



# ÇEVVSAD

ESKİŞEHİR ÇEVRE SAĞLIK İZCİLİK GENÇLİK VE SPOR KULÜBÜ  
SAYI 5

ARALIK 2006



VE BİR GÜN, DÜNYA GÜL BAHÇESİ OLACAK...

## SEMİNERLERE DEVAM...

Üç haftadır sürdürülen seminerlerin bu haftaki konusu: "Etkili İletişim Yöntemleri" oldu. Yapılan seminerde, bireylerin kendileriyle ve dış dünya ile olan ilişkilerinin geliştirilmesinin püf noktaları vurgulandı. Önceki haftalarda düzenlenen "Hayat" ve "Zamanın Doğru Kullanımı" adlı seminerlerden sonra Çevvsad, izcilerin ailelerine yönelik, aile içi iletişime dair, "Nasıl Çocuk Yetiştirilmez" başlıklı bir seminer daha verecek.



23 Aralık Cumartesi günü saat 19.30'da Çevvsad'da verilecek olan seminere tüm izci aileleri katılabilecekler.

## 2007 FİDAN KAMPANYASI BAŞLADI Dikili bir ağacınız olsun...

Eskişehir Çevre Sağlık İzcilik Gençlik ve Spor Kulübü Derneği "Dikili Bir Ağacınız Olsun" sloganıyla 2007 yılı fidan kampanyasını başlattı. Çanakkale Şehitleri anısına oluşturulacak orman için çevreye gönül veren tüm Eskişehir'lilerin katılımlarını bekliyoruz.



## ENGELLİ OLAN KİM ?

Dünyada ki engellilere dair... Hiç düşündünüz mü görme engelli birinin sopasının iki santim kısaltıldığını? Hiç düşündünüz mü iki santimle hayatında ne kadar çok şeyin değişeceğini? Tüm adımlarını o sopanın ebadına göre düzenleyen görme engelli kişi, iki santimlik değişiklik yüzünden yolda defalarca düşecektir. Belki evinin ya da işyerinin yolunu şaşıracaktır. Bu küçücük değişiklik, ömrün bütün bir metrajını etkileyebilir. Peki, yine düşündünüz mü buna benzer ufacık değişikliklerin sizlerin de hayatını tamamen değiştirebileceğini? Örneğin; bir cerrahın ameliyat günü eline kıymık batsa ya da bir futbolcunun bileği incinse ya da dünyaca ünlü bir şarkıcının boğazını gıcık tutsa... "Bizimdir" dediğimiz hemen her şey bir pamuk ipliğine bağlı aslında. Bunun için, deprem gecesi öncesinde, milyarder olmakla övünen kişilerin deprem sabahında, kendilerini 'Kızılay' kuyruklarında bulmalarına pek de şaşmamalı! Hepimizin yaptığı ya da yapmak istediği işler var. Aslında, hepimiz, her an bizi, bu işleri yapmaktan aciz bırakacak küçük şeyler yaşayabiliriz. Oysaki nasıl da uzak yaşarız bu gerçekten. Nasıl da hiç konduramayız kendimize, ufacık bir şeyle hayatımızın tamamen değişebileceği ihtimalini. Bu ihtimali hayatlarının her adımında yaşayan siz engelli insanlar! Gördükçe körleşen ve görülmesi gerekeni görmemek için inat eden bizler, sizlerden çok şey öğrenmek zorundayız. Derinlerde bir yerlerde acaba biz mi engelleniyoruz? Siz mi yoksa biz mi engelliyiz?



## ESKİŞEHİR ÇEVRE SAĞLIK İZCİLİK GENÇLİK VE SPOR KULÜBÜ

**Adres** : Hacı Ali Bey Mah. Kırım Cad. No:43/A  
**Tel** : 0 222 233 20 89  
**GSM** : 0 505 250 94 40  
**WEB** : www.cevsad.org



## BİR KİTAP BİR DÜNYA.

İnsanın ufkunu genişletir sadece bir kitap. Sadece bir kitap açar yeni bir dünyanın kapılarını ardına kadar okuyucularına. Kelime dağarcığını, konuşma yetisini, hayat felsefesini, koskoca dünyayı okumayı geliştirir

sadece bir kitap ve bir kitap sunabilir okuyucularına yaşanmamış tatları, hazları... İlber Ortaylı bu hazzı tattırmaya talip, tarih hazzından mahrum bizlere, Osmanlı'yı Yeniden Keşfetmek ile... Osmanlı İmparatorluğu nedir? İmparatorluğun kurumları nelerdir? Bu devirde sosyal ortam nasıldı? İmparatorluğa dair aradığınız cevapların hepsini bu kitapta bulmanız mümkün.

## GELECEĞİN İŞLETİM SİSTEMİ LINUX...

Linux Finlandiya'da 1991 yılında geliştirilen çok görevli bir iletişim sistemidir. Devamlı olarak güncellenen bir sistemdir. İstedikiniz gibi yönetmenize izin verir. Kaynak kodu açık olan sisteme dilediğiniz gibi eklemeler yapabilirsiniz. Geniş ağ yetenekleri, verimli kaynak yönetimi, çoklu grafik ara yüzü sahiptir. Özellikle veritabanı konusunda Sybase, Oracle, Informix gibi veritabanlarının da etkisiyle Linux etkin ve ucuz bir işletim sistemi olarak alternatif çözümler sunar. Kurulum ve kullanım zorlukları ise birçok yeni masaüstünün ortaya çıkmasıyla giderilmiştir. KDE, GNOME, Windows Maker gibi çeşitli grafik arabirimleriyle dağıtılan sürümleri, kullanıcının isteklerine göre esnek bir şekilde genişletilebilir. Sistemin ayarlanabilen parçaları çok esnek olduğu için kullanıcının yazılımlar hakkındaki merakını cezbederek, öğretmeyi teşvik eder. Linux ücretsizdir. Sadece işletim sisteminin maliyeti açısından değil, verdiği performans için ihtiyaç duyduğu donanım açısından da çok ucuzdur. Linux, hızla geliştirilmektedir. Bu gelişimin en büyük yararı, eksikliklerin kullanıcıların talepleri ve çabaları sonucunda hızla giderilmesidir. Linux'un serbestçe dağıtılıyor olması ise birçok kişinin bu işletim sistemine güvenmemesine yol açmıştır.

## Dakikalarımız, değersiz olaylara kurban edilmeyecek kadar değerlidir.

İnsan, keşfedilmemiş hazine...İnsan yapısı, bilinmezler içinde keşfedilmeyi bekleyen karışık bir anatomidir. Fiziksel ve ruhsal boyutuyla yeni doğmuş bir bebek gibidir. Yetişme süresi içinde, fiziksel yeteneklerini keşfetmeye başlayan insanoğlu, anlıyor ki her yol ruhtan geçiyor. Ruh olmayınca insan, hissedemiyor, sevemiyor, nefret edemiyor, dünyasını dahi algılayamıyor. Zaman geçiyor ve insanoğlu kendini keşfetmeye devam ediyor...

Tüm algılar duyu organlarında gerçekleşir. Beyin, gelen sinyalleri toplar, değerlendirir. Ancak, beyin sadece bir organdır. Yani, beyin gözden gelen sinyalleri alır ama gözde gerçekleşen algıyı görme yetisine sahip değil. Peki, iletiyi gören ne? Tabii ki RUH... Derneğimiz bünyesinde faaliyetlerine devam eden izci liderlerimiz, gençlerde izcilik ruhunu geliştirmek, fiziksel gelişimlerine yardımcı olmak için kurulduğu ilk günki gibi heyecanlı bu amaç için.

## AİLE İÇİ İLETİŞİMDE ÇOCUK EĞİTİMİ...

Çocukların fiziksel, ruhsal ve bilişsel gelişiminin temelleri ilk altı yıl içinde atılır. Eksik bir eğitimin telafisi mümkün olmayan derecede zordur. Bu sorunu aşabilmenin yolu da ebeveynleri eğitmekten geçiyor. Peki, bu noktada anne ve babalar nasıl bir yöntem uygulamalıdır? Beslenme, tuvalet eğitimi ve disiplin anlayışı çocuğa zarar vermeyecek boyutta uygulanmalıdır. Bunlar sistemli bir şekilde olmalı. Bununla birlikte ceza verilecek ise, cezada aşırılığa gidilmemeli ve verilen ceza ise eksiksiz yerine getirilmelidir. Üç gün dışarı çıkma yasağı verildiyse, iki günde bırakılmamalıdır. Elimizden geldiği kadarı ile alfabeyi öğretmeli, harfleri tanıtmalı ya da tanıttirmalıyız. Hikaye anlatmalı ve anlattirmalıyız. Sözel yeteneğinin yanı sıra sayısal yeteneği geliştirmek için rakamlar ve geometrik şekillerle tanıştırmalıyız. Her şeyden önce bir çocuk, samimiyet ve sevgi ortamlarında büyür. Çocuk eğitiminin olmazsa olmazlarından bir diğeri ise kişilik faktörüdür. Her birey farklı bir kişilik sergiler. Kendi doğrularımızı diretmek çocukta kişilik gelişimine engel teşkil eder. Elimizden geldiği ölçüde çocuklarımızın hayatına dışarıdan müdahale etmeliyiz (çok serbestlik gibi bir anlam çıkartmamalıyız). Kişiliğin gelişimine saygı duymalıyız.



## GÖNÜL BİRLİĞİ...

Çevsad, üniversiteli gönüllülerini Soyiç Otel'de düzenlediği motivasyon toplantısında bir araya getirdi. 9 Aralık Cumartesi günü düzenlenen konferansta görüş bildiren Çevsad Dernek başkanı Emin Can, dernek faaliyetleri konusunda kısa bilgiler verdi.

Kurulmasından kısa bir süre geçmesine rağmen çok büyük adımlar atıldığını belirten Can: "Çevsad'a gönül verenler sayesinde, çita her geçen gün biraz daha yükselmektedir." dedi.

İzcilik faaliyetlerine de büyük önem verdiklerini, izciliği bütün Eskişehir'e yaymak istediklerini belirterek, hedeflerinin 2010 yılında 10,000 izciyle izcilik bayramını kutlamak olduğunu da sözlerine ekledi.



## ÇEV SAD'TA SERTİFİKA YAĞMURU...



**Değişik dallardaki sertifikalar sahiplerini buldu.** Eskişehir Çevre Sağlık İzcilik Gençlik ve Spor Kulübü Derneği binasında düzenlenen törende Kastamonu Arama-Kurtarma, İstanbul Oymakbaşı, Kütahya Oymakbaşı, ve maket uçak kurslarında başarılı olanlar sertifikalarını aldılar. Törene katılan Türkiye İzcilik Federasyonu Eskişehir İl Temsilci İbrahim Birol, Çevsad'a güvendiklerini belirterek bir bütün halinde, kopmadan Eskişehir'de daha güzel yarınlara gidileceğini vurguladı.

Törende bir konuşma yapan Emin Can ise, sertifika alan lider ve izcileri kutladıklarını belirterek izcilik misyonunu tüm Eskişehir'e yayacaklarını sözlerine ekledi. Can, hedefleri

konusunda bilgi verirken "Belki ulaşılması zor gibi görünüyor ama neden olmasın. Amacımız 2010 yılında 10 000 izciyle bir izcilik bayramı kutlamak. Bunun için siz izci liderlerinize ihtiyacımız var" dedi.

## KISSADAN HİSSE:

### Hayata çocukça bakabilmek dileği ile...

Günlerden bir gün zengin bir baba, oğlunu köye götürdü. Bu yolculuğun tek amacı vardı; insanların ne kadar fakir olabileceklerini oğluna göstermek. Çok fakir bir ailenin evinde iki gün geçirdiler. Köyden oturdukları kente gelirken baba, oğluna sordu: "İnsanların ne kadar fakir olabildiklerini gördün mü?" "Evet!" "Ne öğrendin peki?" "Şunu öğrendim: Bizim evde bir köpeğimiz var, onlarda üç. Bizim bahçede çok büyük bir havuzumuz var, onların sonu olmayan bir dereleri. Bizim birkaç halımız var, onların yemyeşil, göz alabildiğince uzanan çimenleri. Bizim görüş alanımız karşı apartmana kadar, onlar ise bütün bir ufku görüyorlar." Oğlu sözünü bitirdiğinde babası söyleyecek bir şey bulamadı.

Oğlu ekledi: "Teşekkürler, ne kadar fakir olduğumuzu gösterdiğin için!"

## PHOTOSHOP

Grafik tasarımı artık hayatımızın bir parçası oldu. Birden çok aşama içermekle birlikte, bu sürecin alt basamaklarından biridir Photoshop. Photoshop resim üzerinde istediğiniz gibi çalışma alanı oluştururken, istediğiniz grafiksel bir çalışmayı rahatlıkla ortaya koymaya imkan verir. Resmin boyutunu değiştirebilir, renkleriyle oynayabilir, ışık değerini yükseltip düşürebilir, rötuş yapabilir veya istemediğiniz bir öğeyi silip, başka resimden öğe ekleyebilirsiniz. Geniş filtre yelpazesi ile resimlere efekt ekleyip filtrelerle dans edebilirsiniz.

## ŞIZOFREN...

Kişinin gerçeği anlamakta, duygularını denetlemekte ve iletişim kurmakta beceri gösterememe rahatsızlığıdır. Daha çok 15 – 35 yaşları arasında ortaya çıkar. Ortalama 100 kişiden birinde görülür. Kişide; yüz ifadesi donuklaşması, hareketlerde azalma, çevrede olup bitenlere ilgisizlik, konuşmada dağınıklık, toplumdaki uzak kalma ya da tam bir yakın olma isteği, başkalarının kendisine zara vereceği düşüncesi, kendilerinin bedensiz olduğunu sanma gibi belirtiler olabilir. Şizofreninin nedeni kesin olarak bilinmemekle birlikte, hastalığın ortaya çıkışında biyolojik, kalıtsal, çevresel, toplumsal ve ruhsal faktörlerin etkisi bulunmaktadır. Şizofreni hastalarında genellikle hastalık başlamadan önceki işlevsellik düzeyine tamamiyle dönüş olamamaktadır ama tedaviyle hastalık belirtileri yatışmakta, kişinin çevresiyle ilişkileri daha iyi duruma gelmekte ve hastaneye yatışları azalmaktadır. Şizofreni hastalığı, kişinin toplumdaki uzaklaşmış yalnız yaşamaya yönelmesine yol açabilir ama bazı hastalar sosyal ilişkilerini koruyabilir, mesleklerini sürdürebilirler. Aile önceleri bu yeni duruma inanamama, şok, şaşkınlık, aldırılmazlık ya da hayal kırıklığına uğrama gibi çeşitli tepkiler verir. Aile kimi zaman değişiklikleri görmezden gelebilir veya kimi zaman da kabul edilemez olduğunu düşünüp bu davranışları bilinçli olarak yaptığı düşüncesiyle hastayla tartışmaya, çatışmaya başlar. Olduğu gibi kabul edebilme, hastalığın tedavisinin ilk basamağıdır.

## BAL DEYİP GEÇMEYİN...

İnsanlara sunulan balın ne denli yararlı bir besin kaynağı olduğunu biliyor musunuz? Bal, früktoz ve glikoz gibi şekerlerin yanı sıra magnezyum, potasyum, kalsiyum, sodyum klorür, kükürt, demir ve fosfor gibi minerallere sahiptir. Nektar ve polen kaynaklarının niteliklerine göre değişmekle birlikte, balda B1, B2, C, B6, B5 ve B3 vitaminleri bulunmaktadır. Ayrıca bakır, iyot, demir ve çinko da az miktarlarda bulunur. Balın içeriğinde bunların dışında bazı hormonlar da vardır. Balın yararları: Kolayca sindirilir, düşük kalorilidir ve süratle kana karışır. Ayrıca, kan yapımına destek olur. İçinde bakteri de barınmaz Arı Sütü: Arı sütü, kovadaki işçi arıların ürettiği bir maddedir. Çok besleyici olan arı sütünde şeker, protein, yağ ve birçok vitamin bulunur. Vücudun kuvvetsiz düştüğü durumlarda ve doku yaşlanmalarından ileri gelen bozukluklarda kullanılır.

## İÇİMİZDEN BİRİ Kişiliksizleşme



Zaman denilen kavram süreklilik ifade eder. Ama bizim tarihi sürecimizde bu süreklilikten bahsetmek zamana hakaret olabilir. Ortak tarihimizde yaşanan olaylar bile spekülasyona maruz kalıyor. Birinin ak dediği tarih, bir diğeri kara olabiliyor. Sanki geçmişimiz yok gibi, toplumsal yaşama sanki yeni geçmiş bir haldeyiz. Tarihimizle beraber yaşama imkanı bulamıyoruz. Başkalarının arayıp da bulamadığı tarihi, kültürel mirasımızı kimileri kabul dahi etmiyor. Avrupa ve Amerika kendi tarihinde, felsefesinde yaşıyor ve onların ürettiklerini de biz, bizimmiş gibi kabul edip hayatımıza sokmaya çalışıyoruz. Normal olarak bu bize uymuyor tabii ki. Sonra, sorunlar nereden çıkıyor diyoruz. Bu fırtınanın önünde durmuş, adeta teslim olmuşuz. Özenti hat safhaya çıkmış durumdadır. Birbirimize güven duygusu zedeleniyor günden güne. Kimsenin kimseye güveni kalmıyor. Birlik duygusundan mahrumuz ve sanki yaptığımız her şey ama her şey kötümüş gibi bir imaj var üstümüzde. Birbirimize güven duymadığımız gibi kendimize bile güven duymuyoruz senelerdir. Tabii ki bu kadar araçla kişiliksizleşme çok rahat iş yapıyor!

## ONUR DEMİRBAŞ

