Kayseri** sınırları içinde kalan **Erciyes Dağı**'na bizleri teslim edene kadar.

İkinci durağımız **Ihlara Vadisi**. 2 gün boyunca bize eşlik edecek olan **Merve Hanımla** tanışıyoruz. **Melendiz Çayı**'nın derin vadiler açarak kendisine su yolu oluşturduğu 14 km uzunluğundaki eşsiz bir doğa harikası **Belisırma ve Ihlara** girişlerinin olduğu vadiye bu kez **Belisırma Köyünden** girerek kısa bir yürüyüş yapıyoruz. Mevsim daha fazlasına müsaade edemezdi zaten. Vadi boyunca akan **Melendiz** bize eşlik ederken erken dönem kilise oluşumları ile karşılaşamadık bu defa. Eski adı **Peristremma** olan **Ihlara**'da **105 adet kilise**, sayıları **10 bine ulaşan oyma yapı** bulunuyormuş. 4. yüzyıldan itibaren uygun yapısı nedeniyle rahipler tarafından arınma mekânı olarak kullanılmış. Kiliselerde çok sayıda Hristiyanlığa ait resimler olduğu söylene de günümüze kadar korunamamış. Sonraki durağımız Krater gölü olan **Narlıgöl**. Denizden yüksekliği **1363 metre** olan **Narlıgöl**'de fay hatları boyunca sıcak suların olduğunu, çevresinden **65 °C sıcaklık, 2,5 lt/sn debiye** sahip sular çıktığını öğreniyoruz. Gölün kenarına iniş mümkün olmadı.

Nevşehir'in bir bölgesi olan **Kapadokya**, **60 milyon yıllık** bir coğrafya aslında. **Erciyes, Hasandağı ve Güllüdağ**'dan püsküren lav ve küller ile oluşan, yumuşacık zeminin zamanla yağmur ve rüzgâr ile aşınması ile meşhur peri bacaları ve rengârenk vadilerin oluşturduğu güzel atlar diyarı. **Asurlular**'ın **Katpatuta** adını verdiği bölge **Persler** döneminde **Kapadokya** adını almış. **Peri bacaları** ülkemizde ve dünyada birçok bölgede görülüyor ancak hiç bir yerde **Kapadokya**'daki kadar görkemli ve geniş bir alana yayılmış değiller. **Kapadokya**'nın jeolojik yapısı peri bacalarının oluşmasına ve insanların toprağı kolayca kazıyarak yer altı şehirleri kurmalarına imkân tanımış. **Kapadokya**'nın kendine has coğrafyası, günümüzden on milyon yıl önce yaşanan aktif olan volkanik mekanizmalar olan **kalderaların** patlamaları sonucu oluşmuş bir yeryüzü şekli. Temelde, yanardağlardan çıkan lavlar, platolar, göller ve akarsular üzerinde 100-150 metre kalınlığında tuf (lav ve külden oluşan taş) tabakasını oluşturuyor. Ana volkanlardan püsküren maddelerle şekillenen plato şiddeti daha az küçük volkanların püskürmesiyle sürekli değişime uğruyor. Oluşan bu tuf tabakasının başta **Kızılırmak Nehri** olmak üzere akarsuların, göllerin ve rüzgârın aşındırmasıyla da günümüzdeki ikonik peri bacaları halini almış oluyor.

Sel sularının dik yamaçlarda kendine yol bulması, sert kayaların çatlamasına ve kopmasına neden olduğundan alt kısımlarda bulunan ve daha kolay aşınan malzemenin derin bir şekilde oyulması ile yamaç gerilemiş, böylece üst kısımlarda yer alan şapka ile aşınmadan korunan konik biçimli gövdeler ortaya çıkmış. Özellikle **Paşabağı** civarındaki peri bacaları türünün en belirgin örnekleri. Çünkü bu bölgedeki peri bacaları; **konik, şapkalı, mantar biçimli, sütunlu ve sivri kaya** formunda. **Paşabağı** peri bacalarının tüf, tüffit ve volkan külünden oluşmuş kayaçtan oluşan konik gövdelerinin tepe kısımlarında bir de ignimbirit gibi sert kayaçlardan oluşan kaya bloğu da bulunuyor. Peri bacalarının kısa veya uzun ömürlü olması, bu şapkadaki kayanın direncine bağlı olarak değişiyor.

Bazı yamaçlardaki renk dalgalanmalarının nedeni ise **lav tabakasındaki ısı farkı**ymış. Aslında **Kapadokya**'da insan yaşamı, ta **Paleolitik** döneme kadar uzanıyor. İnsanlar bu doğal oluşumları, eski çağlarda gözetleme ve barınma yeri olarak kullanmış, Hristiyanlığın yayıldığı dönemlerde içlerine kiliseler oyarak ibadethaneler yapmış, **Roma döneminde** ise mezar olarak kullanılmış. Zamanında **Hititler**'in yaşadığı bu topraklar daha sonraki dönemlerde Hristiyanlığın en önemli merkezlerinden biri olmuş. Kayalara oyulan evler ve kiliseler, bölgeyi Roma İmparatorluğu'nun baskısından kaçan Hristiyanlar için sığınak haline getirmiş. 6. ve 7. yüzyıla gelindiğinde **Derinkuyu, Kaymaklı, Mazı, Özkonak, Doğala** gibi yeraltı şehirleri Arap akınlarına karşı sığınak olarak kullanılmış. Bu sığınaklar önemini yitirdikten sonra Hristiyanlar buraları terk ederek **Göreme, Soğanlı, İhlara vadilerindeki** kaya kovuklarına yerleşmişler ve yüzlerce kilise inşa etmişler. Kapadokya'daki yer altı şehirlerinde insan yaşamının tarihi milattan öncesine dayanıyor olsa da bugünkü anlamda yamaçlardaki kayalara oyulmuş evlerde yaşama geleneği çok da eski değil 19. yy dan kalma. Bu noktada ana etmen volkanik malzemenin oyulduğunda yumuşak ve kolay şekil alabilir olması ama oksijenle temas ettikçe sertleşmeye başlayıp dayanıklı hale gelmesi. Turistik işletmelerin en yoğun olduğu yer de burası. Özellikle **Muğla-Milas** taraflarından getirilen doğada renk değiştiren beş taştan birisi olan **Zultanit taşından** yapılmış ürünleri ve Kapadokya bölgesinden çıkarılan ışığı yansıtma özelliği olan **Onyx taşından** yapılmış ürünleri satan onlarca mağaza var. Eskiler bu topraklara **güzel atlar ülkesi** demişler, şimdilerde ise fantastik bir serüven olan sıcak hava balonu turları. Aslında bu bizleri rahatsız etti. Bölgenin simgesi haline gelen balonlar, peri bacalarının önüne geçmiş durumda. **Kapadokya** topraktan yapılan çömlekçilik işinde oldukça popüler. Hal böyle olunca bu çömlekler içinde pişirilen testi kebabı da bölgenin öne çıkan bir lezzeti. Bu kez doğru adreste deneyimlememiş olmak üzücüydü.



Nevşehir'in 18 km kuzeyinde olan yerleşiminin, dönemlerine göre adları **Hititler** döneminde **"Zuwinasa"**, **Asurlular** döneminde **"Nenansa"**, **Bizanslılar** döneminde **"Venessa"** ve **Selçuklular** döneminde de **"Evenüz"**dür. **Osmanlı** dönemindeyse **"Uvenez, Evenez, Avanoz"** olarak adlandırılmış zamanla da **Avanos**'a dönmüş. **Hititler**'den beri çarkla çanak-çömlek yapıldığı bilinmekte. Bu el sanatı kavimden kavime, babadan oğula geçerek günümüze kadar gelmiş. **Avanos**'un dağlarından ve **Kızılırmak**'ın eski yataklarından yumuşak ve yağlı kil topraklar elenir ve iyice yoğurularak çamur haline getiriliyormuş. **Çark** adı verilen ve ayakla döndürülen tezgâh üzerindeki çamurun maharetle şekillendirilmesiyle istenilen çanak yapılmış oluyormuş.

İşlik denilen atölyelerde üretilen çanaklar önce güneşte, daha sonra da gölgede kurutulduktan sonra, saman ve talaşla yakılan fırınlarda 800 dereceden başlayıp 1200 derece sıcaklık arasında özenle pişirilip satışa sunuluyor. Birde işin şov kısmı olmaz mı hiç? Eğlenceli sunumlarıyla görsel kısmını da deneyimliyoruz kahkahalar eşliğinde.

Yolumuz **Göreme Açık Hava Müzesi**'ne. **Nevşehir**'e 13 km mesafede **kaya yerleşim yeri**. M.Ö. 4 yüzyıla kadar uzanan tarihi boyunca manastırlar, kiliseler ile yaşam kompleksi olarak hizmet görmüştür. Geniş bir alana yayılan yerleşim bölgesi olarak ithaf edilecek alanda erken dönem Hristiyanlığa ait doğum, af dileme, son yemek, vaftiz, başkalaşım ile çarmıha gerilme gibi kutsal sahneler kilise manastırların içinde resmedilmiştir. Zaman içinde kısmi tahribat olsa dahi **Kızlar ve Erkekler Manastırı, Elmalı Kilise, Azize Barbara Şapeli, Yılanlı Kilise, Karanlık Kilise, Çarıklı Kilise, Tokalı Kilise** gibi bölgeler gezilebiliyor.

Uçhisar'dayız. Tarihin belli dönemlerinde mezarlık alanı olarak kullanılmış alanlar ve heybetli bir kale bizleri selamlıyor. Peri bacalarında ışık alınmasına yönelik delikler açılmış. **Uçhisar** bölgesinin vadiye bakan bu bölümüne **güvercinler** ev sahipliği yapıyor. Özellikle gün batımında nefis bir manzara hepimizi büyülüyor. Sadece tarımda değil, aynı zamanda kilise duvarlarını renklendiren çizimlerin ve desenlerin renklerini koruyabilmek, fresklerin sağlam kalmasını sağlayabilmek adına da güvercin gübrelerinin kullanıldığı söyleniyor.

Ürgüp – Avanos yolu üzerinde yer alan **Dervent vadisi** Kapadokya'nın en çok dikkat çeken vadilerinden biri. Buradaki peri bacalarının yer aldığı şekilleri hayvanlara benzetirken çok eğlendik. En çok da deve görünümlü peri bacası dikkat çekiyor, bu sebeple develi vadi olarak da tanınıyor. Sonraki vadimiz **Paşabağ**. Bu vadideki peri bacaları daha keskin şekiller ile daha büyük bacaları ile ön plana çıkıyor bu yüzden en çok ziyaret edilen yerlerden biri. Yaşanmışlık, sanat, inanç, dert, çile,ümit, doğa, bütün bu duyguları hep bir arada aynı anda yaşatan çok güzel bir ören yeri.

En çok merak ettiğimiz yerlerden biride **yeraltı şehirleriydi**. Yaklaşık **200 tane** yeraltı şehri varmış. **Kaymaklı Yer Altı Şehri**'ni görmek için **Göreme**'nin 25 km kadar güneyine gidiyoruz. Rehberimiz girmeden önce bazı uyarılarda bulunuyor. Oldukça dar ve alçak yollarda yürüyeceğiz. **Cenk** için zorlu bir tecrübe olacak sanırım. Geçmiş zamanlardaki yaşamlara en gizemli şekilde eşlik etmek için olabildiğince iki büklüm dar koridorlarda yürüyüşe başlıyoruz, maceralı ve heyecan verici keşifyapmamıza imkân sunuyor. Devasa sürgü taşlarıyla, şıra haneleri, dar ve esrarengiz koridorlarıyla günümüzde milattan önceki yüzyılları en yakından hissetmemizi sağlıyor. Sekiz katlı yapının **5000 kişi kapasiteli** bir şehir olduğu tahmin edilmekteymiş. Eski zamanlardaki geçim yollarının büyük kısmı hayvancılık olduğu için, insanlar besinlerini hayvanlardan sağlıyordu. Bu nedenle saklanırken de gıda temin edebilme olanağına sahip olmak için genellikle yeraltı şehirlerindeki **ilk kat ahır** olarak kullanılmış. Son derece basit bir mantıkla en üste hayvan barınaklarının yerleştirilme sebebi de alt katlara hayvanları taşımanın oldukça zor olmasından kaynaklanıyor. Heyecanlı yeraltı yolculuğuna **başlarken kırmızı oklar ve çıkarken mavi okları** takip etmek yeterli oluyor. Bu sayede kaybolma korkusu olmadan, tarihin heyecan dolu izlerine tanıklık etmek, rahatça gezmek mümkün oldu. **Kaymaklı Yeraltı Şehri**'nin **ikinci katında kilise, vaftiz taşları ve mezarlık** bulunuyor. Kiliseyle beraber dikkat çeken diğer yapı da **sürgü taşı** oluyor. Bu sürgü taşı gelenleri ya da yabancıları kontrol edebilmek ve kolayca müdahale edebilmek adına ortasındaki delikten ve **500 kiloya** kadar ulaşabilen ağırlığıyla büyülüyor. En heyecan verici ve gezinin son katı olan **dördüncü kata** oldukça dar bir tünelle giriliyor. Savaş ve savunma esnasında yabancıları yavaşlatabilmek amacıyla çok alçak olan bu tünelden sonra **tandır, erzak deposu ve mutfak** olarak kullanıldığı anlaşılan bir alana varılıyor. Burada gezerken yapıların şahaneliğinin yanı sıra, binlerce insanın burada bir hayatı paylaşmasına, zorlu durumlara mücadele etmesine, başarılı havalandırmasına rağmen karanlık haftalar geçirmesine hayret ederek gerçekten de inanılmaz derecede etkiliyor.

Taş evlerden medreselere, manastırlardan konaklara pek çok yapıya ev sahipliği yapan eski bir Rum köyü olan **Mustafapaşa Köyü** son durağımız. **Ürgüp**'e 6 km. uzaklıkta olmasına rağmen oldukça sessiz ve ıssız. Turizm sezonunda yoğunluktan burası da nasibini alıyormuş. Uzaktan küçük bir Anadolu kasabası görünümünde olsa da yaklaştıkça adeta bir **kültür mozaığı**. Topluları, yerel adetleri ve kültürel mirasları koruyan "**dünyanın en iyi turizm köylerini**" belirleyen **Birleşmiş Milletler Dünya Turizm Örgütü (UNWTO)**, **Mustafapaşa**'ya da yer vermiş.

Nevşehir kabak çekirdeği, toprak yapısından dolayı kaliteli ve rekoltesi yüksek. Bölgede yılda **17 ila 20 bin ton** arasında üretim oluyormuş. Kendine has yapısı, lezzeti ve kalitesiyle diğerlerinden ayrılıyor olsa da yüksek fiyatlı oluşu ancak tadımlık almamıza sebep oldu. **Kocabağ** şarapçılığın da hiç misafirperver olmadığını da yazımı bitirmeden belirtmek isterim. Masal gibi iki günü geride bırakarak dönüş yoluna yıldızlar eşliğinde geçiyoruz. Yineyüzlerde tatlı bir tebessüm. **Cenk** sonra ki rotamız olan **Adana**'nın havasına girdi bile. Eminim sabah araştırmalarına başlayacak "*en leziz kebab nerede yenir?*"le 2025 senesi boyunca bolca yollara düşmek dileğiyle sağlıklı kalın.

Cenk 'in Annesi Demet





TATİLLERDE KEDİLERDEKİ AYRILIK KAYGISI

CJ Silvasi

Çev. H. Fatoş GÜR

Dünya1 Vadi Sitesi



Tatil döneminde evde hareketlilik artar. Kedi sahibi aileler her zamankinden daha uzun süre dışarıda olur ve **kedi evde daha fazla yalnız kalır.**

Özgür ve kendi başına takılmayı seven canlılar olarak bilinseler de **kediler sosyal yaratıklardır** ve sizin onlarla olmaktan zevk aldığınız kadar onlar da sizinle birlikte olmaktan hoşlanırlar.

Son araştırmalarda, **kedilerin çoğunun sahiplerine karşı ciddi bir bağlılıkları** olduğu saptanmıştır. Ayrılık sayısındaki artış (özellikle günlerce şehir dışına çıkıyorsanız), kedinizde **stres ve kaygıya** neden olabilir. Ancak ayrılık kaygısının stresini hafifletmeye yardımcı olabilecek bazı yöntemler vardır.

Kedilerde Ayrılık Kaygısının Belirtileri

Kediniz tatil dönemlerinde değişikliklerden dolayı stres veya kaygı hissediyorsa, bunu size çeşitli yollarla belli eder. Bunu belli etmenin en yaygın yolu **miyavlamalarındaki artıştır.** Yani genelde sessiz olan kediniz çok miyavlamaya başlarsa, size **stresli olduğunu** söylemeye çalışıyordur.

Diğer belirtileri fark etmek de kolaydır. Örneğin, kum kabı kullanan kediniz aniden **evde tuvalet kazaları** yapmaya başlarsa veya farklı bazı davranışları fark ederseniz, bunun nedeni **ayrılık kaygısıyla başa çıkmaya çalışmasıdır.**

Bir kedinin ayrılık kaygısı yaşadığına dair her belirti açıkça görülmeyebilir. Bazı kediler **siz yokken yemeyi bırakır.** Kedinizin mama kabı sürekli dolu ise, kabın boşalmasının normalden daha uzun sürdüğünü fark edemeyebilirsiniz. Bu nedenle, **onun ne sıklıkta ve ne kadar beslendiğine** dikkat edin.

Bazı kediler streslerini **kendilerini temizleme tarzlarını değiştirerek** gösterirler. Kedinizin tüylerinin ıslak bir görünümde olduğunu fark ederseniz, bunu dikkate alın.

Bazı kediler **saklanır veya uyuyormuş gibi** yapabilir. Bu durum sıra dışı ve hatta biraz da naz olarak görünebilir ancak kedinizden sık ayrıldığınız için **mutsuz** olduğunu da gösterebilir.

Kedinizde Ayrılık Kaygısı Fark Ederseniz Ne Yapmalısınız?

Kediniz yukarıdaki sorunlardan birini yaşıyorsa, bu önemli olmayabilir ancak yokluğunuzla uyumlu **artan sayıdaki bazı değişiklikleri** fark ederseniz, kediniz sizi **özlüyor** olabilir. Evde daha fazla zaman geçirmek tek çözüm değildir, özellikle de bunu hemen yapamıyorsanız.

Veterinerinizi arayın ve kedinizdeki değişiklikleri bildirin. **Stres,** kedilerde fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir, bu nedenle veterinerinizi mümkün olan en kısa sürede ziyaret etmek, gelecekte olası ciddi bir sorunu hafifletmeye yardımcı olacaktır.

Veterineriniz kediniz için **en iyi tedavi yolunu** önerecektir ancak stres belirtilerinin **başka sağlık sorunlarıyla** ilgili olmadığını da netleştirmeniz gerekir. Veterineriniz sorunların **ayrılık kaygısından** kaynaklandığını belirlerse, yokluğunuzda yardımcı olması için **kaygı önleyici ilaçlar** yazabilir. Ne olursa olsun, belirtileri görmezden gelmeyin ve veterinerinize kedinizin **duygusal sağlığı** konusunda danışın.

Kedimde Ayrılık Kaygısını Nasıl Önleyebilirim?

Kedinizi yaklaşan tatil programına hazırlamak için zamanınız varsa, **programınızdan önce stresi azaltacak önlemler** alabilirsiniz.

Mümkün olduğunca **normal rutininizi** koruyun. Kediniz, yokluğunuzda **alışkın olduğu saatlerde beslenmeli**. Bu mümkün değilse, **otomatik bir mama kabı** alın veya yokluğunuza kadar geçen sürede zamanları **10-15 dakikalık aralıklarla değiştirerek** kedinizi yeni beslenme saatlerine alıştıırın. Bu süre zarfında **diğer değişiklikleri minimumda tutun. Yaşam alanını, mama veya kum markasını veya hatta yatağının yerini** aynı anda değiştirmeyin. Mümkün olduğunca kedinizin tek seferde tek bir değişikliğe uyum sağlamasına izin verin.

Evde tek evcil hayvanınız varsa kediniz yokluğunuzu daha derinden hissedebilir. Siz yokken **televizyonunuzu veya radyonuzu** açık bırakabilirsiniz, böylece yanında biri varmış gibi hissedebilir. Sadece sesleri duymak bile kedinizin her şeyin normal olduğunu hissetmesini sağlayabilir ve sizin yokluğunuza alışmasını kolaylaştırabilir. Benzer şekilde, **siz yokken kedinize oynaması veya sarılması için fazladan oyuncaklar** bırakın. Bazı oyuncaklar **hareketle** aktif hale gelir (dokunulduğunda hareketlenen oyuncaklar). Böylece kediniz **siz evde olmadığınızda bile aktif şekilde oyun oynayabilir**. Kedinizin **yaşam alanını** gözlemleyin. Muhtemelen özellikle tercih ettikleri bir oda vardır. Bu nedenle **bu alanı çok iyi organize etmek**, siz yokken onları oyalamanın bir başka yoludur. Ayrılmadan önceki haftalarda, **bir pencere yatağı, yeni bir kedi ağacı veya hatta duvarlara kedi rafları** monte edebilirsiniz. Bu organizasyonlara **erken başladığınızda**, kediniz siz varken yeni çevresini keşfedebilir ve ona alışabilir, siz yokken keyfini çıkarabileceği yeni bir pencere veya tünek sahibi olur.

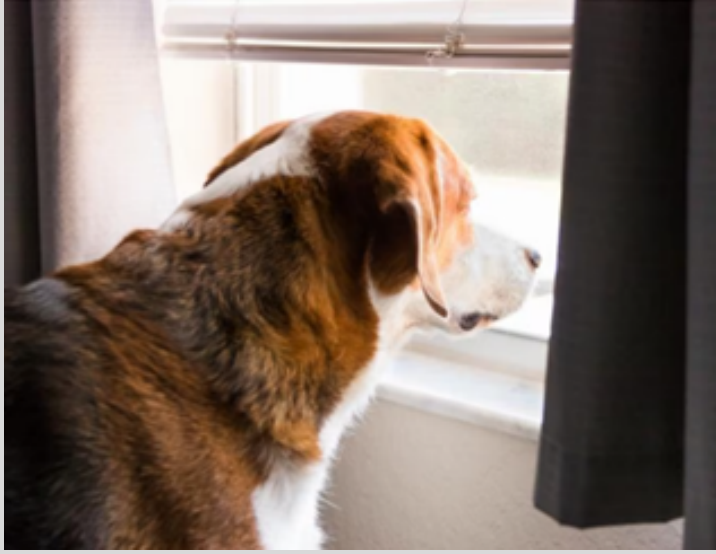
Tatiller, sizin için eğlenceli olabilir ancak bu değişikliklerin kedinizi olumsuz etkilediğini fark ederseniz, **veterinerinizle görüşün**. Döndüğünüzde **kedinize sizinle baş başa zaman geçirmek** gibi özel bir tatil hediyesi vermeyi unutmayın. İkiniz de bundan çok mutlu olacaksınız.

Kaynak:

<https://www.petplace.com/article/cats/pet-health/help-your-cat-with-separation-anxiety-during-the-holidays>



**Tüm canlılara olan sevgi,
insanoğlunun en asil özelliğidir.**



Köpeklerde ayrılık kaygısı, bir köpeğin sahibinden uzakta olması durumunda **kaygı ve sıkıntı** ile karakterize bir **davranış bozukluğudur**. Bu durum genellikle evcil hayvan sahibi evden ayrıldığında ortaya çıkar ve döndüğünde **aşırı heyecan, sahibine fazla yakın olma ve huzursuzluk** şeklinde kendini gösterir.

Ayrılık kaygısı köpeklerde en sık görülen davranış bozukluklarından biridir. Bu durum yalnızca köpeği değil aynı zamanda sahibini de etkiler ve aralarındaki bağı zorlayabilir.

Ayrılık kaygısı, köpekte ciddi strese ve duygusal travmaya neden olabilir ve sıklıkla sahipleri için çevresel ve evsel hasara ve maliyeti yüksek tahribatlara yol açar.

Köpeklerde Ayrılık Kaygısının Belirtileri

Ayrılık kaygısı yaşayan köpekler, sahiplerinin yokluğunda ve çoğunlukla ayrılmalarından önce belirtiler göstermeye başlar.

Köpeklerde ayrılık kaygısının yaygın belirtileri şunlardır:

- *Yapışkan davranış (aşırı yakın olma)*
- *Azalan aktivite*
- *İştah azalması*
- *Tahripkâr davranışlar, örneğin:*
 - *Çiğneme*
 - *Kaşımaya*
 - *Ev eşyalarını tahrip etme*
 - *Kendine zarar verme veya sakatlama*
- *Huzursuz davranışlar, örneğin:*
 - *Nefes nefese kalma*
 - *Hareketliliğin aşırı artması*
 - *Salya akıtma*
- *Titreme*
- *Evde idrar veya dışkılama*
- *Uluma, havlama veya sızlanma gibi sesler çıkarma*
- *Kusma*
- *İshal*

Köpeklerde Ayrılık Kaygısının Nedenleri

Köpeklerde ayrılık kaygısının kesin nedeni genellikle bilinmemektedir. Ancak **genetik ve çevresel faktörler** veya **yavruyken yaşadığı olumsuz deneyimler**, ayrılık kaygısının gelişmesine katkıda bulunabilir.

Bu faktörler şöyle açıklanabilir:

- *Sahibinin köpeğe karşı olumsuz pekiştirme veya ceza gibi tutum ve eylemleri*
- *Aile dinamiklerindeki değişiklikler, örneğin aile üyelerinden birinin ölümü*
- *Evlenme*
- *Evcil hayvan sahibinin evden çalışmaktan ev dışında çalışmaya geçişi*
- *Etkinlik ve eğlence eksikliğinden kaynaklanan hayal kırıklığı veya can sıkıntısı, örneğin:*
 - *Oyuncaklar*
 - *Yiyecek*
 - *Oyun zamanı*
 - *Yeterli egzersiz*
 - *Oyun alanı*

Yaşlı köpeklerin çevrelerindeki değişikliklerle başa çıkma yetenekleri daha az olduğu için ayrılık kaygısı geliştirme olasılıkları daha yüksektir.

Veteriner Hekimler Köpeklerde Ayrılık Kaygısını Nasıl Teşhis Eder?

Köpeklerde ayrılık kaygısı bir **davranış bozukluğu** olduğundan, veteriner hekiminizin bu durumu teşhis etmek için kullanabileceği özel bir test yoktur.

Köpeğinizin davranışlarının videoları ve açıklamaları, genellikle veterinerin yokluğunuzda ortaya çıkan ve kötüleşen semptomları belirlemesine ve değerlendirmesine en çok yardımcı olan konulardır. **İç mekân evcil hayvan kamerası**, bu tür davranışları belgelemek ve veterinerinizin doğru bir tanıya ulaşmasına yardımcı olmak için kullanılabilir.

Ek olarak veterineriniz, semptomlar genellikle belirsiz olduğu ve altta yatan bir hastalığa atfedilebileceği için, diğer durumları elemek üzere **kan testi, idrar testi ve hormon testleri (tiroid paneli vb)** gibi testler yapabilir. Örneğin, **artrit kaynaklı ağrı huzursuzluk** olarak ortaya çıkabilir ve **idrara kazaları bir idrar yolu enfeksiyonundan** kaynaklanabilir.

Veteriner hekiminiz, **ilaç gerekiyorsa**, köpeğinizin organlarının fonksiyonunun sağlıklı olduğundan emin olmak isteyecektir.

Köpeklerde Ayrılık Kaygısının Tedavisi

Köpeklerde ayrılık kaygısı semptomlarının kötüleşmesini önlemek için **erken tanı, müdahale ve tedavi** önemlidir. Köpeklerde ayrılık kaygısının yönetilmesi için pek çok yöntem vardır. Ancak bunlar köpeğinizde etkili olamayabilir ve etkili bir tedavi planı oluşturmak için **veteriner hekiminizle veya hayvan davranış uzmanıyla** çalışmanız önemlidir.

Ayrıca tedavi protokolünde gereken ayarlamaların yapılabilmesi için **köpeğinizdeki gelişmeleri** sık sık veterinerinize bildirmeniz gerekebilir.

Davranış değişikliği, ayrılık kaygısı tedavisinin temelidir. Sizden ve köpeğinizden **zaman, çaba ve sabır** beklenir. Tutarlı olun. **Köpeğinizi asla cezalandırmayın**; bu yalnızca kaygısını artıracak ve istenmeyen davranışlarını kötüleştirecektir.

Tutarlı günlük rutin, köpeğinizin ne zaman ilgi göreceği ve ne zaman yalnız kalacağı konusunda kafasında bir program oluşturmasına yardımcı olabilir.

Köpeğinize "**sakinleşme**" gibi bazı davranışları öğretin; bunun için onları bir **mat veya kafes** gibi belirli bir yerde rahatladıklarında **ödüllendirin** ve orada geçirdikleri zaman miktarını **kademeli olarak artırın**.

Eğitim sadece davranışsal tepkiye (örneğin "otur", "yat" veya "kal/bekle" gibi) değil, aynı zamanda köpeğinizin **duygusal durumuna** da odaklanmalı ve **sakin ve rahat davranışı pekiştirmelidir**. Rahatlamış yüz kasları, düzenli ve yavaş nefes alma, bir bacağı vücudunun altına sıkıştırarak oturma ve kulakları yana veya öne doğru konumlandırma gibi **davranışsal özellikleri ödüllendirin**.

Köpeğinizi **hareketlilik öncesi belirtilere duyarsızlaştırmak** da kaygısını azaltmaya yardımcı olabilir. Bunlar, araba anahtarlarınızı almak, öğle yemeğinizi hazırlamak veya ayakkabılarınızı giymek gibi, evden çıkmadan önce sergilediğiniz davranışlardır.

Bu eylemler köpeğiniz için önemli bir **stres kaynağı** olabilir. **Rutininizi değiştirerek, evden ayrılmadığınız zamanlarda da bu eylemleri gerçekleştirerek veya mümkün olduğunca bazılarından kaçınarak**, köpeğinizin kaygısını azaltmaya yardımcı olabilirsiniz.

Evden ayrılmaya hazırlanırken köpeğinizin dikkatini dağıtmak için ona **özel bir ödül** de verebilirsiniz.

Sonuç olarak, **davranış değişikliğinin amacı** köpeğinize yalnız kalmanın kötü bir şey olmadığını öğretmektir.

Özgüvenini artırmak için **köpeğinizin yalnız geçirdiği zaman miktarını kademeli olarak artırın**. Bu sabır gerektirir ve genellikle davranış değişikliğinin en zor kısmıdır.

Feromonlar veya nutrasötikler, yokluğunuzda köpeğinizin rahatlamasına yardımcı olabilir. **Feromon** ürünlerine örnek olarak:

- **Adaptil ®**: Bu ürünler, emziren bir köpeğin yatıştırıcı etkisini taklit eden köpek yatıştırıcı feromon (DAP) içerir (köpekler için zor olabilecek durumlarda, ortama uyum sağlamalarına ve stresle başa çıkabilmelerine yardımcı olur <https://www.adaptil.com/tr>).
- **Solliquin ®**: Bu ürün, köpekleri sakinleştirmeye yardımcı olduğu düşünülen bitki özleri ve diğer rahatlatıcı bileşenlerin bir karışımıdır (<https://www.solliquin.com>).
- **Rescue Remedy ®**: Bu ürün, köpeğinizin içme suyuna eklenendaha doğal bir stres giderme seçeneğidir (<https://www.amazon.com.tr/JO-Bachbluten-Anti-Stress-uyarınca-orijinal>).

İlaçlar tüm köpekler için uygun değildir ve bir tedavi olarak kabul edilmez. Ancak, bir **eğitim programına ek olarak kullanıldığında**, ilaçlar yalnız kalma korkusunu hafifletmeye yardımcı olabilir. Dahası, bazı ilaçlar köpeğin yeni görevleri öğrenme yeteneğini geliştirir.

Yaygın olarak reçete edilen ilaçlar şunlardır:

- **Alprazolam** (Alprazolam, kaygı-endişe giderici (anksiyolitik) olarak ve panik bozukluklarında kullanılan benzodiazepin türevidir).
- **Trazodon** (Trazodon, öncelikle ruh halini, iştahı ve enerji seviyelerini artırarak majör depresif bozukluğu tedavi etmek için kullanılır).
- **Fluoksetin** (Fluoksatin etken maddeli ilaçlar depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, panik atak tedavisinde kullanılır).
- **Klomipramin** (Klomipramin, Anafranil altında satılan bir trisiklik antidepresandır).

Bazı ilaçlar kısa vadede daha etkilidir, diğerleri ise davranışların düzelmesi için birkaç haftaya ihtiyaç duyar. Veterinerinizin talimatlarına uyun ve köpeğinizi sık sık kontrole götürün. Çünkü bu ilaçların çoğu **gözlem gerektirir ve aniden kesilmemelidir**.

Köpeğinizin kendisine veya çevresine zarar verme ihtimalini azaltmak önemlidir.

Kafes eğitimi bu konuda yardımcı olabilir ancak köpeğiniz tedirginse, kaygısını daha da kötüleştirebilir.

Köpeğinizi asla kafes kullanmaya zorlamayın.

Köpeğiniz için güvenli bir alan yaratın:

- *Kafesi sessiz bir yere koyun*
- *Yakınına bir Adaptil® difüzör ekleyin*
- *Onları bu kafes ya da alanda besleyin*
- *O bölgede sevdiği bir yiyeceği veya ödülü verilin*
- *Rahatlatıcı müzik çalın*

Evden ayrılmadan önce ve döndüğünüzde köpeğinizi görmezden gelin, böylece heyecanını ve size olan aşırı bağlılığını pekiştirmezsiniz. **Ayrılmadan önce köpeğinize 30 dakika egzersiz yaptırıp, geri döndükten sonra 10 dakika görmezden gelmek** sakinleşmesine yardımcı olabilir.

Köpeğinizin yalnız geçirdiği zamanı en aza indirerek ayrılıkları yönetin. Örneğin:

- Köpeğinizi işe yanınızda götürün
- Köpeğinizi köpek kreşine götürün veya bir aile üyesinel arkadaşınıza bırakın
- Evde evcil hayvan bakıcısından yardım alın

Köpeklerde Ayrılık Kaygısının Yönetimi

Köpeklerde ayrılık kaygısının tamamen iyileşmesi oldukça zor olabilir ve davranış değişikliği evcil hayvan sahipleri için zorlayıcı olabilir.

Çalışmalar, ayrılık kaygısı için bazı ilaçların etkili olduğunu gösterse de her köpek farklıdır ve tedaviye farklı tepkiler verilebilir, bu nedenle etkili bir ilaç ve doz belirlemek için bir deneme süreci gerekebilir.

Köpeğinizin kaygısının iyi yönetildiğinden emin olmak için rutin izleme gerekli olacağından, veteriner hekiminiz veya veteriner davranış uzmanınızla iş birliği yapmanız önemlidir.

Zaman geçtikçe köpeğinizden uzakta daha fazla zaman geçirebilmeniz ve siz ayrıldığınızda, eve geldiğinizde ve siz yokken daha az semptom göstermesi gerekir.

Ne yazık ki, her köpek farklı olduğundan, köpeğinizin davranışının ne zaman düzeleceğine dair kesin bir zaman çizelgesi yoktur. Tedavi, zamanınızı ve sabrınızı gerektirebilir ve tüm yollar tükendiğinde bile, tedavi ciddi vakalarda etkisiz olabilir. Köpeğin kendine veya başkalarına zarar verdiği durumlarda ötenazi gerekebilir 😞.

Kaynak:

<https://www.petmd.com/dog/conditions/behavioral/separation-anxiety-dogs>

Çiğdemim Derneği Atölye Çalışmaları Programı

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
 <p>Fotoğraf Atölyesi 1 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Kıyafet Atölyesi 1 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Fotoğraf Atölyesi 1 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Sanat Atölyesi 3 Ekim'den itibaren başlıyor</p>	 <p>Fotoğraf Atölyesi 1 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Çiğdemim Türk Halk Müziği Korosu 5 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Resim Atölyesi 5 Ekim'de başlıyor</p>
 <p>Kağıt Rölyef Atölyesi 7 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Ritim Atölyesi 7 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Başlangıç Düzeyi İngilizce Atölyesi 27 Kasım'da başlıyor</p>	 <p>Sanat Atölyesi 3 Ekim'den itibaren başlıyor</p>	 <p>Fotograf Atölyesi 1 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Türk Sanat Müziği Korosu 16 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Resim Atölyesi 5 Ekim'de başlıyor</p>
 <p>Resim Atölyesi 7 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Çiğdemim Demir Gülen ile İngilizce Kurulum Atölyesi 13 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Çiğdemim Pop Korosu 13 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Sanat Atölyesi 3 Ekim'den itibaren başlıyor</p>	 <p>Fotograf Atölyesi 1 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Türk Sanat Müziği Korosu 16 Ekim'de başlıyor</p>	 <p>Gitar Atölyesi 13 Ekim'de başlıyor</p>



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir.



Dil Değişirse Dünya Değişir!

**TOPLUMSAL
CİNSİYET EŐİTLİĐİNE
DUYARLI DİL
KULLANALIM!**

www.cigdemim.org.tr



Beklentiler merakın tetikleyicisi. Merakla beklenen en etkileyicisi. En önemlisi gece, gündüz dememesi. Sonucunun bilinmemesi. Bekledikçe yenilerini de eklemesi. Çoğalması. Büyümesi. Bir balon gibi şişip kalması.

İnsanın en çok sevdiği mutluluk habercisi. O'da kimmiş? Neyin nesi? Havada kanat çırpın kuşun çıkardığı sesi.

Bir o' yana, bir bu yana, dağılması. Merakın bilinmeyen noktası. Hiç aklına gelmeyecek kişilerin de senaryo yazması.

Ne diyelim bundan ötesi. Merak ile bekleme. Sonucu yakın ise eşe dosta güvenmesi. Telaşeye de mahal vermemesi.

Geçmişten günümüze değişiyor şartlar. Daha düne bakanlar. Yaşayıp görenler. Bir de bakmışsınız kendi haline gülerler.

Keşkelerle başlayan sözler. Pişmanlıklarla alır başını giderler. Derinden düşünceler. Acelecilikleri de ortaya koyar.

Birbirimizde aradığımız en güzel taraflar. Olmasın asık suratlar. Birbirini anlasın anlaması gerekenler. Gün gelir, geçer.

Mevsimler birbirini kovalar. En güzel yıllar bir masal gibi anlatılırlar. Kiminin bakmazları. Kiminin aldırmaçlıkları.

Beklentilerimiz geleceğimizdeler. Endişemiz kaygılarımızdalar. Ne olacak? diye sormalarımızdalar. Yarınlarımızdalar.

Bizim Akşehir'de Araba Tekerine Bile Bakmazlar

Nasreddin Hoca bir Ramazan ayının yaklaştığı günlerde doğduğu Sivrihisar'daki yakınlarını ziyarete gider.

Şehrin girişine vardığında bir de ne görsün, herkes toplanmış gökyüzünde Ramazan ayı doğacak mı, doğmayacak mı, ona bakıyor.

Hoca dayanamayıp; *"Hayırdır, neye bakıyorsunuz?"* deyince, halk toplu hâlde; *"Ramazan ayına bakıyoruz."* der.

Bunun üzerine **Nasreddin Hoca**; *"Yahu hemşerilerim, bizim Akşehir'de bunun araba tekeri gibi olanına bile bakmazlar, siz incecik ayı göreceğiz diye vaktinizi boşa harcıyorsunuz!"* der ve yoluna devam eder.

Her yazıda bir giriş. **Hoca Nasrettin** fıkrasına varış. Ne güzel de anlatmış. Kim, nerede, neye, nasıl, bakarmış? Acaba nedenmiş?

İçimizdeki arayış. Merakla bekleyiş. Kimininki hüsrarla bitmiş. Kimininki bir türlü bitmemiş. Soruşlar acep ne iş?

Bildikçe bilgilenmekte her iş. Her bir toprağı işlemekse karış, karış. Sulayıp bakmakta her gün yetiştirmekte elbet bir iş.

Her yeni bir güne mutlu bakış. Akşamdan sabaha neler değişmiş? Kimler merak etmiş? Kimi yetmişmiş, görmüş? Kimin de bekleyiş?

Nefes alıp vermekte yaşayış. Sağlıkta bir arayış. Mutlulukta bir kavrayış. Azimle, sebatla, her bekleyiş. Her güne bir gülüş.

Gelecek durmadan geliyor. Kapıdan, bacadan, evimize giriyor. Güneş bir başka doğuyor. Gün, güne, bir bilsen nelerle uyanıyor?

Nesiller nesilden nesile çoğalıyor. Hücrelerimizse ölüyor. İnsan da tükeniyor. Meraksa bitmiyor. Beklentiler yorgun düşürüyor.

Ömrün son çeyreğinde son bir çiçek açıyor. Gönül penceresinden eğilip zar zor, suluyor. Perdeleri çekme diyor gündüz olmuyor.

Hangi bahardı bilmem nasıl anlatsam diyor. En güzel giyeceklerimdi beni seyrediyor. Çocuklar yollardan bakıyor. El sallıyor.

Merakla bakılıyor. Sonra sokaklarda boşalıyor. İçin mi kararıyor? Yoksa aydınlanıyor? Kimseler neden bakmıyor? Neler oluyor?



OCAK AYINDAKİ ÖNEMLİ GÜNLER, HAFTALAR VE OLAYLAR

- **1 Ocak 1936:** 1 Ocak gününün ilk kez resmî tatil olduğu tarih
- **5 Ocak 1972:** Atatürk döneminde en uzun süreyle dışişleri bakanlığı görevinde bulunan Tevfik Rüştü Aras (79) hayatını kaybetti
- **5 Ocak 2018:** Tiyatro ve sinema sanatçısı Münir Özkul (93) hayatını kaybetti
- **7 Ocak – 14 Ocak:** Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası
- **9 Ocak 1964:** Yazar ve siyasetçi Halide Edip Adivar (80) hayatını kaybetti
- **9 Ocak 1990:** Şair ve yazar Cemal Süreya (59) hayatını kaybetti
- **10 Ocak:** Ziraat Mühendisleri Günü
- **10 Ocak:** Çalışan Gazeteciler Günü
- **10 Ocak 1921:** Birinci İnönü Zaferi
- **10 Ocak 1968:** Atatürk'ün silah arkadaşlarından, TBMM eski başkanlarından, bayındırlık ve ulaştırma eski bakanlarından Ali Fuat Cebesoy (86) hayatını kaybetti
- **11 Ocak 1937:** Atatürk'ün silah arkadaşlarından Nuri Conker (55) hayatını kaybetti
- **11 Ocak 1999:** Tiyatro ve sinema sanatçısı Öztürk Serengil (68) hayatını kaybetti
- **13 Ocak 1920:** İstanbul'un işgali Sultanahmet Meydanı'nda protesto edildi
- **13 Ocak 2012:** KKTC 1. Cumhurbaşkanı Rauf Denktaş (88) hayatını kaybetti
- **14 Ocak 1914:** İzmir'de Altay Spor Kulübü kuruldu
- **14 Ocak 1923:** Atatürk'ün annesi Zübeyde Hanım (66) İzmir'de hayatını kaybetti
- **15 Ocak 1902:** Dünyaca ünlü şair Nazım Hikmet, Selanik'te dünyaya geldi
- **20 Ocak 1921:** Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk anayasası kabul edildi
- **21 Ocak 1924:** Sovyet Devriminin Lideri Vladimir İlyiç Lenin (53) hayatını kaybetti
- **23 Ocak 1913:** İttihatçıların önde gelenleri, Babıali baskınını gerçekleştirerek yönetime el koydular
- **23 Ocak 2019:** Tiyatro ve sinema sanatçısı Ayşen Gruda (75) hayatını kaybetti
- **24 Ocak 1993:** Gazeteci yazar Uğur Mumcu (50) uğradığı bombalı suikast sonucu hayatını kaybetti
- **24 Ocak 2001:** Diyarbakır Emniyet Müdürü Gaffar Okkan (49) suikast sonucu hayatını kaybetti
- **24 Ocak 2007:** Dışişleri eski bakanlarından İsmail Cem (67) hayatını kaybetti
- **26 Ocak 1948:** Milli Mücadele komutanlarından ve TBMM önceki başkanlarından Kazım Karabekir (66) hayatını kaybetti
- **27 Ocak 1954:** 6234 sayılı yasa ile Köy enstitüleri kapatıldı
- **28 Ocak 1981:** Şair Özdemir Asaf (57) hayatını kaybetti
- **30 Ocak 1948:** Hindistan Bağımsızlık Hareketi Lideri Mahatma Gandhi (79) uğradığı suikast sonucu hayatını kaybetti
- **31 Ocak:** Dünya Cüzzam Günü
- **31 Ocak 1990:** Prof. Dr. Muammer Aksoy (73) uğradığı suikast sonucu hayatını kaybetti



Kayseri Saat Kulesi

Dünya'nın pek çok yerinde olduğu gibi Anadolu'da da **saat kuleleri**, birer sembol olarak kalelere, yüksek tepelere ya da meydanlara dikilir. Bir saat kulesi; kaide, gövde ve köşk kısımlarından oluşur. Kaide kısmında bir oda ve oda içinde kulenin üzerine çıkmak için bir merdiven yer alır. Osmanlı'da bu oda bazen **muvaakkithâne*** olarak düzenlenir.



Safranbolu Saat Kulesi

Saat kulesinin en son katı olan köşkte, saat mekanizması (düzeneği) vardır. Bu düzeneğin uzantısı olan bir mil, kulenin dışındaki saat kadranları üzerinde bulunan akrep ve yelkovanı hareket ettirir, ayrıca yukarıdaki çanın tokmağını da çalıştırır. Zamanın aynı zamanda dinsel işlevi vardır. İslam dininde günde beş defa, namaz vakitleri önemlidir. Osmanlı Devletinde pek çok yerde bulunan **muvaqqithane** isimli kurumlar, son derece titiz çalışarak ibadet zamanlarını belirliyordu (**Kayseri Saat Kulesi muvaqqithânesi** vardır).

Kule Saatleri, önceleri kilise ve saraylarda görülmüştür. Saray ve kilise mimarisi, '**saat-kule**' birlikteliğine de yansır. Avrupa'da **14. yüzyılda** yaygınlaşan saat kulelerinin, **16. yüzyılın** sonunda Osmanlı topraklarına geldiği görmekteyiz. Saat kulelerinin Anadolu'da yaygınlaşması **19. yüzyıl sonunu** bulur.

Namaz vakit ve saatleri ile astronomi çalışmalarının yapıldığı mekânlar. Saat kuleleri yalnızca zamanı göstermekle kalmayıp, özellikle Anadolu'da, kentlerin simgesi ve buluşma yeri olurlar. Saat kulesi olmanın ötesinde **yangın kulesi veya gözetleme kulesi** işlevini sürdürenler de vardır. Ya da **Yıldız ve Dolmabahçe kulelerindeki** gibi üzerlerindeki **basınç ölçer** (barometre) ve **sıcaklık ölçer** (termometre) ile halkı bilgilendirmek için de kullanılırlar.

Saat yapımı Doğu'da geliştirilmiş ise de, **kule saati** yapma geleneği Batı'da ortaya çıkmış, kilise ve saray kulelerine uygulanmıştır. **XIII. yüzyıldan** itibaren görülen bu yapıların ilk örnekleri **İngiltere Westminster** ve **İtalya Padua'daki** saat kuleleridir. **İtalya'da De Dondi'nin 1348-1362** yılları arasında, **Fransa'da Henri de Vick'in, Fransa Kralı V. Charles için 1360'ta** inşa ettikleri yapılar da **astronomik sanatsal saatlerin** ilk örnekleridir.

Osmanlı Devleti coğrafyasında çok sayıda saat kulesi bulunuyordu: Anadolu'da başlıca; **ayakta kalan 44, bir yapıya bağlanarak kule şeklinde yükselen 15, yok olan 25, yeni yapılan 15 adet saat kulesi** bulunmaktadır. Bunların dışında; **Arnavutluk'ta 6, Bosna-Hersek'te 23, Bulgaristan'da 35, Filistin'de 1, Irak'ta 4, İsrail'de 5, Karadağ'da 2, Kosova'da 11, Libya'da 1, Lübnan'da 2, Makedonya'da 15, Mısır'da 1, Romanya'da 1, Sırbistan'da 1, Suriye'de 3 ve Yunanistan'da 14** olmak üzere **toplam 115 saat kulesi** belirlenmiştir. Ayrıca **Hindistan, İtalya ve Meksika'ya** hediye olarak gönderilen üç eser daha bulunuyor.

Muvaqqithane, Osmanlıca: muvaqqitlerin namaz vaktini ve saati tespit ettikleri, küçük çapta astronomi çalışmaları yaptıkları mekandır.

Kaynak; Dr. Vural Yiğit

Çiğdemim Derneği ile geziyoruz sloganıyla başlattığımız ettiklerimizin bu durağı **Güney Afrika Cumhuriyeti**. Aylardır süren hazırlıklar sonrasında **30 katılımcı** ile **Mahalle'den Afrika**'ya yolculuğumuz başlıyor. **Ankara-İstanbul-Doha-Cape Town** arasında aktarmalarla birlikte 24 saate yakın bir yolculuk sonrasında yaklaşık **0 derece sıcaklıktan 25 derece Afrika sıcağına** açıyoruz gözümüzü.

64.007.187 ile dünya nüfusunun %0,78'i, 1.219.912 km² ile **dünyanın en büyük 24. ülkesi** olan **Güney Afrika Cumhuriyeti**'nde yaşamaktadır. Para Birimi **RAND** adını Dünyadaki madenden çıkarılan altınların yarısına yakınının çıkarıldığı Güney Afrika'daki **Witwatersrand**'dan almaktadır. 1 rand yaklaşık 2 TL. **Cape Town**'a İstanbul'dan yaklaşık 12 saatlik bir uçuşla varacağız. Ülke genelinde nüfusun %79,7'si Hristiyan'dır. Hristiyanların büyük çoğunluğu da Protestan. Ülkede İslamiyet dinine inananlar %1,5 ile düşük seviyede bulunmaktadır. **Güney Afrika Cumhuriyeti**'nde **Apartheid** döneminin sona ermesi ile resmi olarak on bir ulusal dil belirlenmiştir. Yaygın olarak **İngilizce, Afrikaanca ve Zuluca** kullanılmaktadır. **Güney Afrika**'da yürütme başkenti **Pretoria**, yasama başkenti **Cape Town**, yargı başkenti **Bloemfontein** olmak üzere **üç başkent** bulunmaktadır. Ülkenin sınır komşularını **Botsvana, Zimbabve, Mozambik, Svaziland ve Namibya** oluştururken ülkenin güneydoğusunda **Hint Okyanusu**, güney ve güneybatısında **Atlas Okyanusu** bulunmaktadır. **Güney Afrika**'ya **tropik ve subtropik (ılıman) bir iklim** hakimdir. Afrika'nın diğer bölgelerine nazaran iklim daha yumuşaktır. **Kış mevsimi ancak 150 gün** kadar sürer. **Yaz mevsimi altı ay** gibi uzun bir süre devam eder. Yağışlar çoğunlukla yaz mevsimlerinde görülür. Kıymetli madenler **Güney Afrika**'da bol miktarda bulunmaktadır. En önemli madenleri **altın, vanadyum, elmas, platin, uranyum, manganez, krom, demir cevheri, asbest, antimon, kömür, kalay, bakır, tungsten, mika ve nikeldir**. **Güney Afrika Cumhuriyeti**'nde her etnik grubun ayrı okulları vardır. Beyazlar için büyük bir serbestlik olmasına rağmen, diğer grupların okulları hükümet kontrolündedir. Ülkede mevcut olan **16 üniversiteden 11'i beyazlar, 5'i ise diğer gruplara** aittir. **Okuma yazma bilenlerin oranı %80'dir**.



İlk durağımız **“Bo-Kaap (Malay Quarter)”** Cape Town'un müslüman mahallesi. Zamanında köle olarak Malezya, Endonezya gibi ülkelere Cape Town'a getirilmiş müslümanların yoğunluklu olarak yaşadığı, bu sebeple **Malay Quarter** olarak da bilinen bölge. Renk renk, cıvılcıvılcı, Küba'dan hallice evleri ile ünlü, bu sebeple de tam bir turist mabedi. Bu arada, o evler eskiden şu an görüldüğü gibi rengarenk değil, bembeyazmış. Ancak burada yaşayan halk özgürlüğüne kavuşunca ve nihayet mülk satın alabilme hakkına da sahip olunca özgürlüklerinin bir dışavurumu olarak evlerini diledikleri renklere boyamışlar. İlk fotoğraflarımızı bu bölgede çekmeye başlıyoruz. Sonrasında aslında programda olmayan ama bizim son dakika eklediğimiz bir etkinlik var. **Teleferik ile Masa dağı turu**.

Afrika'nın en güneybatı köşesinde, Atlas ve Hint okyanuslarının kesiştiği bir bölgede yer alan **Masa Dağı**, ihtişamlı okyanus ve doğa manzaraları, yüzlerce farklı yürüyüş, bisiklet ve tırmanış parkurları ve zengin bitki çeşitliğiyle, her yıl **800 binden fazla turisti** kendine çekiyor. Okyanusun kıyısından yüzlerce metre yükseğe uzanan dik kayalıkların üzerine kurulu plato yapısı nedeniyle uzaktan bakıldığında bir masayı andıran dağ, dünya dillerindeki ismini bu benzetmeden alıyor. **Masa Dağı** adı ile tamamen aynı yani dümdüz. Ama gerçekten dümdüz. Bir noktada sanki bir ovada yürüyormuş gibi dolaniyorsunuz, çok ilginç. Burası, dünyanın en eski dağ oluşumuymuş ve hem **UNESCO Dünya Kültür Miras Listesi**'nde hem de **Dünyanın 7 Yeni Doğal Harikası**'ndan biri (7 Natural Wonders of the World). Biz zirveye teleferikle çıkıyoruz. Teleferik ile çıkış dört-beş dakika sürüyor, iniş de aynı şekilde; teleferik yukarı çıkarken ve aşağıya inerken kendi etrafında dönüyor; böylece **herkes şehri 360 derece açıyla** seyredebiliyor. Zirvede bulutlar, okyanus ve dağların inanılmaz dansını Oscar filmi izler gibi izliyoruz. Zaman su gibi akıp geçiyor.

Sonraki durağımız öğle yemeğimizi de yiyeceğimiz **Water Front. Ocean Basket** adlı balık ürünleri tabakları ile meşhur restoranda çok keyifli bir yemek sonrası, limanda kısa bir gezinti yapıyoruz. Sokak müzisyenlerine eşlik eden ekip keyifli bir yorgunlukla günü bitiriyor.

İkinci güne erken başlıyoruz. İlk durağımız bir **fotoğraf molası**. Müthiş bir **Masa dağı ve 12 Havariler** olarak adlandırılan sıra dağların eteklerinin Atlas Okyanusu ile birleştiği **Maiden's Cove**. Atlas Okyanusunun dalgalarında sörf yapanlar, kıyıda köpekleri ile sabah koşusuna çıkanlar ve bizim gibi bu güzellikleri en azından fotoğraflamaya çalışanlar bir bütünlük oluşturuyoruz kısa bir sürede olsa. Bugün bizim için uzun bir gün yola koyulmak lazım.

Rotamız; **Hout Bay. Hout Bay** küçük ama bir o kadar da şirin bir liman kasabası. Limanda teknemizin gelmesini beklerken bize hünerlerini sergileyen sevimli fok, herkesin ilgi odağı oluyor. **Hout Bay**'den tekneyle **Duiker Adası**'na, 75 bin Güney Afrika kürklü foku kolonisine ev sahipliği yapan **Duiker Adası**'na yolculuğumuz dalgaların şiddeti nedeniyle biraz sarsıntılı olsa da manzara inanılmaz. Yol boyu foklar bize eşlik ediyorlar. Adanın etrafından dönerken fokların dalgalara eşlik eden danslarına tanık oluyoruz.

Dünyanın en güzel rotalarından biri, kuzeyde **Hout Koyu**, güneyde **Noordhoek Plajı** arasında yer alan **Chapman's Peak Drive** (adını 1607'de burada karaya oturan bir İngiliz gemisinin kaptanı **John Chapman**'dan alıyor) bir mühendislik mucizesi. Yapımı yedi yıl süren bu neredeyse '**imkânsız**' proje 1922'de başarıyla son buluyor.

Dokuz kilometre uzunluğunda ve yüz on dört kavşağa sahip bu yol **Hout Bay**'de başlayıp bir tarafı dağlarla diğer tarafı okyanusla çevrili enfes manzaralar sunarak **Noordhoek**'te son buluyor. **Chapman's Peak Drive** eşsiz manzaraları sebebiyle birçok filmde görüp tanıyacağınız bir yol. Bunlardan son senelerde en meşhur olanı 1970'lerde ABD'den Güney Afrika'ya göç eden bir müzisyenin hikayesinin peşine düşen belgeselcilerin çektiği '**Searching for Sugar Man**'.

Küçük bir alışveriş molası. Kıymetli madenlerin yanı sıra daha az kıymetli olanların da sergilendiği atölyede renklerin büyüüne kapılıyoruz. O kadar eğlenceli parkurlar yapmışlar ki insanın oradaki tüm taşları alıp eve götürmesi geliyor.



Sırada **Simon's Town & Boulders Beach** var. **Simon's Town** kasabasında öğle yemeğimiz yine inanılmaz lezzetli balık tabağından oluşuyor. Yemeğimizi yerken gözümüz bir yandan da kumsalda belki bir penguen bize katılır diye bekliyoruz. Ama onlar sanırım kendi kumsallarından pek dışarı çıkmıyorlar. Olsun o zaman biz onlara gideriz.

Tahta yollardan yürüdükten sonra penguenlerin olduğu koya iniyoruz. Onlar kumda, biz ise tahta yolun üzerindeyiz. Ama birbirimize o kadar yakınız ki, etrafta dikkatli olun, penguenler ısırır diye uyarılar var. Denize giriyorlar, yüzüyorlar, çıkıp birbirleriyle oynuyorlar, kimisi tüylerini döküyor yenilemek için, kimisi hala bebek. Allahım nasıl tatlılar, paytak paytak yürüyüşlerini görmelisiniz. Belgesellerde izlediğimiz, seyrederken yüzümüzde hep bir tebessüm uyandıran, yürüyüşlerini çocukken çok taklit edip eğlediğimiz bu siyah beyaz sevimli afacanlar bir kol boyu uzağımızdalar. İnsanın bir tanesine sarılıp çantasına koyup evine götürmesi geliyor. Bu arada penguenlerle birlikte yüzmeyi çok istesek de başka bir koyda daha sakın bir ortamda buz gibi okyanusa kendimizi bırakmadık değil hani. Keşke zamanımız biraz daha olsa.

Tarihin babası **Herodot**, **Fenikeliler**'in **Ümit Burnu**'na ulaştığını yazmış olsa da **Portekizli kâşif Bartolomeu Dias**'ın burayı bulan ilk kişi olduğu sanılıyor. **Dias**, 1488 yılında **Ümit Burnu**'nu dolaşarak **Hindistan**'a açılan yolu keşfetmiş. Ancak mürettebatında baş gösteren bir hastalıktan dolayı geri dönmek zorunda kalmış. Azgın dalgaları nedeniyle de buraya **Fırtınalar Burnu** ismini vermiş. **Portekiz Kralı II. Jao** ise diğer denizcilerin moralini bozmamak için bu ismi **Ümit Burnu (Cape of Good Hope)** olarak değiştirmiş.



Yarımada bu nedenle Hindistan yolunda aşılması gereken ümitlerin yeşerdiği veya suya düştüğü son engel olarak denizcilik literatürüne geçmiş. Nitekim **Vasco Da Gama**, 1497 yılında Avrupa'dan çıkıp **Ümit Burnu**'nu geçerek doğrudan **Hindistan**'a giden ilk kişi olmuş. Fotoğraflar sonrası Dünyanın en güzey ucunda yer alan deniz fenerine çıkıp iki okyanusun birbirine karışmasını hayranlıkla izliyoruz. Hikayelere konu olmuş, tarih kitaplarında, dizilerde, filmlerde hep tanık olduğumuz **Ümit Burnu**. Nasıl anlatılır ki. O dalgaların kayalarla kavgasını görmeden, rüzgârın tenimizde yarattığı ürpertiye bedenimizde hissetmeden ben ümit burnunu gördüm diyebilir mi insan.

Gün bizi çok yordu ama bir o kadar da büyüledi. Otele döndükten sonra sanki hiç yorulmamış gibi **Waterfront**'a bu sefer Gin tadımı yapmaya gittik.

Üçüncü gün, **Cape Town**'daki son günümüz. Önce şehir turu yapıyoruz. İlk durak **Cape Town Kalesi**. **Cape Town Kalesi (Ümit Kalesi)**, 17. yüzyılda inşa edilen bir burç kalesi. Kale aslında **Table Bay** kıyı şeridindeydi ama arazi ıslahından sonra iç kesimlerde yer almaya başladı. **Hollanda Doğu Hindistan Şirketi**'nin inşa ettiği en iyi kalelerden biri kabul ediliyor.

Grand Parade, Güney Afrika'nın Cape Town kentindeki ana halk meydanıdır. Meydan, **Cape Town Belediye Binası**, **Ümit Kalesi** ve **Cape Town tren istasyonu** ile çevrilidir. Meydan genellikle bir pazar yeri ve park alanı olarak kullanılır, ancak aynı zamanda büyük siyasi mitinglerin de yapıldığı yer olmuştur. Belediye Sarayı, bir süre **Nelson Mandela**'nın çalışma ofisi olarak da kullanılmış. 27 yıl hapiste kaldıktan sonra **Nelson Mandela**'nın 1990 yılında balkondan yaptığı konuşmayı dinleyen 250 bin kişi, **Büyük Geçit**'te toplanarak ülkenin özgür geleceği için Belediye Sarayı'na karşı coşku içinde kutlama yapmış. Şimdi bizde tam bu balkondan meydanı **Çiğdemim Mahallesi Gezginleri** olarak selamlıyoruz.

Company's Garden; **Company's Garden** ilk olarak 1650'lerde bölgenin ilk Avrupalı yerleşimcileri tarafından kurulmuş. Burası şehir merkezinde halkın aktivite yapmak için geldiği yemyeşil bir ortam sunuyor. Çatısı yandığı için restore edilen ve artık kullanılmayan **Parlamento Binası**'da **Company's Garden** içinde yer alıyor. **Parlamento Binası** 1884 yılında **Kraliçe Victoria**'nın emriyle yapılmış, sonradan binaya ilaveler eklenmiş. **Apartheid** dönemde mecliste beyazlar, melezler ve Hintliler temsil ediliyor, nüfusun çoğunluğunu oluşturan siyahlar ise yok sayılıyormuş.

Long Street'i şöyle bir dolandıktan sonra **Greenmarket Square**'e ulaşıyoruz (tabi ki bu kadar kısa ve kolay olmuyor bu yol; yol boyu pinokyo'nun yoldan çıktığı gibi bizde birçok kere yoldan çıkıyoruz. Ekibi toplamak yine çok kolay olmuyor). Burası **Grand Parade**'den sonra şehrin en eski ikinci meydanı, tarihi anlamda da çarpıcı bir yer, çünkü bir zamanlar köle pazarı olarak da kullanılmış. Günümüzde ise türlü türlü hediyelik eşya, obje, ıvır zıvır satın alabileceğiniz, canlı, hareketli bir lokal pazar. Özellikle Afrika'ya özgü, daha kültürü yansıtan bir şeyler almak isterseniz burada gerçekten çok seçenek var.



Yola devam... **Stellenbosch Şarap Vadisi ve Kasabası;**

Vadiye gelmeden önce **çikolata tadımı** yapmak için mola veriyoruz. 5 parça çikolata'dan oluşan tadım sonrası **Fairwell şaraplarının** tadımını yapacağımız vadiye ulaşıyoruz. Oldukça doyurucu bir etkinlik sonrasında biraz çakırkeyf halimizle **Stellenbosch** kasabasında öğle yemeği molası veriyoruz.

Cape Town'a 1 saat uzaklıkta yer alan yemyeşil tarihi kasaba **Stellenbosch**, çevresindeki bağlarda yüzlerce şarap evine ev sahipliği yapıyor.

AfrikaAn çiftçilerin yerleşim bölgesi olan tarihi kasaba, Cape kolonisinin valisi **Simon van de Stel**'in kendilerine bağcılık ve şarap yapım bilgileri, teknikleri ve tecrübelerini aktarması ile şarapçılığın gelişmesine sahne olmuş ve şimdi dünyaca ünlü kırmızı şarapların üretildiği şarap evleri ile çevrili. Yüzlerce yıllık meşe ağaçlarının sıralandığı **Stellenbosch** sokakları, bistro ve kafeler, müzeler ve botanik bahçelerine, etrafını çevreleyen şarap barları ise gurme restoranlar ve otellere ev sahipliği yapıyor.

Gerçekten kasabayı çevreleyen vadilerde muhteşem manzaralara nazır bağlarda konaklamak, yemek yemek ve dünya çapında kalitede şarapları tatmak eşsiz bir deneyim. Akşam bizi bambaşka bir etkinlik bekliyor.

Rehberimizin önerisi ile bu akşam bir **Afrika Gecesi** eğlencesine katılacağız.

Çok renkli bir atmosferde etnik kıyafetli çalışanlar ve olabildiğince Afrika kokan gecemizin ilerleyen saatlerinde çılğınlar gibi dans ediyor ve kendimizi müziğin akışına bırakıyoruz. Tüm ekibin inanılmaz keyif aldığı ve eğlendiği bir geceyi geride bırakıyoruz.

Sabah erken saatte **Johannesburg** uçuşumuz var.

Açıkçası **Cape Town** sonrasında **Johannesburg** bize ürkütücü gelmedi değil. Terkedilmiş sokaklar, tedirgin insanlar, inanılmaz bir keşmekeş. İnsanın tek başına yürümesi için kocaman bir yürek yemiş olması gerek. Yerel rehberimiz öğle yemeği için mekâna yaklaştık dediğinde ne oluyor? dedim içimden. Değil yemek yemek otobüsten dışarı çıkmak bile tedirgin olmaya yetmişti.

Yolu karşıya geçip, güvenliklerin arasından daracık bir sokağa girdik. Sadece ben değil sanırım tüm ekip o anı unutmayacaktır ömrü boyunca. Küçük bir havuz etrafında masalar, karşımızda altın kolyeli mayolu kızlı erkekli gençler yüksek volümde çalan bir müzik sanki bir Hollywood film sahnesini canlı canlı yaşıyoruz. Her şey o kadar doğal ki. Bu mekânı başka hiçbir turun katılımcılarının yaşaması mümkün değil. Tek başınıza zaten yaşayamazsınız. Beni bu turda en ama en çok etkileyen mekân burasıydı. Neredeyse hiçbir şey yememiş olsam da o kadar doyurucuydu ki.



Yemek sonrası **Nelson Mandela Meydanı- Sandton**'da alışveriş molası veriyoruz. **Nelson Mandela Meydanı** ismini **Apartheid** sisteme karşı mücadele eden, bu uğurda 27 yılını hapiste geçiren, dünyadan gelen baskılar sonunda hapisten çıkıp sonra da **Nobel Barış Ödülü**'nü kazanan, siyahilerin ilk kez oy verebildiği seçimlerde başkan seçilen ve yönetimi boyunca **Apartheid** sistemin mirasının dağılmasına, ırkçılığı, fakirliği, eşitsizliği engellemeye odaklanan **Nelson Mandela**'dan alıyor. Meydanda Mandela'nın 6 metrelik heykeli ve resimleri bulunuyor.

Beşinci gün bugün. 2 gece 3 gün için **Pilanesberg** bölgesine gidiyoruz. **Güney Afrika**'nın yukarısına ilerledikçe hava daha da ısınıyor. Öğleden sonra **Safarimiz** var. Çok güzel manzaralar eşliğinde yol alıyor ve sonunda otelimize ulaşıyoruz. **The Kingdom Resort**. Son derece konforlu bungalovlarımıza hızla yerleşip safarimiz için son hazırlıklarımızı yapıyoruz.

Pilanesberg Ulusal Parkı'nın kuruluş aşaması dünyada eşi benzerine çok az rastlanabilen çok azimli bir programın örneğini temsil ediyor. **Genesis operasyonu** 1979'da ulusal parkın koruma alanını tellerle çevirmek ve uzun süredir görülmeyen, neslinin tükendiği düşünülen canlıları bulup yeniden üremelerini sağlamak adına harekete geçti ve şu anda 24'ü büyük olmak üzere 7,000'den fazla hayvana ev sahipliği yapıyor. Afrika'nın büyük ve küçük 5'lisinin yanında 25 diğer memeli ve 300'den fazla kuş türü görülebiliyor. **Pilanesberg Ulusal Parkı'nda Vahşi Yaşam ve Kuşlar**. **Pilanesberg**, Güney Afrika'da karşınıza çıkabilecek tüm memeli canlılara ev sahipliği yapıyor. Ayrıca aslan, leopar, siyah ve beyaz gergedan, fil ve bufalo gibi Afrika'nın meşhur büyük beşlisine sahip. Tüm bunların yanında gece avlanan kahverengi sırtlan, küçük ayaklı çita gibi çok ender görülen canlıları da görebileceğiniz bir yer. Zebra, zürafa, hipopotam, timsah gibi türler ise çok sık rastlayabileceğinizden sadece birkaçı. 300'den fazla kuş türü ile kuş gözlemciliği için inanılmaz uygun bir yer. Bazıları göçmen kuşlar, bazıları ise yerleşik yaşayan türler. Avcı ve yırtıcı türlerden sadece meyve ve tohumlarla beslenen türlere kadar çok fazla çeşitliliğe sahip. **Pilanesberg Ulusal Parkı Manzarası** 1300 milyon yıl önce patlayan volkanların oluşturduğu inanılmaz etkileyici alkalin kompleksi ve volkan krateri **Pilanesberg**'in genel görüntüsünü oluşturuyor. **Pilanesberg** kendi türünde dünyanın en büyük volkanik komplekslerinden biri. Ender görülen taş türleri ve yapıları çok eşsiz bir özelliğe sahip olduğundan dünyanın en görkemli jeolojik fenomenlerinden birini oluşturuyor. Geçtiğimiz 34 yıl içinde **Pilanesberg Ulusal Parkı** doğal güzellikleri, zengin tabiatı, eko sistemi ve doğal yaşamı korumak için verdiği bu azmi sayesinde dünya çapında bir üne kavuştu ve her ziyaretçi için çok özel bir yer olmayı başardı. Ancak yine de **Pilanesberg** sadece turistlerin akın ettiği bir vahşi yaşam koruma merkezinden çok daha fazlasına sahip. Çünkü bu başarısı sayesinde bölgenin ekonomik olarak kalkınmasında inanılmaz büyük bir rol oynayarak sosyal açıdan da bir zamanlar çok kötü olan çevre halkına da büyük yardımı dokunmuş oldu. Vahşi doğanın çeşitlilikle bulunduğu bir ev olan **Pilanesberg** Güney Afrika'nın "**Alkalin Kompleksi**" adı verilen eşsiz bir jeolojik oluşumuna sahip. **Pilanesberg safari**'den bizde nasibimizi alıyoruz. Zürafa, Zebra, Fil, Hipopotam, Antilop, Bufalo, Çita fotoğraflarımıza konu oluyor. 3 saati aşkın bir süre bambaşka bir maceraya tanık oluyoruz. Arslan hariç neredeyse tüm canlılardan bir kare yakalama şansımız oluyor. Maymun ailesi ile eğlenip, yavru fillerle gülüyoruz. Bir süre sonra artık zebralar bile ilgi odağı olmaktan çıkıyor. Hatta gruptan "*ay yine mi zürafalar!*" diyenler bile oluyor. İnsanoğlu işte çok çabuk uyum sağlıyoruz her şeye. Birçok Fil ailesinin akşam yemeğini yakından inceliyor, Zürafaların salına salına yürüyüşlerine tanık oluyoruz. Sıcaktan ağacın altında yatan 2 çita'nın hareketlenmesi için dakikalarca bekliyoruz. Zebra ailelerinin komşularıyla belki de sohbetlerine eşlik ediyoruz. Nasıl öldüğünü anlamlandıramadığımız bir bufala'nun etrafa yaydığı koku neredeyse hepimizi rahatsız ediyor ama keyifle dolaşmaya devam ediyoruz. Gergedanların heybetli yürüyüşlerini videoya çekmek, Antilopların hızla sağdan sola koşuşmalarını izlemek tarifi imkânsız görüntüler. Akşam dönüş yolunda suda çıkan ve önümüzden salına salına geçen 2 hipopotam bize müthiş bir final oluyor. Çok bereketli bir günü geride bırakıyoruz.

Bugün altıncı gün. Eğlenme zamanı. **Sun City**; Güney Afrika denilince akla ilk gelen yerlerden biri de **Sun City**.

Sol Kerzner adlı bir girişimcinin 1979 yılında faaliyetesunduğu **SUN CITY**, gezginlerin uğrak duraklarından. Burası için Afrika'nın ilk eğlence, dinlence ve spor parkı diyebiliriz. **Sun City**, casinoları, tasarımını dünya şampiyonu golf oyuncularının yaptığı golf sahaları, timsah çiftliği, dalga havuzları ve alışveriş merkezleriyle oldukça hareketli bir yer. Biz önce "**Dalga havuzu**"nu deneyimlemek için harekete geçiyoruz. Devasa bir havuz, havuzun ortasında kümelenmiş insanlar. Önce ne yapmaya çalıştıklarını anlamaya çalıştık. Birden çılgınlık yükseliyor ve en dip köşeden boyu 1,8m' ye çıkan bir yapay dalga kıyıya doğru hızla yaklaşıyor. Dalga'nın akışına bırakıyor herkes kendini. Keyifli çılgın bir sörf sonrası çok eğleniyoruz. Herkes o kadar keyif alıyor ki. Çocuklar gibi şen ve mutluyuz. Su kaydıraklarında bir heyecan yaşadık sonra iki kişilik botlarla neredeyse tüm tesisi su üzerinde geziyoruz. Öğle yemeği sonrasında etrafı keşfe devam. Casino, barlar, kafeler, kayıp şehirler, labirentler, sinema, masaj salonları yok yok burada. Melih Gökçek'in kulaklarını da çınlatmadan edemiyoruz bu arada.

Yedinci gün. İki farklı etkinlik yapacağız. İki **LESEDI Kültür köyü**.

Güney Afrika'da yaşayan siyah ırkın kabile yaşamlarını, gelenek ve görenekleri ile danslarını yakından görecektir hatta deneyimleyecek olduğumuz kültürel bir köye gidiyoruz. **Zulu, Xhosa, Basotho, Ndebele ve Pedi** kabileleri. Köyün kuruluş tarihi çok da eski sayılmaz 1993.

Tamamen turizm amaçlı hazırlanmış köyde gerçek kabile elemanları hem kalıyor hem de çalışıyorlar. **Lesedi Kültür Köyü**, çeşitli Güney Afrikalı etnik grupların kültürel mirasını sergileyen bir köy. **Lesedi ışık anlamındadır**. Kral Moshoshe'dan ilham alınmış. Kral ***Kültürümüz ulusumuzun ışığıdır*** demiş. Yemyeşil bir ortam, park yerinden indiğimiz anda ritmik davul sesleri ile etnik müzikleri başlıyor. Rengarenk boncuklu giysili kızlar, başlarında hasır şapkaları ile yerel kıyafetlerini giymiş kabile elemanları hemen kapının girişinde dans ederek bizi karşılıyor. Alışveriş esnasında inanılmaz bir yağmur başlıyor ama bizim keyfimizi kaçırmaya yetmesi mümkün değil yağmurun. Birlikte davul çalıp enerjimizi boşalttıktan sonra bize inanılmaz bir dans gösterisi sunuyorlar.

Davulun sesi ile hareketlerin sertliği bizleri büyülüyor adeta. Dans gösterisi sonrasında kabileleri tek tek ziyaret edip her kabile ile ilgili bilgiler topluyoruz. Son durağımız yemek. Bize kendi kültürlerinden yöresel yemeklerini sunuyorlar. Hayatımda ilk defa timsah etini, kurutulmuş tırtılı, kudu etini tatma fırsatım oluyor (lezzetlerini anlatmayacağım 😊)

İkinci etkinlik **Lion Park**.

Safari de bizden saklanan arslanları bu sefer kendi mekanlarında ziyarete gidiyoruz. Korunaklı 4*4 kamyonların arkasında arslanların arasına dalıyoruz. İsimlerini şimdi hatırlayamayacağım birçok arslan ailesini ziyaret ediyoruz. Hatta bazılarının yatak odalarını bile ziyaret etmek zorunda kalıyoruz.

Çita ve vahşi köpeklerin yer aldığı bölümlerden de yine yavaş yavaş geçerek ikinci safari etkinliğini de bitirmiş oluyoruz. Bizim ikinci ekibin safari aracına Zürafayı almış olmaları ve onu cips ile beslemeleri gözümüzden kaçmıyor. Bizim aracımızda geliyor ama bizde yiyecek yok. Kapıyı da açmayınca gitti tabii hayvan. Bizde tellerin üzerinden sevdik kendisini.



Sekizinci gün. İlk durak; **Apartheid Müzesi**:

Güney Afrika'nın tarihi, ırk ayrımcılığı ve zulmün acı dolu bir geçmişine sahiptir. Bu geçmişi anlamak ve hatırlamak için **Johannesburg**'da bulunan **Apartheid Müzesi**, insanlık tarihindeki karanlık bir dönemi aydınlatan önemli bir kurum. Müze, Güney Afrika'da 1948 ile 1994 yılları arasında uygulanan resmi ırk ayrımcılığı politikasının izlerini taşıyor ve ziyaretçilere bu dönemin etkileyici ve öğretici bir yolculuğunu sunuyor. Müzede, apartheid dönemi boyunca yaşanan olayları ve bu dönemin etkilerini anlatan etkileyici sergiler bulunuyor. Ziyaretçiler, ırk ayrımcılığının tarihini, siyasi mücadeleleri, eşitsizliği ve özgürlük için yapılan savaşı daha derinden anlamak için interaktif sergilere katılabilir ve belgesel görüntülerle geçmişin izlerini sürebilirler. Müzede, apartheid döneminin önde gelen figürleri, siyasi liderler ve aktivistlerin hikayeleri de anlatılıyor. **Nelson Mandela**, **Steve Biko**, **Desmond Tutu** ve diğerleri gibi önemli isimlerin yaşamları ve mücadeleleri, ziyaretçilere bu dönemin insanlık hikayelerini aktarıyor ve onların kararlılığı ve direnci önünde saygı duymalarını sağlıyor. **Apartheid Müzesi**, sadece Güney Afrika'nın tarihiyle ilgilenenler için değil, aynı zamanda insan haklarına ve eşitliğe duyarlı olan herkes için önemli bir eğitim ve bilinçlendirme merkezi.

Gold Reef City Tema Parkı;

Witwatersrand'da başlayan altına hücum temasının işlendiği bir tema parkı. Peyzajı, dönemin mimarisinde 1971'de kapanan eski bir altın madeninin hemen yanı başında yer alıyor. Vahşi batı kasabalarından birine zamanda yolculuk yapmışçasına geziyoruz. Bir zamanlar birçok yaşama tanıklık eden evler bugün ziyarete açık müzeler haline getirilmiş. Bizde birinden diğerine birçok yaşanmışlığa, anıya ortak oluyoruz. Bugün **Johannesburg**'da okulların son günü. Parkın tamamı okullardan gelen gruplarla cıvılcıvılcı ve rengarenk. Komplekste küçük büfeler, kafeler ve restoranlar var. Burada yeryüzünden 75 metre aşağı inip **altın madeni ziyaretimizi** yapıyoruz. Maden içerisinde kullanılan sistemleri ve çalışma şartlarını baretlerimiz ve fenerlerimizle bir madenci edasıyla tecrübe ediyoruz. Altın madeni turumuz sonrasında bölgede bulunan büyük eğlence parkında zaman geçirme şansımız oluyor, ayrıca Casino 'da da şansımızı deniyoruz.

Bugün artık dönüş günü. Ama biz durur muyuz.? Tabii ki hayır. **İlk durak Mandela'nın evi**.

Dış duvarında kurşun izlerinin yer aldığı içerisinin sanki bir oyuncak ev kadar küçük olduğu ve bir döneme damgasını vurmuş dünyanın en büyük liderlerinden birinin evinde tarihi soluma fırsatımız oluyor. İnsanın tüylerini diken diken eden dakikalardan sonra gezimizin son durağı **SOWETO**'ya hareket ediyoruz.

Soweto'da hissettiklerimizi yazmak için en azından benim kalemimin yetersiz kalacağını düşünüyorum.

Teneke evler. Bambaşka bir dünya. Ve bu dünyanın ortasında yüzümüze tokat gibi çarpan gerçekler. Hayat çok acımasız olabiliyor bazen. Buradaki yaşama tanık olduğunuzda hiçbir şeyden şikâyet etmeye hakkımız olmadığını düşünüyorum. Ana okuluna ziyaretimiz ise artık gezinin zirvesiydi sanırım. Okulda bizi gören çocukların yaşadığı mutluluk, bizlerin şaşkınlığı, öğreticilerinin heyecanı, şarkılar, bağrıışmalar ve bu esnada bir köşede uyumaya devam eden bebekler. Sanırım bu anlar da bizim ekibin ömrü boyunca unutamayacağı anlardan biri olarak yerini almıştır.

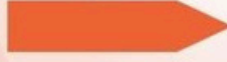
Özet: *Beklentinin aksine son derece temiz bir Afrika bulduk, ortak kullanım wc'ler neredeyse her dakika tertemizdi, sokaklarda hiç ama hiç sokak hayvanı yoktu, yerel halk bizlere karşı oldukça saygılı ve ilgiliydi. Yemek kültürlerimiz çok uyuşmasa da bizler hiç aç kalmadık. Özellikle Cape Town deniz ürünleri konusunda inanılmazdı. Yerel biraları, Amarula likörü, Pinotaj şarapları ve Gin tadılması gerekenlerin başında geliyordu. Hediyelik eşya almak için çok seçeneğimiz oldu. Ahşap oyma heykeller, renkli elbiseler, şallar, resimler, davullar, takılar, kahve... saymakla bitmeyecek çeşit mevcut.*

Sonuçta **Çiğdemim Derneği ile geziyorum** ekibi olarak çok güzel ve anlamlı bir geziyi geride bıraktık. Emeği geçen ve bu gezinin gerçekleşmesine vesile olan başta kendim olmak üzere herkesin emeğine sağlık diyorum.

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ

EĞİTİM DESTEĞİ PROJESİ

2008 YILINDA
4 ÖĞRENCİYLE
BAŞLADI.



2024 YILINDA
28 ÖĞRENCİ
DESTEKTEN
FAYDALANDI

18 YILDA
190 FARKLI
ÖĞRENCİYE
DESTEK OLDUK.

50 FARKLI
ÜNİVERSİTEDEN
100 FARKLI BÖLÜMDEN
DESTEK VERDİĞİMİZ
ÖĞRENCİLER OLDU.

www.cigdemim.org.tr
0312 2852047



/cigdemimdernegi



HER AN ÇOCUKLAR VE SOKAK
HAYVANLARI YOLA ÇIKABİLİR!

★ **LÜTFEN HIZ
YAPMAYALIM!** ★



YOLLAR YARIŞ PİSTİ OLMASIN!

BENİM GÖZÜMDEN ÇİĞDEMİM, ANKARAM, TÜRKİYEM

www.cigdemim.org.tr

ÇİĞDEMİM SÖZLÜ TARİH PROJESİ HAKKINDA

Sözlü Tarih Projesi ile yaş almış komşularımızın, **Türkiye** ve **Çiğdem Mahallesi** dahil **Ankara**'ya ilişkin anı ve gözlemlerini de kayda alacağız. Oluşturacağımız arşiv, araştırmacılara da yapacakları çalışmalarda kaynaklık edebilecek. Böylece **geleceğe görüntü ve ses kaydı yapılmış bir çalışmayı** da bırakmış olacağız.

Ses ve görüntülerini kayıt altına aldığımız kişilerle oluşacak **arşivimizi**, ilerleyen dönemde yeni projelere de kaynaklık etmek üzere kullanabileceğiz.

Çalışmanın bir diğer çıktısı da **Youtube kanalımızdan** tadımlık bölümlerin yayını olacak. Bu yayınlarla, hem çalışmaya katılanların anıları paylaşılacak, hem de izleyenlerin projeye ilgi ve katılımına katkı sağlama olanağı bulacağız.

İlk çekimimizi, **23 Nisan 2024** günü sayın **Ertan Göksu** ile başlattık. Bu çekimimiz 50 dakika sürdü. Çekim yapılacak kişiler için taslak bir liste hazırladık. Bu listenin hazırlanmasında bireysel gözlemlerle projeye katkısı olabilecek kişileri belirlemeye çalıştık. Kuşkusuz liste eksiklerle doludur. **Bu nedenle dileyen herkes, kendisinin ya da bildiklerinin listeye eklenmesi istemini dernek yönetimine ve proje sorumlusuna iletebilir.**

“Her insanın hasta olmama hakkı yoktur ancak hastalık ile mücadele hakkı vardır”
düşüncesiyle sizlere destek veriyoruz.

LÖSANTE Çocuk ve Yetişkin Hastanesi bölüm ve branşlarından yararlanıldığında oluşacak cari farkları üzerinden ÇİĞDEMİM DERNEĞİ üyeleri, çalışanlarının ve 1. Derece yakınlarının faydalanabilmesi için hastanemizde sizlere bir indirim tanımladık.

LÖSANTE Çocuk ve Yetişkin Hastanesi 2016 yılı itibariyle; kadın - doğum ve yeni doğan servisinden kardiyolojiye, fizik tedaviden alerjiye; radyasyon onkolojisinden genel cerrahi ve patolojiye kadar tüm bölümlerde hizmet vermektedir. Hastalarımız birimlerin ortak konsültasyonu ve bilim konseyleri tarafından izlenmekte olup doğru tanı ve tedaviyi almaktadır.

Üyelerin, çalışanların ve 1. Derece yakınlarının hastanemiz bünyesinde alacakları hizmetler için aşağıda yer alan tabloda indirim oranlarından faydalanabileceklerdir.

LÖSANTE ÇOCUK VE YETİŞKİN HASTANESİ HİZMET GRUPLARI	Üye Ve Çalışanların Fiyat Uygulama İndirim Oranları	Üye Ve Çalışanların Bakmakla Yükümlü Olduğu 1. Derece Yakınlarına (Eş, Çocuk) Uygulama İndirim Oranları
Muayene ve Konsültasyon Hizmetleri	% 20	% 15
Muayene - Konsültasyon (Uzman)	% 20	% 15
Muayene - Konsültasyon (Öğretim Üyesi)	% 20	% 15
Bilgisayarlı Tomografi	% 20	% 15
Renkli Doppler Ultrasonografi	% 20	% 15
Ultrasonografi Tetkikleri	% 20	% 15
Kontrastlı Tetkikler	% 20	% 15
Direkt Röntgen	% 20	% 15
Magnetik Rezonans Tetkikleri	% 20	% 15
Mamografi	% 20	% 15
Laboratuvar	% 20	% 15

www.losante.com.tr

Merhaba,
Lösante Çocuk ve Yetişkin Hastanesi bölüm ve branşlardan yararlanıldığında oluşacak cari farklar üzerinden ÇİĞDEMİM DERNEĞİ üyeleri ve çalışanlarına %20, 1.Derece yakınlarına (Eş, Çocuk) %15 indirimli faydalanabilmesi için indirim anlaşmamız devam etmektedir.

ÇİĞDEMİM DERNEĞİ mensuplarının hastaneyi kullanacakları zaman, ÇİĞDEMİM DERNEĞİNDEN geldiğini söylemesi ve üye kimlik kartını göstermesi gerekmektedir. Üye kimlik kartını gösterdiği takdirde indirimi tanımlanacaktır.

Lösante Çocuk ve Yetişkin Hastanesi 2016 yılı itibariyle kadın doğum ve yeni doğan servisinden kardiyolojiye, fizik tedaviden alerjiye; radyasyon onkolojisinden genel cerrahi ve patolojiye kadar tüm bölümlerde hizmet vermektedir.

Çığdemim Derneği üyeleri ve mahalle sakinlerine indirim uygulayan kurumlar

Kurum Adı	Adresi	İndirim
KORU HASTANELERİ	Kızılırmak Mah. 1450.Sokak No:13 Çukurambar	Ayakta Tedavide %20, Yatarak Tedavide %15
ÖZEL ORTADOĞU DAMLA TIP MERKEZİ	Çukurambar mah. 1425.Cadde No:15	%20 indirim
LÖSANTE ÇOCUK VE YETİŞKİN HASTANESİ	İncek - Gölbaşı	%20 indirim
ÖZEL 100.YIL HASTANESİ	Muhsin Yazıcıoğlu Caddesi 100.yıl	%20 indirim
BABOR LIFE CLUB	Gökteşehir-100.Yıl	Üyeliklerde %15 İNDİRİM



**Çevre; miras değil,
gelecek nesillere devredilecek emanettir.**

ADANA GEZİSİ

4 - 5 OCAK 2025



- SEYHAN BARAJ GÖLÜ
- ADANA ARKEOLOJİ MÜZESİ
- SABANCI MERKEZ CAMİİ
- ATATÜRK EVİ , SİNEMA MÜZESİ
- TARİHİ TAŞ KÖPRÜ, TEPEBAĞ MAHALLESİ
- RAMAZANOĞULLARI KÜLLİYESİ
- ULU CAMİİ – YAĞ CAMİİ
- BÜYÜK SAAT KULESİ , KAZANCILAR

4.950 TL.

Üyelere 4.900 TL.



04 Ocak 2025 Cumartesi gece 01:00 de derneğimiz önünden hareket ediyoruz. Özel araçla ulaşım, kahvaltı(2- ilk Gün Seyhan'da kahvaltı tabağı – 2. Gün otelde), akşam yemeği (1 - otelde), Şenbayrak City otelde konaklama(1), TÜRSAB seyahat sigortası, Anka Tur acenta refakati, Mili Park giriş ücretleri, tüm çevre gezileri ve rehberlik hizmetleri fiyata dahildir. (Müze ve ören yeri giriş ücretleri, Koşucular için Adana Kurtuluş Yarı Maratonu Katılım ücreti, öğle yemekleri ve kişisel harcamalar gezi ücretine dahil edilmemiştir.)

ADANA GEZİSİ

4 - 5 OCAK 2025



04 Ocak 2025 Cumartesi gece 01:00 de derneğimiz önünden hareket ediyoruz.

1.GÜN(04 Ocak 2025 Cumartesi): Sabah erken saatlerde Adana'ya/Seyhan Baraj Gölü'ne gidiyoruz. Kış aylarında Adana'nın bir başka güzel olduğu bir dönemde göl kenarında kahvaltı tabağı şeklinde kahvaltımızı yaparak güne başlıyoruz. Panoramik baraj gölü turu sonrası Adana Arkeoloji Müzesine hareket ediyoruz. Bu müthiş müzeyi rehberimiz eşliğinde geziyor ve bilgiler alıyoruz. Bu arada her yıl Adana'nın kurtuluşunun yıl dönümü dolayısı ile gerçekleştirilen Adana Kurtuluş Yarı Maratonu etkinliğine katılacak katılımcılarımız Yarış Kiti Alımlarını gerçekleştirilebilirler. Arkeoloji gezimiz ve kit alımlarının ardından isteğe bağlı olarak Adana kebab veya Ciğer ana menüsü ile öğle yemeğimizi afiyetle yiyoruz. Yemek sonrası hareket edip Seyhan Nehri kenarında 20.000 kişi kapasiteli olarak inşa edilen Orta Doğu'nun en büyük Camii'si olma özelliğine sahip Sabancı Merkez Camii'sini ziyaret ediyoruz. Atatürk Evi ve Sinema Müzeleri gezisi sonrası Adana'nın simgesi olan ve Seyhan Nehri üzerinde kurulu, Roma Dönemi köprüsü olan Taş Köprü'yü görüp fotoğraf çekiyoruz. Keyifle geçen bir günün ardından otelimize gidip odalarımıza yerleşiyoruz. Bir süre dinlendikten sonra akşam yemeğimizi otelimizde alıyoruz. Konaklama Adana merkezde yer alan otelimizde.

2.GÜN(05 Ocak 2025 Pazar): Güne otelimizde güzel bir kahvaltı ile başlıyoruz. Kahvaltının ardından Adana Kurtuluş Maratonuna katılacak konuklarımız yarış başlangıç alanına hareket ediyor. Diğer konuklarımız ile odalarımızdan çıkış yapıyoruz ve koşu için kapanmış yollardan yürüyerek Tepebağ Mahallesi'ne gidiyoruz. 1850 li yıllarda yapılan ve restore edilen sivil mimari ev örneklerinin bulunduğu sokaklardan birini görüp ev mimarisi fotoğraflarını çekiyoruz. Bu arada Festival tadında devam eden Kurtuluş Maratonunun güzelliklerine şahit oluyoruz. Önümüzden geçen koşuculara alkışlarımızla destek oluyoruz. Ardından Ramazan Oğulları Külliyesi içinde yer alan Ulu Camii ziyaretimizi gerçekleştirip eski bir Ermeni Kilisesi temelleri üzerine inşa edilmiş, önünde yağ pazarı olması ve satılması nedeniyle Yağ Camii olarak adlandırılan bu tarihi camiyi ziyaret ettikten sonra Cezerye ve hediyelik ürün/şya alış veriş için serbest zaman veriyoruz. 19. Yüzyıldan kalma Adana'nın simgelerinden Büyük Saat Kulesi ve Kazancılar bölgesinde vereceğimiz serbest zamanın ardından keyifli bir gün sonrası koşuya katılan konuklarımızı da alıp Ankara'ya dönüş yolculuğuna geçiyoruz. Gece saatlerinde mahallemize ulaşıyoruz.



4.950 TL.

Üyelere 4.900 TL.



www.cigdemim.org.tr

0312 2852047

GENEL KURUL ÇAĞRISI

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, gündemin oylanması.
4. Onur üyeliği için tekliflerin alınması ve görüşülerek onur üyeliği verileceklerin belirlenmesi.
5. Yönetim ve Denetim Kurulları etkinlik raporlarının okunması.
6. Etkinlik raporları ile ilgili görüşlerin alınması ve kurulların ayrı ayrı aklanması.
7. 2025 yılı üyelik ödentsinin görüşülmesi
8. Tüzük değişikliği maddelerinin görüşülmesi.
9. Yeni Yönetim ve Denetim Kurullarının seçilmesi.
10. Dilekler ve kapanış.



12 OCAK Çoğunluklu
19 OCAK çoğunluksuz
PAZAR
Saat: 13.00
Hasan Ali Yücel
Çankaya Evi, İsmail
Hakkı Tonguç Salonu



www.cigdemim.org.tr
0312 285 20 47



MAHALLE DERNEKLERİ TOPLANTISI

MTK BİRLİKTELİĞİ

1.Bölüm

KATILIMCI BÜTÇELEME
ve
BARCELONA ÖRNEĞİ

Prof.Dr. Hakan Yılmaz
TEPAV Direktörü

2.Bölüm

Derneklerimizde
Toplumsal Cinsiyet
Eşitliği konusunda neler
yapıyoruz?



Salı
7 Ocak 2025



11.00 - 15.00



POINT OTEL
İşçi Blokları Mah.
1495. Sk. No:11



0312 2852047
0507 8685770



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir.





LOBOTOMOBİLİN

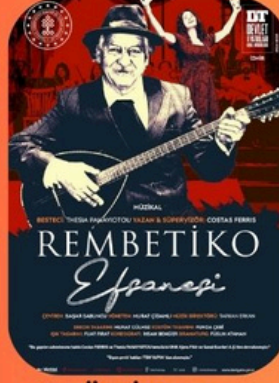
ÜÇ SEFERİ (Ankara DT)

Yazan George Brant
Yöneten Ç.Umut Tanyolu

11 OCAK 2025 Cumartesi
Küçük Tiyatro

Gidiş-Dönüş servis dahil
165 TL. Üyelere 160 TL.

Servisler dernek önünden 19.00'da kalkacaktır.



MÜZİKAL

REMBETİKO (İzmir DT)

Yazan & Süpervizör Costas Ferris
Yöneten Murat Çıdamlı

25 OCAK 2025 Cumartesi
Çayyolu Cüneyt Gökçer Sahnesi

Gidiş-Dönüş servis dahil
200 TL. Üyelere 190 TL.



www.cigdemim.org.tr
0312 2852047 - 0530 6609583



/cigdemimderneği



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir.



10 OCAK 2025
CUMA
11.00-14.00
ODTÜ MD Vişnelik



YAŞ ALMIŞ
KOMŞULARIMIZ İÇİN
FATOŞ GÜR İLE
SANDALYE YOGASI

PROF.DR. M.KEMAL
ERBİL İLE
"YAŞLANMA VE
SAĞLIKLI UZUN
YAŞAMIN SIRLARI

ÜCRETSİZ

PROGRAM:

- 10.30 Dernek önünden hareket
- 11.00-12.00 Sandalye Yogası
- 12.00-13.00 çay-kahve-pasta arası ve sohbet
- 13.00-14.00 Yaşlanma ve Sağlıklı Uzun Yaşamın Sırları



Kayıt için: dernek@cigdemim.org.tr

0312 2852047 - 05078685770



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir.



Çiğdemim Edebiyat Topluluğu

AGATHA
CHRISTIE

On Küçük Zenci

**Agatha Christie'nin
On Küçük Zenci
isimli kitabını
konuşuyoruz.**

Sunum: Alev Akman

27 Ocak 2025

Pazartesi 19.30

Çiğdemim Kültürevi



**ÇİĞDEMİM DERNEĞİ
İLE KOŞUYORUZ!**

**Maraton ekibimize katılıp sizde iyilik
peşinde koşabilirsiniz**



Çiğdem Eğitim, Çevre ve Dayanışma Derneği (ÇİĞDEMİM DERNEĞİ)

MİSYONUMUZ (ÖZGÖREVİMİZ)

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

VİZYONUMUZ (ÜLKÜMÜZ)

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.

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

DEĞERLERİMİZ

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.

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

Bağımsız ve tarafsız : Dernek, Cumhuriyetin kuruluş değerleri ve Atatürk ilke, devrimleriyle çelişmemek kaydıyla farklı siyasi görüşlere eşit mesafede durur.

Katılımcı : Dernek, kararlarını katılımcılık anlayışı (ilgili tüm taraflar, kadınlar, çocuklar, engelliler, yaşlılar vb.) ve uzlaşılı 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.