

Devler gibi eserler bırakmak için, karıncalar gibi çalışmak lazım. (Necip Fazıl Kısakürek)

ÇEVSAĐ'DAN GENÇLERE ÇANAKKALE KONFERANSI



ÇEVSAĐ Gençlik Koordinatörlüğü ve Yunusemre Spor Kulübü'nün ortaklaşa düzenlenmiş olduğu "Çanakkale'yi Anlamak" konulu konferans 20 Mart 2009 Cuma Günü Gaffar Okkan Konferans Salonu'nda düzenlendi.

200 kişinin katıldığı konferansta Başbakanlık Osmanlı Arşivi Uzmanı Muzaffer ALBAYRAK yaptığı konuşmada, Çanakkale Savaşı ile ilgili bilinen bazı konularda ezber bozdu. Özellikle üniversite gençliğine yönelik gerçekleşen konferansta, Muzaffer ALBAYRAK Çanakkale ile ilgili merak edilen soruları yanıtladı. Sorulu Cevaplı bölümden sonra Muzaffer ALBAYRAK tarafından bizzat hazırlanan, Çanakkale'de yaşananlarla ilgili hiçbir yerde olmayan, gerçek fotoğraflardan oluşan 10 dakikalık slayt gösterisi yapıldı.

2,5 saat süren konferanstan sonra ÇEVSAĐ Dernek Başkanı Emin CAN'ın ALBAYRAK'a verdiği plaketle etkinlik sona erdi. ÇEVSAĐ Gençlik Koordinatörü Faruk YİĞCİ yaptığı açıklamada üniversite gençliğine yönelik faaliyetlerine artarak devam edeceklerini belirtti.

EMİN CAN ÇEVRE PLATFORMU BAŞKANLIĞINA SEÇİLDİ



14 Mart 2009 Cumartesi Günü ESYO (Eskişehir Sivil Yerel Oluşumu) Binasında Eskişehir Çevre Platformu Yönetim Kurulu Seçimleri yapıldı. Seçimlere 15 Sivil Toplum Kuruluşu katıldı.

Çevre Platformu Yönetim Kuruluna Emin Can, Hasan Demirci, Burcu Ertüren, Enis Kazım Sezgin, Güner Sümer seçildi. Yönetim Kurulu Üyeleri kendi aralarında görevlendirme yapacak. Çevre Platformu'nun faaliyetleriyle ilgili basına açıklama daha sonra yapılacak. Yeni seçilen yönetim kuruluna ÇEVSAĐ olarak başarılar dileriz.

TARİHE DAİR

Sevgili okurlar, Tarihe Dair yazılarımızı ÇEVSAĐHABER'de yayınlamaya başlayacağız. Yorumuz olarak ve tarihi belgeler ışığında sunacağımız yazı dizimizde siz okurlarımızdan gelecek yazılara da yer vermek istiyoruz. Yazılarınızı ve yazılanlar konusundaki yorumlarınızı bilgi@cevsad.org adresine ulaştırabilirsiniz.

SAĞLIĞIN YOLU BİSİKLET YOLU

Derneğimiz Çevre Komisyonu ve Bisiklet Spor Branşı, kent içinde oluşan hava kirliliği, trafik sorunu ve bisiklet yollarının yetersizliğine dikkat çekmek için; "Sağlığın Yolu Bisiklet Yolu" isimli bir kampanya çerçevesinde 14 Mart 2009 Cumartesi Günü dernek binası önünden harekete geçti. Vilayet Meydanına varan ÇEVSAAD Gönüllüleri, Çevre Komisyonu Başkanı Tekin Çetin tarafından yapılan basın açıklamasından sonra dağıldı.



Çevre Komisyonu Başkanı Tekin Çetin, yaptığı açıklamada; Engebesiz düz bir ovanın içine kurulan Eskişehir'de, bisiklet yollarına gerekli önemin verilmesi ile özellikle yaz aylarında bisiklet kullanımının yaygınlaşması ve böylece hava kirliliğine, trafik meselesine, ithal yakıt kullanılmadığı için ülke ekonomisine, spor yaptığımız için sağlığınıza, ulaşımına para harcamadığımız için aile bütçemize katkısından dolayı bisiklet kullanımı ve bisiklet yollarını çok önemli buluyoruz. Bu sebeplerle tüm belediye başkan adaylarının kamuoyu önünde seçildikleri takdirde bisiklet yollarını yaygınlaştıracaklarına ve bunun için bütçeden pay ayıracaklarına dair söz vermelerini istiyoruz" dedi.

KIŞ KAMPÇILIĞI EĞİTİMİ



ÇEVSAAD İzçileri, Sultandere ÇEVSAAD İzçilik Tesisleri'nde daha önce Türkiye İzçilik Federasyonu'nun düzenlediği Kış Kampçılığı Kursunu alan Liderlerimiz tarafından verilen "Kış Kampçılığı" eğitimi aldılar. İzçilerimiz İglo yapımı, karda yürüme teknikleri, soğuk havayla mücadele, kış şartlarında kullanılan çadır, mat, ve benzeri izçilik teçhizatları ve kullanımı gibi konularda bilgilendirildiler. Yücel Yılmaz, Celal Öztürk, Sadullah Şeremet, Faruk Yiğci ve Fatih Bilen'in liderliğinde gerçekleştirilen eğitimden sonra yaklaşık 50 kişilik bir grupla birlikte mangalda sucuk partisi yapıldı. İzçiler öğrenmenin yanında eğlenmeyi de bildiği için kar topu oynayıp kardan adam yaparak güzel bir gün geçirdiler.

Faaliyetin sonunda izçiler veda valsini yaparak birlik ve beraberlik içerisinde bir faaliyeti bitirmenin mutluluğunu yaşadılar. Kampın sonunda bir değerlendirme yapan ÇEVSAAD İzçilik Komisyonu Başkanı Yücel YILMAZ "Yaparak ve yaşayarak öğrenmenin en güzel örneği olan izçilik, bugün yapılanları değerlendirdiğimizde bize tekrar en güzel eğitim sistemi olduğunu bir kez daha göstermiştir" şeklinde konuştu.

GENÇLİK KOORDİNATÖRLÜĞÜ'NDEN ÇIĞKÖFTE PARTİSİ

ÇEVSAAD Gençlik Koordinatörlüğü 27 Şubat 2009 akşamı ÇEVSAAD Seminer Salonu'nda tüm ÇEVSAAD Gönüllüleriyle beraber "Bahara Merhaba Çıgköfte Partisi" düzenledi. Etkinlikte alınan bilet numaralarına göre hediyeli çekilişler yapıldı. 5 talihliye hediyeleri verildi. Organizasyona gönüllülerimiz tarafından yoğun bir katılım oldu. Faaliyetin ardından konuştuğumuz Gençlik Koordinatörümüz Faruk Yiğci güzel bir etkinlik gerçekleştirdiklerini belirterek; bundan sonra yapmayı planladıkları çok güzel organizasyonlarının olduğunu vurguladı. Bütün gönüllülerimizden yapılacak faaliyetlerle ilgili görüş ve önerilerini bekliyoruz.



ÇEVSAAD HABER
GAZETESİ

WEB : www.cevsad.org
E-POSTA : basin@cevsad.org
ADRES : Alanönü Mh. Cumhuriyet
Bulvarı Yavaş Apt. No:136/B Eskişehir
TEL : (0222) 233 20 89

ÇEVSAAD HABER
Aylık, Yerel, Süreli Yayın
ÇEVSAAD adına sahibi
Emin ÇAN
(Sorumlu) Yazı İşleri Müdürü
Celal ÖZTÜRK

Editör
Güray YÜKSEL
Grafik-Tasarım
Murat ÖZDEN

ÇEVSA'DAN HUZUREVİNE ZİYARET



15 Mart 2009 Pazar Günü ÇEVSA'D Gençlik Koordinatörlüğü ve ÇEVSA'D İzcilik Şubesi ile birlikte Maide Bolel Huzurevi'ne ziyaret gerçekleştirildi.

Ziyarete katılan İzci, İzci Liderleri ve Gönüllülerimizle beraber dedelerimizin ve ninelerimizin elleri öpüldü. Hal ve hatırları soruldu. Hayır duaları alındı. Hayatlarının sonbaharında yüzlerinde ufakta olsa bir tebessümün belirmesi tek amacımızdı. Onlar her zaman oradalar ve her zaman sizlerin ziyaretlerinizi bekliyorlar. Maddi olarak belki ihtiyaçları karşılanıyor olabilir. Ancak yalnızlıklarını gidermek ve onları sevindirmek için onları sık sık ziyarete gitmeliyiz.

ORMANCILIK GÜNÜ TÖRENLERLE KUTLANDI



21 Mart Dünya Ormanlık Günü Vilayet Meydanı'nda düzenlenen törenle kutlandı. Orman Bölge Müdürlüğü tarafından düzenlenen etkinlikler Atatürk Anıtı'na çelenk konulmasıyla başladı. Resmî erkanın yanı sıra vatandaşların da katıldığı törenin ardından, Orman Bölge Müdürlüğü personeli halka sedir ve karaçam fidanları dağıttı.

KUTSAL TOPRAKLAR ESKİŞEHİR'DE



Çanakkale Deniz Zaferi'nin 93. yıl dönümü dolayısıyla Cumhurbaşkanı Abdullah Gül'e teslim edilmek üzere Gelibolu Yarımadası'ndan alınan toprak, deniz suyu ve Türk bayrağından oluşan kutsal emanetler, Eskişehirli atletlere teslim edildi. Kutsal emanetleri teslim alan atletler daha sonra Ankara'ya hareket etti.

KISSADAN HİSSE YOLUMUZDAKİ ENGELLER

Eski zamanlarda bir kral, saraya gelen yolun üzerine kocaman bir kaya koydurmuş, kendisi de pencereye oturmuştu. Bakalım neler olacaktı? Ülkenin en zengin tüccarları, en güçlü kervancıları, saray görevlileri birer birer geldiler, sabahtan öğlene kadar. Hepsi kayanın etrafından dolaşıp saraya girdiler. Pek çoğu kralı yüksek sesle eleştirdi. Halkından bu kadar vergi alıyor, ama yolları temiz tutamıyordu.

Sonunda bir köylü çıkageldi. Saraya meyve ve sebze getiriyordu. Sırtındaki küfeyi yere indirdi, iki eli ile kayaya sarıldı ve zorla itmeye başladı. Sonunda kan ter içinde kaldı, ama kayayı da yolun kenarına çekti. Tam küfesini yeniden sırtına almak üzereydi ki, kayanın eski yerinde bir kesenin durduğunu gördü. Açtı. Kесе altın doluydu. Bir de kralın notu vardı içinde ... "Bu altınlar kayayı yoldan çeken kişiye aittir." diyordu kral. Köylü, bugün dahi pek çoğumuzun farkında olmadığı bir ders almıştı.

"Her engel, yaşam koşullarınızı daha iyileştirecek bir fırsattır .."

BIYOLOJİK RİTİMLER VE HASTALIKLAR

Vücudumuzda oluşan birçok kimyasal olayın belirli saatleri vardır. Uykumuzun gelmesi, uyanmamız, karnımızın acıkması gibi işlevler büyük ölçüde biyolojik saatimizin denetimindedir. Yalnız normal işler değil vücutta ortaya çıkan düzensizlikler ya da hastalıklar da belirli zaman çizelgesini izler. Yani hastalıkların da bir saati vardır. Grip olduğumuzda geceleri ateşimizin daha çok yükselmesine ve bir yerimizi yaraladığımızda geceleyin ağrının artması hastalıkların da ritmi olduğunu gösteren örneklerdir.

Yapılan araştırmalar, hayatı tehdit eden birçok acil durumun belirgin saat çizelgelerinin olduğunu gösteriyor. Kandaki ürik asit fazlalığına bağlı olan gut hastalığı, mide ülseri ve safra kesesi ağrıları genellikle gece oluyor. Akciğer yetmezliği, kalp yetmezliği ve astım atakları da geceleri daha kötüleşiyor. Ani bebek ölümü, alerjik nezle ve romatizma ağrılarının da sıklığı gece artıyor ve sabaha doğru doruk noktaya ulaşıyor. Migren ağrıları, uyku sırasındaki hızlı göz hareketleri tarafından tetikleniyor. Bu nedenle REM uykusunda ağrılar artıyor. Sabaha karşı, uyandıktan sonrada migren ağrıları çok şiddetli oluyor. Kalp ağrısı, kalp ritmindeki bozulmalar, kalp krizi ve yüksek tansiyon atakları genellikle sabaha karşı görülüyor. Depresyon belirtileri de sabah artıyor. Kas ve eklem ağrıları gün içinde artış gösterip öğleden sonra dayanılmaz hal alıyor. Mide kanaması ya da delinmesi genellikle öğleden sonraları görülüyor. Bazı epilepsi(sara) nöbetleri uykunun belirli aşamalarında tetikleniyor. Bu hastalar özellikle uyku-uyanıklık arasındaki dönemlerde nöbet geçiriyorlar. Hastalıklarımız için alacağımız ilaçların bu biyolojik ritimlere uygun olması gereklidir. Doktorlardan ilaç zamanları doğru şekilde öğrenilmelidir. Başkaların kullandığı ilaçlar değişik bünyelerde aynı etkiyi göstermeyip yanlış etkilere yol açabilir. Hastalıklara meydan verilmemesi için Yüce Yaratıcı'nın bizlere verdiği bu ritimlere uygun yaşanılması çok önemlidir. Yemek zamanlarının, uyku zamanlarının, seher vakitlerinde artan stres hormonlarının göz önüne alınması gereklidir. Kamil insanlarımızın yaşantıları, zaman dilimlerini nasıl kullandıklarını öğrenip hayatımıza tatbik etmemiz de büyük faydalar vardır.

Dr. Mehmet Yaşar AKARCA

İÇİMİZDEN BİRİ

İNSANLIĞIN ÇAĞLAR BOYU EKŞİĞİ: HOŞGÖRÜ

Allah'ın insanoğlunun yeryüzüne inişiyle birlikte ona verdiği en güzel hasletlerden biridir hoşgörü. Ama maalesef ne o zaman ne de medenileştığımız(!) şu an kullan(a)mıyoruz bu güzel hasletimizi.



Gerek ikili ilişkilerde gerekse daha kompleks olanlarda olsun bir anlık kırgınlık nelere mal olmuştur bir düşünsenize... Halbuki ne gerek var birbirimizi kırmaya, üzmeye. Sonradan pişman olacağımız şeyler yapmaya. Az bir hoşgörü, az bir empati bakın hayatınızı nasıl değiştirecek.

Kendinizi bir an koyuverin karşınızdakinin yerine, niye böyle yaptı acaba diye bir düşünün. Sonuçta karşınızdaki de bir insan ve hiç olmazsa bu kadarlık saygıyı hak ediyor. Bir de hatayı hep karşıda değil kendimizde de aramak lazım bazen. Nefsimize savcı, karşınızdakine de avukat gibi davranırsak eminim ki Dünya çok daha güzel bir hale gelecek hepimiz için. Biraz ütöpik bir yaklaşım gibi duruyor ama aldanmayın lütfen, hem de denemesi bedava.

Deneyin ve görün.

Gökhan Duran



Ciğerci Sedat®

www.cigercisedat.com

Merkez: Yunusemre Cad. 93/B Tel: 0 222 220 99 98
Şube: Üniversite Cad. 146/A Tel: 0 222 322 22 75
Şube: Yunusemre Cad. 93/A Tel: 0 222 221 39 15

ESKİŞEHİR