

KÜÇÜKÇEKMECE'DE

Hayat

ŞEHİR VE YAŞAM KÜLTÜRÜ DERGİSİ

■ TEMMUZ-AĞUSTOS 2014 ■ SAYI 57 ■

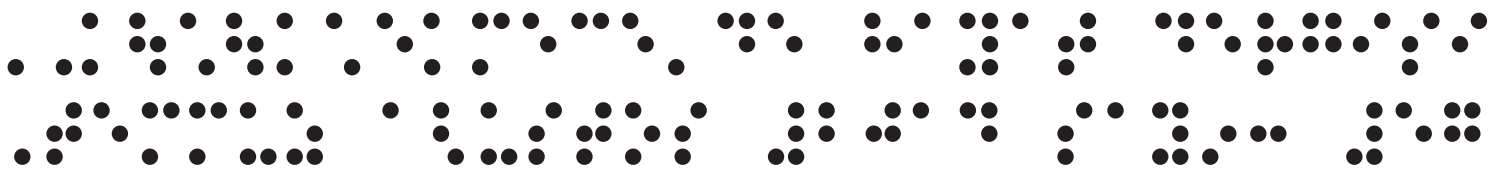
Yeşile ve doğaya yatırımlar sürüyor

Pistlerin Muhteşem İkilisi;
Burcu Çetinkaya&Çiçek Güney

Sokak İftarlarında, Rahmet
İklimi Doyasıya Yaşandı

Rumelili Gençlerin Futbol
Kulübü: Sultan Murat

Görme Engelliler için Kabartma Derginizi ve Konuşan Dergi Cd'nizi istemeyi unutmayınız





www.kucukcekmece.bel.tr

**Çocuklarımıza Yeni Hizmet
Küçükçekmece Trafik Parkı**





Başkan'dan



Kıymetli Hemşehrilerim,

Küçükçekmece Belediyesi olarak, sıcak yaz günlerini geride bırakmaya hazırlandığımız şu dönemde, sizleri keyiflendirecek yine pek çok kültürel etkinliğin tatlı telaşı içerisindeyiz. Gayemiz, "Küçükçekmece Hepimizin" vizyonuyla adım adım oluşturduğumuz hizmetler şemsiyesi çerçevesinde, her şeyin en iyisini hak eden Küçükçekmecalilerin hayatına gün geçtikçe daha çok güzellik sunmaktır.

İlçemiz artık sadece yapılan örnek projeleri ve kültürel yatırımlarıyla değil, tabiata yaptığı yatırımlarıyla da adından sıkça söz ettirecektir. Geleceğimize yaptığımız bu anlamlı yatırımın çocuklarımızın yarınlarına yaptığımız en değerli yatırım olduğunu düşünüyoruz.

Tabiatın bize verilmiş bir hediye olduğunu bilmenin farkındalığıyla, gereken hassasiyeti gösteriyoruz. Daha yeşil bir Küçükçekmece için çalışmalarımıza son hızıyla devam ediyoruz. Çünkü biliyoruz ki daha yeşil bir dünya, daha yaşanılabilir bir hayat ve güzel yarınlar demektir.

Küçükçekmecemizi, bu anlamda hepimizin gurur kaynağı olabilecek seviyeye getirmek bizlerin ulvi görevidir. İlçemizde yaşayan siz değerli ilçe sakinlerinin ve özellikle de geleceğimizin vazgeçilmezi olan gençlerimizin bu konudaki hassasiyetleri bizleri oldukça sevindirmektedir.

Küçükçekmecemiz yakın bir zamanda örnek gösterildiği birçok projeye yeşil alanlarını da ekleyerek farkını ortaya koyacaktır. Bizler bunun için çaba harcıyor, binlerce ağaç dikiyoruz.

Sizler de ilçenizi güzelleştirmek ve daha yeşil bir hale getirmek için vakit kaybetmeden çevreniz için bir şeyler yapın. Yediğiniz meyvelerin çekirdeklerini atmak yerine saksınızda, bahçenizde bulduğunuz bir avuç toprakta değerlendirin. Bol ağaç dikin, sadece evinizi değil ilçenizi de güzelleştirmek için harekete geçin.

Çünkü Küçükçekmece hepimizin...

Kısa yaklaştığımızı iyiden iyiye hissetmeye başladığımız bu sonbahar aylarının hepimize hayır getirmesini diliyor, saygılar sunuyorum.

Temel Karadeniz

KÜÇÜKÇEKMECE BELEDİYE BAŞKANI

KÜÇÜKÇEKMECE'DE

Hayat

ŞEHİR VE YAŞAM KÜLTÜRÜ DERGİSİ



Daha yeşil bir Küçükçekmece için binlerce ağaç dikildi

66



Küçükçekmece ilçesinden haberler

8

içindekiler

Milletin seçtiği ilk Cumhurbaşkanı

4



14

Rahmet iklimi, sokak iftarlarında doyusya yaşandı



22

Otomobil sporlarının süper ikilisi Burcu Çetinkaya & Çiçek Güney

Güleryüzlü muhtar: **50**
Fatih Özçelik

Trakya'nın cenneti: **54**
Tekirdağ

Rumelili gençlerin spor kulübü: **40**
Sultan Murat

Başkan Karadeniz gençlik kampında **44**

Sağlık **58**

Konuk ülkelerden ziyaret **26**

İstanbul'un en güzel çeşmeleri **64**

Pratik bilgiler **74**

Tüm faydasıyla Limon ve Isırgan otu **68**
70



66

Küçükçekmece'nin örnek alınan sağlık hizmetleri



32

Bonzai ve madde bağımlılığı ile mücadele semineri yapıldı

KÜÇÜKÇEKMECE'DE HAYAT

TEMMUZ-AĞUSTOS 2014

Sahibi

Küçükçekmece Belediye
Başkanlığı adına
TEMEL KARADENİZ

Genel Yayın Yönetmeni ve Sorumlu Yazışleri Müdürü

RECEP BİYİK

Yayın Kurulu

RECEP BİYİK
MEHMET BUDAK
FERDAL UZUNDURUKAN

Yayın Danışma Kurulu

M. BESİM MÜFTÜOĞLU
HAMZA GÖNENÇ
Av. RECEP ŞENCAN
MUSTAFA KUZUGÜDEN
GÜVEN AYDIN
Dr. SİBEL GÜLLÜÇAYIR

Editör

BURCU EDA ERDEM

Haber - Arastırma - Dosya

BANU KARAKAYA
İSMAİL ÖZCAN
SEYMA KELEKÇİ

Fotoğraf

AZİZ KAYA
CENK TÜRKEZER
CİHAN KESKİN

Tasarım

DURU MEDYA VE MENAJERLİK
0212 472 64 81

Renk Ayrım - Baskı - Cilt

ALTAN BASIM LTD.
info@altanbasim.com



KÜÇÜKÇEKMECE BELEDİYESİ

Basın Yayın ve Halkla İlişkiler
Müdürlüğü

Telefon: 44 44 360
Faks: 0212 411 07 80

www.kucukcekmece.bel.tr
kucukcekmece@kucukcekmece.bel.tr



Burcu Eda Erdem
bedardem@gmail.com

EDİTÖR'den

"Dostluk" diyorum azizim;

Hani şu ninelerimizin "ahretlik" dediği, dedelerimizin onlar olmadan sofraya oturmadığı, asla birbirinden ayrılmayan ve ne olursa olsun gözleri kapalı güvendikleri, güven konusunda asla yanılmadıkları hayat paydaşları...

Anneannem anlatır hala komşu annemle 50 seneye dayanan dostluğunu... Köy yerinde nedense daha anlamlı ve daha derin anlamlar yatıyor dostluklarda. Ufak yerlerde birbirini anlayan, aynı hayatı yaşayan, paylaşımları kuvvetli, vicdan ve merhamet sahibi insanların çoğunluğundan olsa gerek, oralarda imrenilesi hayatlar vardır.

Sabah uyandıklarında sıcacık ekmeğin kokusunu, güler yüzlü merhabayı, sonrasında tarlada birlikte çalışmayı, akşam aynı sofrayı, derdi ve kederi, ağız dolusu gülmeyi paylaşmaya ant içmiş hayatlar şimdi bize masalalarda anlatılır gibi... Bırakın derdi kederi, sıcacık bir merhabanızı paylaşmak için kim bilir ne kadar gezdiriyorsunuz cebinizde gün içinde herkes gibi.

Büyük şehirler yalnızlaştırıyor insanı.

Söyle sırtını yaslayıp da, nasıl olsa biz birbirimize yeteriz diyebileceğiniz insanları arayarak geçiyor ömrünüz. Bir de bakmışsınız göz açıp kapayana kadar geçip gitmiş yıllar, siz kime güveneceğinizi bile karar verememişken bu şehir sizi yalnız bırakıvermiş.

Halbuki ne kadar zor olabilir bir insana güven verebilmek, onlara güven duyabilmek?

Salıveremiyor insan duygularını bu kadar alengirli yaşamışlıkların ortasında, küçük yerlerdeki saf inanışlarını gösteremiyor kalabalıklar arasında. Yine de denemeye değer bana kalırsa. Her gün yeni bir dostluk için açabiliriz kapılarımızı insanlara, aralarında bizim gibi arayışın yolcuları mutlaka çıkacaktır. Uzattığımız eli tutacak, sırtımızı sıvazlayacak, bunca keşmekeş arasında daima yanınızda duracak birileri mutlaka olacaktır.

Bulduğunuzda sakın kaybetmeyin olur mu?

Çünkü siz de biliyorsunuz artık, güven ve dostluk, yalansız, koşulsuz sevgi sadece birkaç kez yakalanabiliyor şu hayatta. Bu yüzden de oldukça kıymetli...

Unutmayın ne kadar güzel insan biriktirirseniz, o kadar güzel bir hayatınız olur...

Benim şükrettiğim insanlar var, umarım sizlerinde şükredeceğiniz insanların kalabalıklaştırır yaşantınızı...

Sevgiyle...

Cumhur, Reis'ini seçti

12. Cumhurbaşkanı

Recep Tayyip Erdoğan

Türkiye, bir ilki daha yaşayarak Cumhurbaşkanı'nı halk oyu ile belirledi. Ekmeleddin İhsanoğlu ve Selahattin Demirtaş ile yarışan Recep Tayyip Erdoğan, halkın % 51.7'sinin oylarını alarak ilk turda Türkiye'nin 12. Cumhurbaşkanı oldu.

Cumhur Reisini seçti ve Başbakan Recep Tayyip Erdoğan halkın oylarıyla 12. Cumhurbaşkanı oldu. İlk turda halkın yüzde 51.7 oyunu alan Recep Tayyip Erdoğan siyasi hayatındaki başarılarına bir yenisini ekledi. Cumhurbaşkanlığı seçiminde Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) ve Milliyetçi Hareket Partisi'nin (MHP) çatı adayı Ekmeleddin İhsanoğlu oyların yüzde 38.5'ini alırken, Halkların Demokratik Partisi (HDP) adayı Selahattin Demirtaş'ın oy oranı yüzde 9.7 oldu.

Türkiye'nin siyasi tarihine icratlarıyla damga vuran Recep Tayyip Erdoğan, bunun karşılığını halkın gösterdiği teveccühle aldı. Bir çok kimsenin ilk turda kazanamayacağını düşündüğü seçimi ilk turda kazanan Erdoğan, geçmişteki Cumhurbaşkanları gibi siyaset üstü bir şekilde kenarda durmama çağını gösterdi. Hep siyasetin içinde olacağını balkon konuşmasındaki teşekküründe dile getiren 12. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, "Bu bir veda değil, hizmete en üst şekilde devamdır" diyerek gösterdi.

Anayasa'nın kendisine verdiği her türlü yetkiyi kullanacağını dile getiren 12. Cumhurbaşkanı, gerektiğinde Bakanlar Kurulu'nu toplayıp, başkanlık edebileceğini de söyledi.

Cumhurbaşkanı olduktan sonra ilk ziyaretini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti ve Azerbaycan'a yapan Erdoğan, aktif bir şekilde siyasetin içinde kalacağını, çünkü halkın kendisinden bunu istediğini oylarıyla gösterdiğini ifade etti.

Türkiye'nin özgürlükler anlamında önemli adımlar atmasında başrol oynayan 12. Cumhurbaşkanı Erdoğan, Başbakan olarak görev yaptığı süre içinde ülkenin

ekonomik olarak güçlenmesini ve büyümesini sağladı. Bir çok önemli ve dev projenin yapılmasına önderlik yaptı. Pek çok projenin de temellerini attı.

Türkiye'de akan kanın durması için çözüm sürecini başlattı. Yeni Anayasa için çalışmaların devam edeceğini söyledi.

Türkiye ateş çemberinin içinde olmasına rağmen güçlü ekonomisi ve güçlü duruşuyla dünyanın takdirini topladı.

Cumhurbaşkanı seçimini kazandıktan sonra bütünleştirici mesajlar veren Recep Tayyip Erdoğan, "Bugün bu seçimi kazanan sadece Recep Tayyip Erdoğan değildir. Bugün milli irade bir kez daha kazanmıştır. Bugün şahsıma oy verenler kadar, şahsıma oy vermeyenlerde sevenlerimiz kadar sevmeyenlerimiz de kazanmıştır. Cumhurbaşkanı'nın ilk kez doğrudan halk tarafından seçilmesi çok önemlidir. 12 Eylül 2010 tarihinde yüzde 58 oy oranıyla kabul edilen anayasa değişikliği 12 Eylül darbesinin izlerini hatıralardan silmişti. Bugün ise 27 Mayıs 1960 parantezi artık kapanmıştır. 27 Mayıs'ın bir vesayet aracı olarak Türkiye'ye dayattığı cumhurbaşkanlığı anlayışı artık tedavülden kalkmıştır" diye konuştu.





Recep Tayyip Erdoğan'ın siyasi kariyeri

12. Cumhurbaşkanı.....	28 Ağustos 2014
25. Türkiye Cumhuriyeti Başbakanı	
Görev süresi	14 Mart 2003 - 28 Ağustos 2014
Adalet ve Kalkınma Partisi Genel Başkanı	
Görev süresi.....	14 Ağustos 2001 - 27 Ağustos 2014
Türkiye Büyük Millet Meclisi	
22., 23. ve 24. dönem milletvekili	
Seçim Bölgesi	2002 - Siirt
.....	2007 - İstanbul
.....	2011 - İstanbul
İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı	
.....	27 Mart 1994 - 6 Kasım 1998
Kişisel bilgiler	
Doğum.....	26 Şubat 1954 (60 yaşında)
.....	Kasımpaşa, Beyoğlu, İstanbul
Partisi	Adalet ve Kalkınma Partisi (2001-2014)
Diğer siyasi bağlantıları.....	Millî Selamet Partisi (1976-1981)
.....	Refah Partisi (1983-1998)



Eşi	Emine Erdoğan (e. 1978)
Çocukları	Ahmet Burak (d. 1979)
.....	Necmeddin Bilal (d. 1980)
.....	Esra (d. 1981)
.....	Sümeyye (d. 1985)
Bitirdiği okul	Marmara Üniversitesi (İİBF)
Mesleği	Siyasetçi, İktisatçı, Muhasebeci, Müşavir, Yönetici



Yeni Başbakanımız Ahmet Davutoğlu

Başbakan Recep Tayyip Erdoğan'ın Cumhurbaşkanı olmasının ardından AK Parti Genel Başkanlığına seçilen Ahmet Davutoğlu, 62. Hükümetin Başbakanı oldu.

Recip Tayyip Erdoğan'ın 12. Cumhurbaşkanı olarak köşke çıkmasının ardından önce AK Parti Genel Başkanlığı'na seçilen Ahmet Davutoğlu, Türkiye'nin yeni Başbakanı oldu. 62. Hükümeti kuran ve Bakanlar Kurulu'nu oluşturan Ahmet Davutoğlu, 60 ve 61. hükümette Dışişleri Bakanı olarak görev yapmıştı. AK Parti MKYK'sında adı yeni Başbakan olarak öne çıkan Davutoğlu, siyasi kişiliğinin yanı sıra eğitici kimliği ile de öne çıkıyor. Davutoğlu, kabine'de 4 değişikliğe gitti. Yalçın Akdoğan, Numan Kurtulmuş, Volkan Bozkır ve Nurettin Canikli, Davutoğlu'nun yeni kabinesinde yer aldı. Başbakan Ahmet Davutoğlu hükümeti kurduktan sonra yaptığı konuşmada, vizyon projelerinin devam edeceğini ve Türkiye'nin lider ülkeler arasında olacağını söyledi.

62. Hükümetin Kabinesi

Başbakan Ahmet Davutoğlu
Başbakan Yardımcısı Bülent Arınc
Başbakan Yardımcısı Ali Babacan
Başbakan Yardımcısı Yalçın Akdoğan
Başbakan Yardımcısı Numan Kurtulmuş
Adalet Bakanı Bekir Bozdağ
Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı Aysenur İslam
Avrupa Birliği Bakanı Volkan Bozkır
Bilim Sanayi ve Teknoloji Bakanı Fikri İsmik
Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı Faruk Çelik
Çevre ve Şehircilik Bakanı İdris Göllüce
Dışişleri Bakanı Mevlüt Cavusoğlu
Ekonomi Bakanı Nihat Zeybekci

Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanı Taner Yıldız
Gençlik ve Spor Bakanı Akif Çağatay Kılıç
Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanı Mehmet Mehdi Eker
Gümrük ve Ticaret Bakanı Nurettin Canikli
İçişleri Bakanı Efkân Ala
Kalkınma Bakanı Cevdet Yılmaz
Kültür ve Turizm Bakanı Ömer Çelik
Maliye Bakanı Mehmet Şimşek
Millî Eğitim Bakanı Nâbi Avcı
Millî Savunma Bakanı İsmet Yılmaz
Orman ve Su İşleri Bakanı Veysel Eroğlu
Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu
Ulaştırma Denizcilik ve Haberleşme Bakanı Lütfü Elvan

Davutoğlu'nun siyasi hayatı

Ahmet Davutoğlu, 26 Şubat 1959'da Konya'da doğdu. Babasının adı Mehmet Duran, annesinin adı Memnune'dir.

Öğretim Üyesi Prof. Dr.; Boğaziçi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Ekonomi Bölümlerinden mezun oldu. Boğaziçi Üniversitesi Kamu Yönetimi Bölümünde yüksek lisans, Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümünde de doktorasını yaptı.

Malezya International Islamic University'de çalışmaya başladı. Üniversitenin Siyaset Bilimi Bölümünü kurdu ve başkanlığını yürüttü. Doçentlik unvanını aldı ve Marmara Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Bölümünde öğretim üyesi oldu. Silahlı Kuvvetler ve Harp Akademilerinde ders verdi. Başbakan Başmüşavirliği ve Büyükelçilik görevine atandı. Profesör olarak Bey-

kent Üniversitesinde Uluslararası İlişkiler Bölümü Başkanlığının yanı sıra, Marmara Üniversitesinde öğretim üyeliği yaptı. Dış politika konusunda çok sayıda eseri bulunmaktadır.

2002 yılının Kasım ayında Başbakan Dışişleri Başdanışmanlığı görevine atandı ve 2009 yılının Mayıs ayına kadar Başbakan Başdanışmanlığı görevini sürdürdü. Görev süresi boyunca dış politikanın oluşturulması ve uygulanmasında etkin bir rol oynadı.

1 Mayıs 2009 tarihinde 60. T.C. Hükümeti'nin Dışişleri Bakanı olarak atandı. 61. T.C. Hükümeti'nde de Dışişleri Bakanı olarak görevine devam etti.

Evli ve dört çocuk babası olan Prof. Dr. Ahmet Davutoğlu İngilizce, Almanca ve Arapça bilmektedir

Küçükçekmece Belediyesi “Sivas Günleri”nde

Sivas Platformu tarafından organize edilen ‘Sivas Günleri Fuarı 2014’ Eyüp, Feshane’de gerçekleşti.



2014-2019 Strateji belirleme çalıştayı yapıldı



Küçükçekmece Belediyesi 2014-2019 Strateji Belirleme Çalıştayı' Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz ve Başkan Yardımcıları başta olmak üzere Birim Müdürleri ve Stratejik Plan Hazırlama Ekibinin katılımıyla gerçekleşti.

Kartepe’de gerçekleşen Çalıştay’da, stratejik planlamanın önemine dikkat çekilerek, teknik bilgiler paylaşıldı.

‘ÖNCELİK VATANDAŞIMIZIN TALEP VE BEKLENTİLERİ’

Stratejik planlamayı çok önemsediklerini ifade eden Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, “Öncelikli hedefimiz vatandaşlarımızın talep ve bek-

lentilerini karşılamak ve Küçükçekmece-lilerin şikayetlerini çözmektir. Vizyon ve misyonumuzu bu yönde geliştireceğiz. Bunun için kurum içi iletişim de çok önemli bir konu. Yapılan stratejik planların sağlıklı yürüebilmesi için kurum içi iletişimin sağlıklı olması gerekli” diye konuştu.

Ayrıca Karadeniz, Küçükçekmece-lilerin duygu ve düşüncelerini anlamamanın önemine de değinerek, “Hepimiz insanız ve biraz gözlem yapıyorsak vatandaşlarımızın beklentilerini aşağı yukarı biliriz. Başarılı olmak hizmet sağladığımız insanların duygu ve düşüncelerini anlamaktan geçiyor” dedi.

Çalıştayda, Küçükçekmece için hayata geçirilmesi gereken projeler ve stratejik planlar ele alındı.



A nadolu'nun kültür mozağının ve yöresel özelliklerinin sergilendiği fuarın açılışına, Sivas Milletvekili Ali Turan, Küçükçekmece İlçe Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Sivas Platformu Başkanı İsmail Erdem, Sivasspor Başkanı Mecnun Otyakmaz, Kayseri Şekerspor oyuncusu futbolcu Ahmet Boyraz, ilçe belediye başkanları, sivil toplum kuruluşları temsilcileri, basın mensupları ile pek çok sayıda Sivaslı vatandaş katıldı.

'BİR SIVASLI OLARAK ÇOK MUTLUYUM'

Küçükçekmece Belediyesi'nin de stant açtığı fuarda konuşan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Küçükçekmece'de de pek çok Sivaslı vatandaşın yaşadığını belirterek, "Hemşerilerimi selamlıyorum. Adım Temel, soyadım Karadeniz ama ben Sivaslıyım. Herkes nereden geldiğini bilmeli ve doğduğu toprakları tanımalı. Bu nedenle İstanbul'daki Sivaslıların birbirlerini daha iyi tanınması ve kaynaşması için yapılan bu organizasyonda bulunmaktan dolayı çok memnunum" diye konuştu. Konuşmaların ardından protokol üyeleri stantları gezdi. 31 Ağustos'ta sona eren fuarda, yöresel tatlar ve kıyafetler sergilenirken, yöresel sanatçılar da sahne aldı.



Zaferin 92'nci yılı kutlandı

Küçükçekmece Belediyesi 30 Ağustos Zafer Bayramı'nın 92'nci yılını Atatürk Anıtı'na çelenk sunumuyla kutladı. Küçükçekmece meydanında düzenlenen törende, Küçükçekmece İlçe Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz başta olmak üzere garnizon komutanı, ilçe protokolünden çok sayıda önemli isim ile Küçükçekmeceli vatandaşlar hazır bulundu.

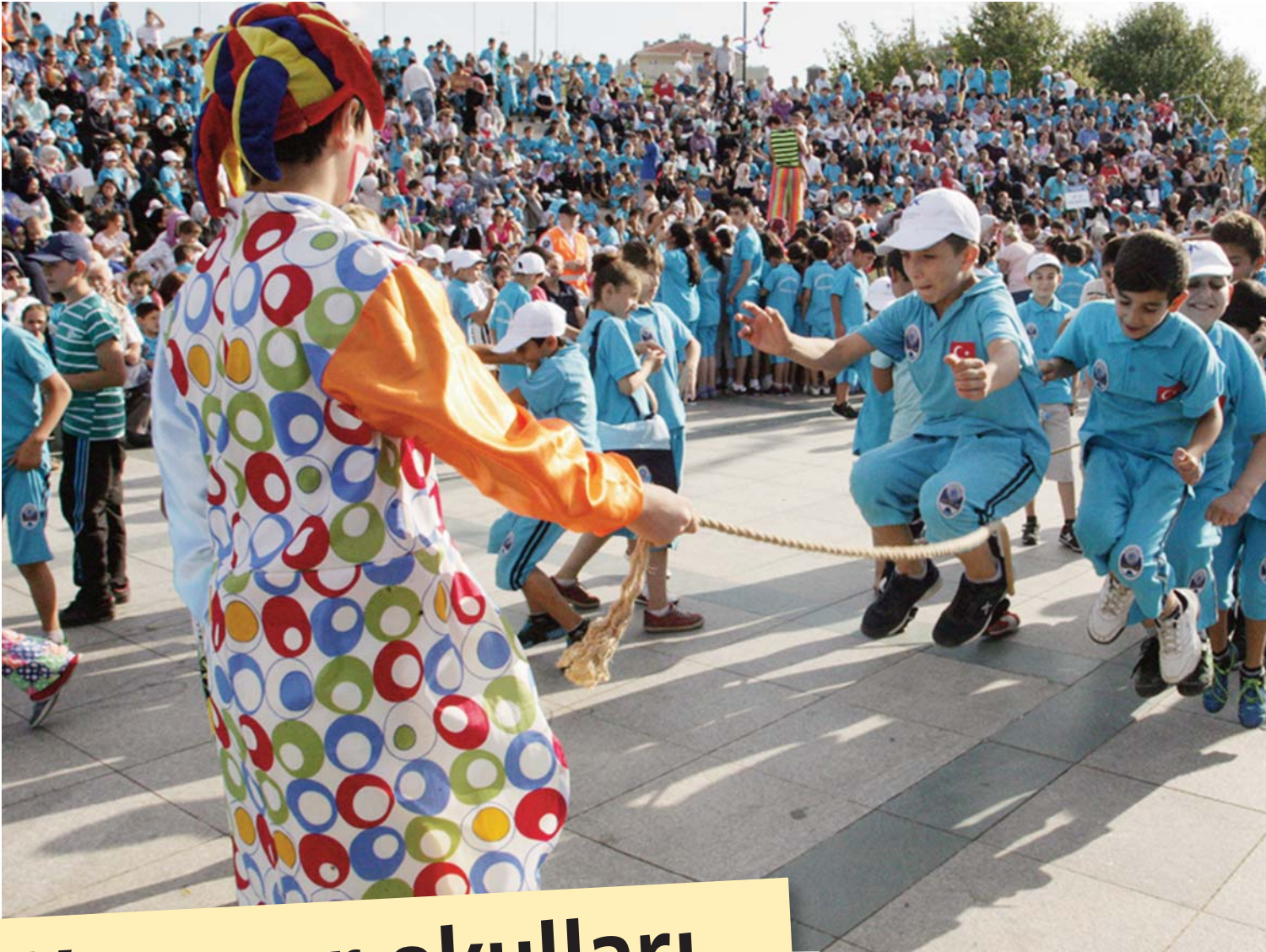
Siyasi parti temsilcileri ve diğer kurum ve kuruluşların ilçe temsilcilerinin de katıldığı törende, protokol üyelerinin Atatürk Anıtı'na çelenk sunmasının ardından saygı duruşuna geçildi ve İstiklal Marşı okundu. Törenin ardından ise Temel Karadeniz, protokol üyeleri ve vatandaşlarla bayramlaştı.



İlçede camiler temizleniyor

Küçükçekmece Belediyesi, ilçede bulunan Cami, Mescit gibi ibadethanelerin temizliğini yapıyor. Başkan Temel Karadeniz, "Küçükçekmecelilerin ibadetlerini temiz ve hijyenik yerlerde yapması bizim için çok önemli" dedi. 4'er kişilik 2 ekip halinde çalışan 'Küçükçekmece Belediyesi Temizlik Timi', 93 Cami ve Mescit ile 42 Kur'an Kursu'nun temizliğini yapıyor.





Yaz spor okulları ödül töreni yapıldı

Küçükçekmece Belediyesi 2014 Yaz Spor Okulları Turnuvası'nda dereceye giren öğrenciler ödüllere kavuştu.

Küçükçekmece Göl Kenarı Amfi Tiyatro'da gerçekleştirilen programa Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz ve Başkan Yardımcıları başta olmak üzere pek çok Küçükçekmeceli çocuk ailesiyle birlikte katıldı.

'ÇOK ŞANSLI BİR ÜLKEYİZ'

Saygı duruşu ve istiklal Marşı'nın ardından söz alan Temel Karadeniz, Küçükçekmece Belediyesi'nin sağlıklı yaşamın vazgeçilmez sporun alışkanlığa dönüşmesi için çalıştığını hatırlatarak, "Genç nesil sayısı fazla olan bir ülke olarak çok şanslıyız. Gençlerimizin eğitimlerine önem vermeliyiz; onların eğitimleri için elimizden geleni yapmalıyız.



**KÜÇÜKÇEKMECE
BELEDİYESİ**



Okullara bakım desteği verildi



Küçükçekmece Belediyesi ilçedeki okullara destek olmaya devam ediyor. Fen İşleri Müdürlüğü, ilçedeki çeşitli okulların bakım onarım işlerini yapıyor ve okullara boya temininde bulunuyor. Ayrıca ilaçlama işlemi de yapılıyor. Küçükçekmece Belediye Başkan Yardımcısı Besim Müftüoğlu, “Başkanımızın talimatıyla öğrencilerimizin eğitime

destek olmaya devam ediyoruz. Şu ana kadar ilçede bulunan 47 okulun bakım onarımını ve bahçe düzenlemesini yaptık; 71’inin de boya ihtiyacını karşıladık” dedi. 150 bin öğrencinin bulunduğu Küçükçekmece ilçesinde ayrıca 8 adet ‘Bilgi Evi’ ve 4 adet ‘Kültür Merkezi’ ile etüt çalışmaları başta olmak üzere müzik, dans gibi branşlarda da eğitimler veriliyor.



O zaman çok daha güçlü bir Türkiye oluruz. Bugün burada kupa alan bu çocukların ileride rekortmen, şampiyon olmalarını umut ediyorum. Spor alanında da çocuklarımıza desteklerimiz devam edecek” dedi.

‘TEMEL KARADENİZ’E ÇOK TEŞEKKÜRLER’

Konuşmaların ardından Voleybol, Karate, Masa Tenisi, Taekwondo, Badminton, Futbol, Jimnastik, Animasyon, Yüzme, Basketbol, Geleneksel Okçuluk ve Futsal branşlarında dereceye giren öğrencilere protokol üyeleri tarafından madalya ve kupaları verildi. Veliler de Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz’e teşekkür ederek çiçek ve plaket takdim etti.

Törende öte yandan milli sporumuz Okçuluk ile Jimnastik gösterileri büyük beğeni toplarken, Tekvando, Aikido ve Karate branşlarında hüner sergileyen öğrenciler katılımcılardan tam not aldı.

Daha yaşanabilir bir Küçükçekmece için

Binlerce ağaç dikiyoruz

Küçükçekmece Belediyesi, daha yeşil, daha yaşanabilir bir ilçe için çevre yatırımlarına hız kesmeden devam ediyor. Cadde ağaçlandırmaları ve yeni parkların yapımı da sürüyor. Dikilen binlerce ağaç ve çiçek ilcenin güzelliğine güzellik katıyor...



Y illardır yeşile, doğaya önem veren Küçükçekmece Belediyesi, ilçenin daha yeşil, daha yaşanabilir olması için çevre yatırımlarına hız kesmeden devam ediyor.

Park ve Bahçeler Müdürlüğü caddelerin ağaçlandırılması için binlerce ağaç dikimini sürdürüyor. Ayrıca, yeni parkların yapımı da devam ediyor. Belediyenin hemen arkasında bulunan Belediye parkı hizmete açılmak için gün sayarken, pek çok parkın da bakım ve onarımı yapıldı. Kuruyan ağaçlar ve çiçekler yenileriyle değiştirildi. Binlerce gül fidanı dikildi.

Başkan Temel Karadeniz'in yeşile ve doğaya verdiği önem, ilçe halkı tarafından büyük takdir topluyor. Çevre Haftası etkinliği çevresinde çocukların yeşile olan ilgisini artırmak için çocuklarla birlikte ağaç dikildi. Ayrıca, hemen hemen her cadde, her sokak elden geçirilerek ağaç dikilebilecek her yere yeni ağaçlar dikildi. Ağaçların bakımı ve sulanmasına da büyük özen gösteriliyor.

İstanbul'un en yeşil ilçelerinden biri olmak için çalışmalar sürüyor. Ayrıca vatandaşların istekleri de göz önüne alınarak çimlendirme ve ağaçlandırma çalışmaları da devam ediyor.

PARK VE BAHÇELER MÜDÜRLÜĞÜ KAPSAMINDA BÖLGE GENELİ YAPILAN AĞAÇLANDIRMA VE REFÜJ DÜZENLEME ÇALIŞMALARI			
MAHALLE	ADRES	DİKİLEN BİTKİ TÜRÜ	ADET
ATAKENT	222. CADDE	IHLAMUR	355
ATAKENT	4. CADDE	GÜL	2450
H.İSTASYON	YARIMBURGAZ CADDESİ	LİGÜSTRUM	
		LİGÜSTRUM	30
		SÜS ELMASI	30
		IHLAMUR	67
		GÜL	5620
H.İSTASYON	YARIMBURGAZ CADDESİ ÜÇGEN REFÜJLER	MANOLYA	4
		PİTOS	60
H.İSTASYON	TCDD LOJMANLARI ÖNÜ	Ç.Y.AKÇAAĞAÇ	9
H.İSTASYON	YARIMBURGAZ CADDESİ TIR YOLU YAMAÇ	FİSTİK ÇAMI	22
		DIŞBUDAK	60
S.ÇEŞME	GÜMRÜK YOLU ORTA REFÜJ	GÜL	2740
		Ç.Y.AKÇAAĞAÇ	40
		ÇİTLENBİK	3
		ÇİM	20 KG
FATİH	İSTANBUL CADDESİ ÇEKMECE KÖPRÜSÜ ALTI		
FATİH	İSTANBUL CADDESİ	GÜL	380
ATAKENT	222. CADDE ÇEVRE HAFTASI AĞAÇLANDIRMA KAMPANYASI KAPSAMINDA BİTKİ DİKİMİ	AT KESTANESİ	14
		FİSTİK ÇAMI	15
		Ç.F. DEFNE	5
		TOP AKASYA	5
CENNET	YAHYA KEMAL BEYATLI CADDESİ	IHLAMUR	10
		SÜS ERİĞİ	13
		MANOLYA	4
CUMHURİYET	YEŞİLÇAM SOKAK GENELİ BİTKİ DİKİMİ	Ç.Y. AKÇAAĞAÇ	5
CUMHURİYET	BÜYÜK KARTOPU SOKAK	TIJLİ ERGUVAN	11
CUMHURİYET	KÖKNAR CADDESİ	TOP AKASYA	26
T.BEY	YENİ ADLİYE BİNASI	DUT	14
		BASTON GÜL	9
		Ç.F. DEFNE	10
		JAPON AYVASI	16
		İSPİRYA	8
		ÇİM TOHUMU	20(KG)
		ALTUNİ TAFLAN	90



Küçükçekmece'de rahmet iklimi, iftar sofralarında doyasıya yaşandı



KANARYA MAHALLESİ

Vatandaşların rahmet ve mağfiret ayı Ramazan-ı Serif'i tam anlamıyla yaşamaları için ilçedeki 21 mahallede sokak iftarları düzenleyen Küçükçekmece Belediyesi, binlerce vatandaşı ile bereketi paylaşmanın mutluluğunu yaşadı...

Son iftar programına Küçükçekmece'li vatandaşlar yoğun ilgi gösterirken, programa Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Ak Parti İlçe Başkanı Av. Mustafa Korkut, Küçükçekmece Belediye Başkan yardımcıları da katıldı.

İFTAR SOFRALARINDA 100 BİN KÜÇÜKÇEKMECELİ BULUŞTU

Ramazan ayı boyunca toplamda 100.000 Küçükçekmece'li sokak iftarlarında ağırlayan Küçükçekmece Belediyesi tarafından kurulan sofralarda vatandaşlar, rahmeti ve bereketi paylaşarak, Ramazan ayının manevi havasını komşularıyla birlikte yaşadı.

BEREKETİ BİRLİKTE PAYLAŞTIK

Zühtü Şenyuva Ortaokulu bahçesindeki son iftar programında konuşan Başkan Temel Karadeniz: "Ne mutlu bize ki Atatürk Mahalle sakinleri çeşit çeşit yemeklerini evlerinde bırakıp mütevazı sofralarımıza konuk oldular. Bu ramazanın rahmetini ve bereketini komşularıyla, arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih ettiler. Bu tercihi-

niz ve Ramazanın bereketini paylaştığımız için hepinize tek tek teşekkür ediyorum. İnşallah yeni dönemde Belediye Başkanınız olarak, Belediye Başkan Yardımcılarımızla ve belediye çalışanlarımızla birlikte Atatürk Mahallesi'nin daha temiz, daha güzel daha yaşanabilen mahalle olması için elimizden gelen herşeyi yapacağız. Sizlere layık olmaya çalışacağız. Artık bir Ramazan ayına daha veda etmeye hazırlanıyoruz. Biz dünyanın neresinde olursa olsun, kim olursa olsun, hangi dinden olursa olsun insanların acı çekmediği, çocukların ölmediği hep beraberce yaşayabileceğimiz bir dünya hayal ediyoruz" diye konuştu.

Başkan Karadeniz, birlik ve beraberlik mesajı verdiği konuşmasında vatandaşların Bayramını da tebrik etti.

Küçükçekmece Belediyesi, Ramazan ayı boyunca yalnızca iftar sofraları kurmakla kalmadı. İhtiyaç sahibi 200 aileye günde iki kez sıcak yemek yardımı yapan Küçükçekmece Belediyesi, 4800 aileye de kuru gıda erzak yardımı yaparak, muhtaç yüzleri güldürdü.





GÜLTEPE MAHALLESİ



FEVZİ ÇAKMAK MAHALLESİ



YARIMBURGAZ MAHALLESİ



İSTASYON MAHALLESİ







CUMHURİYET MAHALLESİ



YENİMAHALLE



HALKALI MAHALLESİ



SÖĞÜTLÜÇESME MAHALLESİ



Belediye personeli iftar yemeğinde buluştu

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, belediye personeliyle iftar yemeğinde biraraya geldi. Personele özel düzenlenen iftar yemeğine Başkan Yardımcıları ve birim müdürleri de katıldı.

'KÜÇÜKÇEKMECE'Yİ YÖNETMEK GİBİ BÜYÜK BİR GÖREVİMİZ VAR'

Küçükçekmece Nikah Sarayı'nda yoğun katılımıyla gerçekleşen iftar yemeğinde konuşan Başkan Karadeniz, personelle

aynı sofrayı paylaşmaktan duyduğu memnuniyeti dile getirerek, "Ramazan, paylaşma, bereket ve rahmet ayıdır. Bizde çalışma arkadaşlarımızla rahmeti paylaşalım istedik. Bizimle iftar açtığınız için teşekkür ederim. Sizlerin desteğiyle yeni dönem itibarıyla Küçükçekmecemize hizmet etmek gibi büyük bir görev üstlendik. Ben çalışma arkadaşlarımı mutlu gördüğüm zaman kendimi başarılı sayacağım. Gayretlerinizden dolayı teşekkür ederim. Allah birliğimizi bozmasın" diye konuştu. Samimi bir ortamda gerçekleştirilen yemekte Başkan Karadeniz, personelle sohbet ederek hatıra fotoğrafı da çekti.

Minik eller Gazze ve Filistin için açıldı

Küçükçekmece Belediyesi, Ramazan ayını çocuklar için farklı kılmak ve hafızalarında güzel anılar bırakmak için kurduğu iftar sofrasında 5 bin çocuğu ağırladı.

Küçükçekmece Fevzi Çakmak İlköğretim Okulu bahçesinde kurulan iftar sofralarına,

çocuklar ebeveynleriyle birlikte katıldı. Yoğun katılımın sağlandığı programda, Ramazan'ın manevî ikliminde aynı masayı paylaşmanın sevincine ortak olan 5 bin çocuk, minik ellerini Gazze'de ve Filistin'de yaşamını yitiren kardeşleri için açarak dua etti.





Onun Kimsesi Benim

Küçükçekmece Belediyesi 'Onun Kimsesi Benim' Sosyal Sorumluluk Projesinin final programına ev sahipliği yaptı. Türkiye'nin dört bir yanından Küçükçekmece'ye gelen kimsesiz çocuklar Uçurtma Şenliği ve Ömer Karaoğlu konseriyle eğlendi.

Gençlik ve Spor Bakanlığı ile ÖNDER (İmam Hatip Okulları Mezunları ve Mensupları Derneği) işbirliği ile İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi Halkalı Yerleşkesi'nde gerçekleşen şenliğe, Ak Parti İstanbul Milletvekili Av. Bülent Turan, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz başta olmak üzere, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürü Temindar Aytekin, ÖNDER Genel Başkanı Dr. Hüseyin Korkut ve Türkiye'nin dört bir yanından gelen çocuklar katıldı.

'BÖYLE PROJELER ARTARAK DEVAM ETMELİ'

Programda söz alan Ak Parti İstanbul Milletvekili Av. Bülent Turan "11 yaşında Çanakkale'den annemi ve babamı bırakarak İmam Hatip'e kaydolmuş biriyim. Böylesine bir sevgi ortamının en çok İmam Hatipliler anlar diye düşünüyorum. Benzer projelerin artarak devam etmesi-



ni diliyorum” dedi. Temel Karadeniz de etkinliğe katılan herkese teşekkür ederek, “Herkes yaz tatiliyle ilgili program yaparken, birileri de ümmetin çocuklarını düşünmüş ve böylesine anlamlı bir projeye imza atmış. Bize de bu projeye dahil olma fırsatı verdiğiniz için minnettarım” diye konuştu. Turan ve Karadeniz’in çocuklara uçurtma dağıtarak, çocuklarla birlikte uçurtma uçuşması renkli görüntüler yaşanmasına neden oldu.

‘BU BİR KAPANIŞ DEĞİL; AÇILIŞ PROGRAMIDIR’

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürü Temindar Aytekin de, “Bu kapanış değil, açılış programı olmalıdır. Bunun devamını getirmek için biz de her türlü desteği vereceğiz” dedi. ÖNDER Genel Başkanı Dr. Hüseyin Korkut ise, “Takdir-i ilahi dolayısıyla aile sevgisinden mahrum olmuş çocuklarımızı ve İmam Hatipli öğrencilerimizi tebrik ediyorum. Bu sevgi ve rahmet ortamının devam etmesi için elimizden geleni yapacağız” diye konuştu. Program çerçevesinde 2 gün boyunca tarihi ve turistik geziler yapan çocuklar, Sebahattin Zaim Üniversitesi’nde düzenlenen etkinlikte de gün boyu oyun parkurları, lunapark eğlenceleri, akrobasi, sihirbazlık gösterileri ve Ömer Karaoğlu konseriyle eğlendi. Projeye katılan çocukların sahneye çıkarak, ‘Onun Kimsesi Benim’ projesini anlatması herkesi duygulandırdı. Program sonunda ise çocuklara uçurtma dağıtılırken, ÖNDER Genel Başkanı Dr. Hüseyin Korkut protokol üyelerine teşekkür ederek plaket verdi.



27 ilden, 840 öğrenci

Adiyaman, Ağrı, Amasya, Ankara, Bingöl, Çankırı, Corum, Diyarbakır, Elazığ, Erzurum, Gaziantep, Giresun, Gümüşhane, Hatay, Kırıkale, Kırşehir, Konya, Kütahya, Malatya, Mardin, Samsun, Siirt, Sivas, Tekirdağ, Van, Yozgat ve Zonguldak gibi Türkiye çapında pek çok ilde birden gerçekleştirilen ‘Onun Kimsesi Benim’ projesi kapsamında İmam Hatip Lisesi öğrencileri ile Çocuk Esirgeme Kurumundaki ‘kimsesiz’ çocukların iletişime geçmesi sağlandı. Bu yıl 27 ilde ve 840 öğrenci ile gerçekleştirilen projenin gelecek yıllarda bu sayılar artırılarak devam etmesi amaçlanıyor.



Otomobil
sporlarının
muhteşem
ikilisi

Burcu Çetinkaya Çiçek Güney

Türkiye’de otomobil sporları denince akla gelen ilk isimdir Burcu Çetinkaya ve onun Kopilotu Çiçek Güney. On parmağında on marifet olan iki hanımefendi, pistlerde rüzgar gibi eserken, özel hayatlarındaki başarılarıyla da dikkat çekiyorlar. Üstelik Burcu Çetinkaya, içimizden biri, Küçükçekmeci...

Otomobil sporu denince erkeklerin yaptığı bir spor akla gelir. Ancak, otomobil sporlarında başarı denince Türkiye’de akla gelen ilk isim Burcu Çetinkaya’dır. Uluslararası alanda Kopilotu Çiçek Güney ile birlikte bir çok başarıya imza atmıştır. Küçükçekmece’de yaşayan Burcu Çetinkaya ve Kopilotu Çiçek Güney’le çok keyifli bir sohbet yaptık. İkilinin spordaki başarıları kadar özel hayatlarındaki başarıları da parmak ısırtıyor...

- Burcu hanım otomobil sporlarına ilginiz nasıl başladı. Başlarken bu kadar başarılı olacağınızı tahmin ediyor muydunuz?

B.Ç: İlgim küçük yaşta babamla birlikte izlediğim bir rallide başladı. O zaman 12 yaşındaydım İskender Atakan ve Emre Yerlici müthiş bir mücadelenin içerisindeydiler. O zaman doğayla otomobillerin, ekip halinde pilot ve kopilotların mücadelesini görünce bu spora aşık oldum.

- Çiçek hanım aynı soruyu size sorsam?

Ç.G: Çocukluğumdan beri sporun birçok alanında aktif olarak faaliyet gösterdim. Bütün bu ilgi alanlarının arasında Snowboarda olan ilgim ilk günden itibaren diğerlerinden çok farklıydı. 4 yaşında kayağa, 12-13 yaşlarında ise Snowboard’a başladım. 11 kez Türkiye Snowboard Şampiyonluğumun yanı sıra, 3 Üniversitelerarası Türkiye Şampiyonluğum var. 2004 ve 2010 yıllarında pist rekoru kırarak hem erkeklerde hem de bayanlarda en iyi dereceyi elde ettim. Ayrıca, İstanbul Bilgi Üniversitesi ve ülkemi temsilen 2 kez Üniversitelerarası Kış Oyunları (Universiade)’na katıldım. 2006 yılında ilk defa kurulmuş olan Türkiye Snowboard Milli Takımına seçildim ve o günden beri de Snowboard Milli takımın bir parçasıyım. Ralliye geçişim ise, arkadaşım Burcu Çetinkaya’nın “Neden Kopilotum olmuyorsun çok iyi bir ikili olurduk” deme-

siyle 2007 senesinin başında oldu. 3 kez Türkiye Bayanlar Kopilot Şampiyonluğum, N3 ve Fiesta Cup Birinciliğimiz, 2008 FSTI İkinciliğimiz (Fiesta Sporting Trophy International), 2009 Sınıf A Birinciliğimiz var. 7 yıldır hem Türkiye Ralli Şampiyonası’nda, hem Dünya Ralli Şampiyonası’nda (WRC), hem Kıtalararası Ralli Şampiyonası’nda (IRC) hem de Orta Doğu Ralli Şampiyonası’nda (MERC) yarışma fırsatımız oldu. 2013 yılının başında snowboardta geçirdiğim ciddi bir sakatlık sonucu, hem snowboard hem de ralliye bir küçük ara verdim. Ardından 2014 kış sezonunda tekrar Türkiye Snowboard Şampiyonası’nda yarıştım ve hem slalomda hemde büyük slalom sezonu şampiyon olarak kapattım. Hayatım boyunca yaptığım her işi en iyi yapmaya çalıştım ve bunun için emek sarfettim. Bir işe tutkuyla yoğunlaştığınız zaman başarının beraberinde geldiğine inanıyorum.



- Burcu hanım, bu sporu daha ne kadar yapmayı düşünüyorsunuz?

B.Ç.: Bu sene ara verdim. Bir başka projeye yoğunlaşmak için. 2015 yılında geri dönmeyi planlıyorum. Sağlığım ve maddi şartlar el verdiği sürece bu sporu yapmak istiyorum.

- Özel hayatınızda otomobil kullanırken nasıl bir sürücüsünüz?

B.Ç.: Sakin. Herkes şaşırıyor seni mi rallicisin diyor. Ama trafik kurallarına uymak hele bizler için çok daha önemli, örnek olmaliyiz. Boksörlerin sokakta adam dövmesi gibi birşey bizim sokakta gazlamamız.

- Çiçek hanım, Burcu Çetinkaya ile mükemmel bir başarı yakaladınız. Kopilotun, yarışçının başarısındaki payı nedir?

Ç.G.: Biz Burcu ile iyi bir ikili olduk ve sürekli yurt içinde ve yurt dışında yarışmalara katıldık, iyi dereceler elde ettik. 2007 yılından beri birlikte yarışıyoruz. Hem Dünya Ralli Şampiyonası'nda, hem Kıtalararası Ralli Şampiyonası'nda, hem Orta-doğu Ralli Şampiyonası'nda, hem Avrupa Ralli Şampiyonası'nda hem de Türkiye Ralli Şampiyonası'nda yarışma fırsatını yakaladık. Ralli'de kopilot ile pilot uyumu çok önemlidir. Pilot, kopilotun verdiği direktiflere göre hareket eder, kopilotun verdiği bir yanlış not, kazaya neden olabilir. O yüzden ikilinin başarılı olabilmesi için güven son derece önemlidir.

- Burcu hanım, bu sporu yapmak isteyenlere ne gibi tavsiyeleriniz olabilir?

B.Ç.: Sabırlı, kararlı ve cesur olmalılar. Sponsor bulmak amatör sporların en büyük derdi Türkiye'de

ama imkansız değil, pes etmeden çabalasınlar. Bazen bir kapı çalınca hemen açılmıyor. O kapıda uzunca beklemek gerekebiliyor. Eğitim kursları arasında şu an en iyisi Volkan Işık'ınkiler, benim de hocamdır. İlk işaret edeceğim adres orası.

- Bu spora başlarken ailenizden ne gibi tepkiler aldınız?

Ç.G.: Özellikle annemin daha önce rallide kopilot olarak yarışmış olmasından dolayı sadece desteğini gördüm. Ancak geçen sene itibariyle artık normal iş hayatına yavaş yavaş geri dönmek adına dünyanın en iyi cilt bakımı ve özellikle anti-aging markalarından birinin Türkiye distribütörlüğünü alarak ticarete atıldım. Bu derece yoğun yarış programları ister istemez hem iş hayatınızı hem de sosyal hayatınızı etkiliyor. Arkadaşlarınızın düğünlerinde, doğum günlerinde, mutlu veya hüznü günlerinde hep onlarla olamayabiliyorsunuz. Bu da sizi çok üzebiliyor, ama bu sayede ailenizle ve dostlarınızla geçirdiğiniz her an daha kıymetli oluyor.

- Burcu hanım, iyi bir televizyoncu ve gazete yazarısınız, yarışçılık mı, gazetecilik mi?

B.Ç.: Yarış benim için başka bir sevdadır. Ama artık yavaş yavaş geleceği de düşünerek ağırlığımı televizyon ve gazeteye verdim. Hayat şartları, sonuçta her sporcu, sporu bırakacağı günlere yatırım yapmalı bence.

- On parmağında on marifet olan bir kadınsınız, özel hayatınızda nasıl birisiniz. Örneğin evde yemek yapar mısınız? Veya boş zamanlarınızda neler yapıyorsunuz?

B.Ç.: Yemek yapmayı çok seviyorum. Özellikle son zamanlarda farklı kültürlerin yemeklerini öğrenip onları yapmak çok mutlu ediyor beni. İnsanın evinde yaptığı yemek gibisi yok zaten. Sanki, sokaklar, restoranlar çok soğuk geliyor bana artık. Dostlarla aileyle evde paylaşılan yemekler gibisi yok. Tatlısın Çiğköfte hariç..

- Türkiye yerine bu sporu başka bir ülkede yapıyor olsaydınız, popüleriteniz nasıl olurdu?

Ç.G.: Türkiye'de spor denilince en çok akla futbol geliyor, ralli ve snowboard gibi diğer sporların oluşturduğu ilgi çok daha düşük, oysa yurt dışında bu sporlarında inanılmaz destekçileri ve takipçileri var. Örneğin Almanya Rallisi'nde bir takipçimiz koluna Çiçek diye dövme yaptırmıştı, bu beni inanılmaz şaşırtmıştı. Başka bir hayranımız elinde benim snowboard kayarkenki posterimi imzalamaya ralliye gelmişti. Bunları yaşadığınız zaman yaptığınız işin ne kadar takdir edildiğini görüyorsunuz ve daha da mutlu oluyorsunuz. Umarım Türkiye'de de çok yakında ilgi artar, böylece markalar ve sponsorluklar artar ve daha başarılı sporcular ortaya çıkar.

- Burcu hanım, kısa süre önce örtüldünüz. Örtüldükten sonra insanların tavrı nasıl oldu?

B.Ç.: Çeşitli tepkiler oldu olumlu ve olumsuz. Ama ben Allah için örtüldüm. Yanlış anlayan veya tepki veren insanlara öfkelenmemek, övgülerle de şımarmamak için kendimi eğitmeye çalışıyorum. İnancım ve başörtüsüyle attığım adım davranışlarımla özellikle de sevgi ve hoşgörü ile birlikte olmazsa kalbimdekenden uzaklaşmış olurum çünkü. Hep söylediğim birşey var, çıplak gezen biri çarşafı gezen birinden Allah'a daha yakın veya tam tersi olabilir. İnsanların kalplerini okumak biz kulları aşan bir konu, bence herkes kalbini tanıdığı yaşayışıyla değerlendirmeli birbirini, giyimiyle değil.

- Çiçek hanım, bu sporu yapmak isteyenlere ne gibi tavsiyeleriniz olabilir?

Ç.G.: Her şeyden önce sporda başarılı olabilmek için çok erken yaşta başlamak ve disiplinli bir şekilde devam etmek gerekiyor. Motorsporlarında cartingle başlamanın faydalı olduğunu düşünüyorum. Volkan Işık'ın Ralliye ilk adım seminerleri veya İstanbul Otomobil Sporları Kulübü'nün seminerleri ise ralliye baş-



Burcu Çetinkaya: Küçükçekmece göl kenarında koşmayı seviyorum



lamak için doğru adresler. Snowboardta ise Snowboard yarış okulundan Tuğhan Kırbaç ve Serdar Özger'le antrenmanları tavsiye ediyorum. Ama her şeyden önce, bence sporda başarı, o spora olan sevginizden, yeteneğinizden, azminizden ve disiplinizden geçiyor. Bunlar eğer varsa, başarı da geliyor.

- Küçükçekmece'de yaşadığınızı biliyoruz. Küçükçekmece'de yaşadığınız dönemde ne gibi değişiklikler oldu. Küçükçekmece ile ilgili ne gibi anılarınız var?

B.Ç.: Küçükçekmece gölü kenarında koşuyorum sabahları, gerçekten çok güzel ve keyifli. Tek sorunum işlerim hep uzaklarda ve trafik çok var. Özellikle TEM'e bağlanmak çok uzun sürüyor evimden. Daha önce Kavacık, Etiler, Maslak'ta oturdum. Küçükçekmece daha insancıl, komşuluk ilişkilerinin hala yaşadığı sanki daha bu anlamda samimi bir yer.

- Çiçek hanım siz özel hayatınızda otomobil kullanırken nasıl bir sürücüsünüz?

Ç.G.: Ralliye başlamadan önce son derece hızlı bir sürücüyüm ancak bu kadar korunaklı roll barlı yarış otomobillerine bile kaza anında neler olabildiğini görünce standart otomobilde ayağımı gazdan çektim.

- Türkiye'nin her yerini gezip görüyorsunuz, bir çok dili konuştuğunuzu da biliyoruz. Türk insanı yetenek konusunda mı eksik, yoksa kendine yeterince güvenmiyor mu?

B.Ç.: Bence yetenek konusunda

fazlayız bırakın eksik olmayı. Ama büyük şehirlerden çıkınca imkanlar azalıyor. Eğitim imkanları azalıyor. Aile baskısı, sıradanlaştırmaya başlıyor insanları. Çok güzel manevi değerlerimiz var, keşke o değerleri tutup, yetenekleri doğrultusunda çocukları yönlendirmek mümkün olsa.

- Başarılarınızda arkanızda ne gibi destekler var. En çok yardımı kimden görüyorsunuz?

B.Ç.: Sportif anlamda en büyük teşekkürü yol arkadaşım, dostum kopilotum sevgili Çiçek Güney'e, yine beni bazı yarışlarda yalnız bırakmayan dostum ve ilk kopilotum Nehir Yılmaz'a, uluslararası başarılarında yanımda olan Özlem Akgüç ve Bahadır Gücenmez'e, hocam Volkan Işık'a, ilk ve en uzun takım patronum Serdar Bostancı'ya, babam gibi bana destek olan Satvet Çiftçi'ye teşekkürü borç bilirim. Ama yürüdüğüm yolda destekçim çok oldu buraya yazsam sığmaz, yazamadıklarımından özürü de borç bilirim.

- Kişiliğinizi tarif etseniz nasıl biri olduğunuzu söylersiniz. En beğendiğiniz yanınız nedir veya en beğenmediğiniz yanınız nedir?

B.Ç.: Yumuşak başlıyım. Kolay unutmurum, kin tutamam, affederim, alttan alırım kavgayı engelleyecekse. En beğenmediğim yanımda ise haksızlığa karşı bir anda parlamam. Haksızlığa uğradığımda veya sevdiğilerime haksızlık yapıldığında deli bir tarafım var o su yüzüne çıkıyor.

- Çiçek hanım siz özel hayatınızda

nasıl birisiniz. Boş vakitlerinizde neler yapıyorsunuz?

Ç.G.: Çok yarıştığımız dönemlerde, İstanbul'da olduğumda mümkün olduğu kadar ailemle ve arkadaşlarımla zaman geçirmeye özen gösteriyorum.

- Sosyal yönünüz nasıldır. Sinema, tiyatro ve kitapla aranınız nasıl. Bir enstürman çalar mısınız?

B.Ç.: Enstürman çalamam ama dinlerim. Saz dinlemeyi çok severim. Kitap okumayı da çok severim. En son Prof. Mahmud Erol Kılıç'ın Hayatın Satır Araları kitabını okudum. Sinemayı ve tiyatroyu da severim ama bu aralar çok seyahat var çok gidemiyorum.

- Çiçek hanım sizin Küçükçekmece hakkında ne gibi fikirleriniz var?

Ç.G.: Planlı şehirleşme için çok güzel bir örnek oluşturuyor. İstanbul'un en güzel ilçelerinden biri.

- Sosyal yönünüz nasıldır. Sinema, tiyatro ve kitapla aranınız nasıl. Bir enstürman çalar mısınız?

Ç.G.: Enstrümanlara ilğim hiç olmadı, bu konuda çok becerikli olduğumu da düşünmüyorum. Sanırım herkes her şeyi yapamaz. Önemli olan başarılı olabileceğiniz konuların üstüne gitmektir. Sinemaya gitmeyi veya evde film seyretmeyi çok severim. Bunun dışında arkadaşlarımla buluşup onlarla vakit geçirmeyi herkes gibi çok severim.

- İkinize de Küçükçekmeceliler adına bu keyifli söyleşi için teşekkür ediyorum...

Konuk ülkeler, Küçükçekmece Belediyesi'ni ziyaret etti



Filistin'de yaşanan olaylar nedeniyle iptal edilen Göl Festivali kapsamında Küçükçekmece'ye gelen yabancı konuklar Küçükçekmece Belediyesi'ni ziyaret etti.



Halkalı'da bulunan belediye binasında misafirleri ağırlayan Küçükçekmece Belediye Başkan Yardımcısı Besim Müftüoğlu, Manisa Soma'daki maden faciası başta olmak üzere Filistin'de yaşanan üzücü olaylar dolayısıyla Türkiye'de yas ilan edildiğini hatırlatarak, "Biz bele-

diye olarak her sene kardeşliğe ve barışa vurgu yapmak için bu festivali düzenliyoruz. Amacımız sadece Türkiye'de değil, tüm dünyada barış ortamının yaşanması. Bu nedenle ilçemizde sizleri ağırlamaktan dolayı çok mutluyuz. Belki halka açık program yapamıyoruz ancak sizleri küçük gösterilerle halkımızla buluşturacağız" dedi.





Küçükçekmece halkı ayakta alkışladı

Kültür ve Sosyal İşler müdürlüğünü de ziyaret eden konuklar, Birim müdürü Nadir Çomak'tan belediyenin çalışmalarını ile ilgili bilgi aldı. Misafirler Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz'e ve Besim Müftüoğlu'na yöresel hediyeler takdim ederken, Küçükçekmece Belediyesi ise ülke temsilcilerine çini tabak ve vazo

hediye etti. Ayrıca Arena Park AVM'de de kendi ülkelerine özgü danslarını sergileyen konuklar, Küçükçekmecalilerden tam not aldı. Vatandaşlar yabancı dansçıların gösterilerini ayakta alkışladı. Göl Festivali kapsamında Küçükçekmece'de bulunan ülkeler ise şunlardı: İspanya, Almanya, Kolombiya, Güney Kore ve Portekiz.



Başkan Yardımcısı Dr. Sibel Güllüçayır:

Hizmetlerimiz örnek alınıyor



Temel Karadeniz başkanlığın-
daki Küçükçekmece Belediyesi
sosyal belediyeciliğin en
güzel örneklerini sağlık
hizmetleri konusunda
veriyor. Vatandaşına muayene,
ilaç yardımı, diş ünitesinde diş
tedavisi gibi desteklerin yanı
sıra, yaşlı
vatandaşlara evde sağlık
hizmeti ile ambulans
desteği de sunmakta...

Belediyemize bağlı Sağlık İşleri Müdürlüğümüzün yaptığı faaliyetleri öğrenmek ve siz değerli vatandaşlarla paylaşmak adına, müdürlüğümüzün bağlı olduğu Başkan Yardımcımız Sibel Güllüçayır ile görüştük.

- Sağlık İşleri Müdürlüğümüzdeki faaliyetlerden kısaca bahseder misiniz?

Küçükçekmece Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğümüz, Sağlık İşleri Şefliği ve Veteriner İşleri Şefliği olarak iki birimde hizmet veriyor. Sağlık işleri şefliği bünyesinde cenaze hizmetlerinde gömme izin belgesi, belediyemiz personeline, personel yakını, sivil, öğrenci ve gelir durumu düşük olan vatandaşlarımıza muayene ve sağlık ve istirahat raporları hizmeti veriliyor ve ilaç yardımı yapılıyor.

2012 yılından itibaren faaliyete geçen diş ünitesi bölümümüzde dolgu, kanal tedavisi ve diş çekimi hizmeti verilmekte

olup Aydın üniversitesi ile yürütmüş olduğumuz ortak proje kapsamında İlk ve ortaöğretim kurumlarında öğrencilerin diş tarama ve tedavileri gerçekleştiriliyor.

Küçükçekmecemizde ikamet eden ve kronik rahatsızlığı olan, hastalığı nedeni ile evde bakım gereksinimi olan hastalara, enjeksiyon, pansuman yara bakımı, serum takılması, laboratuvar hizmetleri ve ambulans takviyesi evde sağlık ekibimiz tarafından veriliyor.

- Herkesin en çok merak ettiği bir konu da evsel atık haline gelmiş ilaçların ne yapılacağı. Bu konuda neler söyleyebilirsiniz?

"Evsel atık ilaçların biriktirilmesi ve İmhası Projesi" kapsamında kullanılmayan ve kullanım süresi geçmiş ilaçlar, belediyemizin birimlerine kurulmuş olan özel bir sistem aracılığı ile toplanarak imha ediliyor. Evlerinde biriken ve son kullanma tarihleri geçmiş ilaçlar ile ilgili belediyemizle irtibat kurabilirler.

- Sağlık İşleri Müdürlüğünde sünnet olmak isteyen çocuklarımıza da hizmet veriliyor mu?

Gelir durumu düşük olan ailelerin 6-14 yaş arası çocukları, ilçemiz sınırlarındaki özel hastaneler ve belediyemiz iş birliği içerisinde sünnet ettiriliyor ve gerekli tüm ilaçlar müdürlüğümüz tarafından karşılanıyor.

- İşyerlerinde çevre sağlığı uygunluğu raporları da Sağlık İşleri Müdürlüğü tarafından mı veriliyor?

Ruhsat ve Denetim Müdürlüğüne gönderilen sıhhi ikinci ve üçüncü sınıf Müesseselerin İnsan ve Çevre Sağlığı yönünden ruhsata uygun olup olmadığı, ilgili evrak değerlendirilmesi ve bu işyerlerinin kontrollerinin sağlanması da Sağlık İşleri Şefliği tarafından gerçekleştiriliyor.

- İnsanlar kadar ilçemizde yaşayan hayvanlar da biliyoruz ki Küçükçekmece Belediyesi tarafından önem arz ediyor. Veteriner Şefliği faaliyetlerinden de biraz bahseder misiniz?

Veteriner İşleri Şefliğimiz içerisinde aşılama ça-

lışmaları, sahiplendirme faaliyetleri, ısırma ve aşıya sevk, toplama ve denetim çalışmaları bulunuyor. 2005 yılından itibaren yapılan etkin kısırlaştırma çalışmaları ile son 3 yılda toplam kısırlaştırma rakamları sürekli azalıyor. Bu durum bize ilçemizdeki başıboş hayvan poplsyonunun azaldığını açık bir Şekilde gösteriyor.

Her yıl mayıs ve haziran aylarında yapılan aşı kampanyaları ile aşı aracımız ve veterinerlik personelimiz aşı çalışmalarını gerçekleştiriyor. Belediyemiz bünyesinde bulunan sokak hayvanları rehabilitasyon merkezinde Őimdiye kadar 187 adet sahipsiz köpek/kedi sahiplendirildi.

Sahiplenilmeyen ve sokaklarda başıboş kalan köpek ve kedilerin yoğun olduğu mahallelerde beslenme ve su ihtiyaçlarının karşılanabilmesi amacıyla 11 noktaya beslenme odakları, su ihtiyaını karşılamak için parklara 41 noktaya su odakları kurduk. Çünkü bizler kadar onların da yaşama hakkı var. Biz bu konuyu çok fazla önemsiyoruz.

- Belediyeniz bünyesinde gerçekleştirilen bir ilaçlama hizmeti var mıdır?

Belediyemizin müdürlüğümüz bünyesinde vermiş olduğu ilaçlama hizmeti halk sağlığını korumaya, haşere mücadelesine yönelik çalışmaları koordine etmek ve denetlemek amacıyla il ve ortaöğretim okullarında, ibadethanelerde, kamu kurumlarında dezenfeksiyon ve ilaçlama yapıyoruz. Bölge genelinde devamlı larva ve uçkun mücadelesi yapıyoruz.

- Kurban bayramı için kesim ve hijyen çalışmaları yapıldı mı?

Her yıl Kurban Bayramı alışmaları Sağlık İşleri Müdürlüğü tarafından gerçekleştiriliyor. Ayrıca kesim detayları ve nasıl yapılması gerektiği konularında her türlü soruya ce-



vap bulabilecekleri bir de kitapçık hazırlanıyor. Her yıl olduğu gibi bu yıl da Kurban Bayramı ve kurban kesimi konularında çalışmalarımız devam oldu.

- Sanıyorum lkemizde en büyük sıkıntılardan bir tanesi de tüketilmeyen ve israf edilen ekmeklerdir. Bu konuda bir çalışmanız bulunuyor mu?

Maalesef lkemizde tketemeyeceğimiz ekmeklerin değerlendirilmesi konusunda bir bilinç henüz çok fazla oluşmadı. İlçemizde ekmek israfını önlemek amacıyla ve bu konuda farkındalık yaratmak anlamında bölge genelinde yaklaşık 90 nokta bayat ekmek toplama ku-

tusu yerleştirdik. Halkımızın bu konuda en az bizler kadar duyarlı olmasını ve tüketebilecekleri kadar ekmek almalarını rica ediyoruz.

- Son olarak eklemek istediğiniz başka bir konu var mı?

Belediyemiz yeni dönemde de yeni projelerle hizmetlerine devam edecektir. Yeni dönemde birimiziz bünyesine katacağımız diyetisyen ve psikologlarımızla madde bağımlılığı ve obeziteyle mücadele edeceğiz. Vatandaşlarımızın bizleri bu konuda yalnız bırakmayacağı ve gereken teveccühü göstereceklerini umuyoruz. Buradan tüm vatandaşlarımıza sevgi ve saygılar sunuyor, esenlikler diliyorum.



Son zamanlarda kullanımı Türkiye'de yaygın hale gelen ve gençlerin ölümüne neden olan Bonzai ve diğer bağımlılık yapan maddeler Küçükçekmece'de düzenlenen seminerde masaya yatırıldı.

Küçükçekmece Kent Konseyi ve Kent Konseyi Gençlik Meclisi tarafından İstanbul Aydın Üniversitesi ve Türkiye Sigarayla Savaşanlar Derneği işbirliğiyle düzenlenen 'Bonzai ve Bağımlılık Yapan Maddeler Bilgilendirme Semineri' Küçükçekmece Belediyesi Sefaköy Kültür ve Sanat Merkezi'nde gerçekleştirildi.

Seminere Küçükçekmece Kent Konseyi ve İstanbul Aydın Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mustafa Aydın, İstanbul Aydın Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Yadiğâr İzmirli, Küçükçekmece Belediye Başkan Yardımcısı Dr. Sibel Güllüçayır ve Recep Şencan, Küçükçekmece Emniyet Müdürü Murat Oğuzhan Kılıç, sivil toplum kuruluşları temsilcileri ve çok sayıda genç katıldı.

'BİR İNSANI KURTARMAK, DÜNYAYI KURTARMAKTIR'

Gençlere katılımlarından dolayı teşekkür eden Kent Konseyi Başkanı Dr. Mustafa Aydın, konuşmasında madde bağımlılığıyla mücadelenin ciddiyetine dikkat çekti. Ülkemizde her geçen gün bağımlılık yapan maddelerin kullanımının arttığını

Bonzai ve madde bağımlılığı konuşuldu

belirten Aydın, gençlere "Burda duyduğunuz her bilgiyi kendi ortamınıza sokun. Taşayın. Sorumluluk edinin bunu. Bir insanı kurtarmak dünyayı kurtarmaktır. Sizlere; her türlü maddeden uzak, dumanlı bir hayat diliyorum" sözleriyle seslendi.

İlçe Emniyet Müdürü Murat Oğuzhan Kılıç ise, insan hayatının önemine vurgu yaptığı konuşmasında, madde bağımlılığıyla mücadelede emniyet teşkilatı olarak gençlerin yanında olduklarını ifade etti.

'HAYIR' DEMEYİ BİLİN'

Uyuşturucu ile mücadele adına Küçükçekmece Belediyesi olarak çalışmalar gerçekleştireceklerini belirten Başkan Yardımcısı Dr. Sibel Güllüçayır ise, seminere yoğun ilgi gösteren gençlere teşekkür etti. Başkan Güllüçayır, Türkiye'nin genç nüfus açısından Dünya'da büyük bir

potansiyele sahip olduğunu dile getirerek, "Türk Gençliğini topla tüfekle yok edemezler. Uyuşturucuyu kullanıyorlar. Bu konuda mücadeleyi ortaya koyun. Uyuşturucu madde bağımlılığında en önemli şey hayır demeyi bilmektir. Hayat zevklerden ibaret değil" diye konuştu.

NARKOTİK GENÇLERİ UYARDI

Seminerde İstanbul Narkotik Suçlarla Mücadele Uzman Eğitimci İsmail Alkan ve Recep Söylemez gençlere madde bağımlılıklarının hayatından örnekler vererek, sahada karşılaştıkları durum ve olayları anlattı. Madde bağımlılığının tedavisinin mümkün olduğunu belirten Recep Söylemez, "Zehir tacirlerinin hedefi gençlerdir. Arkadaşlarınızı iyi seçin. Bir kereden bir şey olmaz diye birşey yok. Uyuşturucunun kapısını açarsanız, bir daha kapatmak çok zor. Maddenin doğal, yapayı,



sentetiği farketmeksizin hepsi bağımlılık yapar. Dozajı arttıkça zincirler kalınlaşır” diyerek, gençleri madde kullanımına karşı uyardı.

UYUŞTURUCUYA ALIŞMA VE KURTULMA SÜRECİNİ ANLATTI

Seminere katılan Ayık Yaşamda Buluşalım Derneği Başkanı Yavuz Tufan Koçak ise, kendi yaşamından kesitler anlatarak, Bonzai ile ilgili gençleri bilgilendirdi. Katılımcılar tarafından ilgiyle dinlenen Koçak, kendisinin de madde bağımlısı olduğunu ancak kurtulduktan sonra gençlere yardım edebilmek için Ayık Yaşamda Buluşalım Derneği'ni kurduklarını ifade ederek, “İçimde hep bir boşluk hissediyordum. Dışarda bana değer verdiler zannettim. Önce sigara, sonra alkol, sonra uyuşturucu. 12 yıldır uyuşturucudan uzağım” diyerek, uyuşturucuya alışma ve kurtulma sürecini gençlerle paylaştı.

İstanbul Aydın Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Enver Bozkurt ve İstanbul Aydın Üniversitesi Hukuk Fakültesi Ceza Hukuku ve Ceza Muhakemesi Anabilim Dalı Başkanı Yrd. Doç. Dr. Sinan Bayındır, seminerde uyuşturucu maddelerle ilgili ulusal ve uluslararası yasal düzenlemeleri anlattı. Seminer sonunda gençlerin sorularını yanıtlayan konuşmacılara, katılımlarından dolayı protokol üyeleri tarafından teşekkür belgesi takdim edildi.

Trafik kurallarını eğlenerek öğrenecekler



Küçükçekmece minikler trafik kurallarını, 'Küçükçekmece Belediyesi Trafik Eğitim Parkı'nda eğlenerek öğrenecek.



Küçükçekmece Belediyesi Park ve Bahçeler Müdürlüğü tarafından Atakent Mahallesi'nde 17.000 m²'lik parkın içerisinde 4 bin 5 yüz metrekarelik alana kurulan trafik eğitim pisti, ilcedeki okul öncesi ve okul çağındaki çocuklara hizmet verecek. Yeni eğitim yılında kapılarını açmaya hazırlanan parkta, Küçükçek-

meceli miniklere özel eğitimciler tarafından 293 metrekarelik tesis binası ile araç ve yaya trafiği eğitim pistinde trafik kuralları öğretilecek. Parkta ayrıca, amfi tiyatro, koşu parkuru, çok amaçlı spor sahası, kamelyalar, yürüyüş alanları, farklı yaş grubu çocukların kullanabileceği 730 metrekare çocuk oyun alanı, otopark, fitness alanı ve piknik alanları bulunuyor.



Gençler bağımlı değil bağımsız olmalı!

Madde bağımlılığına karşı etkili bir mücadele, bu konuda bilgi ve bilinç sahibi olmakla mümkündür. Gençlerin, ailelelerin, okul idarecilerinin ve öğretmenlerin bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi, verilen mücadelede hayati önem taşır. Bunun yanı sıra madde kullanımını ve bağımlılıkla mücadelenin başarıya ulaşmasında, toplumun tüm kurum ve kuruluşlarının (Milli eğitim, medya, adalet teşkilatı, sağlık kurumları, sivil toplum kuruluşları vb.) ortak anlayış ve dayanışma içerisinde olmaları da son derece önemlidir.

Madde kullanım problemi konusunda gençleri bilgilendirmeye yönelik hazırlanan bu yazıda madde kullanımını ve bağımlılığa karşı mücadeleye destek olacak bilgiler paylaşılmıştır.

Madde bağımlılığı nedir?

Madde bağımlılığı, vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddenin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü halde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır.

Madde bağımlısı kişi, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanımını ve dozunu artırır. Zamanının büyük bir dilimini madde arayarak geçirir.

Bağımlılık yapıcı maddeler nelerdir?

Madde bağımlılığından bahsedildiğinde insanda ruhsal, fiziksel ve davranışsal çeşitli değişikliklere yol açan bir takım maddeler kastedilir.

Bunların başlıcaları şunlardır:

- Çeşitli uyuşturucular
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Sigara
- Alkollü içecekler
- Reçete ile alınması gerek-

tiği halde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar

Bir kişi ne zaman

bağımlı sayılır?

Bağımlılık bir sendromdur. Aşağıda sayılan durumlardan sadece üçünün 12 aylık bir süreç içerisinde görülmesi bağımlılık tanısı için yeterlidir.

- Kullanılan madde miktarının, aynı etkiyi sağlamak amacıyla giderek artırılması
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için çok fazla zaman harcanması
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin madde kullanımını nedeniyle azaltılması ya da tamamen bırakılması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımının sürdürülmesi
- Tasarlandığından daha fazla maddenin kullanılması

İnsanı maddeyle tanıştıran kişi mutlaka onu çok iyi tanıyan ve bilen kişidir. Hatta onun “dostum, can dostum, kankam, kan kardeşim” dediği bir arkadaşıdır.



Madde kullanımında ilk teklifi kim yapar?

Maddeyi tanıtan, özendiren ve kullanma fikrini oluşturan hemen hemen her zaman yakın bir arkadaştır. Çünkü bu maddelerin zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini herkes bilir. Ancak yakın bir arkadaşı insanı madde kullanmaya ikna edebilir. Ayrıca bir genç bu maddeleri merak edip kullanmak istese bile tek başına kullanmaya cesaret edemez. Çünkü yanlış kullanımı ölümlerle veya ciddi sağlık sorunlarıyla sonuçlanabilir. Bu maddelerin nasıl kullanılacağını

insana ancak güven duyduğu biri öğretebilir.

Öte yandan uyuşturucu ve uyarıcı madde satmak ağır bir suçtur ve bu maddeleri satan bir kişi de kendi güvenliğini düşünmek zorundadır. Bu nedenle insanlar tanımadıkları insanlara asla madde teklif etmez ve satmazlar. Satıcı madde teklif ettiği kişinin, teklifi reddetse bile kendisini ihbar etmeyeceğinden emin olmak ister. Bu güven ise ancak samimi bir arkadaşlık ile kurulabilir.



Madde kullanımı; önce kültü-
rüne alışmak, sonrasında ise de-
netlemek ile tamamlanır.
Madde kullanımı kültürü, yakın
arkadaş çevresiyle eğlenmek için
gidilen ortamlarda öğrenilir.
Ders saatleri sonrasında gidilen
internet kafeler ve oyun salon-
ları gibi mekanlar en riskli or-
tamlardır.

Kullanım kültürü geliştikçe
denetlemekle ilgili fırsatlar oluş-
turulmaya çalışılır. Uygun or-
tamlarda samimi bir hava
oluştugu zaman veya kişinin

Madde kullanımı ilk defa nerede teklif edilir?

üzüntülü, sıkıntılı ve öfkeli ol-
duğu anlarda madde teklifi
kolay hale gelir. Çünkü bu gibi
durumlarda oluşan havadan do-
layı madde kullanımına “hayır”

demek zorlaşır. Arkadaşına
madde teklif etmek isteyenler bu
fırsatları kollarlar. Madde ilk
defa genellikle insanların kendi-
lerini güvende hissettikleri or-
tamlarda teklif edilir. Özellikle
anne ve babanın işte veya dı-
şarda olduğu saatlerde kişinin
kendisinin veya arkadaşlarının
evleri tercih edilir. Güvenli ev or-
tamı bulamayanlar ise ilk dene-
yimlerini kimsenin kendisini
göremeyeceği terk edilmiş me-
kanlar, parklar ve bahçeler gibi
ıssız yerlerde yaşarlar.



Ne zaman ve nasıl “Hayır” demeli?

- İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çelişiyorsa,
- Karşınızdaki kişi sizin üzerinizde baskı kurmaya çalışıyor ve çok ısrarcı davranıyorsa
- Sizden istenen şey size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse **MUTLAKA HAYIR DEMELİSİNİZ.**

Önceden tahmin edemediğiniz ortamlarda madde kullanma
teklifi ile karşılaştığınızda mutlaka “Hayır” deyin, ısrar
edilirse hemen o ortamı terk edin.

Madde kullanımı ilk defa nasıl teklif edilir?

- İnsan bilmediği bir şeyi yapmaya karşı güçlü bir direnç gösterir. Bu direnci kıracak en güçlü anahtar “Bir kereden bir şey olmaz” söylemidir. “Bağımlılık yapmaz, al, iç, bir şey kaybetmezsin”, “Zaten sen de merak ediyorsun”, “Bak bizi kırarsın” gibi cümlelerle gençler sadece bir kereliğine bu maddeyi kullanmaya ikna edilmeye çalışılır.
- Bütün maddeler bir insana ilk defa teklif edildikten sonra sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur. Sigara kullananlar “sigara gibi bir şeyi” daha

kolay kullanırlar.

- “Bu maddeleri kullanırsan kendini şöyle iyi hissedeceksin, böyle hafifleyeceksin, dertlerini unutacaksın” vb. sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Fakat asla maddelerin ve bağımlılığın kötü yönleri anlatılmaz.
- Her insanın zaafı vardır. Kişinin zaafına göre bu maddenin teklif edildiği şekli de değişiklik gösterir. Mesela kendini zayıf hisseden birisi “Bu maddeyi kullanırsan kendini güçlü ve cesur hissedeceksin” veya kendini ifade etmekte zorlanan birisi “Al bu maddeyi kullan,

kız/erkek arkadaşına daha kolay ifade edeceksin” gibi sözlerle ikna edilmeye çalışılır.

- “Bak ben de kullanıyorum”, veya “Bak, şu kişiler de kullanıyor” gibi sözlerle özdeşlik kurmaya ve kişinin maddeyi denemesi için güven telkin edilmeye çalışılır.
- İnsanları alıştırmak için ilk zamanlar bağımlılık yapıcı madde bedava verilir. İnsanlar bağımlı olduktan sonra ise bedeli ödenmeden madde asla verilmez. İnsanları maddeye alıştırmamanın temel amacı paralarını almaktır. Ancak bu bedel ilk başta değil en sonda istenir. İlk başta amaç kişiyi ikna etmektir. Bu süreçte madde için bir de bedel istenirse daha kolay “hayır” diyeceği bilinir.

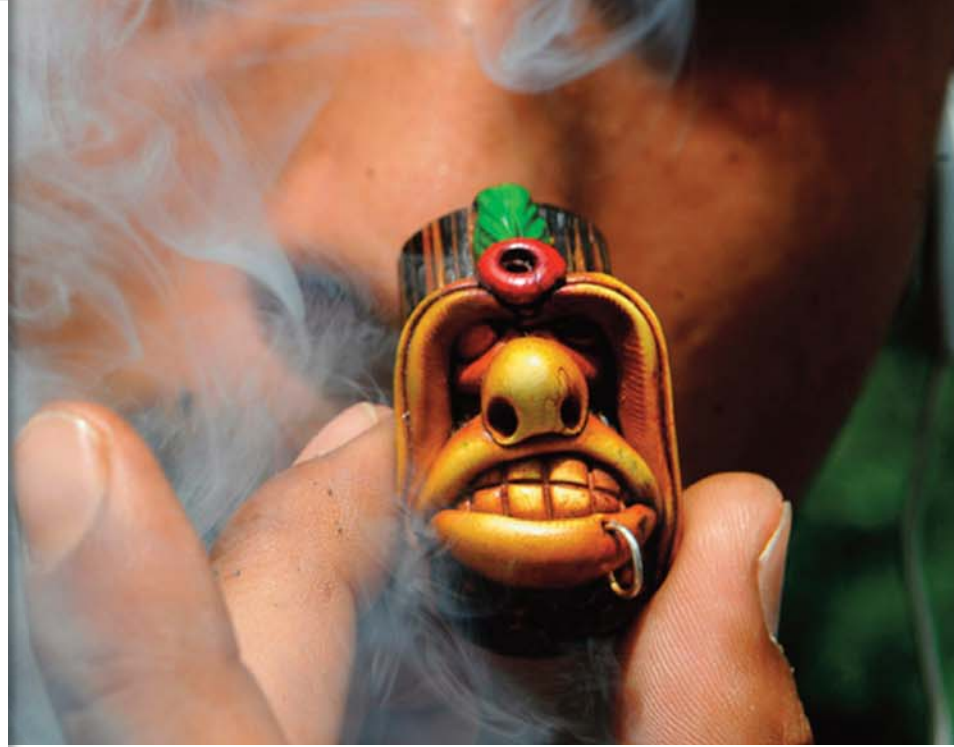
Nelere dikkat etmeliyim?

Kişinin kendini tanıma, öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “hayır” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerindeki eksiklikler madde kullanımı riskini artırmaktadır. Örneğin arkadaş grubunda popüler olmak isteyen, ancak kendini ifade etmekte zorlanan, çekingen bir genç, cesaretini artırmak amacıyla uyarıcı bir maddeyi kullanmayı tercih edebilir. Strese çok dayanıklı olmayan, gergin, huzursuz bir gence de sakinleştirici etkiye sahip bir madde çok cazip gelebilir. Ya da kendi kararlarını almayı öğrenememiş, her adımı ailesinin kontrolü altında atan bir genç, arkadaş grubu içerisinde kendisine sunulan bir maddeye “hayır” demekte zorlanabilir. Bu yüzden kişinin kendini tanımaya çalışması, zaafalarını bilmesi, öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “hayır” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerini geliştirici faaliyetlere yönelmesi önemlidir.

Yaşam becerileri sürecinde ilk basamak insanın kendi ihtiyaçlarını algılamasıdır. Sonrasında ise bununla ilgili olarak yakın sosyal çevreden başlayarak (aile, arkadaş, sınıf öğretmeni, rehber öğretmen) iletişim, öfke kontrolü, stresle baş etme gibi becerileri kazanmaya yönelik destek almak, bizleri sadece madde kullanım riskine karşı korumakla kalmayıp, hayatı daha kaliteli bir şekilde yaşamamıza da katkıda bulunacaktır. Böyle bir desteğin alınmasında da yakın çevremizden kişilere (anne, baba, sınıf ve rehber öğretmeni gibi) danışmak önemli bir katkı sunacaktır.

“Hayır” kelimesi niçin bu kadar önemli?

Yaşam becerilerinden biri olan “hayır” demek, güvenli bir davranışın göstergesidir. İstenmeyen taleplerle veya baskılarla karşılaşıldığında bunlara karşı koyabilmek anlamına gelir. İstenmeyen taleplere ve tekliflere “hayır” demeye başladıkça kişinin hayat üzerindeki kontrol duygusu ve kendine olan güveni artar. Ters durumda ise “hayır” demeyi öğrenemeyen kişi, madde kullanan arkadaşının madde teklifine de “hayır” demeyi başaramayabileceği ve sonuçta ilk adım olan deneme basamağı ile karşı karşıya kalacaktır.



Tedavi için başvurulabilecek kurumlar

Resmi tedavi merkezleri:

İstanbul Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (Amatem) 18 yaş ve üstü	+90 212 543 65 65
İstanbul Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (Cematem) 18 yaş ve altı	+90 212 543 65 65
İstanbul Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (Uçucu maddeler / tiner vb.)	+90 212 543 65 65

Özel tedavi merkezleri:

İstanbul Balıklı Rum Hastanesi	+90 212 547 16 00
İstanbul Acıbadem Hastanesi	+90 212 544 44 44
Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi	+90 216 444 06 20
Bağımlılık Tedavi ve Tanı Merkezi (BATEM)	+90 212 291 11 56
İstanbul Yeniden Sağlık ve Eğitim Merkezi	+90 212 219 03 03
İstanbul Mentha Psikiyatri ve Psikoterapi Merkezi	+90 216 450 14 99

Önce insan sağlığı

Küçükçekmece Belediyesi, Küçükçekmece halkına pek çok alanda verdiği ücretsiz sağlık hizmetleriyle adından söz ettiriyor. İlçenin sosyal yaşamının düzenlenmesinde insanı merkeze koyan ve her kesimin eşit hizmet almasını sağlayan Küçükçekmece Belediyesi, sosyal belediyeciliğin önemli bir ayağını temsil eden sağlık alanında da Küçükçekmecelilere önemli hizmetler sunuyor.

'MADDE BAĞIMLILIĞI VE OBEZİTEYLE MÜCADELE EDECEĞİZ'

Kendisi de doktor olan Küçükçekmece Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü'nden sorumlu Başkan Yardımcısı Sibel Güllüçayır, yeni dönemde de ücretsiz sağlık hizmetlerine devam edeceklerini ifade ederek, 'Önce insan sağlığı ilkesinden hareket ediyoruz. Hiçbir vatandaşımızın mağdur olmasını istemiyoruz. Ücretsiz olarak sunduğumuz poliklinik hizmetlerimiz devam ederken, yeni dönemde de bünyemize katacağımız diyetisyen ve psikologlarla obeziteyle ve madde bağımlılığıyla mücadele etmeyi hedefliyoruz' dedi.

Ücretsiz hasta nakli

Vatandasa yönelik poliklinik hizmeti kapsamında, ilaç yazımı, muayene, enjeksiyon gibi işlemleri ücretsiz gerçekleştirilen Sağlık İşleri Müdürlüğü; ayrıca, ilçede ikamet edip, kendi imkanları ile evinden hastaneye, hastaneden evine gidemeyen yatalak, felçli, ameliyat olmuş veya trafik kazası geçirmiş vatandaşlara ambulansla ücretsiz nakil hizmeti sunuyor.

Okullarda dış taramaları hizmeti

İstanbul Aydın Üniversitesi ile işbirliği içerisinde ilçedeki tüm ilk ve ortaokullarda ücretsiz dış taraması gerçekleştiren Küçükçekmece Belediyesi, geçen yıl başlattığı kampanya çerçevesinde bugüne dek 19.236 öğrencinin dış taramasını gerçekleştirerek, 557 öğrencinin ücretsiz dış tedavisini takip altına aldı. Dış taramaları yeni eğitim öğretim yılında da okullarda devam edecek.

Laboratuvar ve röntgen hizmeti

Besyol'da bulunan Sağlık Hizmetleri Müdürlüğü'nde vatandaşlara laboratuvar ve röntgen hizmeti de veriliyor. Ücretli gerçekleştirilen tetkikler, fakirlik belgesi beyanında bulunan vatandaşlara ise ücret alınmadan yapılıyor.





Numan Kurtulmuş'tan ziyaret

Başbakan Yardımcısı Prof. Dr. Numan Kurtulmuş Küçükçekmece Belediyesi'ni ziyaret etti.

Makamında Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz'le buluşan Numan Kurtulmuş, belediye binasını gezerek bilgi aldı. Karadeniz, "Sayın bakanımızın ilçemizi ziyaret etmesi bizi çok mutlu etti" dedi.

Kurtulmuş da, "Seçimlerden sonra, yoğun programımız dolayısıyla Temel Başkanımızı ziyaret edememiştik. Bugün buraya gelmişken Başkanımıza da tebrik ziyaretinde bulunarak hayırlısı olsun demek istedik" diye konuştu. Ziyaret sonrasında ise, Numan Kurtulmuş'a teşekkür eden Karadeniz, günün anısına plaket takdim etti.

VATANDAŞLARIN İLGİSİ BÜYÜKTÜ

Yavuz Selim Camii'nde kıldığı öğle namazında vatandaşların yoğun ilgisiyle karşılaşan Numan Kurtulmuş'a, Küçükçekmece Belediyesi Nikah Sarayı'nda düzenlenen yemekte Temel Karadeniz başta olmak üzere Ak Parti İstanbul İl Başkan Yardımcısı Halis Dalkılıç ile İlçe Başkanı Avukat Mustafa Korkut, STK temsilcileri ve işadamları eşlik etti. Öğle namazını Numan Kurtulmuş ile birlikte kılan Küçükçekmece vatandaşları ise bol bol hatıra fotoğrafı çektiler.



Küçükçekmece'deki Rumelili göçmenlerin futbol kulübü...



Sultan Murat





Sultan Murat Kulübü Başkanı Hasan Gümüşdağ, Amatör Spora verdiği destekler için Belediye Başkanımız Temel Karadeniz'e teşekkür ederek, plaket takdim etti. Açılısta Başkan Karadeniz de, "Çocuklarımıza spor yaptıran tüm kulüplerimize elimizden gelen her türlü desteği veriyoruz, vermeye de devam edeceğiz" dedi.

Küçükçekmece 27 Amatör Spor Kulübü var. Bu kulüpler ilçedeki çocukların spor yapmalarına büyük katkı yaparken, Türkiye'nin pek çok takımına futbolcu vermenin gururunu yaşıyor. Daha çok Rumelili göçmenlerin çoğunlukta olduğu Sultan Murat Spor Kulübü de bunlardan biri...

Turgut Doğan Şahin Türk futbolunun son dönemde yetiştirdiği en büyük yeteneklerden biri. Trabzonspor'a transfer oldu. Sezon başlamadan da Kayserispor'a geçti. Sultan Murat Spor Kulübü'nden Turgut Doğan Şahin gibi daha pek çok futbolcu yetişecek. Şu anda Beşiktaş Altyapısına verilmiş Hikmet Cem Kıran konusunda hocaları çok umutlu. Kulübün bünyesinde, yaş kategorilerinde oynayan faal 300 sporcu var. Lisanslı sporcu sayısı ise 780.

Sultan Murat Mahallesi daha çok Rumelili göçmenlerin yaşadığı bir yer. Futbol kulübünü de Rumelili gençler ayakta tutuyor. Zaten futbola yetenekli olan bu gençler, hayallerini süsleyen formaları giymek için ilk olarak Sultan Murat Spor Kulübü'nde topla buluşuyorlar. Kulüpte 8-10 yaştan başlamak üzere her kategoride takım oluşturmuş durumda. A Takım ise 1. Amatör Lig'de mücadele ediyor. A Takım transferle değil, genelde alt yapıda oynayan çocukların üste çıkmaları ile oluşuyor.

Sultan Murat Spor Kulübü'nün Başkanlığını Hasan Gümüşdağ yapıyor. Sevilen, ilçede sayılan biri Hasan Gümüşdağ. A takımın teknik direktörlüğünü Ahmet Öztürk. Genç takımlar ve alt yapıya da Hüsamettin Özköşkoğlu sorumlu. 1974 yılında kurulan kulübün renkleri Siyah-Beyaz.

Başkan Hasan Gümüşdağ, "Hedefimiz gençlerin spor yapması. Çünkü, spor yapan, takım içinde olmayı bilen çocuklar ve gençler hayatlarında daha



başarılı olurlar. Kötü alışkanlıkları olmaz. Biz bu yüzden yetenekli olsun, olmasın her gence spor yaptırmaya çalışıyoruz. Yetenekli olanlar zaten bir şekilde aradan sıyrılacaktır” diyor.

Küçükçekmece ilçesinde Amatör Spor Kulüpleri Destekleme ve Dayanışma Derneği'ne bağlı 27 kulüp var. Bunlardan İFA BAL Ligi'nde oynuyor. Yani şampiyon olup, üste çıkarsa 3. Lig'e yükselip, profesyonel liglerde mücadele edecek. Yeşilova Esnafspor ve İstanbul Sinopspor ise BAL Ligi'nin bir altı olan Süper Amatör Lig'de mücadele ediyorlar. Kulüpler maçlarını Yeşilova Esnaf, İFA, Kanarya ve Halkalı Etap sahalarında oynuyorlar. Küçükçekmece Spor Kulübü'ne ait Metin Oktay Stadı'ndan amatör kulüpler pek yararlanamıyor.

Kulüp Başkanı Hasan Gümüşdağ, Küçükçekmece Belediyesi'ne sonsuz minnettarlıklarını tüm kulüpler adına dile getirerek, “Belediyemiz ve Başkanımız Temel Karadeniz olmasa bu kulüpler ayakta kalamaz. Her sene malzeme yardımı alıyoruz. Ama, hepsinden önemlisi maçlara gitmek için araç yardımı veriyorlar. Kulüpler için hayati önem taşıyan bu araç yardımıdır. Çünkü, bu yardım olmazsa, hiçbir kulübümüz deplasman maçlarına gidemez, sahaya çıkamaz” şeklinde konuşuyor.

Kulübün en önemli gelir kaynağı yenilenen kulüp lokalinden ve üye aidatlarından.

Kulüp Lokali Göksel Gümüşdağ'ın katkılarıyla yenilendi

30 Mart tarihinde yenilenen Sultan Murat Spor Kulübü lokali, Belediye Başkanı Temel Karadeniz, AK Parti İlçe Başkanı Mustafa Korkut, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkan Vekili Göksel Gümüşdağ ve çok sayıda davetlinin katıldığı törenle açıldı. Kulüp binasının yenilenmesinde Küçükçekmececi olan ve yıllardır sporun içinde ter akıtan Göksel Gümüşdağ'ın katkıları büyüktü. Şu an Kulüpler Birliği Başkanlığı ve İstanbul Başakşehir Futbol Kulübü'nün de başkanlığını yapan Göksel

Gümüşdağ açılısta, “Doğup büyüdüğümüz yerdeki gençlere hizmet edebildiysek ne mutlu bizlere. Gençlerin spor yapmasını çok önemsiyoruz. Bize gelen her spor kulübümüze yardımcı olmaya çalışıyoruz” diye konuştu. Açılısta Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz de, “İlçemizdeki her spor kulübüne ayırt etmeden yardım yapmaya çalışıyoruz. Kulüplerimizin iyi sporcu, iyi insan yetistirmesi, Küçükçekmece'nin adını her yerde duyurması bizi mutlu eder. Nerde bir sporcu varsa, nerde bir sporcuya yardım gerekiyorsa biz ordayız” dedi. Açılış töreninde Kulüp Başkanı Hasan Gümüşdağ, Belediye Başkanı Temel Karadeniz'e desteklerinden dolayı teşekkür etti.



Başkan Karadeniz gençlik kampında

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Beykoz Riva Paşamandıra Köyü'nde kurulan Gençlik Kampı'nı ziyaret ederek, çocuklarla eğlenceli ve keyifli bir gün geçirdi.



Küçükçekmece Belediyesi tarafından organize edilen ve toplamda 1000 öğrencinin katıldığı Gençlik Kampı'nı ziyaret eden Başkan Karadeniz, çocuklarla sohbet edip, yemek yiyerek, birbirinden renkli etkinliklere katıldı.

YETİM ÇOCUKLARA MADALYA

Küçükçekmece Bilgi Evleri çocuklarıyla birlikte kamp yapan Mutlu Yuva Mutlu Yaşam Derneği üyesi yetim çocuklarla da ayrıca ilgilenen Başkan Karadeniz, çevre düzenlemesinde başarılı oldukları için yetim çocuklara madalya vererek, tebrik etti.

Çocuklarla birlikte birbirinden renkli etkinlikler ve yarışmalara da katılan Başkan Karadeniz'e; Gençlik Kampı'nı düzenledikleri için teşekkür eden çocuklar, kampta hem eğlenme hem öğrenme fırsatı yakaladıklarını ifade ederek, etkinliğin sürekli hale getirilmesini istediklerini belirttiler.

KEYİFLİ VAKİT GEÇİRME İMKANI

Dev salıncak, tırmanma duvarı, bisiklet, trapez, langırt, kano, tahta bacak, okçuluk, satranç turnuvaları, kitap okumaları, gece yürüyüşleri, sabah sporları ve daha birçok faaliyeti de içinde barındıran Gençlik Kampı 31 Ağustos'ta sona erdi. Öğrenciler ve aileleri arasındaki bağın güçlenmesinin amaçlandığı etkinlik kapsamında; anne-kız ve baba-oğul kampları ile ebeveynler iş temposundan biraz uzaklaşıp çocuklarıyla keyifli vakit geçirme imkanı da bulacak.

Tesekkürler Başkanım

Gerek evde gerek dışarıda çocuklarına daha iyi imkanlar sağlamak adına var gücüyle çalışan, yorgun düsmelerine rağmen iş gücünden geriye kalan zamanı da çocuklarına adayan, ise ayırdıkları zamanla çocuklarına ayırdıkları zaman arasında denge kurmaya çalışan ebeveynlere hızır gibi yetişti Küçükçekmece Belediyesinin düzenlediği kamplar.

Ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirmeyi amaçlayan, Anne-Kız / Baba-Oğul şeklinde farklı tarihlerde uzman liderler önderliğinde düzenlenen bu kamplar Riva'da yeşilin bin bir tonunun ortasında yapıldı. Anneler, babalar, çocuklar; şehrin kirli kokusu yerine bir gece iki gün yeşilin kokusunu doyasıya içlerine çektiler. Gündüzleri işinin ehli liderler tarafından düzenlenen, çocukların ve ebeveynlerin aktif katılım gösterebilecekleri aktivitelere katıldılar. Gün içerisinde harcanacak enerji göz önüne alınarak, titizlikle hazırlanmış yemekleri yediler. Akşam kamp ateşinin etrafında birleşip şiirler, şarkılar, marslar söylediler, yeteneklerini sergilediler, arkadaşlarının yeteneklerini kampa özgü alkışlarla alkışladılar. Geceleri tüm ihtisamıyla parıldayan yıldızları seyrettiler, çadırlarda uyudular.

Peki neydi bu aktiviteler, bu aktivitelerin getirileri?

Okçuluk, bisiklet turları, tırmanma duvarı, zipline, kano, gece yürüyüşü gibi dikkat ve el-göz koordinasyonunu geliştirici, ebeveynlerin tüm dikkatlerini çocuklarına verdiği, sevgisini çocuğuna hissettirdiği, çocuklarıyla birlikte hareket ettiği aktivitelerdi. Kampta geçirilen süre boyunca anneler - babalar çocuklarını daha yakından tanıma fırsatı buldu. Çocukların oyun esnasında gösterdikleri başarılarla özgüvenleri tazeleni. Oyun esnasında arkadan gelen 'Sana güveniyorum' nidalarıyla daima kendilerine güvenen bir anne-babaya sahip olduklarını hatırladılar. Yeni arkadaşlarla tanıştılar. Kalıcı dostluklar kurdular. Birliği, beraberliği, paylaşmayı öğrendiler.

Yesili tanıdılar; Ağaçları, çimenleri, çiçekleri... Hayvanları arkadaş edindiler; tavukları, horozları, inekleri, kedileri, köpekleri... Bir gece iki gün gibi kısa bir zaman içerisinde edinilen kazanımlar asıl önemli olanın zamanın uzunluğundan çok kalitesinin önemli olduğunu bir kez daha kanıtladı bizlere. Ve bu kamp bir anahtar görevini gördü. Kamp esnasında oyunlarda kendisiyle birlikte gülüp eğlenen, düşüp üstüne kirlenen bir anne-babayı gören çocuk kendi dünyalarının kapısını aralamaya başladı. Kamp bitiminde eşyaların toplandığı sırada, çocuklar bu iki günün nasıl geçtiği hakkında konuşurken küçük bir kız çocuğundan bir cümle duydum. Bu cümle, kampta duyduğum en içten en samimi cümleydi. Bu cümle kesinlikle tüm kampın özeti idi. 'Temel Başkan buradaki bütün çocukların mutluluğunu kazandı.' Bu cümle üzerine paragraflar yazılabilecek bir cümle ama ben bu cümleyi tüm masumiyetiyle bırakıyorum. Bir insana verilebilecek en güzel hediye unutamayacağı anılardır. Bizlere yeni deneyimlerle dolu olan bu unutamayacağımız anıları hediye eden başta Temel Karadeniz devamında emeği gecen herkese kamplara katılan onlarca anne baba çocuk adına teşekkür etmek istiyorum.

Çocuklara yapılan yatırımın geleceğe yapılan yatırım olduğunun farkında olan Belediye Başkanımız Temel Karadenize sonsuz teşekkürler.

Saygılarımla
Serra Postacı



Küçükçekmece Belediyesi'nin organize ettiği gençlik kampına 1000 öğrenci katıldı.



Feshane'de Rumeli, Balkan



Trakya'dan Balkanlara Bosnaya kadar uzanan geniş bir coğrafyanın yöresel özelliklerinin sergilendiği fuarın açılışına, Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Kadir Topbaş, milletvekilleri, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, ilçe belediye başkanları, sivil toplum kuruluşları temsilcileri katıldı.

'RUMELİ İNSANI MÜTEVAZİ VE MERTTİR'

Açılıшта konuşan Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu, Rumeli insanının kültür ve medeni-

yet duruşuyla dünyaya örnek bir anlayışa sahip olduğunu söyleyerek, "Rumeli insanının üç önemli özelliği vardır. Balkan insanı mütevazidir; merhametlidir ve merttir. Taşdığı bu değerleriyle dünya medeniyetlerine büyük katkılar sağlamıştır. Organizasyonda emeği geçenlere teşekkür ederim" diye konuştu.

'HAYDİ RUMELİ'YE'

İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Kadir Topbaş da, biz büyük bir milletin bireyleriyiz diyerek, Balkanlar, Batı Trakya ve Rumeli ile bağların hiçbir zaman kopmadığını ifade etti. Topbaş, tüm İstanbulluları Feshane'ye davet etti.

Eyüp, Feshane’de Rumeli Türkleri Vakfı tarafından organize edilen 2. Uluslararası Rumeli Balkan Trakya Kültür ve Tanıtım Günleri Fuarı yapıldı.



ve Trakya tanıtım günleri



Desteklerimiz devam edecek

Küçükçekmece Belediyesi'nin de stant açtığı fuarda, konuşan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Küçükçekmece'de de pek çok Rumeli kökenli vatandaşın yaşadığını ifade etti. Başkan Karadeniz, "Gurur verici bir organizasyonda bir araya geldik. Küçükçekmece Belediyesi olarak Rumeli'ye bundan önce olduğu gibi bundan sonrada desteklerimiz devam edecek" diye konuştu. Konuşmaların ardından protokol üyeleri stantları gezdi. 10 Ağustos'a dek devam eden fuarda, yöresel tatlar ve kıyafetler sergilenirken, Arif Sentürk, İmran Salkan, Beyo, Suzan Kardes gibi yöresel sanatçılar da sahne aldı.



Cennet Camii ve Kuran Kursu temeli atıldı

Temel atma töreninde, Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz ve İlçe Müftüsü Cemalettin Bal, Ak Parti İlçe Başkanı Av.

Mustafa Korkut başta olmak üzere birçok Küçükçekmece vatandaşı hazır bulundu.

Okunan Kuran- Kerim tilavetinin ardından söz alan Temel Karadeniz, “Mübarek Ramazan ayında ilçemize yeni bir camii kazandırmanın mutluluğunu yaşıyoruz. İnşallah bu camide kendimiz ve Filistin’de şehit edilen Müslüman kardeşlerimiz için bol bol dua edeceğiz. Allah nice bayram namazlarını mutluluk, huzur ve birlik içerisinde kılmayı nasip etsin” dedi.

Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya ise herkesin Ramazan ayını ve Bayramı’nı kutladıktan sonra, “Bu camide ve Kuran kursunda umarım bundan sonra tüm Müslüman kardeşlerimizle birlikte gerçek manada bir Ramazan ve Bayram yaşayabiliriz. Hayırlı olsun” dedi.

Cemalettin Bal’ın dualarıyla gerçekleşen temel atma töreninde Küçükçekmece mahallelerine kazandırılacak camii ve Kuran Kursunun mutluluğunu yaşadı.



Ak Parti İstanbul
Milletvekili
Gülşay Dalyan



Küçükçekmece
Belediye Başkanı
Temel Karadeniz



Küçükçekmece
Kaymakamı
Harun Kaya



Kulüpler Birliği
Başkanı
Gökşel Gümüşdağ



Ramazanda Kumanova'ya kardeşlik köprüsü kuruldu

Küçükçekmece Belediyesi, Ramazan ayının, rahmet ve bereketini Makedonya'da kurduğu iftar sofrası ile Balkanlara taşıdı Makedonya Kumanova'da Balkanlı Rumelili ve Trakyalılar Yardımlaşma Dayanışma Kültür ve Eğitim Derneği işbirliği ile düzenlenen iftara, Ak Parti İstanbul Milletvekili Gülay Dalyan, Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Başkan Yardımcısı Recep Şencan, İlçe Müftüsü Cemalettin Bal, Ak Parti İlçe Başkanı Av. Mustafa Korkut, Balkan Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Kerim Yiğit, Makedonya Cumhuriyeti Yerel Yönetim Bakanı Lirim Şabani, Makedonya Kumanova Milletvekili Recail İsmaili ile Mirvan Cemili ve pek çok

dernek üyesi katıldı. Balkan vatandaşlarla birlikte oruç açan Temel Karadeniz, herkesin Ramazan ayını tebrik ettiği konuşmasında, "Sadece Türkiye'de değil, tüm dünyadaki Müslümanlarla birlikte bu mübarek ayı yaşıyoruz. Farklı ülkelerdeki din kardeşlerimizle yaşadığımız Ramazan ayının bereketinden faydalanmak, sizlerle oruç açmak benim için çok heyecan verici" dedi.

Küçükçekmece Belediyesi'nin Makedonya'da ki iftar sofrasında ayrıca Makedonya Büyükelçisi 2. Katibi Yusuf Ziya Kenar, Makedonya Üsküp Çayır Belediye Başkan Vekili Süleyman Baki, Rumeli Türkleri Vakfı Başkanı Hasan İmaoğlu, Üsküplülük Dernek Başkanı Macit Şahinler, Tek Rumeli Tv. Yönetim Kurulu Başkanı Atilla Balkal da bulundu.



Mehmet Akif Mahallesi'nin genç ve güler yüzlü muhtarı;

Fatih Özçelik

Küçükçekmece'nin her mahallesi ayrı bir güzel, her mahallesi sanki Anadolu'nun küçük bir resmi. Mehmet Akif Mahallesi de öyle. Yaklaşık 80 bin nüfusu olan mahalle, Küçükçekmece'nin eski yerleşim alanlarından biri. Bu nedenle de yapılaşma oldukça fazla. Muhtar Fatih Özçelik de bu konuda dertli. "Okul yapacak, park yapacak boş arsamız yok ki, belediyeden bunları isteyelim. Zaten boş olan en küçük alana bile insanımız nefes alsın diye parklar yapıldı" diyor.



36 yaşındaki Fatih Özçelik 10 yıl Mehmet Akif Mahallesi'nde esnafılık yaptıktan sonra, derneklerin ortak adayı olarak çıkmış ve % 53 oy alarak muhtar seçilmiş. Özçelik, Mehmet Akif sakinlerinin yüzünü güldürebilmek için var gücüyle çalışıyor...

- Önce sizi tanıyalım. Muhtarlık fikri nasıl ortaya çıktı?

"36 yaşındayım. Samsun Havza doğumluyum. Evli ve dört çocuğum var. Havza'da İmam Hatip'in orta bölümünü bitirdikten sonra çalışmak için İstanbul'a geldim. 10 sene kadar çalıştıktan sonra askere gittim. Döndükten sonra da 10 yıldır bu mahallede esnafılık yapıyorum. Çağrı Gençlik Derneği'nin de başkanıyım. Mahallemizin önde gelen dernekleri toplantı yapıp, benden habersiz olarak benim adaylığında birleşmişler. Bunu daha sonra bana söylediler. Bizde bir terbiye var, görev istenmez, verilir. Benim için de böyle oldu. Çalıştık ve % 53 oyla muhtar seçildik."

- Mahalle için öncelikleriniz neler?

Birinci önceliğimiz ulaşım. Şu anda mahalleden geçen iki otobüs hattımız var. Biri Zeytinburnu, diğeri Bakırköy. İETT yetkilileri ile görüştüm ve Aksaray üzerinden Eminönü hattı için talebimi ilettim. Ayrıca şu an olan hatlarını Başakşehir Devlet Hastanesi'ne kadar uzaması için de talebimiz oldu. İkinci talebimiz de BEDAŞ'tan oldu. Hala hazırda mahallemizde direklerde olan elektrik hatları mevcut. Bu da arızaların çok fazla olmasına neden oluyor. Hatların yer altına alınması konusunda talebimiz oldu ve bu konuda da çalışmalar başladı. Bu bizi mutlu ediyor. Üçüncü talebimiz ise okul. 15 bin nüfusu olan Havza'da 15 okul var. Bizim 80 bini aşkın nüfusumuz var, 3 okulumuz var. Bu da öğrencilerin sınıflarda 60-70 kişi bir arada okumasına yol açıyor. Yeni okul yapılması için alan yok. Belediyenin kamulaştırma yapması gerek. Bu da çok zor. Buradaki ailelerin gelir durumu ortada. Çocuklarını okutmak istiyorlar, ama onlara gelebilecek aylık 50-60 liralık ta-





Mehmet Akif Mahallesi Bilgi Evi, mahalle çocukları tarafından büyük ilgi görüyor.

şima ücrete nedeniyle çocukları okula göndermiyorlar, belediyemiz en azından taşıma konusunda bize yardımcı olabilir. Öğrenci sayısı az olan okullara buradan öğrenci götürürlerse, buranın insanı çok mutlu olur. Çünkü, Anadolu insanı küçük şeylerle mutlu olmasını bilir.”

- Bilgi evi açılıyor. Bu nasıl etkiledi mahalleyi?

“Bizim mahalle için bu güne kadar yapılmış en büyük projedir bilgi evi. Şimdiden kayıtlarımız başladı ve mahalle halkının ilgisi çok büyük. Emegi geçenlere teşekkür ediyorum”

- Belediyeden başka ne gibi beklentileriniz var?

“Temizlik konusunda iyi çalışılıyor. Ama, bu mahalleye biraz daha fazla ilgi bekliyoruz. Belediye Başkanımız Sayın Temel Karadeniz gerçekten çok güler yüzlü bir insan. Sorunlarımızla yakından ilgileniyor. Ne talep etsek, mutlaka geri dönüş alıyoruz. Umarım hep böyle güler yüzlü olur, hep böyle halkının yanında yürür..”



Engelli vatandaşlara çifte bayram sevinci

Sosyal belediyecilik anlayışıyla faaliyetlerini sürdüren Küçükçekmece Belediyesi, Ramazan Bayramı'ndan önce, ilçedeki engellilere çifte bayram sevinci yaşattı.

Bu kapsamda yaptığı çalışmalarla adından söz ettiren Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, ilçede ikamet eden Murat İlbin adındaki engelli ve ihtiyaç sahibi vatandaşa akülü sandalye hediye etti. Başkan Karadeniz'i makamında ziyaret eden vatandaş, yeni sandalyesine bindirerek kendisiyle bayramlaşan Karadeniz, Küçükçekmececi engellilere verdikleri desteğin artarak devam edeceğini vurguladı.

'ENGELLİLERE DESTEĞİMİZ ARTARAK DEVAM EDECEK'

Belediye bünyesinde hizmet veren Engelliler Masası'na başvuran diğer vatandaşların da akülü sandalyelerini kendilerine teslim edeceklerini söyleyen Başkan Karadeniz, 'Küçükçekmece'de yaptığımız faaliyetlerle engelli vatandaşlarımızın hayatını kolaylaştırmaya devam edeceğiz. Küçükçekmececi engellilerimize gösterdikleri hassasiyet için çok teşekkür ediyorum.' diye konuştu.

Küçükçekmece Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü bünyesinde hizmet veren Engelliler Masası, 5 engelliye manuel sandalye ve ihtiyaç sahiplerine koltuk değnekleri, beyaz baston, işitme cihazı ve medikal malzemeler temin ederek, yüzlerini güldürdü.



Başkan Karadeniz, Murat İlbin'e yeni sandalyesini teslim ettikten sonra kendi elleriyle bindirdi.

Meşk 5, sanatseverlerle buluştu



Küçükçekmece Belediyesi Türk-İslam sanatlarının en güzel eserlerini Ramazan ayında sanatseverlerle buluşturdu.

Celenekselleşen 5. Meşk sergisi, Cennet Kültür ve Sanat Merkezi'nde çok sayıda sanatseverin katılımıyla açıldı. Açılışa Küçükçekmece Belediye Başkan Yardımcısı Mehmet Besim Müftüoğlu ve Türkiye'nin en önemli kaligrafi hocalarından olan Ethem Çalışkan da katıldı.

Hat, Katı, Tezhip, Minyatür, Çini, Cilt ve Ebru sanatının en güzel çalışmalarının bir araya

geldiği sergi, Türkiye ve Dünya'dan önemli üstadların eserlerine ev sahipliği yapıyor. Açılışta konuşan Besim Müftüoğlu, katılımcılara Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz'in selamını ileterek, "Küçükçekmece Belediyesi sanatın her dalında İstanbul'da saygın bir konumdadır. Geçmişteki medeniyet kültürümüzü çok iyi bilmeliyiz. Dünyü olmayan toplumun geleceği de yoktur. Bizde Küçükçekmece Belediyesi olarak, Mübarek ramazan ayında bu kıymetli eserleri sizlerle buluşturmaktan onur duyuyoruz" dedi.

Trakya'nın
tarım ve
turizm
cenneti

.....

Tekirdağ





Yaz aylarında sıcak sizi bunaltıyor ve canınız doğa ya da deniz çekiyorsa, Tekirdağ tam size göre. Kumbağ'da orman içi tesislerinde doğayla baş başa kalabilir, Şarköy, Kıyıköy, Kastro, Marmara Ereğlisi'nde denizin keyfini sürebilirsiniz...

Istanbul'un hemen yanı başında yer alan Tekirdağ hem turizm bakımından inanılmaz olanaklara, hem de Türkiye'nin önemli tarım potansiyeline sahip ilidir. Zeytin bahçeleri, üzüm bağları, ayçiçek tarlaları, karpuzu, kavunu ile İstanbul'un yanı sıra Türkiye'nin ihtiyaçlarını karşılayan Tekirdağ, Kumbağ, Marmara Ereğlisi, Şarköy, Saray, Kıyıköy, Kastro gibi turizm alanlarına sahiptir. Ayrıca Türkiye'nin önemli sanayi alanları Çorlu ve Çerkezköy de Tekirdağ'da yer almaktadır. . .

Tekirdağ köftesinin ünü ülke sınırlarını aşmıştır. Sadece çevre illerden değil, Türkiye'nin pek çok yerinden Tekirdağ köftesi yemek için günübirlik bu ilimize gelenler vardır.

Türkiye'nin en güzel illerinden biri olan ve Traklar tarafından kurulan Tekirdağ, pek çok yerli ve yabancı turisti kumsallarında ağırlamaktadır.

Zeytin bahçeleri ve üzümleri ile Şarköy, yazlık konutların dışında çok sayıda turistik tesisi ile konaklama ihtiyacına cevap vere-

bilecek düzeydedir. Kumbağ, orman içi dinlenme alanları ile bölgeye ilgiyi her geçen yıl artırmaktadır.

Bunların dışında antik kentleri ile bir açık hava müzesi görünümündeki Marmara Ereğlisi, Tekirdağ'ın günübirlik dinlenme alanı olarak Atatürk Ormanı, yeşil bağları ve kumsallarıyla Barbaros, kamp alanları ile Çamlıköy Orman Kampı yöre turizminde en dikkat çeken mesire alanlarındanır.

Tekirdağ Müzesi, Tekirdağ Rakoczi Müzesi, Namık Kemal Evi, Rüstempaşa Cami, Eski Cami ve Perinthosta yörenin önemli turistik değerleridir. Yörenin Uçmakdere - Yeniköy arasındaki alan yamaç paraşütçülüğüne oldukça elverişlidir. Aynı zamanda Kumbağ sınırları içinde kalan Yeniköy, Uçmakdere ve Gaziköy arası trekking yapılabilir.

Akdeniz ikliminin etkileri görülen Tekirdağ sahil şeridinde yazlar sıcak, kışlar ılıktır. Ergene havzasını içine alan kıyı ardı şeridinde, daha ziyade kara iklimi hakimdir. Şarköy-Kumbağ arasındaki kıyı şeridi ise Karadeniz iklimine sahiptir.

Marmara denizi boyunca akarsuların taşıdığı alüvyonlarla kaplı kıyı ovaları vardır. Platolar bir aşınma yüzeyi karakterindedir. Güney kesimlerini Tekir Dağı ve Kuru Dağı ile Ganos Dağları çevreler.

Trakların kurduğu Tekirdağ, daha sonra Pers, Roma, Bizans ve Osmanlı egemenliğinde kalmıştır.

MÜZELER:

Tekirdağ'da bir gezi planlıyorsa-

nız şehirdeki müzeleri de rotanıza eklemelisiniz. Tekirdağ Arkeoloji ve Etnografya Müzesi, Rakoczi Müzesi, Namık Kemal Evi Tekirdağ'da gezmenizi önerdiğimiz müzeler. Müzelerin yanı sıra Tekirdağ ile özdeşleşmiş olan Tekirdağ Şehitler Abidesi, Hürriyet Abidesi ve Namık Kemal Anıtı'nı da mutlaka görün.

Camiler:

Tekirdağ çoğu Osmanlı döneminde kalan tarihi camilere ev sahipliği yapıyor. Mimari açıdan görülmeye değer olan bu yapılar arasında Eski Camii, Orta Camii, Rüstempaşa Camii, Mirliya Hüseyin Paşa Camii en çok ziyaret edilenlerden.

Çorlu Kalesi:

6. yy'dan kaldığı tahmin edilen Çorlu Kalesi Tekirdağ'da görebileceğiniz tarihi mekanlardan biri. Bizans döneminden kalma bir yapı olan Çorlu Kalesi'nin bir kısmı ayakta kalmayı başarmış ve günümüze dek ulaşmıştır.



Sehrin tarihi güzelliklerinden "Çorlu Kalesi" ziyaretçilerini bekliyor.. Ve Tekirdağ denince akla ilk gelenlerden biri olan "Tekirdağ köftesi"nin tadına da mutlaka bakın.



Ayrıca tam bir doğa harikası olan ve havası yayla havasını andıran Saray'ın yıldızı son yıllarda parlamaya başlamıştır. Saray'ın hemen yanı başında olan Kıyıköy ve Kastro tatilcilerin özellikle hafta sonlarında akın ettiği yerlerdendir.

NE ALINIR?

Tekirdağ el sanatları türünden hediyelik eşya olarak Karacıkılavuz ve Sağlam Taşta kilim, heybe, eldiven, seccade gibi el dokuma ürünleri ve bahçelerden sebze ve meyve alabilirsiniz..

NE YENİR?

Yörenin kirazı, balığı, karidesi, Tekirdağ köftesi, ayçiçeği, üzüm ve karpuzu meşhurdur. Tekirdağ'a gittiğinizde mutlaka özel sosları ile nefis lezzeti olan Tekirdağ köftesinden yemenizi tavsiye ediyoruz. Karadeniz kıyılarını ziyaret ettiğinizde de yöreye has balık yemeklerini tadabilirsiniz.

Hora Feneri:

Şarköy'e yaklaşık 20 km mesafede bulunan Hora Feneri görenleri hayran bırakacak bir güzellığe sahip. Deniz kenarında, doğa ile iç içe bir ortamda bulunan Hora Feneri'ne giderken yanınıza Tekirdağ'ın lezzetli yiyeceklerinden almayı unutmayın.

Mesire Yerleri, Beldeler, Plajlar:

Tekirdağ özellikle yaz aylarında Marmara bölgesinde en çok ziyaret alan yerlerden biri. Tatilcilerin Tekirdağ'a ilgi göstermesinin sebeplerinden biri de tertemiz sahiller ve masmavi denizdir. Halk plajlarının ve turistik tesislerin yoğun olduğu Kumbağ, üzümü ve doğal güzellikleri ile ünlü Şarköy, yazlık mekanları ile bilinen Marmara Ereğlisi, küçük ve sıcak bir tatil beldesi olan ve keyifli denizi ile pek çok ziyaretçi ağırlayan Eriklice, anıt ağaçları, yemyeşil doğası ve üzümleri ile ünlü Uçmaktedere, yaşlı iğde ağaçları ile bilinen İğdebağlar Tekirdağ geziniz sırasında görmeyi önerdiğimiz yerler arasındadır.



Türkiye genç bir nüfusa sahip. Bu nüfusumuzun büyük bir bölümü kısa süre sonra okula başlayacak. Çocuklarımızın sağlıklı büyümesini ve okulda başarılı olmasını istiyorsak, onlara mutlaka kahvaltı yaptıralım.

Okulda başarının yolu kahvaltıdan geçiyor

■ **Dr. Pınar Boncuk Dayanıklı**

Liv Hospital Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Okullar yakında açılıyor, çocuklar da, aileler de tatlı bir telaş var. Okula giden çocukların belki en çok ihmal ettikleri şey kahvaltı! Okula giden çocukların yüzde 10'unun kahvaltı etmiyor. Güne kahvaltıyla başlamak büyüyen vücut ve beyin için en gerekli şey. Özellikle beyin, glukoz yani şekere gereksinim duyar ve glukoz olmadığında iyi çalışmaz. Yeni şeyleri anlamakta gecikir, hatırlama kapasitesi azalır.

Kahvaltı alışkanlığı çocuklara ne kazandırır?

■ Sağlık!

Kahvaltı edenlerin genel sağlığı çok daha iyi çünkü yiyecek çeşitleri daha sağlıklı. Kahvaltıda yenen tam tahıllı ekmek ya da yulaf vb tahıllar gün boyunca alınamayan lifleri, zeytin ve yumurta ise protein ve yararlı yağlar açısından son derece faydalıdır.

■ Sismanlık!

Bazı çocuklar ve özellikle ergenlik yaşındakiler kahvaltıyı özellikle atlıyor ve bunun ince kalmak için iyi bir yol olduğunu sanıyorlar. Aslında gün içinde atıştırdıkları kalorisi yüksek besinlerle daha fazla kilo alabiliyorlar.

■ Başarı!

Kahvaltı eden çocuklar okulda daha başarılı, konsantrasyonu ve enerjisi daha yüksek olur. Yeni şeyler öğrenmenin ve sınavda başarının yolu, sabah beyine enerji sağlamak için geçer.

Ne tür bir kahvaltı yapılmalı?

Proteinden zengin bir kahvaltıyı tercih edin. Yumurta, süt ve peynir hem protein hem de kalsiyum açısından ihtiyacı karşıladığı için önemlidir. Çocuklar kemiklerinde kalsiyum depolamaya ve kemiklerini kalınlaştırmaya ergenlik çağlarında başlıyorlar. Bu durum 20'li yaşlara dek devam ediyor. D vitamini çok sınırlı besinde var ve yu-

murta bunların arasında geliyor. Özellikle kışın güneş ışını alma imkanı az olduğunda yumurta tüketmek önemli. D vitamini sadece kalsiyum emilimini değil, anti kanser özellik ve bağışıklığa olumlu etki de sağlıyor.

Mısır, pirinç, kakaolu tatlandırılmış tahıl gevrekleri yüksek glisemik indekse sahiptir. Glisemik indeks aldığımız şekerin ne kadar hızla kan şekerini yükselteceğinin göstergesidir. Bir kase şekerli mısır gevreğiyle, bir kase şekerli yulafın karbonhidrat yükü aynı olabilir ama glisemik indeksleri çok farklıdır. Biri kan şekere-





rini yükseltip 2 saatte düşürürken, yulaf gibi tam tahıllar içerdikleri lifler sayesinde şekeri yavaşça yükseltir ve sabahın tümünü geçirebilecek enerji sağlar. Kan şekeri düzeyinin ani düşmesi çocukların ruh halini, ve odak-

lanma gücünü azaltabilir. Lif içermesi açısından tam tahıllı ekmekler, yulaf, kinoa gibi tahıllar tercih edilmeli. Badem, ceviz, fındık, taze meyve, kuru meyve, zeytin de verilebilecek faydalı seçenekler.

Kahvaltı için nasıl zaman yaratabiliriz?

- Çocuğunuzun gece daha erken yatmasını sağlayın.
- Kahvaltıya zaman ayırabilecek şekilde uyanmasını sağlayın.
- Kahvaltıyı öncelik haline getirin, mümkünse tüm aile beraber oturun. Genelde beraber yemeğe oturan ailelerin çocuklarında obezitenin çok daha az görüldüğü ortaya konuldu.
- Oturmak zorsa, o zaman çocuğunuza yoğurt ve kuru meyve, tam tahılla ekmekle peynirli veya yumurtalı veya mevsim uygunsu domatesli sandviç, meyve, süt gibi yolda yiyebileceği pratik bir şey hazırlayın.

İnsan vücudu eşsiz bir mühendislikle ve intizamla yaratılmıştır. Bu tasarımı tam anlamıyla çözülemeye insanoğlunun bilisel becerileri yeterli olmamaktadır. Gelişen yaşam koşulları, daha kaliteli yaşama isteği vücudun eksik parçaların tamamlanabileceği hayalini beslemektedir.

■ Cengizhan Ergül



Teknoloji ve engelliler

İnsanoğlu gerek dünyevi beklentilerini karşılamak gerekse olağan şartlardaki yaşamına devam edebilmesi için teknolojik ürünlerden yararlanmaya çalışmaktadır. Her uzvun yerine getirdiği mükemmel işlevsellik Allahın bize lütfudur. Bu sayıda 2014 yılı itibariyle engelli camiasına getirilen yeniliklerden bahsedeceğim. Ortopedik engelliler, görme engelliler, işitme engelliler için kullanılan güncel teknolojilerden bahsedeceğim.

Bildiğiniz üzere yürüyemeyen insanoğlu öncelikle bir yerden bir yere gidebilmek için tekerlekli sandalyeyi icat etmiş ve bu sayede hareket edebilmeyi başarmıştır. Önceleri insanın kendi kol kas kollarıyla hareket edebilen bu cihaz, elektrik motoru ve depolanan elektrik enerjisi yoluyla akülü tekerlekli sandalye (power wheelchair) olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bu kullanımla bir yerden bir yere ulaşmak, ortopedik engelli insanın mahrum olduğu ulaşım imkanlarına erişim imkanı sağlandı. Her geçen gün yeni özellikleriyle daha hafif, daha güçlü motorlu, daha dengeli ürünler geliştirilmektedir.

Ayağa kaldıran sandalyeler, hali hazırda tüm sandalyelerde bulunmayan bir özellik. Ayakları konulduğu yerin biraz geniş olması, kullanılan doğrusal hareket mekanizmalarının maliyeti nedeniyle fiyatları halen yüksek. Ancak yüksek maliyetine karşın insan sağlığına son derece faydalı

ürünlerdir. Böbrek fonksiyonlarının düzenli çalışmasının temini, kemiklerin üzerine ağırlık vermesi nedeniyle zarar görmesinin engellenmesi başlıca faydalarıdır. Ayakta hareket edebilen modelleriyle yürüme duygusunu veremese de oturma pozisyonundan farklı bir şekilde gitmek insanın kan basıncına olumlu etki etmektedir.

Dik pozisyonlanma cihazları ayakta duramayan hastalar için düşünülmüş bir teknoloji. Diz ve kalça sert olmayan bir malzemeyle vücut desteklenerek dik pozisyona getirmektedir. Bu cihazların kol gücü (manual) ya da elektrikle çalışan modelleri mevcuttur. Günde belli bir saat ayakta durabilmek, diğer ayağa kaldıran teknolojilere göre fiyatının makul olması avantajlı özelliklerdir. Cihazların birçoğu sabit bir yerde durması nedeniyle kişi belli bir yeri ayağa kalkmak için kullanabilmektedir. Hareket edebilen modelleri kişinin kalkmasını sağlamak için istenilen yere hareket ettirilebilir.

Giyilebilen elbiseler son dönemde karşımıza çıkan bir teknoloji. Başlangıçta; savunma sanayi teknolojisi, uzay çalışmalarına katkı olarak düşünülen teknolojilerin hayatın çok farklı bir yönünde sağlık teknolojisi olarak kullanılmaya başlandı. Halen çok yaygın değil. Bu nedenle fiyatları yüksek. Ancak sağladığı motivasyon ilerleyen zamanlarda erişilebilecek ürünler olacağını gösteriyor. Temel yön burada kas



gücüne destek sağlaması ve hareket gücü verebilmesi. İlginç olan ürünle merdiven inilip çıkılabilmesi. Arka tarafında bulunan güç kaynağı sırta takılmakta. Kol saati gibi takılan bir kontrol paneli vasıtasıyla farklı programları uygulayarak çalışmaktadır. Dengeyi sağlamak için kalça ve diz desteklenmekte. İnsanoğlunun hayalini kurduğu ve beyaz perdeye aktardığı robocop hikayesinin farklı bir versiyonu. Orada kas gücüne içeriden bir müdahale söz konusuydu. Burada dışarıdan desteklenmesi.

Sonuç olarak bu ürünler hayatımızı kolaylaştıran ürünler olarak yaşamımızı desteklemektedir. İstenilen sonuçlar henüz alınamasa bile hayata motivasyonu destekleyen ürünlerdir. Fiyatlarının daha makul bir hale getirilip kolay ulaşılabilecek hale getirildiğinde engellilerin yaşam kalitesi artacaktır.

Kaynaklar

- 1- <http://www.rewalk.com>
- 2- <http://www.abledata.com/>

Diyabet tanısı konulan hastaların zaman kaybetmeden bir göz hekimine başvurması gerekir. Çünkü, diyabetin en çok bilinen komplikasyonlardan biri de göz tulumudur...

Diyabette gözün görmeyle yükümlü tabakasında (retina) meydana gelen değişikliklere "Diyabetik Retinopati" adı verilir. Bu değişiklikler aslında bu katmanda yer alan damarlarda diyabete bağlı olarak gelişen bozuklukların bir sonucudur. Diyabetik Retinopati orta ve ileri yaşta görme azlığı yapan en önemli nedenlerdendir; gelişmiş ülkelerde 3'üncü körlük nedenidir... Diyabet tanısı konulan hastalar kontrollerini aksatmamalı.

METABOLİK KONTROL ÖNEMLİ

Diyabetliler arasındaki sıklığı diyabetin süresiyle orantılı olarak artar. 5 yıldan önce retinopati gelişimi nadirdir, ancak süre yanında metabolik kontrol de son derece önemlidir. Hb A1c'si hiç 7'nin üzerine çıkmamış bir hastada 20'nci yılda hala diyabetik retinopati başlamamış olabilir; diğer yandan Hb A1c'si 9'ların üzerinde seyreden bir hastada 3'üncü yılda başlayabilir. Aslında bir başka önemli bilinmez de tanı konduğunda diyabetin süresidir. Rutin kontrollerini yaptırmayan bir hastada kan şekerinin ne kadar zamandır yüksek seyrettiğini, dolayısıyla diyabetin süresini kestirmek güçtür.

Diyabetik retinopatinin başlangıç evresinde retinadaki damarların geçirgenliği bozulur, kanın hem hücrel elemanları (kanama) hem de serum kısmı (ödem)

Görme kaybı ve diyabetik retinopati

■ Prof.Dr. Nuray Akyol
TOBB ETÜ Hastanesi Göz Hastalıkları Uzmanı

damar dışına sızmaya başlar. Bu sızıntılar görme noktamızda olursa görmeyi bozabilir, ama uzakta olursa tamamen sessiz de kalabilir. Bu evrede ayrıca bölgesel damar duvarı zayıflıkları da görülür ve mikroanevrizma olarak adlandırılır. Bu segmentlerde kolayca yırtıklar oluşabilir ve göz jeli (vitre) içine

küçük hacimli kanamalar olur. Başlangıç retinopati döneminde görme azlığının en önemli nedeni merkezi görme noktamızın (makula) ödemi- dir. Daha az önemli nedenlerinden biri ise vitre kanamalarıdır. Görme kaybı çoğu kez derin ve tablo dramatik olmasına karşın, ileri diyabetik retinopati göstergesi değildir ve ödem tedavi edildiğinde birkaç ayda iyileşir. Tedavi için göz içine ödem çözücü ajanlar enjekte edilir. Vitre kanamaları ise kendiliğinden ve hiç iz bırakmadan iyileşebilirler. Tüm bu bulgular başlangıç (background) retinopati döneminin 1'inci faz (nonproliferatif) bulgularıdır; bu dönem bazen 2-3 yıl gibi kısa sürede bir sonraki döneme geçerken, metabolik kontrol iyiye 10-15 yıl sürebilir.

GÖZÜN SONUNU HAZIRLAR

Background diyabetik retinopatinin ikinci fazı preproliferatif evredir. Bu evrede damar duvarı değişiklikleri ilerlemiş, damarlarda tıkanıklıklar başlamış ve retina yer yer beslenemediği için canlılığı tehdit altına girmiştir. Bu dönemde yeterince beslenemeyen retina dokusu alarma geçer ve var olan sağlıklı damarlardan, kendisini besleyecek yeni damarlar yapılmasına yardım etmesi için bir tür yerel hormon salgılamaya başlar. Canlılığını kaybetmiş retina alanları anjiyografi ile saptanabilir ve bu aşamada laser tedavisi ile sözü edilen yerel hormonun salgılanması durdurulabilir. Bu işlem retina dokusunun canlılığını tamamen ortadan kaldıracığı için oksijen talebi azalır ve hormon salgısı da durur. Böylece yeni damar oluşumu engellenmiş olur. Ayrıca salgılanmış olan hormonun etkileri göz içine damar çoğalmasını engelleyici ajanlar enjekte edile-



rek de azaltılabilir. Bu evrede tedavi hayati önemdedir. Görme noktasında ödem ve vitre kanamaları bu döneme de eşlik ederek görmeyi azaltabilir.

Sözü edilen hormonun etkisiyle oluşan yeni damarlar retinanın ve bir anlamda da gözün sonunu hazırlar. Çünkü yeni oluşan bu damarlar zayıf, salkım saçak, destek tabakadan yoksun bir yapıdadırlar ve kanamaya çok yatkındırlar. Üstelik içlerinde sağlıklı bir damar boşluğu da yoktur; bu yüzden dokuyu yeterince besleyemezler. Bu damarların görülmeye başlanması diyabetik retinopatinin 2'nci evreye (proliferatif evre) geçtiğinin göstergesidir. Bu damarlar retina damar yapısı boyunca yayılırlar, en ciddi sonuçlar görme sinirini tuttuklarında ortaya çıkar. Bu esnada retinada beslenme/oksijenlenme bozukluğu ve onu takip eden damar oluşumunu tetikleyen hormon salgılanması bu evrede de artarak devam etmektedir. Yeni damarlar, yalnız gözün arka kısmında değil, ön kısmında da oluşabilirler. Bu evrede lazer tedavisi ve çeşitli göz içi enjeksiyonlar süreci durdurabilir ya da geriye çevirebilir.

GÖRME KAYBI VE SİDDETLİ AĞRILAR

Diyabetik retinopatinin üçüncü ve son evresi komplikasyon evresidir. Retinal beslenme bozukluğunu takip eden ve görme sınırı başında, retinada ve iriste karşımıza çıkan yeni damar oluşumları bu evrenin ağır göz bulgularından sorumludur. Yeni damarlar vitre içine kanayarak birinci evredeki kadar masum olmayan görme kayıplarına yol açarlar. Hem kanamalar, hem de anormal damar yapıları ile birlikte retina yüzeyine paralel gelişen zarlar retinada çekintilere yol açarlar. Bunlar traksiyonel retina dekolmanı adını verdiğimiz, retinanın göz cidarını içten çevreleyen normal yapısını tümünden yitirdiği bir tabloyla sonuçlanırlar. Bu tür dekolman cerrahi tedavi gerektirir; ancak bu cerrahinin de kendi başına riskleri ve komplikasyonları çok fazladır. Cerrahi sonrası başka ağır retinal problemler, retina dekolmanı ortadan kalksa da görmenin geri gelmesini engelleyebilir. Bu dönemin bir başka önemli bulgusu ikincil glokomlardır. Gözün ön bölümünde gelişen damarlar,

gözün içini dolduran sıvının drenajını sağlayan bölgenin bir zarla örtülmesine neden olur. Göz içi basıncı kontrolsüz biçimde artar ve tablo ağırlı, görmesini kaybetmiş bir göze doğru adım adım ilerler. Neovasküler glokom adı da verilen bu tablo klasik glokom ilaçlarına ve cerrahi yöntemlerine cevap vermez; öncelikle retinadan yeni damar oluşumunu tetikleyen hormonun salgısı göz içi enjeksiyonlarla durdurulmalı, ardından özel bir takım cerrahi tekniklerle göz tansiyonu düşürülmelidir. Aksi halde yalnız görme kaybedilmekle kalmaz; dayanılmaz şiddette ağrı ve kırmızı göz nedeniyle gözden vazgeçmek gerekebilir.

KONTROLLER AKSATILMAMALI

Metabolik kontrol, diyabetik retinopati gelişimini önlemenin bilinen en iyi yoludur. İnsüline ya da yeni nesil antidiyabetik ajanlara geçmekte geç kalınmamalı, kan şekeri normal sınırlarda tutulmalıdır. Diyabetik hastaların göz kontrollerinin aksamaması hayati önemdedir;

çünkü her bir evrenin tedavisi bir öncekinden daha zor ve daha komplikedir. Hastayı izleyen endokrin ya da dahiliye uzmanına bu konuda büyük görev düşmektedir. Diyabet tanısı konan her hastanın, daha önce de belirtildiği gibi diyabet süresi aslında genellikle kesin olarak bilinemediğinden, hemen bir göz hastalıkları muayenesine yönlendirilmesi uygun olur. Daha sonrası için, hiç bir yakınması olmayan hastalarda diyabet tanısının konmasını izleyen 10 yıl, yılda bir, daha sonra 6 ayda bir rutin göz muayeneleri gereklidir. Görmede azalma, kataraktlar görme, ağrı gibi yakınmalar acilen göz hekimine başvurmayı gerektirir. Diyabetik retinopatinin başlaması durumunda uygun kontrol sıklıkları zaten göz hekiminden belirlenecektir. Takipte rutin muayene dışında renkli fundus fotoğrafı, optik koherens tomografi (OCT) ve anjiyografi (FFA) kullandığımız başlıca tanısal yöntemlerdir. Tedavi içinse laser fotokoagülasyon, göz içi enjeksiyonlar ve cerrahi tedavi başlıca seçeneklerdir.

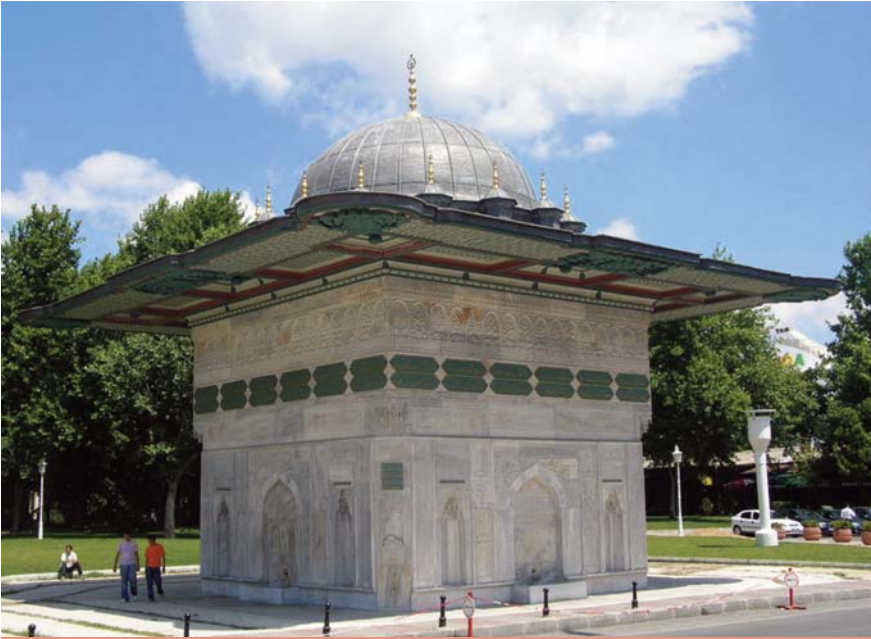
Diyabetik katarakt

Diyabette retinopati dışında bazı başka göz problemleri de görülür. Bunlar arasında özel bir tip kataraktı, kırma kusurlarında ani değişikliklere bağlı görme dalgalanmalarını ve göz dışı kasların felçlerini saymak mümkündür. Diyabetik katarakt hızlı gelişir, tip 2 diyabetlilerde genellikle 10 yıldan sonra görülür ancak tip 1 diyabette çok daha erken yıllarda izlenebilir. Rutin muayeneler esnasında saptanır ve cerrahi olarak tedavi edilir. Diyabetli hastalarda yaşlılığa bağlı kataraktta normalden daha erken başlar ve daha hızlı ilerler. Kırma kusurlarındaki dalgalanmalar hemen, daima kan şekerinin yükselmesiyle miyopinin artışı şeklinde olur. Bu nedenle diyabetli bir hasta

aniden gözlükleriyle iyi görmediğini ifade etmeye başlarsa ilk akla gelecek ihtimal bu olmalıdır. Benzer şekilde, kan şekeri regüle değilse gözlük muayenesine gidilmelidir; aksi halde daha sonra bu camlarla iyi bir görme sağlanamayabilir. Göz dışı kas felçleri kendilerini ani çift görmeyle gösterir; ancak bu felçlerin ayırıcı tanısında kafa içi tümörlerden anevrizmalara, embolilerden ciddi nörolojik hastalıklara kadar pek çok patoloji sayılabileceği için diyabetik hastalarda çift görme ciddiye alınmalı ve tetkik edilmelidir. Diyabetik hastaların göz yüzeyi enfeksiyonlarına daha sık yakalandıklarını ve kontakt lens komplikasyonlarının da bu grupta daha sık görüldüğünü unutmamak gerekir.

istanbul çeşme kültürü olan bir şehirdir. Bu güzel ili yönetiminde bulunduran hükümdarlar en güzel çeşmelerle süslemişlerdir. İnsanların çeşmelerden faydalanması için hayrat olarak yaptırılan çeşmelerin bir çoğu günümüze kadar ulaşmış, restore edilerek tarihi eser olarak dimdik ayakta kalmıştır. Pek çoğu da yoğun kentleşme nedeniyle yok olmuş, ya da yok olmaya yüz tutmuştur. Her yeri buram buram tarih kokan İstanbul'un güzel çeşmelerinden bazılarını bu sayımızda sizlerle paylaşmak istedik.

İstanbul'un en güzel çeşmeleri



Tophane Çeşmesi

Kılıç Ali Paşa Camii'nin kuzeyinde, Tophane Meydanı'nda. Mimarisi gösterişsiz ve sade olan bu çeşme, 1. Mahmud tarafından Taksim Suyu Tesisleri'nin bitiminden sonra 1732'de yaptırılmış. Dört tarafı aynı tipte mermerden oluşuyor. Ortasında sivri mümas ve pirinç musluklu birer musluk ve yalak, çeşmenin her

iki yanında, içinde meyve ve yemiş ağaçları kabartmalı saksılar var. Bir meydan çeşmesi olan Tophane Çeşmesi, Üsküdar'daki 3.Ahmed çeşmesiyle aynı. Gövdesinin üst taraflarını çepecevre dolayan ve her bir tarafa beser mısralık ikiser satır halinde celli sülüs ile yazılmış, kırk mısralık uzun bir tarih kasidesi var.



Gülnuş Emetullah Valide Sultan Çeşmesi

Üsküdar iskele meydanının tam ortasında bulunuyor. Pek çok kişi çeşmenin adını bilmesede onun önünde bulusuyor. Padışah 3. Ahmed tarafından, annesi Gülnuş Emetullah Valide Sultan'ın hayırla yadedilmesi için 1728'de yaptırılmış. Dört yüzünde dört çeşme var. Üzerinde yine dört cepheli geniş saçaklardan oluşan ahşap bir çatısı bulunuyor. Ana orta çeşmeler kaplara su doldurmak için

yanlardaki küçük çeşmeler ise su içilmesi için yapılmış. Çeşmenin üzerindeki süsler, kabartma ve dolgular binanın üstünde boşluk bırakmaksızın yerleştirilmiş. Yan ve arka cephedeki sivri kemer aynalarında ve kemer ayaklarını teşkil eden sövelerin etrafında rumi ve floral oymalar ve ana cephedeki ana musluk aynasının üst kemer üzengisinde dizili sık oymalar var.





3. Ahmet Çeşmesi

Lale Devri padişahlarından 3. Ahmed, çeşme ve sebil yapımına özen göstermiş. Kendi adını taşıyan çeşmelerden biri, Topkapı Sarayı ile Ayasofya arasında bulunuyor. Mimar Ahmed Ağa'ya yaptırılmış. Meydan çeşmelerinin en önemlisi olarak görülüyor. 1729'da Topkapı Sarayı'nın Bab-ı Humayun kapısının önüne inşa ettirilmiş. Dört bir yanı taş, bronz ve ahşap işçiliğinin en güzel örnekleriyle süslü. Yapıldığı dönem itibariyle sade değil tam aksine lüksün, bolluğun ve güzelliğin sembolü olarak inşa edilmiş. Barok taş süslemelerinin yanında geleneksel Türk çini işçiliğinin de örneklerini taşıyor. Çinileri Tekfur Sarayı atölyelerinde yapılmış. Dikdörtgen planlı çeşmenin köşeleri, yarım yuvarlak çıkıntılardan oluşuyor. Her cephenin ortasında bir çeşme, her çeşme ve sebilin arasında da mihrap biçimli birer niş var. Çatısı ahşap saçaklı bir kurşun kaplama ile örtülü.



Saliha Sultan Sebili ve Çeşmesi

Azapkapı'da, Unkapanı Köprüsü ayağında, Sokullu Mehmet Paşa Camii arkasında yer alıyor. Saliha Sultan Sebili ve Çeşmesi, harap halinden 2005'te kurtuldu. Kuveyt Türk Katılım Bankası A.Ş.'nin "Tarihi Eserleri Koruma Projeleri" çerçevesinde sürdürdüğü restorasyonun ardından 15 Şubat 2006'da hizmete açıldı.

Beş ay süren restorasyondan sonra özellikle çeşmenin altın varaklı çatısı ve kubbeleri aslına uygun olarak yenilendi. İlk onarımı 1950'de yapılan çeşme, 1970'lerden sonra bakımsız bir şekilde terk edilmişti. 2005'te başlanan son restorasyonla çeşmenin üst örtüsü orijinal şeklinde ahşap kubbe olarak yeniden yapıldı. Kubbe üzerindeki bozulmuş süs kubbelerinden üçü onarıldı. Çeşmenin kubbe ve kitaleri altın varaklarla aslına uygun haline getirildi.

Bezmialem Valide Sultan Çeşmesi

1839'da Sultan Abdülmecid'in, annesi Bezmialem Valide Sultan adına yaptırdığı çeşme, hem Valideçeşme hem de Vişnezade olarak anılan mahallede, Maçka Spor Caddesi'nde bulunuyor. Dört tarafı mermer kaplama bir meydana çeşmesi. 1985'te TBMM Milli Saraylar Dairesi Başkanlığı tarafından onarıldı. 2. Mahmud zamanında yaygınlaşan ampir üslubunun özelliklerini taşıyor. Musluk aynasının ekseninde birbirini çapraz kesen yivli gövdeli iki meşaleye alttan ve üstten birer kurdele dolanıyor. Bu bezeme grubunun üstünde rozetlerden

oluşan ters armut biçiminde çeşlenk ve defne dalları var. Başta-banda eksen üzerinde yuvarlak madalyon içinde Abdülmecid'in tuğrası bulunuyor. Çeşmenin arkasında Bezmialem Valide Sultan tarafından yaptırılmış, etrafı parmaklıklarla çevrili, mihrap taşı bulunan bir namazgah var.



Mihrişah Sultan Çeşmesi

Göksu'da Küçükku Kasrı'nın yanında bulunan çeşmeyi 3. Selim, annesi Mihrişah Sultan için 1807'de yaptırdı. Pitoresk üslupla yapılan bu çeşme Boğaziçi resimlerini en çok süsleyen çeşmedir. Göksü ve Küçükku dere-leri arasındaki ünlü mesirenin varlığına bağlı olarak, İstanbul literatüründe özel bir yer taşır. Barok ve Ampir üsluplarının geçiş döneminde yapılmış. Deniz



kenarında olduğu için yüksek bir sofa üzerine yerleştirilen çeşme, dikdörtgen planlı. Buradaki mesire yerinin önüne yapılan vapur iskelesi ve daha sonra Boğaz köprülerinin yapımı sırasında Küçüksu Çayırı'nın şantiye olarak kullanılması, eski iskele yerine yapılan kahve ve uzun yıllar süren Küçüksu Kasrı inşaatı, çeşmenin bakımsız kalmasına neden olmuş.

Sultan 1. Mahmut Çeşmesi

1732'de Sultan I. Mahmud zamanında, halkın su ihtiyacını karşılamak üzere yaptırıldı. Lale Devri'nde yapılan en güzel çeşmelerden biri. Galata Kulesi'nin Beyoğlu yönündeki yarım daire planlı avlusunu kuşatan duvarın üstünde; Büyükhendek Caddesi'yle Fırçıcı Sokağı'nın kesiştiği köşede bulunuyor. Osmanlı ve Cumhuriyet dönemlerinde çeşitli onarımlar geçirek günümüzdeki halini almış. Şu an tek cephesi bulunuyor, fakat 150 yıl önce yapılan bir gravüre bakılacak olursa, çeşmenin bir meydan çeşmesi olarak yapıldığı düşünülüyor. Süslemesinde değişik renk tonlarında saçaklar kullanılmış. Çiçek motifleri özellikle ağır basıyor.



İshak Ağa Çeşmesi

Behruz Ağa tarafından yaptırılmış. Onçeşmeler ve İshak Ağa Çeşmesi olarak da biliniyor. Onçeşmeler adını, gece gündüz hiç durmadan akan on lülesinden almış. Birçok ressamın tuvaline, birçok şairin şiirine yansımış. Çeşmenin yıkık dökük olduğu bir vakit, halk, padişaha çektikleri susuzluk sıkıntısını aktarmış. Padişah, Sadrazam Seyit Hasan Paşa'yı görevlendirmiş. Seyit Hasan Paşa da bu konuyla ilgilenmesi için Gümrük Emni İshak Ağa'yı görevlendirmiş. Bütün masraflarını Gümrük Emni İshak Ağa tarafından karşılanan çeşme 1747 yılında yeniden yapılmış. Çeşmenin hemen önünde kalan bazı bölümleri yol çalışmaları nedeniyle yıkılmış. Ressam İbrahim Çallı'nın "İshak Ağa Çeşmesi", Ali Rıza Bey'in "Beykoz Onçeşme", Nazmi Ziya'nın "Kır" tabloları bu çeşmeyi konu alır.



C vitamini denince akla gelen ilk şey...

Limmon

Türkiye'nin genelde güney bölgelerinde yetişen limona olan ilgi hızla artıyor. Limona olan bu ilgi ve ihracatın gelişmesi, limon fiyatlarının tadını kaçırma da biz limonu her mevsim sofralarımızın baş tacı olarak tutmaya devam edeceğiz. Aslında limonu portakal, mandalina gibi soyup yemek ekşi tadı nedeniyle zordur. Yiyenlerimiz vardır. Ancak, limon daha çok garnitür olarak kullanılan bir meyvedir. Çayımızın, çorbamızın, salatalarımızın vazgeçilmez tatlandırıcısıdır. İçerdiği bol miktardaki C vitamini başta olmak üzere A ve B vitaminlerine de sahip olması nedeniyle limon gerçekten baş tacı olmayı hakediyor.

Limunun Faydaları:

Vücuda güç verir. İştah açıcıdır. Sindirimi kolaylaştırır ve sindirim sistemi rahatsızlıklarına iyi gelir. İdrar söktürücüdür. Damar sertliğini ve tıkanıklığını önler. Kanı temizler ve kan dolaşımını kolaylaştırır. Soğuk algınlığı, nezle, grip ve öksürük şikâyetlerini azaltır. Mikrop öldürücüdür. Besin zehirlenmelerinde ve böcek ısırıklarında yararlıdır. Rahatlatıcı etkisi ile vücuttaki ağrıları hafifletir, ateşi ve tansiyonu düşürür. Mide bulantısını ve baş dönmesini giderir. Kansızlığa karşı etkilidir. Diş ve dişetlerini kuvvetlendirir ve dişleri beyazlatır. Sivilceleri ve nasırı azaltır.

Tek başına yemesi zor olsa da limon, hem salatalarımıza, hem de her tür içeceğimize verdiği tatla, dört mevsim sofralarımızın vazgeçilmezidir...

Limon Nasıl Kullanılır?

Daha çok limonun suyu salata ve yemeklerde kullanılır. Ayrıca çiçeklerinden, kabuklarından ve yapraklarından da faydalanılır. Kabukları haşlanıp suyu içilirse vücudu kuvvetlendirir ve vücuttaki kurtları dökmeye yardımcı olur. Limon suyu ile gargara yapılırsa ağız, boğaz ve bademcik iltihaplarına iyi gelir.

Limon, kabuklarıyla birlikte banyo suyuna sıkılıp bu su ile banyo yapılırsa kan dolaşımını hızlandırır ve cildi canlandırır.





Evde limonata nasıl yapılır?

Limonları yıkayıp sularını süzdürdükten sonra kabuklarını geniş bir kaba rendele-
yin. 6 tane limonu küp şeklinde doğrayıp
rendelenmiş limon kabuklarına ilave
edin. Toz şekeri ekleyip elinizle iyice ova-

arak limonların su-
yunun çıkmasını
sağlayın. Kalan
iki limonun su-
yunu sıkıp ilave
edin.

Limon kabukları
ile limon parçala-
rını tel süzgeçten
geçirip süzün.
Soğuk suyu ekle-
yip karıştırın.
Üzerini kapata-
rak 1-2 saat buz-
dolabında
bekletin. Süra-
hiye alıp isteğe

göre, dilimlenmiş limon, nane yaprağı ve
buz ile servis yapın. Limonatanızın yo-
ğunluğuna göre su ilave edebilir, kişi sayı-
sına göre limon adedini ve toz şeker
miktarını aynı oranda arttırabilirsiniz.

Malzemeler:

8 limon

2 su bardağı toz şeker

1-2 su bardağı soğuk su

Buz

Nane yaprağı

Faydaları bilimsel olarak kanıtlandı
ISIRGAN OTU

Isırgan otunu hemen herkes tanıır ve bilir. Çünkü, vücudunuzda açıkta kalan herhangi bir yerinizle temas ettiğinde yakıcı ve kaşıntıdırıcı bir etkisi olur. Bu yüzden piknik alanlarında çocukları özellikle uzak durmaları konusunda uyarırız. Isırgan otunu Anadolu'da pek çok ev hanımı bilir ve yıllardır da yemeğini yapar. Un ve tereyağ karıştırılarak ezilen ısırgan otu yemeği, oldukça lezzetlidir. Isırgan otuna ilgi şifalı bitkilerle tedavi yapan pek çok uzman sık sık dile getirdiği için hızla arttı. Artık sadece yemeği değil bir çok şekilde ısırgan otu tedavi için kullanılmakta. Tohumundan, köküne kadar hemen her yerinden faydalanılmaktadır.

Isırgan otu, kış aylarında serin ve nemli bölgelerde kendiliğinden çıkan, tohum ve yapraklarından şifa kaynağı olarak kullanılan latince isimleri "Urtica membranacca, Ortie, Urtica urenus, Urtica diocia" olan, mayıs-ağustos ayları arasında çiçek açan, 20-100 cm boyunda, tek evcikli otsu bir bitkidir. Bünyesinde yüksek oranda A ve C vitamini vardır. İster otu olsun isterse de tohumu

Anadolu'nun pek çok yöresinde unla karıştırılarak yemeği yapılan ve lezzeti nedeniyle çok beğenilen ısırgan otuna olan ilgi faydalarının bilimsel olarak kanıtlanmasıyla arttı.

olsun bir çok hastalık çeşidinde tedavi amaçlı kullanılmaktadır.

Isırgan otunun faydaları:

- Isırgan otu ve tohumu karaciğer, safra kesesi, mide, bağırsak ve pankreas salgılarını uyarır.
- Isırgan otu ve tohumu Egzama hastalığını tedavi eder.
- Isırgan otu, böbrek ve mesanede taş ve kum oluşumunu engeller,
- Kan dolaşımını hızlandırır,
- Isırgan otu idrar yollarındaki iltihaplanmalar söker,
- Kabız olduğu zaman, içilen bir bardak ısırgan otu çayı kabızlığı söker,
- Soğuk algınlığı Grip ve nezle gibi hastalıklara karşı, ısırgan otu tedavi edici özellik gösterir,
- Vücutta oluşan ödemleri yok eder.
- Mide ağrılarına, ülsera ısırgan otu faydalıdır,

- Birçok alerji türüne karşı, ısırgan otu vücudunuzu korur,
- Romatizma ağrıları ve gut hastalığına karşı ısırgan otundan faydalanabilirsiniz..

Isırgan otunun zararları:

- Midesi çok hassas olan insanlar ısırgan otundan uzak durmalıdır.
- Isırgan otu ostorejen hormonu yavaşlatır. Bu nedenle menopoza girmiş kadınların ısırgan otundan uzak durması gerekir,
- Hipoglisemi hastalığı olan kişiler ısırgan otunu doktora danışmadan kullanmaması gereklidir.
- Kemoterapi - ışın tedavisi tedavisi gören kişilerin tromboziti seviyesi düşük olması halinde ısırgan otu ve tohumunu kullanmaması gerekir.
- Kemik erimesi problemi olan kişilerin kullanması sakıncalıdır. Isırgan, kemik erimesini hızlandırmaktadır.

Malzemeler:

1 kg. Isırgan otu

4 diş sarımsak

1 çay bardağı un

3 kaşık tereyağı

Tuz

Nane

Su

Isırgan yemeği

Isırgan iyice yıkanır ve kaynar suda haşlanarak süzülür. Sonra tel süzgeçten elle ezilerek geçirilir (robot veya blender ile de ezilebilir). Ezilen ısırgan tencereye alınarak ateşe konur. Eğer kıvamı koyu ise arzuya göre biraz su ilave edilir. Tuzu konur. 2-3 dakika piştik-

ten sonra karıştırılarak azar azar unu ilave edilir. Unun topak olmasına dikkat edilir. Muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirilir. Ayrı bir kapta ince doğranmış sarımsak yağda kavrulur ve ısırgana ilave edilir. Üzerine nane serpilek servis yapılır.





Aşkın Gözyaşları 2: Hz. Mevlana

Sinan Yağmur / Karatay Akademi Yayınları

En mahrem bir gecenin, en matemli anında akıyordu gözyaşları. Sırların habercileri, hızına yetişemiyordu gözyaşlarının. Çok konuştuk, biraz da susalım. Susalım ve ağlaşalım. Aşkın Gözyaşları sağanağında, yitik cennetimize yol bulalım. "5 Aralık 1273; Mevlâna gördüğü rüya ile kan ter içinde uyanır. Şems'in seneler önce kaldığı odaya girer. Taş duvar-

lar, tahta sedir, acem kilimi, odada her ne varsa hepsi Şems kokmaktadır. Bakışları duvarda gezinir. Senelerdir, hiçbir şeyin asılı olmadığı duvarda, bir levhayı fark eder.

Okur yazıyı, kopar çığlık, atar kendini avluya.

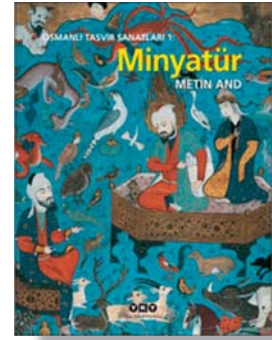
Karla kaplı taş zemine, yüzüstü düşüp bayılmıştır."

Osmanlı Tasvir Sanatları 1: Minyatür

Metin And / Yapı kredi Yayınları

Okunacak, bakılacak, kaynak olarak kullanılacak bir eser olan Osmanlı Tasvir Sanatları 1: Minyatür, bu sanatın Osmanlılarda geçirdiği evreleri; bir saray sanatı oluşunun mekân, teknik ve yöntem bakımından değerlendirilmesi; portreler, padişah yaşam-

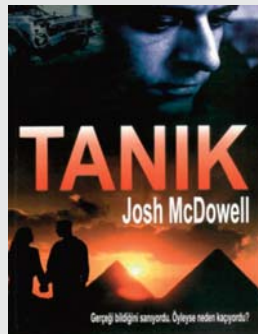
ları, Saray, şenlikler, edebî eserler, dinsel konular, doğa ve kent görüntüleri, bilimsel ve ansiklopedik konular, kuşlar - hayvanlar - yaratıklar ve bitkiler dünyası, kadınlarla erkekler gibi başlıklar altında hazırlanmış ayrıntılı bir Albüm'den oluşuyor.



Tanık

Josh McDowell
Zirve Yayıncılık

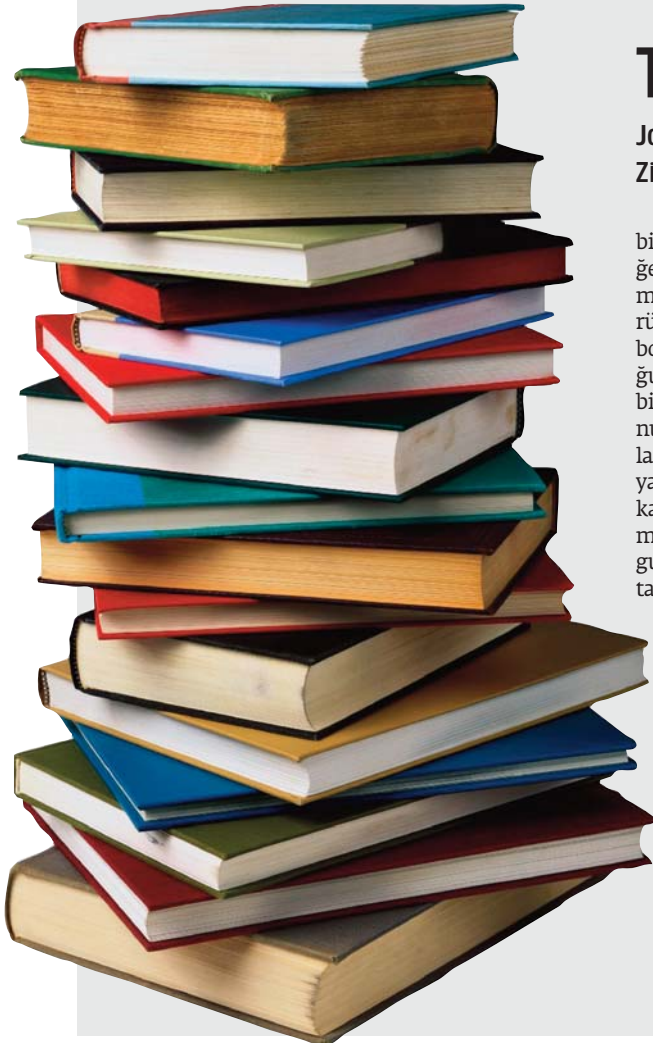
Güney Avrupa'da başlayıp bir Kuzey Afrika ülkesinden diğerine yapılan amansız kovalamacalar, kahramanlık dolu serüvenlerle gerilimi Akdeniz boyunca artan ve Orta Doğu'nun kalbinde noktalanmış bir macera... Nerede olduğunuzu unutturaca, kahramanlarıyla birlikte korkulu anlar yaşabileceğiniz, eğlenceli dakikalar geçirebileceğiniz, kahramanlarının akıllarına ve duygularına hükmeden aşkı tadabileceğiniz bir öykü...



Siz Değerlisiniz

Brian Tracy
Arıtan Yayınevi

Tıpkı Aristoteles'in söylediği gibi: "İnsanın her isteğinin arkasında başka bir istek yatar. Bu, her şeyin temelinde var olan o tek isteğe ulaşmaya dek devam eder. O tek istek de, mutlu olmaktır." Mutlu olmak, kişinin kendisini önemli, saygın ve değerli olarak hissetmesinin sonucunda ortaya çıkan bir duygudur. Brian Tracy, bu kitabında hem özel, hem de iş hayatında, insanların nasıl mutlu edebileceğimizin ipuçlarını veriyor.

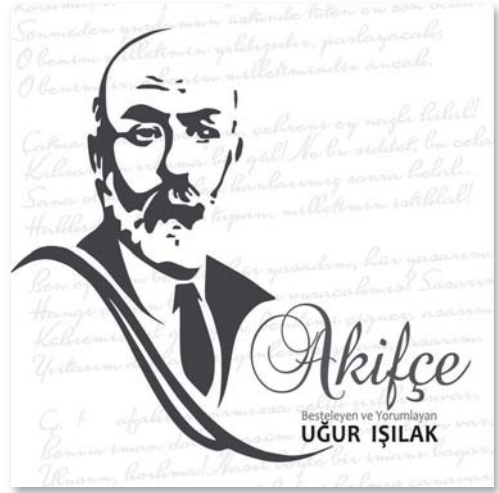


UĞUR IŞILAK

Ünlü sanatçı Uğur Işılak, İstiklal Marşı Şairi Mehmet Akif Ersoy'un 10 şiirini, kendi besteleriyle yeni albümünde topladı. Işılak yeni albümünü, dinleyenlerine şu sözlerle tanıttı: "Büyük Vatan Şairi ve Millî Mütefekkir Mehmet Âkif Ersoy'un yazdığı 7 farklı şiir kitabından oluşan "Safahat" isimli eseri, millî ve edebî sahada son yüzyılın bir şâheseri kabul edilmektedir. Hemen yanı başımızda saklı bir hazine gibi duran bu eser, hâlâ keşfedilmeyi bekleyen yüzlerce mısra ile dünümüze, bugünüme ve yarınımıza ışık tutmaktadır. Bu kitabın, edebî estetiği ve millî ruhunun ummunda katresi kadarını müzik boyutuna taşımayı bir vefa ve gönül borcu biliyor, bir sanat adamı olarak, "Mîrâs", "Üstad" ve "Makam-ı Sultan" albümlerinden sonra Mehmet Âkif Ersoy'un şiirlerinden bestelediğim ve yorumladığım "Âkifçe" isimli bu albümü kültür arşivimize katmanın büyük bahtiyarlığını yaşıyorum. Temennimiz o ki, bu çalışmada yer alan her bir eser, geleceğimizin ufkuna "Âkifçe" bakan, hürriyeti için nefes alan ve hakikatten asla sapmayan bir millet olma yolunda dirilişe vesile olacak izler bırakır."



AKİFÇE



Albümde yer alan parçalar:

1. Zulumü Alkışlayamam
2. Çanakkale Şehitlerine
3. Rüya
4. Cehennem Olsa Gelen
5. Bana Sor Sevgili Kari
6. Donanma, Ordu Yürürken
7. Bir Zamanlar
8. İstiklal Marşı (Siiir)
9. Bu Vatan Batmayacaktır
10. İstiklal (Enstrumantal)



Türkçe TOP10

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1- Oğuzhan Koc | Ayy |
| 2- Ferhat Göçer | Sarı Bana |
| 3- Nil Karaibrahimgil | Kanatlarım Var Ruhumda |
| 4- Mustafa Ceceli | Ask Döşegi |
| 5- Erdem Kınay Ft. Merve Özbey | Helal Ettim |
| 6- Kenan Doğulu | Rica |
| 7- Gülşen Ft. Murat Boz | İltimas |
| 8- Sertab Erener | Ben Öyle Birini Sevdim ki |
| 9- Model | Antidepresan GÜLümsemesi |
| 10- Demet Akalin | İlahi Adalet |



Yabancı TOP10

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1- Maroon 5 | Payphone |
| 2- Flo Rida | Whistle |
| 3- Carly Rae Jepsen | Call me maybe |
| 4- Fun | We are young |
| 5- Gotye | Somebody that i used to know |
| 6- Will I Am | This is love |
| 7- Train | Drive by |
| 8- Katy Perry | Wide awake |
| 9- Gustavo Lima | Balada boa |
| 10- Florence + | The Machine Spectrum |



Çiçeklerinizi öksüz bırakmayın

Yaz ayları geldiğinde pek çoğumuz ya tatile, ya yazlığa, ya da köyümüze gideriz. Bu yüzden de evlerimize renk katan çiçeklerimiz yaz aylarında genellikle öksüz kalır. Yaz aylarında çiçeklerimizle ilgilenirsek, onlar bize diğer aylarda güzel yüzlerini gösterirler. Şimdi sizlere çiçeklerimizle ilgili önemli ipuçları vereceğiz...

Budama için uygun olan yaz aylarında çiçeğimizin uzamış ya da şekillendirmek istediğimiz dallarında budama yapabiliriz. Budadığımız dalların uçlarını hava almaması için bir macunla kapatmalıyız.

Yaz aylarında çok fazla büyüme gösteren saksı çiçeklerimizde toprak ve saksı değişimi yapmalıyız. Bu değişimler hem bitkinin gelişimini hızlandırır hem de bitkideki bozulmaları en alt düzeye indirmektedir. Toprak değişimini yaparken çiçeğimizin köklerine zarar vermemeye özen göstermeli ve seçtiğimiz toprağın kaliteli olmasına dikkat etmeliyiz. Saksı değişimini ise yine yaz

aylarında yapmaya özen göstermeliyiz.

Saksı değişiminde dikkat edilmesi gereken 2 husus vardır. İlk husus değiştireceğimiz saksı önceki saksının bir boy büyüğü olmalıdır. Diğer husus ise saksının altında mutlaka delik olmalıdır. Saksı değişimi için bitkimizin çok fazla gelişim göstermesi gerekmektedir.

Bitkimizin suya olan ihtiyacını parmağımızı 2 cm kadar toprağa batırarak anlayabiliriz. Bitkimizi sularken her zaman aynı ölçüyü kullanmaya dikkat etmeliyiz.

Her bitki hava akımlarından etkilenmektedir. Bunu en aza indirmeliyiz ki çiçeğimizde sararmalar olmasın.

Bitkimize vereceğimiz suyun kalitesi de çok önemlidir. Kaliteli ve kireçsiz sular bitkimizin toprağında bakteri oluşumunu en aza indirmekte ve bitkinin ömrünü uzatmaktadır.

Bitkimizin yapraklarını ayda bir kere temiz bir süngerle temizlemeliyiz. Bu temizlik yapraklardaki gözeneklerin açılmasına yardımcı olacaktır.

Bitkimizin saksısını bir poşetle birlikte toprağa en yakın yerden bağlayarak tanzisik bir suyla bitkimizi yıkamalıyız. Bu yıkama yaz aylarında bir yıl boyunca yapraklarda ve gövdede biriken tozların giderilmesini ve gözeneklerin açılmasını sağlar.

Yıkama üzerinde çiçeği olan bitkide uygulanmaz ancak çiçeğini döktükten sonra uygulanabilir.

Bazı insanlar böceklerden korkarken, diğer insanlar ise böcekleri ilginç bulabiliyor. Ancak yine de insanlar böcekleri evinde istemiyor.

Çünkü böcekler insanları sokup zehirleyebiliyor. Arılar, eşekarası ve akrepler insanların ölümüne yol açabilirken, sivrisinekler, çeşitli sinekler ve keneler ise insanlara ve evcil hayvanlara çeşitli hastalıklar taşıyabiliyorlar.

3. Çöpünüzü uygun depolayın:

Eğer evinizde çöp sepetiniz varsa, böcekler bunu kolayca bulur. Evdeki çöp kovaları hamamböcekleri ve diğer böcekler için bir açık büfe gibidir. Böceklerin çöpünüzün içinde ziyafet vermesini önlemek için uygun bir şekilde depolama ve çöp atma önemlidir. Çöp tenekesini de düzenli olarak temizleyin ve dezenfekte edin.

5. Büyük açıklıkları örtün:

Çatınızdaki, kapı ve perçelerinizdeki bir delik tüm böceklerin evinize girebileceği anlamına gelir. Dış cephenizdeki büyük deliklerden bazılarını kapatmak çok zor olabilir. Bu büyük açıklıkları doldurmak için böcekleri geçirmeyecek kumaşlardan yapılan koruyucular kullanabilirsiniz.



Hatta hamamböceği özellikle çocuklarda alerjilere ve astım ataklarını teşvik etmektedir. Dünyada yaşayan trilyonlarca böcek varken, evinizi böceklerden korumak hiç kolay olmayacaktır. İnsanlar gibi böceklerin de hayatta kalmak için yemek, su ve sığınacak bir yere ihtiyaçları vardır. Böceklerin evinize giriş noktalarını engellerseniz, böceklerden korunabilirsiniz. İşte böceklerden korunmak için yapmanız gerekenler:

1. Doğal yırtıcıları cesaretlendirin:

Bahçenizde kırlangıçlar ya da ötleğen kuşları için bir kuş evi yapabilirsiniz. Her gün sularını yenilerseniz bu kuşlar da bahçedeki böcekleri, sinekleri yutarak size yardımcı olacaklardır.

2. Evinizin döşemesini temiz tutun

Çünkü yer döşemesi evinizin yere en yakın bölümüdür. Buradan böcekler rahatça girebilir. Eğer yer döşemenizi nemden uzak, temiz ve korunaklı tutarsanız, termit, karınca, pire ve örümcek gibi böceklerin çoğalmasını ve eve girişini zorlaştırırsınız.

Böceklerden kurtulmanın 10 kolay yolu

4. Böcekleri yemeğe davet etmeyin:

Dağınık bir ev böceklerin çoğalması için oldukça idealdir. Bu nedenle evinizi düzenli tutun. Böceklerin de hayatta kalmak için gıdaya ihtiyaçları var. Yiyeceklerinizi kapalı ve hava geçirmez kutular içinde saklayın, artan yemeklerinizi buzdolabına kaldırın. Evcil hayvanınız varsa, onların yiyeceklerini de işi bittikten sonra hemen temizleyip kaldırın.

6. Boruların girişlerini tıkayın:

Evinize yeni bir kablo, internet servisi ya da telefon tesisatı kurduysanız, dış cepheden açılan deliklerden birçok böcek evinize sızabilir. Sık sık evin dış noktalarında telefon ya da kablo hattını takip edin ve olası bir delik olup olmadığını inceleyin.



7. Çatlakları tamir edin:

Çatlakları doldurmanız, birçok böceğin sizden uzak duracağı anlamına gelir. Eğer bir çatlakın içine kursun kalem sığıyorsa, binlerce küçük böceğin buradan geçebileceği gibi yavru bir fare de bu delikten sızabilir. Bu nedenle evinizin dış cephesini alıcı gözlerle, dikkatli bir şekilde gözden geçirin. Dış kaplamasının hasar görmüş ya da düşmüş bölümleri olup olmadığını, varsa zemindeki çatlakları hemen tamir edin.

8. Avlunuzun bakımını yapın:

Özellikle sivrisinekler ve pireler sözkonusu olunca avlunuzun böcek istilası üzerinde büyük bir etkisi var. Sivrisinekler çoğalmak için suya ihtiyacı var. Avlunuzda biriken suları engellerseniz sivrisinek nüfusunu da azaltırsınız. Bu şekilde ayrıca evinize girmeye çalışan başka böceklerin sayısını da azaltırsınız. Ayrıca su yolu ve kanalizasyon gibi drenaj kanallarının bakımını düzenli olarak yaptırmak da önemlidir.

9. Kapı ve pencelere sinek teli yerleştirin:

Sinek tellerinizde herhangi bir delik olup olmadığından emin olun. Birçok insan kapı ve pencerelerin açık olmasından dolayı evinde oluşan esintiyi sever. Fakat bu sıcak yaz günlerinde sivrisineklerin, pirelerin ve diğer böceklerin evinize saldırmalarını kolaylaştırır. Bu nedenle sineksiz temiz hava istiyorsanız, çok küçük delikli sinek teli takın. Bunların kurulması çok kolaydır.

10. Kapınızı korumaya alın:

Evinizi böcek istilasından korumak için kapınızın altına sağlam bir çelik ya da alüminyum eşik yaptırın. Hatta daha iyi koruma için bu eşikle birlikte kapı süpürgeliği de ekleyin. Süpürgelik her yerde bulabileceğiniz ucuz bir araçtır ve eşik ile kapının altı arasınırdaki boşluğu kaplar. Böylece böcekler karşı daha etkili koruma sağlarsınız.

LUC BESSON'dan

LUCY



Tayvan'ın başkenti Taipei'nin suça batmış yeraltı dünyası sokak çeteleri, mafya ve işbirlikçi polisler tarafından yönetilirken en aktif ticaret, uyuşturucu ağı üzerinden yürütülür. Eğlenmeyi seven, sıradan bir genç kadın olan Lucy, birkaç gece beraber takıldığı Richard yüzünden kendisini bir anda en azılı uyuşturucu şebekelerinin birinin içine düşmüş bulur. Vücudunun içine

kurye olması için yerleştirilen yeni bir tür sentetik uyuşturucu, beklenmedik bir şekilde Lucy'nin vücuduna nüfuz edip kanına karışmaya başlayınca mucizevi bir durumla yüzleşir. Lucy'in damarlarında dolaşan kimyasallar, ona insanüstü yetenekler kazandırmıştır! Artık akıl okuma, telekinezi ve acıyı hissetmeme gibi güçlere sahip olan genç kadın beyinin tüm algı kapılarını sonuna kadar açacaktır...

K Ü N Y E

Yönetmen: Luc Besson

Oyuncular: Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi

Tür: Bilim-kurgu, Aksiyon



K Ü N Y E

Yönetmen: Patrick Hughes (II)

Oyuncular: Sylvester Stallone, Jason Statham, Arnold Schwarzenegger

Tür: Aksiyon



Cehennem Melekleri-3

Barney Ross ve askerlerinin son görevi tehlikeli bir silah tüccarının pesine düşmek ve elindeki güçlü silahın yanlış kişilere ulaşmasını önlemektir. Ne var ki ekibin başlattığı çatışma başarısızlıkla sonuçlanır. Ekip artık önemli bir kararın eşiğine varmıştır. Barney eski ekibi emekliye ayırır ve genç yeteneklerle kurulu yeni bir ekip oluşturur. CIA'nin de işlerin içine dahil olmasıyla alevlenen aksiyon dolu macerada Stonebanks'in tek hedefi Cehennem Melekleri'ni yok etmek olur.





Fırtınanın İçinde

Küçük bir kasaba olan Silverton, beklenmedik bir şekilde kasabayı vurmaya başlayan hortumların etkisi altında kalmaktadır. Hortumların verdiği zararlar gitgide artarken kasaba halkı bu hortumların daha da kötüleşeceğini öğrenir. Bu durumda pek çok insan yaşadıkları yeri terk etmeye hazırlanırken, bir kısmı da gelecek büyük hortumu göreyerek hatta görüntüleyerek tarihi bir anı yakalama isteğiyle yanıp tutuşmaktadır.

K Ü N Y E

Yönetmen: Steven Quale

Oyuncular: Richard Armitage, Sarah Wayne Callies, Max Deacon

Tür: Gerilim, Aksiyon



Bir mutfak komedisi: Şef

Carl Casper şık bir restoranda çalışan bir baş aşçıdır. Kendi mutfağına ait yemekleri nefistir ama lokantanın menüsüne bağımlı çalıştıkça yaratıcılığı ve ona bağlı olarak da

yemeklerinin lezzeti düşüşe geçer. Üstelik önemli bir gurmenin yemekleri hakkında yaptığı olumsuz eleştiriler Carl için bardağı taşıran

son damla olur. Yeteneğine rağmen kariyerinde düşüşe geçtiğini hisseden Carl'a tam da bu dönem bir teklif gelir:

ikinci el bir yemek karavanı al ve kendi işinin patronu ol! Oğlu Percy ve eski bir arkadaşı olan Martin'in yardımıyla Carl Amerika yollarında yemeğe ve yeni lezzetlere ve de

en önemlisi hayata dair tutkusunu yeniden keşfedecektir. Yönetmenliğini ve senaristliğini Jon Favreau'nun üstlendiği dramatikomedi filminin kadrosunda Favreau'ya Scarlett Johansson, Sofía

Vergara ve Robert Downey Jr., John Leguizamo, Dustin Hoffman ve Oliver Platt gibi yıldız isimler eşlik ediyor.

K Ü N Y E

Yönetmen: Jon Favreau

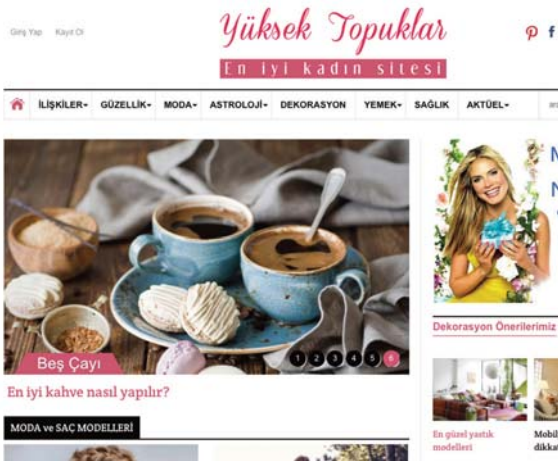
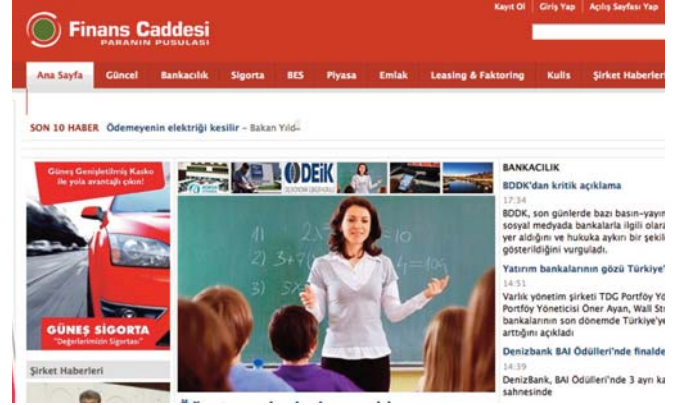
Oyuncular: Jon Favreau, John Leguizamo, Bobby Cannavale

Tür: Komedi



www.finanscaddesi.com

Güncel hayata dair ne varsa tek adresten takip etmek istiyorum diyorsanız bu adres tam size göre. Dünyadan ve Türkiye'den son dakika haberleri, para piyasaları, ekonomi haberleri, spor yorumları ve teknoloji haberleriyle dopdolu bir içeriğe sahip bu sitede aradığınız birçok şeyi bulabilirsiniz.

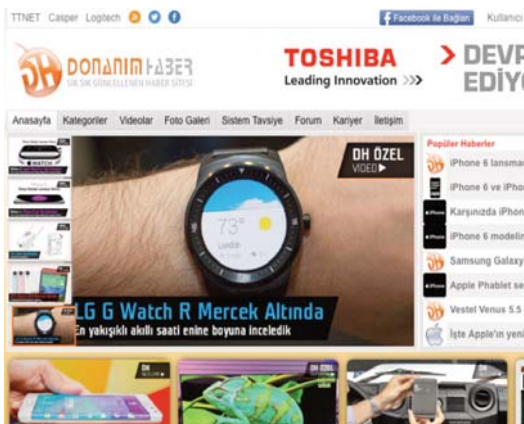
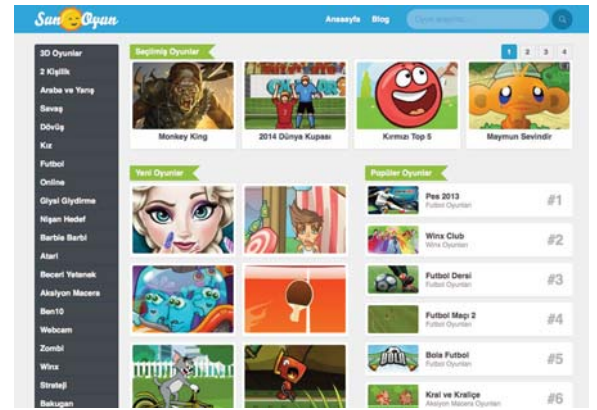


www.yuksektopuklar.net

İster ev hanımı olun ister çalışan bir anne. Her zaman güzel ve zinde kalmak istiyorsanız aradığınız ne varsa hepsi bu sitede. Sağlık, güzellik ve moda ile birlikte alışveriş yapmanın püf noktaları, mekan tavsiyeleri, günlük burç yorumları, dekorasyon köşesi, yemek tarifleri ile ilgili birbirinden zengin içerikler sizi bekliyor.

www.sunoyun.com

Okullarda ders zillerinin çaldığı bu günlerde minikleri yoğun bir tempo bekliyor. Derslerden ve etütlerden arda kalan zamanlarda ise zihni boşaltmanın en güzel yolu oyun oynamak. Anne ve babamızın kontrolünde olmak kaydıyla internetten oyun oynamanın zevkine varmak istiyorsanız yüzlerce aksiyon, strateji ve zeka oyununu bu adreste bulabilirsiniz.



www.donanimhaber.com

Hızla gelişen teknolojiye ayak uydurmak neredeyse çok zor. Her gün hayatımıza giren yeni teknoloji ve elektronik cihazların inceleme videoları, yorumlar ve çok detaylı forum başlıklarıyla öncü tekno-haber sitesi Donanımhaber, sizlere her konuda yardımcı olmak için sizi bekliyor.

İşte en lezzetli “elma”lar

Amerikalı bilgisayar devi Apple, akıllı telefonları iPhone 6, iPhone 6 Plus ve akıllı saati Apple Watch’u tanıttı.

Tasarımından, donanımına tamamen yenilenmiş iki iPhone, özellikle-riyle izleyenleri büyüledi. Yepyeni gövde, ekran, kamera ve tamamen performans odaklı yeni A8 işlemci bu özelliklerin sadece birkaçı... İki modeli de inceleyecek olursak iPhone 6’nın 4.7 inç’lik 1334 x 750 çözünürlüğe sahip bir ekranı bulunuyor. iPhone 6 Plus ise 5.5 inç’lik, 1920 x 1080 piksel çözünürlüğe sahip, dev bir ekrana sahip. Bu yeni cihazların işlemcisinden de özellikle bahsetmek gerekiyor ki şu ana kadar kullanılan en güçlü işlemci olarak göze çarpıyor. A8 olarak adlandırılan bu işlemci 64 bit mimarisinde ve halefi A7’den %13 daha küçük, %20 daha fazla işlemci hızı ve sahip olduğu özel arabirim sayesinde %50 daha hızlı grafik performansı sunuyor.

Yeni hareket işlemcisi M8 ise yetenekleri arttırılmış şekilde yerini alıyor. Koşu ve bisiklete binme arasındaki farklı anlayabilen bu işlemci, gidilen mesafeyi ve çıkılan yüksekliği algılayabiliyor. Apple’ın iddia ettiği bir nokta da kamera... Tamamiyle yenilenen sensörlerden oluşturulmuş iSight kamera ve cihazın ön yüzünde bulunan Facetime HD kamera da tamamen yenilenmiş.



Apple Watch

İki farklı boyutta üretilen bu saatlerin ekranı dokunma ile bastırmayı birbirinden ayırt edebiliyor. Minimal boyutlarda bir hoparlörü de bulunuyor. Saati oluşturan devreler suya karşı korumaya da alınmış. Arkasında bulunan LED’ler ile kalp hızı ölçümü yapan saat, iPhone’un GPS yongasını kullanıyor. Kablosuz şarj edilen Apple Watch, farklı zevklere göre tasarlanabiliyor. Deri, paslanmaz çelik ve plastikten oluşan 6 farklı kayış seçeneği ile iki farklı gövde boyutuna göre müşteriler diledikleri tarzı kendileri yaratabiliyor. Ayrıca alüminyum gövdeli spor versiyonu ile 18 ayar altından yapılmış özel bir çeşidi de alıcılarını bekleyecek. Yazılımsal anlamda oldukça farklı özellikler göze batıyor.



Android L çığır açacak

Dünya genelinde milyonlarca akıllı telefonun işletim sistemi olan Android, geliştiricilere açık kaynaklarıyla günden güne büyümeye devam ediyor. Sistemin kaynak kodlarının sahibi Google, haziran ayında tanıttığı yeni sürüm L ile ne kadar iddialı olduğunu ortaya koydu. Android L, alışılmışın dışında bir arayüzle kullanıcıların karşısında olacak. Material Design adı verilen bu arayüzde ekrandaki her katman ayrı ayrı hareket özelliğine sahip. Daha soft ve pastel

renkler kullanılan arayüzün arkasında ise çok güçlü bir çalışma zamanı bulunuyor. Yeni sürümdeki pil yönetimiyle pil tasarrufu da maksimum düzeye çekiliyor. Google’ın bu işletim sistemiyle beraber yeni cihazları da merakla bekleniyor.



Resimdeki oyuncu Enfraraj	Düzen Dinç, canlı, diri, sağlam	Bir tür alabalık Togo'nun başkenti	Bir renk Bir ilimiz	Titan (Simge) Zülfü Livaneli'nin bir filmi					
Virüsleri inceleyen bilim dalı Kan gelmek								Diploma	
					Bir nota Yılan (Eski dil)				
Neodim (Simge) "Selen ..." (Aktris)		Eski bir uygarlık "Meg ..." (Aktris)						Ünlü bir aktör	
			Tayin iklimler (Eski dil)						
Zemheri	Matem Uyma			Gün Ünlü bir aktör					
					Bir nota Tavla'da 'üç'		Tiyatro edebiyatı Gıpta	Bir ilimiz	Kısrır, verimsiz
"... Turner" (Şarkıcı, oyuncu) İyi, pekiyi			Mitoloji Sahip, ıs					Hastalık (Eski dil) Balıkesir ilçesi	
		Sürgün				Ankara ilçesi Cüzamlı, abraş			
Bayram kutlaması Mavera				Pelerin Eti					
		Derece, basamak, aşama, evre Mercek					Ün, şöhret Avrupa Birliği (Kısaca)		
Japon halk türküsü Şebeke			Tokyo'nun eski adı	İdare lambası İzmir ilçesi				Direktif, yönerge	Murat Astan'ın bir filmi
	"... Akalın" (Şarkıcı) Ölta ipi					Meleke	"Pelin ..." (Aktris) Zorba hükümdar		
Ampulün mucidi	Uygarlık Ürdün'ün para birimi						Çölde esen sıcak yel Bir Hint çalgısı		
				Alantopu İnişli yer, bayır				Lütesyum (Simge)	
Bir bağlaç Ansızın, birdenbire			Hayat arkadaşı Valide		Küçük bir tür limon	Burun iltihabı Dejenere			
		Cerrahi müdahale Genel alıcı kan grubu						Bir nota	Kiloamper (Kısaca)
Geleneksel Gaziantep ilçesi						Tasvip etmek			
				Bir meyve			Hindistan'a özgü bir ağaç		





KÜÇÜKÇEKMECE BELEDİYESİ
HAYAT OKULU
MESLEK VE GELİŞİM KURSLARI
“hayata açılan kapımız”

Şimdi! hayata katıl

TÜM FAALİYETLERİMİZ
ÜCRETSİZ

“meslek ve gelişim kursları”

- KUR’AN-I KERİM ● ARAPÇA ● OSMANLICA ● İNGİLİZCE ● AİLE EĞİTİMİ
- DİKSİYON ● İŞARET DİLİ ● GİRİŞİMCİLİK ● İŞ VE SOSYAL HAYATTA İLETİŞİM
- EMLAK DANIŞMANLIĞI ● BİLGİSAYAR KULLANIMI ● WEB TABANLI İÇERİK YÖNETİMİ
- OFİS PROGRAMLARI KULLANIMI ● GRAFİK VE ANİMASYON
- TEMEL MUHASEBE ● OKUMA YAZMA

Bilgi Evlerimizden kayıtlarınızı yaptırabilirsiniz. Kurslarımız 18:00 - 22:00 saatleri arasındadır.



İLERİ TEKNOLOJİ YENİ CİHAZLAR DOĞAN HASTAHANESİ'NDE

İleri Teknoloji 1,5 Tesla MR

Beyin, omurga, eklem (diz, omuz, dirsek ve ayak bileği) üst-alt karın bölgesi, kan damarları, kalp, meme ve vücudun diğer kısımlarının yumuşak doku akut patolojilerinin incelemesinde kullanılır.



1 (Multislice) Tomografi Cihazı

Klasik BT uygulamalarından farklı olarak hareketli organlarda bir nefes tutma süresi gibi kısa sürede 3 Boyutlu incelemek artık mümkün.



**Doğan
Hastanesi**

25

444 0 911

www.doganhastahanesi.com

Yıldır Sağlığınız İçin Çalışıyoruz...