

8 MART DÜNYA EMEKÇİ KADINLAR GÜNÜ



ÇİĞDEMİM DERNEĞİ AYLIK ÜCRETSİZ ÇEVİRİMİÇİ DERGİ

Sahibi : Çiğdemim 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



Merhaba,
Mart ayıyla birlikte bahar geldi artık, havaların ısınmasıyla **mahalle bostanımızda** da faaliyetlere başlıyoruz. Bir yandan **ekim için hazırlıklar** yaparken diğer taraftan **kompost üretimi ve düzenleme çalışmaları** devam ediyor. **Gönüllü katkı vermek isteyen komşularımızı bekliyoruz.**

Üye kayıt formlarındaki bilgileri doldururken gönüllü katkı verebileceğiniz alanlar bölümüne **“kütüphanede görev alabilirim”** diyen komşularımızla bir toplantı gerçekleştirdik ve çalışmaya başladık. **“Kütüphane Gönüllüleri”** adını verdiğimiz gruptaki komşularımızla kütüphanemizde bazı düzenlemeler yapmaya başladık. **Sizler de destek olmak isterseniz bekliyoruz.**

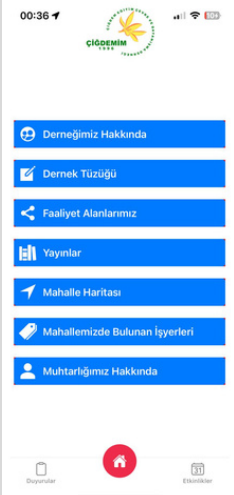
Biliyorsunuz **Sivil Toplum Kuruluşları**, üyelerinin ve gönüllülerinin katkılarıyla varlıklarını sürdürüyorlar. Sizlerden bu katkılarınızı devam ettirmenizi istiyoruz. **Katkı verebileceğiniz her konuyu lütfen bize bildirin, veri tabanımıza işleyelim.**

Bir komşumuzun başına geldiği için sizlerle de paylaşmak istediğimiz bir olay var; Komşumuz bir partiye üye olmaya gittiğinde başka bir parti üyesi olarak görüldüğü için üye olamamış. **E-devlet** üzerinden sorgulama yaptığında ise **bilgisi dışında bir partiye üye olduğunu** görmüş. Hemen e-devlet üzerinden **istifa ederek** tekrar istediği partiye üye olmuş.

Lütfen tüm komşularımız e-devlet üzerinden bir dakikalarını ayırarak bu kontrolü yapsınlar.

Özellikle yaş almış komşularımız bu süreçte derneğimizden, kütüphanemizden veya muhtarlıktan teknik destek alabilirler. Kendilerine yardımcı olmaya çalışırız.

Mart ayı etkinliklerimizden kesinleşmiş olanları dergi içerisinde görebilirsiniz, bunların dışında da planladığımız etkinliklerimiz var. Güncel olarak **web sayfamızdan, instagram hesabımızdan ve telefon uygulamasından** bizi takip edebilirsiniz.



Sevgi, saygı ve dostlukla...

MOBİL UYGULAMAMIZ DEVREDE

Hem **Android hem de IOS (apple)** işletim sistemi olan cep telefonu kullanan komşularımız uygulamayı telefonlarına yükleyebilirler (iki platformda da **çiğdemimderneği** adıyla arama yapıp yükleme yapabilirsiniz)

Uygulamada derneğimizle ilgili tüm bilgileri bulabileceğiniz gibi **etkinlik takvimi** ile de tüm etkinliklerimize kolayca ulaşabileceksiniz. **Uygulama sürekli geliştirildiği için önerilerinizi de bize ulaştırabilirsiniz.**

ETKİNLİKLERDEN NASIL HABERDAR OLABİLİRSİNİZ?

Tüm etkinliklerimizi öncelikle **e-posta** grubumuzla sonra **face-instagram** ve **X(twitter)** hesaplarımızdan paylaşıyoruz. Ayrıca **whatsapp** listemizle de duyuruyoruz. Tüm sosyal medya hesaplarımızdan **/ciğdemimderneği** 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@ciğdemim.org.tr

www.ciğdemim.org.tr

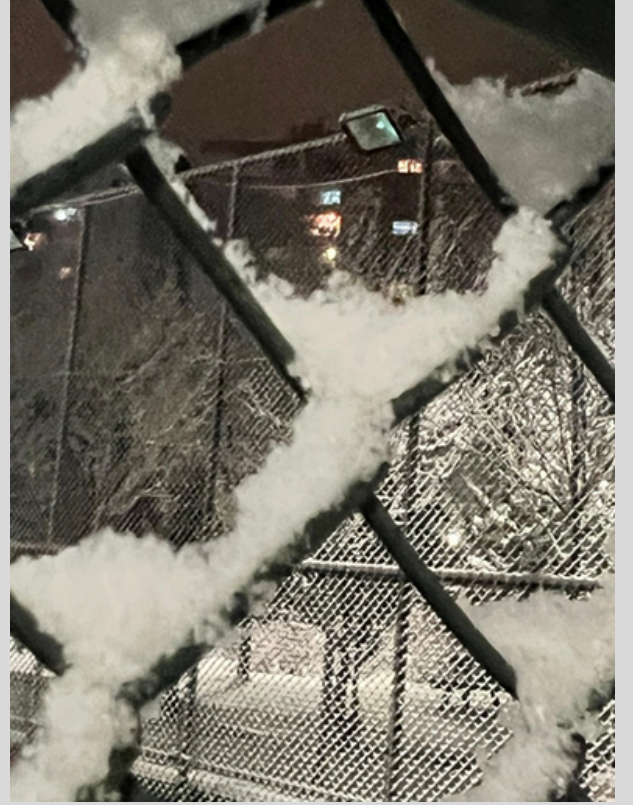
+90 312 2852047



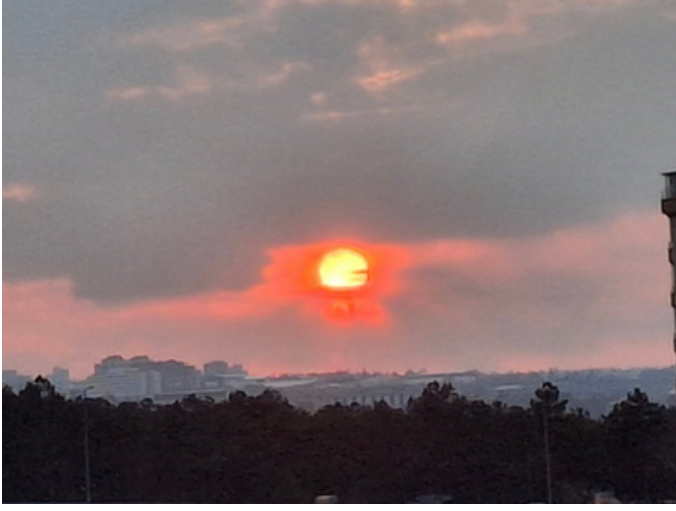
Çiğdemim Derneği olarak, Çiğdem Mahallesi'nin görsel arşivini oluşturmak maksadıyla 17.08.2024 tarihinde Facebook'ta kurduğumuz "FOTOĞRAFLARLA ÇİĞDEM MAHALLESİ" grubuna gönderilen fotoğraflardan bazılarını bu köşede paylaşmaya devam ediyoruz.

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 19.02.2025 akşamı Can Yücel Parkında çekip paylaştığı fotoğraflar:



Sayın **Mustafa Bulu**'nun 12 Şubat 2025 sabahı dolunay ve aynı günün akşamı da gün batımı paylaşımı.



Sayın **Sezer Nimet**'in "29.12.2024 günü "8 yıl önce Çiğdemim Derneğinin kaldırımındaki ağaçlar" notuyla yaptığı paylaşım.

Sayın **Müjdem Eraykutlar**'in 19.09.2024 tarihinde Şirindere Vadisi paylaşımı





Sayın **Figen Fidan**'ın "Gül Parkı Girişi" notuyla yaptığı paylaşım.

Sayın **Adem Özkuzucu**'nun, 1577. Caddedeki Mutlu Apartmanı bahçesinde yetiştirdiği gilaburu bitkisine ait 16.09.2024 tarihinde yaptığı paylaşımı.





Kar yağarken pencereden bakınca aklıma şair **Şükran Kurdakul**'un dizeleri geldi: “Çocukluğu Topkapı'dan getirdim, / Tarhana çorbası kokar. / Bir gecesini görsem yetimliğim aynasında / Anıları durdurmak gelir içimden.”

Kurdakul, 1927 yılının 23 Mart günü İstanbul'da doğdu, bir yaşındayken babasız kaldı, 5 Aralık 2004'te geride on bir şiir, altı inceleme kitabı bırakarak yaşamdan ayrıldı.

Şair **Enis Batur**'un Oruç şiirini de anımsadım: “Bir tabak tarhana koydu / önüne bir avuç maydanoz / parmaklarını tuttu, bileğini / kolunun içini öpüp bıraktı / soğanı kırdı, böldü ekmeği ve bekledi / Zaman hızla içine akıyordu.”

Araştırmacı **Burhan Oğuz**, **Anadolu'da Yemek Kültürü** çalışmasında “Yoğurdun gerçek konservesi tarhanadır” saptamasını yıllar önce yapmıştı.

Kemal Tahir'in **Köyün Kamburu**'nda “evlerin avlularında, dam üstlerinde bulgurlar, yarmalar, tarhanalar kurutuluyor” dediği dönemi çoktan geçip de soğuk şubat günlerine ulaşınca tarhana çorbasının sıcaklığının yuvalarımızı kapladığının düşünüyordum. Gerçekçi bir düşünce idi, karar veremedim. **Tarhana**, hazır çorbaların yaygınlaşmasıyla geçmişte mutfaklarımızdaki saltanatını kaybetti şüphesine düştüm. Doç. Dr. **Yılmaz Seçim** ile **Mehmet Fatih Esen**'in Konya'da yaptıkları bir araştırmayı okumuştum, kent içinde toplam 60 lokanta ve kebabçı dükkânından sadece birinin menüsünde tarhana çorbasına rastlamışlardı. Oysa Konya ilinin **Beyşehir** ilçesinde **haşhaş tohumlu tarhananın** özellikleri hakkında yüksek lisans tezi bile yazılmıştı.

Ne de çok türü vardır bu güzel lezzetin... **Kahramanmaraş**'ın cips gibi de tüketilen tarhanası ile **Kütahya** ve **Bolu**'nun ekşiliği ile tanınan kızılıcık tarhanası, **Muğla**'da **Göce** adıyla anılan türü, **Uşak** ilinin naneli, ekşi mayalı, iki farklı tür biber kullanılarak hazırlanan tarhanası damakta birbirinden çok farklı iz bırakır. **Trakya**'nın mayalandıktan sonra kavanozlarda saklanan tarhanasını tercih edenler olduğu gibi, **Amasya**'nın sıkma tarhanasını, **Fethiye**'nin kuru fasulye, nohut, darı, mısır, börülce de katılmış türünü, **Malatya**'nın yarmalı tarhanasını sevenler de vardır.

Yine de içimdeki kuşkudan kurtulamıyorum. Bu gidişle her yörenin kendine özgü izler taşıyan çorbası sonunda kitap sayfalarında, belleklerde iz bırakan anıya mı dönüşecekti? Kafam karıştı. Bir kez daha düşündüm. Damak alışkanlıkları bu kadar kolay unutulsaydı, 1900'lü yılların başında **Fahriye hanım** imzasıyla yayımlanan “**Ev Kadını**” kitabında, “Anadolu halkının, kâsede iken dövülmüş az veya çok sarımsak karıştırırlar” diye hazırlanışını anlattığı tarhana yıllar sonra bir romanda anımsanır mı idi? **Yaşar Kemal**, 1980'de **Yağmurcuk Kuşu**'nda tarım işçilerine verilen “Kızarmış yağla ekşi sarımsak kokan **Türkmen işi tarhana çorbası**”nı anlatmamış mı idi?



Refik Halit Karay'ın, **Üç Nesil Üç Hayat**'ta babasının, “Bir tarhana çorbası pişirseniz...” diyerek evden çıktığı “karlı kış sabahının öğlesinde sofraya o çorbanın” konulmasına ne demeli. **Refik Halit Bey**'in “Çocukluğumdaki tarhana hazırlıkları hâlâ gözümün önünde ve tertemiz. Amerikan bezleri üzerinde parça parça dizilip güneşte kurutulan taze tarhananın mayalanmış ekşimtirak kokusu hâlâ genzimde tütüyor” dediği dönem 19. Yüzyılın sonlarına rastlar. Yazar bir de güzel tarif verir:

“Hatırım da kaldığına göre yoğurt, yumurta, un, et suyu, domates yoğrularak bir hamur yapılır, (yarın, fen dünyasının bulacağını söylediği doyurucu haplar, bence bu terkipten, bu katımdan daha kuvvetli olamaz) lokma lokma bezlere sıralanır, güneşte pişirilir, sonra ufalanır, torbalara konur, kilere asılırdı. ‘Oh,’ denirdi, ‘tarhana işi de bitti!’”

Karay'ın anlattıklarının devamı geçtiğimiz günlerde evde yaptığımızdan farksız :

“Derken, bir sabah gözümüzü açardık ki damlar bembeyaz, bacalar duman püskürtüyor, kar lapa lapa yağıyor. İçimizde baharlı bir sığağa, midemizde ise yükte hafif, ‘kalori’de ağır bir yemeğe kuvvetle istek var. İşte o zaman böyle derdik:

‘Bir tarhana çorbası içsek!’”



5 Şubat 2025 Çarşamba saat 19.30'da Çankaya Belediyesi Hasan Ali Yücel Çankaya Evi'nde Çiğdemim Derneği'nin daveti üzerine “Orhan Veli'nin Ankara'daki İzleri” adlı bir söyleşi düzenledik. Bu söyleşinin çıkış noktası, kaleme aldığım ve Yapı Kredi Yayınları tarafından Mayıs 2023'te yayımlanan “Orhan Veli'nin Ankara'daki İzleri” adlı kitap olmuştur. Etkinliğe katılan değerli mahalle sakinlerine teşekkür ederken etkinliğe ve Orhan Veli'ye dair görüşlerimi ifade etmek isterim.

Bu ünlü şairimiz Türk şiirinde Garip hareketini başlatarak süregelen Divan Edebiyatının tesiri altındaki Türk şiirini değiştirmiştir. Ağdalı şiir anlayışının yerine yalın bir dille, aruzu, vezni, teşbihi kaldırarak sade bir anlayışı geliştirmiştir. Akımın çıkış noktası sürrealizm hareketi olsa da Orhan Veli sonradan bu geleneği sürdürmediklerini ifade eder. İçerisinde “Yazık Oldu Süleyman Efendi'ye” dizisinin geçtiği ve onu meşhur eden “Kitabe-i Seng-i Mezar” şiiri ile çok eleştiri alır. Melih Cevdet ve Oktay Rifat ile birlikte yazdıkları bu şiirler Garip adlı kitabı ve bu akımın temelini oluşturur.

Orhan Veli 1914'te İstanbul'da doğmuş ve hep “Beykozlu” olarak anılmıştır. Oysa ki 36 yıllık kısa ömrünün neredeyse 25 senesini Ankara'da geçirmiştir. Kitabımın arka kapağında onun Ankara ilişkisini şöyle tanımladım:

“Ankara'da yaşadı, Ankara'yı yaşadı. Ankara'da okudu, Ankara'da âşık oldu, Ankara'da çalıştı, Ankara'da yazdı en güzel şiirlerini, Ankara'da Evkaf'taki memuriyetten istifa etti güzel havalarda, Ankara'da düştü çukura. Ve bir sabah Konur Sokak ile Meşrutiyet Caddesi'nin köşesinde son kez el salladı Ankara'ya... Sonra da temelli çekti gitti buralardan... Ardında içi anılarla dolu bir Ankara bırakarak... Orhan Veli Ankara'da doğmadı, Ankara'da ölmedi ama Ankara'da yaşadı.”

Ankara ile güçlü bir bağı olduğu yayımlanan bu kitapta ilk kez gündeme gelmiştir. Onun Ankara'daki günlerine kısaca bakarsak Orhan Veli 1924'te Ankara'ya geldikten sonra önce Anafartalar Caddesi üzerindeki Gazi ve Latife Mektebi'nde okur. Sonra Ankara Erkek Lisesi nam-ı diğer Taş Mektep'te eğitim hayatına devam eder. Burada Ahmet Hamdi Tanpınar, Ahmet Kutsi Tecer, Rıfki Melûl Meriç, Halil Vedat Fıratlı gibi önemli isimlerden dersler alır. Dostoyevski'nin Suç ve Ceza adlı romanını Tanpınar tercüme ederken Orhan Veli bunları temize geçerek yardım eder. Okulun çıkardığı Sesimiz isimli dergide ilk yazıları çıkar.



*Orhan Veli Ankara Erkek Lisesi'nde arkadaşlarıyla, 1930'ların başı. (YKY Arşivi)

Bu süreçte tiyatroya merak duyar. **Zor Nikah**, **Monna Vanna** gibi temsillerde rol alır. Bugün **Resim Heykel Müzesi**'nin içindeki, o dönemde "**Üçüncü Sahne**" olarak adlandırılan **Halkevi** binasında sahne alır. Hatta 1933'teki bir temsilde **Atatürk** de **Orhan Veli**'yi seyreder.



***Orhan Veli**'nin sahneye çıktığı **Türk Ocağı**, 1932'den sonra **Halkevi Binası**, günümüzdeki **Resim ve Heykel Müzesi** (**Tolga Aydoğan** Koleksiyonu).

Orhan Veli 1933-1936 arası Ankara'dan uzaklaşarak **İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi**'ne kaydolar, felsefe öğrenimi görür. Okulunu bitirmeden 1936'da geri Ankara'ya döner ve 1937'de **PTT**'de işe girer. Çalıştığı ilk bina bugünkü **Büyük Postane**'nin yerindeki 1925'te **I. Ulusal Mimarlık Akımı** üslubunca yapılan bina olur. 1938-1941 arası ise bugünkü **Devlet Tiyatroları Genel Müdürlüğü**'nün ve **Oda Tiyatrosu** ile **Küçük Tiyatro**'nun olduğu **II. Evkaf Apartmanı**'nda çalışır. "*Beni bu güzel havalar mahvetti, böyle havada istifa ettim Evkaf'taki memuriyetten*" dizesinde bahsi edilen bina bu **Evkaf Apartmanı** olur.



***Orhan Veli**'nin çalıştığı **Evkaf Apartmanı**, 1932, (**Tolga Aydoğan** Koleksiyonu).

Orhan Veli ayrıca Ankara'da çalışmasının yanı sıra aşık da olur. **Ankara Kız Lisesi**'nde görevli edebiyat öğretmeni **Nahit Hanım (Fıratlı)** ile gizli bir aşk yaşar. **Nahit Hanım**'ın Atatürk Bulvarı üzerindeki evi edebiyatçıların buluşma noktası olurken, **Orhan Veli** sık sık bu evi ziyaret eder, izlerini bırakır.

Orhan Veli ayrıca bir süre **Mimar Kemal Ortaokulu**'nun karşısındaki **Banguoğlu Apartmanı**'nin bodrumunda da yaşar. 1941'de askere gider, 1944'te Ankara'ya döner ve **Tercüme Bürosu**'nda çeviriler yapar. **Hasan Ali Yücel** ile yakın bir ilişki kuran **Orhan Veli** bu dönemde birçok dünya klasliğini dilimize kazandırır.

Velhasıl 11 Kasım 1950'de Ankara'ya son kez el sallayarak ayrılır. **14 Kasım 1950**'de ise ani bir beyin kanaması sonucu vefat eder.

Kitabımdan hareketle **5 Şubat 2025** akşamı değerli **Çiğdemim Derneği** üyelerine O'nun Ankara'daki günlerini anlatmaya çalıştım. O, **Atatürk Bulvarı** üzerindeki **Özen** ve **Kutlu Pastanelerinde**, **Ulus'ta Posta Caddesi**'ndeki meyhanelerde, **Kızılay'da Sümer Sokak, Hanımeli Sokak, Elgün Sokak'ta** birçok izini bırakmıştır. Yakın zamanda **Zafer Çarşısı**'nın önüne **Melih Cevdet, Oktay Rifat ve Şinasi Baray** ile birlikte poz verdiği ünlü fotoğrafı, heykel olarak dikilecektir. Bu da **Orhan Veli**'nin Ankaralılarca bilinirliğini ortaya koyacaktır.



*Günümüzde Zafer Çarşısı'nın bulunduğu yerde çekilmiş olan **Orhan Veli, Şinasi Baray, Oktay Rifat ve Melih Cevdet**'in birlikte oturduğu 1931/1932'nin sonbaharında çekilen fotoğraf.

Bizlere düşen görev ise **Orhan Veli**'nin Ankaralı olduğunu her yerde vurgulamak ve kemikleşen o "**Beykozlu**" olduğu düşüncesini kırmaktır. Umarım **Orhan Veli**'nin **Ankara'daki İzleri** kitabı ve söyleşimiz bu alanda bir farkındalık yaratmıştır. **Çiğdemim Derneği**'ne, yöneticilerine ve mahalle sakinlerine misafirperverliklerinden ötürü teşekkür ederim.





Orhan Veli Kanık, Türk edebiyatının ve Türk edebiyatındaki **Garip** akımının en önemli temsilcilerinden birisidir. Özellikle halk diline yönelmiş, halkın konuştuğu kelimeleri şiirinde kullanmıştır. **Orhan Veli Kanık**'ın en büyük amacı şiiri süsten kurtararak soyut şiir yerine, özüne ulaştığı somut bir şiir yazmak olmuştur.

YAPRAK

Her ayın birle onbesinde çıkar
Fikir, Sanat Gazetesi
işleri ve yeni işlerini ilana idare
eden : Orhan Veli KANIK
Yıl : 1 Sayı : 5
1 Mart 1948
15 Kuruş
Abone : 6 aylığı 150 Kuruş
Adres : Posta Kutusu 179, Ankara
Göney Matbaacılık ve Gazetecilik
T.A.O. — Ankara

Sanatta Gafil Avlanmak Genç Şairden Beklenen

Melih Cevdet ANDAK

Orhan Veli KANIK

Yirmi yaşını doldurmuş bir iki
seneden fazla olmamıştı; beylik ka-
hplar, beylik oyunlar, beylik dünya-
lar içinde bunalmış kalımsız olan şüre
yeni imkânlar arayalım dedik. Şüre
ve diğerleri...

DALGACI MAHMUT

İşim gücüm budur benim,
Gökyüzünü boyarım her sabah,
Hepiniz uykudayken.
Uyanır bakarsınız ki mavi.
Deniz yırtılır kimi zaman,
Bilmezsiniz kim diker;
Ben dikerim.
Dalga geçerim kimi zaman da,
O da benim vazifem;
Bir baş düşünürüm başımda,
Bir mide düşünürüm midemde,
Bir ayak düşünürüm ayağımda,
Ne haltededeceğimi bilemem.

Orhan VELİ

İKİ DÜŞÜNCE

DALGACI MAHMUT

*İşim gücüm budur benim,
Gökyüzünü boyarım her sabah.
Hepiniz uykudayken.
Uyanır bakarsınız ki mavi.
Deniz yırtılır kimi zaman,
Bilmezsiniz kim diker;
Ben dikerim.
Dalga geçerim kimi zaman da,
O da benim vazifem;*

*Bir baş düşünürüm başımda,
Bir mide düşünürüm midemde,
Bir ayak düşünürüm ayağımda,
Ne haltededeceğimi bilemem*

Orhan Veli'nin 1949'da Yaprak dergisi'nde yayımladığı ve dadaist sürrealist Fransız şair Philippe Soupault'nun keşke ben yazsaydım dediği rivayet olunan şiirinde bahsi geçen Dalgacı Mahmut'un hayali bir karakterden ziyade ilhamını canlı kanlı bir Mahmut'tan (Orhan Veli'nin beş parasız bir şekilde bir zamanlar yaşadığı Ankara Sümer Sokak'ta, iki apartmanın ortasındaki bahçede bulunan 50m2'lik müştemilatın* sahibinin oğlu ve aynı zamanda liseden arkadaşı olan) Mahmut Ekrem Vardar'dan alması, bazıları için biraz hayal kırıcı olabilir.

Tolga Aydoğan'ın Orhan Veli'nin Ankara'daki İzleri kitabının söyleşisinde en dikkatimi çeken Mahmut Ekrem Vardar ismi oldu. Babası Giresun vallığı yapmış ve 5 dönem CHP Zonguldak milletvekili olmuş bir önemli kişi. Araştırınca 4 Aralık 2011 tarihli Haber Türk gazetesinde Ahmet Diracan'ın, Mahmut Ekrem Vardar'ın kardeşi Ayten Aygen ile yaptığı söyleşiye rastladım. Orhan Veli'nin Dalgacı Mahmut adlı şiirini ağabeyi için yazdığını ve çok iyi arkadaş oldukları söylemiş. Ayten Hanım, Orhan Veli'nin bizim bahçedeki müştemilatta oturduğunu söyler.

HABER TÜRK 4 Aralık 2011 PAZAR 17

Müştemilattaki şair
Ayten Aygen şöyle anlatıyor: "Orhan Veli bizim bahçedeki müştemilatta oturdu. Ağabeyim Mahmut Ekrem annemden aldığı harçlığı Orhan'a verir; o da kira diye anneme götürür."

Parasız zamanlar
"Çok yoksul bir hayat süren Orhan Veli'nin kıvrık bacaklı İsmail Hanım'ın oğludur. Ağabeyim, "Sabahları onu Nâhi Hanım'ın verdiği bozuk paraları sayarken görürdüm" diye."

Giresun Valisi'nin kirası
Ayten Aygen'in babası ve Orhan Veli'nin ev sahibi eski Giresun Valisi Rifat Vardar 1946'ya kadar beş dönem CHP'den milletvekili seçilmiş. Hatta Atatürk'te evinde birkaç gün konuk etmiş."

Orhan Veli'nin gerçek 'Dalgacı'sı'

Orhan Veli denince herkesin aklına İstanbul geliyor ama ölümünün 61. yılında onun izlerini Ankara'da arıyor; âşik olduğu tek kadını ve gecenin köründe başkalarının evinden eşyalar getirerek etkilemeye çalıştığı ünlü Fransız şairle buluşmasını öğreniyoruz...

Meğer Dalgacı Mahmut şairin arkadaşmış!

Ayten Aygen'in ağabeyi Mahmut Ekrem'i ailesinde "mıço" diye çağırırmış. Bir de sevinçli Ayten Hanım: "Orhan Veli 'Dalgacı Mahmut' şiirini meğer ağabeyim için yazmış. Bunu öğrenince artık hayatta olmayan Mahmut Ekrem'in eşi Abla Vardar'ı anıtlar. "Âşik olunacak kadını" dedi. Dalgacı Mahmut şiirinin orijinalini sonrasınca, kelimeleri yepyeni seçmeler bulmak için koydum. Temizlik sırasında sürgün kâğıdın üzerine su damlatmış, yazılar zar zar okunuyor. Altta Orhan Veli'nin imzası... Ayten Aygen canlı bir edebiyat tarihi kitabı gibi okunuyor."

karşısında. Hasan Ali Yücel'in terzi Sabiha Hanım'la yaşadığı aşk, Ruhu Su'nun karnelerinden ayrışmış, müzemi belkâr Melih Cevdet Anday'ın sarıngi gözleri eşiyle arandı... Ama en çok Orhan Veli'yle ağabeyinin dostluğu...

"Ağabeyimin pantolonları ben ütülerdim. O, araya hep Orhan'ın pantolonlarını sıkırdırı. Bir algıyan beni bir yere götürceklerdi, geldim. Ben de ütülerdim pantolonların kırılgan yatağın altına koydum. Ertesi gün, hem de bayram sabahında, "Nerede benim pantolonum" diye sordu. Gösterdim. Bakın pantolon lekelet durmuş. Koyamet kapıya bası."

Edebiyat tarihçileri, Orhan Veli'nin son şiirinin ölümünden sonra, üç kırkına sarılı olarak bulunduğunu yazar. Şiir adı, Aşk Hemi Gerçik... "Ayten'i düşününce en iyi şiir diye bir dizesi var. Raporajın sonunda Ayten Aygen'e "Orada sözü edilen Ayten siz olabilir misiniz" diye sordu. Uzun bir kahkaha attı önce, sonra kasırcık cevap verdi: "Ben çok kıpırdığım o zamanlar..."

hep Ankara'ya bağıttı. Orhan Veli'nin gözlerinin bakışta, hayatında yeri olan insanlardan bazıları hâlâ hayatta. Mesela Ankara'daki ev sahibinin o zamanlar 15, 16 yaşında olan kız Ayten Aygen, şimdi 82 yaşında. Yaşatırım akşime durmadan üretiyor, "Rumeli Benimdi.", "Nas'ın Preneleri.", "Devrimin Kadınları" gibi romanlar kaleme alıyor... Bu, Orhan Veli'nin siliğ izlerinin peşine düşen bir yazı...

Orhan Veli'nin büyük aşkı
Nâhi Hanım, şiirini çamy kırığı, "ad söyleyemeyen" sevgili, âşik olduğu kadını... Uzun san tacı, herkesin hayran olduğu çok güzel bir kadındı. Eri edebiyatı beşeriyi Orhan Veli ve diğer şairler her cuma algıyan orada toplardı. Can Vücut bir grinde şöyle anlatmış Nâhi Hanım'ı:

"Nâhi Hanım, yâğış Osmanlı İmparatorluğu'na karşı 'Meğerler' gibi 50 mîne kanlı kız kadınları! Ölmeye istiyordu kurnuz yeri bir salınları! Dörtün atınladı o kara ben kâdar güzel bir Ben, Sevdiğim! Bâkârlım geçiğçe Zâhir Mâyâdın'ın ordusu! O âlince kâtlık perçemeye değli zâhir! Açlık kurnuzluğu sarı dünyânın en merdiveninde o daire..."

Orhan Veli, askerdeyken gönderdiği bir mektupta kendini şöyle anlatır:

"1914'te doğdum. bir yaşında kurbağadan korktum. iki yaşında gurbete çıktım. Yedisinde mektebe başladım. Dokuz yaşında okumaya, On yaşında yazmaya merak saldım. On üçte Oktay Rifat'ı, on altıda Melih Cevdet'i tanıdım. On yedi yaşında bara gittim. On sekiz'de rakıya başladım. On dokuz'dan sonra avarelik devrim başlar. Yirmi yaşından sonra da para kazanmasını ve sefalet çekmesini öğrendim. Yirmi beş'te başımdan bir otomobil kazası geçti. Çok âşik oldum. Hiç evlenmedim, şimdi askerim."

Fahir Onger'in Orhan Veli ile yaptığı bir söyleşi, şairin ağzından hayatına dair önemli satır başlıklarını bize sunar:

*"1914'te İstanbul'da doğdum (Beykoz). Babam Riyaset-i Cumhur Armoni Orkestrası Şefi Klarinetist Veli Kanık. Anne tarafımdan da sanatla uğraşanlar varsa da hep amatör kalmışlardır. Çocukluğum umamiyetle İstanbul'da geçti. Cihangir'de ve İstanbul'un muhtelif semtlerinde oturduk. Annem bir eşraf kızıdır. İlk tahsilimi Galatasaray'da yaptım. Sonra babamın işi Ankara'ya nakledilince Ankara Lisesi'nde okudum. Edebiyat merakım ilk mektepten başladı. İlk mektebin daha ilk sınıflarında iken ileri sınıflarda okutulan bazı derslere karşı – bu arada tahrir (*kompozisyon) dersi de vardır. Bilhassa buna karşı – bir zorluk duyacağımı tahmin ederdim. Lakin sonradan bu tahrir benim en çok sevdiğim şey oldu. Daha ufak yaşta tarih, edebiyat kitapları okurdum. Yaşıma göre hayli ağır olan bu eserlerin de edebiyata hevesim üzerine bir tesiri olmuş olabilir. Gene bu yaşlarda yazı yazmaya başladım. İlk zamanlar yalnız şiir değil başka tarz yazılar da yazıyordum. Sonra şiir çalışmalarımın gelişmesinde çok tesiri olan iki arkadaşımın Oktay Rifat'ı yedinci sınıfta tanıdım. Melih Cevdet ile arkadaşlığımız bir iki sene sonra başlar. O tarihlerden sonra bu iki arkadaşımın aynı meseleler üzerine düşündük, konuştuk. Bu arkadaşlık mektepten sonra da devam etti. Şiir tarzlarımız arasındaki yakınlık da bu münasebetin yakınlığından olsa gerektir.*

Lise 1933'te bitti. Birkaç sene Edebiyat Fakültesi'ne devam ettim. Felsefe okuyordum. Burayı bitiremedim. Bazı memuriyetlerde bulundum. Muallim muavinliği yaptım. PTT'de çalıştım. Tercüme Bürosu'nda çalıştım. 1941-1944'e kadar askerlik yaptım. [Tercüme Bürosu'nda çalışmam askerlikten sonra olmuştur]. Şairlik ile memurluğun bağdaşamayacağını gördüm. Şairliği tercih ettim. Mizacım beni buna mecbur etmişti. Tercüme Bürosu'ndaki işim temayüllerim ile telif edilebilecek gibi bir işti. Orada faydalı olabileceğimi sanıyordum. Fakat Reşat Şemsettin vekil olunca Maarif'te antidemokratik bir hava esmeye başladı. Bunun üzerine istifa etmek mecburiyetinde kaldım. Her devrede zamanımızın bütün sanatkârlarıyla tanışmalarım olmuştur. Nâhi Sırrı'nın ısrarı üzerine ilk şiirlerimizi arkadaşlarımızla beraber Varlık dergisine verdik. 1935'te Melih Belçika'da idi. Oktay ile sürrealistleri okuyorduk. Melih ile de irtibatımızı kesmemiştik. Şiirimiz muhtelif merhalelerden geçmiştir...

DOĞADA ÇÖP YOK!



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



Tel: (0312) 285 2047 - 0530 660 9583

Çiğdem Mah. 1551.Cadde No:14-A

Çankaya-Ankara

www.cigdemim.org.tr

Bu topraklar baştan beri enkaz yeri
 Ama en çok hissettiklerimiz açısından
 Tüm bu çaresizlik
 Tüm bu çözümsüzlük
 Tüm bu bilim dışılık
 Umudu öldüren ilk doğduğumuz günden beri
 İçimize işlemiş o rezilce inanmışlık körü körüne
 Bizi bağlayan
 Bizi nefessiz bırakan bu kuraklık
 Bir tomurcuk yeşertmeyen
 İnançtan ötürü inançtan soğutan
 Tüm ötekileştirici duygular
 Siyaset malzeme
 Dirim ve ölüm
 Ötesi olmayan bir hiçlik
 Ve o hiçlikten öte hiçbir anlam yok
 İçimdeki enkaz
 Tüm o moloz yığınları ve toz bulutu içinde
 Ölen vicdanın enkazı
 Bizim için var olması gereken devlet
 O kadar bizden ayrı düşmüş bir varlık gibi
 Sermaye, para, hırs, kibir duygularıyla örülmüş
 Kirlili bir duvar
 İNSAN HIÇ YOKTU
 İNSAN HIÇ YOKTU
 İNSAN HIÇ YOKTUR
 İNSAN HIÇ
 İNSAN BİR HIÇ...

DEĞİŞMEYEN İSYAN

İçimde derin bir soğuk. Biz neden isyanı bilmiyoruz. **Hep tefekkürle geçer mi bir ömür?**

Bu ülke içimizde bir çiçek yeşertmiyor. Bize öğretilen iyi çocuk olarak onaylanma duygusu mu ya da babamıza duyduğumuz korkuya benzeyen devlete karşı gelme korkusu mu bizi bu noktaya getirdi?

Yaşanan bunca olay şimdiye kadar çoktan bir toplu isyanı ve ardından aydınlanmayı gerektirmez miydi?

Ama hepimiz elimiz kalbimizin üzerinde öylece kabul edip, susarak bekliyoruz bir şeylerin düzelmesini. **Oysa hiçbir şey sadece bekleyerek düzelmüyor. Savaşıp, bedel ödemededen yol alınmıyor.**

Sadece adı **demokrasi** olan bu otoriter yönetimde, konuşanların ve direnenlerin sürekli susturulup cezalandırıldığı bu noktada, hepimiz o diğerleri adına sessiz kaldığımız için suçlu değil miyiz?

Eşini ve kızını kaybeden sınıf arkadaşımın dediği gibi “*Bu ne ilk ne de son olacak. Başkalarının acılarını, dertlerini kendi meselemiz gibi görüp sahiplenmediğimiz sürece hiçbir şey değişmeyecek*” ki sanırım zaten bu sebeple içimizde hep kanayan bir yarayla kor gibi yanan bir ateşin küle çevirdiği ruhumuz derin bir ısırapla bizi yok ediyor.

Artık iyi, güzel, hakça ve adilce gelecek günlere inanmak zor.

Devlet mi insanı yaşatır, insan mı devleti yaşatır? Devletin anlamı ve mahiyeti nedir?

Vatandaş olmanın sorumluluğu neleri gerektirir? **Doğru seçimler yapmadan ve doğru yönetilmeden bu karanlık çukurdan çıkış yolu var mıdır?**

İşitme kaybı, bir kişinin sesleri duymakta zorluk yaşaması durumu olarak tanımlanabilir. Bu durum, **işitme sistemindeki bir bozukluk** nedeniyle meydana gelir ve çeşitli derecelerde olabilir.

İşitme cihazı, işitme kaybı yaşayan kişilerin daha iyi duymalarını sağlamak için kullanılan cihazlardır. Bu cihazlar, sesleri güçlendirir ve kişiye çevresindeki sesleri daha net duymasında yardımcı olur. İşitme cihazları, genellikle kulak içine yerleştirilen veya kulağın arkasına takılan küçük cihazlardır. İşitme kaybının seviyesine ve türüne göre farklı tip ve özellikte işitme cihazları bulunmaktadır.

Dışarıdan görünmeyen işitme cihazları:

Estetik kaygılar nedeniyle işitme cihazının dışarıdan görülmesini istemeyen bireylere özel olarak daha küçük boyutta ve kulağa mükemmel uyum sağlayan kanal içi, kulak içi ve kulak arkası işitme cihazları üretilmektedir.

Görünmeyen işitme cihazları mevcuttur, ki bu tür cihazlar, estetik açıdan daha az fark edilir ve daha şık bir seçenek sunar. Söz konusu cihazlar, özellikle sosyal açıdan rahatsızlık duyan veya başkalarının işitme cihazlarını görmesini istemeyen kişiler için oldukça popülerdir. Görünmeyen işitme cihazları arasında en yaygın olanları şunlardır:



Tam Kanal İçi İşitme Cihazları: Bu cihazlar, kulak kanalına tamamen yerleştirilir ve neredeyse tamamen görünmez hale gelir. Dışarıdan bakıldığında, tam kanal içi işitme cihazları çok zor görünür, çünkü kulak kanalının içine gizlenirler. Bu tür cihazlarda daha küçük bataryalar kullanılır ve sadece **hafif ila orta derecede işitme kaybı** olan kişiler için uygundur.

Görünmez Kanal İçi İşitme Cihazları: Kulak kanalına yerleştirilir, ancak biraz daha derinlemesine yerleştirilir ve daha da gizlidir. Bu cihazlar çok küçüktür ve dışarıdan neredeyse hiç fark edilmezler. Yalnızca **hafif ila orta derecede işitme kaybı** olan kişiler için uygundur.



Kulak Arkası İşitme Cihazları: Küçük ve şık tasarımlara sahiptir. Daha büyük kulak arkası işitme cihazlarının küçük versiyonları, kulağın arkasına takılan kısmı daha ince ve şık hale getirilmiş şekilde tasarlanmıştır. Ayrıca, kulak arkası cihazların çoğu, arka tarafta daha az dikkat çekecek şekilde ince bir dizayna sahiptir.

Bu tür cihazlar genellikle yüksek teknoloji ürünü olup, **ses kalitesini artıran dijital özellikleri** bulunmaktadır. Ancak, görünmez işitme cihazlarının **her zaman tüm işitme kaybı türleri için uygun olmayabileceğini** ve bazı modellerin **daha sınırlı güç kapasitesine sahip olduğunu** belirtmek gerekir. Bu nedenle, **doğru cihazı seçmek için bir işitme uzmanına danışmak önemlidir.**

İnsanoğlunun koşu kabiliyetini, günümüzden **4.5 milyon yıl önce**, muhtemelen hayvanları avlayabilme amacıyla elde ettiği tahmin edilmektedir. Günümüzde **koşu, yarış amaçlı** yapılabileceği gibi **vücudun dinamizminin sağlanması için** tek başına da yapılabilir.

İnsanoğlunu başka canlıdan ayıran en önemli özelliği; **koşarken ter atarak serinleyebilme, bu sayede belli bir koşu hızını çok çok uzun süre ve aynı serinleme olanağıyla devam ettirebilmesidir.**

Yarış amaçlı koşular, insanoğlunun kültürel faaliyetlerinin oluşmasıyla birlikte ortaya çıkmıştır. Tarihi bulgulara göre yarış koşuları **İrlanda'da Tailteann Oyunları'nın** düzenlendiği **M.Ö. 1829** yılına kadar dayanmaktadır. Buna karşın ilk defa **M.Ö. 776** yılında **Olimpiyat Oyunları'nda** kayıtlara geçmiştir.

Koşu, hem profesyonel hem de amatör sporcuların tercih ettiği, kolay erişilebilir ve çeşitli faydalar sağlayan bir aktivitedir. Koşu çeşitleri, katılımcıların hedefleri, kondisyon seviyeleri ve tercih ettikleri zemine göre değişiklik gösterir.

İşte en yaygın koşu çeşitleri:

- 1. Yol Koşusu:** Asfalt, kaldırım gibi sert zeminlerde yapılan, genellikle şehir parkurları ve yollarda gerçekleştirilen koşu türüdür. 5 km, 10 km, yarı maraton ve maraton gibi yarışlar bu kategoriye girer.
- 2. Pist Koşusu:** Atletizm pistlerinde yapılan ve genellikle 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 5.000 m ve 10.000 m gibi standart mesafeleri kapsayan koşulardır. Hız ve dayanıklılık üzerine odaklanır.
- 3. Cross Country (Arazi Koşusu):** Doğal arazilerde, genellikle çimen, toprak yollar ve ormanlık alanlarda gerçekleştirilen, mevsim ve hava koşullarının etkilerine açık bir koşu türüdür. Engel ve yokuşları içerebilir.
- 4. Dağ Koşusu:** Dağlık alanlarda yapılan ve genellikle yüksek eğimler ile teknik arazi koşullarını içeren koşu türüdür. Güçlü bacak kasları ve iyi bir denge gerektirir.
- 5. Ultra Maraton:** 42.195 metrelik maraton mesafesinin ötesindeki herhangi bir mesafeyi kapsayan koşulardır. Bu yarışlar genellikle zorlu arazi koşullarında ve uzun saatler veya günler sürebilir.
- 6. Trail Koşusu:** Genellikle patika veya dağ yollarında yapılan, doğal engelleri (taşlar, kökler, çamur) içeren ve manzaralı rotalarda gerçekleştirilen koşu türüdür.
- 7. Sprint:** Kısa mesafe ve maksimum hız üzerine odaklanan koşu türüdür. 100 m, 200 m ve 400 m gibi mesafeleri içerir ve patlayıcı güç gerektirir.
- 8. Engelli Koşu:** Yarış sırasında atletlerin belirli aralıklarla yükseklikleri değişen engelleri aşması gereken koşu türüdür. 3.000 metre su engelli koşu en bilinen örneklerinden biridir.
- 9. Takım Koşuları / Bayrak Yarışları:** Takımlar halinde yapılan ve koşucuların birbirlerine bayrağı (veya benzeri bir nesneyi) devrettikleri yarışlardır. Takım çalışması ve hızlı geçişler önemlidir.



Bu koşu çeşitleri, koşunun geniş yelpazesine ve herkesin tercihinine göre bir koşu türü bulabileceğini gösterir. **Koşu, bireysel hedeflere, fiziksel kapasiteye ve kişisel ilgi alanlarına göre uyarlanabilir bir spor aktivitesidir.**

Genel bilgilendirmeyi yaptıktan sonra koşular arasında benim için ilgi çekici olan daha çok **maraton ve yol koşusu** olduğundan, bu koşularla ilgili daha çok bilgi vermeye çalışacağım.

Maraton: Atletizmde **en uzun mesafeli (42.195 m)**, serttabanlı yollarda gidiş dönüş olarak yapılan mukavemet koşusudur. Adını eski Yunanistan'daki **Marathon Savaşı**'ndan aldı. İlk kez **1896**'da düzenlenen **Atina Olimpiyat Oyunları**'nda koşuldu, **1924 yılında 42.195 m** olması benimsendi.

Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu 1992 yılından itibaren **21.100 m**'de **Yarı Maraton Dünya Şampiyonası** düzenlemeye başladı. **Maraton parkurları** aynı nitelikte olmadığı için dünya rekoru kaydı tutulmaz. Sadece en iyi derece vardır. **Türkiye'de maraton**, ilk kez **1937**'de resmi yarışmalarda yer aldı. **1970**'lerde kadınlar da resmen yarışmalarda yer almaya başladı. Uluslararası popüler yarışma olarak **Boston Maratonu**, Türkiye'de ise 1979'dan beri yapılmakta olan **Asya-Avrupa Maratonu** gösterilebilir.

Yol Koşusu: Kiş koşularının değişik bir türü olup, şehir içindeki ana cadde ve sokaklarda koşulur. **Türkiye'de** ilk kez **1922 yılında Fatih ile Harbiye arasında** koşuldu. Şehir trafiğinin yoğunlaşması bu koşulara olan ilgiyi azaltmasına karşın, **Ankara**'da yapılan (bizim de 2 yıldır dernek olarak katıldığımız) **2024 yılında 89'uncusu** düzenlenen "**Büyük Atatürk Koşusu**", **10.500 m'lik bir sokak koşusu** olarak yapılmaya devam etmektedir.

Koşmaya bir kez başlayınca insan hızını alamayıp yarışlara katılmaktan bahsediyor. Koşuya devam etmek için bir motivasyon da sağlıyor aslında. Çünkü antrenmanları aksatmamak için bir hedef olması çok fayda sağlıyor. Antrenmanları yalnız yapabileceğiniz gibi sizin **koşu hızınıza yakın 2-3 kişiyle** de yapabilirsiniz.

Destek alma isteğiniz olursa da hemen hemen her şehirde bulunan **koşu gruplarıyla** çalışabilirsiniz. Biz **Çiğdemim Derneği Maraton Grubu** olarak bir seneye yakın bir zamandır gönüllü olarak destek veren, **Ankara Adım Adım Koşu Grubu**'yla yapıyoruz antrenmanlarımızı. Bize uygun hız gruplarıyla koşup bilgilenebiliyoruz.

Koşulsuz destekle ve bilgilendirmelerle payımıza düşeni alıyoruz. Bizim amacımız, **kendimizle yarışmak** ve mümkün olduğunca **derneğimiz adına destek sağlamak**. Daha yolun başında da olsak bugüne kadar birçok arkadaşımız kupalar kazandılar. Bundan sonra devamı da gelecektir, inanıyoruz.



**Muhallebisi için;**

1 su bardağından 1 parmak eksik un
1 su bardağından 1 parmak az şeker
1 lt süt

1 yemek kaşığı tereyağı

1 paket vanilya

1 paket kedidili ve ıslatmak için 1 su bardağı süt

Dalgona kahve için;

8 tatlı kaşığı granül kahve

10 tatlı kaşığı şeker

10 tatlı kaşığı sıcak su

Yapılışı:

Unu, şekerini, sütü, birlikte muhallebi kıvamında pişiriyoruz. Piştikten sonra içine bir yemek kaşığı tereyağı ve bir paket vanilyayı kocayarak ocaktan alıyoruz, soğumaya bırakıyoruz. Kedidillerini bir su bardağı süte (GEREKİRSE ARTABİLİR SÜT) batırarak borcama diziyoruz.

Üzerine pişirdiğimiz muhallebiyi döküyoruz. Buzdolabına soğumaya bırakıyoruz.

Sekiz tatlı kaşığı granül kahve, su ve şekerini sekiz dakika kadar mikserle çırpıp, kabartıyoruz.

Ve muhallebimizin her yerine yayıyoruz.

Afiyet olsun...

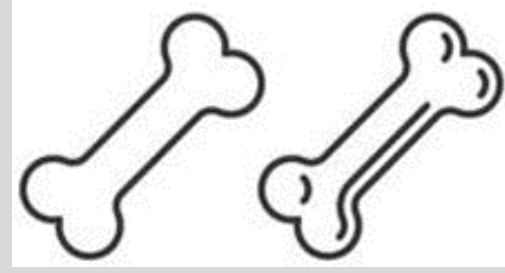


Çöp yapma!Dönüşümyap!	 Cam şişe 4000 yıl	 Çiklet 5 yıl	 Kutu kola 10 yıl	 Pet şişe 400 yıl	 Sigara filtresi 2 yıl	 Pil 300 yıl	Bilinçli ol,doğayı koru!
	 Çakmak 100 yıl	 Kağıt gazete 3 ay	 Alüminyum 100 yıl	 Telefon kartı 1000 yıl	 Kaset 100 yıl	 Plastik tabak 500 yıl	

Bir yetişkinin günlük olarak alması gereken kalsiyum miktarı 1200 mg'dır. Bunun yaklaşık olarak 200 - 300 mg'ı vücudumuz tarafından atılır.

Peki bizler günlük olarak yeteri kadar kalsiyum alıyor muyuz?

Bunu anlamanın birkaç yolu var. Tükettiğimiz gıdalara eşdeğer olarak günlük **tüketmemiz gereken miktarlar** yaklaşık olarak **bir bardak süt, 2 kase yoğurt, 2 dilim az yağlı peynirlerin her biri** kadardır. Anlamanın bir diğer yolu da şikayetlerimize bakarak ders çıkartmaktır. Eğer uzuvlarımızda, belimizde veya kalçamızda sebepsiz yere ağrı oluyorsa muhtemelen kemiklerle ilgilidir.



Kalsiyum, kemiklerimizin ana bileşenidir. Eğer yeteri kadar Kalsiyum almazsak, kanımızdaki kalsiyum miktarı azalır. Beynimiz kandaki kalsiyum miktarını sabit tutmak isteyeceği için kemiklerimizdeki kalsiyumu çözerek kana geçirmeye başlar. Bu da kemiklerimizin incelmesine neden olur, hatta kırılma ihtimalini artırır. Özellikle **postmenopoz** dönemindeki kadınların **kemik yapımı** azalmıştır ve **kemik yıkım hızı** artmıştır. Zaman zaman doktora kalça ve bel ağrılarıyla gitmek zorunda kalırlar. Hastalık şikayetlerinin sonucunda da genellikle kemik erimesi olduğunu öğrenirler.



Kemik Sağlığımızı Nasıl Korumalıyız?

Uzmanlar kalsiyum deposu olan **kefir** içeceğini çocuklar ve yaşlılar için şiddetle öneriyor. **Günde bir bardak kefir** içeceği kalsiyum depolarımızı doldurmaya yetebilir.

Kemik yapımı belli bir yaşa kadar olduğu için eğer yaşımız geçmediyse elimizden geldiği kadar kemik yapmalıyız ki, **yaşlılığımızda depolarımızdan harcayabilelim.**

Bu yüzden kalsiyum metabolizmasında çok büyük role sahip olan **D vitamini** değerlerimizi sık sık kontrol etmeliyiz. **D vitamini** 25-alfa hidroksilazı, 1-alfa hidroksilaza çevirerek bağırsaklarımızdan kalsiyum emilimini artırır. Bunun yanında **düzenli olarak egzersiz** yapmalıyız ki, kemiklerimiz strese girerek kemik yapımını artırsın. En iyi kemik yapımını artırıcı egzersizler **sağlıklı derecede ağırlık kaldırmaktır.**

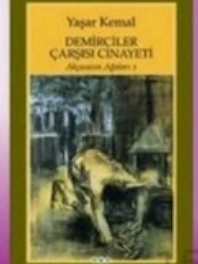
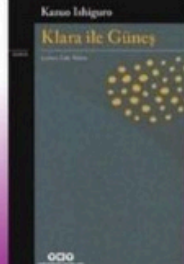
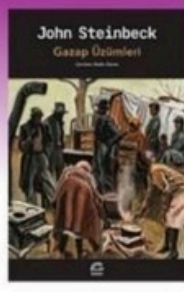
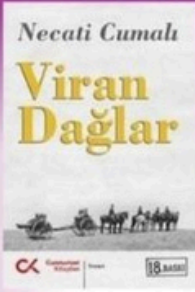
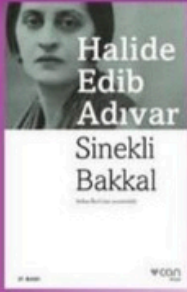
Kemiklerimiz üzerine binen yeterli ve dozunda olan **baskı reseptörlerimizi** uyararak **kemiklerimizin hacmini** artırır. Böylece iskelet sistemimizin yapı taşları olan kemiklerimizin sağlığını korumak adına önemli bir adım atmış oluruz.



KİTABIN 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 İSHİGURO	Mübehher Özbek	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.



"Öfke bağırır çünkü
duyulmadığını düşünür.
Sevgi fısıldar çünkü
duyulacağından emindir."
Kemal Sayar



Milli Mücadele yıllarını en iyi anlatan romanlardan biri. **Yesari Asım Ersoy**'un ünlü şarkısından esinlenerek **Hifzi Topuz** bu adı uygun görmüş. **Çamlıca'da Bir Konak**, Osmanlı'da üst düzeyde görev yapan **Hulusi Bey**'in üç kızının **Milli Mücadele**'ye verdikleri katkı anlatılmakta. Köşke sık sık gelen **Halide Edip Hanım** ve **Mehmet Emin Bey** gibi bir çok kişi **Amerika Birleşik Devletleri'nin manda yönetimine girilmesini** savunmaktadırlar. Filipinleri örnek göstermektedirler. Adalar topluluğu Filipinler'e Amerika'nın özgürlüğü getirdiğini savunmaktadırlar. Kitabın 7. bölümü "**Amerikan Mandası**" başlıklı yazı en çok ilgimi çekti. Sayfa 130. Burada manda yönetimini incelediğini belirten üç kız kardeşin **Nedim Ağabeyleri** konuyu araştırdığını belirtir.

Devletler hukukunda manda, **bir devletin başka bir devlete kendini yönetmesi için yetki vermesi** demektir. Bu da **sömürgeciliğin** bir çeşidi sayılırdı. O yıllarda **IMF** olmadığı için bu yönetim yetkisi başka devlete veriliyordu. Filipinlerin bu tip rejim ile kalkındığını savunanlar çoğunlukta idi. Köşke gelen **Nedim Bey**'in aklına bu **manda rejimini araştırma** düşüncesi geldi. Bu nedenle konuyu anlatmaya başlar; İspanyollar 350 yıl binlerce adadan oluşan Filipinleri sömürdü. Topraksız köylüler zamanla toprak sahiplerine ve İspanyollara karşı ayaklandı. **1892 ve 1896'da** iki halk kahramanı tarafından ayaklanmalar oldu, İspanyollara kök söktürdüler. Bu arada **İspanya – Amerika savaşı** çıktı. İspanyollar yenik düşüp Filipinler'den ayrıldı. Halk ayaklanmaları devam etti. **Sulu adasındaki** Müslümanlar da ayaklandılar. Amerika'ya karşı büyük direniş gösterdiler.

Bu ayaklanmayı izleyen Amerikalı bir gazeteci, Cumhurbaşkanı **Mc Kinley**'e ayaklanan Müslümanları İslam Halife'si olan **Osmanlı padişahına** söylemesi fikrini verdi. Bu nedenle **Abdülhamid Han Hazretlerine** İstanbul büyükelçiliği aracılığıyla bir mektup gönderilir.

Abdülhamit Filipinlerin adını hiç duymamıştır. Bu Müslümanların Sünni mi yoksa Alevi mi olduğunu sormuş, *Alevi iseler beni dinlemezler* demiş; Amerikalılar da buna şaşırılmışlardır. Sonra Sünni olduklarını öğrenmişler. Bunun üzerine **Abdülhamit** Şeyhülislam efendiye fetva yazdırıp Amerikalılara göndermiş. Amerikalılar da fetvayı Washington'da çoğaltıp Filipinlere göndermişler. Onlar yani **Filipinli Sulu adası** Müslümanları ne yapmışlar? Halife hazretlerinden haberleri yokmuş. O sıralarda Filipinlerde kağıt sıkıntısı olduğu için mutfak ve tuvalet işlerinde kullanmışlar.

Sonunda **1901'de** ayaklanma bastırılmış. Bir milyon Filipinli öldürülmüş. Adaları Amerika ele geçirmiş. **Amerika ancak kendi çıkarlarına uygun görürse gelir manda rejimi kurar ve ülkeyi sömürür, hiçbir devletin uygarlık düzeyini falan yükselteceği akla gelmez.**

Peki **Mustafa Kemal Paşa** ne dedi; *"Ahmaklar, memleketi Amerikan mandasına, İngiliz himayesine terk etmekle kurtulacak sanıyorlar. Kendi rahatları için Türkiye'nin bağımsızlığını feda etmeye kalkıyorlar."*

Gayrimenkul sektörü, birçok faktörün bir araya gelmesiyle şekillenen çok dinamik bir alandır. Özellikle konut piyasasında, daire fiyatlarını belirleyen unsurlar sadece binanın iç yapısıyla sınırlı değildir. **Mahallenin genel görünümü, binaların çevre düzenlemeleri, dış yüzeylerinin bakımlı olması ve komşuluk ilişkilerinin kalitesi**, daire fiyatları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu makalede, bu faktörlerin nasıl bir rol oynadığını ve gayrimenkul danışmanlarının bu süreçte nasıl bir rol üstlendiğini ele alacağım. Ayrıca, gayrimenkul yatırımı yapmayı düşünenler için bazı finansal ipuçlarına da yer vereceğim. Şimdiden iyi okumalar...



1. Çevre Düzenlemesinin Daire Fiyatlarına Etkisi

Bir mahallede çevre düzenlemesinin iyi olması, o bölgenin **yaşam kalitesini** doğrudan artırır. **Temiz ve bakımlı sokaklar, yeşil alanların varlığı, yürüyüş yolları ve parklar**, mahalleye olan talebi artırır. Bu da sınırlı arzın olduğu bir bölgede doğal olarak daire fiyatlarının yükselmesine neden olur. Özellikle son yıllarda, insanların pandemi sonrası daha fazla açık alan arayışına girmesi, çevre düzenlemesinin önemini daha da artırmıştır.

Örneğin, **İstanbul**'un bazı prestijli semtlerinde, çevre düzenlemesine önem verilen mahallelerdeki daireler, benzer özelliklere sahip ancak çevre düzenlemesi zayıf olan bölgelere göre **%15-20 daha yüksek fiyatlara** satılmaktadır.

2. Binaların Dış Yüzeylerinin ve Binaların İçinin Bakımlı Olması

Binaların **dış cephelerinin bakımlı olması**, mahallenin genel estetiğine doğrudan katkıda bulunur. **Dış cephe boyası, bahçe düzeni** gibi unsurlar, binanın ve dolayısıyla mahallenin değerini artırır. **Potansiyel alıcılar**, bakımlı binaları tercih eder çünkü bu, binanın genel olarak iyi durumda olduğunu ve uzun vadede ekstra masraf gerektirmeyeceğine işaret eder.

Gayrimenkul danışmanı olarak, müşterilerime her zaman **bina iç ve dış bakımının önemini** vurgularım. Özellikle eski binalarda, **iç bakımı, dış cephe yenileme çalışmalarının yapılmış olması**, dairenin değerini **%10-15** oranında artırabilir.

3. Komşuluk Bilinci ve Mahalle Kültürü

Ayrıca komşuluk ilişkilerinin güçlü olduğu mahalleler, sakinlerine güven ve huzur verir. Bu tür mahallelerde suç oranları daha düşüktür ve hemen hemen aynı profilde insanlar yaşadığı için **komşular birbirine karşı daha saygılıdır**. Bu da o bölgedeki dairelerin daha çok tercih edilmesine neden olur. Özellikle aileler, çocuklarının güvenli bir ortamda büyümesini istedikleri için **komşuluk bilincinin yüksek olduğu mahalleleri** tercih eder.



Komşuluk bilincinin yüksek olduğu mahallelerdeki daireler, diğer bölgelere göre ortalama %5-10 daha pahalıya satılabilmektedir. Bu nedenle, yatırım yapmayı düşünenler için bu tür mahalleler her zaman daha cazip bir seçenektir.

Gayrimenkulde Finansal İpuçları:

Gayrimenkul Yatırımı Yaparken Nelere Dikkat Etmeli?

- 1. Uzun Vadeli Planlama:** Gayrimenkul yatırımları, genellikle uzun vadeli getiriler sunar. Bu nedenle, yatırım yaparken gelecekte o bölgenin değer kazanıp kazanmayacağını dikkate almalısınız.
- 2. Bütçe Yönetimi:** Yatırım yapmadan önce, kendi bütçenizi iyi analiz etmelisiniz. Aylık gelir-gider dengenizi göz önünde bulundurarak, size en uygun ödeme planını seçmelisiniz.
- 3. Kredi Seçenekleri:** Konut kredisi kullanmayı düşünüyorsanız, farklı bankaların tekliflerini karşılaştırmalı ve en uygun faiz oranını bulmalısınız.
- 4. Vergi Avantajları:** Gayrimenkul yatırımlarında vergi avantajlarından yararlanmak için mutlaka bir mali müşavire danışın. Bu sayede, yasal olarak hak ettiğiniz indirimleri kullanabilirsiniz.

Sonuç olarak; bir mahalledeki daire fiyatları, sadece binanın iç özellikleriyle değil, **çevre düzenlemesi, bina bakımı ve komşuluk ilişkileri** gibi faktörlerle de doğrudan ilişkilidir. Gayrimenkul danışmanı olarak, müşterilerime bu faktörleri dikkate alarak en doğru yatırım kararlarını vermelerine yardımcı oluyorum. Eğer siz de gayrimenkul yatırımı yapmayı düşünüyorsanız, bu makalede bahsettiğimiz ipuçlarını göz önünde bulundurarak, **uzun vadede kazançlı bir yatırım** yapabilirsiniz. Unutmayın, doğru bilgi ve stratejiyle yapılan yatırımlar, her zaman kazanç getirir. **Bu konuda danışmak istediğiniz her konu için benimle iletişime geçebilirsiniz.**



- **1 Mart 2003:** ABD'nin Türkiye toprakları üzerinden Irak'ı işgal etmesine olanak tanıyan tezkere TBMM'de reddedildi.
- **1-7 Mart:** Yeşilay Haftası
- **1-7 Mart:** Girişimcilik Haftası
- **3 Mart:** Dünya Yaban Hayatı Günü
- **3 Mart 1924:** Tevhid-i Tedrisat (Öğretim Birliği) Kanunu çıkarıldı. Hilafet kaldırıldı. Şeriye ve Evkaf Vekâletiile Erkan-ı Harbiye-i Umumiye Vekâleti kaldırılmış; yerlerine Diyanet İşleri Başkanlığı; Vakıflar Genel Müdürlüğü ve Genel Kurmay Başkanlığı kurulmuştur. Osmanlı Hanedanı yurtdışına çıkarıldı.
- **3 Mart 2013:** Arabesk ve halk müziği sanatçısı Müslüm Gürses (60) hayatını kaybetti.
- **5 Mart 1941:** Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk Diyanet İşleri Başkanı Rıfat Börekçi (81) hayatını kaybetti.
- **6 Mart 1920:** Yazar Ömer Seyfettin (36) hayatını kaybetti.
- **8 Mart:** Dünya Emekçi Kadınlar Günü
- **8 Mart 1944:** Yazar Hüseyin Rahmi Gürpınar (80) hayatını kaybetti.
- **8 Mart 1948:** Behçet hastalığını bulan Doktor Hulusi Behçet (59) hayatını kaybetti.
- **10 Mart 2008:** Sinema sanatçısı Kenan Pars (88) hayatını kaybetti.
- **12 Mart:** İstiklal Marşı'nın Kabulü ve Mehmet Akif Ersoy'u Anma Günü
- **12 Mart 1971:** Türkiye'de askeri müdahale gerçekleştirildi.
- **14 Mart:** Tıp Bayramı
- **14 Mart 1883:** Marksizmin kurucusu Karl Marx (65) hayatını kaybetti.
- **15 Mart:** Dünya Tüketiciler Günü
- **15 Mart 1921:** Osmanlı Sadrazamlarından Talat Paşa (47), Berlin'de öldürüldü.
- **16 Mart 1920:** İstanbul, İtilaf Devletleri (İngiliz ve Fransız kuvvetleri) tarafından işgal edildi.
- **16 Mart 1921:** Türkiye ile Sovyetler Birliği arasında dostluk anlaşması imzalandı.
- **18 Mart:** Çanakkale Zaferi ve Şehitleri Anma Günü
- **18-24 Mart:** Yaşlılara Saygı Haftası
- **18 Mart 1981:** Sinema sanatçısı Cahide Sonku (62) hayatını kaybetti.
- **18 Mart 1995:** Sinema ve tiyatro sanatçısı Sadri Alışık (70) hayatını kaybetti.
- **20 Mart 1971:** Gazeteci Yazar Fatih Rıfki Atay (77) hayatını kaybetti.
- **21 Mart:** Uluslararası Irk Ayrımı ile Mücadele Günü
- **21 Mart:** Dünya Ormancılık Günü
- **21 Mart:** Ekinoks – Gündüz ve gecenin eşit olduğu gün
- **21 Mart:** Nevruz Bahar Bayramı
- **21 Mart:** Dünya Şiir Günü
- **21 Mart 1973:** Aşık Veysel (79) hayatını kaybetti.
- **23 Mart:** Dünya Meteoroloji Günü
- **24 Mart 1905:** Dünyaca ünlü yazar Jules Verne (77) hayatını kaybetti.
- **26 Mart 1827:** Ünlü besteci Ludwig Van Beethoven (57) hayatını kaybetti.
- **26 Mart 1995:** Sinema sanatçısı Belgin Doruk (59) hayatını kaybetti.
- **27 Mart:** Dünya Tiyatrolar Günü
- **27 Mart 1945:** Roman yazarı Halit Ziya Uşaklıgil (77) hayatını kaybetti.
- **31 Mart-06 Nisan:** Kütüphane Haftası



KEDİGİL BESLENME

YAZAR: DR. LİSA A. PİERSON

Çev. H. Fatoş GÜR

Dünya1 Vadi Sitesi

Değerli Dostlarımız,

Bu yazı, www.catinfo.org'da Lisa A. Pierson tarafından yayımlanan “Feeding Your Cat: Know the Basics of Feline Nutrition” isimli makaleden tercüme edilmiştir. Yazı, pek çoğumuzun artık hemfikir olduğu gibi, kuru mamaların kedilerimiz üzerindeki olumsuz etkilerini anlatmaktadır. Yazıya ilave edebileceğimiz tek bilgi, **mümkün olduğunca doğal ve taze hayvansal protein kullanmaktan vazgeçmememiz gerektiğidir.**

Beslenme sağlığın temelidir. Bu makale **kedigil beslenmenin** çoğunlukla görmezden gelinen bazı prensiplerini ortaya koyuyor ve kuru mama yerine **konserve mamayla** beslendiklerinde sağlıklı olma ihtimallerinin neden çok daha fazla olduğunu açıklıyor. Kedi(leri)nize ne verdiğiniz konusu üzerine biraz düşünmeniz, hayatları boyunca büyük faydalar sağlayabilir ve çok büyük ihtimalle **ciddi, ağrılı, hayati risk içeren, maliyetli hastalıklardan korunmalarında** yardımcı olabilir.

Sayıları gitgide artan, beslenme konusunda bilgili birçok veteriner, artık **kuru mama yerine konserve mamaları** şiddetle tavsiye ediyor. Buna rağmen hâlâ çok sayıda veteriner kuru mamayla beslenmeyi tavsiye ediyor. Ne yazık ki, **türe uygun olmayan bu besin kaynağı**, aşağıda görüleceği gibi kedilerimizde hastalıklara davetiye çıkarıyor.

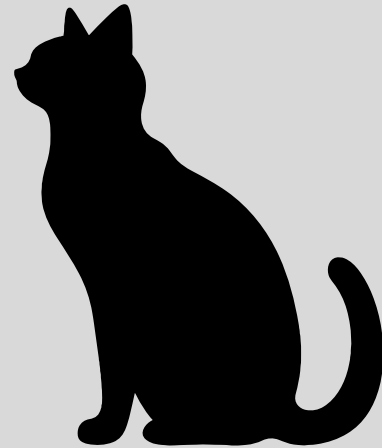
İnsan doktorları gibi veterinerler de okulda beslenme konusunda çok az eğitim görüyor ve konular da çoğunlukla büyük **pet gıdası şirketlerinin temsilcileri** tarafından öğretiliyor ya da öğretim programı **ticari pet gıda endüstrisinin üyeleri** tarafından finanse ediliyor (ve çok güçlü bir şekilde yönlendiriliyor). Bu da büyük bir çıkar çatışmasını öne çıkarıyor. Mezun olduktan sonra beslenme “**eğitimimiz**” için en yaygın ulaşılabilir kaynak gene, sözde “**tedavi edici**” mamaları [therapeutic/prescription diets] üreten büyük şirketler olmaya devam ediyor. Maalesef bunun sonucunda da veterinerler beslenme tavsiyesi almak için her zaman en iyi kaynak olmuyor.

Kuru gıda bağımlıları

Eğer kediniz kuru mama yiyorsa, [www.catinfo.org.*Tips for Transitioning Dry Food Addicts to Canned Food*] yazısını inceleyin. Kedi sahipleri **sabırlı olursa ve yeni yöntemler denerlerse** tüm kediler **su zengini, düşük karbonhidratlı** bir beslenme düzenine geçirilebilirler.

Kuru mamayla ilişkilendirilen üç temel olumsuz konu şunlardır:

- 1. Su miktarı çok düşüktür.** Bu kedinizi ciddi ve hayati risk içeren **idrar yolu hastalıklarına** meyilli hale getirir; buna son derece ağrılı ve ölümcül olan (ve tedavisi çok pahalı olan) **idrar yolu tıkanıklıkları** da dahildir.
- 2. Susuz diyetlerle** kedileri beslemenin neden olduğu inanılmaz ızdırapları görmek için www.catinfo.org'da **Opie**'nin resimlerine bakınız.
- 3. Karbonhidrat miktarı çok fazladır.** Bu muhtemelen kedinizi **şeker hastalığına, obeziteye ve bağırsak hastalıklarına** meyilli hale getirir. Düşük karbonhidratlı kuru mamaların da sağlıklı olmadıklarını unutmayınız çünkü bunlar hâlâ **susuzdur** ve içlerindeki değerli besinlerin yok olacağı ya da değişeceği biçimde pişirilmişlerdir.
- 4. Protein tipi – bitkisel proteinlerin** hayvansallara göre çok fazla olması. Kediler “**zorunlu etobur**”dur [**obligate carnivore**] ve et yemek için tasarlanmışlardır; tahıl ve bitki değil. Tahıllar sadece pet gıdası şirketinin kâr marjını yükseltmeye hizmet eder ve kedinizin sağlığını desteklemez.



Diğer negatif konular şunlardır:

- **Bakteriyel kirlenme** (kusma ve ishale götürebilir)
- **Mantar zehirleri** [fungal mycotoxins] (tahıllarda bulunur ve son derece zehirlidir)
- **Böcekler ve dışkıları** (solunum problemleri oluşturabilir)
- Sıklıkla **alerjik reaksiyonlara neden olan bileşenler**
- Tüm kuru mamalar **yüksek ısıda** pişirilmiştir. Bu, hayati besinleri yok eder ya da değiştirir.

Benim kedim kuru mamayla gayet iyi!

İnsanların sıklıkla yukarıdaki cümleyi söylediğini duyuyorum. Bununla birlikte aşağıdakileri de dikkate almanızda yarar vardır:

- Yaşayan her canlı **hastalık belirtilerini gösterene kadar** “iyi”dir.
- “<https://felinediabetes.com>”daki her kedi sahibi, **diyabetin belirtilerini fark edene kadar** kedisi “iyi”ydi.
- İdrar yolu tıkanmış her kedi **işeme zorluğu çekmeye başlayıp ya mesane yırtılmasından ölene ya da acilen kateter takılması için hastaneye yetiştirilene kadar** “iyi”ydi.
- İdrar torbası iltihaplı (sistit) her kedi **acılar çekip kanlı idrar çıkarıp kendi suçu olmaksızın kum kabını ıskalayarak eve yapana kadar** “iyi”ydi.
- Her kedi, türsel olarak uygunsuz, **hiperalerjenik gıdalarla** beslenme sonunda **gıda hassasiyeti/İBH** (inflamatuvar barsak hastalığı) **ya da astım belirtileri gösteren kadar** “iyi”ydi.
- Her kedi, **böbrek ya da idrar kesesi taşı klinik belirtilere neden olacak büyüklüğe ulaşana kadar** “iyi”ydi.
- Tüm kanser hastaları, **tümörleri yeterince büyüyünceye ya da klinik belirtiler gösterecek kadar yayılıncaya kadar** “iyi”ydi.

Konu şu ki, **hastalıklar canlı tarafından fark edilmeden çok daha öncelerden itibaren yavaş yavaş ilerler.**

“*Ama benim kedim kuru mamayla iyil sağlıklı!*” ifadesinin benim için pek bir şey ifade etmemesinin nedeni bu. Çünkü ben **önleyici beslenmeye** inanıyorum. **Türe uygun bir beslenme** uygulansaydı (düşük karbonhidratlı konserve ya da ev yapımı gıda – kuru mama değil) önlenilecek bir tıbbi problemle karşıma bir hasta çıktığında kendimi “*Amanın! Tahminimce şu anda o kadar iyi değil!*” derken bulmak istemiyorum.

Tabii ki, “**önleyici beslenme**” argümanını kabul etmek için aşağıdaki gerçekleri anlamak gerekir:

- **İdrar yollarında uygun miktarda su sirkülasyonu** olursa çok daha sağlıklı olurlar. Ağrılı, hayati risk içeren ve tedavisi çok pahalı **idrar yolu tıkanıklıkları** çoğunlukla kediler (özellikle erkek kediler) kuru mamayla beslendiklerinde olur. Tekrarlayacak olursam, catinfo.org'da (**İdrar Yolu Hastalıkları [Urinary Tract Diseases]**)'na bakın. Bu tıkanıklıklar ciddi acil durumlardır fakat **konserve mamayla beslenen** kedilerde **-özellikle de mamaya ekstra su eklenirse-** son derece azdır. Aynı şekilde, **su zengini bir konserve diyetiyle** beslenen kedilerin de (erkek ve dişiler) **ağrılı sistite** yakalanmaları çok daha düşük bir ihtimaldir.
- Kedilerin kalıtsal olarak **susama güdeleri düşüktür** ve **suyu yedikleriyle beraber almaları** gerekir. Kedinin **normal bir avı %70 ilâ %75 oranında sudur**; kuru mamanın sadece **%5-%10'u sudur**. Kedi sahiplerinin kuruntularının aksine kediler aradaki bu farkı **su kaplarından su içerek karşılayamaz**. Birkaç araştırma göstermiştir ki, tüm gıda kaynakları hesaba katıldığında (mama ve su kabı) **konserve mamayla beslenen kediler kuru mamayla beslenen kedilere göre iki kat fazla su tüketiyor**.
- **Karbonhidratlar** bazı kedilerin **kan şekeri/insülin dengelerini** bozarak, onları **diyabete** daha eğilimli kılar. Kuru mamalar ve bazı konserve mamalar fazla karbonhidrat içerir. “**Tahıl içermez**”in her zaman “**düşük karbonhidrat**” anlamına gelmediğini (çünkü genelde **tahıl yerine patates ve bezelye** kullanılıyor) not edin.

Kediler “**zorunlu etobur**”durlar; bu, **proteinlerini etten karşılamak** üzere tasarlandıkları anlamına gelir; kuru mamalarda çok yüksek düzeylerde bulunan tahıl, bezelye ve patatesten değil.

- Popüler söylentinin aksine **kuru mamanın diş sağlığına pozitif bir etkisi yoktur** ve diş hastalıklarını engellemek için kullanılabileceğine dair bilimsel bir destekten yoksundur. Genellikle bütün olarak yutulur fakat çiğnense bile gevrektiler ve parçalanır; **dişe karşı törpüleyici bir kuvvet oluşturmaz**. Bununla birlikte konserve mama da törpüleyici bir kuvvet oluşturmaz ve kuru mamayla karşılaştırıldığında diş sağlığı açısından daha iyi değildir (fakat **daha kötü de değildir**). Kedinizin **dişlerini her gün fırçalamak**, ağız sağlığı için en iyi yoldur. Çiğneyecekleri **et parçaları** vermek de işe yarar. www.catinfo.org'daki **[Making Cat Food – Diş Sağlığı]** bölümüne bakınız.

Kedileri doğru beslemek kesinlikle bir **“ya şimdi ödersin ya sonra”** durumudur. Kedi sahipleri genelde konserve mamanın çok pahalı olduğunu ifade eder fakat **kuru mamadan kaynaklı hastalıkların tedavisi** de hesaba katılırsa veteriner faturasını gördüklerinde konuyu yeniden değerlendirmeleri gerekir.

Kürklü dostumuz kendini, düzgün beslenmeyle engellenebilecek hastalıklı durumların içinde bulmadan **“engelleleyici beslenme”**yi dikkate alınız.

Kediler Beslenmelerinde Yeterli Miktarda Suya İhtiyaç Duyar

Bu çok önemli bir bölümdür çünkü neden düşük karbonhidratlı, tahılsız kuru mamaların bile kedileriniz için **optimal bir besin kaynağı olmadığı**nın üzerinde durur. En ucuz konserve mamanın piyasadaki tüm kuru mamalardan daha iyi olduğunu bilin.

Diğer türlerle karşılaştırıldığında **kedilerin güçlü su içme dürtüleri yoktur**. Bu nedenle **suyu bol olan gıdaları** vücutlarına almaları önemlidir.

Kediler **suyun büyük bölümünü yediklerinden karşılamak üzere** tasarlanmışlardır çünkü normal avlarının **%70'i sudur**. Kuru mamalar, **su oranları % 5-10'lara** inecek şekilde **çok fazla pişirilmişlerdir** oysa **konserve mamalar** ortalama **%78 su** içerir. Konserve mamaların kedilerin su ihtiyaçlarına daha uygun olduğu açıktır. Ağırlıklı olarak kuru mamayla beslenen bir kedi konserve mamayla beslenen bir kediye göre daha çok su içer fakat tüm kaynaklardan aldıkları su hesaba katıldığında (yediklerinden aldıkları ve içtikleri su) **kuru mamayla beslenen kedi konserve mama yiyen kedinin yaklaşık yarısı kadar su tüketir**.

Su alımında önemli oranlardaki bu düşüş kedileri **ciddi böbrek ve idrar yolu hastalıklarına** ve çok ağrılı, tedavisi pahalı ve öldürücü olabilen **idrar yolu tıkanıklıklarına** yatkın hale getirir.

Konserve mamayı **kedinizin idrar yolunu günde birkaç kez yıkamak** gibi düşünün. Bu kedinizi, **idrar yolu tıkanıklıklarından, enfeksiyonundan, iltihaplanma (sistit) gibi idrar yolu sorunlarından ve muhtemelen kronik böbrek hastalığından** (kedilerde önde gelen ölüm nedenlerinden biri) korur.

Kedilerin Hayvansal Kökenli Proteine İhtiyacı Vardır

Kediler **zorunlu etoburdur** ve besinsel ihtiyaçları bakımından köpeklerden çok farklıdır. **“Zorunlu etobur”** ne demektir? Kedinizin besinsel ihtiyaçlarını karşılamak için büyük miktarda **hayvansal proteinler** (et ve sakatat) tüketecek biçimde tabiat ana tarafından tasarlandığı anlamına gelir; **bitkisel proteinler** (tahıllar ve sebzeler) değil. **Tüm proteinlerin eşdeğer olmadığını** hatırlamak önemlidir.

Hayvansal dokulardan türetilen proteinlerin eksiksiz bir aminoasit profili vardır (Aminoasitler proteinlerin yapıtaşlarıdır, bir yapbozun parçaları gibi düşünün). **Bitkisel bazlı proteinler** zorunlu etobur bir hayvana gereken kritik aminoasitlerin hepsini içermez. Bir proteinin kalitesi ve kompozisyonu onun **“biyolojik değer”**ini ifade eder.

İnsanlar ve köpekler bitki proteinindeki yapboz parçalarını alıp onlardan eksik olanları üretebilirler. Kediler bunu yapamaz. İnsanların ve köpeklerin vejetaryen beslenebilip de, kedilerin beslenememesinin nedeni budur (**köpekler için vejetaryen beslenmeyi önermiyorum**).

Genel olarak konuşursak, ağırlıklı olarak bitkisel olan ve daima çok pişirilmiş olan **kuru mama proteininin kalitesi**, konserve mamalardaki çoğunlukla **et bazlı olan ve daha az pişirilmiş proteine eşdeğer değildir**. Bu nedenle kuru mamadaki protein daha **düşük biyolojik değere** sahiptir. **Bitkisel proteinler**, et proteinlerine göre daha ucuz olduğu için mısır, buğday, soya, pirinç vb. ürünleri kullanılırken pet gıdası şirketlerinin daha büyük bir kâr marjı olur.

Kuru madde üzerinden hesaplandığında (ambalajdaki değerler ıslak ağırlık değerleridir) **çoğu kuru mama, kuru mamadan daha fazla protein içerir.** Fakat unutmayın ki **protein miktarı** tek başına tüm hikayeyi anlatmaz; kritik olan konu **proteinin biyolojik değeridir.**

Kedileri Çok Fazla Karbonhidratla Besliyoruz

Doğal ortamlarında kediler, onlara rutin olarak verdiğimiz kuru mamalardaki (ve bazı kuru mamalardaki) **yüksek düzeydeki karbonhidratı** (tahıl, patates, bezelye vb.) hiçbir zaman tüketmezler. **Vahşi yaşamda** kedinizin **normal avı** (kemirgenler, kuşlar, kertenkeler vb.), **yüksek proteinli, yüksek nemli, et bazlı, makul miktarda yağ içeren ve %2'sinden daha azı karbonhidrat olan** bir beslenme sağlar.

Ortalama kuru mama %35-%50 karbonhidrat kalorisini (kâr marjlarını hatırlayın) içerir ki, bu miktar bazı kedilerdeki **şeker/insulin dengesini** ciddi şekilde değiştirebilir (www.catinfo.org'daki **Diabetes** bölümüne bakınız). Buna karşılık **kaliteli bir kuru mama ortalama %3-%5 karbonhidrat kalorisini** içerir. Tüm kuru mamaların istenilen düşüklükte karbonhidrat içermediğini de aklınızda bulundurun çünkü bunlar da yüksek miktarlarda tahıl, patates ve bezelye içerebilir (www.catinfo.org'un yan barında linki bulunan **Protein/Yağ/Karbonhidrat Çizelgesi**'ne [**Protein/Fat/Carb Chart**] bakınız).

Kedilerin karbonhidrata ihtiyaçları yoktur ve daha kaygılandırıcı olanı, yüksek karbonhidrat içeren bir beslenmenin **sağlıklarına zararlı olabileceği** gerçeğidir. Bir **otoburu** (at, inek vb.) hiçbir zaman etle beslemezsiniz; o zaman neden bir **etoburu etle aromalandırılmış gevreklerle** besliyoruz?

Tazeyi” Tercih Edin!

Beslenme uzmanlarının **taze, işlenmemiş gıdaların** (meyve, sebze, et vb.) bulunduğu **“süpermarketlerin kenar reyonlarından alışveriş yapın”** dediğini çoğumuz duymuşuzdur. Söylemeye gerek yok; **kuru pet gıdası çok yüksek düzeyde işlenmiştir.**

Kedilere neden kuru mama veriyoruz?

Cevabı gayet basit. **Tahıllar ucuzdur. Kuru mama rahattır. Alınabilirlik ve rahatlığı sattırır.**

Su yoksunu, yüksek karbonhidratlı, aşırı pişirilmiş, bakteri dolu kuru mamayla birçok kedi hayatta kalıyor mu? Evet, çoğu kalıyor. Buna rağmen ben kedilerimi ve hastalarımı **optimal sağlık** sunan bir diyetle beslemeyi tercih ediyorum; **sadece hayatta kalmayı sunan bir diyetle** değil. **“Hayatta kalmakla” “gelişmek”** arasında çok büyük bir fark vardır.

“Ne yiyorsak oyuz” sadece bir klişe değildir. Yukarıda ifade edildiği gibi beslenme **her canlı varlığın optimal sağlığı** için temeldir; dört bacaklı dostlarımızın da dahil olmak üzere.

Optimal kedigil beslenmesiyle ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz bu makalenin tamamını, ayrıca **kum kabı konuları ve ev-yapımı dengeli bir mamanın hazırlanması** da dahil olmak üzere **kedigil bakımıyla** ilgili başka yazıları da bulacağınız www.catinfo.org'u lütfen ziyaret edin.





Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir.



Dil Değişirse Dünya Değişir!

**TOPLUMSAL
CİNSİYET EŞİTLİğİNE
DUYARLI DİL
KULLANALIM!**

www.cigdemim.org.tr



HEP ON DÖRT YAŞINDA

on dört yaş ne çok küçük
berkin on dört yaşındaydı
ne çok büyük
16 haziran 2013
pusu kurmuş gaz fişegi
paramparça etti umutlarını
pusu kurmuş gaz fişegi
çirkin
karanlık
acımasızdı



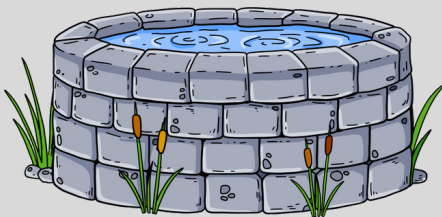
on dört yaşındaydı berkin
iki yüz altmış dokuz gün komada kaldı
iki yüz altmış dokuz gün komada kaldık
on dört bin yaşında olduk hepimiz

11 mart 2014
yürekler paramparça

acımasızlık
çirkin
karanlık
çok karanlık

on dört yaş ne çok küçük
berkin on dört yaşındaydı
ne çok büyük

berkin oldu yüreklerimiz



KUYU

derin bir kuyu gibi gecenin sessizliği
çok uzaklardan geliyor belirsiz sesler
uyuyamıyorum
anılar itiş kakış
yarışıyorlar sanki

anılarım benim
vazgeçebilir miyim
zamanlı zamansız çıksalar da karşıma
acıtsalar da yüreğimi
vazgeçebilir miyim

uyumak istiyorum
hiçbir şey düşünmeden
uyumak istiyorum
gecenin sessizliği bir derin kuyu
kaybolmak istemiyorum

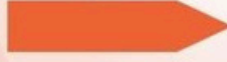
biliyorum
biliyorum mutlaka uyanacak gece
mutlaka aydınlanacak karanlıklar

bak
bak gün ağardı ağaracak
umut hep var

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



ÇİĞDEMİM DERNEĞİ
İLE KOŞUYORUZ!

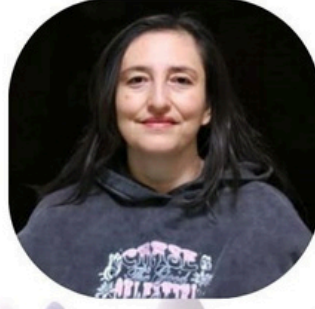
Maraton ekibimize katılıp sizde iyilik peşinde koşabilirsiniz

www.cigdemim.org.tr | @cigdemimdernegi



MAHALLEDE SÖYLEŞİYORUZ

**ÖZLEM GÖÇMEN
İLE
MINDFULNESS
VE ŞEFKAT**



5
Mart 2025
Çarşamba
20.00



**Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) ve Şefkat Nedir?
Mindfulness ve Şefkatin Yararları Nedir?
Mindfulness ve Bilimsel Çalışmalar
Kısa uygulamalar**

Çankaya Belediyesi
Hasan Ali Yücel Çankaya Evi,
İsmail Hakkı Tonguç Salonu www.cigdemim.org.tr



MAHALLEDE SÖYLEŞİYORUZ



**KADIN
MÜCADELE
ÖRGÜT**

Yaşar SEYMAN
Yazar-Kadın Hakları
Savunucusu

12
Mart 2025
Çarşamba
20.00



**8 Mart Dünya Emekçi
Kadınlar Günü Kutlu
Olsun**

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

KÜTÜPHANEDE YAZARLARLA SÖYLEŞİYORUZ!

**OĞUZ TANSEL
110 YAŞINDA**

**PROF. DR.
MEHMET ÇEVİK**

Oğuz Tansel Belgeseli
(Yönetmen: Engin Ayça)

**15 Mart 2025
Cumartesi
14.00**



Çiğdemim Oğuz Tansel Semt Kütüphanesi
Çiğdem Mah. 1551.Cadde, Can Yücel Parkı içi
www.cigdemim.org.tr



MAHALLEDE SÖYLEŞİYORUZ

**SİTE VE APARTMANLAR İÇİN
İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ
BİLGİLENDİRME TOPLANTISI**

22

**Mart 2025
Cumartesi
14.00**

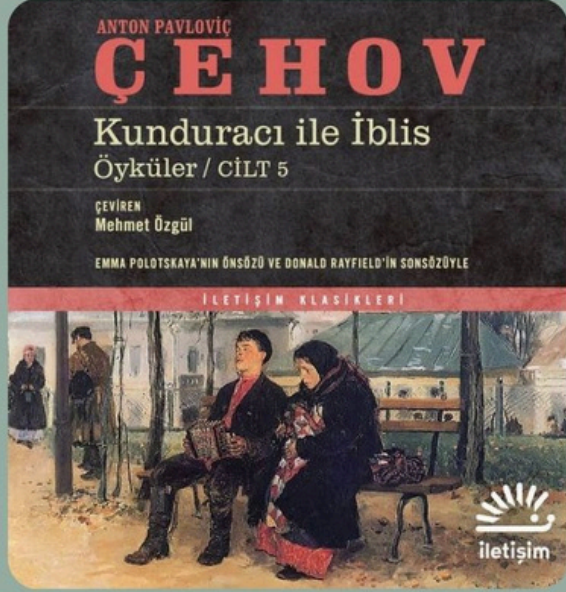


Çankaya Belediyesi
Hasan Ali Yücel Çankaya Evi,
İsmail Hakkı Tonguç Salonu





Çiğdemim Edebiyat Topluluğu



Çehov'un
Kunduracı ile İblis
isimli kitabını
konuşuyoruz.

Sunum:
Dr. Dilek Şimşek

24 Mart 2025

Pazartesi 20.00

Çiğdemim Kültürevi



/cigdemimdernegi

www.cigdemim.org.tr

0312 2852047 - 0530 6609583

ÇİĞDEMİM SINEMA TOPLULUĞU



MOTOSİKLET GÜNLÜĞÜ

Yönetmen : Walter Salles

Oyuncular : Gael García

Bernal, Mia Maestro,

Bárbara Lombardo, Marina

Glezer, Facundo Espinosa

26 Mart 2025
Çarşamba 20.00

Çankaya Belediyesi, Hasan Ali Yücel Çankaya Evi
İsmail Hakkı Tonguç Salonu
Çiğdem Mah. 1551.Cadde Can Yücel Parkı İçi



Mart-2025

DEVLET ANA

Yazan Kemal Tahir
Rejisör Ayşe Emel Mesci
8 Mart 2025 Cumartesi
Cüneyt Gökçer Sahnesi



DELİ İBRAM DİVANI

Yazan Ahmet Büke
Rejisör A. Sinan Pekinton
15 Mart 2025 Cumartesi
Küçük Tiyatro

GÖKYÜZÜ

Yazan Lucy Kirkwood
Yöneten Filiz Algezmen
22 Mart 2025 Cumartesi
Şinasi Sahnesi



OIDIPUS VARYASYONLARI (KORKUNUN ZERRESİ)

29 Mart 2025 Cumartesi
Akün Sahnesi



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

Mart ayı oyunları için servisler dernek önünden 19.45'de kalkacaktır. Oyunlar 20.30'da başlıyor.



www.cigdemim.org.tr

0312 2852047 - 0530 6609583

"SANATSIZ KALAN BİR MİLLETİN, HAYAT DAMARLARINDAN
BİRİ KOPMUŞ DEMEKTİR."

Mustafa Kemal Atatürk

"Bazen;
hayat yorar insanı..
Şarkılar yorar..
Beklemek yorar..
Özlemek yorar..
Affetmek yorar..
Hoş görmek yorar..
Boş vermek bile yorar..
Ve insan susar..
Her şeye, herkese rağmen..
Elinden gelen tek şeyi yapar;
Bağıra bağıra susar..."





**Satın alınamayan
şeyleri
severim ben
Deniz gibi,
Gökyüzü gibi,
Ay ve Güneş gibi,
ve sevgi gibi...**

Sabahattin Ali



Dinlemek, karşıdakine
“sen varsın, sana değer veriyorum”
demenin en kestirme
yoludur.

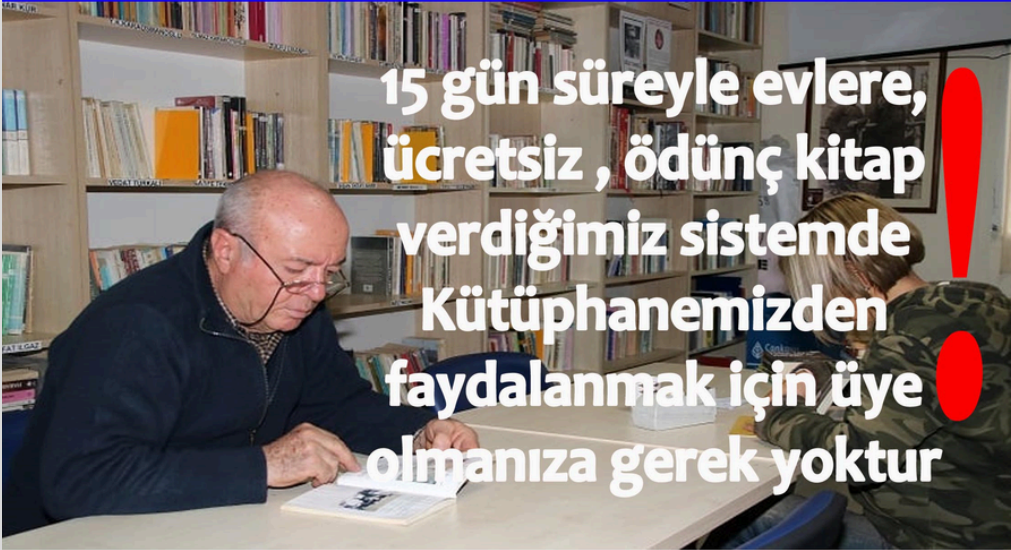
Doğan Cüceloğlu



ÇİĞDEMİM DERNEĞİ
OĞUZ TANSEL SEMT KÜTÜPHANESİ

5 DAKİKA AZ TELEVİZYON İZLESEK,
5 DAKİKA AZ BİLGİSAYAR BAŞINDA OTURSAK,
5 DAKİKA AZ UYUSAK,

15 DAKİKA KİTAP OKUYABİLİRİZ



15 gün süreyle evlere,
ücretsiz , ödünç kitap
verdiğimiz sistemde
Kütüphanemizden
faydalanmak için üye
olmanıza gerek yoktur

KİTAP İNSANI,
İNSAN DOĞAYI DEĞİŞTİRİR

Bol kitaplı günler...



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.