

KÜÇÜKÇEKMECE

İstanbul'un Yeni Ulaşım Üssü Oluyor

KÜÇÜKÇEKMECE
BELEDİYESİ



METRO
MARMARAY
HAVARAY
HIZLI TREN



Hep birlikte daha iyiye...

Değerli okurlarımız;

Bir hayali gerçekleştirmek, düşünceyi şekillendirmekle başlar. Sizler için planladığımız projelerimizi hayata geçirmeye devam ediyoruz. Küçükçekmece, sosyal donatı alanları ve yaşam tarzıyla kentli yaşamın odağı haline geldi.

İstanbul'un en önemli merkezlerinden biri olan ilçemiz, çevre, sağlık, eğitim, istihdam, kültür-sanat yatırımlarıyla bir yıldız gibi parlıyor ve ulaşımın yeni üssü oluyor.

Köklü tarihini modern mimariyle, konut alanlarıyla harmanlamayı başardığımız ilçemizde her şey siz vatandaşlarımızın mutluluğu için tasarlandı.

Daha çok hizmet, daha güzel bir Küçükçekmece'yi beraberinde getirdi... Biz yorulmadık, yorulmayacağız...

Toplumumuzun en önemli dinamiği ve temel noktası olan aile hayatının güçlendirilmesi, bilinçli nesiller yetiştirilmesi felsefemiz oldu. Kent yaşamının aile ilişkileri ve insan psikolojisi üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve ilçemizde daha sağlıklı bir toplum inşa etmek en büyük hedefimiz.

Bilginin, kültürün, sanatın ve vizyon projelerin odağı ilçemize hizmet etmekten ve sizlerle yan yana yürümekten son derece mutluluk duyuyoruz.

Temel Karadeniz

Küçükçekmece Belediye Başkanı

Küçükçekmece'de Hayat



04
05

KÜÇÜKÇEKMECE,
İSTANBUL'UN
YENİ ULAŞIM
ÜSSÜ OLUYOR



16
17

EN
İDEAL 5
AÇIK HAVA
EGZERSİZİ



20
21

RÖPORTAJ:
"EKSİLERE
DEĞİL,
ARTILARA
ODAKLANMALI"



22
23

YİYECEKLERİNİZ
İLE İLGİLİ
BİLMENİZ
GEREKENLER



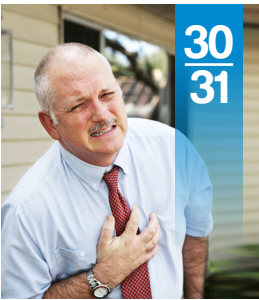
24
25

RÖPORTAJ:
"TİYATRO
GÖSTERİŞ
YERİ
DEĞİLDİR"



26
27

TAŞERON
İŞYERLERİ VE
İŞÇİLERE YÖNELİK
DÜZENLEMELER



30
31

KALP
HASTALARINA
ALTIN
ÖĞÜTLER



40
41

ÇOCUKLARA
ÖZEL SOKAK
AÇILDI



50
51

HANGİ YİYECEK
HANGİ RUHSAL
HASTALIĞA İYİ
GELİR?

52 DIŞ SAĞLIĞINDA DOĞRU BİLİNEN 10 YANLIŞ

58 OBEZİTE ÇOCUKLARDA ZİHİNSEL FONKSİYONLARI BOZUYOR

62 UÇAK YOLCULUĞUNDA KULAK SAĞLIĞINA DİKKAT

68 GEZİ: KAÇKARLAR

74 Tü-Mer Başkanı Dinler'den Tüketicilere Önemli

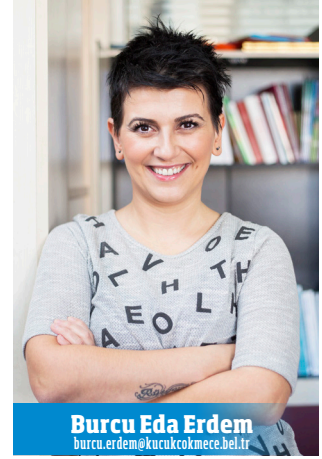
Çağrı; "HAKLARINIZI BİLİN VE ONLARA SAHİP ÇIKIN"

78 EN ÇOK OKUNANLAR

KÜÇÜKÇEKMECE'DE HAYAT

MART-NİSAN 2015

Sahibi

Küçükçekmece Belediye Başkanlığı Adına
TEMEL KARADENİZGenel Yayın Yönetmeni ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ÖMER KESERYayın Kurulu
ÖMER KESER
MEHMET BUDAKYayın Danışma Kurulu
M. BESİM MÜFTÜOĞLU
HAMZA GÖNENÇ
AV. RECEP ŞENCAN
MUSTAFA KUZUGÜDEN
GÜVEN AYDIN
DR. SİBEL GÜLLÜÇAYIREditör
BURCU EDA ERDEMHaber- Araştırma- Dosya
İSMAİL ÖZCAN
BANU KARAKAYA
AYŞİN GÜNER
ŞEYMA KELEKÇİFotoğraf
AZİZ KAYA
CİHAN KESKİN
CENK TÜRKEZERTasarım
CÜNEYT GÜRLERBaskı- Cilt
FORART BASİMEVİKüçükçekmece Belediyesi
Basın Yayın ve Halkla İlişkiler
Müdürlüğü
Telefon: 444 4 360
Faks: 212 411 07 80
www.kucukcekmece.bel.tr
kucukcekmece@kucukcekmece.bel.tr

Yaşadığımız tüm deneyimler kişiliğimizi oluşturuyor. Kuvvetlice hissettiğimiz mutluluk ve acılar bizi fark ettirmeden dönüştürüyorlar. Önceleri asla yapmam dediğimiz şeyler, gün geliyor şekil değiştiriyor. Çocukken hissettiğimiz o masum duyguların yerini büyüdükçe hırslarımız ve tutkularımız alıyor maalesef.

Öğrenmenin yaşı ve zamanı yok. Bir bakıyorsunuz 5 yaşında bir çocuk yaptığı ufacık bir hareketle ya da söylediği tek bir kelimeyle sizin dünyaya bakış açınızı değiştirebiliyor. Ben de öğreniyorum şu yaşında; önyargılı olmadan insanlara yaklaşmak gerektiğini, öfkeli zamanlarda hemen patlamak yerine derin bir nefes alıp muhababıyla konuşmanın daha anlamlı olduğunu, hayatın bir tek benim üstüme gelmediğini, insanların da türlü türlü dertleri olduğunu, çocuklarla vakit geçirmenin iyileştiriciliğini, kimseyi düşünceleri yüzünden yargılamamayı, ne yaşanırsa yaşansın insan kalabilmek için çaba sarf etmek gerektiğini, güzel insanları dost edinmenin nasıl bir nimet olduğunu, sabaha gülümseyerek uyanmanın güne kattıklarını, hayal etmenin bir hastalık değil, özgürlük olduğunu, "özür dilerim" ve "teşekkür ederim" cümlelerinin gerektiğinde mutlaka kullanılması gerektiğini, her gün özeleştiri yapılarak, yaşanılanların muhasebesini yapmanın anlamını... dedim ya; öğrenmenin yaşı yok! Öğrenmek için didiyor, tüm öğretenlerime teşekkür ediyorum...

Bir de özür dilemem gerekenler var; hatalı davranıp bilerek ya da bilmeyerek kırdığım tüm kalplerden, hak etmediği halde burktuğum yüreklerden ve en önemlisi hayal kırıklığı yaşattığımı düşünen tüm dostlardan "özür diliyorum".

Üstadın dediği gibi "her şey akar; su, tarih, yıldız, insan ve fikir" bir de yürek.

Bence hepimizin zaman ihtiyacı var... Hayat iyiye dönüştürecek bizleri.

Sevgiyle...

KÜÇÜKÇEKMECE, İSTANBUL'UN YENİ ULAŞIM ÜSSÜ OLUYOR

Küçükçekmece ilçesi İstanbul'un yeni ulaşım üssü oluyor. Kısa sürede hayata geçmesi beklenen Marmaray, Havaray, üç ayrı metro hattı ve hızlı tren hatları bölgenin değerine değer katacak.

İstanbul'un en kalabalık ikinci ilçesi olan Küçükçekmece'de vatandaşlar kısa bir süre sonra ulaşım sorunu yaşamayacak. Küçükçekmece'ye kadar gelecek Marmaray, yeni metro hatları, Havaray ve Köseköy-3. Havalimanı hızlı tren hattı ile Küçükçekmeceli vatandaşlar rahat ve hızlı bir şekilde istedikleri yere seyahat edebilecek.

**METRO
MARMARAY
HAVARAY
HIZLI TREN**



YENİ HATLAR KÜÇÜKÇEKMECE'NİN DEĞERİNE DEĞER KATACAK

Bilindiği gibi İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Kadir Topbaş, geçtiğimiz aylarda İstanbullular'a 5 yeni raylı sistem hattı müjdesini vermişti. Bu hatların ikisinde Halkalı adeta bir merkez konumunda bulunacak.

33 kilometrelik Halkalı-Üçüncü havaalanı ile 33 kilometrelik Halkalı-Çatalca metro hatlarıyla bölge çok daha değerli bir hale gelecek. Küçükçekmece'de yaşayan biri İstanbul'un her hangi bir yerine kısa sürede ulaşması dışında, hızlı tren hatları bağlantısıyla birkaç saat içerisinde Türkiye'nin birçok önemli şehrine ulaşma imkanı da bulacak.

HALKALI-PENDİK BANLİYÖ HATTININ BİTİŞ TARİHİ DE BELLİ OLDU

Diğer taraftan milyonlarca İstanbullu'yu ilgilendiren banliyö hatlarının tamamlanması için de yeni takvim belli

oldu. İspanyol firma, Gebze-Pendik arası banliyö hattını bu yılın sonu, Halkalı-Kazlıçeşme'yi Eylül 2016'da, Ayrılıkçeşme-Pendik arasını 2016 sonunda bitirmeyi taahhüt etti.

HALKALI-GEBZE 105 DAKİKAYA İNECEK

Proje tamamlandığında, banliyö hatları ile metro hatları Marmaray'a entegre edilmiş olacak. Halkalı-Gebze arasında kesintisiz işletmeciliğe geçilecek. Halkalı'dan Gebze'ye seyahat süresi 105 dakikaya inecek.

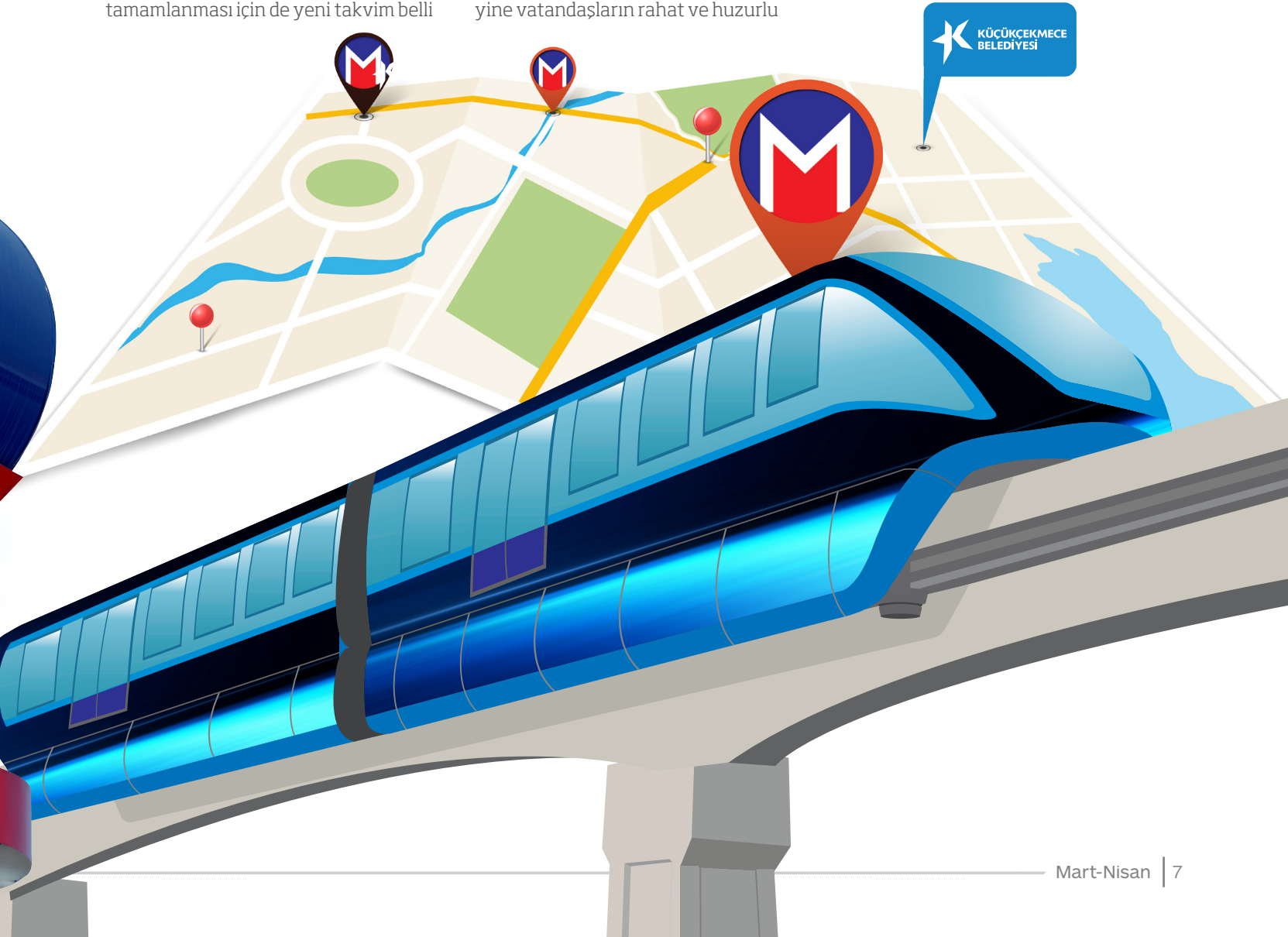
"VATANDAŞLARIN DAHA RAHAT BİR YAŞAM SÜRMEŞİ İÇİN..."

Bu konuda konuşan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz de, her şeyi vatandaşların daha iyi koşullarda yaşamasını sağlamak için yaptıklarını belirterek, projeler hakkında bilgi verdi: "Kültür-sanat alanında devrim yapmış bir ilçeyiz. Vatandaş en güzel ilkleri bizimle yaşadı. Bundan sonrası için de yine vatandaşların rahat ve huzurlu

bir yaşam sürmesi için çalışmalarımıza devam ediyoruz. Biz vaat etmiyoruz, proje yapıyoruz.

Büyükşehir Belediyemiz'in son projeleri bu açıdan ilçemiz için çok önemli. Halkalı-Üçüncü havaalanı ve Halkalı-Çatalca metro hatları ilçemizi ulaşım üssü haline getirecek. Rahatlıkla Kabataş'a kadar gidebileceğiz. E-5 üzerinden ve Halkalı Caddesi üzerinden ayrı ayrı raylı sistem hatları olacak.

Halkalı Caddesi'nde Havaray olacak. Beşiktaş'tan gelen metro projesi, Küçükçekmece'ye uğrayacak. Marmaray'ın uzantısı da yakında Küçükçekmece'yle buluşacak. Sadece İstanbul içinde değil sadece birkaç saatte Türkiye'nin önemli şehirlerine ulaşabileceğiz. Bu projelerin gerçekleşmesiyle birlikte Küçükçekmece'deki ulaşım sorunu önemli ölçüde iyileşmiş olacak. Küçükçekmece değerine değer katacak."



TÜP BEBEK TEDAVİSİNDE YENİ YÖNTEMLER

Bilindiği gibi tüp bebek görece yeni bir teknoloji. İlk tüp bebek ABD’de 1978 yılında doğdu. Ülkemizde ise ilk tüp bebek 1986 yılında uygulandı. O zamanlardan bu yana hızla büyüyen bir bilgi birikimi oluştu. Bahçeci Sağlık Grubu Doktorlarından OP. DR. ERBİL YAĞMUR bu bilgileri bizlerle paylaştı...

Bilindiği gibi tüp bebek görece yeni bir teknoloji, ilk tüp bebek ABD’de 1978 yılında doğdu. Ülkemizde ise ilk tüp bebek 1986 yılında uygulandı. O zamanlardan bu yana hızla büyüyen bir bilgi birikimi oluştu, son yıllarda ise laboratuvar teknikleri, genetik ve moleküler biyoloji alanlarındaki yeniliklerle çiftlerin çocuk sahibi olma oranları arttığı gibi, buna ulaşmak için harcanan zaman ve para da azaldı ki bunlar çocuk sahibi olmakta güçlü çeken çiftler için çok önemli kazanımlar. Bir yandan da tedavilerin uygulayıcısı biz hekimlerin kişisel tecrübe ve bilgisi arttı ve hocalardan öğrencilerine aktararak gelişti.

Bu da hekimlerin tedavi planlarında, hastalarıyla ilgili yönetimlerinde ilerlemelere neden oldu. Genetik alanındaki gelişmeler tüp bebeğe de yansdı örneğin, tüp bebek başarısızlıklarının ya da erken dönemde düşükle sonuçlanan gebeliklerin önemli oranda sebebi embriyolarda oluşan kromozom bozuklukları. Ve kadın ve erkeğin kromozomları normal olsa bile bu durum sıklıkla karşımıza çıkıyor. Bundan birkaç yıl öncesine kadar embriyolara uygulayabildiğimiz bu genetik işlemin (Preimplantasyon Genetik Tanı, PGT) kapsamı dar ve güvenilirliği nispeten azdı. Fakat son yıllarda uyguladığımız a-CGH yöntemiyle embriyo kromozomlarının tümünü yüksek güvenilirlikle analiz edebiliyoruz. Bu testten sağlıklı çıkan embriyoların rahim içine nakli ile de yüksek gebelik oranlarına ulaşıyoruz.

Bu genetik yöntemler, kromozom bozukluğu olan ya da genetik hastalık taşıyıcısı olan çiftlerin de sağlıklı bebek sahibi olma şansı veriyor. Örneğin Akdeniz anemisi taşıyıcısı olan bir çiftin embriyolarına genetik test uygulayıp, hastalıktan arınmış embriyoları seçebiliyoruz.

Bizim uzun süredir başarıyla uyguladığımız ve dünyada da son yıllarda popüler olan bir teknik var: dondurulmuş embriyoların çözülüp rahim içine transferi. Bu yöntemi uygulayabilmek için temel şart, çok iyi bir laboratuvara sahip olmak. Öyle ki, embriyolar dondurma-çözdürme işleminden zarar görmemeli. Bunu yaptığımızda taze embriyo transferine göre yaklaşık %15 daha fazla gebelik elde ediyoruz ve bu çok anlamlı bir fark.

Yaklaşık bir buçuk yıl önce Türkiye’de ilk olarak yapmaya başladığımız bir test var: ERA. ERA testinde rahmi uygun şekilde hazırladıktan sonra rahim dokusundan küçük bir parça alıp analiz ediyoruz ve bu bize rahmin hangi gün embriyoyu tutmaya hazır olduğunu gösteriyor. Özellikle birkaç kez iyi kaliteli embriyoların transferine rağmen gebelik oluşmamış kadınlara yapılmalı. Kendi hasta grubumda bu testin önemli oranda yol gösterici olduğunu söyleyebilirim. Sadece bu teste borçlu olduğumuz pek çok gebeliğimiz oluştu.





Bunlar haricinde Embriyoskop adı verilen cihazlarımızda embriyo gelişimini kameralarla takip edebiliyoruz ve bu bize çok kıymetli bilgi veriyor. IMSI yöntemiyle tüp bebekte sperm seçimini başarıyla yapabiliyoruz ve bu da daha yüksek gebelik oranı ve daha az düşük oranı ile sonuçlanıyor. Ayrıca rahim dokusundaki bağışıklık sisteminin durumunu CD56 testi ile değerlendirebiliyoruz, eğer bu çok yüksekse tekrarlayan düşük ya da gebe kalamama ya yol açabiliyor. Bu gruptaki kadınlarda gerekli önlemleri aldığımızda doğumla sonuçlanan sağlıklı gebelik elde etme oranımız artıyor.

Doğal yollardan Hamilelikte önemli ölçüde azalma var, bunun sebepleri nelerdir?

Bu durumun kadına ve erkeğe ait nedenleri var. Modern şehir yaşamının bir sonucu olarak evlilik ve hamilelik yaşının geciktirilmesi önemli bir sebep ve özellikle kadın açısından ciddi dezavantajları var. 30 yaştan itibaren kadın doğurganlığı azalmaya başlıyor ve 35 yaş üzerinde bu azalma çok belirginleşiyor. Yaş ilerledikçe kadında birtakım metabolik sorunlar, rahim, yumurtalık ya da tüplerde gebeliğe engel olabilecek problemler de daha sık karşımıza çıkıyor. Bu nedenlerden dolayı eğitim, kariyer gibi sebeplerle çocuk sahibi olmayı fazla ertelemek gerek.



Erkekler ise geçmişe nazaran daha çok kimyasal maddeye ve radyasyona maruz kalıyorlar. Bunlar da sperm sayısı ve kalitesinde azalmaya sebep oluyor. Ayrıca bizler önceki nesillere göre daha stresli ve yorucu hayatlar yaşıyoruz, kadın ve erkekte bunun da üreme fonksiyonları üzerinde olumsuz etkisi olduğunu biliyoruz

Önümüzdeki yıllarda doğal yollardan hamile kalmanın daha da azalacağı söyleniyor, bununla ilgili bilgi verir misiniz?

Geçmişten günümüze eğilime bakarsak, gelecekte de bahsettiğiniz eğilimin süreceğini düşünmek yanlış olmaz. Ancak bir yandan da insanların bilgiye ulaşması

kolaylaşıyor ve gençler anne-babalara göre daha bilinçli yaşıyorlar. Daha az sigara içip spor yapıyorlar, kilolarına dikkat ediyorlar. Bir sorunları olduğunda daha erken teşhis edilip önlem alınabiliyor. Dolayısıyla çok fazla da karamsar bir tablo çizmemek gerek.

Tüp Bebek başvurusundaki artışın sebebi nedir?

Birincisi tüp bebek tedavilerinin artık daha kolay ulaşılabilir olması. Ülkemizde infertilite tedavilerini dünya standartlarında uygulayan merkezler var. Ayrıca geçmişe kıyasla tedaviler daha ucuz ve daha başarılı sonuçlar veriyor. İnternet ve medya ile bilgilenen insanlar da umutsuzluğa kapılmak yerine tedavi arayışına geçip bu merkezlere daha fazla başvuruda bulunuyorlar. Tabii daha



önceki sorularınıza verdiğim cevaplarda belirttiğim nedenler de rol oynamakta bu artışta.

Dünyada ilk defa sizin kullandığınız yöntemlerle çocuk sahibi olanlar var, bundan bahsedebilir misiniz?

Tıpta büyük atılımlar bilimsel yöntem izlenerek oluyor. Bunun için iyi bir fikre, bu fikrin doğruluğunu kanıtlayacak kontrollü bilimsel çalışmalara ihtiyaç var. Fikir ve tecrübe konusunda oldukça ileride olduğumuzu söyleyebilirim. Çalışma ekibimiz yıllar içinde pek çok proje geliştirdi ve bunların önemli bir kısmı bilimsel dergilerde yayımlandı. Başarılı olduğumuz pek çok farklı klinik prosedür var ve uygun hastalarımızda bunları kullanıyoruz.

Tüp Bebek sahibi olmak isteyenlere tavsiyeleriniz nelerdir ?

Öncelikle merkez ve doktor seçimini iyi yapınlar, başlamadan önce birkaç doktordan fikir almanın bir sakıncası yok. Başarı oranları yüksek, yıllardır sistemi oturmuş bir merkez ve başarılı, tecrübeli ve dillerinden anlayan bir doktor seçmeliler. Tedavi süreçlerimiz çiftler için yoğun stres kaynağıdır. Bu durumda çift en büyük desteği doktorundan alır, bunu akıldan çıkarmamalıdır. Bir de, en ucuz ve eve en yakın merkez doğru merkez olmayabilir.



OP. DR. ERBİL YAĞMUR



İŞTE SÜPER YAŞLANMANIN SIRRI

Kognitif Nörobilim Kongresi'nde konuşan Prof. Sandra Weintraub, "Süper yaşlılar"ın beyninde çok fazla VON ECONOMO nöronu saptadıklarını belirterek "Süper yaşlıların beyninde normal yaşlılara kıyasla 4 kat fazla Von Economo nöronu bulunuyor" dedi.



Üsküdar Üniversitesi Altunizade Yerleşkesi'nde gerçekleştirilen 12. Uluslararası Kognitif Nörobilim Kongresi ilginç bir konuya dikkat çekti. Kongrede psikoloji, psikiyatri, nörobilim dallarındaki multi-disipliner çalışmalar doğrultusunda elde edilen veriler paylaşıldı.

"Sosyal Nörobilim" temalı kongre bu yıl nörobilimin önde gelen isimlerini ağırladı. Kognitif nörobilim alanındaki çalışmalarla tanınan Northwestern Üniversitesi'nden Türk asıllı Prof. Marsel Mesulam, kongrenin konukları arasındaydı.

Süper Yaşlanma Projesi'ni anlattı

Kongrede Prof. Northwestern Üniversitesinden Prof. Sandra Weintraub da katıldı. Prof. Sandra Weintraub sunumunda Northwestern'de yürütülen Süper Yaşlanma Projesi'ni anlattı. Weintraub şunları söyledi:

"Northwestern Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, kafaları kurcalayan bir soruya cevap bulmak üzere "Hafıza Kaybı Olmadan Yaşlanma" konulu bir araştırmaya öncülük ettiler. Zihinlerdeki soru şuydu: 'Nasıl oluyor da bazı yaşlılar kendilerinden 20-25 yaş genç insanlar gibi belleklerini koruyabiliyorlar, bazıları ise aksine koruyamıyor'

Tüm organlarımız gibi beynimiz de yaşlanıyor. Yaşlanan beyinde hafızayı kaybetmemek nasıl mümkün olabiliyor? sorusunun cevabını aramaya halen devam ediyoruz. Muhtemelen 20. Kognitif Nörobilim Kongresi'nde bir araya geldiğimizde daha somut veriler elde etmiş olacağız".

Yaşlıktan kaynaklanan beden ve bilinç zayıflığının 65 yaş üzerinde çok yaygın görüldüğünü ifade eden Weintraub, "Yaşlılar için hafıza testleri en büyük problemidir. Ölçümleme için çeşitli testler kullanılır. Bizim ilerleyen yaşla birlikte normal kabul ettiğimiz bir ortalama var-

dır. Ancak 80 yaş üstündeki bazı kişilerin bu testlerde yaş grubu ortalamalarının çok üzerine çıktığını ve 50-65 yaş grubu ile aynı sonuçları aldıklarını gördük. Bu kişiler ilgimizi çekti. 1000 kişi içinden çeşitli kriterler kullanarak psikiyatrik rahatsızlığı olmayan 60 kişi belirledik. Hepsi de 80 yaşın üzerinde ve iyi bir hafızaya sahip kişilerdi.

İşin sırrı Von Economo nöronunda

İncelediğimizde gördük ki hafızası süper iyi olan bu kişiler, her alanda süper değiller. Yani dikkat ve mantık yürütme gibi farklı bilişsel alanlar söz konusu olduğunda yine aynı süper skorları elde edemiyorlar. Yine bu kişilerin beyin yapılarında benzersiz ve onları farklı kılan bir şey mi var diye araştırdığımızda gördük ki beyinleri yapısal bütünlüğünü koruyor. Diğer insanlardan farklı olarak Süper yaşlıların beyininde çok fazla VON ECONOMO nöronu saptadık. Bu nöronlar karmaşık bilişsel ve sosyal fonksiyonlarda kullandığımız, bilgiyi hızlı işleme fonksiyonunu yerine getiriyorlar. Süper yaşlıların beyininde normal yaşlılara kıyasla 4 kat fazla Von economo nöronu bulunuyor" dedi.

Matematik ve beyin araştırmaları konusundaki çalışmalarıyla tanınan University of Padova Öğretim Üyesi Prof. Carlo Semenza da yine kongrenin konuşmacıları arasında yer aldı.



ÇOCUĞUM NEDEN KONUŞMUYOR?

En geç 3 yaşına kadar konuşma gelişimini tamamlaması gereken çocuklarda dil ve konuşma bozukluklarının görmezden gelinmesi ilerleyen dönemlerde sosyal ilişkilerini, akademik başarılarını ve duygusal gelişimlerini ciddi düzeyde etkileyecek problemlere yol açıyor.

Dil ve Konuşma Terapisti Seçil Aydın Oral, erken yaşta fark edilerek müdahale edilen konuşma bozukluklarının çocukların yaşam kalitesini yükselteceğini söylüyor. Oral, konuşma bozukluğunun başka hastalıkların da belirtisi olabileceğini de belirtiyor.

Dil ve Konuşma Terapisti Seçil Aydın Oral, çocuklarda görülen geç konuşmanın yol açacağı problemlerin erken müdahale ile önüne geçilebileceğini belirtiyor. Konuşma terapisine 2 yaşında bile başlanabildiğini belirten Oral, konuşma bozukluğunun otizm belirtilerinden biri olduğunu söyleyerek, "Bu yaştaki çocukların konuşma bozukluklarının irdelenmesi ve uzman desteği alınması hem konuşma bozukluğunun tedavisinde daha başarılı sonuçlar alınmasına

hem de altında yatan daha ciddi başka bir sorun varsa erken tanı konmasına olanak veriyor" diyor.

Kekemelik erkek çocuklarda daha sık görülüyor

Oral, çocuklarda en sık rastlanan dil ve konuşma bozukluklarının başında kekemelik, artikülasyon ve fonolojik bozukluk, gecikmiş konuşma ve dil gecikmesi olarak görüldüğüne dikkat çekiyor. Oral, "Genellikle 2 ile 5 yaş arasındaki çocuklarda görülen kekemelik, düzenli bir terapi süreciyle kontrol altına alınabiliyor. Konuşma sırasında hece tekrarı, uzatma, ses ekleme gibi farklı şekillerde de görülen kekemelik kız çocuklarına oranla erkek çocuklarında 4 kat daha sık oluyor" diyor.

R, S, K gibi sesleri söyleyemiyorsa uzmana danışın

Seçil Aydın Oral, çocukların bazı sesleri söylemekte güçlük çekmesinin ya da o ses yerine başka ses kullanmasının da üzerinde durulması gereken konuşma bozukluklarından biri olduğunu belirterek R, S, K gibi sesleri söyleyemeyen

ya da yerine farklı sesler kullanan çocukların testler ile değerlendirilerek terapilerinin gerçekleştirildiğini söylüyor. Gecikmiş konuşma yani dil gecikmesinin ise ciddi bir problemin ilk belirtisi olabileceğini söyleyen Oral, "1 yaşında tek kelime ile konuşmaya başlayan çocukların 2,5 yaş civarında 2-3 kelimelik cümlelerle konuşması beklenmektedir. Aksi durumlarda ise erken müdahale edilerek dil ve konuşma bozukluklarının önüne geçilmelidir" diyor.

Bu belirtiler varsa dikkat!

- ✿ Belli bir yaşa geldiği halde konuşmaya başlamama
- ✿ Yaşlarına göre gelişiminde geride kalma
- ✿ İşaretle ya da tek sözcüklerle iletişim kurmaya çalışma
- ✿ Cümle kuramama
- ✿ Kekeleme
- ✿ Konuşma seslerinin bazılarını söylememe
- ✿ Sesin normalden kısık ya da farklı çıkması
- ✿ Anlaşılmayı etkileyecek düzeyde hızlı konuşma
- ✿ Sesleri ve/veya heceleri yutma





EN İDEAL 5 AÇIK HAVA EGZERSİZİ

Yaz mevsimiyle birlikte güzel havaların tadını çıkarmak isterken, aşırı sıcak hava ve güneş ışınlarına fazla maruz kalmak birçok rahatsızlığa neden olabiliyor. Özellikle tansiyon sorunu olanların olumsuz yönde etkilendiği sıcak havalar, dikkat edilmediği takdirde beyin kanaması riskini de artırıyor. Memorial Şişli/Ataşehir Beyin Sinir ve Omurilik Cerrahisi Bölüm Başkanı Prof. Dr. İlhan Elmacı, beyin kanaması, tedavi yöntemleri ve alınması gereken önlemler hakkında bilgi verdi.

Yaz aylarının en güzel özelliklerinden birisi, 'açık havada spor' yapabilme imkânı değil mi? Sabahın erken saatleri ya da güneş batımından sonra, temiz havayı içinize çekerek spor yapmanın keyfi bir başka oluyor.



Yürüyüş, bisiklet ve patenle yağ yakın

Herbalife Türkiye Spor Danışmanı Ebru Karaduman, yazın spor salonlarına gitmeden ya da herhangi bir spor aletine ihtiyaç duymadan da açık havada kalori yakarak forma girilebileceğini vurguluyor. Karaduman'a göre açık havadaki oksijenin pozitif etkisi, yapılan egzersizlerin vücudunuza yansıma hızını da artırıyor.

Açık havada yapılabilecek başlıca egzersizler neler olabilir?

Ebru Karaduman açık havada yapılabilecek egzersizlere örnek olarak; 30 dakika yürüyüş, hafif tempo koşu, bisiklet, paten, yüzme, tırmanış gibi yağ yakan kardiyo aktivitelerini verdi. Ebru Karaduman, kendi kondisyonunuza ve zevkinize göre uyguladığınız kardiyo aktivitelerinden sonra, açık havada yapacağınız egzersizlerle de kısa sürede forma girilebileceğini belirtti. İşte Herbalife Türkiye Spor Danışmanı Ebru Karaduman'dan yazın sizi fit tutacak 5 açık hava egzersizi:

1- Merdiven inip çıkma:

Bacak ve kalça kaslarınızı çalıştırırken aynı zamanda yağ yakmanızı sağlayacak bir egzersiz (Maksimum 15-20 dakika yapmalısınız).

2- Superman hareketi:

Bu hareket ile sırt kaslarınızı geliştireceksiniz. Yere yüz üstü uzanın ve ellerinizi, avuçlarınız yere değecek şekilde ileri uzatın. Bacaklarınızın düz konumunu bozmadan ayaklarınızı yukarı kaldırın. Kaslarınızı zorlayana kadar bu pozisyonda kalmaya özen gösterin. Daha sonra gevşeyin ve hareketi tekrar edin (2 set ve 20 tekrar yapmalısınız).

3- Kalça kaldırma hareketi:

Bu hareket sayesinde, sırt, bel ve kol kaslarınızı geliştirebilirsiniz. Sırt üstü uzanıp dizlerinizi kırın. Elleriniz yere paralel bir şekilde durmalı. Bu pozisyonda, kalçanızı yukarı kaldırın. Kaslarınız zorlanana kadar o şekilde kalın ve daha sonra gevşeyin (2 set ve 10 tekrar yapmalısınız).





4- Dizleri karna çekme hareketi:

Bu hareket sayesinde bacaklarınız ve kalçanız çalışırken, kan dolaşımınız da hızlanacak. Olduğunuz yerde bir sağ bir sol bacak olacak şekilde, nefes alıp verirken bacaklarınızı karnınıza doğru bükerek kaldırın. Hareketi gittikçe hızlandırabilirsiniz (Sağ ve sol bacak için toplamda 30 tekrar ve 2 set bu hareketi yapmalısınız).

5- Criss Cross (Dirsek Dize) hareketi:

Mindere sırtüstü uzanın ve bacaklarınızı 90 derecede masa pozisyonuna getirin. Ellerinizi üst üste koyup, ensenize yerleştirin. Nefes alırken karnınızı iyice içeri çekin ve nefes verirken kürek kemiklerinizin ucuna kadar yükselip, omurganızı bütün halde sağa döndürün. Omurgayı sağa döndürürken çapraz yani sol dizinizi sol dirseğinize yaklaştırın, sağ bacağınızı ileri 45 derece açıyla uzatın. Diz ve bacaklar tam ters istikamette olsun. Bu egzersiz içteki karın kaslarını ve aynı zamanda yan karın kasları olan oblikleri de çalıştırır (Sağ ve sol bacak için toplamda 15 tekrar ve 2 set bu hareketi yapmalısınız)

EYVAH! ÇOCUĞUMA NASIL TUVALET EĞİTİMİ VERECEĞİM?

Tuvalet eğitimi aslında sanıldığı kadar zor bir süreç değildir. Peki nasıl bir süreçtir? Nelere dikkat edilmelidir?

Tuvalet eğitimi; büyüebilme yolunda atılan önemli basamaklardan biridir. Tuvalet eğitimi ile çocuklar başkasının yardımı olmadan ve başkasının hatırlatmasına ihtiyaç duymadan kendi başına yapabileceği bir beceriyi kazanırlar.

Çocuklar için yabancı olan bu bilmedikleri gizemli süreç, tanıdıkları ve kontrol edebildikleri bir durum haline dönüştüğünde bu durumla ilgili oluşan kaygı ve korkuları azalır. Aynı zamanda büyüebilme ve bireysellik yolunda atılmış



önemli bir adımdır. Bu eğitim ile beraber çocuklar kendi başlarına ihtiyaçlarını giderebildiklerini deneyimler ve bu durum çocukların özgüvenlerinin gelişmesinde büyük bir katkı sağlar.

Ne zaman başlanmalı ?

Tuvalet eğitimi için en uygun dönem 24-36 aylar arasındadır. Daha erken dönemde tuvalet eğitimine başlamak ve bu konuda aşırı baskı kurmak çocukların gelişimsel açıdan yapamayacakları bir şeyi istemek demektir. Aynı zaman da ileri de gelişebilecek bazı ruhsal sorunların başlamasına neden olmak demektir. Ortalama olarak 2 yaş 4 aylıkken tuvalet eğitimi verilmektedir. Bu yaştaki çocuğun tuvalet eğitimi için hazır olması, yaşının özellikleri ile de bağlantılıdır.

2 Yaş Becerileri;

* 18 aylıktan itibaren, bağırsak ve mesane için gerekli olan kas kontrolü kazanılır.

* Beden fonksiyonlarına duyarlılığı artar ve aynı zamanda bunları çeşitli ifade veya sözcüklerle tanımlayabilir.

* İsteklerini ve ihtiyaçlarını daha iyi ifade edebilmektedir. Özellikle iki-üç kelimedenden oluşan cümleler kurabilir, bu ifadeleri anlayabilir.

* Oyununa, tuvalet yapma konusunda gözlemlerini katar. Örnek olarak, oyun hamurları ile dışkı şekilleri yapar, bebeğine ya da ayısına tuvaletini yaptırır.

* 2 yaş çocuğunun en önemli özelliklerinden bir tanesi de, amaca yönelik çalışmalarda motivasyonunun yüksek ve sabırlı olmasıdır. Sabırlı oluşunun yanı sıra, anne-babayı model alma ve taklit edebilmesi de tuvalet eğitiminde de kullanabileceği becerilerdendir.

* Soru sormaya, incelemeye, araştırmaya başladığı dönemdir. Bu dönemin getirdiği özelliklerden faydalanarak aileler 2 yaş çocuğuna net ve öz bilgiler verebilirler.





Çocuğumun tuvalet eğitimi almaya hazır olduğunu nasıl anlarım?’

- ✿ Yürüyebiliyor,
- ✿ 2-5 dk. boyunca belli bir pozisyonda oturabiliyor,
- ✿ Pantolonunu indirip kaldırabiliyor,
- ✿ Islak ya da pis bez ile dolaşmaktan rahatsız oluyor,
- ✿ Çocuğunuz idrarının büyük bir bölümünü bir kerede yapabiliyor,
- ✿ 3-4 saat süresince kuru kalabiliyor,
- ✿ Tuvalet alışkanlıklarını merak ediyor ve sizi gözlemliyor,
- ✿ Tuvalete gitmesi gerektiğini haber veriyor veya bağırsaklarındaki hareketlenmeyi bildiriyor,
- ✿ Tuvaleti kullanmak istiyor ve korkmuyor,
- ✿ Hareketlerinde inisiyatif kullanabiliyor ve bağımsız davranabiliyor,
- ✿ Kısa ve öz talimatları anlayabiliyorsa tuvalet eğitimine başlanması uygundur.

Yaşı gelmesine rağmen ‘Tuvalet Eğitimi’ni zorlaştıran durumlar;

- ✿ Henüz çocuğunuzun saydığımız belirtileri göstermiyor olması,
- ✿ Son dönemde hayatında önemli bir değişiklik olması (yeni bakıcı, yeni kardeş, taşınma, ölüm vb.),
- ✿ Devamlı kabızlık problemi yaşıyorsa,
- ✿ Tuvalet eğitimi verecek olan kişinin gergin, sinirli olması, yeterli zaman ayıramayacağını düşünmesi ve eğitimi vermek için kendini hazır hissetmemesi,
- ✿ Birden fazla kişinin farklı şekillerde çocuğa tuvalet eğitimi vermeye çalışıyor olması,
- ✿ Tuvalet eğitimi veren kişinin aşırı baskı uygulaması ve çocuğu zorlaması,
- ✿ Çocukla inatlaşmak ve eğitim sürecini bir savaşa çevirmek.

Tuvalet eğitimi doğal sürecin bir parçasıdır. Bu sebeple çocuğunuzun davranışlarına aşırı tepkiler verilmemeli, ceza uygulanmamalı, çocuğunuzun üzerinde baskı kurulmamalıdır. Bu dönemin en büyük yardımcısı ‘sabır’dır. Her ne kadar özellikle annelerin kabus olarak gördüğü ve onları aşırı kaygılandıran bir dönem olarak algılsa da sabırlı davranmak ve çocuğa mümkün olduğunca destek olmak, yüreklendirici davranmak süreci kolaylaştıracaktır. Bu sürecin sizden çok çocuğunuzun kontrolünde olduğunu unutmamak ve onun ritmini çözüp ona uyum sağlamak gereklidir. Bu süreç tam olarak siz hazır olduğunuzda değil, siz ve çocuğunuz hazır olduğunuzda tamamlanacaktır.

Psikolog İrem Pekiyecek

“EKSİLERE DEĞİL, ARTILARA ODAKLANMALI”



Kanal 7 Genel Yayın Yönetmen Yardımcısı Nazmiye Yılmaz, Küçükçekmece’de Hayat Dergisi’ne misafir oldu. Uzun yıllar haber yöneticiliği yapan Yılmaz’la, hayatını ve yeni projelerini konuştuk.

Uzun süredir Kanal 7’desiniz. Bu noktaya nerelerden geldiniz?

İletişim Fakültesi mezunuyum. Mesleğe stajyer olarak Tercüman Gazetesi’nde başladım. Ardından Günaydın Gazetesi’nde muhabir olarak çalıştım. Günaydın’dan sonra bir de İhlas Haber Ajansı dönemim var. Yani önce yazılı basın, iki yıl kadar ajans muhabirliği, arkasından da televizyon haberciliği geldi.

Muhabirlikten haber yöneticiliğine oradan da televizyonun genel yayın yönetmen yardımcılığı görevine geldiniz. Yani şimdi sadece haber değil programlarla da ilgileniyorsunuz. Ne değişti hayatınızda?

Hemen her şey değişti diyebilirim.25 yıldır neredeyse yediyirmidört süren günlük haber koşusunun içindeydim. Hayatım sadece haberdirdi, tüm hücrelerine nüfus ettiğim ve nefes alabildiğim tek yer haber merkeziydi. Sıcak haberin içinde olmadan nasıl yaşanacağını hiç bilmiyordum aslında. Kaygılıydım. Ama işte nasıl olduysa kendimi birden drama ve program yoğun, yeni bir denklemin içinde buldum. İtiraf etmem gerekirse,bu yeni pozisyonda tüm



ezberlerim bozuldu. Yaklaşık iki yıldır yepyeni bir motivasyon ve heyecanla benim için bakır olan sulara kulaç atıyorum. Yepyeni bir dünyayı keşfediyorum. Yorucu ama bir o kadar da keyifli bir yolculuğun içindeyim diyebilirim.

Peki yeni yayın dönemi için yeni projeler var mı?

Geçen sene yaptığımız günlük dizimiz Elif önümüzdeki sezon da devam edecek. Bu arada yeni sezon hazırlandığımız yeni drama projelerimiz var. Programda da daha çok ufuk açıcı, renkli, bir ayağı Türkiye’de diğeri dünyada olan farklı konseptte projeler üzerinde yoğunlaştık. Kadınlar için de sürprizlerimiz olacak.

Kadın televizyon yöneticisi olmanın avantajları var mı?

Gerçekten bu sorunun cevabını tam olarak bilmiyorum. Bence deneyim ve mesleki kaygı her zaman cinsiyetin önüne geçiyor.

Motivasyonunuzu nasıl sağlıyorsunuz?

Bitmeyen ve hiç azalmayan heyecanla...

Mesleki anlamda zor bir insan mısınız?

Sanırım evet. Çok eleştiririm, detaycıyım. Kendi yaptıklarım da dahil hiçbir iş, neredeyse hiçbir zaman benim için gerçek anlamda ‘tamam’ değildir. Yapılan dan daha iyisinin olabileceği dürtüsüyle

yaşıyorum hep. Bu beni çalışılması zor bir insan yapıyor olabilir.

Bir kadın olarak önemli bir tv kanalında yöneticilik yapmanın artı ve eksileri nelerdir?

Çalıştığım arkadaşlarımdan bireysel performansına bakarım, cinsiyetlerini dikkate almam. 20 yılı aşkın aynı kurumda görev yapıyorum. Şunu net olarak söyleyebilirim benim yöneticilerim de performansa göre değerlendirme yapıyorlar. Böyle olunca iş, cinsiyetin sağladığı artı eksilere değil, sadece mesleki yeterliliğinize ve ürettiğiniz katma değere kalıyor.

İş dışında hayata bakış açınız nasıldır?

Sağduyuyu, empati yeteneğini ve duygusal zekayı önemserim. Kişisel olarak bardağın önce dolu tarafına odaklanırım. En sevmediğim iki şey; kararsızlık ve karamsarlıktır.

En sevdiğiniz yemek?

Yemek yemeği severim. Yemek seçmem, favori yemeklerim çok ama tek bir vazgeçilmezim var, “ekmek”...

Küçükçekmece’yle ilgili izlenimleriniz neler?

Küçükçekmece gerçekten son yıllarda büyük bir çıkış gerçekleştiren önemli bölgelerden biri oldu. Geçenlerde de bir haber okumuştum. Halkalı’da bir evin ortalama satış süresi iki günü bulmuyormuş. Yüksek katlı uydu kentlere rağmen, insanların hala o sıcak mahalle hayatlarını yaşayabilecekleri ender lokasyonlardan biri. Bunun dışında İstanbul’da güneşin batışının en güzel görüntülenebileceği bir yer bana göre.



GENÇ KIZLAR DİKKAT!

İlk jinekolojik muayenenin genç kızları tedirgin ettiği bilinen bir gerçek. Kadın Hastalıkları, Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Op. Dr. Seval Taşdemir, bu tedirginliğin sebebinin genç kızların muayenede ne ile karşılaşacaklarını bilmediğinden kaynaklandığını belirtiyor.

18 yaşına gelen her genç kızın mutlaka jinekolojik kontrole gitmesini tavsiye eden Taşdemir, "Jinekolojik muayene ağrıya yol açmayan kolay ve beş dakikadan fazla sürmeyen bir işlem. Genç kızlar muayenelerini asla ertelememeliler. Düzenli kontrol demek; hastalıkların önlenmesi ve erken teşhis demektir" diyerek genç kızları uyarıyor.

Jinekoloji, cinsel sağlığı ve üreme sağlığını korumaya yönelik kadınlara özel tıbbi bir bakımdır. Bu bakım; hastalıklardan korur, kanserlerin erken tanısını, üreme organlarını etkileyen enfeksiyonların erken tanı ve tedavisini ve daha sonra görülebilecek kısırlık gibi komplikasyonların önlenmesini sağlar.

Birçok genç kız için ilk jinekolojik muayene oldukça tedirgin edici görünse de önemi düşünüldüğünde bu randevunun

kesinlikle ertelenmemesi gerekir. Bir genç kızın bu randevuda nelerle karşılaşacağını bilmesi endişelerini yenmesinde yardımcı olur. Öncelikle kişisel, ailesel, cinsel ve tıbbi öyküler alınır. Jinekolojik muayene yapılır ve laboratuvar testleri istenir.

Muayenenin adet kanamasının olmadığı bir dönemde yapılması gerekir. Adet kanaması hem laboratuvar testlerinin sonuçlarını hem de muayeneyi etkiler. Muayene öncesindeki birkaç gün vajinal duş ve krem kullanımından kaçınmak gerekir.

YANLIŞ YA DA EKSİK BİLGİ TEDAVİYİ OLUMSUZ ETKİLER

Jinekologla ilk randevudan önce sorulmak istenen konuların belirlenerek not alınması randevunun daha verimli geçmesini sağlar. Jinekoloğa verilen bilgilerin ve aktarılan şikayetlerin eksiksiz olması gerekir. Jinekoloğa verilen tüm özel bilgiler gizli kalır. Yanlış ya da eksik bilgi verilmesi tedaviyi ve sorunların belirlenmesini olumsuz etkiler.

İlk jinekolojik muayenede doktora verilmesi gereken bilgiler nelerdir?

- ✿ Son adet tarihi
- ✿ Adet sikluslarının uzunluğu
- ✿ Adet kanamasının ne kadar sürdüğü
- ✿ Ara kanamaların olup olmadığı
- ✿ Genital ağrı, kaşıntı ve akıntı varlığı
- ✿ Başka bir tıbbi problemin olup olmadığı
- ✿ Aile fertlerinde görülen hastalıklara ait bilgiler
- ✿ Önceden geçirilmiş hastalıklar, cerrahi işlemler ve kullanan ilaçlara ait bilgiler
- ✿ Sigara, alkol ve beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi



AĞRIYA YOL AÇMAYAN BEŞ DAKİKALIK BİR İŞLEM

Ferti-Jin Kadın Sağlığı ve Tüp Bebek Merkezi Klinik Direktörü, Kadın Hastalıkları, Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Op. Dr. Seval Taşdemir; "Birçok genç kız ilk jinekolojik muayene öncesinde son derece tedirgin olur. Oysa jinekolojik muayene ağrıya yol açmayan kolay ve beş dakikadan fazla sürmeyen bir işlemdir.

İlk muayene öncesinde kişinin kendini rahatsız hissetmesi son derece doğaldır ve muayenede neler yapılacağı konusunda önceden bilgi sahibi olmak endişeleri azaltır" diyor ve muayenede neler yapıldığını anlatıyor.



Muayene nasıl yapılıyor?

Jinekolojik muayene ile genital organların durumu ve jinekolojik problemler değerlendirilir. Jinekolojik muayene için muayene masasına yatılması istenir. Hekim önce dış genital organları muayene eder. Kızarıklık, tahriş, kist ve siğil olup olmadığını kontrol eder. Çok kısa süren bu işlem herhangi bir acı vermez. Karından yapılacak ultrasonografik inceleme ile üreme organları değerlendirilir. Jinekolojik muayene sonrasında doktor idrar tahlili ve kan sayımı gibi birkaç tahlil isteyebilir.

Jinekolojik açıdan ilk muayene için 18 yaşından bahsedilse de yaşa bakılmadan mutlaka jinekolojik kontrolden geçilmesini gereken durumlar vardır:

- ✿ Karnın alt bölgesinde ağrı
- ✿ Adet düzensizlikleri, adet kanamasının olmaması veya aksaması
- ✿ Adet kanaması sırasında şiddetli ağrı
- ✿ Anormal kanamalar
- ✿ Dış genital organlarda ağrı, şişlik, kaşıntı, kitle ve yaralar bulunması
- ✿ Vajinal akıntı, kaşıntı ve ağrı olması
- ✿ 15-16 yaşına gelmesine rağmen adet kanamasının olmaması
- ✿ Cinsel temas yoluyla geçen hastalıklara maruz kalınması.

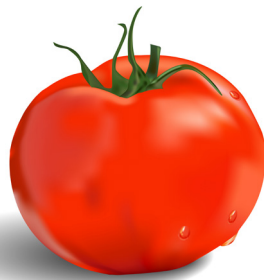


YIYECEKLERİNİZ İLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER



✿ Yeşil bir muzun sarıya veya çok sert bir seftaliyi biraz daha yumuşak hale getirmek için tek ihtiyacınız kağıt bir torba. Meyveler kağıt torba içerisinde saklandığında içeriğindeki etilen gazı ile tepkimeye girer ve daha hızlı olgunlaşır.

✿ Domateslerin çabuk çürümesini önlemek için koparılan kısımlarının aşağıda kalması gerekir. Bu sayede domatesin koparıldığı yerden nem ve hava girişi engellenmiş olur. Ayrıca do-



matesler oda sıcaklığında buzdolabında olduğundan daha uzun süre dayanır.

✿ Muzun daha uzun süre dayanması için koparıldığı yere plastik sarmanız yeterlidir.

✿ Patatesleri doğradıktan sonra soğuk suda bekletirseniz kahverengileşmesini önlersiniz.

✿ Elmaların renk değiştirmesini de 2 ölçek su ve 1 ölçek bal ile önleyebilirsiniz.

✿ Yumurta taze olup olmadığını bir kase soğuk suya koyarak anlayabilirsiniz. Yumurta dibe batıyorsa taze



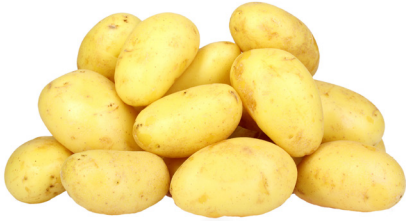
demektir. Yumurta suyun ne kadar üzerinde yüzüyorsa o kadar eski demektir.



- ✿ Kiraz ve vişnelerin çekirdeğini çıkarmak için boş soda şişesinin üzerine yerleştirin ve çubuk yardımıyla çekirdeğini itin. Çekirdek şişenin içine düşerken meyveniz şişenin ağzında kalacaktır.
- ✿ Zencefil soymak için kaşık kullanabilirsiniz.



- ✿ Sarımsağı kolayca soymak için dişlerini bıçağın yan tarafıyla ezmeniz yeterlidir. Kabukları kolayca ayrılacaktır.



- ✿ Patatesi önce kaynar suya sonra da buza koyarsanız kabuğundan kolayca ayırabilirsiniz.
- ✿ Yumurtanın kabuğunu kolayca soymak için kaydattığınız suya bir miktar sirke veya karbonat ekleyin.
- ✿ Limon gibi asitli meyveleri daha sulu hale getirmek için mikrodalga fırında 15-20 saniye ısıtmanız yeterli.
- ✿ Açılmayan kavanoz kapağını sıcak suyun altına tutarsanız metal genişler ve kavanozu kolayca açabilirsiniz.
- ✿ Tereyağı buzdolabında fazla donduysa ve hemen kullanmanız gerekiyorsa

rendelleyerek ihtiyacınız kadarını elde edebilirsiniz.

- ✿ Çeri domatesleri hızlıca bir kerede kesebileceğinizi biliyor muydunuz? Domatesleri ufak bir kase kapağına koyun ve üzerine bir kapak daha kapatın. Aradan bıçak geçecek kadar boşluk bırakın ve bıçak ile boydan boya kesin.
- ✿ Yarı yumuşak peynirleri ortalığı



- ✿ kirletmeden rendelemek için 30 dakika önceden buzluğa koymanız yeter.
- ✿ Çok yumuşak peyniri veya hamuru aromasız diş ipi ile kolayca kesebilirsiniz.
- ✿ Fazla yumuşamış tereyağını bir kase içerisinde buza batırırsanız hızlıca donacaktır.



- ✿ Şekerlenmiş bal kavanozunu 5-10 dakika kaynar su dolu kaseye batırırsanız bal eski haline geri dönecektir.
- ✿ Tencerenin başında beklemek istemediğiniz zamanlarda taşmasını önlemek için tahta bir kaşığı tencerenin üzerine yatay şekilde yerleştirebilirsiniz.



“TİYATRO GÖSTERİŞ YERİ DEĞİLDİR”

İşte ünlü tiyatro ve sinema sanatçısı Cengiz Küçükayvaz’la yaptığımız röportaj.

Küçükçekmece Belediyesi Halkalı Kültür ve Sanat Merkezi’nde sahnelenen “Düş Yakamdan” adlı komedi oyunu sonrası konuşan ünlü sanatçı Cengiz Küçükayvaz, özellikle gençlere yönelik önemli açıklamalarda bulundu.

Türk tiyatrosu nereye gidiyor?

Güzel yere gidiyor artık çok daha farklı türler çok daha değişik türler sahnelenmeye başladı. Hem geleneksel kıstasları temel alarak hareket eden tiyatro çalışmaları olduğu gibi çok yenilikçi modern deneysel tiyatro çalışmaları da koşut olarak ilerliyor o yüzden de güzel bir noktada yani. Seyirci sayısı artıyor.

Gençlere Tiyatro Yapmaları İçin Önerileriniz Nelerdir?

İstemeleri, eğer istiyorlarsa yapsınlar. Sadece bir heves veya çok değişik bir meslek dalı gibi görüp gösterişle gösteriyi birbirinden ayırsınlar. Tiyatro bir gösteriş yeri değildir, bir gösteri sanatıdır. Onu bir atlama taşı olarak görmezler. Tiyatro istiyorlarsa çok zor bir yol olduğunu bu zorlu yolu aşabileceklerini düşünüyorlarsa bu işi yapsınlar. Birçok televizyon sanatçısı yetişebilir çok kolay bir şekilde ama reel anlamda bir tiyatro sanatçısının yetişmesi için çok emek gerekiyor. O yüzden de önce istemeleri lazım.

Şöyle bir sözünüz var “Herkesin içinde gizli bir yetenek vardır. Önemli olan; bu yeteneğin ortaya çıkartılmasıdır.” şeklinde peki sizin içinizdeki yeteneğinizin ortaya çıkmasına kimler ya da hangi olay vesile oldu?

Küçüklükten itibaren okumuş olduğum kitaplar, bir şeyleri taklit etme isteği, abimin yönlendirmesi var olan şeyin harekete geçirilmesi için bana yar-

dımcı oldu. Bu mesleği yapmak isteyip de veya hiç düşünmeyen insanlar bile bir an hiçbir şey olmadan kendi yeteneklerinin farkına varıp bunu harekete geçirecek bir çalışmanın içine geçebilirler birden de olabilir zamanla da olabilir. Bu söz sadece tiyatro için olan söylenmiş bir şey değildir genel anlamda söylenmiş bir şeydir. Bu bizim temel felsefemizi oluşturur bu aynı zamanda. Herkesin içinde bir yetenek var yeter ki insanlar bunu görsün. Veya bunun ortaya çıkartılması için çaba sarf etsin. En acısı da nedir biliyor musun? Kendi yeteneğinin farkına varıpta bunu insanlarla paylaşmayan ve ortaya çıkartmayanlar. O çok acı bir şey inşallah hiç kimse böyle bir duruma düşmek istemez.

Sahne sizin için neyi ifade ediyor?

Suluk, gerçekten soluk, yani soluk almayı ifade ediyor.

Cengiz Küçükayvaz denince enerjik hareketli bir görüntü canlanıyor gözümüzde. Bu enerjinizi neye borçlusunuz?

Bu yaratılışla ilgili bir şey tabii enerjik olduğum içinde genelde komedinin kendi kalıpları içerisinde bu dinamizme çok ihtiyaç var hem timing açısından hem komedinin hareketli yapısından dolayı vücut ritmi de ona göre hareket ediyor. Belki de komedi konusunda bu kadar çaba göstermek uğraşmak bu enerjiyi tetikliyor birbirlerini destekliyor diyebilirim. Birbirini bütünlüyor da diyebilirim yani o yüzden güzel bir şey olduğuna inanıyorum ben. Tabii takdir seyircilerin.





TAŞERON İŞYERLERİ VE İŞÇİLERE YÖNELİK YENİ DÜZENLEMELER



**Küçükmece Belediyesi Başkan Yrd.
Av. Recep ŞENCAN**

Kamuoyunda taşeron işçiler olarak tanımlanan işçiler alt işveren, tali işveren veya alt işletici adıyla da bilinen, bir sözleşme dahilinde esas işveren tarafından kendisine verilen bir iş veya görevi yüklenerek yerine getiren işletmelerde süreli sözleşme ile çalışmakta olan işçiler olarak bilinirler.

4 857 sayılı İş Kanunu Çerçevesinde iş güvencesine ilişkin bazı temel yükümlülükler 30'dan daha az işçi çalıştıran yerleri kapsamamaktadır. Dolayısıyla esas işverenler belirli işleri taşeronlara vererek, bu işlerin aynı anda hem görülmesini sağlamakta hem de kadrolarını küçültmekte, bu bakımdan maliyetlerini azaltmaktadır. Taşeronlaşmanın sonucunda işyeri ölçeği küçülürken, taşeron işçilerin çalıştıkları kurumlarda sendika ve toplu sözleşme haklarından mahrum olmaları, yaptıkları süreli sözleşmeler nedeniyle kıdem tazminatı gibi haklarından yoksun kalmaları, iş güvencesinin olmaması nedeniyle de emek piyasası üzerinde fiyat yönünde bir baskı altına girmeleri gibi sonuçlar doğmaktadır. Bir başka ifadeyle taşeronlaşmanın temel sebebi, işyeri maliyetlerini azaltmaktır. Yapılan bir çok araştırmalara göre Türkiye'deki taşeron işçilerin ücret ortalaması ortalama ücret düzeyinin altındadır. Düşük ücretle çalışan işçilerin düzenli olarak bir ücret alamaması da taşeron işçilerin yaşadığı koşulların olumsuzluğunu gösteriyor. Taşeronlaşmanın temel nedeni ekonomiktir. Doğalgaz, petrol gibi enerji kaynakları olmadığı için bunları da ihraç etmek zorunda kalan Türkiye'nin imalat sektörünün diğer ülkelerle rekabet edebilmesinin tek yolu işçi maliyetlerinin düşürülmesi olarak görülmektedir. Kamu kurumları ve özel sektör kendi maliyetlerini düşürmek ve belli sektörlerde kar oranlarını arttırmak için taşeron işçiliğin yaygınlaşmasına yol açmaktadır. Konuyla ilgili değerlendirmelere geçmeden önce şu hususa değinmek istiyorum: Hayatın akışı, kanuni düzenlemelerin sınırları içinde kalmıyor ve bu düzenlemelere göre şekillenmiyor. Aksine kanuni düzenlemeler, gelişen ve değişen hayata uygun olarak kendilerini yeniliyorlar ve

bir anlamda ortaya çıkan yeni durumlara uygun çözüm yolları getiriyorlar. Bu anlamda yürürlükteki yasal düzenlemeler, çoğu zaman gelişen ve değişen hayatın getirdiği yeni sorunlar karşısında yetersiz kalmakta ve sık sık değişikliklerin yapılması ihtiyacını beraberinde getirmektedir. Teknolojinin büyük bir hızla kendini yenilediği ve bu yeniliğin hayatın her sahasında yeni sonuçlar doğurduğu günümüzde ise bu ihtiyaç kendisini her zamankinden çok daha fazla hissettirmektedir.

"Taşeron işçi" olarak kavram dünyamıza giren konuyla ilgili yaşananlar da işte değindiğimiz bu durumun bir yansımasıdır. Zira 4857 sayılı İş Kanunu'ndaki düzenlemeler, iş hayatında artık yerleşik bir niteliğe bürünen taşeron işçilerle ilgili yaşanan sorunları çözmekte yetersiz kalmıştır. Kurumların bazı işlerini yüklenici firmalara yaptırmaları ve bu sistemin yaygınlık kazanmaya başlamasıyla, başlangıçta hesap edilmeyen bazı sorunlar da ortaya çıkmıştır. Bu sorunların en başında işçilerin yıllık izinleri ve kıdem tazminatı gelmektedir. Zira kurumların bazı işlerini yüklenici firmalara yaptırmaları, yürürlükteki mevzuatın da etkisiyle genellikle birer yıllık hizmet alımları ihaleleri şeklinde olmuş ve bu ihaleleri her yıl farklı firmalar alabilmiştir. Dolayısıyla her firma, yeni bir iş kapsamında işçilerle yeni iş akdi imzalamıştır. Ancak bazı işçiler ise ihaleyi alan yeni firmayla çalışmaya devam etmiştir. Yani madalyonun bir tarafında her yıl işin sona ermesi ve yeni bir işe başlanması, diğer tarafında da her şeye rağmen uzun süre aynı yerde ve aynı işte çalışma durumu ortaya çıkmıştır. Sonuçta, bu işçilerin ücretli yıllık izin kullanıp kullanamayacakları, kıdem tazminatı alıp alamayacakları, alacaklarsa kim tarafından ödeneceği





gibi sorular gündemi ve mahkemeleri sürekli meşgul etmiştir. Bunun temel sebebi de yıllık izin ve kıdem tazminatı meselesini, klasik işçi-işveren ilişkisine göre düzenleyen İş Kanunu'nun, bu yeni durumun getirdiği problemleri çözmekte yetersiz kalmasıdır. Diğer taraftan bu sorunun çözümü noktasında iş ve işlemlerini kanunların verdiği yetkiler ve sınırlar içinde yapmak durumunda olan kamu kurumlarının bu konuyu genel bir çözüme kavuşturma imkanının bulunmadığı aşikardır. Çünkü yürürlükteki mevzuat, ihale ile yüklenici firmaya verdiği bir işten dolayı, yüklenici firmanın çalıştırdığı işçiye ücretli yıllık izin ve kıdem tazminatı verilmesine imkan vermiyordu. Dolayısıyla bu konuda kamu kurumlarına yöneltilen eleştiriler yerinde değildir.

Taşeron işçiliğinin yaygınlaşarak önemli kesimi oluşturması ve toplumsal bir mesele haline gelmesi karşısında bu konuda yasal düzenlemeler yolu ile iyileştirmeler yapılması kaçınılmaz hale gelmiştir. Bu çerçevede; 13.09.2014 tarihli, 6552 sayılı " İş Kanunu ile Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılması ile Bazı Alacakların Yeniden Yapılandırılmasına Dair Kanun" ile taşeron işçileri lehine düzenlemeler getirilmiştir. Bu kanun uyarınca;

İşverenlerin, taşeron firmalara (alt işverenlere) iş vermeleri halinde, işçilerinin ücretlerinin ödenip ödenmediğini kontrol etmekle ve varsa ödenmeyen ücretleri taşeron firmaların hak edişlerinden keserek işçilerin banka hesabına yatırmakla yükümlü tutulmuş ve ta-

şeron işçilerin ücret alacakları güvence altına alınmıştır. Taşeron firma değişmiş olsa dahi işçinin aynı işyerinde çalışmaya devam etmesi halinde, izin süreleri belirlenirken, işçilerin daha önceki çalışmalarının da dikkate alınması zorunlu hale getirilmiş ve asıl işverene, taşeron işçilerinin izinlerini kullanıp kullanmadıklarını kontrol etme yükümlülüğü getirmiştir.

Kıdem tazminatı hakkı bakımından ; kamu kurumlarında taşeron olarak çalışan işçilerin çalıştıkları sürenin, firmanın değişmesinden bağımsız olarak kıdem tazminatında dikkate alınacağı ve kamu kurumu tarafından işçiye ödeneceği,

Aynı taşeron firma tarafından ve aynı iş sözleşmesi çerçevesinde farklı kamu



kurum veya kuruluşlarında çalıştırılmış olan işçilerin kıdem tazminatında farklı kamu kurum ve kuruluşuna ait işyerlerinde geçen hizmet sürelerinin toplamının esas alınacağı ve kıdem tazminatı çalıştırıldığı son kamu kurum veya kuruluşu tarafından ödeneceği,

Aynı taşeron firma tarafından 4734 sayılı Kanun kapsamında bulunan idarelere ait işyerleri dışında bir işyerinde çalıştırılmaya devam olunan ve bu şekilde çalıştırıldığı sırada iş sözleşmesi kıdem tazminatı ödenmesini gerektire-

cek şekilde sona eren işçinin kıdem tazminatının, işçinin yazılı talebiyle kıdem tazminatının söz konusu kamu kurum veya kuruluşlarına ait işyerlerinde geçen süreye ilişkin kısmının, kamu kurum veya kuruluşuna ait çalıştığı son işyerindeki ücretinin yılları itibarıyla asgari ücret artış oranları dikkate alınarak güncellenmiş miktarı üzerinden hesaplanarak çalıştığı son kamu kurum veya kuruluşu tarafından ödeneceği,

İlgilinin farklı kamu kurumlarındaki çalışma sürelerini kapsayan kıdem

tazminatının son çalıştığı kamu kurumu tarafından ödenmesi halinde, ödemeyi yapan kamu kurumunun ilgili sürelerle ilişkin miktarlarının ilgili kamu kurumundan tahsil etme hakkının saklı olduğu,

Kamu kurumları açısından taşeron çalıştırılabilecek yardımcı hizmetlerin hangileri olduğunun yargı kararları da dikkate alınarak işçi, işveren ve kamu görevlileri konfederasyonları, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Hazine Müsteşarlığı ve Devlet Perso-





nel Başkanlığının görüşü ve Maliye Bakanlığının teklifi üzerine Bakanlar Kurulu tarafından belirleneceği, ancak belediyelerin kendi özel kanunları ve diğer kanunlarda yer alan özel hükümler doğrultusunda da hizmet alımı yapabilecekleri,

Taşeron işçilerin görevlendirildikleri hizmetler dışında başka görevlerde çalıştıramayacakları, aksi halde uygulama yapanlara idari para cezaları verileceği, Kamu kurumlarındaki taşeron firmasının yetki vermesi kaydıyla, merkezi

yönetim kapsamındaki kamu idarelerinin üyesi bulunduğu kamu işveren sendikalarından birisi tarafından toplu sözleşmenin yürütüleceği, bu durumda ortaya çıkacak fiyat farkının ilgili idare tarafından karşılanacağı,

Kamuda süreklilik arz eden işlerin ihalesinin üç yıllık bir süre için yapılacağı yönündeki düzenleme ile birlikte işçilerin bir yıldan düşük ihaleler nedeni ile İş Kanunundan doğan hak kayıplarının önlenmesi, konularındaki düzenlemeler ile birlikte taşeron işçilerin lehine iyileş-

tirmeler yapıldığı görülmektedir. Yapılan bu iyileştirmelerin yeterli olduğu, meseleyi tamamen çözdüğü söylenememekle birlikte, ülkenin ekonomik ve sosyal koşulları gözeticiler tarafından yapılan bu iyileştirmelere yönelik adımların artarak devam edeceği umudu ile tüm çalışanlarımızın gelecekte daha iyi koşullarda yaşadığı, insanların geleceğe güvenle bakabildiği, mutlu ve huzurlu bir ülke olmamızı temenni ediyorum.

MEVSİM DEĞİŞİKLİKLERİNDE... **KALP** HASTALARINA ALTIN ÖĞÜTLER

Uzun kış aylarından sonra havaların ısınması sevindirici bir haber olsa da, bu durum özellikle kalp hastalıkları ve hipertansiyonu olanlar için tehlikenin habercisi olabiliyor.

Asırı soğuk havalar kalp damarlarının kasılmasına yol açarak kalp krizlerini tetiklerken, sıcak ve nemli havalar kalp hızının artmasına, damarların genişlemesine, tansiyonun düşmesine ve böylelikle kalp krizlerinin ve ritim bozukluklarının artmasına zemin hazırlıyor. Peki her geçen gün sıcaklığın kendini hissettiği yaz aylarına kalbimizi korumak için neler yapmamız gerekiyor?



Kardiyoloji Uzmanı Yrd. Doç. Dr. İbrahim Oğuz Karaca'ya göre yaz

aylarında kalp ve tansiyon hastalarının dikkat etmesi gereken 8 altın kural şöyle;

Kendinizi serin tutun: Gerekirse vantilatör veya klima kullanın. Saat 11 ile 16 arasında dışarıda olmamaya çalışın. Serin tutacak, açık renkli, rahat ve bol kıyafetler tercih edin.

Su için: Kaybettiğinizden daha fazla su için. Kahve, kola gibi kafeinli içeceklerden ve alkol alımından uzak durun, çünkü bunlar susuzluğu arttırır. Günde en az 8 bardak su için.

Hafif yiye: Sindirim sisteminizi fazla çalışmak zorunda bırakacak ağır ve yağlı gıdalardan uzak durun. Sebze ve meyveyi bol tüketin.

Tuza dikkat edin: Terle birlikte vücudumuzda elektrolit, özellikle de sodyum kaybı fazla olacağından, doktorunuzun fikri doğrultusunda tuz kullanın.

Yüzünüzü ama dikkat edin: Denize, sabah ve akşam saatlerinde aç karnına girin, kumda güneş banyosu yapmayın, denizde kıyıya paralel olarak yüzünüz.

İlaçlarınıza dikkat edin: Doktorunuza danışarak hipertansiyon ilaçlarınızın yaza göre düzenlenmesini sağlayın.

Kilonuzu ölçün: Özellikle kalp yetersizliğiniz varsa günlük olarak kilonuzu ölçün. Günde 1 kg'dan fazla kilo alırsanız ya da kaybederseniz doktorunuza başvurun.

Stresten uzak durun.

PEAK

Lorem ipsum dolor sit amet, elit nihil per in, pro in singulis prodesset. Nea eu audire lupatun, sinul nonumet essentior eu has. Eu omnis augue nea, ut non sint erat, usu aliquam nonumet detracto no. Ean loren albucius ad, ex quo tale viderer, sed id fabulas indoctum.



Lorem ipsum dolor sit amet, elit nihil per in, pro in singulis prodesset. Nea eu audire lupatun, sinul nonumet essentior eu has. Eu omnis augue nea, ut non sint erat, usu aliquam nonumet detracto no. Ean loren albucius ad, ex quo tale viderer, sed id fabulas indoctum.

Vin at mollis vituperata scribantur. Iuvenet omni- tentur reprehendunt eu mei. In reque alienam nuncat- dri sed, vin ne proprias scaevola. Pra oratio veniam facite et. Heliore rationibus no vis, et quae ossequen mei, ex viv hinc gloriatur.



MAKYAJDA ANTİK ÇAĞ TRENDLERİ

BASF'nin renk trendleri çalışmasına göre 2016 makyaj trendlerine "antik bilgelik" ile aydınlatılmış yanaklar, altın varaklı vurgular ve bronz parıltılar hâkim olacak.

2017'de kozmetikte çekici yeşiller, cesur maviler ve patlayan pembeler gibi doygun ve yoğun renkler kullanılacak.





Antik dünyanın güzellik ideallerine dayanan bu akım, aydınlatılmış yanaklar, altın varaklı vurgular ve bronz parıltılar ile ilkbahar defilelerinde yansıtılan Rönesans ve Romantik dönemlerden ilham alan bir estetik çağrısında bulunuyor.

BASF trend araştırmasına göre altın tonları yine gündemde olacak ancak odak noktası bronz, platin ve şampanya rengine kayacak. "Alive" adlı 2017 özel koleksiyonu, doğada bulunan göz alıcı renklerden ilham alan bir renk seçkisi sunuyor. İlk kez görücüye çıkan koleksiyon, dolgun meyveleri anımsatan çekici yeşiller, cesur maviler ve patlayan pembeler gibi doygun ve yoğun renkler sunuyor.

Göz alıcı renk geçişi efektleri

BASF, kapsamlı bir pazar araştırmasının ardından, 2016 ve 2017 güzellik trendlerini etkileyecek kültürel faktörleri belirledi. BASF, bu trendler ışığında koz-

metik üreticilerine çözümler sunuyor. Örneğin altın tonların önem kazanacağı 2016 için BASF, altın sentetik mikanın yeni nesli olan Chione™ CelestialGold'u içerecek şekilde altın inci portföyünü genişletti.

En son defile trendlerinde klasik kesimler, sonsuz tarzlara bir canlılık ve titreklik dokunuşu getiren parlak bir dokuyla yeniden yorumlanıyor. Renk geçişli pigmentleri, üreticilerin hem kozmetik hem de kişisel bakım segmentlerinde bu trendden faydalanmasını sağlıyor. En son pigment teknolojisini kullanan Reflects™ MultiDimensions ve MultiReflections™ serileri, çarpıcı bir pırıltı efekti ve görsel boyut sağlayarak göz alıcı renk geçişi efektlerini mümkün kılıyor.

BASF Avrupa Kişisel Bakım Pazarlama Müdürü ValeriePian-Parison, "Müşterilerimize, tüketicilerde gerçek anlamda yankı uyandıracak ürün ve marka deneyimleri oluşturmaları konusunda yar-

dımcı olabilmek için bölgesel ve global gelişmelerin yanı sıra en son defileleri de yakından takip ediyoruz" dedi.

"İnovasyonTurnesi"nde temsil edildi

Süte benzer dokusu ve altınımsı görünümü ile nitelendirilen "Luminous Skin Serum toOil" ile BASF, "İnovasyon Turnesi" fuarında da temsil edildi. Bu özel fuar alanı, "Makyaj İnovasyonu Turnesi" jürisi tarafından seçilen yeni çözümlere ayrıldı. Buna ek olarak BASF, ilk "Paris Boks Ringinde Makyaj" etkinliğini destekleyecek. Brezilyalı MakyözMily'nin liderliği ve hakemliği altında Paris Makyaj Atölyesi öğrencileri, "Yirmili Yıllar", "Demimonde Yılları" ve "Çiçek Yıllarından Saray Yıllarına" temalarını resmetmek üzere BASF'ninefekt pigmentleri Chione™ Celestial Gold, Reflects™MultidimensionGlistening Gold, Chione™ Pixel White ve Cloisonné® VividRed'i kullanacak.

YAZ AYLARI **ASTIM** ATAKLARINI TETIKLİYOR

Dünyada yaklaşık 300 milyon kişiyi etkilediği tahmin edilen astım, uygun tedavi ve tetikleyici etkenlerden uzak durulması sayesinde kronikleşmeden kontrol altına alınabiliyor.

Erken evrede dönemsel olan astım şikayetleri, zamanında kontrol altına alınmazsa hayat boyu süren ciddi sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Özellikle yaz aylarında tetiklenen astım ataklarının yaşam kalitesini azaltmaması için bir takım önlemler alınması gerekiyor. Memorial Ankara Hastanesi Göğüs Hastalıkları Bölümü'nden Prof. Dr. Metin Özkan yaz aylarında astım hastalığı ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktalar hakkında bilgi verdi.



Sabaha karşı ortaya çıkan öksürüğe dikkat!

Astım, alınan havayı hava keseciklerine ileten ve hava yolları denilen küçük borucukların daralması sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır. Hastalık hava yollarının tıkanmasının neden olduğu ataklar halinde kendini gösterir. Astım hastalarının doktora başvurma nedenleri genellikle; öksürük, nefes darlığı, hırıltılı nefes alıp verme ve göğüste sıkışma hissidir. Bu belirtilerin astım tanısı konulmasına yardımcı olan özellikleri ise; tekrarlayıcı olmaları, gece

ve sabaha karşı ortaya çıkmaları, bazı alerjen maddelere maruz kalınması veya egzersiz sonrası tetiklenmeleridir. Bu belirtiler ataklar arasında ortaya çıkmazlar ve astım hastaları ataklar arasında kendilerini iyi hissederler. Astım tanısı, detaylı hasta öyküsü, muayene bulguları ve solunum fonksiyon testleri ile konulmaktadır.

Aşırı sevinme ve üzülme dahi astımı tetikleyebilir

Bazı tetikleyici maddeler ve tetikleyici durumlar astım ve diğer alerjik hasta-

lıkların belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olurlar. Özellikle yaz aylarında astım ve alerji hastaları rahatsızlıklarını tetikleyebilecek, şikayetlerini artıracak pek çok etkenle karşılaşmaktadır. Her hastada farklılık gösteren bu tetikleyiciler; polenler, alerjen maddeler, solunum yolu enfeksiyonları, yorucu fiziksel aktivite, hava kirliliği olarak sıralanabilir. Bazı ağrı kesiciler ve kalp hastalıklarında kullanılan beta bloker denilen ilaçlar da astımı tetikleyici özellikte olabilmektedirler. İşlenmiş patates, bira ve şarap gibi sülfat ve ko-



ruyucu madde içeren bazı gıdalar, reflü hastalığı, aşırı sevinme veya üzülmeye gibi yoğun duygular da astımın diğer tetikleyicileridir.

İlaçlarınızı gelişigüzel almayın Astım tedavisinde iki çeşit ilaç grubu kullanılmaktadır. Bunlar; hastalığı tedavi eden ya da kontrol eden ilaçlar ve rahatlatıcı ilaçlardır. Astım tedavisinde hangi ilaçların ne kadar süre ile ve hangi durumlarda kullanılacağı mutlaka doktor tarafından belirlenmelidir.

Yaz aylarında tetiklenen astım ve diğer alerjik hastalıkların etkilerini azaltmak için alınması gereken önlemler:

- ☀️ Kuru havalarda rüzgar varsa dışarıya çıkılmamalıdır.
- ☀️ Alerjenlerin havaya karışımına neden olan çim biçme, yabancı ot temizleme gibi bahçe işlerinden uzak durulmalıdır.

- ☀️ Tatil yapılacak otel ya da yazlık alerjenler açısından gözden geçirilmelidir.
- ☀️ Açık hava egzersizleri yaparken aşırıya kaçılmamalıdır.
- ☀️ Dışarıda giyilen kıyafetler eve dönünce değiştirilmeli ve duş alarak derideki ve saçlardaki alerjenler de temizlenmelidir.
- ☀️ Yaz aylarında çamaşırlar, havlu ve çarşaf polenlerin yapışmasını engellemek için dışarıda kurutulmamalıdır.
- ☀️ Dışarı çıkarken geniş kenarlı gözlükler kullanılmalıdır. Çok alerjik yapıya sahip kişiler ve astım hastaları alerji maskeleri de kullanabilirler.
- ☀️ Polen miktarının fazla olduğu dönemlerde şikâyetler başlamadan alerji ilaçları alınmalıdır.
- ☀️ Polen yoğunluğunun fazla olduğu saatlerde kapı ve pencereler kapalı tutulmalıdır.
- ☀️ Polen miktarının fazla olduğu günün ilk saatlerinde dış aktivitelerden uzak durulmalıdır.
- ☀️ Evde ve arabada cam açmak yerine bakımları düzenli olarak yapılan ve polen filtreli klimalar kullanılmalıdır.
- ☀️ Yaşam alanlarının nem oranını düşük tutulmalıdır.
- ☀️ Ev temizliği HEPA filtresi içeren vakumlu bir süpürge ile yapılmalıdır.



Prof. Dr. Metin ÖZKAN

KUTLU DOĞUM HAFTASINA ÖZEL ETKİNLİK

**Küçükçekmece
Belediyesi Halkalı
Kültür ve Sanat
Merkezi'nde
sahnelenen "Düş
Yakamdan" adlı
komedi oyunu
sonrası konuşan
ünlü sanatçı Cengiz
Küçükayvaz,
özellikle gençlere
yönelik önemli
açıklamalarda
bulundu.**

Küçükçekmece Belediye-
yesi ve Küçükçekme-
ce İlçe Müftülüğü'nün
işbirliğiyle Kutlu Doğum Haf-
tası münasebetiyle düzen-
lenen özel etkinliğe, Küçük-
çekmece Belediye Başkanı
Temel Karadeniz, başkan
yardımcıları, Küçükçekmece
İlçe Müftüsü Cemaletin Bal,
İstanbul Sabahattin Zaim
Üniversitesi Rektörü Prof.
Dr. Mehmet Bulut ve meclis
üyeleri katıldı.



'EN GÜZELİMİZİ ANMAK İÇİN TOPLANDIK'

Hz. Muhammed'in (SAV) selamıyla sözlerine başlayan Temel Karadeniz, "Türkiye'nin en güzel salonunda en güzelimizi anmak için buradayız ve ona selam gönderiyoruz. Efendimizi anmak için sevmek için bahaneler üretmeliyiz. Rabbim inşallah onun izinden giden kullar eylesin bizi. Biz ahlakımızla, işimizle efendimizden izler taşıdığımızı göstermek zorundayız. Herkesin O'nun şefaatine ermesini diliyorum" diye konuştu.

"YOL GÖSTERİCİMİZ SADECE HZ. MUHAMMED'DİR"

İlçe Müftüsü Cemalettin Bal da yaptığı konuşmada birlikte yaşamamanın en güzel şeklini Peygamber Efendimiz' den (SAV) öğreneceğimize değinerek, "Bizim yol göstericimiz sadece O'dur. Biz birlikte yaşamayı da O'ndan öğreniriz ancak. Bizim peygamber efendimiz gibi yaşamamız lazım. Bir yetime bakmış, bir gün bile onun kalbini kırmamış" dedi.





BAŞKAN KARADENİZ VATANDAŞLARA GÜL DAĞITTI

Kuran-ı Kerim tilavetiyle başlayan programda, Solo Kaside ile Birlikte sahne alan ilahi korusu katılımcıları manevi bir yolculuğa çıkardı. Binlerce peygamber sevdalısını bir araya getiren programda Çanakkale şehitleri de unutulmadı. Çanakkale şehitleri için naat ve Geçilmez adlı özel prodüksiyon duygu dolu anlar yaşanmasına sebep oldu. Program sonunda ise Temel Karadeniz konuklara teşekkür ederek çiçek takdim etti. Programda ayrıca Başkan Temel Karadeniz Küçükçekmeceli vatandaşlara günün anlam ve önemine binaen gül dağıttı.





KÜÇÜKÇEKMECE'DE ÇOCUKLARA ÖZEL SOKAK



Küçükçekmece Belediyesi 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kapsamında ilçedeki çocukları anlamlı bir proje olan "Çocuk Sokağı" ile ödüllendirdi.

Atatürk Mahallesi'nde çocuklara özel hazırlanan sokağın açılışını, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, AK Parti Genel Başkan Yardımcısı ve İstanbul Milletvekili Mehmet Muş ile İlçe Milli Eğitim Müdürü Cemal Yılmaz birlikte gerçekleştirdi.

Bilgi Evi öğretmenleri, veliler ve çok sayıda çocuğun da katıldığı açılıшта eğlenceli dakikalar yaşandı. Çocuklara daha fazla oyun alanı oluşturmak, dışarının güvensiz ortamından kurtarmak amacıyla





hazırlanan sokağın açılışında Bilgi Evi öğrencileri davul ve zurna eşliğinde halk oyunlarını sergiledi.

“ONLARA DAHA FAZLA OYUN ALANI OLUŞTURACAĞIZ”

“Selamların en büyüğü çocuklarımıza” sözleriyle konuşmasına başlayan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, “Çocuklarımızın oynamaya ihtiyaçları var. Sizlerle el ele vererek, parklarımızın sayısını ve yeşil alanları artıracacağız. Küçükçekmece Belediyesi olarak Bilgi Evlerimizi çok önemsiyoruz. Bilgi Evi sayımızı çok yakın bir zamanda açılışını gerçekleştireceğimiz Kanarya Bilgi Evimizle 10’a çıkaracağız. Munis Faik Ozansoy okulumuzu da modern bir yapıya kavuşturmayı planlıyoruz” diye konuştu.

“KÜÇÜKÇEKMECE’NİN ÇEHRESİ HIZLA DEĞİŞİYOR”

AK Parti Genel Başkan Yardımcısı ve İstanbul Milletvekili Mehmet Muş da Başkan Karadeniz ve ekibine teşekkür ettiği konuşmasında, Küçükçekmece’nin çehresinin hızla değiştiğini ve 2016 yılında Marmaray’ın da gelmesiyle Anadolu’ya bağlanarak, büyük bir eksikliğin tamamlanacağını ifade etti.

Konuşmaların ve açılışın ardından protokol üyeleri, geleneksel oyun alanları ve aktivite parkurunun yer aldığı sokakta çocukların, seksek, yumurta yarışı, misket, renklerle dans et oyunlarına eşlik etti.



YARIMBURGAZ BİLGİEVİ AÇILDI



Küçükçekmece Belediyesi, ilçedeki bilgi evlerine bir yenisini daha ekledi. Yarımburgaz Mahallesi'nde bugün yapılan açılışta çocukların teşekkürü herkesi duygulandırdı. "Yarımburgaz Bilgi Evi" ile Küçükçekmece'deki bilgi evi sayısı da 10'a yükseldi.

Yarımburgaz Mahallesi'nde dört katlı olarak inşa edilen Bilgi evinin açılışına Küçükçekmece İlçe Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, AK Parti İstanbul Milletvekili Adayı Mustafa Afşin Yazıcıoğlu, Küçükçekmece İlçe

Müftüsü Cemalettin Bal, AK Parti İlçe Başkanı Av. Mustafa Korkut'un yanı sıra belediye başkan yardımcılarını, meclis üyeleri, muhtarlar ve mahalle sakinleri katıldı.

"ZARARLI BAĞIMLILIKLARDAN KORUYAN ANAHTARLAR"

150 bin öğrenciye sahip bir ilçede bilgi evlerinin son derece önemli olduğuna değinen Harun Kaya, "Çocukların eksikliklerini kapatmak yerel yönetimlere düşüyor. Bu nedenle bilgi evi açılışı çok önemli. Küçükçekmece Belediye Başkanı'na teşekkür ediyorum" dedi. Kaya, bilgi evlerinin, ailelerin çocuklarını rahatlıkla gönderebilecekleri güvenilir bilgi merkezleri olduğunu da kaydederek, "Bilgi evleri çocuklarımızı zararlı bağımlılıklardan koruyan anahtarlardır" diye konuştu.

"BELEDİYE OLARAK DEVREYE GİRECEĞİZ"

Açılışta bir konuşma yapan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz ise Yarımburgaz Mahallesi sakinlerine seslenerek, "İmarla alakalı duymamız gereken her şeyi bizzat ben size söyleye-

ceğim. Başkalarından duyduğunuz farklı görüşlü insanların asılsız bilgilerine itibar etmeyin. Sizler hazine arazisinde değil, kendi mülkünüzde oturuyorsunuz. Belediye olarak biz devreye girdikten sonra Yarımburgazlılar'la ortak bir proje geliştireceğiz" dedi.

"SÖZÜMÜZÜ TUTMANIN GURURUNU YAŞIYORUZ"

Küçükçekmece'de bilgi evi olmayan hiçbir mahalle kalmamasını amaçladıklarını da kaydeden Başkan Karadeniz, "Biz sözümüzü tutmanın gururunu yaşıyoruz. Çok ferah, modern sınıflarımız oldu. Bizim için çocuklar çok önemli. Yarımburgazlı çocuklarımız yazı daha eğlenceli geçirsin diye okul bahçelerine portatif havuzlar kurducağız. Çocuklara daha iyi bir dünya bırakmak istiyorsak, dünyaya daha iyi çocuklar bırakmalıyız" şeklinde konuştu.

ÇOCUKLARIN TEŞEKKÜRÜ HERKESİ DUYGULANDIRDI

İlçe Müftüsü Cemalettin Bal'ın okuduğu dualarla gerçekleştirilen kurdele kesiminin ardından protokol üyeleri ile birlikte bilgi evini dolaşan Başkan Temel Karadeniz vatandaşlarla tek tek sohbet etti. Programda Yarımburgaz Mahallesi çocuklarının Temel Karadeniz'e teşekkür etmesi ile duygu dolu anlar yaşandı. Açılışta ayrıca Küçükçekmece Belediyesi tarafından vatandaşlara yemek ikramı da yapıldı. Yarımburgazlı çocuklar animasyon gösterisi ve bilgi evinin yanına kurulan portatif oyun alanında da eğlenceli dakikalar geçirdi.

MODERN SINIFLAR

1000 metrekarelik bir alan üzerine kurulan 4 katlı bilgi evi binasının içerisinde, 71 metrekarelik bilgisayar sınıfı, 66 metrekarelik İngilizce sınıfı, danışma bölümü, bekleme alanı, yönetici odası, öğretmenler odası, rehberlik odası, kütüphane, 3 kulüp odası, kantin, mescit, 56 m²'lik sözel sınıf, 56 m²'lik sayısal sınıf ve depo alanı bulunuyor.





Çanakkale Zaferi'nin 100. Yılında Özel Dev Prodüksiyon



*Küçükçekmece Belediyesi
Çanakkale Zaferi'nin 100.
yılında "Geçilmez" isimli
multimedya destekli özel
bir prodüksiyonu seyirciyle
buluşturdu.*

Türkiye'nin en büyük gösteri merkezi Yahya Kemal Beyatlı'da sahnelenen "Geçilmez" isimli oyunu İstanbul Valisi Vasip Şahin, Ak Parti İstanbul Milletvekili Harun Karaca, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, İstanbul Aydın Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Mustafa Aydın, İstanbul Aydın Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Yadiğar İzmirli, basın mensupları, ilçe protokolü ve çok sayıda vatandaş izledi.



'ÇANAKKALE TARİHİNE YOLCULUK'

Türkiye'nin ilk ve tek multimedya destekli gösterisini izleyenler, Türk ve dünya tarihi için önemli sonuçlar doğuran ve kahramanlık anılarıyla dolu 'Çanakkale Zaferi'ni daha iyi anlama fırsatı yaşarken, manevi bir yolculuğa da çıktı.

'GALASI YAPILDI'

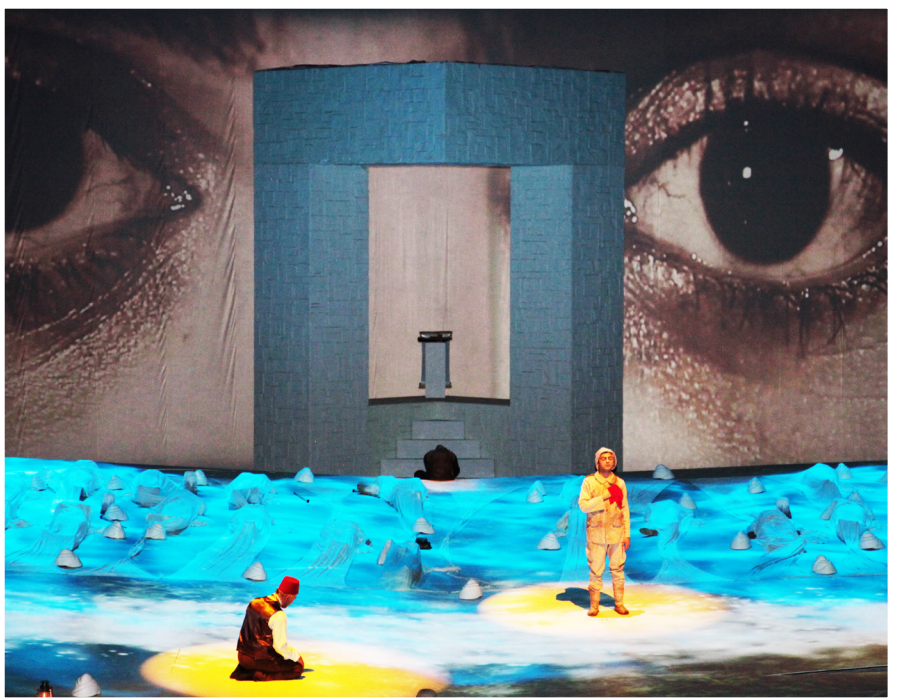
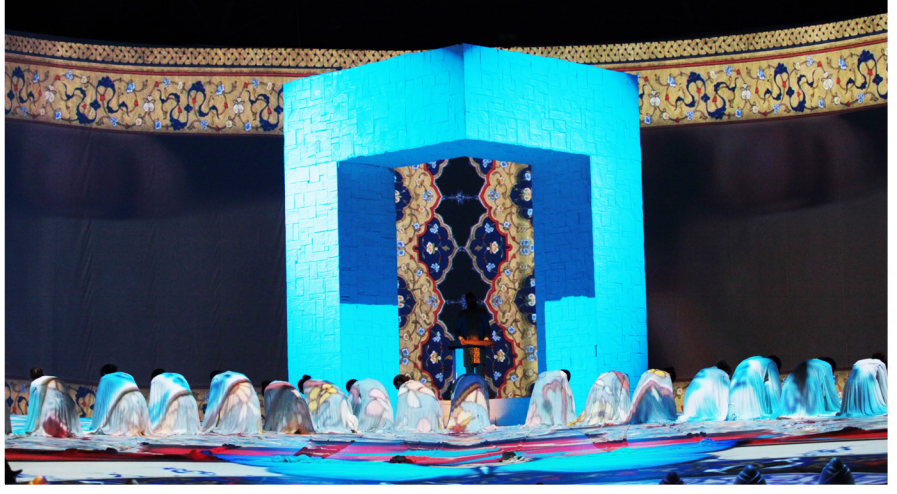
Türk tarihine altın harflerle kazınmış Çanakkale Zaferi'nin 100. yılına özel bu yapımın gala gösteriminde, Çanakkale Zaferi'ne damga vurmuş Nusret Mayın gemisinin anlatımı ve temsili olarak sahneye getirilmesi seyircilerden büyük alkış aldı.

'80 KİŞİLİK DEV KADRO'

Yapımcılığını Faruk Boyacıoğlu'nun, danışmanlığını Mevlana İdris'in yaptığı, yönetmen-tasarımcı olarak Nurullah Tuncer'in hayata geçirdiği bugüne kadar yapılmış en büyük multimedya destekli entegre yeni nesil gösteri olan 'Geçilmez', 80 kişilik dev kadro tarafından sahnelendi. Oyunda, Mehmet Akif Ersoy rolünü oyuncu Mürşid Ağa Bağ, Mustafa Kemal Atatürk rolünü oyuncu Kutay Şahin, Sultan Abdülhamit rolünü ise Adnan Kürkcü canlandırdı.

'ÇANAKKALE'Yİ YAŞADIK'

Büyük bir ilgiyle izlenen galanın sonunda protokol üyeleri oyunculara çiçek vererek, teşekkür etti. Vali Şahin, "Asım'ın nesli diyordu ya Akif. Bugünkü nesil Çanakkale'yi yaşıyor. Çanakkale'yi bir kez daha yaşadık. Tüm Türkiye'nin izlemesi gereken bir oyun" diyerek emeği geçenleri tebrik etti.



KÜÇÜKÇEKMECELİ ÇOCUKLAR İÇİN BÜYÜK HİZMET; TRAFİK PARKI

Çocukların trafik kurallarını eğlenerek öğreneceği Küçükçekmece Belediyesi Trafik Eğitim Parkı hizmete açıldı. Park, Türkiye'nin ilk engelli parkuruna sahip Trafik Parkı olma özelliği de taşıyor.





Küçükçekmece Belediyesi tarafından Atakent Mahallesi'nde kurulan Türkiye'nin ilk engelli parkuruna sahip Trafik Parkı'nın açılışına, AK Parti İstanbul Milletvekili Feyzullah Kıyıklık, AK Parti Milletvekili Adayı gazeteci Mahmut Övür, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Küçükçekmece İlçe Emniyet Müdürü Oğuzhan Kılıç, AK Parti İlçe Başkanı Mustafa Korkut, Başkan Yardımcıları, Belediye Meclis Üyeleri, muhtarlar ve çok sayıda çocuk ile vatandaş katıldı.

"TRAFİKTE YANLIŞLIK GÖRÜNCE 155'İ ARAYIN"

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz'e teşekkür ederek sözlerine başlayan AK Parti İstanbul Milletvekili ve milletvekili adayları Feyzullah Kıyıklık, "Bazı insanlar trafikte karşısındakinin canını hiçe sayabiliyor. Trafik kurallarını öğrenmeden önce anne ve babaların çocuklarına insan olmayı öğretmesi gerekiyor. Çocuklar mutlaka 155'i ezberleyin. Birisi trafikte yanlış bir şey yaptıği zaman 155'i arayın" dedi.

23 NİSAN HAFTASINDA BİR MÜJDE DAHA

23 Nisan haftasında Trafik Parkı'nı hayata geçirmekten dolayı mutluluk duyduğunu dile getiren Temel Kara-



deniz ise "İlçemizdeki çocuklarımız burada trafikle ilgili eğitim alabilecekler. Yarımburgaz'da bir bilgi evi daha açarak çocuklarımızın hizmetine sunmak istiyoruz. Unutmayın dünyaya daha iyi çocuklar getirirsek, daha iyi bir dünya elde etmiş oluruz" diye konuştu.

ÇOCUKLARLA BİRLİKTE ARAÇLARLA GEZDİLER

AK Parti İstanbul Milletvekili adayları Mahmut Övür de 30 yıllık gazetecilik hayatında en çok trafik kazalarının içini acıttığına değinerek Temel Karadeniz'i tebrik etti. Kurdela kesiminin ardından trafik parkının tesislerini de gezen

protokol üyeleri daha sonra çocuklarla birlikte eğitim araçlarına bindi.

Küçükçekmece Belediyesi Park ve Bahçeler Müdürlüğü tarafından Atakent Mahallesi'nde 16 bin 540 metrekarelik parkın içerisinde kurulan trafik eğitim pistinde, Küçükçekmeceli miniklere özel eğitimler tarafından trafik kuralları öğretilecek. Trafik parkında ayrıca, eğitim için özel araçlar, amfi tiyatro, koşu parkuru, çok amaçlı spor sahası, kamelyalar, yürüyüş alanları, farklı yaş grubu çocukların kullanabileceği 833 metrekare çocuk oyun alanı, otopark, fitness alanı ve piknik alanları bulunuyor.

KÜÇÜKÇEKMECE GÖLÜ'NDE ÜNİÇEK COŞKUSU

Küçükçekmece Belediyesi tarafından 4. sül düzenlenen Üniçek Su Sporları Festivali, Küçükçekmece Gölü'nde iki gün boyunca coşku ve heyecana sahne oldu.

Bu kapsamda, Üniversiteler Arası Türkiye Kürek ve Dragon Bot Şampiyonası, Küçükçekmece Durgun Su Kano Gençlik Kupası Sürat Yarışları, Küçükçekmece

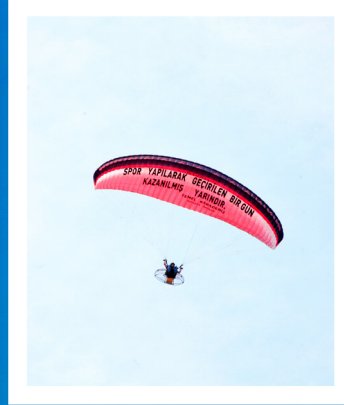
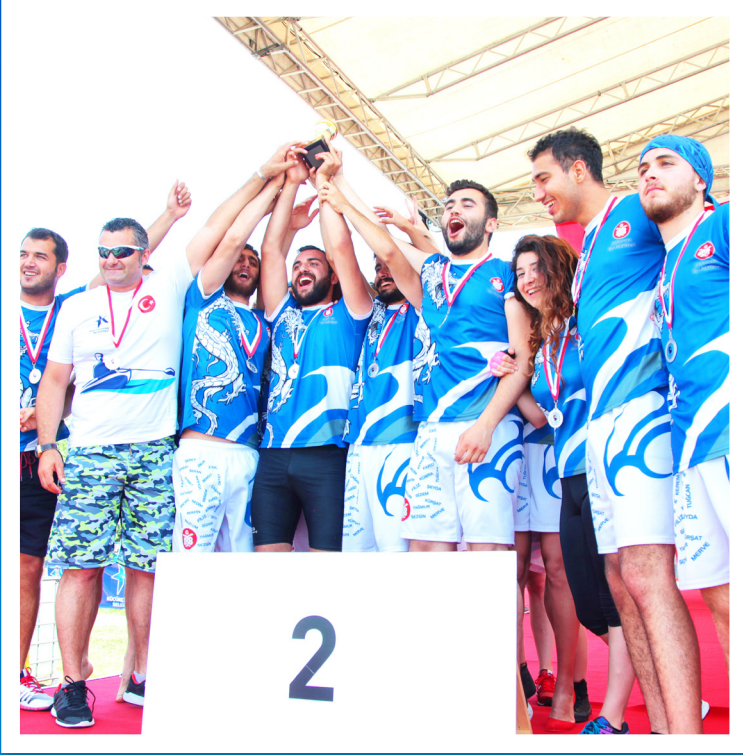
Kurumlar Arası Dragon Bot Şampiyonası'na ev sahipliği yapan Küçükçekmece Gölü'nde renkli görüntüler ortaya çıktı. Spor Spikeri Yasin Dallı'nın eğlenceli sunumuyla gerçekleşen Su Sporları Festivali'nin startını Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya ve Belediye Başkanı Temel Karadeniz birlikte verdi.

"SPORU VE SPORCUYU DESTEKLEMeye DEVAM EDECEĞİZ" Sporcuların heyecanını paylaşan Temel Karadeniz, tüm sporculara başarılar dileyerek, Küçükçekmece Gölü'nü su sporlarının merkezi haline getireceklerini söyledi ve Küçükçekmece'de sporu desteklemeye devam edeceklerinin sözünü verdi.

DERECEYE GİRENLERE KUPA VE MADALYALARI TAKDİM EDİLDİ

4. Üniçek Su Sporları Festivali'ne tüm Türkiye'den üniversiteli gençler, kano spor kulüpleri, hastaneler, STK'lar, iş dünyası, mahalle sakinleri, siteler ve kamu kurumları katılım sağladı. Üniçek Su Sporları Festivali ; 18 üniversite, 7 kano spor kulübü ve 40 kurumun katılımıyla gerçekleşti. Aksiyon, heyecan ve eğlencenin bir arada yaşandığı festival boyunca, wakeboard, su kayağı, jet ski ve paramotor gösterileri ilgiyle izlendi. Festival sonunda dereceye giren takımlara, kupa ve madalyaları takdim edildi.





HANGİ YIYECEK HANGİ RUHSAL HASTALIĞA İYİ GELİR?

**Depresyona balık, şizofreniye B3...
Kötü beslenme zihinsel rahatsızlıklara neden oluyor. Kötü beslenenler ruh hastası oluyor. Kötü beslenenler şizofren olabilir. 'Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.' Bu iddialar ne kadar doğru? İşte bu soruların cevabını bu ilginç yazıda.**

Fransız psikiyatrist Pinel, bundan 200 yıl kadar önce, deliliğin insanın midesi ve bağırsaklarında baş



gösterdiğini yazmıştı. 1930'lu yıllarda yayımlanmış psikiyatri ders kitaplarında da şizofren hastalarının genelde kötü beslenen kişiler olduğu yazıyordu. Hekimler, çok önceden kötü beslenmenin zihinsel rahatsızlıkların oluşumuna katkıda bulunduğunu tespit etmişlerdi.

Çok eskiden beri yapılan bilimsel araştırmalar, iyi beslenme ve diyetle zihin-

sel rahatsızlıkların güvenli tedavisinin, rahatsızlıkların belirtilerini hafifletmenin mümkün olduğunu gösterdi.

Psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tıp hakkında araştırmalar yapan Uzman Klinik Psikolog Mehmet Başkak, ruh sağlığımıza iyi gelecek diyetler ve beslenme şekilleri hakkında önemli bilgiler verdi.

Dünyada birçok ruh doktorunun, hastalarını psikotropik ilaçlar yerine, iyi beslenme yoluyla tedavi ettiğini belirten Uzman Klinik Psikolog Mehmet Başkak'ın ruhsal diyet tavsiyeleri şöyle:

BALIK DEPRESYONA İYİ GELİR

"Besleyici gıdalar dikkat eksikliği, bipolar bozukluk, kaygı ve depresyonu etkin şekilde tedavi ediyor.



Araştırmalar, Omega-3 alımındaki artışın depresyon belirtilerini hafiflettiğini gösteriyor. Birkaç bilimsel araştırmanın sonuçlarına göre, günlük 1.000-2.000 miligram EPA formunda



Ome-
ga-3 balık yağı alımı, depresyon belirtilerinin hafifletilmesine yardımcı oluyor. Kişinin ruh halindeki düzelmeler, genelde bu takviyeye başladıktan 3-12 hafta arasında meydana geliyor. Ayrıca, diyetlerinde yüksek miktarda balık tüketen kişilerin ruh halinde de benzer düzelmeler olduğu biliniyor.

Omega-3 yağları, somon gibi soğuk denizlerde yaşayan balıklarda bol miktarda bulunur. Bu yağlar, depresyon tedavisi gören bir kişide kullandığı antidepresanın etkinliğini arttırmalar. Gebelikte antidepresan kullanımına bir alternatif olarak Omega-3 takviyeleri üzerinde yapılan bilimsel çalışmalar devam ediyor.

Gezerek otlayan hayvanlardan elde edilmiş diğer yağlardan oluşan geleneksel beslenme şekillerinde omega-3/omega-6 yağları ideal oranda bulunur.

Sarı kantaron, hafif ve orta şiddette depresyon belirtileri gözlemlenen kişilerin tedavisinde etkili olan bir bitki, fakat ciddi depresyon vakalarında çok fazla işe yaramıyor. Sarı kantaron, bazı antidepresan ya da diğer ilaçlarla beraber alındığında bazı sıkıntılara yol açabilir, bu nedenle kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışınız.

ŞİZOFRENYE B3 VİTAMİNİ

Diğer adı 'niyasin' olan B3 vitamini, dünyada şizofreni teşhisi konulmuş

binlerce hastaya şifa kaynağı oldu. Yenilikçi doktor Abram Hoffer (1917-2009), binlerce hastasının tedavisinde yüksek dozlarda B3 vitamini kullanarak, onları güvenli bir şekilde sağlıklılarına kavuşturdu. Hoffer, bu vitamini kullanarak uyguladığı tedavide yüzde 90 oranında başarı elde ettiğini bildirmişti. Besin değeri yüksek diyetler ve beraberinde alınan amino asitler ve vitaminler zihinsel rahatsızlıkların tedavisinde son derece etkili."

Dünyada birçok psikiyatrist, has-



alarını psikotropik ilaçlar yerine, iyi beslenme yoluyla tedavi ediyor. Kişideki rahatsızlık belirtilerine ve kan değerlerine göre, beslenme değişiklikleriyle beraber kişiye özel vitaminler ve amino asitler yazıyorlar.

İLAÇLARA BAĞLI CİNSEL İSTEKSİZLİĞE KARŞI MACA KÖKÜ

Maca kökü, patatesin bir akrabası olan bu bitki bazı toplumlarda cinsel isteği arttırmak için kullanılıyor. Bu nedenle, antidepresan kullanımının sebep olduğu erektil bozukluk, libidoda azalma ve diğer cinsellikle ilgili yan etkileri etkisiz hale getirebiliyor.

SAKİNLEŞME VE İYİ BİR UYKU İÇİN KEDİ OTU

Kediotu, kaygıyı azaltıp, tıpkı bazı sakinleştiricilerin yaptığı gibi kişinin daha iyi uyumasına yardımcı oluyor.

İlaçların yan etkilerinden daha çok etkilenen çocuklar ve yaşlılarda kullanımını bir alternatif olarak düşünülebilir. Kediotunun etki etmesi biraz uzun zaman alıyor.

DOKTORUNUZA DANIŞMADAN KULLANMAYIN

Tedavi için kullanılan bitkilerin, ilaçlar gibi çok sıkı klinik deneylerden ve testlerden geçmediğine dikkati çeken Uzman Klinik Psikolog Mehmet Başkarak, alternatif tedavi yöntemlerinden yararlanmak isteyenlere "Bu tedavilerin bitki ve hayvan kaynaklı olması, onların güvenli olduğu anlamına gelmez. Bitkisel tedavilerin de istenmeyen yan etkileri vardır ve bunlar, tıpkı antidepresanlar ya da ilaçlar gibi, diğer ilaçlarla etkileşime girebilirler. Alternatif tıp tedavilere başvurmadan önce, özellikle ilaç kullanıyorsanız, mutlaka doktorunuza danışın" uyarısında bulunuyor.

İLKEL TOPLULUKLARDA ZİHİNSEL RAHATSIZLIKLAR GÖRÜLMÜYOR

"1930'lardaki 10 yıl süren tarihi araştırmasında, Dr. Weston Price, kendi yerel yiyeceklerini tüketen ve Amerikan beslenme şeklindeki vitaminin 4-10 katı miktarda fazla vitamin içeren



besin değeri yüksek bir diyet takip eden ilkel topluluklarda, zihinsel rahatsızlıkların hiç görülmediği sonucuna varmıştı. Dr. Price, bu ilkel topluluklarda yaşayan insanların daha mutlu ve daha uyumlu olduklarını fark etmişti. Bu topluluklarda, zihinsel rahatsızlıklar için tedavi yöntemlerine ya da hapishanelere hiç ihtiyaç yoktu."

DIŞ SAĞLIĞINDA DOĞRU BİLİNEN 10 YANLIŞ

Genel sağlığı önemli ölçüde etkileyen ağız ve diş sağlığının ilk adımı bebeklik döneminde başlıyor. Bebeklik döneminden itibaren diş sağlığına gereken önemin verilmesi, çocuğun hayatı boyunca sağlıklı diş ve ağız yapısına sahip olması için gerekli. Diş Hekimi ve Protez Uzmanı Çağdaş Kışlaoğlu konuyla ilgili görüşlerini anlattı.



Süt dişlerinin kalıcı dişler kadar önemli olmadığı düşüncesi (Yanlış)

Halk arasında erken çıkan dişlerin zayıf oldukları ve bu sebeple çabuk çürüdüklerine dair yanlış bir düşünce vardır. Oysa diş bakıma daha fazla özen göstererek çürük yapıcı etkenler önlenir. Süt dişlerinin yapıları kalıcı dişlere göre daha farklıdır. Eğer süt dişleri zamanından erken çürür ve çekilirse yan dişler kayacak ve alttan gelen kalıcı dişlere yer olmayacağı için kalıcı dişlerde oluşan çapraşıklık ortodontik tedaviye neden olacaktır. Süt dişlerinin alttan gelen kalıcı dişlere rehberliği söz konusudur. Bu nedenle sağlıklı dişler için erken yaşlarda çocuklara ağız bakımı alışkanlığının kazandırılması gerekir.

Bebeği biberonla uyutmak doğrudur (Yanlış)

Bebeğinizi biberon çürüğünden korumak istiyorsanız uyku esnasında bebeğinize sadece emzik verin ya da biberonun içerisine sudan başka bir şey koymayın. Bebeğinizi biberonla süt, mama, meyve suyu ya da tatlandırılmış ballı süt, pekmezli su gibi



icecekleri vererek uykuya yatırmayın. Sütün besleyici değerini arttırmak adına biberonla verilen ballı ve pekmezli süt, bebeğin dişlerinde hızla çürümeye neden oluyor. Gece uyumadan hemen önce veya uyku sırasında biberonla içilen süt, bebeğin dişlerinde "Biberon

Çürüğü" gelişimine neden olabilir.

Bebeklerde parmak emme alışkanlığının dişlere zarar vermez (Yanlış)

Her bebekte görülen parmak emme ihtiyacı çocuklarda 3-4 yaşlarına kadar gözlemlenir. Parmak emme davranışını bebekler henüz anne karnındayken öğrenirler. Yeni doğan bebeklerin parmaklarında görülen kabarcıklar bunun bir sonucudur. Parmak emme henüz gelişmekte olan kas ve kemik yapıları üzerine basınç uygulayarak dişlerin yer değiştirmesine yol açabilir. Bebekler diş çıkarma zamanında dişleri kaşındığı içinde parmak emerler. Bebek çocukluk döneminde de bu alışkanlığı sürdürmeye devam ediyorsa bu durum diş ve çene yapısını bozabilir. Çocuk 4 yaşını doldurmasına rağmen hala parmak emmeye devam ediyorsa mutlaka bir ortodontiste başvurulması gerekir.

Ağız ve diş sağlığı için dişleri sadece fırçalamak yeterlidir (Yanlış)

Süt dişleri genellikle değişecekleri düşüncesiyle pek fazla önemsenmez-

ler. Bebekler ilk dişlerini yaklaşık olarak 3-3,5 yaşlarında tamamlarlar. Yetişkinlere göre çocukların dişleri %50 daha incedir. Süt dişleri çıkmaya başladıktan sonra dişler birbirleriyle temas etmeye başlar. Dişlerin ara yüzeylerinde lifli besinlerin ve bakteri plağının diş

çürüklerine neden olmaması için diş ipi kullanımına başlanmalıdır. Çünkü diş fırçasının ulaşamadığı yüzeyler diş çürüğünün başladığı yerlerdir.

İlk dişleri çıkmaya başladığında diş macunu kullanılmalıdır (Yanlış)

Bebeklerin diş macunu yutma riski olduğu için 3 yaşın altındaki çocukların diş macunu kullanmaması gerekiyor. Bebeğin ilk dişleri ağızda görüldüğünde temizleme işlemi başlamalıdır. Temiz bir tülbent ya da gazlı bezi ıslatarak temizlemek yerinde olur.

Bebeklerin temel besin kaynağı olan süt dişlere zarar vermez (Yanlış)

Süt içinde doğal bir şeker olan laktoz içerir. Bu nedenle bebeklerin temel besin kaynağı olan sütün doğal içeriğindeki şeker zamanla dişlerde çürüklere neden olabiliyor. Bu nedenle 1 yaşından itibaren gece boyunca su dışında anne sütü dahil bebeğin (papatya yada melissa çayı vb) herhangi bir şey tüketmesine izin verilmemelidir.

Çocuğun dişinde sadece sorun olduğu zaman dişçiye götürülmelidir (Yanlış)

Bebeğinizin ilk dişleri çıkar çıkmaz kontrole götürün. Toplumda yaygın olarak görülen "dentafobi" miniklerde de görülmektedir. Beyaz önlük giymiş bir diş hekiminden hemen hemen her çocuk korkar. Bunun bir fobi haline dönüşmesi için en büyük görev ebeveynlere düşüyor. Çünkü önlemler alınmaz ise çocuklarda başlayan bu fobi, yetişkinlikte de devam ediyor. Bu korkuyu yenmek için çocuğun dişlerinde herhangi bir problem oluşmadan kontrol amacıyla diş hekimine tanıştırılmalı.

İlaç kullanımı dişlere zarar vermez (Yanlış)

Kullanılan ilaçlar bebeğin diş gelişimini olumsuz yönde etkiler. İlaç seçiminde mümkünse içeriğinde şeker olmayanları doktorunuzdan isteyin. İlaçları öğün aralarında ya da dişleri fırçaladıktan sonra vermeyin.

Bebeklerde görülen her ateş yükselmesi diş çıkarmaya bağlıdır (Yanlış)

Bebeklerin süt dişleri tamamlaması 3-3,5 yaşlarında gerçekleşir. Diş çıkarma döneminde genellikle diş etlerinde kızarıklık meydana gelir. Bebek için hassas olan bu dönemde ateş ve bulantı görülmesi dikkat edilmesi gereken bir konudur. Eğer ateş 37,5 derecenin üzerindeyse bu durumun diş kaynaklı olmadığını bilmesi gerekir.

Süt dişleri tedavi edilemez (Yanlış)

Tıpkı kalıcı dişlerde olduğu gibi süt dişleri de tedavi edilebilir. "Nasıl olsa değişecek" düşüncesiyle bu dişlerin çekimi ileride çok büyük problemlere neden olabilir. Süt dişlerinin çürümemesi için her türlü koruyucu önlemi almak gerekiyor. Dişlerin çürümeye başladığını fark ettiyseniz gecikmeden diş hekimine başvurun.



İLGİNÇ ALIŞVERİŞ NOTLARI!

Kadınlar Bakmak Erkek İse Hemen Almak İstiyor



Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver, alışveriş yapan tarafın daha çok kadınlar olduğu bilinse de erkeklerin de en az karşı cins kadar alışverişe zaman ayırdığını söylüyor.

A alışveriş denildiğinde akla ilk kadınlar gelse de erkekler de alışverişe zaman ayırıyor. Bağımlılık geliştirmede kadınlar riskli grup olarak tanımlanırken erkeklerde yaş düştükçe alışveriş takıntısı görülme oranı artıyor. Erkekler, kadınlar gibi mağaza mağaza dolaşmayı sevmiyor ama

hayalini kurdukları ürünü internette inceleme zamanları göz önüne alındığında en az kadınlar kadar alışverişe vakit ayırıyor. Üsküdar Üniversitesi NPİS-TANBUL Feneryolu Polikliniği Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver, alışveriş yapan tarafın daha çok kadınlar olduğu bilinse de erkeklerin de

en az karşı cins kadar alışverişe zaman ayırdığını söylüyor. "Alışverişkolik" kitabının yazarı da olan Dr. Ünsalver, kadınların alışveriş yapmaktan keyif aldıklarını dile getirmekten çekinmediklerini, erkeklerin alışverişini "koleksiyon" amaçlı yaptıklarını söylediklerini belirtiyor.

Alışveriş, Kadının İşi

Cinsel kimliklere atfedilen roller bağlamında kadınların bağımlılık geliştirme yönünden erkeklere oranla daha riskli taraf olduğunu belirten Ünsalver, bunda çocukluk döneminin etkisinin göz ardı edilmemesi gerektiğine vurgu yaparak, "Çocukluk çağından itibaren kız çocuklarına sunulan oyuncaklarda kıyafet giydirme çıkarma, market malzemeleri gibi alışverişe özendirici seçenekler sunulmaktadır. Birçok toplumda, alışverişin çoğunu kadınların yapması beklenir. Çalışan kadınların sayısı artmış olmasına rağmen, halen birçok evde temel alışveriş kadınlar yapmaktadırlar" dedi. Bazı erkeklerin bir yandan kadınların alışveriş merakından dert yanıp, diğer yandan bu davranışı destekleyici olabildiklerinin altını çizen Ünsalver, kadın ve erkeğin alışverişteki motivasyonunun farklı olduğunu ifade ediyor.

Kadınlar Bakmak Erkek İse Hemen Almak İstiyor

Ünsalver, "Kadınlar için alışveriş davranışında işlevsellik (ekonomik ve işe yarar olması), duygusal bağ kurma, sosyal etkileşim ve kimlikle bağlantılı hedefler alışverişe motivasyonu sağlarken, erkekler için işlevsellik daha ön planda geliyor. Erkekler mağazada fazla vakit geçirmeden, hızla ürüne odaklanıp satın almayı gerçekleştiriyorlar. Oysa kadınlar için vitrinlere bakmak, kıyafetleri denemek, fiyatları karşılaştırmak ve zaman kısıtlamasının olmaması alışveriş töreninin önemli ve keyif verici parçalarını oluşturuyor" şeklinde konuştu.

Aşırı ve Sorunlu Alışveriş Erkeklerde De Görülüyor

Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçların kadınlar kadar erkeklerde de aşırı ve sorunlu alışveriş davranışının var olduğunu ortaya koyduğuna işaret eden Ünsalver, şöyle dedi:

"Özellikle yaş düştükçe, alışveriş takıntısı olan erkeklerin sayısında bir artış gözleniyor. Orta yaş grubundaki erkekler, özellikle teknoloji ürünleri ya da arabalar gibi pahada ağır mallara daha fazla ilgi duyarken, genç yaş grubundaki erkekler,

tıpkı kadınlar gibi kişisel bakım ürünleri ya da kıyafetlere de ilgi duyuyorlar. Genç erişkin erkeklere hitap eden reklamlarda kaslı ve yakışıklı genç adamların ünlü bir markanın parfümünü kullanarak ya da belli bir marka pantolonu giyerek tüm güzel kızları peşinden sürüklediği resmedildiğinde, genç erkeklerin tüketiminin artması şaşırtıcı değil."

Dolaşmalar Da Kadınlar Kadar Zaman Harcıyorlar

Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver erkeklerin kadınlar gibi mağaza mağaza dolaşmalar da alışverişe ayırdıkları zamanın en az kadınlar kadar olduğunu vurgulayarak şöyle dedi:

"Teknoloji ürünlerinin modelleri sürekli yenilenirken, çoğunlukla erkekler bu takipte oldukça hızlı olabiliyorlar. Çoğu erkeklerden oluşan tüketiciler, internette oluşturdukları forumlarda yeni çıkan elektronik ürünlerin özelliklerini tartışıyor, birbirlerine tavsiye ediyor ya da yeni modeli çıkan ürünü hemen satın almayı tercih ediyorlar. Kadınlar gibi mağaza mağaza dolaşmayı sevmeyen erkekler, internette bir siteden diğerine gire çıka aslında bir şey satın almasalar da sonuçta vakitlerini satın alma hayalini kurdukları bir ürünü inceleyerek geçiriyorlar. Bunun, bir kadının vitrinleri inceleyip çeşit çeşit kıyafet denemesinden pek bir farkı yok sonuçta."



Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Barış Önen ÜNSALVER





Modern çağın en önemli sorununa dikkat!

OBEZİTE ÇOCUKLARDA ZİHİNSEL FONKSİYONLARI BOZUYOR



Obezitenin, zamanla zihinsel fonksiyonların tam olarak yerine getirilememesine neden olduğunu belirleyen çalışma, unutkanlık ve hafıza kaybı başta olmak üzere bir çok olumsuzluğun da obezite ile alakalı olduğunu ispatladı.



Son yıllarda sıkça görülmeye başlayan obezite çocuk sağlığını olumsuz etkiliyor. "Sağlıklı ve başarılı olmak için daha fazla yemek yemelisin" sözünü tarihe karıştıracak bilimsel araştırmada Doç. Dr. Mehmet Emre Taşçılar ve arkadaşlarının obez çocuklar üzerinde yaptıkları bilimsel çalışmada, saçlı deri üzerine yerleştirilen elektrotlar yardımıyla beyin dalgaları kaydedildi. Bilişsel fonksiyonları gösteren bu elektiriksel dalgaların obez çocuklarda bozulduğunu tespit edildi. Bilimsel araştırmada obez çocukların bilgi işleme sürecinin normal kilolu çocuklara göre uzadığı, kısa süreli hafızanın ve dikkatin ise bozulduğu ortaya çıktı.



Obzite Çocuklarda Zihinsel Fonksiyonları Bozuyor

Doç. Dr. Mehmet Emre Taşçılar, "Yaptığımız bilimsel araştırmada obez çocuklardaki bilgi işleme sürecinin normal kilolu çocuklara göre uzadığını, kısa süreli hafızanın ve dikkatin ise bozulduğunu tespit ettik. Yaşları ortalama 11 olan ve toplam 50 obez çocuk ile obez olmayan 23 çocuk üzerinde yapılan bilimsel çalışma, insülin direnci olan obez çocuklarda bu bozulmanın daha ileri seviyede olduğunu ortaya koydu" dedi. Obzitenin, zamanla zihinsel fonksiyonların tam olarak yerine getirilememesine neden olduğunu belirleyen çalışma, unutkanlık ve hafıza kaybı başta olmak üzere bir

çok olumsuzluğun da obezite ile alakalı olduğunu ispatladı.

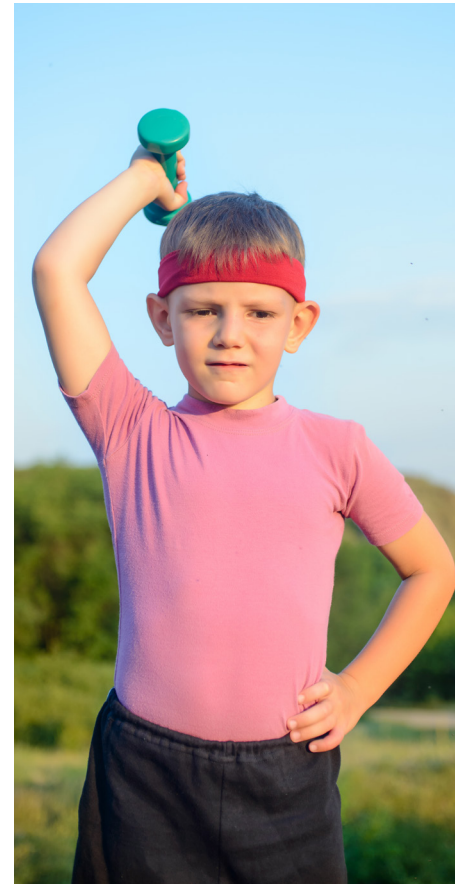
Fazla Kilo Hafızayı Zayıflatıyor

Doç. Dr. Mehmet Emre Taşçılar, obez çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada saçlı deri üzerine yerleştirdikleri elektrotlar yardımıyla beyinin elektiriksel dalgalarını kaydettiklerini, beyinin bilgi işleme sürecini, dikkati ve kısa süreli hafızayı yansıtan bu dalgaların obez çocuklarda normal çocuklara göre bozulduğunu, insülin direnci olan obez çocuklarda ise bilgi işleme sürecinin daha da uzadığını gözlemlediklerini belirterek, araştırmada beyin bilgi işleme sürecini yansıtan p300 dalgasının oluşma süre-

sahiptir. İnsülin, beyin hücrelerinin büyümesi, gelişmesi ve metabolizması için hayati derecede önemlidir. İnsülin eksikliğinde veya insülin direnci geliştiğinde beyin hücrelerinde fonksiyon kaybı oluşmaya başlar. Bu durum, zihinsel fonksiyonların bozulmasını beraberinde getirir."

Düzenli Egzersiz Şart

Obzitenin çocukluk çağından itibaren önlenmesi gerektiğine dikkati çeken Doç. Dr. M. Emre Taşçılar, tüm ailelere, çocukları ev tipi beslenmeye yönlendirmelerini önerdi. Fast food'dan ve işlenmiş gıdalardan uzak durulması gerektiğini söyleyen Taşçılar, çocuklara daha çok sebze yemekleri ve meyve yedirilmesi, unlu gıdaların ve işlenmiş şekerin daha az girdiği bir diyet programının uygulanmasını tavsiye etti. Hareketin önemini hatırlatan Taşçılar, "Çocuklarda düzenli egzersiz alışkanlık haline getirilmelidir. Televizyon ve bilgisayar başında geçirilen zamanın azaltılması ve çocukların harekete yönlendirilmesi gerekiyor" dedi.



sinin obez çocuklarda sağlıklı çocuklara göre uzadığını, kısa süreli hafızayı ve dikkati yansıtan p300 dalga yüksekliğinin obez çocuklarda normal çocuklara göre azaldığını, insülin direnci olan obez çocuklarda ise bu bozulmanın daha da ileri düzeyde olduğunu saptandığını söyledi.

İnsülin Hayati Derecede Önemli

İnsülin hormonunun etkilerine dikkati çeken Taşçılar, şöyle dedi: "İnsülin, yalnızca kan şekerini düşüren ve diabeti önleyen bir hormon değildir. İnsülin aynı zamanda zihinsel fonksiyonların sağlanması ve düzenlenmesinde son derece önemli fonksiyonlara

Çocuğunuz sizin aynanız...

"ÇOCUKLAR ANNE BABALARINI ROL MODEL ALIRLAR"

Çocuklar anne babalarını hayatın her anında gördükleri şekilde rol model alıyor. Bu yüzden anne baba arasındaki her duygu ve her bir olay, çocukta irili ufaklı izler bırakarak duygularını, düşünce yapısını, davranışlarını çeşitli farklı şiddetlerde etkiliyor.

Ebeveynler kadın erkek ilişkisindeki iniş çıkışların anne baba olarak rollerini etkilemediğini düşünse de çocuklar ilişkilerdeki gerginlikten etkileniyor. Çocukla kurulan ortak iletişimde hiçbir sorun olmasa da kadın erkek arasındaki gerginliğin çocuklar tarafından hissedildiğini belirten Uzman Psikolog Selin Karabulut, "Çocuklar anne babalarını hayatın her anında gördükleri şekilde rol model alırlar. Bu yüzden anne baba arasındaki her duygu ve her bir olay, çocukta irili ufaklı izler bırakarak duygularını, düşünce yapısını, davranışlarını çeşitli farklı şiddetlerde etkiler" dedi.

Ebeveynler kadın-erkek ilişkilerinde yaşanan iniş çıkışların, çoğu zaman anne-baba rollerini etkilemediği düşünülebilir. Anne baba rolünün çocukla ilgilenilen zamanlarla sınırlı olmadığını söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi'nden Uzman Psikolog Selin Karabulut, çocukların ebeveynlerin arasındaki özel ilişkiyi de örnek aldıklarını ve bu ilişkiden etkilendiklerini belirtti. Anne babanın hayatın her anında çocuklarına rol model olduklarını belirten Psk. Karabulut, "Gün içindeki olaylara bağlı olarak anne ya da babanın veya her ikisinin sinirli, gergin, sabırsız oluşu çocuklarıyla olan ilişkiye yansır. Mesela iş yerinden yorgun ve sinirli gelen ebeveynin çocuk ile oynamak istememesi ya da bağırıp çağırması çocuğun tüm olanı biteni kendi üstüne almasına, kendini reddedilmiş ve değersiz hissetmesine neden olur" dedi. İflas, işsizlik, borç, gelir düşüklüğü gibi



durumlar aile içi dengeleri bozabileceğini söyleyen Psk. Karabulut, "Böyle durumlarda lüks sayılabilecek ihtiyaçlar ve hatta temel ihtiyaçlar karşılanamayabilir, çocuk okulundan ayrılmak zorunda kalabilir, sosyal çevre dengeleri değişebilir. Bu da çocukları derinden etkileyeceği için en doğru şey bir uzman desteği almaktır" diye konuştu.

Çocuk Her Türü Davranışı Kaydeder Ve Kopyalar

Anne ve babanın her türlü davranışının çocuklar tarafından örnek alındığını hatırlatan Psk. Karabulut, Ebeveynlerin farkında olmadan öğrettiklerini unutmalarını söyledi. Karabulut, çocukların ebeveynlerden etkilenecekleri geliştirdiği kişilik özelliklerine şöyle örnekler verdi:
 ✿ 'Yalan söylemek kötüdür' gibi düşüncelere sahip olan ebeveynle yetişen çocuk temelde bu düşünceleri alacaktır. Ancak zaman içerisinde bu düşünceleri benimseyip benimsemeyişine bağlı olarak yaşamına yansıtabilir veya yansıt-

mayabilir.

✿ Fırından ekmek aldıktan sonra 'Teşekkür ederim, hayırlı işler' diyen, yemekten sonra ellerini yıkayan, eşiyle saygılı ve sevecen tonda konuşan ebeveynin bu olumlu davranışları çocuğa model olacak, çocuk da benzer davranışları sergileyecektir.

✿ İstenmedik bir durum karşısında bağırıp küfreden babayı gören çocuk babayı model alacak, kendisi de böylesi durumlarda benzer tepkileri verecektir.

✿ Sigara içmek, namaz kılmak, meyve yemek, tatile gitmek, kitap okumak gibi alışkanlıklara sahip olan ebeveyn, bu eylemleri yerine getirdiğinde çocuğa model olur. Çocuk farkında olmadan öğrenir ve ileride benzer alışkanlıklara sahip olabilir.

✿ Köpekten korkan anne köpek gördüğünde tedirgin olacak, çocuğunu köpekten uzak tutmaya çalışacak, 'Aman yaklaşma ısırır' diyecektir. Böylece köpek korkusu anneden çocuğa geçecektir."





UÇAK YOLCULUĞUNDA KULAK SAĞLIĞINA DİKKAT

Yaz tatiline gidiş ve dönüşte havayolu ile ulaşım, kulak sağlığı için bazı riskleri de beraberinde getirebiliyor. Özellikle uçağın iniş ve kalkışı sırasında kulaklarda hissedilen ağrı, bazen yolculuğun, bazen tüm tatilin kötü geçmesine neden olabiliyor.

Op. Dr. Kemal Demir, uçak seyahatleri sırasında uygulanacak birkaç küçük yöntemle daha konforlu bir şekilde seyahat edilebileceğini belirterek bu konuda dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi.

Basınç en fazla kulakta hissedilir

Günlük hayatta hissedilen açık hava basıncı ile yüksek rakımlara çıkıldığında hissedilen basınç arasında fark bulunmaktadır. Uçak yolculuklarında, yüksek noktalara çok hızlı bir yükseliş gerçekleştiği için, vücut bu basınç farkına uyum sağlamakta zorluk çekebilmektedir. Yaşanılan basınç farkı, vücudun farklı bölgelerinde de hissedilmekle birlikte, en belirgin etki kulaklarda ortaya çıkmaktadır. Orta kulak, geniz boşluğuna bir tünel ile açılmakta ve kulak zarının dış tarafındaki basınçla, iç tarafındaki basıncı dengede tutmaya çalışmaktadır. Uçak seyahatlerinde, genelde kulak içi basınç düşük kalır ve kulak zarı içeriye doğru parasüt gibi çökme yapabilmektedir. Kulak zarındaki itilme çekilme fazla olduğu zamanlarda, tıkanıklık hissini yanı sıra ağrı ve acı da hissedilmektedir.

Ağırsız uçuş için burun sağlığı önemli

Uçak seyahatlerinde bulunulan yükseklik, iniş ve kalkış hızı ile kabin basıncını dengeleyen cihazların düzgün çalışması, hissedilen basınç açısından önemlidir. Bununla birlikte yolculuk yapan kişinin sağlık durumu da hissedilen basınçta etken olmaktadır. Grip, nezle, sinüzit, solunum yollarındaki enfeksiyon gibi nedenlerle burun tıkalıysa kulaklarda, basınç ve ağrı daha fazla hissedilebilmektedir. Kulakta hissedilen ağrı ve basınç bilinenin aksine, burnun gerektiği gibi çalışmamasından kaynaklanmaktadır. Burnun düzgün nefes alamadığı durumlarda, geniz ve orta kulak boşluğuna yeterli hava aktarılamamakta, hava azlığı nedeniyle de basınç değişimine uyum daha geç olmaktadır.

Yolculuk çekilmez hale gelebilir

Kulak burun boğaz hastalıklarına yatkınlığı olan kişilerin uçak seyahat-

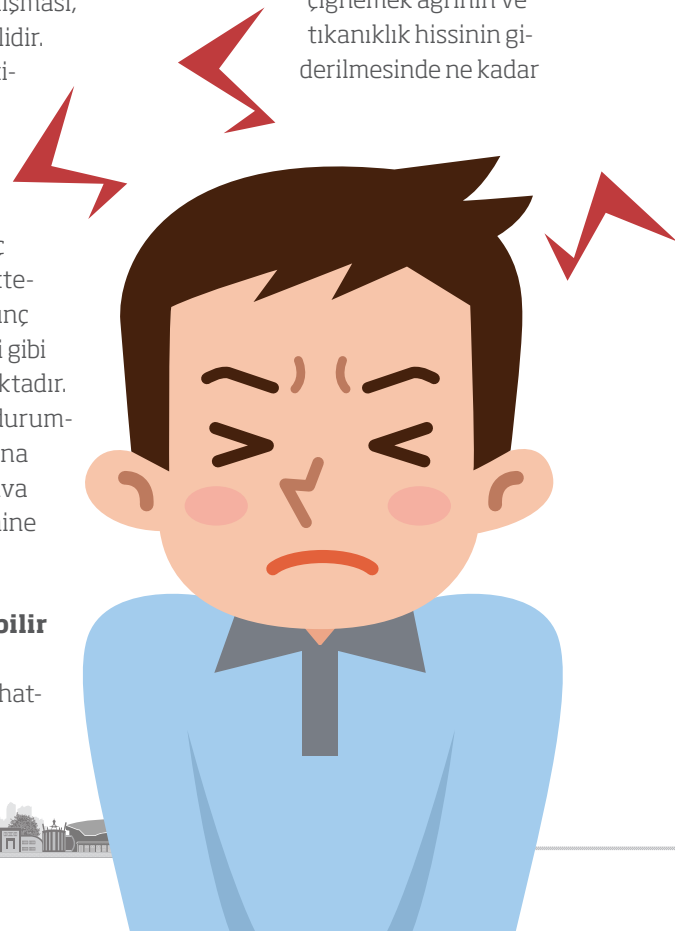
lerinde daha dikkatli olması gerekmektedir. Seyahate çıkılacak günler içinde burun tıkanıklığı, üst solunum yolu enfeksiyonu, ses kısıklığı, boğaz ağrısı gibi şikayetleri bulunanların, kulak burun boğaz uzmanı ile görüşmesi, gerekirse seyahatini ertelemesi faydalı olmaktadır. Seyahat öncesi belirtiler çok şiddetli olmasa bile, hissedilen ağrı ve acılardan dolayı yolculuk bazen işkenceye dönüşebilmektedir.

En etkili yöntem su içmek

Ortakulak sistemine hava akışını sağlayan yapılar yutkunma hareketiyle beslenmektedir. Özellikle kalkış ve iniş sırasında küçük yudumlarla su ya da ılık sıvı tüketmek yutkunma hareketini sağlamaktadır.

Sakız yararlı fakat ağızda balon gibi şişirmek zararlı

Kulaklardaki tıkanıklık hissiyle oluşan ağrıyı azaltmak için, yutkunmayla birlikte çene hareketlerini de etkinleştiren, sakız çiğnemek yararlı olmaktadır. Sakız çiğnemek ağrının ve tıkanıklık hissini gidermesinde ne kadar





faydalıysa, sakızı balon şeklinde şişirmek de aynı derecede sakıncalı olabilmektedir. Sakız çiğnemekle edinilen avantaj, balon şişirmekle dezavantaja dönüşmektedir.

Valsalva manevrasına dikkat

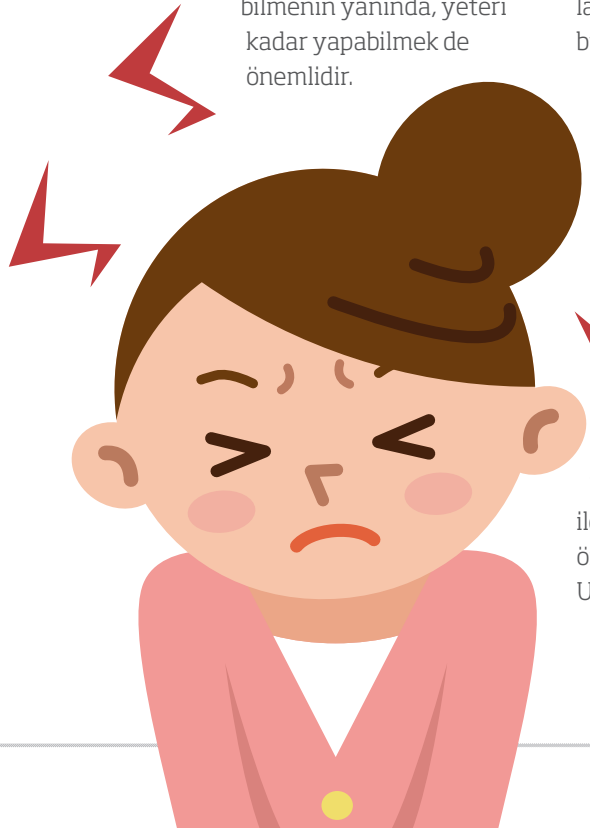
Ağzın ve burnun kapatılıp kulaklara hava basıncı gönderilmesi olarak bilinen "Valsalva Manevrası" son çare olarak kullanılmalıdır. Bu hareketi doğru yapabilmenin yanında, yeteri kadar yapabilmek de önemlidir.

Yanlış yapıldığı durumlarda istenmeyen sonuçlar da gözükülebilmektedir.

Uçuş sırasında bebeğinizi emzirin

Bebeklerin uçak yolculukları boyunca sürekli ağlamalarının altında benzer nedenler bulunmaktadır. Bebek, anne sütü içiyorsa emzirmek faydalı olmaktadır. Biraz daha büyük çocuklarda ise yetişkinlerin kullandığı su içmek ve sakız çiğnemek gibi yöntemler kullanılabilir. Kullanılacak damlalarla, burnu açık ve rahat nefes alabilecek hale getirmenin de faydalı olduğu bilinmektedir.

tıkanıklıklar ve ağrılar çok sık olmamakla birlikte kalıcı hasarlar da bırakabilmektedir. Kalıcı hasarların olduğu durumlarda, neredeyse istisnasız kulak burun boğaz yapısında geçmişe dayalı bir sorun bulunmaktadır.



Dinmeyen kulak ağrıları için uzmana başvurun

Uçak yolculuğu bittikten sonra hissedilen ağrılar genellikle birkaç saat içinde sonlanmaktadır. 10-12 saat dinmeyen ağrıları ciddiye almak gerekmektedir. Bu gibi durumlarda bir kulak burun boğaz uzmanına gözükmek, ileride doğacak daha büyük sıkıntıların önüne geçmek açısından önemlidir. Uçak seyahatlerinde meydana gelen



YAZ SICAKLARINA KARŞI ŞİMDİDEN ÖNLEMİNİZİ ALIN

Sıcaklıklarının artmasıyla güneş çarpması ve sıcak krampları gibi birçok rahatsızlık sağlığımızı olumsuz etkiliyor hatta bazen bu durum yaşamı tehdit edici boyutlara ulaşabiliyor. Yaz sıcaklarına karşı koruyucu önlemler alınması sıcak havanın olumsuz etkilerine karşı koruma sağlıyor. Prof. Dr. Birsal Kavaklı, sağlıklı bir yaz geçirmek için dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi.

Sıcaklar görme netliğini bozuyorsa...

Sıcak havalarda sıklıkla karşılaşılan güneş çarpması, hayati tehlike yaratabilecek önemli bir sağlık sorunudur. Güneş çarpması durumunda kişiyi serin bir yere almak, yavaşça soğutmak ve sıvı takviyesi yapmak gerekir. Kişinin bilinci açık ise tuzlu bir ayran içirilebilir ve buz ile kompres yapılabilir. Ancak algılama ve koordinasyon yeteneğinin bozulması, görme netliğinde bozulma, göz çukurla-

rının belirginleşmesi, bilincin kaybolması durumlarında vakit kaybetmeden bir sağlık merkezine başvurulması gerekmektedir.

Kramplarda tuz içerikli sıvı alımı önemli

Kol, bacaklar veya karında aşırı sıcaktan tuz kaybı ile birlikte sıcak krampları görülebilir. Kramplar, kısa fakat tekrarlayıcı ve can yakıcı olabilir. Bu nedenle kramp durumunda hasta öncelikle serin bir yerde dinlenmelidir. Dinlenme sonrası

kramp azalma olmadıysa, 1-2 bardak tuz içeren sıvı alınmalıdır. Kramp girmiş kasa kesinlikle masaj yapılmamalıdır.

Islak şapka ile serinlemeye çalışmayın

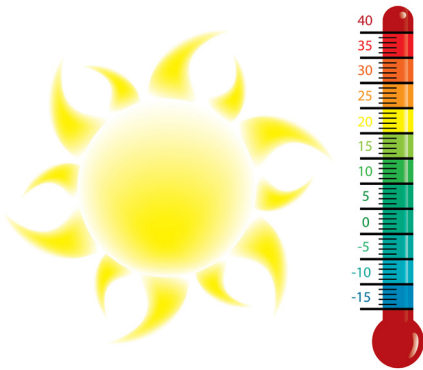
Şapkanın ıslatılarak kullanılması serinlemek açısından yeterli görülebilir; ancak bunun sürekli yapılması doğru değildir. Islak bir şapka ya da kıyafetle uzun süre rüzgara maruz kalmak, "fibromiyalji" adı verilen kas ve iskelet sistemi hastalıklarına yol açabilir.





Tansiyon ilacına yaz düzenlemesi yapılmalı

Aşırı sıcaklar ve yüksek nem tansiyon hastalarını olumsuz etkileyebileceğinden, yaz aylarında kullanılan tansiyon ilaçlarının dozları da sıcaklara göre ayarlanmalı, ilaçlara yaz düzenlemesi yapılmalıdır. Vücut, sıcak havalarda ısınsını dengeleyemediği için kan basıncı artmaktadır. Bu nedenle nemli havalar yüksek tansiyon hastaları için uygun değildir. Bu kişiler tansiyonlarını sık sık ölçtürmeli, yaz ayı başlangıcında rutin doktor muayenelerini yaptırılmalıdır. Tansiyon düşme problemi sıklıkla hissediliyorsa, vakit kaybetmeden doktora başvurulmalıdır.



Sıcakta inme riski yüksek

Sıcak havalar, özellikle 50 yaşın üzerindeki yüksek tansiyon hastalarında beyin kanaması riskini de arttırmaktadır. Sıcakla birlikte artan vücut ısısı; özellikle

sinir hasarının eşlik ettiği diyabetik hastalarda, idrar söktürücü tansiyon düşürücü ilaç alanlarda ve yeterince sıvı tüketmeyen hastalarda tansiyonun ciddi oranda düşmesine neden olabilir. Sıcak hava zehirlenmeleri artırabilir Hijyen kurallarına dikkat edilmeden yapılan yemekler, iyi yıkanmayan sebze ve meyveler, bağırsak enfeksiyonlarına sebep olabilir. Sıcak havalarda bağırsak enfeksiyonlarına sebep olabilen bakteriler yiyeceklerde daha kolay üremektedirler. Bir yemek üstüne konan sineğin bıraktığı bakteri bile üreyerek hastalığa yol açabilir. Bu nedenle sıcaklara bağlı olarak yazın daha çok besin zehirlenmesi, yaz ve seyahat ishalleri görülebilir.

Yazın sağlıklı kalmak için öneriler...

- ☀ Yüksek ateş durumunda antibiyotik yerine ateş düşürücü kullanılmalıdır.
- ☀ El ayak şişmelerine soğuk uygulaması yapılarak ödem azaltılabilir.
- ☀ Klimalar ideal ısı 23-24 derece, nispi nem yüzde 40-50 arasında olacak şekilde ayarlanmalıdır.
- ☀ Şeker hastaları yanlarında mutlaka "şeker" taşımalarıdır.
- ☀ Sıcak havalarda ek vitamin alınması

na gerek yoktur. Hayvansal ve bitkisel proteinler ile vitaminler mutlaka doğal besinler yoluyla alınmalıdır.

☀ Dehidrasyon yani sıvı kaybına karşı su, her saat başı bir bardak tüketilmelidir. Kalp hastaları soğuk su içmemelidir.

☀ Sıcak havalarda serinletici gibi gelse de, gazlı içeceklerden uzak durulmalıdır. Su dışında tüketilebilecek en masum içecekler, ayran ve limonatadır.

☀ Mentollü sakızlar da sıcaklarda ferahlık verebilir.

☀ Ağır, salçalı yemekler yerine sebzelerle yapılmış, zeytinyağlı yemekler tercih edilmelidir.

☀ Spor, havanın serinlediği akşam saatlerinde ya da güneş ışığının dik gelmediği sabahın erken saatlerinde yapılmalıdır.

☀ Zorunlu olmadıkça, güneş ışınlarının dik geldiği sabah 10.00 ile öğleden sonra 16.00 arasında dışarıya çıkılmamalıdır.

☀ Ayaklarda mantar oluşumunu engellemek için ayakkabılar çorapsız giyilmelidir.

☀ Serinlemek için soğuk yerine ılık su ile duş alınmalıdır.

İNATÇI VE GEÇMEYEN YORGUNLUĞU ÖNEMSEYİN

6 aydan uzun süren yorgunluk, akşam erken yatılsa da sabah yorgun uyanma, dikkat dağınıklığı, duygu durumdaki ani değişiklikler ve sosyal hayatın giderek azalması... Tüm bu belirtiler kronik yorgunluk sendromunu işaret ediyor. İstirahatle hafiflemeyen ya da geçmeyen kronik yorgunluk sendromu, dikkat dağınıklığından kas ağrısına kadar tüm metabolizmayı olumsuz yönde etkiliyor. Uz. Dr. Kemal Kundakçı, kronik yorgunluk sendromu ve tedavisi hakkında bilgi verdi.





Sosyal hayatı kısıtlıyor, iş hayatında sorunlara yol açıyor

İstirahatle hafiflemeyen ya da geçmeyen yorgunluk, kronik yorgunluk sendromu olarak adlandırılmaktadır. Bu sendrom, gerekli enerjiyi bulamadığı için sosyal hayatından uzak kalan kişilerin iş hayatında da ciddi sıkıntılar yaşamasına yol açmaktadır. Genellikle yoğun iş temposu ya da günlük hayatın koşturması nedeniyle oluşan yorgunlukla karıştırılan sendromun tanısı da önem taşımaktadır.

Yorgunluğunuz dinlenmeyle geçmiyorsa...

Kronik yorgunluk sendromu; yeni veya bilinen bir zamanda başlar ve devam eder. Bir fiziksel aktivite sonucu oluşmaz ve istirahatle hafiflememektedir. İş, eğitim, sosyal ve özel yaşam aktivitelerinde belirgin azalmaya yol açan kronik yorgunluk sendromunun belirtileri ise şu şekilde sıralanabilir:

- ✿ Kısa süreli hafıza ve konsantrasyon kaybı
- ✿ Boğaz ağrısı
- ✿ Lenf bezlerinde hassasiyet
- ✿ Kas ve eklem ağrısı
- ✿ Yeni oluşan, şekil değiştiren veya ciddileşen baş ağrısı
- ✿ Uyku bozukluğu
- ✿ Halsizlik

Kadınlarda ve mükemmeliyetçi kişilerde daha fazla görülüyor

Kronik yorgunluk sendromu, genellikle 20-40 yaş aralığındaki kadınlarda, yoğun çalışma temposuna sahip üst düzey yöneticilerde ve mükemmeliyetçi kişilerde görülmektedir. Başlangıçta hafif yorgunluk ve isteksizlik gibi belirtilerle ortaya çıkabileceği gibi ilerleyen dö-

nemde iş hayatındaki verimlilikte ciddi düşümlere ve sosyal hayattan kopma gibi sorunlara yol açacak kadar şiddetlenebilir. Hatta kişiyi günlük aktivitelerini bile yapamayacak düzeyde bakıma muhtaç hale getirdiği olmaktadır.

Tedavide semptomların azaltılması amaçlanıyor

Kişi bu belirtileri ile hastaneye geldiğinde doğru tanıyı koymak için bazı testler yapılmaktadır. Yapılan muayene ve testlerle olası sebepler dışlandıktan sonra tanısı konulan hastalığın semptomatik ve kombine tedavisi önemlidir. Tedavinin amacı semptomları azaltmaktır. Birçok kronik yorgunluk sendromu hastasının tedavi ile düzelen depresyonu ve psikolojik bozuklukları vardır.

Kronik yorgunluk sendromunun adım adım tedavisi

✿ Davranışsal terapi ve bazı hastalar için derecelenmiş egzersiz

✿ Sağlıklı beslenme

✿ Uyku yönetim teknikleri

✿ Ağrıyı, rahatsızlığı ve ateşi düşürecek ilaç tedavisi

✿ Anksiyete için ilaç tedavisi

✿ Depresyon için ilaç tedavisi kombinasyonunu içerir

İnatçı ve geçmeyen yorgunluk önemsenmeli

Kronik yorgunluk sendromu yaşayan hastaların aktif bir sosyal yaşam için teşvik edilmesi gereklidir. Rahatlama ve stres azaltma teknikleri, kronik ağrı ve yorgunluğu azaltmaya yardımcı olabilir, fakat bunlar kronik yorgunluk sendromu için esas tedavi yöntemi değildir. Orta dereceli fiziksel egzersiz de yararlı olabilir. Aktivite planlaması doktor aracılığıyla yapılmalıdır. Eğer inatçı ve sık yorgunluktan şikayet ediliyorsa hastalığın semptomları olsun ya da olmasın hastaneye başvurulmalıdır. Aynı belirtiler başka ciddi hastalıkların da habercisi olabilir.



Karadeniz'in efsane zirvesi: **KAÇKARLAR**

Eğer hayatınızda bir kez bir dağa çıkacaksınız, Kaçkar'lara tırmanın, pişman olmazsınız. Hiç dinmeyen sisi, bir başladı mı kesmek bilmeyen yağmuru, dünyada başka hiç bir yerde doğal koşullarda yetişmeyen bir çiğdem türü olan Sarıhuzmancık çiçeğini, uzaktan bakmanın bile insanı ürküttüğü Verçenik tepesini, buzul göllerini, tulumla yankılanan yamaçlarını, Ayder'ini, Kavran'ını. Evet, hayatınızda bir kez bir dağa çıkacaksınız Kaçkar'lara çıkın, pişman olmazsınız.



Karadeniz kıyı şeridi boyunca ilerlerken otobüste başlar yolculuğun ilginçliği. Bir tarafınız Karadeniz'dir. Yalçın dalgaları ile eşlik eder yolculara. Diğer yanınız ise yüksek falezlerdir. Denizden birden bire dik bir eğimle yükselen bu kesimde bitki örtüsü o kadar yoğundur ki bazen evler bile kaybolur aralarında. Karşılarda, uzaklarda bir yerlerde ise beli belirsiz dağlar gözüktür. Yüksek, ulu ama yine yeşil. Yeşil, varlığını sürekli yağmur alan bölge ikliminin yanı sıra doğanın değerini iyi bilen bölge insanına da borçludur.

Saatler geçtikçe o yüksek ulu dağlar o kadar yakına gelir ki artık görünmez olur. İçindedinizdir o dağların. Kıyıyı terk edip Çamlıhemşin yollarına düştünüz mü, sahil kesiminin insanı terleten nemli havası yerini yavaş yavaş daha serin bir havaya bırakmaya başlar. Aracınızın

içinde bile hissetmeye başlıyorsunuz bu havayı. Oksijen bile bir başkadır burarda. Yeşilin her tonunu taşıyan ağaçların arasında süren yolculuk Ayder Yaylasında sona erer. Artık dağın bağrındasınız. Serinlik git gide artmaya başlar ve 1600 metre yükseklikteki bu yaylada artık üşümeye başlıyorsunuz. Üzerinizde bir sis tabakası bazen saatlerce, bazen de günlerce kalır. Sokaklarda yürürken kendinizi bir tablonun içindeymiş gibi hissedersiniz. Eğer kamp malzemeniz yoksa Ayder Yaylasını Kaçkar dağının kuzey tarafını keşfetmek için merkez olarak kullanabilirsiniz. Dikkat etmeniz gereken en önemli nokta Kaçkar dağlarının kuzey tarafının çok yağmur almasıdır. Yağmur başladı mı Kaçkar'da, saatlerce durmaz. Bu yüzden yanınızda her zaman bir yağmurluk ve bir panço bulundurun. Bir rehber eşliğinde her sabah farklı bir yaylayı ve farklı bir buzul gölünü ziyaret

edebilirsiniz. Kaçkar dağlarındaki buzul vadileri irili ufaklı yüzün üzerinde göl barındırır. Hava sıcaksa ve siz soğuk göl suyuna girecek kadar cesursanız, yüksek buzul göllerinde yüzmenin keyfini çıkarabilirsiniz. Dönüşte oldukça yorgun olacaksınız. Akşam sizi iki sürpriz bekliyor. Biri Kaçkar dağlarındaki genç volkanik kayaların çatlak sistemlerinden çıkarak yüzeye çıkan 65 oC sıcaklığındaki kaplıcadır. Kaynak çok sıcak olduğu için havuzlara soğutularak verilmekte. Yarım saatlik kaplıca keyfi sizi zımba gibi yapacak ve yarınki aktivitenize hazır olduğunuzu hissedersiniz.

Akşam oldu mu, Kaçkar'ın tüm yaylalarında tulum sesleri yankılanır. Bir tulum eşliğinde horon başlar yayla gecelerinde. Ne olduğunu anlamadan birden kendinizi horonun içinde buluverirsiniz. Horona girdiyse artık siz yabancı değilsiniz.



Kaçkar Karadenizliyi, Karadenizli de sizi bağrına basmıştır.

Aslında birazcık yaylalıktan çıkmış, kasabacık oluvermiş Ayder. Bilinçsiz yapılaşma, bu günlerde yerini estetik yapılaşma kaygısına bırakmış durumda. Bu yüzden eğer kamp malzemeniz varsa Ayder'de bir gece kaldıktan sonra 2 bin 400 metre yükseklikte bulunan Yukarı Kavran yaylasına kamp kurun. Yukarı Kavran, daha bakir ve Kaçkar dağına daha yakın. Yaylada Şahin Kardeşlere ait bir pansiyon ve her derde deva bir kafeterya bulunuyor. Ayder'e 14 kilometre uzaklıkta bulunan bu yaylaya yürürken yolun hiç bitmemesini isteyeceksiniz. Tamamen yeşile boyanmış gibi duran dağın her tarafından fışkıran şelaleler, içinde alabalıkların oynadığı dereler kendiniz bir masal dünyasında hisset-

menize neden olacak. Kaçkar dağlarında hiç çekinmeden insanları fazla rahatsız etmemek kaydıyla istediğiniz her yere çadır kurabilirsiniz. Eğer dağa iyice yakın olmak istiyorsanız 2 bin 900 metredeki Öküz Çayırı sizin için en uygun mekan. Yüzünüz dağa döndüğünüzde büyük buzul tüm görkemiyle karşınızda durur. Hemen solunda ise küçük buzulu görürsünüz.

Eğer canınız dağa çıkmak istiyorsa Türkiye'nin dördüncü büyük doruğu olan Kaçkar (3 bin 932 metre) dağı bu işi için biçilmiş kaftan. Zirveye üç farklı rotadan tırmanabilirsiniz. İki rotaya kamp kurduğunuz Öküz Çayırında girilir. Büyük buzul rotası teknik buzul tırmanışı, küçük buzul rotası ise biraz kaya tırmanma deneyimi gerektirir.

Dağcılık deneyimi olmayanlar için en uygun rota Yusufeli tarafındaki güney rotasıdır. Yusufeli'ne gitmek için Çoruh vadisinden geçmeniz gerekir. Zeytin, portakal, kivi ve çayın birlikte yetiştiği ender bölgelerden biridir Çoruh vadisi. Yusufeli'nden 3 saatlik bir yolculukla dağın güney tarafındaki Yaylalar köyüne varılır. Yol boyunca yüksek kaya duvarlarının arasındaki Barhal Vadisi tüm güzelliğini açar ziyaretçilerine. Eğer zamanınız varsa Barhal'da durup bölgenin en eski Gürcü kilisesi olan Barhal kilisesini ziyaret edebilirsiniz. Yaylalar Köyündeki Çamyuva pansiyonda bir gece geçirdikten sonra sabah erken yola çıkarsanız, öğleden sonra 2 bin 900 metre yüksekliğindeki Dilber düzüne varabilirsiniz. Güney rotası yaylalar köyünden sonra tamamen ağaçsız. Kaçkar Dağlarında kuzeyde bazen günlerce





yağmur yağar. Ama Kaçkar bulutları engeller ve güneye bir gram bile yağmur düşmez aylarca. Yanınızda rotayı bilen biri yoksa mutlaka rehber alın. Çıkışı oldukça kolay olan bu rotadan zirveye çıkmak için iyi bir kondisyon yeterli. Sabah erken yola çıkarsanız iki saat sonra yüksek zirvelerin arasındaki bir çanağı doldurmuş olan 3 bin 376 metre yüksekte bulunan Deniz gölü büyüleyici maviliğiyle çıkar karşınıza aniden.

Eğer hava açıksa Kaçkar dağlarının panoramik görüntüsü hiç çıkmamacasına kazınacaktır belleklerinize. Karadeniz'e doğru baktığınızda solunuzda uzaktan görünüşü bile ürkütücü olan Verçenek (3 bin 709 metre) zirvesi görünecektir. Kaçkar'dan daha alçak olmasına rağmen klasik rotasının bile zorlu olması onu ciddi çekim merkezi yapmakta. Tırmanış ise bazı noktalarında teknik tırmanış gerektirmekte. Bu nedenle bu zirveyi sadece dağcılık deneyimi fazla olan insanlara öneriyorum Tabii yine rehberle.

Kaçkar dağlarına tırmanışlar ve günü birlik yürüyüşler dışında bir hafta süren geçişler de yapılabilir.

Aşağılara inmeden 2 bin 500 metre yüksekliğindeki patikalardan tüm dağ silsilesini baştanbaşa geçebilirsiniz.

Bu yürüyüşleriniz sırasında dağ Fauna ve flora açısından oldukça zengin olduğuna tanık olacaksınız. Adımınızı her attığınıza farklı bir çiçek göreceksiniz.. Özellikle Doğu Karadeniz'e özgü endemik bir tür olan ve dünyada başka hiç bir yerde doğal koşullarda yetişmeyen bir çiğdem türü olan Sarıhuzmancık (*Crocus Scharojanii*), yolculuğunuz boyunca sizlere bol bol eşlik edecektir. Bu çiçeğim yanı sıra Düğün Çiçeği (*Ranunculus*), Eğri Çiçek (*Rhododendron*), bir tür karanfil olan Caryophyllaceae, Peygamger Çiçeği, İt Üzüümü (*Chenopodium Foliosum*), Kumar (*Rhododendron ponticum*), Turna Gagası (*Geranium Platytanium*) gibi bitkiler Kaçkar dağlarını yeşil örtüsünün süsleridirler.

Kuşlar bile çok farklıdır Kaçkar'da. Kaçkar bülbülleri etrafınızda serenat yaparak uçacak, gittiğiniz yere kadar size eşlik edecektir. Ur keklığı (*Tetrao gallus caspui*), Kafkasya Huş Tavuğu (*Lyrurus mlokosiewiczii*), Bildircin (*Coturnix coturnix*), Kısa

Ayaklı Atmaca (*Accipiter brevipes*), dağda her an görebileceğiniz kuşlardan sadece bir kaç tanesi.

Dağın gerçek hakimi olan Bay boz ayının (*Ursus arctos*) kendisini göremezseniz bile kamp kurduğunuz göl kenarlarından birinde mutlaka ayak izine rastlayacaksınız. Biraz şanslıysanız, son yıllardaki koruma çabalarıyla sayıları artmaya başlayan çengel boynuzlu dağ keçilerini (*Rupicapra rupicapra*) görebilirsiniz. Bunların yanı sıra Kurt (*Canis lupus*), Ağaç Sansarı (*Martes martes*), Kafkasya Engereği (*Cipera kaznakov*) Yaban Domuzu (*Sus scrofa*), Tilki (*Vulpes vulpes*), Vaşak (*Lynx lynx*), Kakım (*Mustela arminea*), çok sık rastlanan hayvanlardır.

Akşam oldu mu, Kaçkar'ın tüm yaylalarında tulum sesleri yankılanır. Bir tulum eşliğinde horon başlar yayla gecelerinde. Ne olduğunu anlamadan birden kendinizi horonun içinde buluverirsiniz. Horona girdiyeniz artık siz yabancı değilsiniz. Kaçkar Karadenizliyi, Karadenizli de sizi bağına basmıştır.

Kaçkar milyonlarca yıl önce Neotetis okyanusunun kapanarak Pontid-





Yazı: Yıldırım GÜNGÖR

Anatolideki bloklarını çarpışmasından bu yana orada durarak ziyaretçilerini bekliyor. Eğer bir dağa gidecekseniz Kaçkar'ı seçin pişman olmazsınız.

Kaçkarların en zirve noktaları:

Kaçkar ve Verçenik zirveleri dışında,
Deniz Gölü Tepesi
 (3 bin 665 metre),
Leşkayası Tepesi
 (3 bin 478 metre),
Vacakar Dağı
 (3 bin 458 metre),
Dilek Dağı
 (3 bin 549 metre),
Soğanlı Dağı
 (3 bin 664 metre),
Altıparmak Dağı
 (3 bin 492 metre),
Kindevul Tepesi
 (3 bin 562 metre),
Çeymakçur Tepesi
 (3 bin 420 metre),
Bulut Tepesi
 (3 bin 386 metre),
Büyükdağ Tepesi
 (3 bin 464 metre)
 tırmanış yapılabilecek diğer tepeler.

TÜ-MER Başkanı Dinler'den Tüketicilere Önemli Çağrı;

“HAKLARINIZI BİLİN VE ONLARA SAHİP ÇIKIN”



Tüketici Hakları Merkezi (TÜ-MER) Genel Başkanı Fatih Dinler, Küçükçekmece'de Hayat'a misafir oldu. Dinler, tüketicilerin haklarından tam olarak yararlanamadıklarına dikkat çekerek, vatandaşların haklarına sahip çıkması gerektiğini anlattı. İşte Dinler ile yaptığımız keyifli ve tüketicileri sıkıntılarından kurtaracak sohbetimiz.

İŞTE SİZİ KURTARACAK HAKLARINIZ...

Sayın Dinler hepimiz tüketiciyiz, ürün ve hizmet satın alıyoruz. Ama bazı konularda ne yapacağımızı tam olarak bilemiyoruz. Örneğin tüketici satın aldığı ürünü geri iade edebilir mi?

Ülkemizde tüketicinin korunması ile ilgili yasa hiçbir gerekçe göstermeksizin cayma hakkını mesafeli satışlarda ve işyeri dışında yapılan satışlarda tanımıştır. Alışveriş merkezlerinde ya da mağazalardan yapılan alışverişlerde ürünün ayıplı olması durumunda sözleşmeden dönme hakkımız bulunmaktadır. Bunun dışında beğenmediğimizi öne sürerek ya da herhangi bir problemi olmayan ürünün iadesi yasal mevzuata göre bulunmamaktadır. Bazı firmaların müşteri memnuniyetini gözeterek sattıkları ürünleri bir sebebe ve gerekçeye dayanmadan geri almaları tüketici memnuniyeti adına olumlu gelişmelerdir.

ABD 'de ve Avrupa Birliği'nde bu konuda durum nedir?

ABD de tüketici hakları ülkemizden birkaç adım önde. Ülkemizde ayıplı olmayan ürünün iadesi mümkün olmamakla birlikte ABD'deki firmalar çok rahat sebep göstermeye gerek duymadan ürünlerini iade alabilmektedirler. Şu anda ABD'de satılan malların iade

oranı % 81 oranında . Bunun sebebi de ABD de faaliyet gösteren firmaların üretim için sözleşme yaparak anlaştıkları firmalara bu şartı öne sürmeleridir. Yani tüketicinin ürünü iade etmesi durumunda üretici firma bu şartı kabul ederek firmaya ürün sağlamaktadır. Ürünlerinin büyük çoğunluğunun 3.dünya ülkelerinde (Çin, Tayvan, Kore, Burma) ucuz işçilik ve ucuz malzeme ile üretildiğini düşünürsek firmaların bu teklifine üretici firmalar rıza göstermektedirler.

Her ne sebeple olursa olsun, üretici firma kendisine gönderilen malı kayıtsız şartsız geri almak zorunda. Üreticiler mallarını satabilmek ve emsali diğer firmalarla rekabet edebilmek için bu tür sözleşmeleri kabulleniyorlar. Bu tür sözleşmeler, malı satan mağazaya şu avantajı getiriyor. Kendilerine iade edilen bir mal şayet bozuk ise mağaza onu hemen üreticisine iade ediyor. Eğer geri iade edilen mal bozuk değilse, fiyatını düşürerek tekrar vitrine koyuyor ve o malı bir başkasına satabiliyor. Daha ucuza verildiği için de alıcısı çıkıyor. Avrupa Birliği ülkelerinde yürürlükte





olan tüketicinin korunması ile ilgili mevzuat ülkemizde uygulanan yasa ile hemen hemen aynı. Hatta ülkemizde bir kaç adım daha ileride olduğunu söyleyebiliriz. Avrupa Birliği ülkelerindeki tüketicilerin en önemli avantajı satın aldıkları ürünler ile ilgili AB ülkelerinden herhangi birisinde çözüme gidebiliyorlar. Mesela İngiltere de satın alınan bir ürün için İtalya da hakkınızı arayabiliyorsunuz.

Peki, satın alınan malın ayıplı çıkması durumunda haklarımız nelerdir?

Ülkemiz de satın aldığımız ürünün ayıplı çıkması durumunda sözleşmeden dönme, ücretsiz tamiri, ayıp oranında bedel indirimi ve ayıpsız misli ile değiştirilmesi gibi haklarımız vardır. Ayrıca ürünün tüketiciye verdiği zararların tazminini de yine bu haklarımız arasında ifade edebiliriz. Daha önceden 1 ay olan ayıplı malın iade süresi 6 aya çıkarıldı. Yani satın aldığımız ürünün ilk ayda arıza-

lanması ya da ayıplı çıkması durumunda sözleşmeden dönebiliriz bedel iadesi isteyebilir. Satıcı firma ücretsiz tamir hakkımızı ya da malın yenisi ile değiştirilmesi talebimizi 30 iş günü içerisinde yerine getirmekle yükümlüdür. Bu durum konut ve tatil amaçlı konutlar için 60 iş günüdür.

Hizmet satın alımlarındaki eksikliklerde hangi haklara sahibiz? Hakkımızı alabilir miyiz?

Ayıplı hizmeti, sözleşmede belirlenen süre içinde başlamaması veya taraflarca kararlaştırılmış objektif özelliklere sahip olması gereken ve bu nitelikleri taşımayan hizmetler olarak değerlendirilir.

Satın aldığımız hizmetin ayıplı çıkması durumunda hizmetin yeniden görülmesi, hizmet eserinin ücretsiz onarımı, ayıp oranında bedel indirimi ve sözleşmeden dönme gibi haklarımız bulunmaktadır.

Garanti süreleri asgari kaç yıldır? Garanti süresi uzarsa ekstra ücret ödeniyor mu?

Ülkemizde garanti belgesi ile satılması zorunlu sanayi ürünler yönetmeliklerde belirtilmiştir. Buna göre garanti belgesi ile satılması zorunlu olan bir malın asgari süresi 2 yıldır. Bu süre satıcılar tarafından ihtiyari garanti taahhüdü verilerek uzatılabilir. Mesela bazı firmalar ürünlerini 5 ya da 7 yıl garanti süresi ile tüketiciye sunabilmektedirler. Yine asgari 2 yılı geçen bu süreler içerisinde firmalar tüketiciden hiçbir masraf talebinde bulunamaz.

Malın tamirde geçen süresi garanti süresini kısıtlar mı?

Tüketici malın ayıbına ilişkin ücretsiz tamir hakkını kullanmak isterse servis sağlayıcıda geçmesi gereken süre azami 20 iş günüdür. 3 defa tamir ettirilen bir ürün için bu süre toplamda 60 iş günüdür. Tüketicinin 2 yıl garanti süresi olduğunu düşünürsek ürünün 3 aya



yakın bir kısmı serviste geçmiş olacak. Bu da tüketiciye yapılan bir haksızlık. Bunun çok fazla örneklerini görüyoruz. Bu durumda yapılması gereken ürünün tamirde geçen süresini garanti süresine eklemek olacaktır. 2 yıl olan garanti süresi 2 yıl 3 ay olarak devam etmesi gerekir. Tüketicinin korunması ile ilgili ülkemizde yürürlükte olan yasa bu hakkı bize tanımaktadır. Tüketicinin bu konuda talep kar olması ve haklarını bilmesi çok önemli.

Tüketici ürünün servise verdiği tamir süresince kullanmak üzere benzer bir ürün alabilir mi?

Ücretsiz tamir seçicilik hakkını kullana tüketici mesela bir araç olduğunu düşünürsek azami 20 iş günü olan tamir süresi içerisinde otomobilinden mahrum kalacak. Ancak bununla ilgili de pozitif haklar mevcut. Mesela araç ın tamir süresi 10 iş gününü geçerse firma tüketiciye benzer bir ürünü tamir süresince tahsis etmek durumundadır. Bu konuda da firmalardan bunu beklemektense bizim talebimizi iletmemiz daha doğru olacak. Çünkü bu talepler haklı ve mevzuata uygun olarak yapılıyor.

Çok tartışılan, ispat yükü durumu var. Tüketicilerimiz ispat yükünden kurtuldu mu?

Tüketicinin ispat yükünden kurtulması olumlu bir gelişme. Siz tüketici olarak satın olduğunuz ürün ile ilgili bir iddiada bulunuyorsanız bunun aksini ispat etmek yükümlülüğü firmaya aittir. Mesela teslim tarihinden itibaren altı ay içinde ortaya çıkan ayıpların teslim tarihinde var olduğu kabul edilir. Bu durumda malın ayıplı olmadığına ispatı satıcıya aittir

Peki ayıplı mal ya da hizmet nedir?

Bir ürün ya da hizmet satın alırken sizden saklanan bir bilgi ayıp olduğuna işaret ediyorsa bu satın almadan önce ayıbın olduğuna işaretettir çünkü tüketicinin sözleşmenin kurulduğu tarihte ayıptan haberdar olmaması onun kusuru değildir. Satış yapanların çok fazla başvurduğu konu satış esnasında tüketiciye var olmayan bir bilgiyi vererek ürünü satmalarıdır. Tüketicilerin aşına olduğu satıcıların söylediği "garanti benim ne zaman istersen iade edebilirsiniz" gibi kilise sözler tüketiciyi mağdur edebilmekte.

Taksitle yapılan sözleşmelerden cayabilir miyiz?

Satıcıların malın ya da hizmetin yükümlülüğünü üstlendiği tüketicinin de bedelini kısım kısım ödediği sözleşmelerdir. Bu satış sözleşmelerinin yazılı olarak yapılması zorunludur. Tüketicilerin bu taksitli satış sözleşmeleri yapıldığı tarihten itibaren 7 gün içerisinde sebep göstermeksizin cayma hakları bulunmaktadır. Eğer sözleşme yazılı yapılmadıysa zaten bir hükmü bulunmadığı için cayma hakkından da söz etmek doğru olmaz.





Ya tüketici kredileri. Bu kredileri de aldıktan sonra da vazgeçiliyor mu?

Tüketici kredisi sözleşmesi, bankların tüketiciye kredi vermeyi taahhüt ettiği sözleşmelerdir. Yine bu sözleşmelerde tüketici aleyhine olabilecek her türlü maddeden uzak bir şekilde sözleşme üzerinde yapılması gerekir. Tüketici bu sözleşmelerden on dört gün içinde herhangi bir gerekçe göstermeksizin ve cezai şart ödemeksizin cayma hakkına sahiptir.

Günümüzde internet önemli bir mecra ve alışveriş merkezi haline geldi. İnternet üzerinden yapılan alışverişlerde nelere dikkat etmeliyiz?

Mesafeli satışlarda dikkat edilmesi gereken ilk husus sitenin güvenliği ile ilgili ön bilgilerdir. İnternet sitesinin ana sayfasında sabit telefon, sabit adres, sorumlu ticari muhatap gibi bilgilerin olup olmadığı dikkat edilmelidir. Yine bu satışlarda firmaların sorumlulukları olduğu gibi tüketicilerinde satış sonrası sebep göstermeksizin 14 günlük cayma hakları bulunmaktadır.

İnternet, GSM hizmeti , elektrik, su ve doğalgaz gibi aboneliklerden ayrılırken zorluk yaşıyoruz? Bu durumları nasıl kolaylaştırabiliriz?

Ülkemizde diğer konularda olduğu gibi abonelik sözleşmelerinde de tüketici lehine gelişen birçok düzenleme yapıldı ve yürürlüğe girdi. Mesela internet aboneliğini sonlandırmak istediğinizde bunu servis sağlayıcıya bildirmeniz yeterli. Bu süreden sonra iptal süresine kadar geçen zamanda sağlayıcı sizden bir talepte bulunmıyor. Çünkü sizin abonelik fesih talebinizden sonra hizmeti kesmesi gereken hizmet sağlayıcıdır. İki yıllık sözleşme yaptığınızda bu süre dolmadan iptal ettirme hakkınız bulunmaktadır. Hizmet sağlayıcılar süresinden önce iptal ettirdiğinizde size herhangi bir cezai işlem uygulamayacak. Yaptığı indirim yada cihaz bedeli dışında bir bedel uygulaması artık mümkün değil.

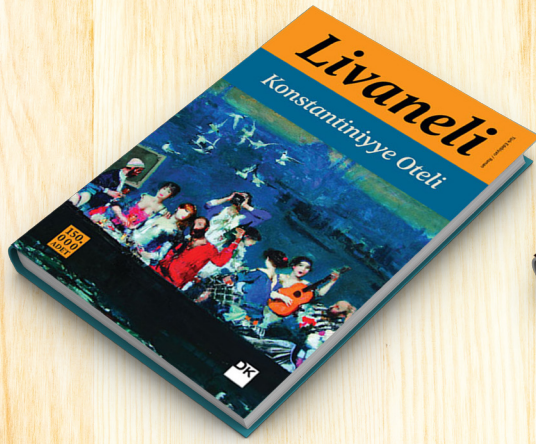
Satıcı her türlü değişim yapma hakkına sahip mi?

Genelde sık karşılaştığımız bir durum satıcı her türlü değişikliği yapma hakkına sahiptir ibaresi. Ancak yeni

yasa ve yönetmelikler ile artık tüketici aleyhine olabilecek bu durumda değişti. Satıcı, belirli bir mal yada hizmeti sürekli edinmesini sağlayan abonelik sözleşmelerinde bir değişikliğe giderse tüketici bu durumda sözleşmeyi fesih etme hakkına sahiptir.



EN ÇOK OKUNANLAR



KONSTANTİNİYYE OTELİ ZÜLFÜ LİVANELİ

Zülfü Livaneli, zengin bir insan panoramasıyla İstanbul'un derinliklerine inerken şehrin büyüğü, ama bir o kadar da acımasız atmosferiyle buluşturduğu okuru sıra dışı yolculuğa çıkarıyor.

2014 yılı Aralık ayının son günleri... Yedi yıldızlı Konstantiniyye Otel'i'nin açılış günü ve erken bir yılbaşı kutlaması... İstanbul'un seçkin, kalburüstü simaları, Sultanahmet'teki eski Bizans sarayının kalıntıları üzerine yapılan otelde bir araya geliyor. Aralarında kimler yok ki? Politikacılar, belediye başkanları, Amerikan büyükelçisi, Fener Rum patriği, ünlü gazeteciler, gazete patronları, televizyon "yıldızlar"ı, eski ve yeni zenginler, büyük işadamları... İstanbul'un yüzlerce yıldır yeraltında yatan ölüleri de davete çağrılmadıkları halde arzi endam etmekte sakınca görmeyip bu cümbüşe dahil oluyorlar. Ve elbette, bir otelin olmazsa olmaz çalışanları, garsonları, komileri, güvenlik görevlileri...

Velhasıl Konstantiniyye Otel'i, aslında binlerce yıllık koskoca bir şehir olarak çıkıyor karşımıza. Değişen, dönüşen, ama barındırdığı şiddet nedense aynı kalan bir şehir...



TRENDEKİ KIZ/ PAULA HAWKINS

Rachel her gün aynı trene binip aynı çifti izliyordu. Çiftin başına gelenleri bütün ülke duyduktan sonra, hayatlarına dâhil olmaya karar verdi.

"Büyüleyici, sürükleyici, üst seviye bir gerilim. Mutlaka okuyun!"
-S.J. Watson-

"Hem karakter yaratımı hem olay örgüsü muhteşem, harika bir kitap! Yeni neslin Alfred Hitchcock'u." -Terry Hayes-

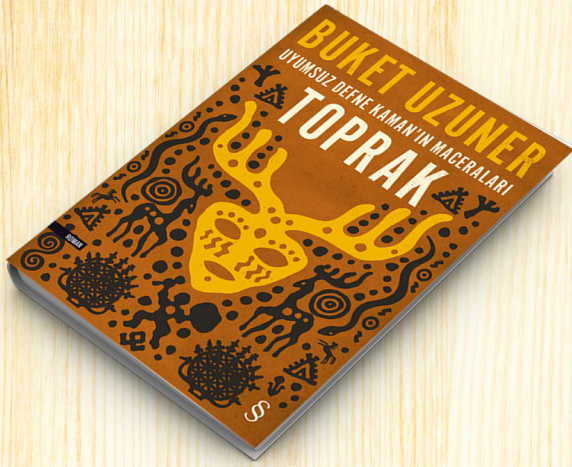
"Zeki, gerilim dolu ve baştan aşağıya sürükleyici bir roman."
-Lisa Gardner-

"Aklınızı başınızdan alacak, zekice yazılmış bu psikolojik-gerilim romanı hem muhteşem hem de tren enkazı kadar korkunç!"
-Publishers Weekly-

"Nefesleri kesen bir ilk roman. En dikkatli okurlar bile, Hawkins olayları teker teker açığa çıkarıp, aşkın ve takıntının şiddetle olan kaçınılmaz bağını ortaya koyarken şaşkınlıktan kendilerini alamayacaklar."
-Kirkus-

"Trendeki Kız, her şeyi anladığınızı düşündüğünüz an sizi farklı bir sürprizle karşılıyor."
-Entertainment Weekly-





UYUMSUZ DEFNE KAMAN'IN MACERALARI TOPRAK /BUKET UZUNER

Çorum'da Hitit dönemine ait büyük bir tarihi eser hırsızlığını araştıran gazeteci Defne Kaman ortadan kaybolur. Gazeteci kadının en son görüldüğü antik Hitit kalıntısı Yazılıkaya'da ortaya çıkan geyiğin nöbet tutması, bir efsane gibi Çorum'da kulaktan kulağa yayılmaya başlar.

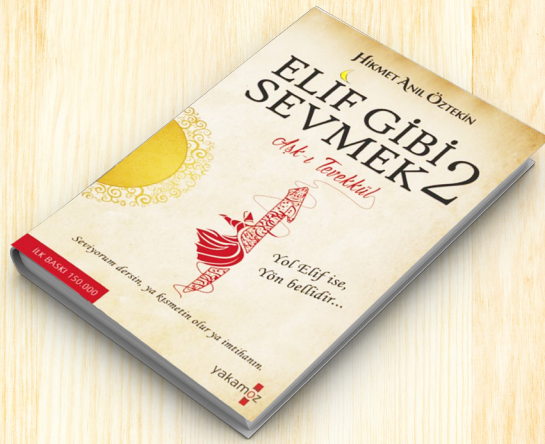
Olayın büyümesi üzerine, Defne Kaman'ı canlı bulmak için şehrin valisi, emniyet müdürü ve Türkiye'nin ilk eko-hacktivisti olduğunu iddia eden Karaca canla başla çalışmaya başlar. Bu sırada sosyal medyada #DEFNEKAMANNEREDE etiketiyle birleşen gençler eylem yapmak için Çorum'a yola çıkarlar.

TOPRAK, okuru bir yandan kayıp bir gazetecinin izinde Anadolu'da, sürükleyici bir maceraya davet ederken, kadim Kamanlık (Şaman) geleneğimizin TOPRAK ETİĞİ VE HAKKINA saygı gösterdiğini hatırlamamız için psiko-mitolojik bellek arayışını da sürdürüyor.

Türk mitolojisinde temsil edildiği 'alt dünya' söylenceleri ve gezegenimizin ana rahmi; tohumdan-insana bütün canların yuvası olan TOPRAK, bu romanda okura ekolojik bir alt metin okuması da sunuyor.

"Buket Uzuner, Türk Şamanizmi'ni evrensel değerlerle bugüne aktarmakta büyük başarı kazanıyor. [Tabiat Dörtlemesi] Buket Uzuner yaratıcılığının en güzel simgelerinden..."

-Talat S. Halman-



ELİF GİBİ SEVMEK (2)

Nasıl bir rüya gerçekte iç içe, gerçekte muhabbet eder gibi yaşanır ki?

İnsan sevmeye rüyalarında da devam eder mi?

Rüyada da olsa vuslata sükreder miydiniz?

Bu ayrılık dünyasında, bir ayrılığa sınımsız sarılıp, yaşayabilir miydiniz?

Bir ayrılık kazılsa, içine atlayıp örter miydiniz üzerinizi?

Yağmurun bulutlardan, yaprakların ağaçlardan, kamışların sazlıklardan, gündüzlerin gecelerden ayrıldığı bu dünyada, Elif; ayrılık imtihanlarının birer perde, Hakikatin ise Rabbe bir yol olduğunu öğretmişti...

HEP BİRLİKTE DAHA İYİYE



*Temel
Karadeniz*

444 4 360 | www.kucukckemece.bel.tr [facebook.com/kucukckemece](https://www.facebook.com/kucukckemece) twitter.com/kucukckemece



**KÜÇÜKÇEKMECE
BELEDİYESİ**