

İyi bir fikir üretmek isteyen önce çok miktarda bilgiye sahip olmalıdır. (Linus Pauling)

## İZCİLER SARICAKAYA'YI COŐTURDU

5. Geleneksel ÇEVSAĐ Yaz Kampı 19-25 Temmuz 2009 tarihleri arasında Sarıcakaya Havuzlar Mevkii'nde gerçekleştirildi. ÇEVSAĐ Yaz Kampı'na Eskişehir'den ve çevre illerden yaklaşık 200 izci katıldı. Diğer illerden katılan izcilerimizin yanı sıra Sosyal Hizmetler Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK) izcileri de kampımıza katıldılar.

ÇEVSAĐ İzcileri kamp boyunca , izcilik ve istasyon çalışmalarında yapılan eğlenceli etkinliklerle gönüllerince eğlendiler. Kamp boyunca balık tutma, havuz, ok atma, ilk yardım, resim, uçurtma, telsiz ve daha bir çok istasyonda, izcilerimiz ilgilendikleri sosyal alanlarla tanışma fırsatı buldular. Ayrıca yapılan ödüllü yarışmalarla izcilerimiz güzel hediyeler kazandılar.

Gündüz izcilik ve istasyon çalışmaları yapılırken, her zaman ve her yerde eğlenmesini bilen izciler, akşamları da "Kamp Ateşi" programlarında hünelerini sergileyerek eğlenmeyi ve öğrenmeyi bildiler.

Kamp Müdürü Tarık CAN, "Yaşayarak öğrenme metodu olan izcilik, kamp boyunca yapılan etkinliklerle izcileri eğlendirmenin yanısıra oyunlar ve yarışmalar esnasında yapılan eğitimlerle de izcilerimizi hayata hazırlayan bir eğitim sistemidir. Bu yüzden tüm vatandaşlarımızdan çocuklarını izcilik çalışmalarına katılması için desteklemesini ve çocuklarını derneğimize göndermesini bekliyoruz. Bizlere hiçbir zaman desteğini esirgemeyen izci ailelerine, izci gönüllülerine ve sponsorlarımıza bu kampın gerçekleşmesine olan katkılarından dolayı teşekkür ediyorum." diye konuştu.



# ÇEVŞAD Sarıcakaya Belediyesi'nde



ÇEVŞAD İzcileri Sarıcakaya Havuzlar Mevkii'nde kampını sürdürürken kamp yerinin ayarlanmasında yardımcı olan ve kamp esnasında desteğini esirgemeyen Sarıcakaya Belediyesi Başkanı Ali KAHYA'ya teşekkür ziyaretinde bulundular.

Kulup Önderi Yücel YILMAZ, "5. ÇEVŞAD Yaz Kampını gerçekleştirmemiz için belediyenin imkanlarını seferber eden Sarıcakaya Belediyesi Başkanı Sayın Ali Kahya'ya teşekkür ediyoruz. Kamp öncesinde ve kamp esnasında kampımız için ihtiyaç duyduğumuz malzemeleri temin etmemizde ve kamp alanının temizliği ve bakımında yardımlarını esirgemediler. Ayrıca burada yapılan kamp sayesinde Sarıcakaya ilçemizin tanıtılmasında bir nebze de olsa ÇEVŞAD izcilerinin de katkısı olduğunu düşünüyorum. Daha önce bu bölgeye hiç gelmemiş olan izcilerimizin velileri "Kamp Ateşi" programı münasebetiyle Sarıcakaya ilçesine geldiler. İzcilerimizin velileri Eskişehirimizin bu ilçesini çok beğendiklerini daha sonra tekrar geleceklerini söylediler. Ayrıca kamp öncesinde ve sonrasında derneğimize destek veren kamu kurum ve kuruluşlarının değerli temsilcilerine, sponsorlarımıza ve emeği geçen tüm gönüllülerimize teşekkür ediyoruz." diye konuştu.

İzcilerimiz, Sarıcakaya Belediye Başkanı Ali Kahya'nın izcilerimize yaptığı çikolata ve çay ikramından sonra kamp alanına dönmek üzere ayrıldılar.

<b>ÇEVŞAD HABER</b> GAZETESİ	WEB : <a href="http://www.cevsad.org">www.cevsad.org</a>	<b>ÇEVŞAD HABER</b> Aylık, Yerel, Süreli Yayın <b>ÇEVŞAD adına sahibi</b> Emin ÇAN (Sorumlu) Yazı İşleri Müdürü Celal ÖZTÜRK	<b>Editör</b> Güray YÜKSEL <b>Grafik-Tasarım</b> Murat ÖZDEN
	E-POSTA : <a href="mailto:basin@cevsad.org">basin@cevsad.org</a> ADRES : Alanönü Mh. Cumhuriyet Bulvarı Yavaş Apt. No:136/B Eskişehir TEL : (0222) 233 20 89		

# Destek Verenlere Teşekkür Ederiz...



*Osmanlı Kuruyemiş*

Hiçbir desteğini esirgemeyen Sarıcakaya Belediyesi'ne; ayrıca Nallıhan Kasabı'na, Şen Kuyumcusu'na, Serdar Mahrukat'a, Bad-ı Sabah Manavı'na, Nar Susam Ekmek Fırını'na desteklerinden dolayı teşekkür ederiz...

## YAZ HASTALIKLARI

Yaz ishalleri, sıcak çarpması, çabuk bozulan gıdalarla zehirlenmeler, böcek sokmaları yaz aylarında en sık karşılaştığımız hastalıklardır.

Yaz ishalleri kirli sularla bulaşan sebze ve meyveler, içme sularıyla alınan bakteri ve virüslerle oluşur. Burada temiz su kullanımı çok önemlidir. Bilinmeyen kaynaklardan, kuyu sularından uzak durulmalı, en azından kaynatılıp soğutulmuş kullanılmalıdır. Sebze ve meyveler iyice yıkanmalı, mümkünse sirkeli suda bir müddet bekletilmelidir. Bu arada tarım ilaçları ve böcek öldürücülerden de kısmen kurtulma sağlanır. Bulaşmanın önlenmesinde de ellerin sık sık bol sabun ve suyla yıkanması, tırnak ve parmak aralarına dikkat edilmesi çok önemlidir. Kalabalık davetlerde yemek saatinden önce pişirilip bekletilen gıdalar sıcakların etkisi ile 4-5 saat gibi kısa bir zamanda bozulabilmektedir. Özellikle et suyu konulan yiyecekler, tavuklu pilav gibi, süt ürünleri daha hızlı bozulabilir. Mikroplar ve toksinler toplu zehirlenmeler yapabilmektedir. Haberlerde sık sık duyduğumuz bu nevi zehirlenmelerdir. Bunun için gıdalar taze pişirilip servis yapılmalıdır. Çocuk mamaları gıdaları da aynı şekilde bebek yemediyse 4 saat sonra dökülüp yenisi hazırlanmalıdır.

Sularla yaygınlaşan ishallerde genellikle virütik olduğundan semptomatik tedavi yeterli olmaktadır. Vücudun kaybettiği su ve mineraller yerine konulursa tedavi başarılı olmaktadır.

Barsak florası için probiyotik yoğurtlar, ayran, pirinçli gıdalar çok faydalıdır. Pirinçli, yoğurtlu yayla çorbası içine eklenen havuçla birlikte, ki havuç bol potasyum kaynağıdır, bol bol tüketilmelidir. Havuç suyu, şeftali, elma suyu ve püresi, nar suyu, kızılçık marmeladı tercih edilen meyveler olmalıdır. Kremalı, çikolatalı, yağlı, sütlü gıdalar ishal yoğun seyrederken tüketilmemelidir.

Sıcak mekânlarda, kapalı, havasız ortamlarda terle su kaybedilmesi, damar genişlemeleri, oksijen azlığı gibi sebeplerde sıcak çarpması, baygınlıklar, tansiyon değişiklikleri sık görülmektedir. Havalandırmaların ayarlanması, sulu gıdaların fazla tüketilmesi tavsiye edilmektedir. Uzun süre klimalı ortamlarda da sinüzit ve klimalara yerleşen bazı mikropların oluştuğu solunum hastalıkları ciddi rahatsızlıklar oluşturur. Filtrelerin temizliği, direkt klima altında bulunmamakla tedbirler alınmalıdır.

Böcek sokmalarında, piknikte, kırsal alanlarda giysilere önem verilmelidir. Rahat, açık, renkli ve uzun giysiler tercih edilmelidir. Böcekle ısırılan bölgeler bol su ve sabunla temizliği antialerjik kremler sürülmelidir. Hızla şişen ve kızarıklığı artan böcek sokmalarında diş macunu, yoğurt gibi maddeler sürülmeyip acilen bir sağlık kuruluşuna götürülmelidir. Özellikle kene yapışmasında panik yapıp koparılmamalı, bir sağlık kuruluşuna pense ile usulüne uygun olarak aldırılmalıdır.

Güneş yanıkları ve cilt kanserleri açısından güneşlenme için saat 11-12 ve öğleden sonra 15-16 saatleri arasından mümkünse dışarı çıkılmamalıdır. Diğer saatlerde de hep gölgelik açık yerlerde ve şemsiye altında bulunmalıdır. Bebek ve çocukları özellikle 50 ve üstü koruma faktörlü güneş kremleri kullanılmalıdır. Güneş yanıklarının zararlı etkileri çok sonraları da ortaya çıkmaktadır.

Vakitlerimizi en faydalı işlerde değerlendirmek üzere, sağlıklı günler dileğiyle..

*Dr. Mehmet Yaşar AKARCA*

## SİGARAYA HAYIR !!!



Bilindiği gibi 19 Temmuz 2009 tarihinden itibaren lokantalar, kahvehaneler v.b. hizmet verilen işletmelerde sigara içme yasağı başladı. Bu süreç içerisinde tüm üzerine sorumluluk düşen tüm kurum ve kuruluşlardan ve vatandaşlarımızdan bu yasağın tam olarak yerine getirilmesi için gerekli desteği vermesini bekliyoruz. ÇEVSAAD olarak birçok insanın hasta olmasını ve içmeseler bile pasif içici olmasından dolayı sağlığın bozulmasına sebep olan sigara'nın kapalı alanlarda içilmesine yönelik çıkartılan sigara yasağı kanunu destekliyoruz.

**Ciğerci Sedat®**  
www.cigercisedat.com

Merkez:Yunusemre Cad.93/B Tel:0 222 220 99 98

Şube:Universite Cad.146/A Tel:0 222 322 22 75

Şube:Yunusemre Cad. 93/A Tel: 0 222 221 39 15

**ESKİŞEHİR**