

Küçükçekmece'de Hayat

ŞEHİR VE YAŞAM KÜLTÜRÜ DERGİSİ OCAK-ŞUBAT / SAYI 60

» NİRAN ÜNSAL

"Sanat, gerçekten doğru izah edildiğinde bir ülkeyi ayakta tutan en büyük hazinelerden birisidir."

» İSMAİL KAPAN

Türkiye Gazetesi Genel Yayın Yönetmeni İsmail Kapan;
"Herkes sınırını bilmeli."

» KÖR EDEN TANSİYON

Halk arasında göz tansiyonu adıyla da bilinen glokom dünya çapında sinsi hastalıklar listesinde ilk sıralarda yer alıyor.

» GIDADAKİ BÜYÜK TEHLİKEYE DİKKAT

Sağlık ve Gıda Güvenliği Heyeti Başkanı Kemal Özer;
"Gıda tahrip edildiğinde insan tahrip ediliyor."

DORMEN: "İŞİMİ SEVİYORUM, DİNÇ KALİYORUM"

Türk tiyatrosunun
duayen sanatçısı
Haldun Dormen'den
hayat dersleri







HEP BİRLİKTE DAHA İYİYE

Sevgili Okurlar;

Küçükçekmece Belediyesi olarak, çözüm odaklı uzman kadromuz ile çalışmanın yanı sıra, gönüllü ve toplum merkezli kurumlarla işbirliği üreterek de hizmet vermenin haklı gururunu yaşıyoruz.

Alt yapı ve üst yapı sorunu olmayan, sosyal ve kültürel anlamda kendine yetebilen, bu yolda hızla ilerleyen, yaşadığı ilçe ile gurur duyan insanların ikamet ettiği, kentlilik bilincinin günden güne kök saldığı Küçükçekmecemizi yeniliklerle buluşturmaya devam edeceğimiz yeni bir yılın hayırlı olmasını diliyorum.

Aldığımız sorumluluğun farkındalığıyla, gelişerek, değişerek ve her gün daha fazla yenilenerek kentimizi çağdaş bir yapıya kavuşturmada azim ve kararlılığımızı ortaya koyarak çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Bu anlamda emek veren tüm arkadaşlarımızın yapacağı bu son derece önemli ve özverili çalışmaların bizlere yol gösterici olacağını düşünüyor ve kendilerine kolaylıklar diliyorum.

Biliyorum ki Küçükçekmecemiz, her zaman olduğu gibi ilk'leri ve örnek projeleri ile sahip olduğu değeri en yüksek seviyeye çıkaracaktır. Unutmayalım ki "Küçükçekmece hepimizin" Sevgi ve saygılarımla...

Temel Karadeniz

Küçükçekmece Belediye Başkanı

Küçükçekmece'de Hayat



13

KÜÇÜKÇEKMECE
YENİ BİR
LİSE DAHA
KAZANDI



16
17

İSMAİL
KAPAN:
"HERKES
KENDİ
SİNİRİNİ
BİLMELİ..."



20
21

AİLELER
AMANDIKKAT!
BAĞIMLI GENÇ
ANCAK 2 YIL
SONRA FARK
EDİLİYOR!



22

İŞTE EV
KAZALARINI
ÖNLEMENİN
YOLLARI



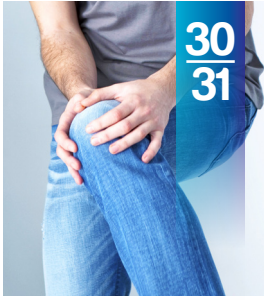
24
25

KÜÇÜKÇEK-
MECEDE
MADDE
BAĞIMLILI-
ĞINA KARŞI
SAVAŞ
SÜRÜYOR



26
27

ZİHİNSEL
ENGELLİ
ÇOCUKLAR
OLİMPİYATLARA
HAZIRLANIYOR



30
31

DİZ
KLEMİNDEKİ
KIKIRDAK
KAYIPLARINDA
ARTIK
ÇAREŞİZ
DEĞİLİZ



40
41

ÖNEMLİ
OLAN HİSSİ
SENETLERİMİZİN
DEĞERİNİ
ARTTIRMAK



50
51

HEMSBALL®
"3" den
93" e"

52 PRATİK BİLGİLER: MUTFAK

58 ÇOCUĞUNUZUN NASIL BİRİ
OLACAĞI SİZİN ELİNİZDE

62 HASTALIĞINIZ KİŞİLİĞİNİZİ ELE VERİYOR!

64 ÇOCUĞUNUZ GRİP Mİ NEZLE Mİ?

68 NİRAN ÜNSAL, "SANAT, GERÇEKTEN
DOĞRU İZAH EDİLDİĞİNDE BİR
ÜLKEYİ AYAKTA TUTAN EN BÜYÜK
HAZİNELERDEN BİRİSİDİR."

72 SARIMSAK TÜKETMEK İÇİN 9 NEDEN

74 RENKLİ GÖZLÜ KİŞİLER GÜNEŞTE
DAHA DİKKATLİ OLMALI

76 "ARTOROS"CKSM'DE
İSTANBULLULARLA BULUŞTU

79 EN ÇOK OKUNANLAR

KÜÇÜKÇEKMECE'DE HAYAT

OCAK-ŞUBAT 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

Küçük bir çocukken hayal oyunu oynar, kendi kendimi mucizelere inandırırdım. Gece çok erken saatlerde yatağıma yatar, yorganımın altında gülümseyerek kurduğum hayallerin sabah gerçekleşeceğinden emin olarak uykuya daldırdım. Sabah olduğunda gerçekleşip gerçekleşmediğiyle değil, akşam kuracağım hayallerin ne olacağıyla ilgili heyecanlıydım. Çünkü hayal gücümü tetikleyen oyunlarım ve son derece sağlam oyun arkadaşlarım vardı.

Sokaklarda oynayan, ağaca tırmanan, komşu bahçelerden erik çalan çocuklardık hepimiz... (Bahçesi olan köy evlerini görme lüksüne sahip çocukluğumun değerini şimdi daha iyi anlıyorum bu arada) Akşam ezanı okunmadan evde olmamı öğütleyen annemin en büyük korkusu, akşam yemeğine yetişip yetişemeyeceğimdi. Ne başıma bir hal geleceğini düşünür, ne de sokaklarda oynamamdan endişe duyardı. Mahallenin tüm yetişkinleriyle görünmez kan bağıımız vardı diyebilirim. Bakkal amca bedava leblebi tozu, züccaciyeci Naci amca poşetli kolonya, komşu annemiz salçalı ekmek verirdi bizi görünce. İnsanların yüzünde şimdilerde hiç rastlayamadığım bir huzur ve mutluluk görürdüm. Birimizin başına bir şey gelse, düşsek, tüm mahalleli üzerimize üşüşür, kendilerince geliştirdikleri ilkyardım tekniklerini uygularlardı. Belki de sadece öperlerdi, geçerdi...

Yeni yıl, yeni ümitler, yeni anılar ve yeni bir hayat demek aynı zamanda. Lütfen hayal etmekten ve hayalinizi gerçekleştirmek için zor olanı göze almaktan asla vazgeçmeyin. Yeterince isterseniz ve gereğini yaparsanız tüm hayalleriniz gerçek olacaktır. Sevгимle...

BAŞKAN KARADENİZ; "ENERJİ TASARRUFUNDA İLKLERE İMZA ATTIK"

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Türkiye'nin ilk yeşil sertifikalı kamu binası olan Küçükçekmece Belediye binasının enerji tasarrufu konusunda ilklere imza attığını söyledi.

Küçükçekmece Belediye binası Türkiye'nin ilk yeşil sertifikalı kamu binası olma özelliğini taşıyor. Doğa dostu yeşil binayı diğer binalardan ayıran en önemli özelliği ise birçok konuda enerji tasarrufu sağlaması.

'ENERJİ TASARRUFU KONUSUNDA İLKLERE İMZA ATTIK'

"Küçükçekmece Belediyesi olarak biz, örnek bir bina yapmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bu bina bizden sonraki nesillere kalacak. Zaman geçtikçe ne kadar faydalı bir şey yaptığımız daha da çok anlaşılacak" diyerek yeşil sertifikalı doğa dostu binaların sayısının artması gerektiğini kaydeden Başkan Karadeniz, Küçükçekmece Belediyesi kamu binasının özellikle enerji tasarrufu konusunda ilklere imza attığını söyledi.





'BU BİNALAR ENERJİ KULLANIMI SORUNLARINA SON VERECEK'

Güneş enerjisi kullanılarak sıcak su elde edildiğini, binanın doğalgazla kendi elektriğini ürettiğini, aydınlatma otomasyonu ile de binanın enerji tasarrufu sağladığına dikkat çeken Başkan Karadeniz, "Enerji verimliliği maksimum seviyede olan konforlu bir bina. Böyle binalar sayesinde enerji kullanımı konusunda yaşanan sorunların önüne geçilecek. Sürdürülebilir enerji ülkemizin refahı ve enerji güvenliği için çok önemli" diye konuştu. Küçükçekmece Belediye binasının dikkat çekici özelliklerinden bazıları ise şunlar:

ISITMA VE SOĞUTMA İHTİYACI TRİJENERASYON SİSTEMİ İLE KARŞILANIYOR

Binanın ısıtma, soğutma ve elektrik enerjisinin bir kısmı 'Trijenerasyon' sistemi ile karşılanıyor. Bu şekilde doğalgaz motorları ile hem elektrik enerjisi üretilmekte hem de atık ısının enerjisinden faydalanılarak bina ısıtma ve soğutma ihtiyacı karşılanmakta. Bu toplam ısıtma ve soğutma gücünün dörtte birine denk geliyor.



SICAK SU İHTİYACI GÜNEŞ TANKLARINDAN SAĞLANIYOR

Bina soğutmasında ise, gece düşük tarifieden alınan elektrikle buz depolama tanklarında üretilen enerji kullanılıyor. Sıcak su ihtiyacı ise 100 metrekairelik alanda konumlandırılan 39 adet güneş panelleri ile sağlanıyor.

BU BİNADA ATIK SULAR BİLE DEĞERLENDİRİLİYOR

Binada atık sular da wc rezervuarlarında kullanılırken; yağmur sularından ise bahçe sulama ve peyzaj alanlarında faydalanılıyor. Ülkemizde enerji tüketiminin yüzde 20'sinin aydınlatmaya gittiğini düşündüğümüzde aydınlatma otomasyonu ile de enerji tüketiminin azaltılması sağlanmış durumda.



BENİM ÇOCUĞUM YAPMAZ DEMEYİN





**Uzm. Psikolog
Zeynep Demirbozan,
Küçükçekmece Be-
diyesi kültür-sanat
etkinlikleri kapsamın-
da düzenlenen 'Zararlı
Alışkanlıklar ve Mad-
de Bağımlılığı' konulu
söyleşiye katıldı.**



Sefaköy Kültür ve Sanat Merkezi'nde İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin katkılarıyla düzenlenen söyleşide Küçükçekmece ebeveynlerle bir araya gelen Demirbozan, aileleri çocuklarını zararlı maddelere karşı korumaları konusunda uyardı.

**"AİLELER ÇOCUKLARIYLA
BU KONUYU KONUŞMALI"**

Sigara ve alkol kullanan gençlerin daha kolayca madde bağımlısı olduklarını kaydeden Demirbozan, "Hiçbir aile 'Benim çocuğum yapmaz' dememeli. Bu nedenle çocuklarınızı bu konuda uyarmalı, uyuşturucu maddelerin zararlarını, insanı ölüme sürüklediğini açıkça anlatmalısınız. Yoksa çocuk sosyal çevresinden yanlış bilgiler edinerek, merak duygusunu yenemeyerek madde kullanmaya başlayabilir." dedi.

"ÇOCUĞUNUZU GÖZLEMLEYİN"

Gençlerin aileleriyle yaşadığı iletişim eksikliği ve huzursuzluklar başta olmak üzere merak ve arkadaşına yardım edeceğim diyerek madde kullanmaya başladığını da sözlerine ekleyen Demirbozan, "Ailelerin çocuklarının takipçisi olması gerekiyor. Çocuğunuzda herhangi bir değişim var mı? Arkadaşları sık sık değişiyor mu? İçine mi kapandı? Fiziksel görünümünde bir değişiklik var mı? İnternette hangi sitelere giriyor? Bunları gözlemlemelisiniz." diye konuştu. Uzm. Psikolog Demirbozan, çocuklarının uzun süredir madde kullandığını fark eden ailelerin ise, çocuklarına madde bağımlılığın dan kurtuluş olduğunu anlatmaları gerektiğini söyledi.





KÜÇÜKÇEKMECE YENİ BİR LİSE DAHA KAZANDI

Küçükçekmece Yavuz Selim Anadolu İmam Hatip Lisesi'nin açılışı Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu'nun katılımıyla coşkulu bir programla gerçekleştirildi.

Küçükçekmece'de İmam Hatip Lisesi yapılmak üzere vatandaşların yardımlarıyla inşa ettirilen ancak sonrasında adliyeye çevrilen binanın, mahkeme kararıyla MEB'e iade edilmesi- nin ardından resmi açılışı gerçekleştirildi.

17 yıl aradan sonra 2014-2015 eğitim öğretim yılında Yavuz Selim Anadolu İmam Hatip Lisesi olarak hizmet vermeye başlayan eski adliye binasının açılışına; Sağlık Bakanı Müezzinoğlu'nun yanı sıra, İstanbul Valisi Vasip Şahin, İstanbul Emniyet Müdürü Selami Altınok, İBB Başkan Vekili Ahmet Selamet, AK Parti İl Başkanı Selim Temurci, İl Milli Eğitim Müdürü Muammer Yıldız, Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz ilçe protokolü ile çok sayıda hayırsever ve

vatandaş katıldı. Programda, coşkulu mehteran gösterisinin ardından, protokol üyeleri hep birlikte kurdele keserek, okulun açılışını gerçekleştirdi.

'MİLLET, MEDENİYETİNİN DERTİNİ DERT EDİNER YÖNETİCİLERLE BULUŞUYOR'

Sağlık Bakanı Müezzinoğlu açılışta yaptığı konuşmada, 1994'ten beri Yavuz Selim Vakfı'nın gayretlerini birebir takip etme noktasında olduğunu söyledi. Bakan Müezzinoğlu, "Böyle bir hakkın iadesinde sizlerle bir arada olmak- tan mutluluk duyuyorum" sözleriyle başladığı konuşmasında şöyle konuştu:

"1992 yılından beri Yavuz Selim Vakfı'nın emeğinin içinde oldum. Burada dile getirildi, emekler vardı, bir lira, bin lira katkısı olanlar, duaları olanlar, hayalleri olanlar vardı. O hayalleri karartmak isteyen dönemleri yaşadık.

Ama Rabbime şükürler olsun ki, bu eserin hakkını teslim etme noktasına geldik. Bu milletin, gönülden gayretleri 60 yıldır devam ediyor. Hep zorluklarla, sıkıntılarla ilerledi. Ama bizler, umutsuzluk yoktur inancına sahibiz, teslim olmadık. Allah sabredenlerle beraberdir. Bunu biliyorduk. Allah, sabır gösterenin, gayret edenin dualarının karşılıksız bırakmaz. Küçükçekmece Yavuz Selim Anadolu İmam Hatip Lisesi'nin açılışından onur duyuyorum. Gana'da, Gambiya'da, Arnavutluk, Tiran'da cami yapıyoruz. Balkanları saymıyorum.





Camilerimiz, kültür merkezlerimiz, türbelerimiz var. Somali'de, Sudanda, Pakistan'da, Kırgızistan'da hastane açtık. Bu millet medeniyetinin derdini dert edinen yöneticilerle buluşuyor. Arkamızda çil çil eserler bırakıyoruz. Bu milletle ne kadar onur ve gurur duysak az. Herkese faydalı olmak için İmam Hatip neslinin peşinde koşan bir milletin insanlarıyız. İmam Hatipliler, düşmanın bile iyiliğini düşünebilen bir anlayışa sahiptir. Düşmanına bile kötülük düşünmeyen bir anlayışın mensuplarıdır. Bu İmam Hatip eserinin oluşmasında katkı sağlayan, dua eden, alın teri döken herkese teşekkür ederim. Rahmeti rahmana kavuşanlara Rabbim rahmet eylesin."

"BU ESER MİLLETİN MİRASIYLA YAPILDI"

'Milletin hakkının millete iade edilmesine şahitlik ettiğim için mutluyum' diyerek sözlerine başlayan Vali Vasip Şahin ise; "Bu eser, milletin mirasıyla yapılmıştır, bereketi de oradan geliyor. Bu kurumlar, bugün önemini bir kez daha milletin önüne koymuştur. İmam Hatipler, bugünkü modern çağın hastalıklarına bir ilaç önerisi olarak sunulacak bir modeldir. Aile ve toplumsal hayatın tefekkürü noktasında bu eğitim modeli önemli bir alternatif olmaktadır. Bu müesseselerden yetişenlerden milletin beklentisi; vatanına, milletine, değerlerine bağlı nesiller yetiştirmektir" diye konuştu.

BİR HAK YERİNE TESLİM EDİLDİ

Ev sahibi Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz de 'Milletimiz ilk fırsatta hakkı hak sahibine teslim ediyor' diyerek şunları söyledi:

"Milletin basiret ve feraset pusulasının etrafından değişik manyetik alanlar oluşturarak pusulayı şaşırtmak isteyenler olsa da milletimiz ilk fırsatta hakkı hak sahibine teslim ediyor. Bölgemizin bir sahibi olan Büyükşehir Başkan Vekili Ahmet Selamet beyin üstün gayretleriyle bir hak yerine teslim ediliyor. Milletimizin, bilezikleriyle, yüzükleriyle, alın teriyle imam hatip okulu olarak gerçekleştirilen bu binayı biz milletimize teslim etmek üzere toplanmış bulunuyoruz. İnşallah okulumuz yeni Recep Tayyip Erdoğanlar'ın yetişmesine vesile olur."

DORMEN; "İŞİMİ SEVİYORUM, DİNÇ KALİYORUM"

Türk tiyatrosunun mihenk taşlarından Haldun Dormen, günümüzde tiyatroya verilen önemi ve seyirci profilini değerlendirdi.

Küçükçekmece Belediyesi Halkalı Kültür ve Sanat Merkezi'nde Kibarlık Budalası adlı oyunla seyirciyle buluşan Dormen, oyun öncesinde önemli açıklamalarda bulundu.

Kibarlığı ve nezaketi, çalışma azmiyle yıllardır tiyatro sahnelerinin en çok alkışlanan üstatlarından biri olan Dormen'i yıllar yaşlandırmıyor aksine adeta gençleştiriyor.

"BEN OYUNCU DEĞİL, YÖNETMENİM"

İlerleyen yaşına rağmen dinç kalmayı başaran usta oyuncu bunu, işini sevmesine, hiçbir şeye fazla takılmamasına ve şansına bağladığını ifade ederken, tiyatrodaki oyunculuğu hasbel kader yaptığını ve aslında yönetmen olduğunu dile getirdi.

Yıllarca sahne tozu yutan Dormen, 'şimdiye kadar çok güzel rollerde oynadım' diyerek, en çok komedi oynamayı sevdiğini ve içinde 'keşke şunu da yapsaydım' diyebileceği bir şeylerin kalmadığını söyledi. Haldun Dormen, yeni bir müzikal hazırlığı içerisinde olduğunun da müjdesini verdi.

"İYİ BİR OYUNCU DİSİPLİNLİ OLMALI"

Günümüzde seyircinin tiyatroya gereken ilgiyi gösterdiğini belirten Dormen, bu ilgiden memnuniyet duyduğunu da ifade ederken, oyuncu adaylarına da bir tavsiyede bulundu: "İyi bir tiyatro oyuncusu disiplinli olmalı ve işini çok sevmeli"

"ALAYLI OLAN ÇOK İYİ OYUNCULARIMIZ VAR"

Pek çok sektörde tartışma konusu olan eğitilmiş-alaylı çekişmesinin tiyatrodaki çok da önemli olmadığını belirten Dormen, "Ben eğitilmiş biri olarak söylüyorum ki, alaylı yetişen çok iyi oyuncular var. Metin Serezli, Altan Erbulak, Erol Günaydın bunlara örnek gösterilebilir. Yine yabancı olarak sayabileceğim de pek çok isim var" diye konuştu.

"HALDUN DORMEN'DEN KÜÇÜKÇEKMECE BELEDİYESİ'NE TEŞEKKÜR"

Haldun Dormen, Küçükçekmece'de yer alan tiyatro sahnelerini beğendiğini ifade ederek, Küçükçekmece Belediyesi'ne teşekkür etti.





“HERKES KENDİ SINIRINI BİLMELİ...”

Türkiye Gazetesi Genel Yayın Yönetmeni İsmail Kapan, Küçükçekmece Hayat Dergisi'ne misafir oldu. Genel yayın yönetmenliği dışında, yarımcı doçentlik kariyeri de olan Kapan medyadan siyasete, şehircilikten hayata dair önemli sözlere imza attı. İşte o dikkat çeken röportaj.

Sayın Kapan aslında hukuk fakültesi mezunusunuz. Gazeteciliğe kendi isteğinizle mi yoksa şartların oluşturduğu bir seçimle mi başladınız?

Gazeteciliğe şartların hazırladığı bir seçimle başladığımı söylemeliyim. Okuma-yazma merakım vardı elbet. Ama daha lise yıllarında iken, tamamen tevafuk neticesi, kendimi gazetecilik ortamında buldum. Bunun asıl mesleğim olacağını pek de düşünmeden içine sürüklenmiş oldum. Doğrusunu isterseniz şikayetçi de değilim. Ama itiraf etmeliyim ki, meslek sahibi olma noktasındaki hayallerim arasında gazetecilik yoktu. Fakat hayat şartları insanı bazen hiç düşünmediği alanlara da sürüklüyor ve belki böylesi daha iyi oluyor...

Türkiye’de 4. kuvvet ne durumda?

Dördüncü Kuvvet... Yani Yasama, Yürütme ve Yargıdan sonra, ülkeyi yönetmek üzere kendini konumlandırıran ve böyle bir konumu da kendine hak gören medya... Bazen hızını alamayıp “Birinci Kuvvet...” olmaya bile yelteniyor. Örnek: Bakınız Erol Simavi’nin vaktiyle Başbakan Turgut Özal’a yazdığı mektup... Ya da atılan manşetlerle hükümet kurma veya yıkma operasyonları... Velakin köprülerin altından çok sular aktı. Artık o eski haksız saltanatı süremeyen kimi medya organları fena halde rahatsız. Ama çare yok, herkes kendi hududunu bilmesi ve kurallara uyması gerekir. Aksi halde sıkıntı olur!

İlk zamanlardaki gazetecilikle bu günleri kıyaslarsak neler söyletiniz?

Bu meslekte 36. Yılım... Kurşun baskı dönemini de yaşadım. Teknoloji geliştikçe sanki medya sektörünün değerlerinde daha fazla aşınma oldu.. Mesela eskiden gazeteler birbirinden bahsederken “REFİKİ-MİZ” ifadesini kullanırdı. Şimdiki genç nesiller bunun anlamını dahi bilmez. Eskiden mesleki dayanışma ve karşılıklı sevgi-saygı sanki daha fazla idi. Mesleki teamüller daha iyi işlerdi. Şimdi her şey yozlaşmış görünüyor. Üzücü bir durum tabii...

Türkiye’nin konjonktürel durumunu değerlendirir misiniz?

Türkiye 1990’lı yılların başında, Rahmetli Turgut Özal’ın liderliğinde, soğuk savaş döneminin etkilerinden kurtulup üzerindeki külleri silkelemeye ve dünyaya açılmaya başladı. Bu önemli bir başlangıçtı. Özellikle işadamlarımız dünyayı tanımaya, dünyanın en ücra köşelerinde ticaret yapmaya ve para kazanmaya başladı. Özal’ın vefatıyla bu süreç sekteye uğrasa da, daha sonra AK Parti iktidarı ile birlikte Türkiye yeniden özgüven tazeledi ve yeni ciddi hamlelerle “Bölgesel Güç” pozisyonunu pekiştirdi, bu arada orta ve uzun vadede küresel güç olma iddiasını da sağlam bir zemine oturttu. Asırlık iç problemlerini hal yoluna koymak için güçlü bir irade ortaya koydu. Bu çok önemli bir merhale. Diğer taraftan yakın havzadaki kronik meselelerin çözümü konusunda da Türkiye son derece enerjik bir politika izliyor. Bu çerçevede Türk ve İslam Dünyası ülkemizden çok şey bekliyor. Türkiye bu beklentileri karşılayabilecek tarihi mirasa ve birikime sahiptir.

Su hukuku konusunda doktora yapmış ve bu sahada bilinen bir isim olarak, su konusu bundan sonra gündemi nasıl etkileyecek?

Su, bütün canlıların yani insan; hayvan ve bitkilerin yegane hayat kaynağıdır. Dolayısıyla yeryüzündeki en stratejik maddedir. Zira alternatifi yoktur. Suyu yerini tutacak hiçbir



madde yoktur! Mesela enerji kaynaklarında pek çok alternatif vardır. 19. Asır kömür asrı idi. 20. Asırda yerini petrole bıraktı. 21. Asırda ise doğalgaz öne çıkmaya başladı. Belki bundan sonra rüzgar, güneş ve hidrojen enerjileri daha yaygın olarak kullanılacak... Ama su için böyle bir ihtimal söz konusu değil. Dolayısıyla suyun kıymetini bilmemiz lazım. Zira dünyada hem nüfus artışı, hem sanayileşme ve kentleşmeden ötürü su kaynaklarının kirlenmesi; hem de iklim değişiklikleri sebebiyle baş gösteren düzensiz yağış ve kuraklıklar sebebiyle, temiz su kaynaklarının tükenmesi büyük tehlike arz ediyor. Dünya'nın dörtte üçü (Tam olarak yüzde 71.4'ü) suyla kaplıdır. Ancak bunun yüzde 97'si tuzlu sudur. Yani içme, evlerde tüketme ve tarımda kullanmada yararlanamadığımız su... Geriye kalan yüzde 3'lük tatlı su kaynaklarının da tamamını kullanamıyoruz. Buzul halinde, yüksek dağ zirvelerinde veya yerin derinliklerinde olduğu için... Kısacası, mevcut tatlı su kaynaklarının ancak yüzde yarımını kullanabiliyoruz. Yüzde bir bile değil! Bugün dünya nüfusunun dörtte biri yeteri kadar içme suyuna sahip değil. Dünya nüfusunun yaklaşık üçte biri de yeterince temiz su kaynaklarına erişemiyor. Ve dünyanın belli bölgelerinde aşırı su kıtlığı yaşanıyor. Zira dünyadaki su kaynaklarının coğrafi dağılımı, nüfus oranlarıyla mütenasip değil... Afrika ve Asya'nın büyük kısmı susuzluk çekerken, Avrupa'nın özellikle Kuzey'i büyük su zengini... Velhasıl suyu çok dikkatli tüketmeli, israf etmemeliyiz ve su kaynaklarını

kirlilikten korumalıyız. Özellikle kimyasal atıklar bu konuda büyük tehdit teşkil ediyor. Yarının dünyası için, en büyük mesele su meselesidir! Çünkü kaynaklar azaldıkça paylaşım kavgaları da şiddetlenecektir. Su konusunda en sıkıntılı bölgelerden biri de ne yazık ki, Orta Doğu'dur...

Küçükçekmece ve bölgesi hakkındaki düşüncelerinizi öğrenebilir miyiz?

Küçükçekmece özellikle modern şehircilik konusunda dikkat çeken bir bölge. İstanbul'un diğer yerlerindeki düzensiz ve sağlıksız şehirleşmeye nazaran, planlı ve nispeten modern şehircilik şartlarını taşıyan bir yerleşim alanı. Ulaşım-daki yeni projelerle birlikte bölgenin çok daha dikkat çeken bir yer olacağını düşünüyorum. Çok sık olmasa da kültür sanat etkinliklerinize katılıyorum. Özellikle bilgi evlerinden çıkan hayat hikayeleri ve yeni projeler dikkatimi çekiyor ve zaman zaman sayfalarımızda onlara yer veriyoruz.



**TÜRKİYE GAZETESİ GENEL YAYIN YÖNETMENİ
YRD. DOÇ. DR. İSMAİL KAPAN**

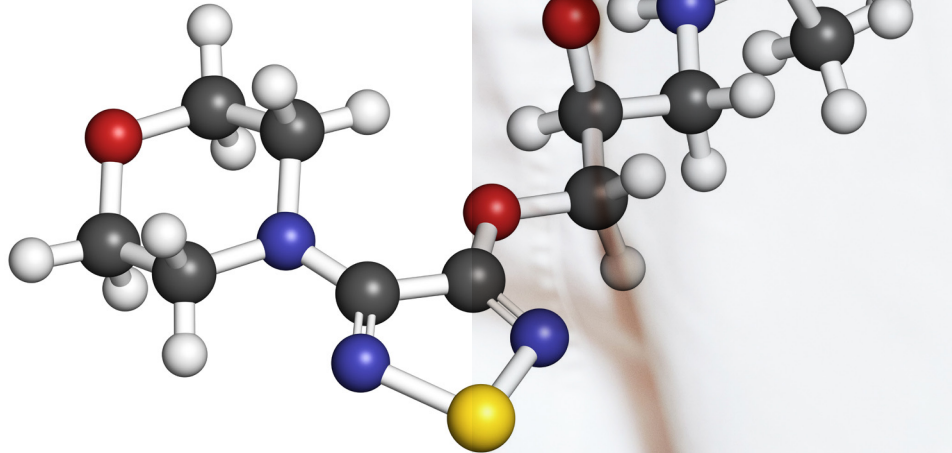
KÖR EDEN TANSİYON “GLOKOM”

Halk arasında göz tansiyonu adıyla da bilinen glokom dünya çapında sinsi hastalıklar listesinde ilk sıralarda yer alıyor. Özellikle 35 yaşından sonra herkeste glokom olabileceğini ve tedavi edilmezse körlüğe (görme kaybına) kadar gidebileceğini belirten Prof. Dr. İhsan Öge, 11-17 Mart Dünya Glokom Haftası'nda ülkemizde de sıklıkla görülen bu hastalıkla ilgili önemli bilgiler paylaşıyor.



Prof. Dr. İhsan Öge

Yapılan araştırmalara göre, Türkiye'de tahminen 2 milyon kişi göz tansiyonu bakımından risk altında, bu kişilerin ise yalnızca yüzde beşi hastalıklarının farkında. Özellikle 35 yaşından sonra herkeste çıkabilen bu sinsi hastalık tedavi edilmediği takdirde körlüğe kadar yol açabiliyor. Prof. Dr. İhsan Öge göz tansiyonu hastalarının her yaşta her insanda çıkabileceğini belirtiyor. “Göz içi basıncının yüksek seyretmesi ve göz sinirlerinin zayıflaması sonucu oluşan glokom (göz tansiyonu) hastaları ülkemizde de ciddi anlamda artış göstermiş durumda. Ancak ne yazık ki birçok hasta kendilerini de bu hastalığa sahip olduklarının farkında değil. Dünyada önlenebilir körlük yapan hastalıkların ilk sırasında bulunan bu hastalığın, erken teşhis ve tedavisi çok önemlidir. Bunun ana sebebi giden görmenin hiçbir şekilde geri dönmemesidir. Hastalığı hangi düzeyde saptarsak, ancak o seviyede tutabiliyoruz. Bu da ancak çok ciddi bir izleme ve dikkatli tedavi ile mümkün olmaktadır. Bugün tedavide uyguladığımız yöntemler sayesinde, hastalar tüm yaşamları boyunca, büyük bir çoğunlukla işe yarar bir görme seviyesini koruyabilmektedirler.”



Şeker hastalığı olanlar ve miyoplar iki kat risk altında

Ailesinde glokom bulunanlar, şeker hastalığı olanlar, miyoplar, tansiyonu düşük olanlar ve gece uyku sorunu olanların risk bakımından dikkatli izlenmeleri gerekmektedir. Glokomun oldukça sinsi bir hastalık olduğunu, ağrı sızı olmadan aniden görme kaybı yaşatabileceğini belirten Prof. Dr. Öge mutlaka 40'lı yaşlara gelene kadar yılda iki kez göz tansiyonu muayenesini ihmal etmemiz gerektiğinin altını çiziyor. Türkiye'de iki milyonu aşkın kişinin glokom hastası olduğunu ve belirli bir yaştan sonra herkesin ciddi bir risk taşıdığını belirten Prof. Dr. Öge "Göz basıncının artışıyla göz sinirinde bir harabiyet meydana geliyor, bu nedenle belli aralıklarla göz sinirlerinin ve görme lifleri kalınlığının modern cihazlar ile değerlendirilmesi gerekiyor. Özellikle aile büyüklerinde ve ailede göz içi basıncı varsa, bu durum daha da önem kazanmaktadır. Görme kaybının sessiz hırsızı olan göz tansiyonu Türkiye'de birkaç milyon kişide görülüyor. Tüm bu hastaların hepsi de ileride görmelerini kaybetme riskiyle karşı karşıya." diyor.

İlaçlarla da tedavi edilebiliyor

Sinsice ilerleyen ve görme kaybına neden olan bu hastalık göz damlası gibi tipik ilaçlarla da tedavi edilebiliyor. Gerektiği takdirde cerrahi ve lazer girişimleri de uygulanabileceğini belirten Prof. Dr. Öge, "Hastalığın ilk devrelerinde, ilaç hastalığı tedavi için yeterli olacaktır. Ancak burada erken teşhisin önemi çok büyük. Çünkü giden görme asla geri döndürülemez. Bu nedenle kişilerin belirli yaşlardan sonra mutlaka bir göz muayenesi yaptırması gerekiyor. Gerekli durumlarda cerrahi ve lazer müdahalelere de başvurabiliriz." diyor.



AİLELER AMAN DİKKAT! BAĞIMLI GENÇ ANCAK 2 YIL SONRA FARK EDİLİYOR!

Başta alkol, sigara olmak üzere her türlü bağımlılığın aslında tedavisi mümkün olan bir beyin hastalığı olduğunu belirten Yrd. Doç. Dr. Onur Noyan, özellikle gençlerde özenti ile başlayan bağımlılığı ailelerin ancak 2 yıl sonra fark edebildiklerini söyledi.



Doç. Dr. Onur Noyan



Her türlü madde bağımlılığının tedavisi mümkün olan bir beyin hastalığı olduğunu belirten Yrd. Doç. Dr. Onur Noyan, madde bağımlısı kişilerin mantıklı düşünme ve davranışlarını kontrol etme özelliğini kayb ettiklerini söyledi. Yrd. Doç. Dr. Noyan, şöyle konuştu:



Tekrarlayan bir beyin hastalığıdır!

"Bağımlılık kişinin irade eksikliği, kişilik bozukluğu sebebiyle ortaya çıkan bir durum değildir. Bağımlılık zarar verici sonuçlara rağmen, zorlantılı bir şekilde madde/alkol kullanma ile karakterize uzun soluklu ve tekrarlayıcı bir beyin hastalığıdır. Madde kullanan kişilerin mantıklı düşünme ve davranışlarını kontrol etme yetileri bozulmaktadır. Bağımlılık, uzun zamanda ortaya çıkan, büyük ölçüde davranışları etkileyen bir beyin hastalığıdır. Beynin temel 'haz' maddesi olan 'dopamin'in dengesinin bozulması sonucu ortaya çıkmaktadır. Beynin ödül ve ceza merkezinde yapısal bozukluklar meydana gelmesi ile bağımlı olan bireyler anlık olarak alacakları haza odaklanmakta, uzun dönemde ortaya çıkabilecek zararları değerlendirememektedir. Bu durumu kısaca 'gelecek körlüğü' olarak tanımlayabiliriz."

Sürekli solaryuma girmek de bağımlılık

Bağımlılığı sadece madde ve alkol kullanımı ile sınırlandırmamak gerekli, son dönemlerde tekrarlayıcı davranış bozuklukları ile giden kumar, internet, dijital oyun, alışveriş, cinsellik, egzersiz, solaryum, aşırı çalışma, akıllı telefon bağımlılığı gibi ödül sistemini uyaran yineleyici ve kompulsif davranış örüntüleri ile ilerleyen durumlar davranışsal bağımlılıklar altında incelenmeye başlamıştır."

Bağımlılık nasıl oluşuyor?

Kişilerin genellikle ilk denemelerini merak nedeniyle yaptıklarını belirten Yrd. Doç.Dr. Noyan, bağımlılığa giden süreci şöyle anlattı:

"Kimse bağımlı olacağını düşünerek madde kullanmaya başlamaz. Belirli risk faktörleri zemininde temelde 'merak' duygusu ile ilk deneme yapılır. Bu dönemde hem merak hem de korku vardır. Merak duygusunun ağır bastığı noktada 'bir kereden hiçbir şey olmaz' düşüncesi ile madde kullanılır. Korkunun yenilmesi, bağımlılık fitilini ateşlemiştir. Artık bağımlılık kısır döngüsü başlar. Sonra birkaç deneme daha olur. Maddenin 'keyif

verici' etkileri deneyimlenir. Kısa dönemde bir zararını hissetmez. 'Bu son kullanımdım' diyerek kullanımlar sıklaşır. 'Bir daha asla kullanmayacağım' şeklindeki söylemler hep 'son' kullanımı başlatır."

Hep 'bu son' denir ama bu sonlar hiç bitmez!

Ama o son kullanımlar hiç gelmez. Ben bağımlı değilim, kendimi kontrol ediyorum dendiği anda, madde arayışları, daha yüksek dozda madde ihtiyacı ile artık 'bağımlılık' başlamış, işiştirmiş. 'Gelecek körlüğü' başlamıştır artık. Uzun bir süre sonra kişi maddenin zararlarını görmeye başlar. Fakat maddeden alınan keyif, kişinin algıladığı zararların önüne geçmiştir. 'Maddeyi bırakma arzusu ve bunu becerebileceğine karşı inancı kaybolur ve kişi kendisini güçsüz hissetmektedir. 'Bu meret bırakılmaz ki' düşüncesi ile kullanım artarak devam eder. Bu dönemde algılanan zararlar artarsa kişide madde kullanımından kurtulma isteği doğabilir. Maddeyi bırakma isteği maddeyi alma hissinden daha kuvvetli olduğu için kişinin bu aşamada desteklenmesi ve umut verilmesi onun "becerebilirim" inancını destekler. Sonunda bir süre bırakır. Olumsuz durumlar unutulur. Keyif verici etkileri aklındadır. Kişinin kendine güveni gelir. 'Ben kendimi kontrol edebiliyorum, bir kereden bir şey olmaz' düşüncesi ile paragrafın ilk cümlesine geri dönülür. Kısır döngüye tekrar girilir."

Merakla başlıyor, bağımlılığa dönüşüyor

Davranışsal bağımlılıkların temelinde yineleyici davranışların yer aldığına dikkat çeken Yrd. Doç.Dr. Onur Noyan, şunları söyledi:

"Bireylere haz veren davranışlara devam edilmesi halinde bu bir süre sonra alışkanlık durumuna dönüşür. Belirli bir davranışla fazla uğraşma kişinin gerçek dünyadan uzaklaşmasına, kendisini iyi hissettirmesine neden olurken, bu davranışların yinelenmesini beraberinde getirmektedir. Bu davranışları tekrarlaması ile kişi davranışlarını zamanla kontrol etmede zorluk, tekrarı engellenin-

ce gerginlik, öfke, huzursuzluk gibi yoksunluk bulguları yaşamaktadır. Bireylerin işlevselliği bozan davranışlarının giderek artan bir şiddette sürmesi ile işlevselliğin bozulmasına neden olmaktadır."

Bağımlılıkla nasıl mücadele edilir?

"Bağımlılık tedavisi olan bir beyin hastalığıdır. Bağımlılıkla mücadele öncelikle bağımlılığın ortaya çıkmasına engel olmakla başlamalıdır. Bağımlılık oluştuktan sonra tedavi süreçleri, maddelerin vücuttan temizlenmesi, kişide bağımlılıkla ilgili farkındalık oluşturulması, maddenin bırakılması, madde kullanmamanın sürdürülmesi, tekrar başlamanın engellenmesi ve rehabilitasyon kısmıdır."

Ergenlik en riskli dönem

En etkili olunabilen aşama, bağımlılık yapıcı maddeleri kullanmaya başlamanın engellenmesi ve madde kullanımı bırakıldıktan sonraki rehabilitasyon sürecidir. Ülkemizde son dönemde önleme çalışmaları önem kazanmakta ve tüm kesimler çaba sarfetmektedir. Bağımlılık yapıcı madde kullanma yaşının 15'e kadar düştüğü değerlendirildiğinde ergenlik en riskli dönemdir. Ergenlerin risk altında olduğunu düşünecek olursak ailelere ve ergenlere verilecek eğitimler büyük önem taşımaktadır. Bağımlılık başladıktan yaklaşık 2 sene sonra aileler ancak haberdar olmaktadır. Bu çok uzun bir zaman dilimi.

Ülkemizde rehabilitasyon süreci etkili yapılamıyor!

Bağımlılık yapıcı madde ilk kullanıldığında, kullanan ergen zararları, etkileri hakkında hiçbir şey bilmediğinden kendisini koruma ihtiyacı hissetmemektedir. Farkındalık eğitimleri ile bu dönemde koruma sağlanmalıdır. Bağımlılık farkına varıldı, tedavi edildi. Sonrasında tekrar başlamak için rehabilitasyon süreci gereklidir. Ülkemizde rehabilitasyon süreci maalesef çok etkin yapılamamaktadır. Bağımlılıkla mücadelede rehabilitasyon süreci için uzun soluklu sağlık politikaları geliştirmeliyiz."

İŞTE EV KAZALARINI ÖNLEMENİN YOLLARI

Uzman Psikolog Seda Günaydın çocukların yaşayabileceği ev kazaları konusunda ebeveynleri uyardı.

Küçükçekmece Belediyesi Se-faköy Kültür ve Sanat Merkezi'nde İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin işbirliğiyle düzenlenen söyleşide konuşan Günaydın, en sık rastlanan ev kazalarını, alınması gereken önlemleri ve bir evin çocuklar için nasıl güvenli hale getirilmesi gerektiğini anlattı.

"EN ÇOK SİLAHLI KAZA YAŞANIYOR"

İnsan iradesi dışında can ve mal kaybıyla sonuçlanan olaylara kaza dendiğini kaydeden Seda Günaydın, evde en çok görülen kazaları ise şu şekilde sıraladı: "Elektrik Çarpması, Düşerek ya da Çarparak Yaralanma, Boğulma, Zehirlenme, Ateşli Silah Yaraları..." Günaydın kazalara karşı ebeveynlerin de mutlaka bilgi sahibi olması gerektiğini ifade etti.

KAZA OLDUĞUNDA NE YAPMALI?

Çocuğun başına gelen bir kaza anında anne ve babanın yapması gereken en önemli şeyin sakinliklerini korumak olduğunu kaydeden Günaydın, gerekli müdahale yapıldıktan sonra ise 112'nin aranması gerektiğini söyledi. Ayrıca Seda Günaydın, "112'yi ararken ise adımızı, soyadımızı ve numaramızı açık açık söylemeliyiz. Kaç hasta var ve hastanın adresi nedir? Bunu doğru söylememiz de çok önemli. Bir de anne ve babalar mutlaka evin bir



yerine 112, 155 gibi numaralarını ve açıklamalarını asmalı." dedi.

EVİM NASIL GÜVENLİ HALE GELİR?

Kazaların engellenmesi için ise, anne ve babalara düşen görevler olduğunu kaydeden Günaydın, "Kırık çıkık eşyaların tamir edilmesi veya evden atılması gerek. Sakıncalı kimyasal maddeler, kesici aletler, bıçak, çatal kaşık açıkta bırakılmamalı, balkon demirleri çocukların boyunu aşacak şekilde ve sık olmalı, pencerelere korumalık takılmalı. Elektrikli ev aletleri çocukların ulaşamayacakları yerlerde durmalı. Evin mutfak kısmında ise, annelerin ocağın arka kısmında yemek pişirmesi gerekiyor. Tavaların sapını tezgah tarafına doğru koymalı ki çocuklar ulaşmasın. Evde dolaplar duvara sabitlenmeli, eşyaların köşeleri bir şeyle sarılarak yumuşatılmalı, ayrıca prizler kapaklı yapılmalı." dedi.



SANATÇI SERPİL ÖRÜMCER'E YARDIM ELİ



Sosyal belediyecilik anlayışıyla bölgesinde ihtiyacı olanlara yardım eli uzatan Küçükçekmece Belediyesi, bu defa da 70'li yılların ünlü sinema sanatçısı Serpil Örümcer'e yardım elini uzattı.

Küçükçekmece Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü ve Küçükçekmece Kaymakamlığı Sosyal Yardımlaşma Vakfı, zaman içerisinde maddi anlamda büyük bir yıkım yaşayarak her şeyini kaybeden, "Bir lokma ekmeğe muhtacım" diyerek insanlardan yardım isteyen Örümcer'in birikmiş kira borçlarını



ödedi. Ayrıca Küçükçekmece Belediyesi Sosyal Yardım İşleri tarafından da aileye düzenli olarak gıda yardımı yapılıyor. Ünlü sanatçının kızına da Küçükçekmece Belediyesi Aile Danışma Merkezi tarafından destek veriliyor.

"ÇÖP TOPLADIM, SOKAKLARDA YATTIM"

Sağlık sorunları nedeniyle çalışamayan, kızı ve torunlarıyla birlikte yaşadığı evin kirasını ödeyemeyen Serpil Örümcer daha önce verdiği bir röportajda çektiği sıkıntıları şu sözlerle anlatmıştı:

"1997'den beri bu haldeyim. Hayatım allak bulak oldu. Her şey peri masallarındaki gibi büyüleyiciyken, kader ağlarını ördü. Eskiden tek başıma sokaklarda yaşıyordum. Sonra kızım da bana katıldı. Ben, kızım Fulya, torunlarım Berkant ve Onur, nerede sığınacak yer bulursak orada kalıyorduk.

Bazen parkta, bazen bir apartmanın bodrum katında, hiç fark etmiyordum. Halimiz içler acısıydı. Çöp topladım, tuvaletlerde yattım, işportacılık yaptım. Açıkçası şu an çok zor durumdayım. Ekmek parasına muhtaç kaldığım oluyor."

AİLEYE DÜZENLİ GIDA YARDIMI YAPILIYOR

Küçükçekmece Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü bugüne kadar, 2 bin 996 aileye gıda yardımı, 733 aileye giyim yardımı, 251 yaşlı ve engelliye kişisel bakım hizmeti, 208 aileye nakdi yardım, 600 öğrenciye kırtasiye ve çanta seti, 190 aileye iki öğün sıcak yemek, 402 aileye ev eşyası yardımı, 106 engelli vatandaşa hasta bezi, 119 engelli vatandaşa medikal malzeme, 85 engelli vatandaşa araç tamir ve bakım hizmeti ile bin 633 engelli vatandaşa da ulaşım hizmeti verdi.

KÜÇÜKÇEKMECE'DE MADDE BAĞIMLILIĞINA KARŞI SAVAŞ SÜRÜYOR

Küçükçekmece Kent Konseyi Kadın Meclisi, Türkiye Sigarayla Savaş Derneği işbirliğiyle 'Madde Bağımlılığı' bilgilendirme toplantısı düzenledi.



Küçükçekmece Belediyesi'nin ev sahipliğinde Sefaköy Kültür ve Sanat Merkezi'nde gerçekleşen programa, Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürü Cemal Yılmaz, Küçükçekmece Belediye Başkan Yardımcısı Dr. Sibel Güllüçayır, AK Parti İlçe Başkanı Av. Mustafa Korkut, Eski Turizm ve Sağlık Bakanı Bülent Akarcalı, Küçükçekmece Kent Konseyi ve Sigarayla Savaş Derneği Başkanı Mustafa Aydın, Kent Konseyi Kadın Meclisi Başkanı Özlem Erol ve Sigarayla Savaş Derneği Yönetim Kurulu Üyeleri katıldı.





"KAHRAMANLIK BERATI VERECEĞİZ"

Sigarayla savaş konusunda en büyük adımın kapalı yerlerde yasaklanarak atıldığını kaydeden Dr. Sibel Güllüçayır, "Sayın Cumhurbaşkanımız sigaranın kapalı yerlerde içilmesini engellemeyi başarmıştır. Bunun mimarlarından biri de Sayın Akarcalı'dır. Madde sigara gibi bir şey diye teklif ediliyor gençlere. Biz Küçükçekmece Belediyesi olarak zaten 7-8 aydır madde bağımlılığı konusunda savaşımızı başlattık. Çocuğunu maddeden kurtarmış anne ve babalara, gençleri madde bağımlılığından kurtaran herkese kahramanlık beratı vermeyi düşünüyoruz." diye konuştu.

"ÖĞRENDİĞİNİZ HER ŞEYİ ÇEVRENİZE ANLATIN"

Programda söz alan Mustafa Aydın ise, her türlü bağımlılığın sigarayla başladığına dikkat çekerek, "Sigara, 21'nci yüzyılın vebası, eşittir ölüm dediğimiz bir özentî hastalığıdır. Sayın Cumhurbaşkanımıza, Başbakanımıza ve tüm STK'lara sigarayla savaş konusunda yanımızda oldukları için çok teşekkür ediyorum. Yasaklar hiçbir şeyi çözemezler eğer zemininde bir eğitim yoksa. Çocuklarınıza sahip çıkıp onları takip etmeniz gerekiyor. Burada olan herkesi ben tebrik ediyor; öğrendikleri her şeyi komşularına, çevrelerine anlatmalarını istiyorum." dedi.

İstanbul Aydın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Gülümser Ünkaya'nın moderatörlüğünü yaptığı programda, konunun uzmanları AMATEM'den Yeşim Can, Nörolog Dr. Mehmet Yavuz, Uzm. Psikolog Abdülaziz Yılmaz, İstanbul Tıp Fakültesi Bağımlılık Tedavisi Sorumlusu Prof. Dr. İlhan Yargıç ve Narkotik'ten Başkomiser Uğur Evcin birer konuşma gerçekleştirerek madde bağımlılığı konusunda geniş kapsamlı bilgi verdi.

ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLAR OLİMPİYATLARA HAZIRLANIYOR

Küçükçekmece Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü Engelliler Merkezi'nin ve Küçükçekmece Milli Eğitim Müdürlüğü'nün ortaklaşa düzenlediği "Zihinsel Engelli Çocukların Topluma Kazandırılması" projesi kapsamında engelli çocuklara özel atletizm dersi veriliyor.

Küçükçekmece Belediyesi öğrencilere ücretsiz ulaşım imkanı da sağlıyor. Engelli çocukların; fiziksel, sosyal ve zihinsel gelişimlerini arttırmak amacıyla hayata geçirilen projede, 30 kişilik gruptan oluşan çocuklar, öğretmenler tarafından haftanın 5 günü atletizm dersi alıyor.



ÇOCUKLARIN İLETİŞİMİ ARTIYOR

Atletizmin öğrencilerin hareketsizlikten dolayı oluşan rahatsızlıklarını iyileştirmeye yardımcı olduğunu ifade eden uzman eğitimciler, çocukların algılarının geliştiğini ve insanlarla iletişimlerinin güçlendiğini söyledi.

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Osman Solakoğlu spor salonunda verilen eğitimde zihinsel engelli çocuklar aynı zamanda "Zihinsel Engelli Olimpiyatlarına" da hazırlanıyor.



HÜKÜMLÜLER, KAMU YARARINA ÇALIŞIYOR

Küçükçekmece Belediyesi ve Bakırköy Cumhuriyet Başsavcılığı Denetimli Serbestlik Müdürlüğü arasında denetimli serbestlik uygulaması kapsamında 'Kamu Yararına Çalıştırma İşbirliği' protokolü imzalandı.



Bu kapsamda Küçükçekmece Belediyesi Temizlik İşleri'nde 20 hükümlü çalışıyor. Bu çerçevede Küçükçekmece Belediyesi Temizlik İşleri Müdürlüğü bünyesinde gönül rızalarıyla çalışmaya başlayan 20 hükümlü cezaevlerinde yatmadan cezalarını bu şekilde tamamlayacak.

GÜNDE 4 SAAT ÇALIŞIP BİR GÜNLÜK CEZALARINI ÇEKMiŞ SAYILIYORLAR

İlçede temizlik işleri görevinde çalışan hükümlüler günde 4 saat çalışmaları halinde bir günlük cezalarını çekmiş sayılırken, hükümlülerin takip ve denetimi ise denetimli serbestlik görevlisinin iş yerine yapacağı

ziyaretler, kurumdaki gözetmen ile yapılan düzenli görüşmeler ve kurum tarafından hazırlanan takip çizelgesi ile yapılıyor.

HİZMET EDEREK CEZALARINI TAMAMLIYORLAR

Kamu yararına çalıştırma hizmeti uygulanabilmesi için hükmedilen cezanın bir yıl veya daha az süreli hapis cezası olması gerektiğinin altını çizen Bakırköy Cumhuriyet Başsavcılığı Denetimli Serbestlik Müdürlüğü yetkilisi Mehmet Özdemirci, bu uygulamayla kişilerin hizmet ederek, topluma fayda sağlanmasının amaçlandığını kaydetti.



"HAYAT TV'DEN VE TELEFONDAN İBARET DEĞİL"

Gazeteci-yazar Şamil Kucur Küçükçekmece Belediyesi'nin düzenlediği kültür-sanat etkinlikleri kapsamında düzenlenen söyleşide gençlerle bir araya geldi.

Halkalı'da bulunan PAGEV Anadolu Plastik Endüstri Meslek Lisesi'nde gerçekleşen söyleşide konuşan Şamil Kucur Küçükçekmeceli öğrencilere mesleki deneyimlerini aktardı.

"BÖYLE BİR YERDE YAŞADIĞINIZ İÇİN ÇOK ŞANSLISINIZ"

Gençlerin bir ülkenin geleceği olduğunu kaydeden Şamil Kucur, "Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz'e çok teşekkür ediyorum. Böyle bir yerde yaşamamızdan dolayı da sizler çok şanslısınız. Bunun kıymetini bilmelisiniz" dedi.

"TELEVİZYONDA, TELEFONDA BOŞA VAKİT HARCAMAYIN"

Şiddet ya da saldırganlıkla kendilerini dışa vurmak yerine, okuyup araştırma yapmalarını da gençlere öğütleyen Kucur, "Televizyonu, interneti takip ederken lütfen seçici olun. Zamanınızı öldürmeyin. Unutmayın, hayat televizyondan, telefondan ibaret değil. Hayatın kendisi sizlersiniz" diye konuştu.



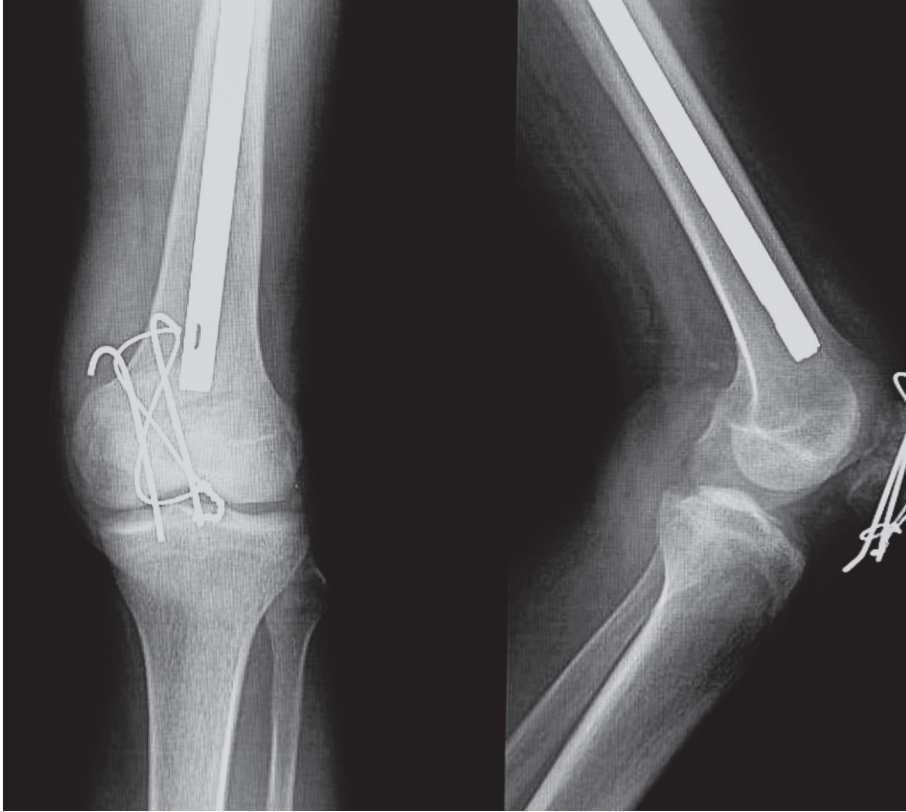
"GAZETECİLİKTE EN ÖNEMLİ ŞEY AHLAKTIR"

Gazetecilik yaparken dikkat edilmesi gereken en önemli şeyin ahlak olduğuna da değinen Kucur, "Bir gazeteci haberi yaptığı kitleye karşı sorumluluk sahibi olmalıdır. Yazı yazmanın püf noktası ise, hem çok okumak hem de okuyucuyu kalbinden vuracak ya-

zılar yazmaktır. Bu nedenle okuyacağınız yazarı arkadaşınız gibi seçmeniz çok önemli" dedi.

Programda ayrıca gençlerin sorularını da yanıtlayan Şamil Kucur'a, Okul Müdürü Mehmet Salih Yalçınkaya ve Küçükçekmece Belediyesi Sosyal İşler ve Kültür Müdürü Salih Çevik teşekkür ederek çiçek takdim etti.

DİZDEKİ KIKIRDAK KAYIPLARINDA ARTIK ÇARESİZ DEĞİLİZ



Diz eklemi ağrıları, hastanelere yapılan başvurularda ön sıralarda yer alan şikayet sebeplerinden.

Yaş ilerledikçe dizde başlayan kireçlenmeler en önemli ağrı sebebi iken, genç yaşlarda özellikle menisküs yırtıkları, ön çarpraz bağ yırtıkları ve kıkırdak yaralanmaları en önemli şikayet sebepleridir.

Halk arasında kireçlenme olarak adlandırılan hastalığın tıbbi adı osteoartritir. Kireçlenmelerde diz eklemine temel değişiklikler diz kıkır-

dağının incilmesi, normal yapısını kaybetmesi ve yer yer kıkırdağın tamamen kaybolmasıdır. Böylece dize yük verildiğinde, normalde olmaması gereken diz eklemesinde kemik kemiğe temas oluşur ve bu da ağrıyı tetikler.

Son yıllarda dizlerde oluşan kıkırdak kayıplarına yönelik araştırmalar önemli ölçüde hızlanmıştır. Böylece son yıllarda çok yeni tekniklerle biz diz cerrahları bu kıkırdak kayıplarına müdahale edebilir hale geldik.

Artık tüm diz kireçlenmelerinde, diz eklemine tamamını protez ameliyatı uygulayarak değiştirmek zorunda kalmıyoruz. Tam diz protezi metodunu sadece çok ağır olgularda uygulamaktayız. Son yıllarda ülkemizde de uygulanan yeni metodlarla dizin

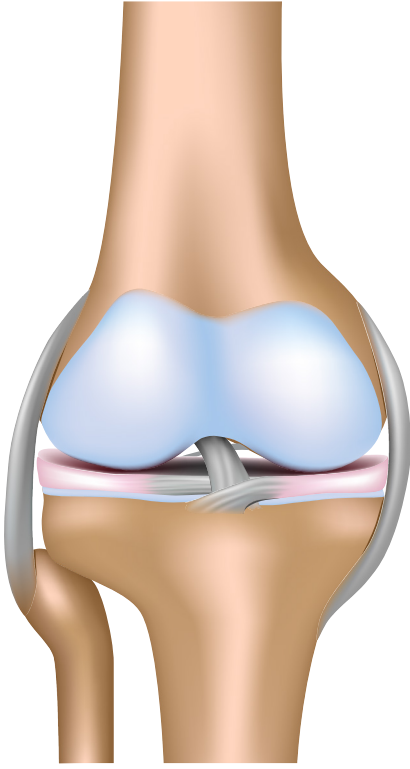
hangi bölgesinde kıkırdak zedelenmiş ise sadece o bölgeyi değiştirebileceğimiz, hastayı ertesi gün ayağa kaldıracaklarımız, ameliyat sonrası ağır fizyoterapi işlemleri gerektirmeyen yeni protez tipleri ile hastalara müdahale edebiliyoruz.

Genç hastalardaki kıkırdak kayıplarında hastanın kendi kıkırdağından örnek alarak bu kıkırdağı laboratuvar da çoğaltıp hastanın kıkırdak kaybı olan bölgesine nakledebilmekteyiz. Böylece hastalıklı bölgede normale yakın bir kıkırdak elde edebilmekteyiz.

Son yıllarda insan kıkırdağını taklit eden çok sayıda madde ülkemizde de kullanılır hale gelmiş ve özellikle genç hastalarda sınırlı alandaki kıkırdak kayıplarında tarafımızdan kullanılmaktadır.

Yaşlı hastaların diz kireçlenmelerinde eklem içine verilebilen, eklem kıkırdağının kalitesini arttıran ve hastanın şikayetlerini azaltan yeni



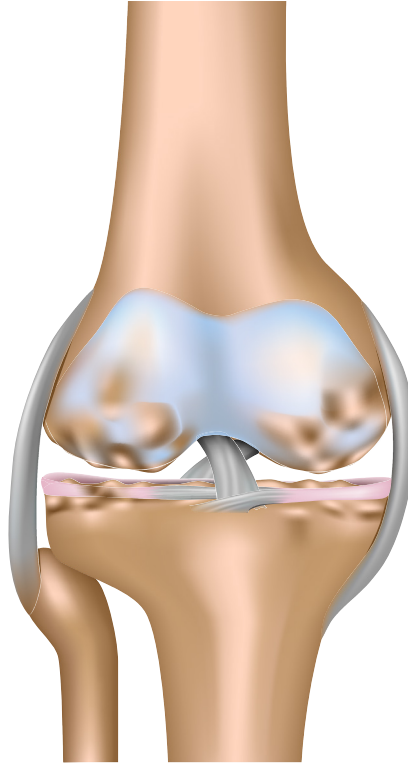


ilaçları diz içine vererek hastalarımızı tedavi edebiliyor ve ağrılarını dindirebiliyoruz.

Diz eklemi içine verilen PRP isimli, hastaların kanlarından santrifüj metodu ile elde edilen madde, kıkırdak kalitesinin bozulduğu hastalarımızda yeni bir tıbbi ürün olarak kullanılabilir hale gelmiştir. Bazen yanlışlıkla kök hücre tedavisi olarak adlandırılan bu tedavi, insan kan pulcuklarının zenginleştirilmiş bir halini içeren kanın serum kısmının ayrıştırılarak diz içine verilmesi metodudur.

İnsan kanından ya da dokularından elde edilen kök hücrelerin diz içinde kıkırdağa dönüşebildiği gösterilmiştir. Böylece kök hücrelerimizi kullanabildiğimiz değişik kıkırdak tedavi yöntemleri de diz cerrahları olarak tarafımızdan kullanılmaya başlanan, şimdilik umut vaat eden yöntemlerdir.

Diz eklemesindeki kıkırdak kayıpları ve kireçlenmelerde kullanmaya başladığımız tüm bu yöntemler ülkemizde ve dünyada henüz çok yeni yöntemlerdir. Hastalardan umut verici sonuçlar alınmaktadır. Ülkemizde de denetim altında, bilimsel konsey kararları ile bu güncel yöntemlerin kullanımına



izin verilmiş ve diz cerrahisi ile ilgilenen meslektaşlarımız tarafından kontrollü olarak, başarı ile kullanılmaktadır.

Her hastadaki kıkırdak kaybı ve kireçlenme varlığı, hastanın yaşı, kıkırdak kaybının büyüklüğü, hastanın kilosu, yaşam aktivitelerine katılım düzeyi, diz eklemine şekil bozukluğu, hastanın diğer tıbbi problemlerinin bulunup bulunmaması gibi ayrıntılı analizlerden sonra hangi yöntemin uygun olduğuna karar verilmesi gereken yöntemlerdir. Özetle her kıkırdak kaybı için farklı bir yaklaşım gerekebilmektedir.

Hangi hastalar diz kıkırdak kayıpları ve kireçlenme için risk altında?

Daha önce menisküs ameliyatı olmuş ve menisküslerinizin bir kısmı çıkarıldı ise, daha önce ağır ve tekrarlayan diz eklemi tutan bir romatizmal hastalık geçirdiyseniz, dizlerinizde dışardan fark edilen önemli bir şekil bozukluğunuz varsa, daha önce diz eklemi ilgilendiren bir kırık geçirdiyseniz, çok kilolu iseniz, diz eklemine aşırı yük veren sürekli çömelme ya da pedal çevirme gibi ağır bir spor ya da iş yapıyorsanız dizleriniz risk altındadır.

1970 yılında Samsun'da doğdum. İlk ve orta öğretimimi Samsun'da tamamladım.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 1992 yılında mezun oldum. 1997 yılında Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı oldum. Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde 2008 yılına kadar çalıştım.

2002-2003 yıllarında Amerika Birleşik Devletleri Pittsburgh Üniversitesi'nde Diz Cerrahisi konusunda çalıştım. 2006 yılında Ortopedi ve Travmatoloji Doçenti ve 2013 yılında Profesör ünvanı aldım.

Almanya, İngiltere, Fransa, Macaristan, Belçika'da diz cerrahisi ile ilgili çok sayıda eğitim programına katıldım.

Halen İstanbul Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Öğretim Üyesi olarak çalışmaktayım. Daha çok Diz Cerrahisi, Protez Cerrahisi ve Çocuk Ortopedisi konularında çalışmaktayım.



Prof. Dr. Hasan Hilmi Muratlı

"İÇİMİZ KAN AĞLASA DA TEBESSÜMLE EKRAN AÇIYORUZ"



"Ekran da hep en taze, en mutlu hallerimizle iş yapıyoruz. Hastan mı var, on beş dakikada bir ara! mutsuz musun? bana ilişmeyin de ve sessizce çalış... Bizde öyle değil; için kan ağlarken, tebessümle ekran açıyoruz... Zor!"

Gökay KALAYCIOĞLU

26 Haziran 1983 İstanbul doğumlu olan Gökay Kalaycıoğlu, İstek Vakfı Özel Bilge Kağan Lisesi'ni bitirdikten sonra Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Ekonometri Bölümü'nü kazandı. Lisans Eğitimini tamamladıktan sonra devam eden süreçte akademik kariyerine Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde, yüksek lisans sürecinde devam ediyor. Lisans döneminde Boğaziçi Üniversitesi'nden "İngilizce Yeterlilik" ve DIALOG Anlatım İletişim'den "Sunuculuk - Spikerlik" sertifikalarını aldı.

Profesyonel iş hayatına 2004 yılında Kanal D Haber Merkezi'nde başlayan Kalaycıoğlu'nun yolu ardından TGRT Haber ile kesişti ve kamera arkası tecrübesini bu iki kurumda toplam üç sene ile kah muhabirlik, kah editörlük yaparak tamamladı. Ekran öne tecrübesini 2007 yılında TvNet isimli haber kanalında kazanmaya başlayan Kalaycıoğlu burada hem haber spikerliği hem de program sunuculuğu yaptı. Ardından aldığı bir teklif ile Airport TV'ye geçti ve ilgili kanalda önce sabah haberlerini hazırlayıp sundu, ardından da ana haber spikeri olarak kanaldan ayrıldı ve TV8'e transfer oldu.

Tv8'de hafta sonu haber spikerliği, hafta içi ise seslendirme yaparak bir sene görev yaptı ve 2012 yılında 24 TV ailesine katıldı. İki sene süresince gece kuşağında ekran yüzü olarak görev yapan Kalaycıoğlu, son bir senedir kanalın hafta sonu saat başı bültenlerini ve hafta sonu ana haber bültenini sunmakta. Ek olarak ulusal ve uluslararası etkinlik sunumları, workshop, seminer ve konferans gündeminin yoğun şekilde devam ettiği son yıllarda, Gökay KALAYCIOĞLU aylık basılan cemiyet ve iş dünyasına hitap eden KLASSMAGAZİN Dergisi'nin kapak röportajlarını kaleme almaya ve İstanbul Medya Akademisi'nde eğitmenliğe devam etmektedir.





FOTOĞRAFLAR: UĞUR TÜNEY

Televizyona ilk adımı nasıl attınız?

Altıncı hisleri güçlü biriyim. Belki akşam ne giyeceğimi ya da ne yiyeceğimi saatlerce düşünebilirim, böyle basit konularda inanılmaz kararsız olabiliyorum ama hayatıma dair aldığım stratejik kararlarımda hep yüreğimin sesini dinledim ve kimseye kulak asmadan çok seri kararlar aldım. Televizyonda olmam gerektiğini çok küçük yaşlardan beri bilir ve hissederdim. Televizyona girişim ya da geçişim ne şekilde olacaktı, işte bu soru yanıtsızdı bir tek... O sorunun cevabını da yaşayarak gördük... Kader ağlarını ördü ve oldu. Düşünün ki radyo televizyon okumadım fakültede, ekonometri bitirdim... Ama alınyazısı denen şeyde var ise Allah bir şekilde nasip ediyor. Ekonometri mezunu olmanın ve o esnada spikerlik eğitimi almış olmanın avantajı ile mezun olur olmaz üç senelik kamera arkası çalışmasının ardından kendimi, ekonomi spikeri olarak ekranda buldum. Hem de tam 23 yaşında!

Habercilik neden ilk seçiminiz?

Yukarda da açıklamaya çalıştım. Televizyoncu olacağımı biliyordum ama ne şekilde olacağını bilmiyordum, kafam bir sürü soru işareti vardı. Haber bahane oldu aslında televizyonculukta benim için! Ben televizyonculuğa yaklaşmaya çalışırken, hayat şartları da ısrarla beni uzaklaştırıyordu konudan... En basitinden fakültede ilgili bölümü dahi yazamadım ama kader ya bu işte ekonometri üzerinden televizyonculuğa geçiş çok daha basit oldu benim için. Fakültede okurken çok sevdiğim bir aile dostumuz beni Kanal D'ye staja gönderdi ve İlker Yasin ile tanıştım. İlker Ağabey'de senden iyi bir spiker çıkar dedi, Fatih Altaylı'ya pasladı... Bir anda kendimi Kanal D Haber'de buldum ve giriş o giriş... Yedi senesi ekranda on sene bitmiş...

İlk yayınızdaki neler oldu? Hayal ettiğiniz gibi gelişti mi her şey?

İlk yayınım bombaydı! 7 Haziran 2007, hiç unutmayacağım bir tarih. 2004 - 2007 arası üç sene Kanal D ve TGRT Haber'de işin mutfağını öğrendikten ve diplomamı aldıktan sonra bana bir telefon geldi. Yine İlker Ağabey'den... Yeni açılmıştı o dönem, TVNet isimli haber kanalında spor spikerine ihtiyaç varmış ve benim dosyam gitmiş. Kanalın yöneticisi Haldun Domaç beni bekliyor... "Haydaaa!" dedim içimden. Düşünsene, ekonomi eğitimi almışsın, üç sene ağır haber konuları ile pişmişsin ve karşına spor spikerliği çıkıyor... Gittim yine, korkumdan! Haldun Bey ile görüşürken, bir anda kanalın ekonomi müdürünün istifa haberi geldi ve o esnada özgeçmişimde yazan "ekonomtri" başlığı Haldun Bey'in dikkatini çekti. Sözüün özü, spor spikeri adayı olarak girdiğim görüşmeden ekonomi spikeri olarak çıktım. Günlerden 4 Haziran Cuma idi. Haftasonu konu, konuk bulmam ve kostümlerimi ayarlamam istendi. Pazartesi ise yayına girdim. O kalp atışını ömrüm boyunca unutamam. Yani ekrana bodoslama çıktım! Herşey bir anda oldu, ben de anlamadım...

Unutamadığınız bir yayının veya yayına dair bir anınız var mı?

Unutamadığım ilk akla gelen anım... Kanal D'ye staja başladığım gün, kalandan kaçmamdır... Sudan çıkmış balık gibi bir genç düşün yirmi yaşında... Vtr nedir bilmiyorum ve kanal d deyim... Muazzam bir profesyonellik ve tempo var ki dillerinden anlamıyorum asla o dönemler... Bildiğin eni konu kalandan "yapamıycam ben!" diyerek eski türk filmlerindeki Ediz Hun misali kaçtım. Mecidiyeköy Ortaklar Caddesi'nden otoparka doğru koşarken, güvenlikle beni durdurup içeri soktular... İlk azarımı işte tam o noktada koordinatörümünden işittim... "Ya içeri girip, mücadele edecek ve öğreneceksin ya da ömrün boyunca kaçacaksın!" dedi. Öyle bir sarstı ki beni, içeri girdim ve olay çözüldü... Yayınlardan anı ise, canlı yayın esnasında çalıştığım kanalın çatısı akmaya başladı bir an ve damlalar direk haber masama düşü-

yor. Normal şartlarda çaktırmamak lazım ama çömezlik zamanlarıma denk gelmişti, o şaşkın şaşkın bir kameraya bir masaya bakışım bombaydı....

Sizce spikerlik veya sunuculuk nedir? ve kendinizi daha çok hangisi ile tanımlarsınız?

Sunuculuk ve spikerlik benim için bir tutku ve bir aşk, ha bu benim özel yorumum... Genele vurursak konuyu hayatınızı bütünüyle adapte etmeniz gereken bir yaşam biçimi. Sizi tanıyan tanımayan herkesin evinin, mahreminin ekran üzerinden davetsiz misafiri olduğunuz bir mecra! Hal bu olunca sosyal hayatınızdan, aile yaşantınızdan, alışkanlıklarınızdan, konuşmanızdan, yorumlarınızdan, kostümlerinize kadar titiz ve dikkatli olmanız gereken bir iş... Ciddiyeti itibarıyla de her konuyla ilgili bir yorum ve fikrinizin arca cebinizde hazır olması gereken bir her anı sürprizlerle dolu bir serüven! Ekran serüvenimde ne bir tek sunucu, ne de bir tek spiker oldum. İkisi benim için hep iç içeydi... Yeri gelir bültenimi okur, spikerliğimi yaparım, yeri gelir yanımda konuğum olur sunuculuğumu yaparım. Teklif gelir, özel sunumlarda ya da etkinliklerde sunuculuk yaparım... Bazen öyle haberler olur ki alırım elime mikrofonumu alana iner muhabirlik yaparım. Haber spikeri ile program sunuculuğu arasında seçim yapamam. İkisi de evladım, ayırım yapabilir miyim? Mümkün değil...

Haber dışında ne yapmak isterdiniz? Meslek seçiminizi şuanda değiştirseniz ne olmayı isterdiniz?

Yine sahne ile ilintili bir iş olurdu herhalde... Alkış ve ön planda olmayı seviyorum. Müzik ile iç içe olmayı isterdim. Hoş sunuculuk, spikerlik ile zaman içerisinde gelen tekliflerle ucundan kıyısından kah podyumda mankenliğin (amatör olarak tabi), kah katalog çekimleri ile modelliği tattım. Yeni sezonda bir tiyatro oyunu var rol alacağım ve bir dizi teklifi var. Eni konu senaryo okuyorum. Hayat ne getirir, ne götürür bilmiyorum ama diyorum ya zaman içerisinde bilinirlik ve izleyici beğenisi arttıkça farklı teklifler ile farklı projelere de yelken açabiliyoruz.

Bu da muazzam bir avantaj... Ama evet şarkı söylemek isterdim ya! Bir albüm yakışmaz mıydı bana?

Medya sektöründe hareketli bir yapıda... Siz genel olarak sektörün durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Medyada tutunmak, kendini kabul ettirmek ayrı bir sanat ve bence bir ders konusu olmalı... Çok net! Hele erkeksen ve gençsen. Hep söylerim erkekler bu sektörde kaz ayakları çıkıp hafif kırışmaya başlayınca kıymete biniyor. Tabi o zamanlara kadar sektörde ayakta ve hayatta kalmayı başarmışse! Kadınlar ise kırkına kadar fırtına gibi eser, gençlik erkeklerde nasıl dezavantaj ise, kadın ekran yüzlerinde avantajdır. O olgunluk belirtileri, kadın figürlerini ekrandan çekiyor.



Mesleğinizde en çok zorlandığınız konu nedir?

Ekranda hep en taze, en mutlu, en temiz pak hallerimizle işimizi yapıyoruz. O sırada çocuğun ateşler içinde yatıyor olabilir, aileden biri hasta olabilir, çok yakınından birini kaybetmiş olabilirsin ve hatta o kaybettiğin arkadaşının haberini ekranda okumak zorunda kalabilirsin. Başka iş yapsan, gözlerin mi doldu? Kapat kapını ağla, deşarj ol... Hastan mı var, on beş dakikada bir ara! Mutsuz musun? Bana ilişmeyin bugün de ve sessizce çalış...



Bizde öyle değil ki! İçin kan ağlarken, tebessümle ekran açıyoruz... Zor!

Sektörde bir şeyleri değiştirme şansınız olsa neleri değiştirirdiniz?

İşini layığıyla yapmayan, yapamayan... Düz akan yazıyı okumaktan öte meziyeti olmayan o kadar çok spiker var ki genç kuşağa kötü örnek olan... Sunucuyum diye kendini ortaya atıp iki lafı bir araya getirmekten aciz, spontanesi olmayan... Bu işi sadece güzellik ve teşhir ile kotarabileceğine inanan ve heveslenip bu işi yapmaya kolları sıvayan! Lav silahı ile onları yok etmek isterdim; çünkü gün geçtikçe işimizin ağırlığını kaybediyoruz... Bizleri yetiştiren eski kuşakların yaşadığı spikerlik, tam bir saltanatmış. Ağzım açık dinliyorum anılarını. Bizler öyle değiliz ki! Onlarca kanal, yüzlerce spiker var.

Sunuculuk için kurs eğitimi şart mı ya da bu işi yapabilmek için iletişim mezunu olmak gerekli midir? Konu ile ilgilenenlere neler söylersiniz?

En baştan beri konuşuyoruz, ben alaylıyım. Dört sene lisans eğitimimi alırken eş zamanlı olarak üç sene kanallarda çalıştım. Yani çift okul bitirdim gibi düşünün! Son senemde ise kursa gittim. Can Gürzap ve Arsen Gürzap'ın öğrencisiyim... Konu spikerlik ve sunuculuk ise, dış görüntünüz kadar, dilinizi doğru kullandığınız için de para kazanır hale geliyorsunuz. Konuya böyle yaklaştığınızda tabi ki eğitim alınmalı... Bir bütünün üç önemli parçası dış görüntün elverişli olacak, dilini kullanmayı iyi bileceksin ve aldığın eğitimlerle genel kültür seviyen canlı yayında seni kurtarır derecede olacak... Bu üçünü kotarabilen işte ekranda ayakta kalabilen oluyor! Birinden birinde fire verersen, ekran affetmez...

Çalışma günlerinde bir gününüz nasıl geçiyor?

Şu anki tempomda haftasonu sabah 05:00'da güne başlıyorum çünkü ilk bültenim 07:00'da... Gün sonunda ise 18:00'da Ana Haber bültenini okuyup kanaldan öyle çıkıyorum. Her saat

başı sabah, öğlen, akşam ekrandayım. Erken saatlerde kanala gelip önce haberlere göz atıyorum, ardından yayına hazırlanıyorum. Tüm günüm makyaj odası, haber merkezi arasında mekik dokumak ve ajanslara göz atmakla geçiyor açıkçası, tüm gün ekranda olduğum için her gelişmeden haberdar olmak zorundayım.

Son dönemde sizde röportaj çalışmaları yapıyorsunuz sizi en çok etkileyen röportaj hangisiydi?

Leyla Alaton röportajımı unutamam. Ödül aldığım röportaj oldu zaten, o çalışma. Zeki, güçlü, mesafeli ama içten, dobra, çalışkan, kuralları olan, muzur ve tam bir kadın Leyla Alaton, dolu dolu... Zaten hayrandım, yanından büyülenerek çıktım. Öyle bir enerji oluştu ki aramızda, röportaja da yansdı. Muazzam bir işti, okumanızı tavsiye ederim. Ağzından çıkan her söz ve cümle ayrı ayrı birer öğreti bence...

Sosyal medya ile aranız nasıl?

Sosyal medya ile arası iyi olmayan var mı allah aşkına son dönemde? Muazzam etkili bir güç. Lakin ben sosyal medyayı işimden dolayı daha ziyade eğlence odaklı kullanıyorum. Tercihim bu yönde. Çünkü her görüşün haberini okuyorum ve saygılıyım. Herkese hitap eden bir spikerim. Nasıl ki bir spor spikerinin tuttuğu takım mahrem kalmalıysa, bir ekran yüzünün de siyasi mesajlarının ve görüşlerinin kendinde mahrem olmasından yanayım. Bir de tüm gün ekranda toplumsal konularla harmanlanıyoruz, sosyal ağı açtığımda da benzer şeyler yazar çizersem vay benim halime... Takipçilerim sosyal ağlarda spiker Gökay'dan ziyade, Gökay'ın renkli dünyası ile tanışıyorlar.

Boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Ailem, arkadaşlarım, dostlarım, dört bacaklı minik kızım ile birlikteyim. Çok yoğun bir tempoda çalışıyorum ve ek olarak yaptığım röportajlar, özel sunumlar ve eğitmenliğim var. Müzik ve sinemadan vazgeçemem bir de koca koca masalarda tüm arkadaşlarımla bir arada yediğim akşam yemekleri vazgeçilme-

zimidir. Sosyal hayatımda arkadaşlarımla, dostlarımla birbirleri ile tanış olmalarına çok dikkat ederim, huyumdur onların da birbirlerini tanımasını ve sevmesini sağlarım ki hepsini bir arada görebileyim ve hasret giderebileyim. Yoksa her birine tek tek yetişebilmem çok zor. Bazen kızıyorlar bana ama anlayış gösteriyorlar. Özel hayatınız, aile hayatınız, iş hayatınız derken sosyalleşmeye pek de vakit kalmıyor ama yaratıyorum.

Gelecek planlarınız nelerdir?

Kendi ismimi taşıyan haber ile eğlencenin, hoş sohbetin bir arada olduğu interaktif bir program planım var. Haberde Gökay Kalaycıoğlu'yum ve bir kadrajın içindeyim, kurallar dahilinde hareket edebiliyorum. Programda ise Gökay ile tanışacaksınız, hani o sosyal ağlarda paylaştığım yanımlar... Az kaldı...

Son olarak eklemek istediğiniz bir şey, takipçilerinize vermek istediğiniz bir mesaj var mı?

Aldığım mesajlar çok mutlu ediyor... Herkese tek tek dönemesem de her birini okuyorum ve önerileri dikkate alıyorum. Ekranda yedi senedir birlikteyiz, kimine göre az kimine göre çoktur ama daha bu uzun yol arkadaşlığı ömürlük olsun isterim takipçilerim ve izleyicilerim ile... Her birine saygı ve sevgilerimle... Daha yapacak çok şeyimiz, okuyacak çok haberimiz, sunacak çok programımız var. Hep birlikte yıllarca sürsün isterim bu sinerji... Sizlere de sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Sevgilerimle...





ÇOCUKLAR VE SINIRLAR ÇOCUKLARIMIZA SINIR KOYMAK, PEKİ AMA NASIL?

Disiplin ve sınırlar, yetişkinlerin hayatında olduğu gibi çocukların dünyasında da düzen ve güveni sağlayan önemli unsurlardır. Anne, baba ve çocuk arasında işbirliğinin birincil ögesi uygun ve net sınırlar ile kurulan bir yaşam çerçevesidir.



Çocukların sorumluluk sahibi olabilmeleri ve toplum içinde uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri için onları güvende hissettirebilecek açık ve tutarlı yol göstericilerine ihtiyaçları vardır. Ebeveynler bu yol işaretlerini sunabilecek birincil kaynaklardır. Ancak günümüzde pek çok anne ve baba çocuklarına sınır koyma veya disiplin sağlama konusunda zorluklar yaşamaktadırlar. Eğer siz de çocuğunuza söz geçirmek ve sınır koymak konusunda sıkıntı yaşıyorsanız, bu yazımıza göz atmanızda fayda var.

Çocuklar için sınırlar ne anlama gelir?

Çocuklar yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklediğini, diğer insanların gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler. Diğer bir yandan sınırlar, bireyin kendisiyle ve çevresiyle uyumlu bir yaşam sürdürmesine yardımcı olan önemli yol işaretleri olarak düşünülebilir. Çocuklar için yaşama uyum sağlamalarını kolaylaştıracak, onaylanan davranışların yolunu belirler. Açıkça belirlenmiş ve tutarlı olduğu sürece, çocukların bu yolu anlaması ve bu yolda ilerlemesi daha kolaydır.

Sınır ve kuralların özellikleri neler olmalıdır?

Kararlılık: Kural koyarken kararlı olun. Çocuğunuz ile tartışmak yerine, açıklamasını yapın. Kararlı bir tonda sunulan kurallar daha çok ciddiye alınır ve zaman içerisinde uygulamaya geçilir. "Evet" ve "Hayır" cevaplarınız ortama göre değişmesin.

Kesinlik: Kurallarda kesinlik sağlayın. "Bir kere olmayacak dediysem, olmayacaktır."

Süreklilik: Kurallarınız devamlı ve değişmeyen nitelikte olmalı. "Geçen sefer de aynı şeye hayır demiştim, fikrim aynı. Bu defa da ısrar gereksiz."

Sakinlik: Kriz durumlarında sakın kalmak önemli. "Çılgılık attığında seni anlayamıyorum, istersen bağırman geçtiğinde bu konuyu tekrar konuşalım." Ödüllendirme ve Övgü: İstedığınız gibi

davrandığında ve sözünüzü dinlediğinde onu ödüllendirin. Ödülün "aferrin, sözümü dinlediğin için seninle gurur duyuyorum" gibi sözel ödül olması çocuğu daha fazla motive edecektir.



Aileler olarak sınır koyarken nelere dikkat etmeliyiz?

» Çocuğunuza bebekliğinden itibaren sınırları ve kuralları öğretin. Uyku, yemek, tuvalet, temizlik, öz bakım gibi konularda bir düzen oluşturun.

» Kuralları ve sınırları mutlaka önceden belirleyin ve çocuğunuza uygulamaya geçmesi izin zaman tanıyın. Çocuklar ne zaman, nasıl davranmaları gerektiğini önceden bilmeye ihtiyaç duyarlar ve birden bire ortaya çıkan bir talebe cevap vermek konusunda çok istekli olmazlar.

» Kuralların oturması zaman alabilir. Olumlu gelişmeyi ancak 2-3 hafta içerisinde görebiliriz. Bunun için sabırlı ve kararlı olmaya devam etmeliyiz.

» Çocuğunuz ile kurduğunuz olumlu iletişim sınırların anlaşılmasında ve uygulanmasında yardımcı olacaktır. Çocuğunuzun yaşına uygun açıklamaları, sevecen ve sabırlı bir şekilde, çocuğunuz ile göz teması kurarak yapmanız, çocuğunuzun sizi dinlemesine yardımcı olacaktır.

» Tutarlı olun. Yapılması yasak olan bir şey başka bir gün kabul ediliyorsa çocukların bu kuralı kural olarak benimsemeleri zor olacaktır. Anne-baba böyle bir durumda çocuğun "söz dinlememesini" olağan karşılamalıdır.

Çocuk daha önce benzer bir davranışın anne ve babası tarafından kabul gördüğünü söyleyebilir ve bu yeni yönergeyi dikkate almayabilir. Üstelik bu tutarsızlığı fark ettiği için anne ve babasının başka konularda söylediklerine uymakta da problem çıkarabilir.

» Bazen sınırlar çocuk ile birlikte oluşturulabilir. Bu anlamda çocuğunuza koyacağınız bazı kurallarda çocuğunuza seçenek sunabilir ve onun tercih etmesini sağlayabilirsiniz. Örneğin, yemeğini yemek istemeyen çocuğunuza, "Yemeğini şimdi yememeyi tercih edersen akşamki yemek vaktine kadar maalesef yemek yememeği de tercih etmiş olacaksın, bu seni çok fazla acıktırabilir ama tercih senin, kendin karar verebilirsin.", dediğinizde ona tercih etme hakkı sunmuş olursunuz.

» Çocuğumuza kontrol edebileceği alanlarda kontrol imkânları sağlayabilirsek, o da bizi kuralları uygulamayarak kontrol etme ihtiyacından yavaş yavaş vazgeçer. Örneğin çocuğunuzun kendi giysilerini seçmesine veya iki yemekten birini seçmesine izin verebilirsiniz.

» Anne-baba arasında ortak bir dil birliği sağlanması önemlidir. Bir ebeveynin 'hayır' dediği bir duruma, diğer ebeveynin 'evet' demesi çocuk için kafa karıştırıcı olur ve disiplin sağlamaz.

» Bazen aile büyükleri (örn. babaanne, dede), öğretmen veya bakıcılar da ebeveynlerden farklı görüşlerde olabilir ve çocuğunuzun mutlu etmek adına çocuğunuza koyduğunuz kuralları değiştirebilirler. Böyle durumlarda çocuğunuz için öncelikli olarak sizin kurallarınızın geçerli olduğunu mutlaka sık sık hatırlatın ve müdahale edin.

» Çocuğunuza zaman ayırın. Birlikte oyunlar oynamak, çocuğunuza sınırları öğretmenin başka bir yolu olabilir.

» Çocuğunuz, büyüdükçe daha çok özgür ve sorumluluk alacak hale gelecektir. Bu yüzden sınırlar zaman içerisinde çocuğunuzun yaşına göre mutlaka yeniden düzenlenmelidir. Örneğin, markete ancak yanında bir yetişkin ile gidebilen 7 yaşındaki Ahmet, ileriki yıllarda kendi başına gidebilecektir. Ahmet için markete gitme kuralı yaşına uygun olarak yeniden düzenlenmiş ve genişletilmiş olmalıdır.



Sınırlar, çocuğunuz ile sağlıklı iletişimin başyardımcısıdır

Aile yaşamı ve aile üyeleri arasındaki iletişim, çocukların dış dünyaya ve yetişkinlik hayatına uyumuna yardımcı olacak önemli ilk deneyimleri sunar. Çocuğunuza erken yaşta vereceğiniz disiplin ve çizeceğiniz sınırlar onun sosyal hayatta uyumunu ve becerilerini arttıracaktır. Bazı ebeveynler çocuklarına sınır koyarlarsa, çocukları ile iletişimlerinin bozulacağından veya çocuklarını üzmemekten endişelenmektedirler. Çocuklarının kendisine güvenmeyeceğini, "kötü anne-baba" olarak görüleceklerini düşünmektedirler. Bu durumun aksine, çocuklar ancak sınırları belirlenmiş bir ilişki içerisinde güvende hissederler ve olumlu tutumlar alırlar. Çizeceğiniz tutarlı ve net sınırlar çocuğunuza, "Ben, ebeveynin olarak koyduğum kural konusunda eminim. Bana güvenebilirsin. Sana doğru yolu gösteririm" mesajını verecektir. Çocuklarınız bir yandan otoritenizi zorlarken aslında ne kadar güvenilir olduğunuz konusunda sizi denerler. Bu yüzden, ebeveyn olarak tutarlı ve net sınırlarınız olduğu müddetçe çocuğunuz ile olumlu bir işbirliği içerisinde olmanız mutlaka daha kolay olacaktır.

Uzm. Klinik Psikolog Merve Yılmaz
Ailem Aile Danışma Merkezi

Kaynakça:

Çocuğunuza Sınır Koyma, Robert J. Mackenzie, 2014, Yakamoz Yayınları
Çocuğu Tanımak ve Anlamak, Haluk Yavuzer, 2003, Remzi Kitabevi

Ailem Aile Danışma Merkezi

İnönü mah. şubesi; 212 411 08 39 , İnönü Mah. Maslakçeşme cad. No: 102 Sefaköy

Bezirganbahçe şubesi; 212 411 08 37, İstasyon mah. İstasyon cad. No: 54 Halkalı



HAT SANATINA YENİ BİR BOYUT: TAŞLI HAT SANATI

Geleneksel Türk -İslam sanatları içerisinde önemli bir yere sahip olan "Hat Sanatı" günümüzde modern ve farklı şekillerde yorumlanabiliyor.

Taşlı hat sanatı ustası Alpay Yılmazlar, "Sanat dünyasının içindeydim. Hem manken hem de müzisyendim. Gönlüme hasret düştü. Bir gecede her şeyden vazgeçtim" dedi. İşte bu yorumlara farklı bir boyut kazandıran 39 yaşındaki Alpay Yılmazlar'ın taşla işlediği taşlı hat tabloları sanatseverlerin dikkatinden kaçmıyor. Yılmazlar, üzerini kabartma bir maddeyle işlediği lafızların üzerine tek tek taşlar yerleştirerek, zahmetli ama çok özel tablolar oluşturuyor.

Alpay Yılmazlar, 8 yıldır Küçükçekmece Belediyesi'nde güvenlik görevlisi olarak çalışıyor. Ancak bundan 3 yıl önce çok daha farklı bir hayatın içindeydi. Onu hat sanatına yönelten ise onun deyiimiyle 'gönlüne düşen Mevlana hasreti' oldu.

"ESKİ BİR MANKENİM, MÜZİK DÜNYASININ İÇİNDEYDİM"

Yılmazlar, 'aslında 3 yaşındayım' diyerek tanımladığı bu süreci şu sözlerle anlatıyor:

"Bundan 3 yıl öncesine kadar güvenlik görevlisi olarak çalışırken, sanat dünyasının da içindeydim. Eski bir modelim. Uzun yıllar müzikle ilgiledim. Sanat dünyası farklı bir dünya. Bunu zaten görüyoruz. Bir gün bir şeyler oldu ve bir gecede her şeyden vazgeçmeye karar verdim. İbadete yöneldim. İbadete başladığım ilk sene gönlüme bir hasret düştü. Mevlana



Hazretleri'ni ziyaret etmek istiyordum. Mevlana ve Şems Hazretleri ile ilgili bir kitap okudum ve bir şekilde Konya'ya gitmeye karar verdim."

"HAT ÇALIŞMALARIMI SATARAK, KAZANDIĞIM PARAYLA MEVLANA'YI ZİYARET ETTİM"

Modellik ve müzikle bağlarını kopardıktan sonra boşluğa düştüğünü ve bu boşluğu hat sanatına başlayarak doldurduğunu ifade eden Alpay Yılmazlar, bu sanata önce küçük tablolarla başladığını söyleyerek, "Biliyorum ki Mevlana yolundan gidenler nefis terbiyesi yanında bir de sanat terbiyesinden nasıpdârdırlar. Kur'an-ı Kerim'e dayanan hat sanatının daha estetik bir seviyeye ulaşmasına, Mevlevî hat-tatların büyük katkısı olmuştur. Bende o yoldan giderek, bu eserlerden kazandığım parayla onu ziyaret etmek istedim ve yaptığım eserleri satmaya başladım. İnanılmaz bir şekilde yoğun

taleple karşılaştım. Bir ay içinde hat çalışmalarımından kazandığım parayla ziyarete gittim."

NEY EŞLİĞİNDE ÇALIŞIYORUM

Alpay Yılmazlar, Mevlana'ya büyük bir aşkla bağlı olduğunu belirttiği konuşmasında, ziyaretinden sonra hiçbir kursa gitmeden amatörce başladığı hat çalışmalarında birden profesyonelleşmeye başladığını çizgilerinin düzeldiğini de dile getirdi.

BAŞKAN KARADENİZ, TEBRİK ETTİ

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz için de özel bir tablo hazırlayan Alpay Yılmazlar, tabloyu Başkan Karadeniz'e hediye etti. Personelinin el emeği eserlerini büyük bir titizlikle inceleyen Karadeniz, Yılmazlar'ı tebrik ederek, çalışmalarında başarılar diledi.

"HİSSİ SENETLERE YATIRIM YAPMALI"

İş dünyasında başarılarının yanı sıra hayatını su medeniyetimize de adayan iş adamı Recep Ali Topçu, Küçükçekmece'de Hayat Dergisi'ne konuyla ilgili çarpıcı açıklamalar yaptı.

İş alanınızla ilgili özel bir çalışma yürüterek böyle bir müze kurmaya nasıl başladınız?

Su Medeniyeti Müzesini kurmamızın temelleri ailemizden geliyor. Ailemizin 4-5 kuşaktan beri gündelik yaşantısına ait objeler, belgeler, fotoğraflar, kitaplar muhafaza ediliyordu. Ailenin soyadını taşıyan mühür, dedemize ait cep saati, eski fotoğraflar, diplomalar var. Sonuç olarak ailede bir saklama kültürü ve bu kültürden esinlenmiş koleksiyon merakı var. Armatür sanayiciliğine başlamamızla birlikte zaman içerisinde işimizle koleksiyon merakımızı buluşturarak ve sadece 'su'ya dokunan objeler, su kültürüne ait eserler, tarihi musluklar, su kapları ve Türk hamam eşyaları koleksiyonuna dönüştü. Damlaya damlaya gelişen koleksiyonumuz geldiğimiz noktada Roma, Bizans, Selçuklu, Osmanlı ve Yakın Cumhuriyet dönemlerimize ait seçkin eserlerden oluşan hal almış ve Ab-ı Hayat Anadolu Su ve Su Medeniyeti Koleksiyonu adını almıştır.

Bu çalışmalarını yürütürken elde ettiğiniz verilere göre su ve su kültürünün bu topraklardaki karşılığı nedir?

İçeceklerin efendisi su'dur. Evrenin her karesinde su vardır. Su olmazsa yaşam olmaz. Suyu çıkardığımızda kainatta canlı adına hiçbir şey kalmaz. Pekçok dinde, inançta su hem maddi, hem manevi ve hemde dini temizlik için gerekli görülmüştür. İstanbul ve Anadolu'da suya ulaşım da tarih boyunca zaman zaman ciddi zorluklar çekilmiş, birçok zaman suya hasret kalınmıştır. "Türk'ün tarihi su'ya, okyanusa ulaşma yolculuğudur" sözü su'yun geçmiş tarihimizin oluşmasındaki önemini anlatmaktadır. İstanbul'un suya ulaşımındaki zorluklar, İstanbul'u tabiri caizse su

uygarlığının başkenti haline gelmesine de vesile olmuştur. Bize düşen de su kültürümüze, medeniyetimize sahip çıkmak, bu güzelim değerleri günümüze ve geleceğe ta-



şımadır. Sınırlı miktardaki bu kadim eserlere öyle bakmalıyız ki, onların yüzüne bakmaya yüzümüz olsun. Bu kapsamda armatür fabrikamızdaki genel merkezimizde koleksiyonumuza ait daimi sergimiz bulunmakta. Su ve su kültürü konularında çeşitli etkinlikler, sergiler, konferanslar düzenliyoruz.

Müze koleksiyonunuzdaki eserlerin dağılımı nasıldır? Hangi dönemlere ait eserler bulunmaktadır?

Koleksiyonumuzda madeni, ağaç, mermer tarihi su kapları, musluklar, Hamam taşı, sabunlar, sabunluklar, hamam eşyaları, el işi tekstiller, işlemler, havlular, suyla ilgili çeşme, çeşme başı fotoğrafları, kartpostal-

lar, belgeler, fermanlar bulunmakta. Eserler çoğunlukla Osmanlı dönemine ait olmakla beraber arkeolojik olarak kabul edilen ve "Tescile Tabi Taşınır Kültür varlığı" kapsamında olan geçmiş Anadolu medeniyetlerine, Roma, Bizans, Selçuklu ve yakın dönem Cumhuriyet dönemine ait eserler de var. Okuyucularımız, daha geniş bilgi için www.sumedeniyetimuzeesi.com adresine girebilirler.

Müzeler günümüzde eğitim kurumları gibidir. Bu müzenin de böyle bir işleyişi, çalışmaları var mı?

Tabii ki var. Öncelikle geçmişte gündelik yaşamda evlere su taşımak, evlerde suyun kullanıldığı su kapları, eski hamam eşyaları artık günümüzde kullanılmamaktadır. Birçokları kaybolmuş, unutulmuştur. İşte bu eşyaları gün yüzüne çıkartmak, muhafaza altına almak, tematik bir bütünlük içerisinde bu eserlerin tanıtımının yapıp geleceğe taşınması önemli bir misyonumuzdur. Üniversitelerde, birçok kamu ve özel kuruluştaki geçmişten günümüze su medeniyetimizi anlatan, su kullanım bilincini geliştirmeye yönelik konferans ve seminerler veriyoruz.

Bazı objelerin anlatımları da oldukça zengin olmalı, var mıdır böylesi objeler?

Osmanlı saraylarında kullanılan su kaplarımız mevcut. Şehzadelerin zati su kapları var. Ejder başlı, yılan başlı güçlü hayvan motifleriyle stilize edilmiş olan musluklarımız var.

Kutsal su "Zemzem" için Tombak zemzem kapları mevcut. Üzerinde çok özel beyitlerin yazdığı su kaplarımız var. Mesela bir güğüm üzerindeki su yazı bize ecdadımızın sevgi, hoşgörü dolu gönül dünyasını anlatmaktadır. "Bu güğümden su içene şifalar olsun,





eğer dahi kafir içerse islamla müşerref olsun, cümle hakkına hayır olsun, Fetoğlu Hüseyin Ağa tulu ömrüyle muammer olsun (uzun ömürlü olsun) Tarih Hicri 1266"

Koleksiyonunuzdan bir bölümünü geçtiğimiz aylarda Küçükçekmece Belediyesi Sefaköy Kültür ve Sanat Merkezi sergi salonunda sergileme şansınız oldu. Müze faaliyeti dışında bu tür çalışmalara nasıl yaklaşıyorsunuz. Ve tepkiler nasıl?



Su medeniyetimizin farkına varılabilmesi için sergi, konferans, seminer ve diğer etkinlikler yapılması zorunludur. Biz firma olarak kalıcı bir iz bırakma adına su medeniyetimizi anlatan kitap ve broşürlerimizi yayınladık. Ab- ı hayat İstanbul' da Su Ve Su Kültürü adlı kitabımız 2010 İstanbul Avrupa Kültür başkenti olduğu dönemde yayınladık.

Bundan sonraki yeni projeleriz neler?

Su medeniyetimiz, hamam kültürümüzle ilgili daha önce sergilemediğimiz eserlere yönelik yeni sergiler, kitap basımlarını yapmayı arzulamaktayız. Ayrıca yakın bir gelecekte Su Medeniyeti Ve Hama Müzemizi İstanbul tarihi yarımada da açmak üzere yer arayışlarımızı sürdürmekteyiz. Şunu belirtmek istiyorum ki, hayat kaynağımız olan suya itibarını yeniden kazandırmalıyız. O'na dost elimizi uzatmalı, dost olmalıyız. Onu anlamalı, yeniden anlamlandırmalıyız. Çünkü onu anlamak insanı, hayatı anlamak anlamlandırmaktır. Su'yu sevmeli, sevdirmeli arkasındaki eli görmeli ve sevmeliyiz.

RECEP ALİ TOPÇU KİMDİR

Bir armatör firmasının yönetim kurulu başkanı olan Recep Ali Topçu'nun genişletilmiş bir "Su ve Su Kültürü koleksiyon" çalışmalarına sahip bir işadımı. Hisse senetlerinden öte kendi deyimiyle "hissi senetlere" de yatırım yapmayı seviyor. Topçu, "Gerek sektörümüzdeki ve gerekse diğer sektörlerimizdeki iş adamı dostlarımıza, girişimcilerimize, gençlerimize rol model olmak, feyiz kaynağı olmak istiyoruz. Dış ticaretimizin gelişmesiyle birlikte yabancılarla iletişimimiz artmış bulunmakta. Bir taraftan işimizi, ürünümüzü satarken, alırken, diğer taraftan da kültürümüzü en güzel şekilde temsil edip hayranlık uyandırabiliriz. 35 yıldan beri heybemizde biriktirmiş olduğumuz deneyimlerimizi gençlerimizle, toplumumuzla, çalışanlarımızla paylaşmak istiyoruz. Kültür ve sanatla meşgul olmak şahsi anlamda bir ölçüde işimize ara vermek, kendimizi daha derinleştirmek, ruhumuzu dinlendirmek ve gönüllük/hayırseverlik anlamında, entelektüel bir çevre oluşturma adına da faydalar sağlamaktadır" diyor.

GIDADA YAŞANAN BÜYÜK TEHLİKEYE DİKKAT

Sağlık ve Gıda Güvenliği Heyeti Başkanı Kemal Özer; "Modern toplumlarda şifa ve inanç kavramlarımızı kaybettik. Şifa Allahtandır"

Ünlü gazeteci Celal Tahir, 'İnsan Ne Yemeli Ne Yememeli?' adlı programda, yazar Kemal Özer'i ağırladı. Küçükçekmece Belediyesi Sefaköy Kültür ve Sanat Merkezi'nde gerçekleşen söyleşide, gıdaların nasıl bozulduğu ve bu bozulmanın insanlığı etkileri ele alındı.

"GIDAYI DOLAYISIYLA İNSANI TAHRİP ETTİLER"

"İnsanı ruhen, bedenen ayakta tutan şeyin gıda olduğunun farkına vardılar. Gıdayı tahrip ettikleri zaman insanı tahrip etmiş oluyorlar" diyerek gıdaların özünden uzaklaştığını

vurgulayan Kemal Özer, günümüzde kadınların hazır gıdalarla mutfaktan çekildiğini söyledi.

"GDO'DAN SONRA NANO TEKNOLOJİ ORTAYA ÇIKARDILAR"

Bu şekilde yepyeni bir toplum oluşturdıklarını da kaydeden Özer, "GDO'dan sonra nano teknoloji ortaya çıkardılar. Gıdaların genetiğiyle oynadılar. Şimdi de nano teknoloji ile kirlenmez pisenmez ürünler yapıyorlar. Ancak bu ürünün yapısının ne kadar özünden uzaklaştığını, değiştiğini düşünemiyor musunuz? Hastalıklı bir toplum inşa ediyorlar. Böyle bir toplum dini

veya sosyal sorumluluklarını yerine getiremez" diye konuştu.



"SU İLE SÜT RAFLARDA AYNI FİYATA SATILIYOR"

Marketlerde artık süt ile suyun aynı fiyata satıldığından da söz eden Özer, "Süt bir sürü işlemden geçerek üretiliyor. Suyun üretilmesi ise daha kolay. Aynı fiyattan olmaları size de mantıksız gelmiyor mu? İşte burada sütün özünü değiştirdiklerini anlıyoruz. Bir kere hayvanlar meradan alındı. Ahıra tıkıldı. Hayvanın önüne kendi atığını koyuyorlar. Hayvan kısırlaştırıldı. Yani giderek doğasından uzaklaştı" diye konuştu.



"İLACA BAĞIMLI BİR TOPLUM HALİNE GELDİK"

İlaca bağımlı bir toplum haline geldiğimizi de sözlerine ekleyen Özer, "Türkiye'de ilaç endüstrisine bir buçuk trilyon dolar harcanıyor. Psikiyatrik ilaçlar ve kolesterol ilaçları insanlarda çok ciddi hastalıklar oluşmasına neden oluyor. Modern toplumlarda şifa ve inanç kavramlarımızı kaybettik. Şifa Allah'tandır. Birçok insan bunu doktor-dan sanıyor" dedi.



ATAKENT'İN GÖBEĞİNDE DOĞA İLE İÇ İÇE...

Küçükçekmeceli Belediyesi Hobi Bahçeleri sayesinde Küçükçekmeceli vatandaşlar kendi sebze ve meyvelerini yetiştiriyorlar.

Atakent Mahallesi'nde toplam 40 bin metrekarelik alana kurulu olan bahçelerde apartman yaşantısından sıkılan, yeşillikler içerisinde kendi sebze ve meyvelerini yetiştirmek isteyen Küçükçekmeceliler aileleriyle birlikte hoş vakit geçirerek, organik tarım yapma fırsatı buluyor.

ENGELLİ VATANDAŞLAR İÇİN ÖZEL BAHÇE

40 metrekarelik parsellerden oluşan 266 adet bahçede Küçükçekmecelilere kendi yetiştirdikleri, organik sebze ve meyveleri sofralarına götürme imkânı sağlayan Hobi Bahçeleri'nde engelli vatandaşlar da unutulmamış. Tüm parsellerden 11 adedi engelli vatandaşlar için özel olarak yükseltilmiş ekim alanları şeklinde tasarlanmış. Hobi Bahçeleri'nde kullanıcılara ait olmak üzere üzeri gölgelikli ahşap malzeme sandıkları bulunuyor. Ayrıca her parselde kişiye özel kullanım için musluklar da mevcut.

DOĞA DOSTU BELEDİYE

Küçükçekmece Belediyesi'ni doğa dostu yapan çalışmalarından bir tanesi de ilçede bulunan 'Meyve Bahçeleri.' Toplam alanı 10 bin metrekare olan 'Küçükçekmece Belediyesi Meyve Bahçesinde' ise 8 adet nektarin, 54 adet erik, 108 adet kiraz, 117 adet elma, 63 adet kayısı, 6 adet armut, 40 adet ayva, 66 adet badem, 4 adet ceviz, 5 adet ahududu, 3 adet nar, 25 adet hurma ağacı bulunuyor. Konuyla ilgili olarak konuşan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, "Yemyeşil, hasatı alınmaya başlanan böyle bir bahçeyi vatandaşlarımıza kazandırdığımız için çok mutluyuz. Başta çocuklar olmak hepimizde bir toprak özlemi var. Artık çocuklarımız sebze ve meyvelerin nasıl yettiğini kendileri ekerek yakından izleyebiliyorlar. Kendi ürünlerini kendileri yetiştirebiliyorlar" şeklinde konuştu.





Kendi sebze ve meyvelerini yetiştiriyorlar...

EBEVEYNLIK BİR SANAT MI?

Sanat acaba boyalarla ya da farklı materyallerle yapılan belli estetik özellikleri olan ürünler midir sadece? Sanat bizler için sadece kitaplarda ya da belirli başlı sanat galerisinde gördüklerimiz midir? Gündelik hayatta yaşarken farkında olmadan yarattığımız pek çok sanat eseri var aslında. Bu kimi zaman kendimizi ifade etme şeklimiz kimi zaman mesleklerimizde yarattığımız ürünler ya da yetiştirdiğimiz çocuklar.. Düşününce aslında yaşamın başlıbaşına bir sanat olduğunu görebiliriz. Sahip olduğumuz farklı rollerin, kimliklerin, düşüncelerin ve duyguların harmanlanarak bir araya gelmesi yani bir denge içerisinde bütünleşmesi. Peki, bütün bu dengeleri sağlamak ya da bu farklılıkları bütünleştirmek bu kadar kolay mı? Elbette ki değil. Kendi hayatlarımız içerisinde bu dengeyi sağlamaya çalışırken aile olabilmek ya da ebeveyn olabilmek daha da zor. Tüm bu sebepleri düşündüğümüzde ebevyn olmak saydığımız herşeyi dengeleyebilmeyi ve uygun bir biçimde bütünleştirmeyi içermektedir. Aynı bir ressamın ya da heykeltıraşın yaratım süreci gibi düşünebiliriz. Ürünün oluşması için zaman ve emek isteyen zorlayıcı bir süreç. Fakat bu sürecin sonunda ortaya çıkan çok değerli olan bir sanat eseri, yani çocuklar. İşte tam da bu nedenlerle ebeveynlik bizce bir sanat.





Bugün çok geniş ve kapsamlı olan bu sanat eserinden özet olarak bahsedeceğiz. Hepimizin bildiği tanımla aile anne baba ve çocuklardan oluşmaktadır. Peki, aile sadece içerdiği bireylerden mi ibarettir? Aile içerdiği bireyler arasındaki dinamik ilişkiyi kapsamaktadır. Aile içersindeki dinamik ilişkiler her bir bireyin kendi ruhsal dünyasında yaşadıklarını da kapsamaktadır. Sağlıklı bir aile sistemini sağlamak günümüz şartlarında ebeveynleri oldukça zorlamaktadır. Günümüz dünyasında bireylerin kendi ruhsal dengelerini sağlarken aile içersindeki diğer fertlerin de bu dengeyi oluşturması ebeveynlerin üzerindeki baskıyı arttırmaktadır.

Son dönemde "mutlulukla" ilgili yapılmış olan bir çalışma aileyi bir kez daha vurgulamıştır. Dünyanın farklı 42 ülkesinde "mutluluğun 7 formülü" araştırılmıştır. Sonuçlara bakıldığında farklı kültürlerden gelen farklı dilleri konuşan bireylerin de mutluluğun yedi formülü için gereksinimlerinin benzer olduğu görülmüştür.

- 1- Sağlıklı aile ilişkileri**
- 2- Geleceğe güvenle bakmak**
- 3- İşini anlamlı bulmak**
- 4- Arkadaşlık ve dostluk**
- 5- Ruhsal ve bedensel sağlık**
- 6- Özgür irade**
- 7- İlkeler ve değerler**

Ve ilk 5 sırayı aile ve bireyin kendisi ile ilgili maddeler yer almaktadır. Ve bu ilk beş madde 42 ülkede aynı sıralama ile görülmüştür. Son iki madde farklı ülkelere göre değişiklik göstermektedir. (Aktaran :Doğan Cüceloğlu)

Hepimizin bildiği gibi çekirdek aile anne baba ve çocuktan oluşmaktadır. Çocuk gelmeden önce aileye bir bakalım. Çocuktan önce bir çift olan ebeveynler bütün ilgilerini enerjilerini kendilerine ve eşlerine yöneltmektedir. Peki ya çocuk olunca? İşte o zaman denklem biraz daha değişmektedir. Bugüne kadar çiftin kendilerine ve birbirlerine yaptıkları yatırım değişmekte ve azalmaktadır. Çocukla birlikte ebeveynlerin de kendi ruhsal dünyalarında büyük değişimler yaşanmaktadır.

Çocukla birlikte çift artık bir aile olmuş ve çifte yeni roller eklenmiştir. Daha önce yaşamadıkları bu deneyimle nasıl başa çıkacakları ise onların ruhsal dünyalarına ve daha önceki kendi aile yaşantılarına bağlı olarak belirlenecektir. Bu nedenle bu yeni deneyim onlar için de oldukça zorlayıcıdır. Annenin doğumla birlikte bebekle kurduğu yakın ilişki eşi yani babanın biraz dışarda kalmasına neden olabilmektedir. Yani anne ile bebek arasında aşırı yakın bağımlı bir ilişki oluşmaktadır. İlk iki ay içersinde babanın bu ilişkiyi dengelemesi babanın en önemli işlevlerinden biridir. Böylece eşinden uzaklaşan anne için de eşi ile olan ilişkisini tekrar düzenleyerek yeni duruma adapte olması söz konusudur. Acaba hemen hemen her ebeveyn bir anda bu adaptasyonu sağlayabiliyor mu?

Çocuk sahibi olduğumuzda bir yetişkin olarak ruhsal dünyamızda farklılıklar olabiliyor. Bazen bir çocuk sahibi olmak mutluluk duygusu uyandırırken bazen de kaygı yaratabiliyor. Her birey için hissedilenler değişebiliyor. Farklı düşünceler oluşabiliyor. Bütün bu nedenlerden ötürü farklı şekillerde ilişkileri sürdürüyoruz. Annenin bu dönemde yoğun kaygı hissetmesi belki çocuğundan uzaklaşmasına neden olabiliyor. Bireylerin ruhsal süreçleri çocuğun nasıl şekilleneceği üzerinde son derece etkili oluyor. Aileyi ve bireyi bu sebepten ötürü ayrı ayrı düşünmemeliyiz.

Deneyimsiz olan ebeveyn çocuğun büyümesi ile daha tecrübeli olurken yani çocukla başedebilirken kendi ruhsal dünyalarını bir kenara bıraktıklarını görebiliriz. Çocukla birlikte ebeveynin bütün ilgisi onun ihtiyaçlarına yönelik olduğu için ebeveyn kendi ihtiyaçlarını görmezden gelmektedir. Bütün kaynaklar çocuğa yöneliktir. Bu nedenle evdeki demokratik ortam yerini monarşiye çocuğun monarşisine bırakır fark ettirmeden.

İlerleyen yaşlarda ebeveynlerin yorulduklarını ve çocuklarının onları dinlemediklerini ifade ederler. Tabii bu süreç içerisinde en çok yorulan çocukla birebir ilgilenen annelerdir. Baba bu süreçte biraz daha dışarda aileyi desteklemektedir. Ebeveynler alarm vermektedirler. Aile içinde dinamik ilişki yön değiştirmiştir. Bu nedenle eşlerin ilişki kalitesi tekrar bozulmaktadır. İlişki kalitesindeki bozulmalar öfke krizleri, fiziksel ve sözel şiddet olarak aile içerisinde yer almaktadır. Bu bozulmalar anne-baba, anne-çocuk ve baba-çocuk ilişkilerini negatif yönde etkilemektedir. Böylece uzaklık, umursamazlık ve kuralsızlık söz konusu olabilir.



Bu ilişkilerle çocuk ergenlik sürecine geldiğinde faturanın büyüklüğü de ortaya çıkmaktadır. İlişkilerin kalitesinin oldukça düşük, yakınlığın azaldığı, öfke ve şiddet duygularının kontrol edilemediği durumlar sıklıkla gözlenmektedir. Bu sürece gelene kadar ebeveynin ruhsal dünyası oldukça sınırlı ve zorlayıcıdır.

Ebeveynler "artık hayattan zevk alamıyorum", "ne yaparsam yapayım yetişemiyorum" , "herşeyi yapıyorum ama mutlu olmuyor" gibi ifadeleri kullanmaktadır. Fakat sizin de gördüğünüz gibi çocuğun yaşı ilerledikçe ebeveynin yaşadığı ruhsal süreç destekleyici olmaktan öte sınırlı ve katı olabilmektedir. Son dönemlerde aile içersinde yaşanan problemlere baktığımızda ebeveynlerin yetersizliği ile beraber sınırsızlığın dikkat çekici bir problem olduğu görülmektedir. Ya çocuğun koyduğu aşırı esnek sınır ya da ebeveynin koyduğu katı sınırlar... Oysa ki sınırlar çocukların ruhsal gelişimin en başından itibaren ihtiyaç duyduğu ve olması gereken bir destektir. Fakat ebeveynin ruhsal dünyasındaki farklılık bu sınırları geçirgenleştirebildiği gibi aşırı katı yapabilir. İşte tam da bu nedenle aile

içerisinde anne ile baba arasında işbirliği olabilmesi önemlidir. Anne ve baba, bireysel olarak yeterli olabilse de aslında aile olabilmek bir ekip işidir. Aile içerisinde yer alan bireyler destekleyici, anlayışlı oldukça yani bir ekip olarak hareket ettiklerinde bu süreç kolaylaşmakta ve rahatlatıcı olmaktadır. Hem çocuğun hem de ebeveynlerin ruhsallığı bozulmadan sağlıklı bir şekilde sürdürülmektedir. Tabii bu ekip çalışmasında dikkat edilmesi gerek bazı noktalar söz konusudur. Anne ve babanın aile içersindeki işlevlerinin doğru ve düzgün bir biçimde yürütülmesi, iletişimin sağlıklı kurulması, demokratik bir aile ortamının sağlanması ve bütün bireylerin kendisini güvende hissetmesi gibi...

Anne ile babanın bütünlüğü, aynı dili konuşması, çocukla benzer davranışlar ve tutumlar içersinde bulunması sağlıklı ve özgüvenli bir çocuğun yetişmesini sağlayacaktır. Bu bütünlük etkili bir iletişimle, içgörüsü olan ebeveynlerle sağlanabilmektedir. Günlük yaşam tempomuzu düşündüğümüzde tek önceliğimiz aile olmadığı için düşünmemiz gereken ya da bizi etkileyen pek çok faktör söz konusudur.

Sağlıklı bir aile bütün bunların dengelemeye çalışıldığı ve farklılıkları bütünleştiren bir yapıdır. Bu yapıyı ayakta tutabilmek için bazen ufak bir bilgilendirme ya da bir destek pek çok şeyi hızlıca değiştirebilir.

Biz de bu bakış açısından bakarak ebeveynliğin bir sanat olduğuna inanıyoruz. Ciddi bir öğrenme süreci gerektiren emek isteyen ve bireylerin kendilerini tanımasını gerektiren farklı bir süreç. Tek başına bir bireyi aile yapısında değişiklik yaratmak zaman alan ve yetersiz kalabilen bir süreçtir. Böyle değişim herkes için daha kalıcı ve daha az zaman almaktadır. Tabii her ailenin problemleri benzer gibi gözükse de farklı nedenler ve farklı işleyişleri söz konusudur. Çünkü aileyi oluşturan bireyler birbirlerinden farklıdır. Sorunlar aynı olsa bile ruhsal dünyada oluşan etkileri yansımaları farklıdır. Herbirini anlamak, desteklemek son derece önemlidir.

Uzm. Psikolog Gizem Tülübaş
Kaynakça: Doğan Cüceloğlu'nun 2012 yılındaki "Doktorum" programındaki yayından alıntı yapılmıştır



HEMSBALL, Türkiye’de ilk defa Küçükçekmece Belediyesi Kış Spor Okulları’nda...

Biliyoruz ki, oyunun çocukların hayatında önemli bir yeri vardır. Oyun çocukların çevreye ve gerçek yaşama alışması için bir araçtır. Duygular üzerinde güçlü bir etkisi olduğundan güçlü bir eğitim yöntemidir. Oyun yoluyla çocukların motor aktivitesi gelişir ve temel fiziksel özellikleri ve organizmaları güçlenir (Davidova, 2005).

Ayrıca oyunlar ve spor yoluyla, çocuklarda temel motor aktiviteler gelişir, düzgün duruş, cimmastik ve atletik özellikler kazanır.

İşte Hemsball, her yaştan insanın oynayabileceği (3 yaştan 93 yaşa sloganıyla) zevkli ve eğlenceli yeni bir spor dalıdır. Kapalı ve açık alanlarda rahatlıkla oynanabilir. Oyun Türkiye’de Murat Altınay tarafından 2011’de tasarlanmıştır. Yeni, eğlenceli ve dinamik bir oyundur. 2012 yılı başında Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu (HIS) Başkanı Prof. Dr. Erdal ZORBA tarafından desteklenme kararı alınmıştır. Hemsball oynarken, topu tutabilmek ve servis atabilmek için el-göz-ayak koordinasyonuna, yüksek odaklanma ve konsantrasyona, sahip olmak gerekir.

Koordinasyonu, odaklanma, denge, konsantrasyon, bilişsel gelişim, refleks ve analitik düşünebilme gibi özellikleri ön plana çıkartan ve aynı zaman da bu özelliklerin üst düzey gelişimini sağlayan bir spor branşıdır. Peki, bu belirtilen özelliklerin üst düzey gelişimi bize ne ifade etmelidir. Açıklamak gerekirse; malum bizim ülkemizde yeterince spor ve oyun oynamaya önem verilmemekte çocuklar için oyuncaklar sadece oyalanma taktiği için aileler tarafından alınmaktadır. Odalar dolusu oyuncak olmasına rağmen çocuklar ellerini bile sürmeden büyüyerek çoğu ellerinin altından kayıp gitmektedir. Diğer yandan ailelerin çocuklarıyla yeterince vakit geçiremediklerinden şikayet ettiklerine şahit oluyoruz. Durum böyleyken ortada bir sıkıntının olduğu göz önündeyken imdada Hemsball’ un yetiştiğini görüyoruz. Sloganlarımızdan birisi de

“HemSpor HemsPlay”

Hemsball çocukların aileleriyle birlikte vakit geçirebilmelerinin önemli bir ayağını oluşturmaktadır. Hemsball’ un açık alan kapalı alan fark etmeden oynanabilmesi (evin içinde, koridorda, herhangi bir sert zeminde vb.) spor yapma üşengeçliği güdümünde olan aile büyüklerini de aynı zamanda spor yapmaya davet ediyor. Çocuklarının öğrenerek oyun oynadığını gören ebeveynler onlara daha çok vakit ayırma eğilimine girme gayreti göstermeye başlıyorlar. Çünkü çocuk dokunmayı öğreniyor, ebeveyn zevkle ve heyecanla çocuğuyla vakit geçirmenin keyfini yaşarken zaman kavramını (özellikle çalışan ebeveyn gurubu) unutuyor, Hemsball da bir süre sonra rutin olarak yapılan atışlar daha sonra anlamlı bir şekilde bir araya gelerek kombinasyonel bir şekilde birbirini tamamlayıcı atışlara dönüşüyor. Nasıl ki satrançta rakibine göre hareket edip karşıdaki kişinin hamlesine karşılık en az 3-5 hamle sonrasında tahmin etmek zorundaysan aynı durum Hemsball içinde geçerli. Ve bu da çocuğun ileri yaş gruplarına ulaştığında aynı anda bir kaç düşünsel beceriyi bir arada yapması alışkanlığını kazanmasına yardımcı oluyor.

Hemsball ile tanışan çocuklarda ince motor ve kaba motor kasları gelişmekte ve bu da doğal olarak okul döneminde kalem tutma, yazı yazma, çevresindekilerle uyum içerisinde olma, kolay adaptasyon, etrafında olup bitenleri anında algılayarak yorum getirme, kurallara uyma vs. gibi yetilerinin ön plana çıkmasını sağlamaktadır. Yeniçağın sporu olan Hemsball’ un ismi aşağıda belirtildiği gibi oyun esnasında ortaya konan performansın baş harflerinin birleşmesi sonucunda doğmuştur.



H E M S BALL

↓
↓
HAND
(EL)

↓
↓
ENERGY
(ENERJİ)

↓
↓
MOVE
(HAREKET/
HAMLE)

↓
↓
STABILITY
(DENGELİ/İSTİKRAR)

↓
↓
TOP

HEMSBALL® “3’ den 93’ e”



Hemsball' un en temel öğelerinden biride rekabeti hırsla dönüştürme- den (her sporun ruhunda hırs vardır Hemsball da da var elbette ancak gü- dülenme formülü rakip ile vakit ge- çirmek üzerine) karşıda bir rakipten ziyade oyun arkadaşının olduğunu ve onunla kaliteli bir zaman geçirme- si gerektiği inancını beyinlere yerleş- tirmeye çalışmasıdır.

Bu sayede de hırsla yönelik çatışma- lar, hırsla yönelik şiddet eğilimleri, hırsla bağlı davranış bozuklukları ve hırsla bağlı bilinç dışı yapılan hareket- ler hafızalarda yer edinmeyecektir. Centilmenlik olmazsa olmazlardan- dır. Bunun için kurallar belirlenmiş olup kesinlikle ödün verilmemekte- dir. Böylelikle sporun birleştiricilik felsefesini gözlemleme fırsatını her defasında elde etmiş oluyoruz. Bu da ülkemiz spor kültürüne çok önemli katkı sağlayacaktır.

Bu özellikleri ile Hemsball birçok ulu- sal ve uluslararası katılımcının dik- katini ve hayranlığını kazanmıştır. Oyun, Türkiye Herkes İçin Spor Fe- derasyonu tarafından 10-14.05.2012 Bodrum’ da, düzenlenen 2.Balkan Spor Festivali ve 08-11.11.2012 Ke- mer’ de düzenlenen 2.Uluslararası Herkes İçin Spor ve Spor Turizm Kongresine katılan akademik toplu- luk tarafından yaygınlaştırılmıştır.

Oyunun Amacı

Hemsball topunu yerde bulunan Hemsball hedef tahtası üzerindeki Hemsball çemberinin içine, çembe- re çarptırtmadan göndererek rakip oyuncu ve “oyuncuların” alanına yere düşmesini sağlamak ve rakip oyuncu “oyuncuların” aynı ama- ca ulaşmasını önlemektir. Oyun ve “oyuncuların” rakip alana gönderir- ken topu ayak bastıkları tablalar da- hil her türlü tutma hakları vardır.

Top oyuna kura atışı yapılarak baş- lanır kurayı kaybeden oyuncu servis atışını yapar. Servisi atan oyuncu topu çemberin içine atarak rakip ala- na gönderir. Sayı sistemi, topun çem- ber içine düşmesi, dışarı gitmesi veya bir oyuncunun hata yapmasına ka- dar devam eder. Sayı kazanan oyun- cu servis atma hakkı kazanır.

Saha Ölçüleri

Büyükler	:	4m. x 1,55m.
Minikler	:	3m. x 1,23m.



PRATİK BİLGİLER: Mutfak

>>Cevizlerin kabuklarını kolayca açabilmek için onları bir gece tuzlu suyun içerisinde bekletin. Böylece içleri de dağılmayacaktır.



>>Unlarınızın böceklenmemesi için, un kavanozunun içerisine bir adet defne yaprağı koyun.



>>Yumurtaların haşlanırken çatlamaması için, kaynatma suyuna bir çorba kaşığı sirke koyun.

>>Fırında patates yapmadan önce , 10-15 dakika haşlayın ve çatal ile delin. Daha kolay pişecektir.

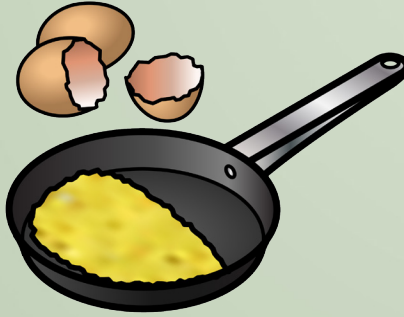
>>Büyük miktarda patatesiniz var ise torbanın içerisine bir adet elma ko-

yun. 8 hafta boyunca filizlenmesini ve büzüşmesini önler.

>>Patateslerinizi kuru ve serin bir yerde saklayın.

>>Kullanılmış limon kabuklarını rendeleyip şeker ile karıştırın. Kavanozun içerisinde buzdolabında uzun bir süre saklayabilirsiniz. Böylece pasta yaparken elinizin altında hazır bulunur.

>>Kabarık bir omlet yapmak istiyorsanız, bir çorba kaşığı suyun içerisine bir çay kaşığı mısır unu karıştırın. Ha-



zırladığınız karışımı yumurtaya ilave edin. Böylece kabarık bir omlet yapmış olacaksınız.

>>Sarımsak doğrarken bıçağa yapışmasını istemiyorsanız, kesme tahtasına biraz tuz serpiştirin.

>>Yeni bir yemek tarifi denerken, yemek kitabınızı şeffaf bir torbanın içerisine geçirirseniz, onu kirletmemiş

olursunuz.

>>Eğer tencere kapağınızın tutucağı kırıldıysa onun yerine şarap mantarı geçirebilirsiniz. Böylece hem tutacak görevi yapacak, hem de ızalasyon.

>>Hazırladığınız soslarda harika tatlar oluşturmak için soya ve susam yağı kullanabilirsiniz. Ancak bu yağların yüksek ısıda pişirilmesi doğru değildir.

>>Pasta yaparken katı yağ kullanacaksanız onu rendenin kalın tarafı ile rendelemeyi deneyin. Küçük parçalar haline gelen margarin daha kolay işlenir.

>>Sarımsaklarınızı her zaman elinizin altında hazır bulundurmak istiyorsanız kabuklarını soyduktan sonra bir kavanoza doldurup üzerine zeytinyağı koyarak muhafaza edebilirsiniz. Ayrıca bu yağ yemeklerinizi, salatalarınıza ayrı bir lezzet katacaktır.

>>Peyniri kolay rendelemek için, 15 dakika buzlukta bekletin

>>Bisküvileriniz yumuşamışsa onları birkaç dakika fırınlayın.





»Eğer galeta ununuz bittiyse ve ekmeğiniz de yoksa mikser ya da blenderdan geçireceğiniz kornfleksler aynı işlemi görecekler.

»Fırında tavuk kızartacağınız zaman üzerine koyduğunuz baharatlardan içine de koyun. Böylece daha lezzetli olur.



»Sert etlerinizi eşit miktarda sirke ve sıvı yağ içerisinde bekletin. Yumuşadığını göreceksiniz.

»Domates salçanız çok ekşi ise içine bir havuç rendeleyin. Havuç salçanızı (sosunuzu) tatlandıracaktır.



»Mantarların daha lezzetli olması için pişirmeden önce üzerlerine biraz tuz ve limon suyu koyun, 5 dakika bekletin. Daha sonra pişirin.

»Fırın torbasında tavuk pişirirken; malzemeleri doldurduğunuz fırın torbasının üzerine bir kaç delik açın. Böylece daha çabuk ve iyi pişer. Ayrıca fırın torbasının içine bir kaç diş sarımsak koyarsanız lezzetine doyum olmaz.

»Fırında tavuk kızartacağınız zaman bir limonu ikiye bölün, yarısını tavuğun üzerine bastırarak iyice sürün. Diğer yarısını ise tavuğun içine yerleştirin. Tavuğunuz nar gibi kızaracaktır.

»2 Çorba kaşığı yoğurdu, sulandırılmış 1 çorba kaşığı salçayı ve birazda zeytinyağını derin bir kabın içerisinde karıştırın. Fırına koymadan önce tavuğun her tarafına sürün. Çok daha lezzetli olacaktır.

»Satın aldığınız havucun yapraklarını atmayın, salatalarınızda kullanın. Çünkü bu yapraklarda kemik erimesini önleyen kalsiyum bol miktarda bulunur.

»C vitamini ısı ile çok çabuk kaybolur. Bunun için C vitamini içeren sebze ve meyveleri fazla bekletmeden taze olarak tüketin.

»Hazırladığınız kekin ortasına malzeme koyacağınız zaman bıçak ile kesmenize gerek yok. Dikiş ipliğini kekin etrafına geçirip dikkatlice çektiğiniz zaman düzgün bir şekilde kesildiğini göreceksiniz.

»Hazırladığınız kekin, fırında pişirken çökmemesi için hamuru kalıbı ile birlikte fırına koymadan önce 20 dakika kadar dinlendirin.





»Satin aldığınız kültür mantarlarını kese kağıdında ağzı kapalı olarak buzdolabının sebze bölümünde saklaya bilirsiniz. En az 2-3 gün tazeliğini kaybetmezler. Mantarları hiç bir zaman plastik torbada muhafaza etmeyin çünkü yapış yapış olurlar.

»Tencerede kalan soslu makarnayı ısıtmak çoğu kişiye zor gelir. Çünkü tencerenin dibi tutar yada alt tarafı ısınır üzeri soğuk kalır. Makarna kabını kaynar su dolu tencerenin içine koyun (benmari usulü) bir süre ocak üzerinde bekletin. Böylece makarnanız kolayca ısınacaktır.

»Yumurta yüksek ısıda sülfirikasit çıkaran bir besin olduğu için on dakikadan fazla haşlamayın.

»Hamur açarken merdane yerine içi buz gibi su dolu bir şeyi deneyin. Hamurunuzun daha kolay açıldığını göreceksiniz.

»Pişirdiğiniz sebzelerin renklerini kaybetmemesi için bir kesme şeker yada limon suyu koyun.

»Hazırladığınız omletin tavaya yapışmaması için, önce tavayı ocağa koyup iyice ısıtın sonra yağı döküp kızdırın. Daha sonra karışımı tavaya alın ve ocağın altını kısın.



»Kesilmiş ve açık havada kalmış soğan zararlıdır. Kullanmadığınız soğan parçalarını saklamayın.

»Kavanozdaki hardal kurumaya başladıysa içerisine birkaç damla limon suyu yada sirke ile toz şeker ilave edin iyice karıştırın

»Buz kalıplarınızı su ile doldurmadan önce bölmelere portakal, limon ve dilediğiniz meyve parçacıkları yerleştirirseniz dekoratif buzlar elde etmiş olursunuz.

»Çok miktarda alkolü ve alkolsüz kokteyller hazırladığınızda onlardan bir miktarını buz kaplarına yerleştirin. Kokteyllerin içerisine bunları kullanın. Böylece sulanıp tatlarını kaybetmeyeceklerdir

»Uzun süre saklanan kuru soğanlar filizlenmeye başlar ve tazeliğini yitirerek çürür. Kuru soğanları kese kağıdına sardıktan sonra buzdolabının sebze bölümünde muhafaza ederken çürüyüp bozulmasını önlemiş olursunuz.



»Katı yumurtayı parçalamadan kesmek için kullanacağınız bıçağı önceden sıcak suyun içerisine koyup ıslatın ve kesin. Dağılmayacaklardır.

»Kızartma yağını bir kaç kez kullanabilirsiniz. Kullanılır durumda olup olmadığını anlamak için kızgın yağın içerisine bir dilim ekmek atın. Ekmekte kara lekeler oluşmuyorsa kullanabilirsiniz.

»Akşamdan artan pirinç pilavını ısıtıp yemeği sevmiyorsanız, onu çorbalarınızda değerlendirebilirsiniz.

»Kızarttığınız tavuğun tekrar ısıttığınızda lezzetini kaybetmesini istemiyorsanız tavuk parçalarını bir süzgece koyun. Tencerenin içerisinde su kaynatın ve süzgeci üzerine oturtun. Buharda ısıtılan tavuk lezzetinde hiçbir şey kaybetmeyecektir.



»Makarnanızı soğuk suyun altından geçirmeniz gereken yegane zaman onu soğuk olarak servis yapacağınız zamandır. Yada üzerine kaynar bir sos döküp anında servis yapacağınız zamandır. O zaman pişirme sürecini durdurmak için soğuk suyun altında gezdirin ve suyunu iyice süzün.

»Satın aldığınız kaşar peynirini uzun süre saklamak istiyorsanız onu küçük porsiyonlara ayırın ve buzlukta dondurun. İstedığınız kadarını çözülmesini bekleyip kullanabilirsiniz.

»Maydanozu yemeklerinize ateşten almadan bir kaç dakika önce ilave edin. Çünkü pişmiş maydanoz acımtırak bir tat alır ve vitamini kaybolur.



»Kırmızı et ile hazırladığınız yemeklerin daha lezzetli olmasını istiyorsanız etin üzerine bir miktar biberi-

ye serpin, kemik uçlarına sarımsak sürün. Daha sonra az yağ ile fırında kızartın.

»Satın aldığınız kahveyi taze saklamak istiyorsanız cam kavanoza boşaltıp içine iki adet kesme şeker atın. Ağzını sıkıca kapatın. Kahvenin taze kaldığını göreceksiniz

»Limondan daha fazla su elde etmek istiyorsanız, limonu yıkayıp kuruladıktan sonra çatal ile bir kez delin, sonra suyunu sıkın.

»Satın aldığınız kiviler çok sert ve ham ise bir gece boyunca pilastik bir torba içerisinde elma ve armut ile saklayın.

»Patates pürenize değişik bir koku vermek istiyorsanız içine bir miktar hindistancevizi atın. Tadının çok değiştiğini göreceksiniz.



»Yaptığınız böreğin kıvamında pişmesini istiyorsanız fırına koymadan önce birkaç saat buzdolabında bekletin. Böylece çok daha lezzetli olacaktır.

»Kahvaltıda yada çay saati için hazırladığınız hamur kızartmalarının daha lezzetli olmasını istiyorsanız, hamura eklediğiniz kabartma tozuna biraz toz şeker katın.

»Elma formunuzu korumak için ideal bir iştah kesicidir. Ayrıca sabah aç karnına yendiğinde bağırsakları çalıştırır.



»Bir adet kiviye, bir portakalda olan C vitaminin iki katı vardır.



»Yoğurttan daha fazla yararlanmak istiyorsanız suyunu atmayın. Yoğurdun tüm mineral ve vitaminleri bu suyun içinde bulunmaktadır.

»Evinizde mayonez hazırlarken bir kez de zeytinyağı yerine susam yağını deneyin. Mayonezinizin daha lezzetli olduğunu göreceksiniz.

»Yemeğinizin yağı fazla kaçtı ise içine bir kaç küp buz atarak yağların buzun üzerine toplanmasını sağlayabilirsiniz.

»Patlıcan kabuklarını soyduktan sonra içine sirke ve çok az zeytinyağı konmuş suda çok az haşlayın. Daha sonra istediğiniz küçüğe doğrayın

ve pilav yaparken içine katın. Pilavınız daha lezzetli olacaktır.

»Dondurduğunuz sebzelerin uzun bir süre tazeliklerini korumalarını istiyorsanız dondurmadan önce kaynayan su içerisine batırarak 2-3 dakika şok haşlama yapın, ardından hemen soğuk suya tutun. Suları iyice süzldükten sonra naylon torbalara doldurup havasını alın ve dondurun.



»Cevizle dost olun. İçindeki yağ beyin hücreleri için çok yararlıdır. Kan şekerini düşürdüğü için şeker hastalarına da uzmanlar tarafından tavsiye edilir.

»Evde pasta yaparken kullandığınız meyve şekerlemelerinin dibe çökmesini istemiyorsanız hazırladığınız hamura bir miktar mısır unu ilave edin. Meyveler pişerken suları yoğunlaşır ve dibe çökmezler.

»Kek kalıbınızın içine hamurunuzu dökmeden önce ortasına bir şerit alüminyum folyo koyun. Böylece kekini pişirdikten sonra kolayca çıkartabilirsiniz.

»Satın aldığınız balığı hemen pişirmeyecekseniz, parçalara ayrılmış olarak almayın. Temizlenmiş, bütün olarak alın. Çünkü derisiz et zararlı bakterilere karşı daha açık ve duyarlıdır.



ÇOCUĞUNUZUN NASIL BİRİ OLACAĞI SİZİN ELİNİZDE

Psikolog Gani Eser; "çocukların yetiştirilme biçimlerinin tüm yaşamlarını etkilediğini," söyleyerek konu ile ilgili okuyucuları aydınlatacak görüşlerini açıkladı





ÇOCUKLARINIZA KARŞI TUTARLI YAKLAŞIN

Çocuklarımızın en büyük korkusu belirsizlik ve güvensizliktir. Sınırlarını bilmeyen çocuk neyin doğru neyin yanlış olduğunu, doğru olanın hangi durumlarda yanlış olabileceğini bilememenin sıkıntısını yaşarlar.

KURALLAR BELİRLİ OLMALI

Aile içinde öğretilmesi gereken kurallar konusunda belirsizlik yaşayan çocuk bocalar. Bunun sonucunda ya isyankâr bir tavır sergiler ve şiddete yönelir ya da pes eder ve içine kapanır. "Dilediğin her şeyi yapmakta özgürsün," iletilisi bir çocuğa mutluluk vermez. Aksine özgürlüğünün sınırları belirlenmediği için bocalar, hata yapma ve cezalandırılma korkusu ile ne yapacağını şaşırır.

Neyin doğru neyin yanlış olduğunu ebeveynlerinin eylem ve tavırlarından anlayarak kişisel ahlakını oluşturmaya çalışan çocuk, sözcükleri önemsemez. Anne ve baba söylediklerinin tersini yapıyorlarsa onları gözlemler ve eylemlerini taklit eder.

TUTARLILIK ÖNEMLİDİR

Tutarsızlık çocuğun güvenini azaltır ve kendisi de benzer bir tutum edinmeye başlayabilir. Bu nedenle söylediklerimizle yaptıklarımız arasında uyum içinde olmamız ve çocuğumuzun yanında yalan söylememeyi kural haline getirmemiz önemlidir.

Anne ve babanın uyumu da çocuk için son derece önemlidir. Birinin yapabilirsin dediğine diğeri ceza uyguluyorsa çocuk dengesizleşir. İzin veren tarafta yaklaşıp diğeri düşmanca bir tavır geliştirebilir.



HATA YAPMA ÖZGÜRLÜĞÜ

Hata yapmak gelişmenin gereğidir. Her çocuk hata yapma özgürlüğüne sahip olmalıdır ki yaşam deneyimi kazanabilsin. Eylemlerinin sonuçlarına katlanmak da sorumluluk almanın temel koşuludur. Bizim toplumumuzda genel olarak çocuklarımıza yaklaşım biçimimizde bir yanlışlık vardır. Çocuk istenmeyen bir eylemde bulunur ya da ahlaksız bir söz söylerse önce tokadı yer ya da azarlanır; ağlamaya başlar, gözyaşlarına dayanamayan anne ya da baba tarafından kucağa alınıp teskin edilir. Aşama aşama incelersek; çocuk bir eylemde veya söylemde bulunur. Bu eylem veya söylem uygunsuzdur. Eğer aile bireyleri benzer davranışlarda bulunuyor veya çocukların yanında küfür içeren söz-

ler sarf ediyorsa çocuğu suçlamak ne kadar doğru olur buna siz karar verin. Öyle olmadığını; çocuğun bu tavrını dışarıdan edindiğini varsayarsak, anne babanın vereceği tepkinin fiziksel ya da sözel şiddet içermesi doğru değildir. Verilen tepki karşısında çocuğun korkması, şaşırması ve ağlaması doğal bir durumdur. Hatalı olduğunu anlayan çocuk ağlayarak sığınacak bir kucak arar. Duygusal şantaja boyun eğemeyen anne ya da baba sarılır, öper, koklar. Sanki bir dakika önce yaşananlar yokmuş gibi bir izlenim yaratılır. Bu tür tutumlar sürekli tekrarlanırsa; tepki gösteren ya da ceza veren ebeveyn sakinleştirme sürecini üstlenmişse de; biri cezalandırıp diğeri teskin ediyorsa da çocukta tutarsızlıktan kaynaklanan güvensizlik duygusu oluşur.

OLUMSUZ SONUÇLAR

Her olumsuz davranışı sonrasında sevgi gösterilmesini bekleyen bireyin yetişkin olduktan sonra da aynı türden bir beklentiye girmesi, cezalandırılmayı sevgi ile özdeşleştirmesi, beklentileri karşılanmadıkça şiddete eğilim göstermesi ya da içine kapanması olağan sonuçlardır.

Ne yazık ki; toplumumuzda bu kadar çok şiddete eğilimli birey olmasının nedeni; çocukluk dönemlerinde anne babaların bilinçsiz ve tutarsız yaklaşımlarıdır.

Psikolog Gani Eser©, 2015

HASTALIĞINIZ KİŞİLİĞİNİZİ ELE VERİYOR! VÜCUDUMUZUN DUYGUSAL HARİTASI

Yeniliğe kapalı ve inatçılarda boyun ağrısı görülür, sorumluluk sahibi insanlar omuz ağrısı çeker. Vücudumuz, iç dünyamızın bir yansıması. Duygu durumumuz, stres ve düşüncelerimiz vücudumuzun bazı bölümleriyle bağlantılıdır ve vücudumuzu otomatik olarak etkiler. Çoğu zaman bilincinde olmadığımız bu durum vücudumuzda çeşitli problemlere sebep olur ve yaşam kalitemizi etkiler.

Okan Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden Yrd. Doç. Dr. Gamze Şenbursa, kişiliğimizi ele veren rahatsızlıklarımızdan yola çıkarak vücudumuzun duygusal haritasını çıkardı:

VÜCUDUNUZUN DUYGUSAL HARİTASI

"Bazı kişilik özellikleri ise vücudun belirli bölümlerinde kendini gösterir. Örneğin; inatçı ve yeniliklere kapalı bir insanınız boyun ağrısı sizin için oldukça tipiktir.

Çok fazla sorumluluğa sahip insanlar, görevlerini büyük bir titizlikle yerine getirmeye çalışanlar ise omuz ağrısı çekerler. Bir bakıma bütün işleri ve stres omuzlarındadır.

Omurgamız ise hayatımızın bel kemiğini oluşturur. Sevgi, suçluluk, korku hep bu bölgede yansıma bulur. Duygusal olarak kendini iyi hissetmediğinizde üst sırt ağrısı artar. Suçluluk ve geçmişe takılı kalma sırtın tam ortasında kendini belli eder. Bel ağrısı ise ekonomik ve mali problemlerle ilişkilidir. Vatandaşın belinin bükülmesi deyimleri buradan geliyor demek.

Günümüzün en büyük problemlerinden biri olan stres kaslar, bağlar ve eklemlerin yanı sıra iç organlarımız-

da da kendini gösterir. Stresten çoğumuzun midesine kramplar girer, iştahımız etkilenir, nefes alış verişimiz değişir, duyu durumumuz oldukça değişken hale gelir. Bütün bunlar ise stresin kan dolaşımı ve hormonal sistem üzerindeki etkilerinden kaynaklanmaktadır.

Vücudun tamamını dolaşan bu iki sistem stresin etkisi altında kaldığında işleyişlerinde aksamalar meydana gelir. Stres vücudumuzdaki sürekli tetikte ve savaşta olmamızı sağlayan sempatik sinir sistemini uyarır. Bu sistemin uyarılması vücudumuzun sürekli tehdit altındaymış gibi hissetmesine neden olur. Kaslardaki gerginlikler artar, vücut savaşa hazır halde bekler. Gevsemeye ve rahatlamaya izin vermez. Ancak tehdit ortadan kalktığında vücutta bir gevşeme sağlanır.

Bütün bunlar kısa süreli ortaya çıktığında hayatınızda birkaç günlük sıkıntıya sebep olur. Ancak vücutta her şey tedavi edilmediği takdirde birikerek artar. Problemin kaynağı ne kadar büyük olursa vücutta etkileri de o kadar ciddi olur. Bu noktada koruyucu tedavi devreye girer ve gelecekte bir problemin yaşanmaması için hayattır. Önceden tespit edilen problemler kısa sürede çözülerek problemin birikerek büyümesi engellenir.

MANUEL TERAPİ VE REFLEKS TERAPİ

Manuel terapi ve refleks terapi koruyucu tedavi kapsamında uygulanan etkili tekniklerdendir. Manuel terapi ile stresin omuzdaki, beldeki ve boynundaki etkileri el ile etkisiz bir şekilde tedavi edilir. Refleks terapi de ise hormonal ve sinir sistemi üzerine yapılan çalışmalar stresin etkilerini azaltır. Rahatlama ve gevşeme sağlar."





ÇOCUĞUNUZ GRIP Mİ NEZLE Mİ?

Kış mevsiminin bitmesine sayılı günler kala hem Türkiye’de hem de Avrupa’da grip salgını devam ediyor. Özellikle son 10 gündür çocuklarda düşmeyen ve yüksek seyreden ateş (39C°), boğaz ağrısı, halsizlik, iştahsızlık ve kas ağrısı ile grip salgını kendini gösteriyor.

Grip ve nezlenin sık sık birbirine karıştırıldığını da vurgulayan Çocuk Sağlığı Hastalıkları, Çocuk Alerji ve İmmunoloji Uzmanı Doç. Dr. Akgül Akpınarlı Antony, soğuk havaların kabusu gripten nasıl korunmak gerektiğini açıkladı.

Havaların soğuk olduğu dönemlerde ortaya çıkan nezle ve gribin genelde birbirine benzer bulgular gösterdiklerini belirten Doç. Dr. Akgül Akpınarlı Antony, “Grip nezleye göre daha ağır seyreder ve grip sonrası özellikle

bakteriyel enfeksiyonların tabloya eklenmesiyle bazı komplikasyonlar ortaya çıkabilir” dedi.

Gribin hem daha ağır seyretme hem de komplikasyonlar geliştirme riskinin olduğu grubu Doç. Dr. Akgül Akpınarlı Antony, şöyle anlatıyor: “Kalabalık ortamlarda bulunanlar, çocuklar, yoğun seyahat edenler, hamileler ve 60 yaş üzeri kişilerde, savunma sistemi zayıf kişilerde, kronik hastalığı olan kişilerde grip daha ağır geçiriliyor” dedi.







İyileşme Süreci 1-2 Hafta Sürüyor

Doç. Dr. Akgül Akpınarlı Antony, Gripe yakalandıktan sonra seyreden süreci şöyle anlatıyor: "Grip de ateş, baş ağrısı, boğaz ağrısı, öksürük, kas ağrısı, titreme, halsizlik, yaygın vücut ağrıları olur. Çocuklarda ve yaşlı kişilerde daha ağır seyreder. Grip tedavisinde özel virüs ilaçları ve belirtilere yönelik destekleyici tedaviler uygulanır.

İyileşme süreci 1-2 hafta sürer. Etkili bir tedavi ile hastalık süresi kısaltılır ve yaşam kalitesi artırılabilir. Rahatlatıcı tedavi olarak ağrı kesiciler, bol

sıvı tüketimi ve yatak istirahati önerilir." Akgül Akpınarlı Antony, hastalığın buluşma yolları hakkında ise şunları söylüyor: "Hasta olan kişiler ile aynı ortamlarda bulunmak, tokalaşmak, öpüşmek, yakın mesafede konuşmak, hapsirik ve aksırık ile dışarıya atılan vücut sıvılarıyla temas ve yine ellerimize bulaşan virüsler ile hastalık yakınımızdaki kişilere kolayca bulaşır." Gribin iyi tedavi edilmediğinde zatürree gelişimine neden olabileceğini belirten Akgül Akpınarlı Antony, "Düşmeyen ateş, şiddetli geçmeyen öksürük, nefes darlığı ve öksürükle birlikte sarı-yeşil renkte

veya kanlı bir şekilde balgam geliştiğinde mutlaka doktora danışılmalıdır. Gribin ağır seyrettiği grupların başında çocuklar gelir. Astım, egzama gibi alerjik hastalığı olan çocuklarda grip sonrası zatürree, ortakulak iltihabı, sinüzit, bronşit gibi solunum yolu enfeksiyonları ve diğer sistemleri ilgilendiren komplikasyonlar daha fazla görülmektedir" açıklamasında bulundu.

Nezle Kendiliğinden Geçer..

Nezlenin gribe göre daha hafif seyrettiğini belirten Akgül Akpınarlı Antony, "Nezle kendiliğinden geçen





halk arasında üşütme olarak adlandırılan soğuk algınlığıdır. Virüsler ile oluşur. Virüsler vücuda girdikten birkaç gün sonra hastalık belirtileri başlar. Ani burun akıntısı, hapsirme, burun tıkanıklığı ve boğaz ağrısı, boğazda gıcık oluşması, öksürük, koku ve tat duyumunun azalması, gözlerde kızarma, sulanma ve yanma belirtileri arasındadır. Ateş genellikle normaldir, ama bazı kişilerde hafif yükselebilir. Birçok hastada yorgunluk, keyifsizlik, bitkinlik hali görülür. Baş ağrısı olabilir. Birkaç gün süren belirtiler bir hafta içinde kaybolur” açıklamasında bulundu.

Gripten Korunmak İçin Neler Yapmalıyız?

- »Hasta kişilerden uzak durmak
- »Hasta kişilerin temas etmiş olabileceği şeylere dokunduktan sonra mutlaka ellerimizi yıkamak
- »Ellerimizi mümkün olduğunca gözlerimize, burun ve ağız bölgemize sürmemek
- »Öksürme ve hapsirme sırasında mümkünse ağız ve burnumuzun mendille kapatılması ve mendilinde başka kişilere ve ortamlara temasının önlenmesi

- »Kalabalık kapalı ortamlara çok girmek
- »Vitamin açısından zengin olan bol sebze ve meyve ile beslenmek
- »Hastalık ağır seyretme eğiliminde olduğunda mutlaka doktora gitmek
- »Gripten korunmanın en etkili yolu grip asisi olduğu için kısa girmeden önce grip asisi olmak
- »İstirahat
- »Bol sıvı

NİRAN ÜNSAL

Kendi adıyla bir sivil hareket başlatan ünlü sanatçı Ünsal;

"Sanat, gerçekten doğru izah edildiğinde bir ülkeyi ayakta tutan en büyük hazinelerden birisidir."

Niran Ünsal; 13 Ağustos 1976 tarihinde, TRT İzmir Radyosu keman ve ses sanatçısı Nursal Ünsal ve kanun sanatçısı Ahmet Canevi'nin ikinci çocuğu olarak İzmir'de doğdu. Müzik hayatına sekiz yaşında İzmir TRT Çocuk Korosu'nda başladı. İleri koro ve gençlik korusu derken uzun yıllar TRT İzmir Radyosu'nda görev aldı. Daha sonra Türk Sanat Müziği Korosu'nun sınavlarını kazandı. Dört ay kadar koroda görev aldı. Ancak müzikal tercihini pop müzikten yana kullandı. Bu yüzden radyodan ayrılıp orkestra eşliğinde sahne çalışmalarına başladı.

Aynı yıllarda bir evlilik gerçekleştirdi. Bu evlilikten Hande adında bir kızı oldu. Bir dönem İzmir'de radyo programcılığı yaptı ve bu esnada İzmir Devlet Konservatuvarı Şan Bölümü Öğretim Üyesi Müfit Bayraşa ile tanıştı. Bayraşa Pop Show 94 yarışması için hazırladığı besteyi Niran Ünsal'ın yorumlamasını istedi. Yarışmanın ödülleri arasında S Müzik'le albüm anlaşması da yer alıyordu. Fazla düşünmeden teklifi kabul etti ve "Serseri Mayın" isimli eserle Pop Show 94 yarışmasında birinci oldu. Yarışmadaki başarısının ardından müzik birikiminin yeterli olmadığını düşünerek, müzik dünyasının usta isimleriyle sahne çalışmalarını yaptı, beste denemelerine başladı. Sekiz aylık bir çalışmanın ardından 1996 yılının 13 Ağustos günü ilk albümünü çıkararak müzik yaşamına başladı.

Son dönemlerde yaptığı açıklamalarla gözleri üzerine çeken Niran Ünsal ile Küçükçekmece Belediyesi Başkan Yardımcısı Sibel Güllüca'yır'ın yaptığı son derece samimi sohbet şimdi sizlerle...

Projenizden bahseder misiniz? Neden böyle bir projede yer almak ihtiyacı hissettiniz?

Niran Ünsal Sivil Hareketi, Uyanış ve Farkındalık Projesi adı altında 14 Ağustos 2014'te twitter üzerinden başlattığım bir sosyal sorumluluk projesidir. Çünkü hayatta herkesin bir misyonu olması gerektiğine inanıyorum. Benim de misyonum, insanların maruz kaldıkları ve medyanın özellikle buna aracılık yaptığı bir konuya parmak basmak istememdir. Türkiye'de uzun yıllardır müzik sektöründe çok ciddi bir çeteleşme söz konusu olduğunu görüyoruz. Yapım şirketleri kendi aralarında bir tekel oluşturmuşlar. Mesela bir yapım firmasının aynı zamanda hem televizyonu var, hem radyosu var, gazetesi var hem de klip müzik kanalının ortaklarından bir tanesi olabiliyor. Dolayısıyla bu durum tekelleşmenin zeminini oluşturuyor ve bu saha içinde biz yapımcı, besteci, söz yazarı ve yorumcu olarak bu zemini çok tehlikeli buluyoruz.

Tehlikesi de şu; sabah uyanıyorsunuz ve birilerinin Türkiye'de sanatçı olarak anıldığını fark ediyorsunuz. Ülkemizde çok ciddi bir kavram kargaşası var. Sabah erken kalkan herkes sanatçı dersek -yani mankenden şarkıcılığa yönelmiş, popüler kültüre hizmet eden kişilerin hepsine hemen hemen sanatçı dersek Minür Nurettin Selçuk'a ne diyeceğiz?

Popüler kültürün içinde benim de ismim var ama ben daha çok müzikal ve sanatsal ağırlığı olan işler yapmaya özen gösteriyorum. Özellikle kişiliğimi ve dişiliğimi kesinlikle sanatımı ve müziğimi icra ederken kullanmıyo-

rum. Bu söylediğim özellikleri kullananlar şu anda çok sayıda var. Ben çocuklarımla ki 4 çocuk anne-siyim bu arada, evde herhangi bir müzik kanalı izleyemiyorum. Benim çocuklarımdan bir tanesi 22 yaşında, evli ve kendi düzeni var, bir tanesi 15 yaşında, bir tanesi 3 yaşında, bir tanesi ise 1 yaşında... Çağdaşlığı porno ve erotizmle örtüştürenler, kapalı ve muhafazakar olan insanları cahil görüyorlar. Bunlar aslında beni kanırtan ve irite eden şeylerin başında geliyordu. O yüzden böyle bir çıkış yapma ihtiyacı hissettim. Türkiye'de ne kadar ödül alan şarkıcı varsa hepsi maalesef erotizme ve pornografiye hizmet eden işler yaptılar ve bunun adına da sanat dediler.





Ben bu ülkede 41 yıl hem devlet sanatçısı ünvanı, hem kültür bakanlığı sanatçısı ünvanı olan gerçek bir sanatçının evladı olarak konuşuyorum bütün bunları. Benim atalarım gerçekten sanata hizmet eden insanlardı. Biz sanatın neye hizmet ettiğini çok iyi biliriz ama maalesef popüler kültürün dayatması artık insanlarda çok ciddi bir kavram karmaşasına neden oldu. Medya patronları ve yapım şirketleri de buna çok ciddi anlamda çanak tuttu.

Bakın mesela daha önceleri sadece konuşmak için kullanılan cep telefonları vardı, şimdi ise akıllı telefon adı altında ele geçirilmeye çalışılıyor. Türkiye konumu ve zenginlikleri itibarıyla herkesin ilgi odağı bir ülkedir. Tüm bu sanal icatlar, Türkiye'yi ele geçirme operasyonudur.

Kuranı kerim'den bir ayet araştırıyorum örneğin, 10-15 saniye sonra yan tarafta bir reklamla karşılaşıyorum, Yarı çıplak bir adam/kadın bana oradan selam veriyor. Ben ne araştırdığımı bilmeyen bir insan olsam gidip ona tıklarım ama benim hedefim belli ve reklamlar benim ilgimi çekmiyor. Çocuklar için bu çok önemli bir tehlikedir. 7 yaşından itibaren her yaştan çocuğun elinde tabletler var ve tehlikeye saçıyorlar. Ebeveynler çocuklarını susturmak için çoğu zaman bu tabletleri kullanıyorlar. Çocuk orada bir şey araştırırken, isteyerek ya da istemeyerek o sitelerdeki linklere tıklıyor ve şiddet, pornografik görüntülere maruz bırakılıyor.

Ben bu davayı başlattığımda sosyal medya üzerinde yaklaşık üç gün sonra bunun meyvelerini almaya başladım. Başbakanımız Ahmet Davutoğlu seçildiğinde, twitterda hem Türkiye, hem de dünya gündemindeki sıralamalarda birinci sıradaydı, ikinci sırada da ben vardım. Yani Niran Ünsal Müzik için Soyunma Hareketi vardı. Ben bunu 150 bin takipçiyle yaptım. Beraberinde benim açtığım hashtagler, etiketler hem dünya hem de dünya ttlerinde 3 saat zirvede kaldı. Benim amacım Türk kamuoyunu haberdar etmekti.



Ben herhangi bir kanaldan birkaç muhabir çağırıp, kameralarınızı da alıp gelin bakalım, size Türkiye'yi ilgilediren çok önemli bir malzeme vermeyi planlıyorum deseydim 10 kişiden sadece 5'i gelecekti. O 5 kişi de konuşmalarımın hepsini kaydedecek ama kanala gittiklerinde parçalara ayırıp magazinleştirecekti. Ben bu piyasayı çok iyi tanıdığım için bu sivil hareketi twitter üzerinden başlattım. Bu planlı bir hareketti.

Başlattığınız hareket ne durumda?

Niran Ünsal Sivil Hareketi 14 Ağustos 2014'te başlamıştı ilk olarak ve bugün yaklaşık 8 ay oldu diyebiliriz. Eskiden beni her hafta arayan televizyonlar, kanallar artık aramamaya başladı. Sektörel anlamda medya patronları, yapım şirketleri ve bu tekelleşme zeminini hazırlayan o illegal çeteler beni kaka kadın ilan ettiler bu ülkede. Hiç umurumda olmadığını söylemek isterim, yani sonuçta rızkı veren Allah, benim hiçbirine bağımlılığım yok. Kendi işimin hem işçisi hem patronuyum. Eşimle birlikte bu şirketi kuralı 8 sene oldu. Bizim onlara ne maddi ne manevi, herhangi bir mecburiyetimiz olmadığı için şimdi benden çok ciddi anlamda korkuyorlar. Çünkü ben söylemlerimde hiç geri adım atmadım, Yaradan'a sığınıp yola çıktım. Başlar-ken eşimin bile haberi yoktu. Bir gece avukatımı aradım ve dedim ki; "Ben böyle bir harekete başlayacağım, bana yol göster. Ne yapmalıyım?" Bana nasıl bir işe girdiğimi ve nasıl bir kitleyi karşıma aldığımı farkında

olup olmadığını sordu. Farkındayım ve sıkıntı yok dedim. Twitter üzerinden başlatmak istediğimi söyledim. Tamam başlat ama beraberinde mutlaka görsel, işitsel basını da, magazini de çekebildiğin ne varsa herkesi yanına çek dedi. O zaman Türk kamuoyunu haberdar etmiş olursun dedi. Dediği gibi de oldu. Bu konu hemen ana haberlere düştü.

Bu kararı almanızda çocuklarınızın olmasını etkisi büyük müdür?

Kesinlikle! Her çocuğumda ayrı bir farkındalık yaşadım. Çoluğuma, çocuğuma bağlı bir insanım, 2.5 senedir albüm yapmıyorum. Çocuklarımın büyümesini bekliyorum. Çünkü hiçbir şey onların önüne geçemez.

Bu konuda sizi destekleyenlerden biraz bahseder misiniz?

Türkiye'nin gerçekten çok önemli hocaları, akademisyenleri, profesörleri, doçentleri, kürsü sahipleri beni bu konuda oldukça destekledi. Bunların en başında da Sefer DARICI gelir. Sefer Hoca, subliminal mesajlar, 25. Kare teknikleri ile alakalı çok deneyimlidir ve birçok da önemli kitaba imza atmıştır. Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde öğrenim görevlisidir. Subliminal İşgal adında kitabı vardır. Bu çok önemli hocalarımın desteğiyle projemi devam ettiriyorum. Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde farkındalık ve uyanış konferansına katılımcı olarak bulundum, bu konuların üzerinde uzun uzun konuşma fırsatı buldum.



Kısacası ben bu önemli insanların, en önemlisi de halkın desteğini arkama aldım. 18 Şubat 2015'te Cumhurbaşkanlığı sarayında, yaklaşık 1 saat kadar Sayın Cumhurbaşkanımızla görüşme fırsatı buldum. Hocalarımızın hazırladığı 46 sayfalık yasa taslağını kendisine sundum. Etrafıca yaşadıklarımı, bu süreç zarfında 8 aylık mücadelede başımdan geçenleri, yalnızlaştırılma durumuyla karşı karşıya kaldığımı ve vatanımdan beni sürgün etmek isteyenleri anlattım. Allah razı olsun, kendisi beni öncelikle tebrik etti. Bana karşılaştığımız bir düğünde "dik dur eğilme, milli irade seninle" demişti. Bana verdiği bu kuvvetli mesaj, yaşadığım bütün olumsuzlukları silmişti zaten. Sonrasında da eşleri hanfendiyle birlikte beni takip ve takdir etmişler. Onur duydum. Türkiye'de her anne-baba, her kadın ve erkek bence muhafazakardır. Çünkü %98 Müslüman bir toplumdan oluşuyor. Diğer bütün mezheplere ve inançlara da ev sahipliği yapıyor. Bizim herkesin inancına, kültürüne saygımız var ama senin özgürlüğün, benim özgürlüğümü kısıtlayıcı hale geliyorsa orada senin özgürlüğün biter dedim. Benim masaya yumruğumu vurma nedenimin karşılığıdır bu. Sınırsız özgürlük diye bir şey yok. Dünyada ülkeler arasında bile sınır var.

Son olarak söylemek istediğiniz bir şey mutlaka vardır sanıyorum...

Sanat bir ülkeyi gerçekten doğru izah edildiğinde, ayakta tutan en büyük hazinelerden birisidir. Benim başlattığım bu hareket artık devlet destekli bir hareket haline geldi. Sayın Cumhurbaşkanımız konuyla bizzat ilgileniyor. Ayrıca yeni dönemde, yani başkanlık sistemiyle RTÜK de dahil yeni teknik birimleri oluşturulacak ve bir takım atamalar gerçekleştirilecek. Çünkü 25. Kare tekniğini çözmek için birkaç ayrı program yapılması gerekiyor. RTÜK'de henüz böyle bir birim yok. Bunların oluşturulacağını ve yakından ilgilendiğini söyleyebilirim. Tüm okuyanlara sevgi ve saygılarımı yolluyor, en kısa zamanda buluşmayı umuyorum



SARIMSAK TÜKETMEK İÇİN 9 NEDEN

Yemeklerde, salatalarda, mezelerde ve soslarda verdiği o harika lezzet ile sarımsağa bayılırız. Sarımsağın kendine has kokusundan ve tadından allisin adlı madde sorumludur. Sarımsağın içerisinde bulunan "allisin" maddesi yüzyıllardır hastalıklara karşı insanlığı koruduğu bilinmekte. Tansiyonu çok düşük olan kişiler, sarımsak alerjisi olanlar, mide rahatsızlığı olan kişiler dışında herkes sarımsağı güvenle tüketebileceğini belirten beslenme uzmanı İpek Ağaca, sarımsağın tüketilmesindeki faydaları açıkladı.

» Sarımsak yaklaşık 30 adet sülfür bileşiği, çeşitli enzimler ve amino asitler, flavonoidler mineraller, A vitamini, B ve C vitaminleri içermektedir.

» Sarımsak, prebiyotik özellikteki bir besindir. Yani probiyotikler dediğimiz vücut için faydalı bakterilerin etkinliğini ve sayısını arttırmaya yardımcı olur. Dolayısıyla sarımsak, bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Vücudun savunma mekanizmasını güçlendirmesi özelliğinden dolayı sarımsak düzenli tüketilmelidir.

» Hem vitaminler, mineraller ve diğer zengin besin içeriğinden dolayı hem de prebiyotik özelliğinden dolayı sindirim sistemi üzerinde olumlu etkiye sahiptir.

» Sarımsak kolesterol problemine de iyi gelmektedir. Kandaki iyi huylu kolesterolü (HDL) yükseltip, kötü huylu kolesterolü (LDL) ve trigliseriti düşürmektedir.

» Tansiyonu yüksek olan kişiler de, sarımsağı düzenli tüketmeye çalışmalıdır; çünkü sarımsak tansiyon düşürücü etkiye sahiptir.

» Kansere karşı da koruyucudur. Yapılan bilimsel çalışmalar; düzenli sarımsak yiyenlerin, sarımsak yemeyenlere oranla mide kanserine % 50 daha az yakalandığı göstermiştir.

» Damar sertliği sorununa karşın sarımsak iyi bir koruyucudur.

» Kan şekerinin dengelenmesinde yardımcı rol oynar.

» Sarımsak sigaranın, kirli hava koşulları ve çeşitli kimyasalların vücuda verdiği zararlı etkilerin giderilmesi içinde çok önemlidir. Vücutta biriken toksinlerin atılmasında yardımcı görev alır.

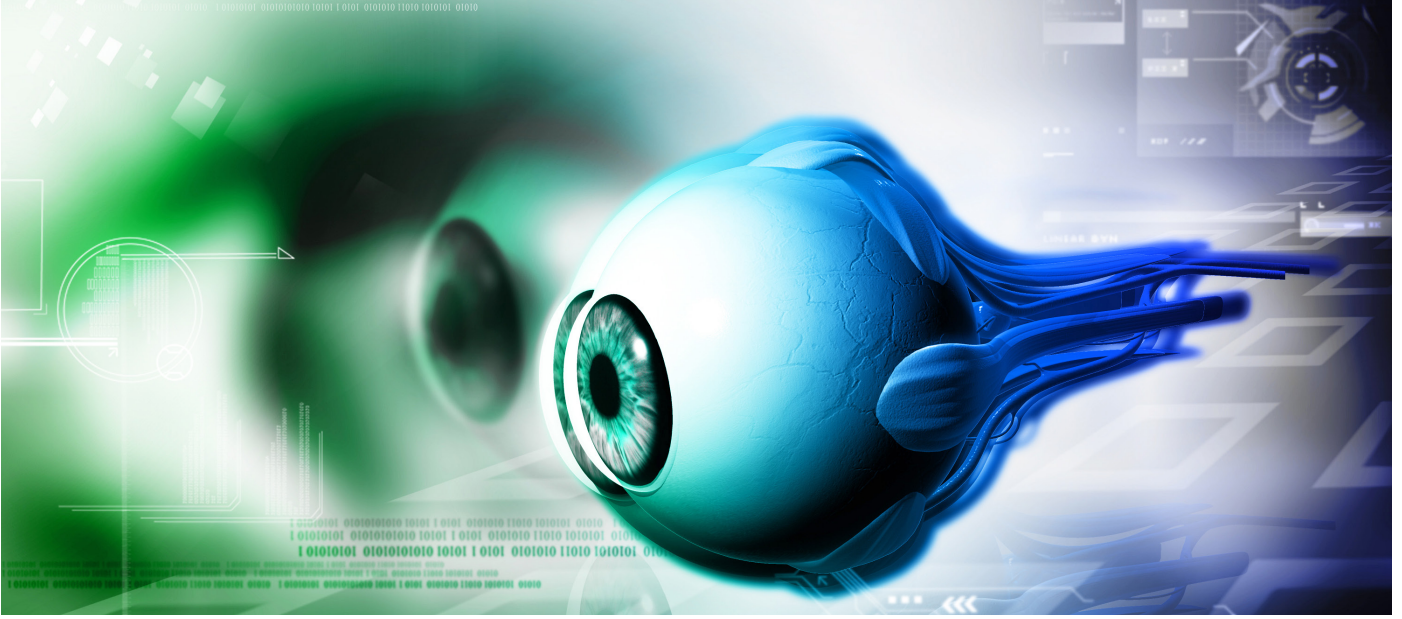




RENKLİ GÖZLÜ KİŞİLER GÜNEŞTE DAHA DİKKATLİ OLMALI

Yediklerimizden içtiklerimize, soluduğumuz havadan güneş ışınlarına kadar birçok etken göz sağlığımızı tehdit ediyor. Gözlerimizi ovalamak, gözyaşı silmek gibi gün içinde onlarca kez yaptığımız ancak sıradan sandığımız hareketler birçok hastalığı da beraberinde getirebiliyor.





Vücudun en önemli organlarının başında göz geliyor. En kıymetli organımıza yeteri kadar özen gösteriyor muyuz? Ya da yeterli bilgiye sahip miyiz? Op. Dr. Tülay Kılıç göz sağlığımızı tehdit eden konularla ilgili bilgi veriyor. Op. Dr. Kılıç, vücudumuzun en hassas ve en önemli organlarından biri olan göz ve göz sağlığıyla ilgili dikkat çekici bilgiler paylaştı.

Gözyaşını silmek bulaşıcı hastalıklara yol açabiliyor

Oldukça masum bir hareket gibi görölse de birinin gözyaşını silmek bulaşıcı hastalıklara davetiye çıkarabiliyor. Eğer kişide gözde kızarıklık, aşırı sulanma, kapak şişliği gibi rahatsızlıklar varsa sadece gözyaşıyla bile hastalık bulaşıcı olabiliyor. Op. Dr. Tülay Kılıç gözyaşına temas etme durumunda hemen sabun ve temiz suyla ellerimizi yıkamamız gerektiğini belirtiyor. Başkalarının makyaj malzemelerinden bile bulaşıcı hastalık kapılabileceğini belirten Op. Dr. Kılıç "Makyaj malzemelerini ortak kullanmamak gerekiyor. Göz nezlesi olarak bilinen konjonktivit göz farı, göz kalemi ve rimel gibi makyaj ürünleriyle bulaşabiliyor."

Renkli gözlüler mutlaka güneş gözlüğü takmalı

Güneş ışınlarına uzun süre maruz kalmak zamanla lenste koyulaşmaya, katarakta ve görme noktasında hassasiyete sebep oluyor. Güneş ışınlarının dik geldiği dönemlerde mutlaka

güneş gözlüğü kullanmamız gerektiğini söyleyen Op. Dr. Kılıç özellikle renkli gözlü kişileri daha dikkatli olmaları konusunda uyarıyor. Op. Dr. Kılıç "Renkli gözlü kişilerde kızarıklık görülme oranı koyu renk gözlü kişilere göre daha fazladır. Bu nedenle renkli gözlü kişilerin uzun süre güneşte kalmaması ve güneş gözlüğü kullanımına daha fazla dikkat etmesi gerekiyor. Güneşin zararlı ultraviyole ışınları erken katarakt oluşumuna, retinada özellikle sarı noktada oluşabilecek hasarlara yol açıyor" diyor.

Toz, küçük sinek ve sigara külü gibi maddeler korneayı çizilebiliyor

Göze alınan ani bir darbe ya da herhangi bir cisim kaçması durumunda gözü ovalamak ciddi sıkıntılara yol açabiliyor. Ufak bir toz kırpıntısının ya da sigara külünün gözle temas etmesi durumunda bile korneanın çizilebileceğini belirten Op. Dr. Tülay Kılıç "Ne yazık ki halkımız oldukça yanlış hareket ediyor. Çünkü küçük bir sinek ya da toz kaçması gibi durumlarda hemen gözlerimizi ovuşturarak gözümüze giren cismi çıkarmaya çalışıyoruz. Bu tip durumlarda ya da alınan ufak bir darbe sonucunda bile asla gözlerimizi ovalamamamız gerekiyor. Aksi takdirde korneanın çizilmesi, göz kaybı yaşanması gibi sonuçlara yol açabiliyor. Bu tip bir durumda hemen serum fizyoloji ile eğer yoksa bol su ile yıkayarak göz hekimine başvurmak gerekiyor" diyor.



Belli aralıklarla gözlerinizi dinlendirin ve göz kırpin

Gözde sulanma, kaşıntı, ağrı, okurken zorlanma, yazıların birbirine karışması, göz ve baş ağrısı, başı eğik tutarak okuma, gözleri kısarak bakma, odaklanma gibi problemler göz hastalıklarının en önemli belirtileri başında geliyor. Çok uzun saatler boyunca bilgisayar başında vakit geçirmek kırpık dibi iltihabı, kuruluk, alerji birçok göz hastalığı beraberinde getiriyor. 15-20 dakikada bir bilgisayar başından kalkıp mola vermemiz ve gözlerimizi dinlendirmemizi öneren Op. Dr. Kılıç mutlaka aralıklı dinlenmeler yapmamız ve göz kırpmamız gerektiğini söylüyor.

“ARTOROS” CKSM’DE İSTANBULLULAR’LA BULUŞTU

Cennet Kültür ve Sanat Merkezi, Antalya Büyükşehir Belediyesi ve Küçükçekmece Belediyesi işbirliğiyle düzenlenen ArToros isimli sergiye ev sahipliği yaptı.

1.ArToros Uluslararası Alternatif Turizm Kültür-Sanat Çalıştayı ve Festivali kapsamında gerçekleştirilen karma serginin açılışına Küçükçekmece Belediyesi Kültür Müdürü Salih Çevik, Antalya Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Başkanı Mithat Yolcu, sanatçılar ve çok sayıda sanatsever katıldı.

“MEMNUNİYET DUYUYORUZ”

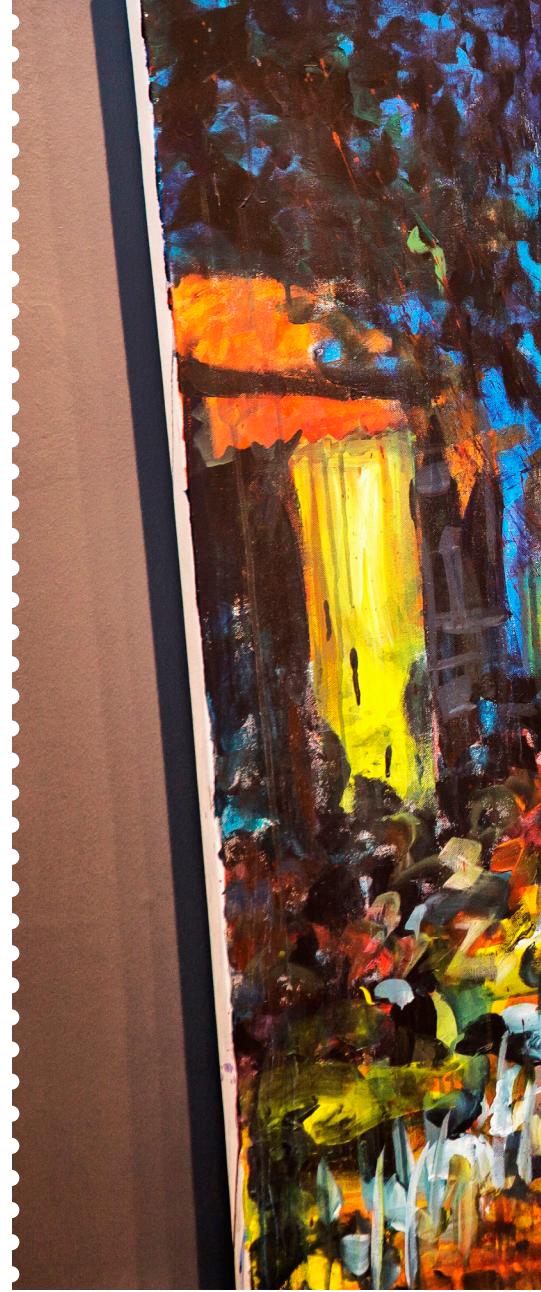
Sergide, farklı dallarda üretim yapan, 20 ülkeden 140 sanatçı Ürünli Altınbeşik Mağarası, Ormana, Üzümdere, İbradı/Antalya bölgesinde buluşarak, bölgeyi yansıtan birçok özgün sanat eserini üreterek, sanatseverlerin beğenisine sundu.

Böyle bir sergiye Küçükçekmece’de ev sahipliği yapmaktan duyduğu memnuniyeti dile getiren Küçükçekmece Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürü Salih Çevik, emeği geçenlere teşekkür etti.

“İYİKİ SANAT VAR”

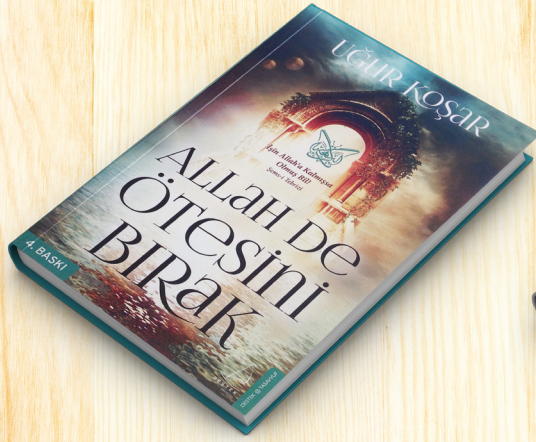
Sergide eseri bulunan Artoros sanatçısı Neslihan Yazır, mutluluğunu; “Herkes kendi ülkesini tanıtır, bu ülke farklı yerlere gelebilir. Bizler Torosları İstanbul’a taşıdık. İyi ki sanat var” sözleriyle dile getirdi. Antalya

Büyükşehir Belediyesi olarak sanatı ve sanatçıyı desteklediklerini ifade eden Mithat Yolcu ise, Başkan Karadeniz ve ekibine teşekkür etti. Sergi, Dünya sanatçıların kültürel mirasımızla buluşturması açısından önem taşıyor.





EN ÇOK OKUNANLAR

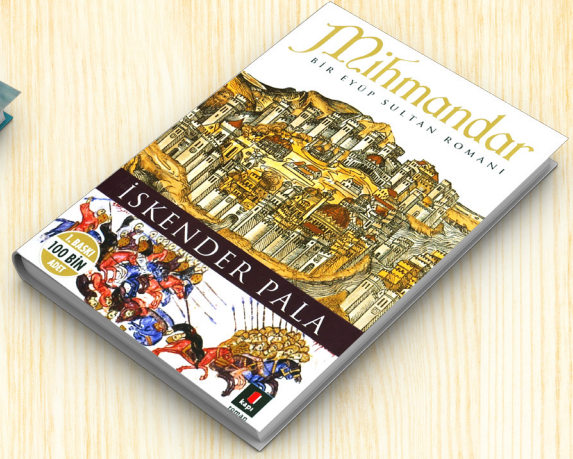


ALLAH DE ÖTESİNİ BIRAK (2)

Allah niyetine göre verir...

Allah bütün hazinelerinin anahtarını eline verdi. Dilediğin zaman kapılarını dua anahtarı ile açarsın. Dilediğin zaman semanın kapılarını açar, ölü toprağa hayat veren yağmurları indirirsin. Fakat istediğin şeyin hemen yerine gelmemesinden endişe edip umutsuzluğa düşme. Allah sorundan önce çözümü hazırlar. Bazen hayat hayallerini alır elinden... Demek ki Allah sesini duymak istedi. Kalbini ve elini açarsın hemen ve sığınırsın seni yoktan var eden Hâlik'e. İşte bu buluşma ne güzel bir buluşmadır... Kalbin gerçek aşkına kavuştuğu andır.

O'nun vermesi senin niyetine göredir. Biten bir şey için üzülme, kader sana daha iyisini hazırlamıştır; sadece zihnin geçmişe takılı bırakmak ister seni. Artık her şeyin farkındasın. Şükret ve yoluna aşk ile devam et...



MİHMANDAR

Peygamberin mihmandârı! Bir arzun varsa yapayım. Bir vasiyetin varsa yerine getireyim!"

"Ey Emîr! Sakın Allahın dinini bozma, müminler arasına fitne girmesine müsaade etme. Askere adalet ile muamele eyle ve düşman karşısında can kaygusu çekme. Bana gelince, senden ve senin ait olduğun şu dünyadan hiçbir şey istemediğimi bil ve herkese böylece ilan et. Şurada can oynatan cengâverlerden son arzumu odur ki Azrail (a.s) bize uğradıktan sonra naşımı Konstantiniyye surlarına yakın götürsünler. O gün savaş hattı nerede oluşursa, bedenimi o noktaya kadar taşısinlar ve orada, savaşan mücahitlerin arasında beni defneylesinler. Ta ki atlarımızın ayakları bedenimi çiğnemiş olsun, Bizans dokunamasın. Ayrıca, eğer yapabiliyorlarsa, cenazemi kendi atımın arkasında bir sedyeye bağlayıp taşısinlar. Tıpkı Kutlu Nebiyi getiren Kuvânın Medinede bizim hanemizi bulduğu gibi o da benim için nereye gideceğini ve nerede duracağını bulacaktır."





BÖĞÜRTLEN KIŞI

Kalbinizin derinliklerine işlenen acıyı, tek kelimayle nasıl dile getirirsiniz?

"Canım Daniel'im,

Kaybolduğun gün dünyam sona erdi, canım oğlum. Seni her kim alıp götürdüyse, seninle birlikte kalbimi, hayatımı da çaldı. Ben senin gülümsediğini görmek, kahkahalarını duymak, mutluluğunu paylaşmak için yaşıyordum..." Vera Ray 1933 yılının o karlı mayıs akşamında üç yaşındaki oğlu Daniel'i son kez öptüğünü bilmiyordu. Her ne kadar oğlunu yalnız bırakma düşüncesinden nefret etse de hayatlarını devam ettirmek için çalışmak zorundadır. Tek avantajı, gün ağardığında küçücük oğluna sarılacak olmasıdır. Ancak Vera geri döndüğünde karşılaştığı manzara, Daniel'in boş yatağıdır. Bir de karlar içine gömülmüş olan oyuncak ayısı... Seksen sene sonra Seattle yine mayıs ayında karlar altındadır. Köklü bir gazetede muhabir olan Claire Aldridge, bu doğaüstü olayı haber yapacaktır. Araştırmalarına devam eden Claire, küçük çocuğun bu zamana kadar sonuçlanmamış kaçırılma davasıyla karşılaşır. Evlat kaybetmenin ne demek olduğunu çok iyi bilen Claire, bu olayı çözmeye karar verir. Ancak çözdüğü her düğümün, onu Vera'yla olan bağlantısına yaklaştırdığından habersizdir...

Böğürtlen Kışı aşkı, umudu ve umutsuzluğu derinden anlatan muhteşem bir kitap. Bu öyküyü yüreklerinizden kolay kolay silip atamayacaksınız.



ELİF GİBİ SEVMEK (2)

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

İnsan sevmeye rüyalarında da devam eder mi?

Rüyada da olsa vuslata şükreder 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, Hakikatın ise Rabb'e bir yol olduğunu öğretmişti...

KÜÇÜKÇEKMECE BELEDİYESİ KIŞ SPOR OKULLARI

FUTBOL * BASKETBOL * VOLEYBOL * HENTBOL * MASA TENİSİ
* BADMİNTON * TENİS * KARATE * TAEKWONDO * CİMNASTİK * FUTSAL
* HEMSALL * ATLETİZM * GÜREŞ * AİKİDO * GELENEKSEL OKÇULUK

TÜM ÖĞRENCİLERE EŞOFMAN VE BERE HEDİYE

Kayıtlar Belediye Başkanlık Binası A Kapısı'nda Yapılacaktır.
İrtibat No: 444 4 360

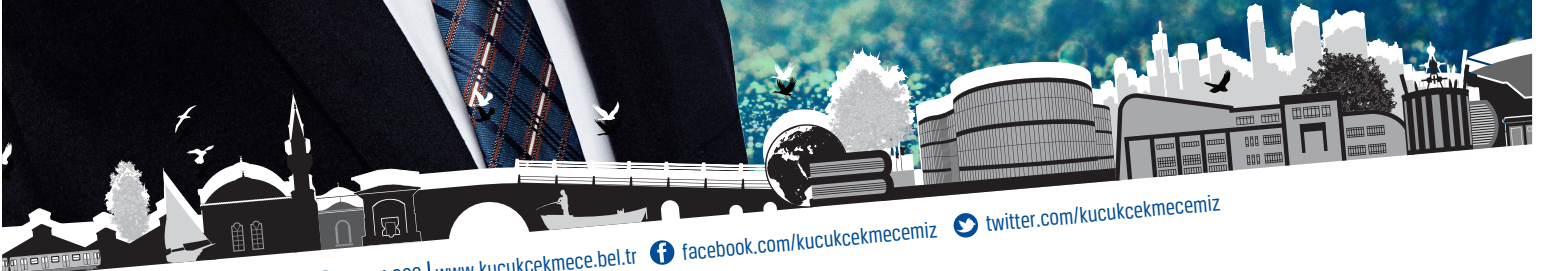
**6-14 Yaş Tüm Aktiviteler
ÜCRETSİZ**





HEP BİRLİKTE DAHA İYİYE

*Temel
Karadeniz*



444 4 360 | www.kucukcekmece.bel.tr

facebook.com/kucukcekmece

twitter.com/kucukcekmece



**KÜÇÜKÇEKMECE
BELEDİYESİ**