



Hep birlikte daha iyiye...

Değerli okurlarımız;

Bir hayali gerçekleştirmek, düşünceyi şekillendirmekle başlar. Sizler için planladığımız projelerimizi hayata geçirmeye devam ediyoruz.

Küçükçekmecemiz, sosyal donatı alanları ve yaşam tarzıyla kısa sürede odak noktası haline geldi. Toplumumuzun en önemli dinamiği ve temel noktası olan aile hayatının güçlendirilmesi ve bilinçli nesiller yetiştirilmesi felsefemiz oldu.

Kent yaşamının aile ilişkileri ve insan psikolojisi üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve ilçemizde daha sağlıklı bir toplum inşa etmek de en büyük hedefimiz.

Bu hayalimizi gerçekleştirebilmek üzere çıktığımız bu uzun yolculukta bizlere hep destek oldunuz. Keyifli zamanların adresi haline gelen Küçükçekmecemiz'de düzenlediğimiz etkinlik ve faaliyetlerimizin gördüğü ilgi bunun en önemli göstergesi.

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

Yeni yılın ilk sayısında nice projelerle ve renkli etkinliklerle birlikte olmayı diliyorum, saygılar sunuyorum.

Mutlu yıllar Küçükçekmece...

Temel Karadeniz
Belediye Başkanı

Küçükçekmece'de Hayat



04
05

TÜRKVİZYON
NEFES KESTİ



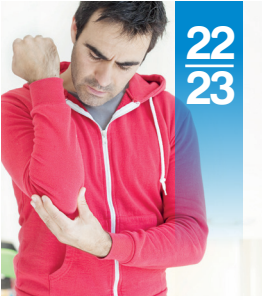
14
15

BAŞÖĞRETMEN
ATATÜRK
KOŞUSU
YAPILDI



20
21

OMUZ SIKIŞMASI
YAŞAMINIZI
KISITLAMASIN



22
23

KOL
UYUŞMASI
BOYUN
FİTİĞİNA
İŞARET
EDEBİLİR



24
25

ÇOCUKLARI
DERSE
MOTİVE
ETMENİN
YOLU VAR



26
27

HAMİLE
KALMAK
İÇİN AÇ
KALMAYIN



30
31

GENÇLERE
YENİ VE
FARKLI BİR
HİZMET DAHA



40
41

BEBEĞİNİZE 1
YAŞINA
KADAR BU
TESTLERİ
YAPTIRIN



50
51

MUTFAKLARIN
VAZGEÇİLMEZ
PRENSİ;
MANTAR

52 ANAOKULU OYUN BAHÇESİ ÇOCUKLARIN HİZMETİNDE

58 SEYR-Ü SEFER'LE ESKİ BİR İSTANBUL YOLCULUĞU

62 SOĞUK HAVALARDA HASTALIKLARDAN KORUNMANIN YOLLARI

68 TÜRK YEMEKLERİNİ EN ÇOK RUSLAR VE ALMANLAR SEVİYOR

72 GÖRME VE KONUŞMA BOZUKLUKLARINA DİKKAT!

76 "İŞ VE EŞ SEÇİMİ HAYATINIZIN EN ÖNEMLİ İKİ KARARI"

78 EN ÇOK OKUNANLAR



KÜÇÜKÇEKMECE'DE HAYAT

KASIM-ARALIK 2015

Sahibi

Küçükçekmece Belediye Başkanlığı Adına
TEMEL KARADENİZGenel Yayın Yönetmeni ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ÖMER KESERYayın Kurulu
ÖMER KESER
MEHMET BUDAKYayın Danışma Kurulu
M. BESİM MÜFTÜOĞLU
HAMZA GÖNENÇ
AV. RECEP ŞENCAN
MUSTAFA KUZUGÜDEN
GÜVEN AYDIN
DR. SİBEL GÜLLÜÇAYIREditör
BURCU EDA ERDEMHaber- Araştırma- Dosya
İSMAİL ÖZCAN
BANU KARAKAYA
AYŞİN GÜNER
ŞEYMA KELEKÇİFotoğraf
AZİZ KAYA
CİHAN KESKİN
CENK TÜRKEZERTasarım
ŞAKİR ÇOLAKBaskı- Cilt
FORART İLETİŞİMKüçükçekmece Belediyesi
Basın Yayın ve Halkla İlişkiler
Müdürlüğü
Telefon: 444 4 360
Faks: 212 411 07 80
www.kucukcekmece.bel.tr
kucukcekmece@kucukcekmece.bel.tr**Burcu Eda Erdem**
burcu.erdem@kucukcekmece.bel.tr*Küçük şeylerde gizli hayatın tüm renkleri...**Sabah güne umutla başlıyoruz hepimiz, gülümseyerek yıkıyoruz yüzümüzü, iyi şeyler umarak çıkıyoruz evlerimizden ve çoğu zaman şükürle elbette. Her zaman gittiğimiz yoldan gidiyoruz işimize, her sabah gördüğümüz insanlara selam vererek ulaşıyoruz masamıza. O küçücük yolculuğumuzda neleri görmezden geldiğimizi düşündüğünüz oluyor mu?**Mesela oturduğunuz ev ne renk? İş yerine ulaşana kadar kaç temizlik işçisi ellerini ovuşturarak tutuyor süpürgesini? Kaç esnaf dükkanının önünü suluyor toz olmasın diye? Kaç güvercin, kaç kedi görüyorsunuz kendine yiyecek bulmaya çalışan? Kaç bulut yer değiştiriyor o kadarcık zamanda? Kaç kişi hüznü, kaç kişi gülümsüyor etrafınızda? Ne kadar umursuyoruz hayatımızın rol arkadaşlarını?**Kelebek etkisini hepiniz duymuşsunuzdur; hani şu bir gülümsemenin bile değiştirebileceği dünyayı... Bir sabah gülümseyerek selam verdiğiniz mutsuz biri, mutlulukla bir dilenciye yardım edebilir, o dilenci aldığı yardımla evine ekmek götürebilir, evdeki hasta çocuğu yediği yemekle sağlığına kavuşabilir... Bu hikaye dilden dile dolaşır uzun zamandır. Fakat acı olan bu hikayeyi hayatımıza bir türlü katamayışımızdır...**Lütfen sabahları gülümsemenizi cebinize koyarak çıkın evinizden, çünkü en zor zamanda başkasına hediye edeceğiniz bir tebessüm hiç düşünemeyeceğiniz bir derde deva olabilir... Her sabaha mutlulukla uyanmak zor olabilir, hatta bazen imkansız... Sadece yaşadığınız için şükürle uyanmanız gerektiğini hatırlatırım öyleyse size. Hayat çok kısa ve şairin dediği gibi kuşlar uçuyor. Lütfen bu kısacık hikayenize insanlığınızla atın imzanızı...**Yeni bir yılda, yepyeni hayallerle girmeye hazırlandığımız bu dönem miladınız olsun!**Eskilerinizi ardınızda bırakarak, yenilerinize yer açabildiğiniz, daima şükürle ve sevdiklerinize duyduğunuz o bitmez tükenmez sevdıyla, bütünün hayrına niyet ettiğiniz tüm dileklerinizin gerçekleşmesini dilerim. Kalbimin en derin ve en sevgi dolu yerinden hepinize gülümseyerek selam söylüyorum.**Umutla kalın....*



TÜRKVİZYON NEFES KESTİ

Tüm Türk dünyasını bir araya getiren büyük coşku ve heyecana sahne olan 3. Türkvizyon Şarkı Yarışması, Küçükçekmece Belediyesi Yahya Kemal Beyatlı Gösteri Merkezi'nde gerçekleştirildi.

Kültür ve sanatın adresi Küçükçekmece çok önemli bir organizasyona daha ev sahipliği yaptı. Türk dünyasını bir araya getiren 3. Türkvizyon Şarkı yarışması 21 ülkenin katılımıyla Yahya Kemal Beyatlı Gösteri Merkezi'nde yapıldı. Yarışmaya Suriye, Almanya, Bosna-Hersek, Bulgaristan, Gürcistan, İran, Irak, Kazakistan, Kırgızistan, KKTC, Makedonya, Moldova, Özbekistan, Romanya, Ukrayna, Arnavutluk, Sırbistan, Azerbaycan ve Kosova, Belarus ve Türkiye katıldı. Yarışmayı, AK Parti Kayseri Milletvekili İsmail Karayel, Azerbaycan Milletvekili Ganire Paşayeva, Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, TMB TV Genel Koordinatörü İslam Bağirov, Türksoy Genel Sekreter Yardımcısı Prof. Dr. Fırat Purtaş ve yurtdışından pek çok konuk izledi.

"TÜRK DÜNYASININ SÖZ-İŞ-GÜÇ BİRLİĞİ HER YERDE YANKILANMALI"

Yarışma, 21 ülkenin TV kanallarından canlı olarak yayınlandı. Yarışmaya ev sahipliği yapan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, 'Türkiye'nin en güzel salonunda sizleri ağırlamaktan mutluluk duyuyoruz' diye başladığı konuşmasında, "Türk dünyasının sesini tüm dünyaya duyurmaya çalışacağız. İnaniyorum ki bundan sonra yarışmalar da katılımcı ülke sayımız da artacak. Türk dünyasının söz-ış-güç birliği her yerde yankılanmalı. Katılımcı tüm ülkelere başarılar diliyorum" dedi.

Azerbaycan Milletvekili Ganire Paşayeva da tüm Türk ülkelerini tek tek selamlayarak, birlik ve beraberlik mesajı verdi.





COŞKU VE EĞLENCEYE SAHNE OLDU

Anka kuşu dans gösterisiyle başlayan yarışma, ülkelerin performanslarıyla devam ederken, coşku ve eğlenceye sahne oldu. Yurt dışından kendi ülkelerinin yarışmacılarını desteklemek için gelen konuklar, tezahüratlarıyla temsilcilerini bir an olsun yalnız bırakmadı. Yarışmada Bala Türkvizyon yarışmasının birinci ve ikincileri Bala Kazakistan ve Bala Kırgızistan yarışmacının söylediği şarkılar da salonu dolduranlar tarafından ilgiyle izlendi

KIRGIZİSTANLI JİYDEŞ BİRİNCİ OLDU

Türkvizyon Finali'nde konuk sanatçı Burak Kut, yeni albümünün çıkış şarkısı olan Kalbine Sor'u ilk kez seslendirirken, Türkiye'yi Görkem Yılmaz 'Hırçın Sular' adlı şarkısıyla temsil etti.

TÜRKİYE'YE ÜÇÜNCÜLÜK

Yarışmada, sanatçı Jiydeş tarafından temsil edilen Kırgızistan birinci olurken,

Kazak grup Orda tarafından temsil edilen Kazakistan'da ikinci oldu. Üçüncülüğü ise Türkiye kazandı.

BAŞKAN KARADENİZ, BELEDİYE ÖZEL ÖDÜLÜNÜ SURIYE TÜRKMENLERİNE VERDİ

Ödüllerini protokol üyeleri tarafından alan yarışmacılara, barış, sempati, jüri özel ödülleri de takdim edildi. Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz de belediye özel ödülünü Bayır Bucak ve Suriye Türkmenlerini temsilen yarışmaya katılan Gaziantep'li yerel sanatçı Adil Şan'a verdi. TRT'de yayınlanan 'Diriliş Ertuğrul' dizi şarkısının yeniden düzenlenmiş haliyle yarışmaya katılan Şan ve ekibi de gösterileriyle büyük ilgi toplarken, yarışmada beşinci oldu. Adil Şan, Türkiye'ye Bayır Bucak Türkmenlerinin selamını getirdiğini ifade ettiği konuşmasında, 'Türkiye, Türkmenlerin anasıdır' diyerek, teşekkür etti.



LEKELERLE BAŞA ÇIKMANIN KOLAY YOLLARI

Ev hanımlarının en büyük derdidir lekeler. Oysa her lekenin çıkarılması için kolay bir yol var. Bu yolları sizler için araştırıp, yazdık...

Leke olan bir eşyanız yüzünden moraliniz bozuluyorsa, size önereceğimiz bu püf noktalarını iyi takip edin. Çünkü, lekeler o kadar da korkulacak, moral bozacak kadar başedilemez değil. Hangi lekeyi nasıl çıkaracağınızı bilerseniz, işiniz kolaylaşmış olur. İşte size sık sık karşılaştığınız lekelerle ilgili çözüm yolları...

ALTIN TEMİZLİĞİ:

Bir litre suya 15 gr. sabun rendesi ve 100 gr. amonyak ilave edin. Temizlemek istediğiniz altın eşyalarınızı bu karışımın

içinde yarım saat kadar bırakın. Sonra, soğuk suyla çalkalayın ve bir deri parçasıyla temizleyin.

ALÜMİNYUM TEMİZLİĞİ:

Kimi zaman alüminyum kaplarımız kirlenir ve lekelenir (özellikle bulaşık makinasında yıkadıktan sonra kararır). Bunların temizliği de kolaydır. İçinde kuzu kulağı pişirin veya süt kaynatın. Bozulan rengi eski haline dönecektir. Biraz zeytinyağı ile birkaç damla alkolü karıştırın ve yumuşak bir bezle alüminyum kaplarınıza sürün. Pırıl pırıl olacaklardır.

AMPULLERİN TEMİZLİĞİ:

En iyi temizleyici alkoldür. Ancak ampulün yüzeyi pütürlüyse bir kesilmiş soğan parçasıyla silin, sonra nemli bir bezle temizleyin. Ampulü temizledikten sonra ışığı yakmadan, üzerine bir iki damla parfüm sürün. Eviniz mis gibi kokacaktır.

AT KESTANESİ:

Ellerinizi için: At kestanesi tozu ile ellerinizi yıkarsanız beyaz ve yumuşak olmalarını sağlarsınız.

ÇAMAŞIRLAR İÇİN:

Özellikle beyaz çamaşırları at kestanesi suyuyla yıkarsanız kar gibi beyaz olurlar. Ayrıca, at kestanesiyle yıkanan çamaşırlar nemliyken ütülenirse kolalı gibi olur.

AYAKKABIDAKİ LEKELER:

Su Lekesi:

Boyamadan önce vazelin sürün.

Küf Lekeleri:

Bir beze gliserin sürerek lekeleri silin.

Spor Ayakkabılar:

Benzine batırılmış, eski diş fırçasıyla temizleyin.

Açık Renk Ayakkabılar:

Üzerindeki lekeler benzine batırılmış bir bezle silinirse yok olurlar.

Koyu Renk Ayakkabılar:

Üzerlerindeki lekeleri alkole batırılmış bezle temizleyin. Lekeler yok olacağı gibi ayakkabılarınız pırıl pırıl gözükcektir.

Vernikli Ayakkabılar:

Süt ve limon suyu en tesirli temizlik maddesidir.





Süet Ayakkabılar:

Süet ayakkabıların dökülen tüylerini kabartmak için onları, su buharına tutun. Sakın ıslakken fırçalamayın. İyice kuruyunca tel fırçayla fırçalayın.

Rugan Ayakkabılar:

Çatlamalarını önlemek için zeytinyağı veya vazelin sürün. Sıcaklık çatlamalarına sebep olacağı için serin yerde saklayın.

Kahverengi Ayakkabılar:

Rengini değiştirip siyaha boyamak isterseniz önce çiğ patatesle ovalayın sonra siyah cila sürün.

AYNA TEMİZLİĞİ:

Aynanızı temizlemenin iki basit yolunu sıralayalım. - Top haline getirdiğiniz gazete kağıdını, 2 ölçü su ve 1,5 ölçü sirke karışımına batırarak bununla aynanızı silin, sonra kuru bir bezle kurulayın. -Yarıya kesilmiş çiğ patatesle aynayı ovalayın. Sonra içine az miktarda alkol katılmış suyla durulayın. Sinekler karşı: Aynayı temizlediğiniz son suya alkol katarsanız sineklerin konmasını engellersiniz.

KOTLARIN RENGİ:

Rengini devamlı olarak açılmasını istemiyorsanız, yenyken içine bol miktarda tuz atılmış soğuk suda 12 saat kadar bırakın. Renginin belirgin bir sabitlik kazandığını göreceksiniz.

BOYA:

Kokusundan rahatsız olursanız Taze boya kokusunu yok etmek için iki çare-den yararlanabilirsiniz.

-Boya kutusuna, litre başına 2 çorba kaşığı vanilya karıştırın.

-Veya boyadığınız odaya, içinde kesik bir soğan bulunan soğuk su dolu bir kap yerleştirin. Ekmek içiyle doldurulmuş bir tabak da aynı işi görecektir.

Boya Temizliği:

Oda duvarlarını temizlemek daima can sıkıcı işler arasında yer alır. Üstelik bu işin püf noktaları bilinmiyorsa...

- Odanın ortasına, kaynar su dolu bir kap bırakın. Kapı ve pencereleri iyice kapatın. Meydana gelecek buhar duvarları nemlendireceğinden temizlik işiniz oldukça kolaylaşacaktır.

- Mutfak duvarlarının temizliği için kullanacağınız sabunlu suya bolca tuz ilave edin. Böylece duvarlardaki yağ ve is lekelerini kolaylıkla çıkartabilirsiniz.

- Boyalı duvarlarınızı, iyice yıkayıp kuruttuktan sonra, nişastalı suya batırdığınız süngerle silin. Böylelikle bir sonraki temizlik işlemini kolaylaştırmış olursunuz.

Parmak İzleri:

Duvarın boyasına zarar vermeden bu sevimsiz parmak izlerinden kurtulabilirsiniz.

- İzleri kesilmiş patates parçasıyla ovuşturun.

-Parafine buladığınız bir bezle silerseniz parmak izlerinin çıktıklarını görürsünüz.

Cam Üzerindeki Boya Lekeleri:

Eğer lekeler küçükse, bunları jilette kazıyarak çıkartabilirsiniz.

- Daha inatçı ve büyük boya lekelerini önce alkolle ıslatın, sonra jilette kazıyın.

Kumaş Üzerindeki Boya Lekeleri:

Leke henüz oluşmuşsa, yani tazeyse en etkili temizleyici madde terebentindir.

- Leke kurumuşsa, sabunlu suyla yıkayın ve birkaç saat bu suda bırakın. Boya iyice yumuşayınca bir bıçakla kazıyın, sonra terbentinle silin.

BÖCEK ÖLÜLERİ LEKE YAPMIŞSA:

- Beyaz çamaşırlar: Çamaşır suyuyla yıkayın.
- Renkli kumaşlar: Lekeyi ılık suyla ıslatın, sonra amonyaklı suyla fırçalayın.

CEVİZ LEKESİ:

Taze ceviz lekesinin ellerde bıraktığı sevimsiz lekeyi çıkarmak için pamuklu bir bez parçasını sirkeye batırıp lekelere sürün. Sonra ellerinizi soğuk suyla yıkayın.

CEZVEDEKİ LEKELER:

Cezvenizdeki kahve lekelerini tuzla ovarsanız hemen çıkarlar.

ÇAMAŞIRLAR:

Yeni çamaşırlarınızın apresini bozmak için, bunları sodalı veya tuzlu ılık suya batırın.

Kaynatırken:

Çamaşır kaynatırken oluşan buharı önlemek için, tülbent içine koyduğunuz defne yapraklarını kaynama suyuna atınız.

Beyazlık:

Beyaz çamaşırlarınızı kaydattığınız suya birkaç yumurta kabuğu atarsanız kar gibi beyaz olmalarını sağlarsınız.

Sararmışsa:

Çamaşırlarınızın kat yerlerinde oluşan sarı çizgileri yok etmek için, bunları çiğ sütle ıslatın. Güneşte kuruttuktan sonra yıkayın.

Renk:

Keten çamaşırlarınızın, nazik trikolarınızın, bluzlarınızın ilk günkü parlaklıklarını ve güzel renklerini devam ettirmek istiyorsanız, son durulama suyuna beyaz sirke ilave edin.

Çamur Lekesi:

Hiçbir zaman elbiseyi hemen fırçalamayın. Çünkü çamur lekesi genellikle kuruyunca hafif bir fırçalamayla çıkarlar. Eğer leke çıkmamakta ısrar ederse, eşit miktardaki su ve sirke karışımıyla silin.

ÇANTALAR:

Deri Çantalar

- Çantalarınızı cilalayarak yağmur lekelerine karşı koruyun.

- Eğer, bu kurala uymadınızsa ve yağmur çantanızda sevimsiz lekeler oluştuysa, çantanızı kısa bir müddet kaynar su buharına tutun. Kurur kurumaz da, ihmal etmeden hemen cilalayın.

Güderi Çantalar

Rutubet, güderi çanta ve eldivenlerinizde küf izleri oluşturabilir. Fakat gliserinle fırçalarsanız bu kusuru yok edebilirsiniz.

KUMAŞ ÜZERİNDEKİ LEKELER:

Beyaz Kumaşa:

Limon suyuyla silin. Sonra soğuk suyla durulayın.

- Renkli kumaşa. Taze lekeyi yumurta sarısını suyla karıştırarak ovuşturun. Leke eskirse, gliserinli suyla silmeniz gerekir.

Halı Üzerindeki Lekeler:

Eşit ölçekteki alkol ve sirke karışımıyla lekeli yerleri siliniz.

Çimento Lekesi:

Yerdeki çimento lekelerinin üzerilerine sıcak alkol sirkesi dökün. Kuvvetli fırçaladığınızda yok olduklarını göreceksiniz.

Çiklet Yapıştıysa:

Kendimiz çiğnemese de elbisemize her an bir çiklet yapışması olağandır. Çikletin yapıştığı yerin tam altına isabet eden yerine naylona sarılmış bir miktar buz koyun. Biraz bekleyin buzun soğutucu etkisiyle çiklet donar. Sonra bir fırçayla bu donan çikleti fırçalarsanız, hepsi yapıştığı yerden çıkar.

ÇİKOLATA LEKESİ

Kumaş Üzerindeki Leke:

- Çikolata lekesini temizlemenin en iyi yolu gliserinle ovuşturup yağ emici iki kağıt arasında bir müddet bırakarak yağının iyice emilmesini sağlamaktır.

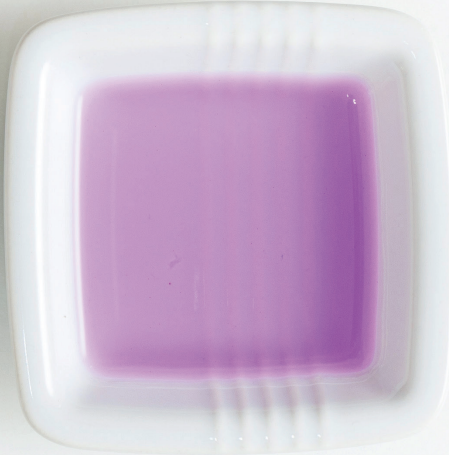
- Eğer bu yeterli olmazsa ve lekelenen kumaş rengi bozulmayan cisten ise lekeli kısmı suyla karıştırdığınız 90 derecelik alkolle silin.

HALI ÜZERİNDEKİ LEKE:

Sabunlu suyla lekenin dış kısmından başlayarak içe doğru silin. Üzerine talk pudrası döküp bir müddet bekleyin. Süpürdükten sonra eşit miktarlardaki su ve alkol karışımıyla silin.

ETEK VE PANTOLONDAKİ PARLAKLIKLARIN GİDERİLMESİ:

Kabuğu soyulmuş patatesi iyice yıkadıktan sonra ikiye bölün. Bu kestiğiniz tarafı kumaşın parlak yerine sürmeye başlayın. Birkaç kez tekrarladığınız bu işlemden sonra eteğinizi kurumaya bırakın. İyice kuruduktan sonra da bir fırçayla



fırçalayın. Kumaştaki parlaklıktan eser kalmadığını göreceksiniz.

FONDÖTEN LEKESİ:

Elbisenize bulaşan fondöten leke bırakmışsa, bunu etere batırılmış bir bezle silin. Oluşan hare sabunlu suyla yıkanınca yok olacaktır.

KAN LEKESİ:

Hiç denememeniz gereken usul kan lekesini çıkartmak için sıcak su kullanmaktır. Lekenin pişerek daha fazla yerleşmesine yol açar sıcak su. Oysa bazı özel yollarla kan lekelerini kolaylıkla çıkartabilirsiniz.

-Beyaz kumaşlarda: Lekeyi oksijenli suyla ıslatın. Sonra sabunlu ılık suda yıkayın.

-Renkli kumaşlarda: Nişastayı suyla karıştırarak bir hamur yapın. Bunu lekeli yere sürerek kurumasını bekleyin. Sonra fırçalayarak temizleyin. Bir başka usul de aspirin tabletini azıcık suyla eritip lekeli yeri bununla örtmektir. İyice kuruyunca fırçalayarak temizlersiniz.

-Halıda kan lekesi: Lekeli yerleri beyaz sirkeyle ovuşturun.

KAHVE LEKESİ:

Leke henüz oluşmuşsa üzerine biraz tuz dökün.

Beyaz pamuklu kumaşta: Lekeyi sabunlu su ile çıkaramazsanız, oksijenli su ile silin. Bu da yeterli olmazsa çamaşır suyu kullanmaktan başka çareniz yok demektir.

Renkli kumaşta: Lekeyi çıkartmak için birkaç yol deneyebilirsiniz.

-Lekeli kısma biraz gliserin sürün ve ılık suyla durulayın.

Nazik kumaşlar için: Şu karışımı deneyebilirsiniz. Sıcak suya bir yumurta sarısı ve birkaç damla gliserin katın. Bununla lekeli kısmı silin ve ılık suyla durulayın.

Halı üzerinde: Lekeli yeri, eşit miktardaki alkol ve beyaz sirke karışımıyla silin. Cilalı ahşap üzerinde: Oksijenli suyla silin. Sonra lekeli yeri cilalayın.

MERMER ÜZERİNDEKİ LEKELER:

Boyalı Lekeler:

Meyve, kahve ve nikotin lekeleri içine birkaç damla amonyak katılmış çamaşır suyuyla ovuşturulunca yok olurlar. Sonra duru suyla silmeyi ihmal etmeyin.

Mürekkep Lekesi:

Birkaç damla amonyak ve %20 oranında oksijenli su karışımıyla lekeleri ovun. Kuruyunca mermerlerinizi yumuşak bir bezle parlatın.

Yağ Lekeleri:

Mermer üzerindeki yağ lekelerini çıkartmak için benzin kullanın. Ancak bu işi ateşten uzakta yapmayı sakın ihmal etmeyin.

Sararan Mermerler:

Sabunlu suyla silin. Sonra tuz katılmış limon suyuyla ovuşturun. Durulayıp kurutun.



Pas Lekeleri:

Oksalit asit pas lekeleri için birebirdir. Bir kaşık oksalit asidi az miktardaki sıcak su içinde eritin. Buna batırdığınız bir bezle lekeli yerleri ovun.

BEYAZ MERMERLER:

Bol tuz ilave edilmiş limon suyuyla ovun. Bir fanila parçasıyla parlatın.

MEYVE LEKELERİ:

Beyaz kumaş üzerindeki leke Lekeyi amonyaklı suyla yıkayın. Çıkamazsa, çamaşır suyu ilave ettiğiniz sabunlu suya batırıp lekeli kısmı ovuşturun.

Renkli Kumaş Üzerindeki Leke:

-90 derecelik alkol,
-Amonyak ilave edilmiş oksijenli su,
-Ekşimiş süt: İki-üç saat leke üzerinde bırakacağınız ekşimiş süt, meyve lekesini çıkartacaktır. Renkli kumaş üzerindeki meyve lekelerini bu sıraladığımız malzemelerden elinizin altında bulunan veya kolayınıza geleni ile temizleyebilirsiniz.

Sentetik Kumaştaki Leke:

-Limon suyu -Beyaz sirke
-Hafif amonyaklı su. Bu malzemelerden herhangi birisine batırdığınız bir pamuk parçasıyla lekeyi silin. Ancak bu işi yapmadan önce lekeli kısmın altına bir kumaş parçası koymayı unutmayın.

Yünlü Ve İpekli Kumaştaki Leke:

Lekeli kısmın altına su emen bir kumaş parçası yerleştirin ve lekeyi beyaz sirkeyle silin.

Eldeki Lekeler:

Ellerinizdeki meyve lekelerini sirkeyle yıkar veya silerseniz kolayca çıkarabilirsiniz.

MOBİLYALARDAKİ LEKELER:

BOYALI MOBİLYALARDA;

Su Lekeleri:

Mantar tıpayla ovun. Sinek pisliği: Kahve telvesiyle lekeleri silin veya sirkeyle ovun. Şeker lekesi: Ilık suyla hafifçe sulandırılmış kahve telveleri kolayca temizler.

CİLALI MOBİLYALARDA;

Su Lekeleri:

Eşit miktardaki zeytinyağı ve 90 derecelik alkolü karıştırıp buna batıracağınız bezle ovuşturursanız lekeleri yok edebilirsiniz. Eğer mobilyanızın cilası hafif bozulduysa zeytinyağı ve sigara külü karışımına batırdığınız bir bezle daireler çizerek yenileyin cilasını. Sıcak tabak izi: Üzerine terebentin sürün ve kaynamamış ketenyağıyla ovun. Sonra temiz ve yumuşak bir bezle parlatın.

MUM LEKELERİ:

Cilalı Ahşapta:

Bir karton parçasıyla kazıyarak mümkün olduğu kadarını çıkarın. Sonra sıcak suyla ovun. Eşit oranlardaki terebentin ve ketenyağı karışımına batırdığınız bezle lekeyi ıslatın. Kuruduktan sonra parlatın.

Vernikli Mobilyada:

Kartonla kazıdıktan sonra petrole baktığınız bir bezle silin. Örtüde:Mumun koparabildiğiniz kadarını kaldırın örtüyü yıkayın. Kuruduktan sonra ütülerken mum lekesinin bulunduğu yeri iki kurutma kağıdı arasına koyun.

NIKOTIN:

Eldeki Nikotin Lekeleri

-Leke belirsizse biraz limon suyu ile ovuşturmak size yeterli olacaktır.

-Leke daha ciddiye çamaşır suyuna başvurmanız gerekir.

-Leke oldukça koyuysa şu hamurdan yararlanın: Bir çorba kaşığı bikarbonat dö sud, bir çorba kaşığı ponza taşı pudrası ve birkaç damla limon suyunu karıştırın. Bununla elinizi iyice ovuşturun. Kumaştaki nikotin lekesi: Leke yok olanakadar 90 derecelik alkole batırdığınız bir bezle ovun.

Küllük üzerindeki lekeler: Yıkadığınız halde küllükteki lekeler çıkmadıysa, bunları ince tuza batırdığınız bir mantar tıpayla ovun.

OJE LEKESİ:

-Aseton ile veya eşit ölçülerdeki alkol ve eter karışımı ile çıkartabilirsiniz. Her iki halde de lekenin altına 4-5 kat katlanmış beyaz bir bez koyun. Lekeyi silerken bu bez kirleneceğinden, kirin elbiseye geçmemesi için, kontrol edin ve lekenin altına bezin temiz kısımlarının kaydırın. Leke hemen çıkmazsa bu işlemi bir daha tekrarlayın. Sonra asetonu uçurarak leke bırakmasını önleyin.

OT LEKESİ:

Lekeyi ıslattıktan sonra üzerine eşit miktarda sofrata tuzu ve kırımı tartar serpin. Güneşte kurusun.

PAS LEKESİ:

Sentetik olmayan kumaşlardaki lekeler:

-Tuzlu limon suyuyla ovuşturun. Sonra içine biraz amonyak katılmış suyla silin ve durulayın.

-Lekeli kısmı suyla ıslatın ve kaynar su buharına tutun. Kuzu kulağı ile ovun, sıcak su ile durulayın.

Sentetik kumaşlardaki pas lekeleri: Diğer

kumaşlardan daha çok dikkat gerekir,
en etkili çözüm lekeli kısmı biraz limonla
ovmaktır.

RUJ LEKESİ:

Ruj lekeli kumaşı etere batırılmış bir pamukla silmek ve bu işlemi birkaç kez tekrarlamak gerekir. Ancak bu işlemi yaparken ateşten uzakta durmakta fayda vardır. Eter çok yanıcı bir maddedir.

-Lekenin üzerine sabun sürün ve bir saat öyle bırakın. Sonra yıkayın.

-Üzerine pamukla oksijenli su damlatın.
Sonra suyla durulayın.

SEBZE AYIKLARKEN ELLERDEKİ LEKELER:

Sebzeleri ayıklarken ellerde oluşan lekeler, ellerimizi yıkadıktan sonra bile temizlenmezler. Fakat portakal kabuğuyla ovarsak hemen kurtuluruz bu sevimsiz lekelerden.

Süt Lekesi:

Yıkabilen kumaştaysa sabunlu bezle
silin.



-Yıkamaz kumaştaysa benzine batırılmış bir bezle bastırarak silin. Elin hafif temasıyla benzini uçurun. Sonra ılık suda durulayın ve nemli bezle tersinden ütöleyin.

Su Lekesi:

Bilirsiniz, su da leke yapar. İpekli ya da pamuklu kumaşlardaki su lekesini çıkartmak için lekeli yerleri bir bardak ya da şişenin dibıyla ovun. Fanilalarla yünüleri ütölemek yeterlidir.

TENTÜRDİYOT LEKESİ:

Leke yeni ise, alkol yararlıdır. Eğer eski ise, benzin vb. şeyler ya da oksijenli su kullanılır.

TEREYAĞI LEKESİ:

-Sentetik kumaşta: Sabunlu su yeterli olacaktır.
-Pamuklu ve beyaz kumaşta: Yıkamadan önce kuru sabun sürün.
-Yünlü veya ipeklide: Talk pudrası ve tebeşir tozundan yararlanın.

Terleme Lekesi:

-Beyaz renkli elbiselerde: Asitoksaltile silin. Durulayın, sonra oksijenli su ile silin.

-Nazik kumaşlarda: Hafif amonyaklı veya limonlu su yeterli olabilir.

-Yünlü kumaşta: Kumaşı birkaç saat sirkeli soğuk suda bırakarak lekeleri temizleyebilirsiniz.

Ütüde Sararan Çamaşır:

Sararan kısmı nemlendirin. Üstüne mısır nişastası serpin. Sonra yine bir bez aracılığıyla ütünüzle kurutun. Leke yok olacaktır. Bir başka yol da sararan kısmı oksijenli su ile ıslatıp, gene ütüyle kurutmaktır.

YAĞ LEKESİ:

Sıçrayan yağlar:

Kızartma yaparken ne kadar dikkat etsek de tamamen engelleyemeyiz. Bunları temizlemek için en etkili temizleyici ispirotodur. Zeytinyağı lekesini elbiseden çıkartmak için sakın su ya da kolonya kullanmayın. Hemen bir lokma ekmek içini yuvarlayıp lekenin üstünde gezdirin. Çıkacaktır.

Yumurta Lekesi:

-Yumurta lekelerini çıkartmak için suyu soğuk olarak kullanmanız şarttır.

-Genellikle sabunlu su yeterli oluyorsa da beyaz kumaşlarınız için biraz çamaşır suyu ilave edebilirsiniz.

-Kesik limonla lekeli yerleri ovun.

-Suda haşlayarak ezdiğiniz bir parça patatesle ovuşturun.

-İçinde çakıl bulunmayan nemli toprakla yumurta lekelerini silin.

Zamk Lekesi:

Çıkartmak istediğiniz lekenin altına su emici bir kumaş parçası koyun ve lekeli kısmı beyaz sirkeye batırılmış bir bezle silin sonra durulayın.

Zift Lekesi:

Üstüne vazelin sürüp bir saat bekletmek sonra da lekeyi her eczaneden rahatlıkla bulabileceğiniz eterle silmeniz



BİR LİMON ÇEKİRDEĞİ BİLE ÇOCUKLARIN APANDİSİTİNİ TIKAYABİLİR

4 saatten uzun süren karın ağrısı, iştahsızlık, kusma, halsizlik ve hafif ateş... Çocuğunuz tüm bu belirtileri bir arada yaşıyor ise apandisit riski ile karşı karşıya olabilirsiniz. Apandisit patlaması hayati tehlikeye neden olabileceği için de mümkün olduğunca kısa sürede müdahale edilmesi önem taşır.

Çocuklarda karın ağrısı cerrahi sebepler dışında birçok nedenle görülür. İshal, kabızlık ve hatta orta kulak iltihabı bile karındaki lenf bezlerini şişirip, karın ağrısına neden olabilir. Bu nedenle her karın ağrısı apandisit olarak değerlendirilmemelidir. Ağrının süresi ve başlama yeri, teşhis konusunda yol göstericidir ancak apandisit başlangıç aşamasında çok tipik bulgular vermeden ilerleyebilir. Yeni başlamış bir tabloda apandisiti tanımak sıkıntılı olabilmektedir. Bu nedenle çocuğun hastanede bir süre gözetim altında tutulması ve gerekli tetkiklerin yapılması çok önemlidir.

ENFEKSİYONLAR ÇOCUKLAR İÇİN RİSK OLUŞTURUYOR

Apandisit, bademcik gibi düşünülebilir. Lenfatik sistemden zengin, vücudu enfeksiyonlara karşı koruyan bir organdır. Bir ucu bağırsağa yapışık diğer ucu ise kapalıdır. Eğer herhangi bir enfeksiyona bağlı olarak, lenf dokusunun şişmesi nedeniyle kalınlaşır ve tikanırsa organın beslenmesi bozulur, ilerlediğinde de doku patlar ve iltihap karın içine yayılır.

OKUL DÖNEMİ ÇOCUKLAR ARASINDA DAHA YAYGIN

Bütün yaş grupları göz önüne alındığında çocuklarda en sık acil cerrahi girişim gerektiren durum apandisitir. İlk yaşlarda çok sık görülmez, daha sonra giderek artar. Genellikle okul döneminde ergenliğe kadar olan süreçte fazla rastlanmaktadır. Apandisit çocuklar arasında yaygın olmasının nedeni enfeksiyonlara daha yatkın olmalarıdır.

ÇEKİRDEKLİ GIDALAR KÜÇÜK ÇOCUKLARA VERİLİRKEN DİKKAT

Apandisit beslenmeyle doğrudan bir bağlantısı bulunmamaktadır. Ancak küçük çocuklara çekirdekli gıdalar verilirken dikkatli olunmalıdır. Örneğin basit bir limon çekirdeği bile deliği tıkayabilir ve apandisit gelişebilir. Ayrıca çekirdek ya da başka bir faktör olmaksızın, vücudun kendi yaptığı "fekalit" adı verilen taşlaşmış dışkı da deliği tıkayabilir ve apandisit patlayabilir.

APANDİSİTİN PATLAMASI DURUMUNDA YAPILMASI GEREKENLER

Çocukların önemli bir kısmı doktora gitmekten korktuğu için çoğu zaman belirtileri saklayabilirler ancak, apandisit ağrısını gizlemek çok da mümkün değildir. Özellikle cerrahi müdahale gerektiren bir tabloda; çocuk halsizleşir, yürümesinde sıkıntı olur, beslenemez ve de kusar. Apandisit patlaması bir risktir, bu hastalığın daha da ilerlediğini gösterir. Ancak patladığı zaman da hasta kaybedilmez. Mümkün olduğunca en kısa sürede hastaneye gidilmelidir. Eğer apandisit patlamış ise, apandisit çıkarılır, karın içi yıkanır ve antibiyotik tedavisi verilir. Böyle bir tabloda hastanede kalış süresi doğal olarak uzayacaktır.

LAPAROSKOPİK CERRAHİ İLE ÇOCUKLAR KISA SÜREDE AYAĞA KALKIYOR

Apandisit ameliyatı açık ve laparoskopik olarak iki şekilde yapılmaktadır. Bunlardan hangisinin tercih edileceği çocuğun yaşı ve ek bir hastalığı olup olmadığına göre değişmektedir. Laparoskopik cerrahide, karında 3-4 tane yerde, yaklaşık 1 cm civarında kesiler açılarak ameliyat gerçekleştirilir. Açık ameliyatta da artık yaklaşık 3-4 cm'lik bir kesi ile apandisit ameliyatını yapmak mümkündür.







BAŞÖĞRETMEN ATATÜRK KOŞUSU YAPILDI

Küçükçekmece Belediyesi, ilçedeki sosyal, kültürel ve sportif faaliyetleri desteklemeye devam ediyor.

Küçükçekmece Belediyesi ve İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü işbirliğiyle 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılı Sportif Yarışmalar kapsamında düzenlenen "Başöğretmen Atatürk Koşusu" Küçükçekmece Göl Kenarı'nda yapıldı.

ÖĞRENCİLER KIYASIYA YARIŞTI

50 okuldan 323 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen koşu, erkeklerde ve kızlarda küçükler, yıldızlar ve gençler olmak üzere üç kategoride yapıldı.

Koşu esnasında ambulans hazır bekletildi. Öğrencilerin birbiriyle kıyasıya mücadele ettiği koşuda, Söğütlüçesme Ortaokulu öğrencileri başarılarıyla dikkatleri çekmeyi başardı.





DERECEYE GİREN SPORCULAR:

KÜÇÜK KIZLAR	KÜÇÜK ERKEK
1. Dilay YILDIZHAN - Söğütlüçeşme Orta Okulu	1.Emircan ŞENER - Mimar Sinan Orta Okulu
2. Aslı AYDIN - Söğütlüçeşme Orta Okulu	2.Doğukan TANIŞ - F.S.Mehmet Orta Okulu
3. Zeynep KÖSEOĞLU - Söğütlüçeşme Orta Okulu	3.Berkay YÜCEL - Söğütlüçeşme Orta Okulu
YILDIZ KIZLAR	YILDIZ ERKEKLER
1. Nazire GÜLEÇ Söğütlüçeşme Orta Okulu	1.Habat CEYLAN - Söğütlüçeşme Orta Okulu
2. Buse Nur VURGUN Söğütlüçeşme Orta Okulu	2.M.Emin TOPRAK - Hulusi Behçet Ortaokulu
3. Yağmur GÜLTEKİN Söğütlüçeşme Orta Okulu	3.Umut GÜLTEKİN - Söğütlüçeşme Orta Okulu
GENÇ KIZLAR	GENÇ ERKEKLER
1.Enise ÇORUMLU - Atatürk Kız MTAL	1. Hayrettin DOĞAN - Nahit MENTEŞE MTAL
2. B.Büşra YAKIŞIR -Ö.Nasuhi Bilmen İHL	2. Onur AMBARCI - Z.M.Dalgıç MTAL
3. Gülçin ERDOĞAN -Kadriye Moroğlu A.L	3.Mazlum ŞAHİN - Z.M.Dalgıç MTAL

AVM'LERDE GÜNDE 2,5 SAAT GEÇİRİYORUZ

Türkiye'nin en büyük izinli veritabanına sahip online pazar araştırma şirketlerinden birinin "AVM Araştırması" raporuna göre tüketiciler, gidecekleri AVM'leri mağaza çeşitliliğine ve ikamet ettikleri bölgeye olan yakınlıklarına göre seçiyor.

Türkiye'nin en büyük izinli veritabanına sahip online pazar araştırma şirketlerinden biri, 10.573 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği AVM araştırması, tüketicilerin AVM'ler ile olan ilişkilerine ışık tutan şaşırtıcı sonuçlara ulaştı.

Araştırmaya göre; tüketicilerin yüzde 72'si haftada 1 ile 3 kere AVM'lere gidiyorlar. Ayda bir kere de olsa AVM'ye gidenlerin oranı yüzde 22 olarak raporun sonuçlarına yansıyor. Daha seyrek aralıklar ile giden tüketicilerin oranı ise toplamda yüzde 5 olarak belirleniyor. Araştırma sonuçlarında tüketicilerin ortalama AVM'ye gidiş frekansı, haftalık 1,31 ziyaret olarak istatistiklere yansıyor.

HANGİ SIKLIKLA ALIŞVERİŞ MERKEZLERİNİ ZİYARET EDERSİNİZ?

Haftada bir defa	%36
Haftada 2-3 defa	%36

Ayda bir defa	%22
Yılda 3-4 defa	%4
Yılda 3-4 defadan az	%1

AVM'lere giden tüketiciler çok yüksek bir oranla zamanlarının 1-3 saatini AVM içerisinde geçiriyor. AVM'lerde 1 saatten az kalan tüketicilerin oranı yüzde 12 olarak belirtilirken, 4-6 saat arasında AVM'lerde vakit geçiren tüketicilerin oranı ise yaklaşık bir şekilde yüzde 15 olarak sonuçlara yansıyor. 7 saatten uzun süre AVM'lerde kalanların oranı ise yüzde 1.

ALIŞVERİŞ MERKEZLERİNDE NE KADAR ZAMAN HARCARSINIZ?

1 saatten az	%12
1-3 saat	%71
4-6 saat	%15
7 saatten fazla	%1

Tüketicilerin büyük çoğunluğu gittikleri alışveriş merkezini seçerken mağaza çeşitliliğine yüzde 74 oranda önem gös-



teriyor. Ayrıca araştırma katılımcılarının yüzde 46'sı evlerine yakın olmasının bir alışveriş merkezini tercih ederken önemli olduğunu vurguluyor. Tüketicilerin yüzde 29'u AVM'nin yerini beğendikleri için, yüzde 18'i ise ilgilendikleri bir etkinlik olduğu için AVM'ye gitmeyi tercih ediyorlar.

GİTTİĞİNİZ ALIŞVERİŞ MERKEZİNİ TERCİH EDERKEN DİKKAT ETTİĞİNİZ HUSUSLAR NELERDİR?

Mağaza çeşitliliği	%74
Evinize yakın olması	%46
Yerinin güzel olması	%29
Etkinlik olması	%18

AVM'lere giden tüketiciler, gün içerisinde de çoğunlukla 50 ve 200 TL arasında para harcıyorlar. Gün içinde 51-100 TL

harcadığını bildiren tüketicilerin oranı yüzde 39, 101 ve 200 TL arası harcama yaptığını belirten tüketicilerin oranı ise yüzde 31 olarak görülüyor. 50 TL altında harcama yapan tüketiciler yüzde 11, 201 TL üzeri harcama yapanlar ise yüzde 19 oranlarına sahip.

ALIŞVERİŞ MERKEZİNE GİTTİĞİNİZDE BİR GÜNDE NE KADAR PARA HARCARSINIZ?

50 TL altı	%11
51-100 TL	%39
101-200 TL	%31
201 TL ve üzeri	%19

Tüketicilerin alışveriş merkezlerine gitme sebeplerinin en başında, yüzde 91 oran ile alışveriş yapmak geliyor. AVM'lere yemek ve sinema için giden

tüketicilerin oranları yüzde 50 olarak belirleniyor. Özel etkinlikler için AVM'lere gitmeyi tercih edenler ise yüzde 22 oran ile araştırma sonuçlarına yansıyor.

Tüketicilere alışveriş merkezlerinde ne gibi etkinlikler görmek istedikleri sorulduğunda ise daha eşit bir dağılım ile karşılaşıyor. Sevgililer Günü, Yılbaşı, Kadınlar Günü gibi özel gün etkinliklerini tercih eden tüketicilerin oranı yüzde 62 olarak görülüyor. İmza günleri yapılmasını isteyen tüketicilerin oranı yüzde 51, konserler düzenlenmesini isteyen kullanıcıların oranı ise yüzde 44 olarak ölçümlendi.



BEBEKLERDE GÖRÜLEN HER SARILIK MASUM DEĞİL

Bebeklerin büyük çoğunluğunda ortaya çıkan yeni doğan sarılığı, her ne kadar masum olarak bilinse de ihmal edildiği takdirde ciddi hastalıklara yol açabiliyor. 14 günde geçmeyen sarılık, bebeğin beyinde hasara neden olabiliyor ya da karaciğer yetmezliği gibi önemli bir sağlık sorununa davetiye çıkarabiliyor.

Anne sütü sarılığı, yeni doğan bebeklerin %15'inde görülebilen, doğumdan sonraki 2. haftanın sonuna doğru başlayıp yavaş yavaş azalarak birkaç ay içinde düzelebilen masum bir sarılık türüdür. Fizyolojik sarılık ise yeni doğan bebeklerde kanda bilirubin düzeyinin artması sonucu gelişen bir hastalıktır. Doğumdan sonraki ilk haftada az veya çok miktarda mutlaka bilirubin artışı olmaktadır. Normal zamanda doğan bebeklerin %60'ında, erken doğan bebeklerin ise %80'inde fizyolojik sarılık görülebilmektedir.

FİZYOLOJİK SARILIK BEYİNDE HASARA NEDEN OLABİLİR

Alyuvarların hızlı ve aşırı şekilde parçalanması, bebek karaciğerinin oluşan bilirubini atacak kapasiteye sahip olmaması sonucu fizyolojik sarılık gelişir. Gözlerden başlayarak tüm vücutta sararma ile kendini gösterir, kanda bilirubin düzeyi ölçülerek tanı konulur. Sarılığın seviyesi yükseldiğinde tedavide gecikilirse aşırı derecede artan bilirubin beyinde birikir ve bu bölgede hasar oluşmasına neden olur. Her ne kadar birçok bebekte tedavi gerektirmeden kendiliğinden geçebilse de, fizyolojik sarılık geçiren bebekler mutlaka doktor kontrolü altında tutulmalıdır. İleri düzeyde sarılık gelişmesi durumunda ışık tedavisinden kan değişimine kadar tedavi yöntemleri uygulanabilir.

UZUN SÜREN SARILIĞA DİKKAT!

Yeni doğan bebeklerde 14 günden uzun süren sarılık fizyolojik olarak kabul edilmeyip patolojik sarılık olarak adlandırılır ve nedenleri araştırılmalıdır.

- Safra birikimi ile ilgili hastalıklar
- Nedeni bilinmeyen hepatit ve bu şikayetleri taklit eden durumlar
- Viral hepatit ve enfeksiyonla ilgili diğer nedenler
- Metabolik hastalıklar

- Toksik ve ilaçlarla ilgili etkenler

- Tümörler konusunda mutlaka ayrıntılı bir değerlendirme yapılmalıdır.

SARILIK KARACİĞER YETMEZLİĞİNE GÖTÜREBİLİR

Bebeklerde karaciğer yetmezliğine zemin hazırlayan sarılık, gözden başlayarak vücudun sarıya dönmesi, kaka renginin beyaza yakın macun kıvamında olması, idrarın çay rengi olması, karaciğer ve dalak büyümesi, karında su birikmesi, ödem, varis kanaması ve son olarak amonyak birikimine bağlı beyin etkilenmesiyle kendini gösterir. Erken dönem yetmezlikte ilaçlarla destek tedavisi verilebilirken, son dönem karaciğer yetmezliğinin tek tedavisi karaciğer naklidir. Bebeklerde ve çocuklarda en sık karaciğer nakli sebeplerinden birisi safra yollarının gelişmemesine bağlı olarak gelişen sarılıktır. Bebek, sarılık ve renksiz kaka dışında gayet sağlıklı görünür. Erken tanı konulup cerrahi girişim yapılmadığı durumlarda en geç bir yıl içinde safra birikimine bağlı siroz gelişerek bebekte karaciğer yetmezliğine sebep olur. En kısa dönemde karaciğer nakli yapılmadığı takdirde ise hayati kayıplar kaçınılmaz olabilir. Organ bağışının yeterli olmadığı ülkemizde canlıdan yani anne, baba ya da 4.dereceye kadar akrabalarından alınan karaciğerin hastaya nakledilmesi yaşam süresi ve kalitesini artırmaktadır.





OMUZ SIKIŞMASI YAŞAMINIZI KISITLAMASIN

Ağrı ve hareket kısıtlılığı sebebiyle günlük yaşamı olumsuz etkileyen omuz ağrıları, "omuz sıkışması sendromu"na işaret edebiliyor. Genellikle kadın hastaların bluz giyerken ya da mutfak rafından tabak alırken,

erkeklerin ise sıklıkla cüzdanın arka cepten çıkarılması veya kolun yükseğe kaldırılması sırasında ağrı ile tanımlandığı bu sendrom, modern tanı ve tedavi yöntemleri ile kontrol altına alınabiliyor.

BEL AĞRILARINDAN SONRA İKİNCİ SIRADA

Bel ağrısından sonra toplumda ikinci sıklıkta görülen omuz ağrılarının en önemli nedeni omuz sıkışması sendromudur. Bu rahatsızlık omzun üzerine yatıldığında, kollar baş üstü seviyesinden yukarı kaldırıldığında ya da arkaya atıldığında ağrı ile kendisini gösterir. Ağrı arttıkça omzun hareket kabiliyeti kişinin de o bölgeyi oynatmama isteğine bağlı olarak kısıtlanmaktadır. Bu durum günlük hayatı zorlaştırmaktadır.

EV HANIMLARI VE BAZI SPORCULAR DA RİSK ALTINDA

Omuz hareket ederken doğal bir açıklığa ihtiyaç duyar. Omuz eklemi oluşturan öncelikle kol kemiği ve kürek kemiğinden, omuzun çatısına uzanan "akromion" adı verilen bir kemik vardır. Bu kemiğinin altında omzun hareketi sırasında içeri doğru omuzu oluşturan tendonların kayacağı bir boşluğa ihtiyaç duyulur. Bu boşlukta omuz 90 derecenin üzerine kalktığında bir miktar sıkışır. Ancak arada "bursa" dediğimiz bu sıkışma sırasında o böyleyi rahatlatan bir kesecik bulunmaktadır. Herhangi bir sebepten dolayı burası daraldığında omzun üst tarafını saran tendon yapısı sıkışır ve ödem oluşur.

Omuz sıkışması en çok, fazla ev işi yapan kadınlarda, gülle, cirit gibi fırlatma hareketine dayanan sporlarla uğraşan kişilerde, elleri sürekli yukarıda çalışmak zorunda olan boya, tamirat ve cam silme işi ile uğraşanlarda görülür.

OMUZ SIKIŞMASI BİRÇOK NEDENE BAĞLI OLABİLİR

Omuz sıkışması sıklıkla, yapısal sebeplerden ve yaşlanma sürecinde oluşmuş osteofit denilen kemik çıkıntının omuz bölgesinde darlığa neden olmasından kaynaklanmaktadır. Sıkışma sonucu oluşan ödem ve şişen kese mevcut boşluğun daralmasına neden olur. Yaşlanma veya fazla kullanıma bağlı olarak da tendonların kırılgan hale gelmesi ile yırtıklar ve şiddetli ağrılar oluşabilir.

ERKEN DÖNEMDE İLAÇ, ENJEKSİYON VE EGZERSİZLER YARARLIDIR

Omuz ağrısı şikayetleri geçmediği takdirde mutlaka doktora başvurulmalıdır. Ödem ya da o bölgedeki ağrısı baskılayıcı ilaç tedavisi, bölgenin rahatlatılmasına yönelik çeşitli fizyoterapi uygulamaları ve omzun hareket açıklığını korumaya yönelik egzersizlerin planlaması yapılabilir. Ya da bu bölgeye bazı enjeksiyon uygulamaları ile rahatlama sağlanır. Omuz sıkışmalarında ağrı hafif başladıysa hastalar bu sorunun üzerine gitmeyip ağrılar uykudan uyandırarak kadar dayanılmaz hale geldiğinde doktora başvurmayı tercih etmektedir. Bu seviyeye gelene kadar bölgede ciddi anlamda daralma görülür. Bu durum da hastanın ilaç ya da fizik tedavi şansı kalmadan ameliyat olmasını gerektirebilir. Özellikle kolu baş üstüne kaldırma ya da arkaya doğru götürmede sıkıntı yaşamaya başlanıldığında hastaların doktora başvurması, ağrı şikayetlerini önleyecek ve zorlu tedavilerden kişiyi koruyacaktır.



**KAPALI CERRAHİLER İLE
ŞİKAYETLER ORTADAN KALDIRILIYOR**

İlk basamak tedavilerin yetersiz kaldığı durumlarda cerrahi yöneme başvurulur. Cerrahi tedavide artroskopi yöntemiyle küçük kesilerden bölgede dokuların temizliği ve varsa kas yırtıklarının onarımı yapılır. Eğer kemikte bir yapısal gagaşma veya "osteofit" adı verilen bir çıkıntı söz konusuysa tıraşlama işlemi gerçekleştirilir.



KOL UYUŞMASI BOYUN FITİĞİNA İŞARET EDEBİLİR

Kol ve bacaklarda kuvvet kaybı, yürürken denge problemi, kolda uyuşma hissi... Bu şikayetler, hareket kabiliyeti ve yaşam kalitesini sınırlandıran boyun fıtığına işaret edebilir.

Boyun fıtığı; boyun omurlarının arasındaki kıkırdığın, omurilik kanalına doğru yer değiştirmesi ve çıkması sonucu, kola gelen sinirlere ve omuriliğe baskı yapması sonucu oluşan bir hastalıktır. Kişiyi oldukça zorlayan bu rahatsızlık, en fazla koldan vuran uyuşmayla kendini göstermektedir. Ensede yaşanan ağrı, boyun hareketlerinde kısıtlılık, yürürken yaşanan dengesizlikler, kas ve ellerde kas gücünün azalması ise hastalığın diğer belirtilerindendir.

DURUŞ VE OTURUŞ POZİSYONUNUZA DİKKAT EDİN

Hastalığa genellikle duruş bozuklukları ve trafik kazası gibi bir travmalar sebep olmaktadır. Özellikle 30-40 yaş aralığında, sabit şekilde çalışmak durumunda olan ofis çalışanlarında bu hastalığın görülme oranı yüksektir.

FİZİK TEDAVİ VE DESTEK UYGULAMALARI YETERSİZ KALABİLİR

Boyun fıtığı teşhisi konmuş hastaların yaklaşık % 85'i genellikle çok iyi bir fizik tedavi ve boyunluk kullanımı sayesinde tedavi olabilmektedir. Bu tedaviler yetersiz kaldığında cerrahi yöntemle başvurulur. Günümüzde modern teknolojilerle gerçekleştirilen ameliyatlar sayesinde hastalar kısa sürede sağlığına kavuşabilmektedir.

AYNI BÖLGEDE İKİNCİ FITIK RİSKİ SONA ERİYOR

Boyun fıtığı ameliyatında, bu bölgenin ön kısmındaki iki kemik arasında kalan kıkırdığın tamamı ve sinire baskı yapan parça çıkartılır. Aradaki yüksekliği koruması için de bir destek materyali konulur. Böylece hastalığın aynı yerden ikinciye tekrar etme ihtimali ortadan kaldırılmaktadır. Buraya yerleştirilen destek materyali, vücuda uyumluluğu kanıtlanmış ve ömür boyu vücutta kalmaya dayanaklı bir maddedir. Yaklaşık 90 dakika süren ameliyat sonrasında hasta normal yaşantısına 15 gün sonra rahatlıkla dönebilmektedir.

BOYNU ÇITLATMAK FITİĞİ BÜYÜTEBİLİR

Alişkanlık haline gelmiş ve sık sık yapılan boyun çitlatma hareketi, eğer varsa fıtığı büyütebilmekte, ani kuvvet kayıplarına

neden olabilmektedir. Uzun vadede ise, boyun eklemlerinde kireçlenmelere yol açmaktadır. Profesyoneller tarafından yapılmayan masaj uygulamalarıysa oldukça zararlıdır. Masaj tedavileri doktor tarafından ya da doktor yönlendirmesi ile yapılmalıdır. Çok sık rastlanan yanlış uygulamalardan bir başkası da sürekli boyunluk kullanımıdır. Boyunluk tedavisinin doktorun önerdiği süre ve şartlarda uygulanması gerekir. Kişi eş dost tavsiyesi ile boyunluk alıp kullanmamalıdır. Bu tedavinin uzun süre uygulanması adale zayıflıklarına yol açmaktadır.

BOYUN SAĞLIĞINIZ İÇİN GÜNLÜK YAŞAMDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Masa başında çalışırken uzun süre boyununuzu eğik tutmayın

Bilgisayarınızı göz seviyenizde olacak şekilde konumlandırın ve klavyenizin yüksekliğini iyi ayarlayın

Yürürken dik olmaya özen gösterin

Boyun kaslarını güçlendirici egzersizler yapın.

Haftada 3 gün 1'er saat yüzmeye çalışın.





ÇOCUKLARI DERSE MOTİVE ETMENİN YOLU VAR

İlkokula başlayan çocukların okuma ve yazmayı öğrenme süreçlerinde zorluk çekip, motivasyon sorunu yaşayan 1. sınıf çocuklarına velilerinin nasıl yardımcı olacağını açıklıyoruz. Altın niteliğinde motivasyon yolları.

İlkokul birinci sınıfın hepimizin yaşamında özel bir yeri vardır. O güne kadar anlamsız birer sembol olarak gördüğümüz harflerin, sözcüklerin şifresini çözdüğümüz bir yolculuktur okuma yazma serüveni. Küçük bedenleriyle yeni bir sosyal çevreye uyum sağlamaya çalışan çocuklar o güne kadar esnek kurallarla ve yüksek toleransla yaşamaya alışmışken katı kuralların olduğu dünyaya adım attıklarında bocalayabilirler.

Günümüzde sınıf öğretmenleri ilkokulun ilk haftasını bir geçiş süreci olarak görmeye ve çocukların okula alışabilmeleri için oyunlarla desteklemeye başladılar. Bu çok önemli bir gelişme. Aileden ayrılan çocuk öğretmeninde anne-baba şefkatini hissettiği zaman okulu da bir yuva olarak benimseyebilir. Tersine bir tutum hem çocuğun demoralize olmasına hem de öğretmenin daha fazla çabalamak zorunda kalmasına yol açacaktır.

Küçük elleriyle çizgileri, yuvarlakları yaparken ince motor gelişimleri birbirin-

den farklı seviyede olan çocukların aynı performansı göstermelerini beklemek nafile bir çabadır. 66 haftalık iken okula başlayan çocuk ile 67 haftalık çocuk arasında bile gelişim yönünden önemli bir fark vardır. Hal böyleyken farklı eğitim ve kültür seviyelerindeki ailelerden gelen çocuklar arasında gelişim farklılığı olması çok doğaldır.

Çocukların genel olarak konsantrasyon süresi yaşlarının iki katını geçmez. Yani 6 yaşındaki bir çocuğun odaklanma süresi maksimum 12 dakikadır. Öğretmenlerimiz bu konuda bilinçliler ancak ebeveynler bilgilendirilmezlerse boşuna bir çaba içinde olurlar.

Çocuk evde ödevini yaparken yanında olan anne ya da baba bir ana önce bitmesi için çocuktan daha sabırsız davranabiliyorlar. Odaklanma sürelerinin yanında ince motor gelişimlerini de dikkate almayan ebeveynlerin hem hayal kırıklığı yaşamaları hem de çocuğun öğrenme isteğini baltalamaları kuvvetle muhtemeldir.

İki farklı motivasyon türü vardır. Ya acıdan kaçarsınız ya hazza yaklaşırsınız. Çocuklarda bu durum daha belirgindir. Kimi çocuk ödevini yapmazsa başına gelecek olumsuzluklar hatırlatıldığında motive olur, kimi çocuksa ödevini yaptığı anda alacağı 'aferin'i düşünerek.

BU YIL OKULA BAŞLAYAN OĞLUMUN ÖDEVLERİNİ YAPMA SÜRECİNDE KARŞILAŞTIKLARIMIN DA IŞIĞINDA EBEVEYNLERE TAVSİYELERİMİZ;

Ödevini yapmaya bir türlü başlayamayan çocuğa herhangi bir şeye tam olarak

yoğunlaştığı anda (örneğin çok sevdiği bir çizgi filmi izlerken) adıyla seslenin. Sizi duymadığından emininseniz "beş dakika sonra ödevini yapmak için derin bir istek duyacaksın," deyip yanından ayrılın. Trans halindeki çocuğunuz sizi duymasa da bilinçaltı bu iletiyi alacak ve beş dakika sonra ödevini yapmaya başlayacaktır.

Ders materyallerini birlikte hazırlayın. Ödevini bu kalemle mi yapmayı seviyorsa, yoksa diğeriyle mi?" diye sorarak işe başlayın.

Çocuğunuzun yaşına göre odaklanma süresini hesaplayınız. Bu süreyi geçtiğinizde dikkatinin dağılacağını bilerek kısa süreli molalar veriniz. Mola süreleri odaklanma süresinden uzun olmamalıdır.

Ödevini yapmayan, dersini çalışmayan çocuğunuza önce "yarın diğer arkadaşların ödevlerini yapıp okula gidecekler. Öğretmenin senin ödevini yapmadığını görecektir. Arkadaşlarına "aferin derken kendini nasıl hissedeceksin?" diye sorun. Eğer tepkisiz kalıyorsa bir süre sonra "ödevini yaptığın zaman gece ne kadar huzurlu uyuyorsun değil mi? Öğretmenin sana aferin dediğinde nasıl hissediyorsun?" diye soruyu değiştirin.

Sevginizi her zaman hissettirin. Hatalarını görmezden gelin ve olumlu olan her davranış ve tutumunda övgünüzü esirgemeyin.







MUTLU GEBELİĞİN ALTIN KURALLARI

Gebe kalma ihtimali nasıl artırılabilir? Sağlıklı bir bebek dünyaya getirmek için nasıl beslenmeli? Mutlu bir gebeliğin altın kuralları neler? Sağlıklı bir baba adayı nelere dikkat etmeli? Tüm bu sorular, bebek sahibi olmayı planlayan çiftlerin en merak ettiği konular arasında yer alıyor.

Bebek sahibi olmayı planlayan çiftler, gerekli tetkiklerini yaptırdıktan sonra doktorunun önerilerine göre gerekli önlemleri almalıdır. Öncelikle yaşam tarzında ve beslenme şeklinde bir dizi değişiklik yapılmalıdır. C vitamini üretmeyi olumlu etkilemektedir. Bu nedenle gebelik ihtimalini artırmak için günde 5 porsiyon farklı renklerde taze sebze ve meyve tüketilmelidir. Sigara kullanılıyorsa kesinlikle bırakılmalı, gerekirse bu konuda destek alınmalıdır. Ağır ve aşırı egzersizin, kalori yetersizliği yani açlık durumu sağlayacağı için üretmeyi olumsuz etkilediği unutulmamalıdır.

MUTLU BİR GEBELİK VE DOĞUM SÜRECİ İÇİN 10 ADIM

- Kilo kontrolü gebe kalmada en etkin yöntemdir; çok zayıf veya aşırı kilolu kişilerin normal kilolu kişilere göre doğurganlık oranları düşüktür. Bu nedenle beslenme düzenlenmeli; kahvaltı alışkanlık haline gelmeli ve kahvaltı saati asla geciktirilmemelidir. Öğün atlanmamalı, günde 3 ana ve 2-3 ara öğün olacak şekilde bir beslenme planı oluşturulmalıdır.

- Folik asit ihtiyacını karşılamak için koyu yeşil yapraklı sebzeler her gün 2 porsiyon olacak şekilde yenilmeli, doktora danışılarak folik asit ve B vitaminleri takviyesi alınmalıdır.





- Beyaz et özellikle balık tüketimi artırılmalı, kırmızı et tüketimi haftalık 400 gr. olacak şekilde ayarlanmalıdır.

- Protein ihtiyacı ceviz, fındık ve kuru baklagillerle karşılanmalı, hayvansal kaynaklar azaltılmalıdır.

- Trans yağlardan uzak durulmalı, zeytinyağı ve avokado tüketilmelidir.

- Light süt ürünleri değil, tam yağlı olanlar tercih edilmelidir.

- Kompleks karbonhidrat ve posalı artırılmalı, basit şekerden uzak durulmalıdır.

- Demir ihtiyacı bitkisel kaynaklardan sağlanmalı ancak yanından C vitamini tüketimi unutulmamalıdır. Multivitamin

ve antioksidan takviyeleri bir uzman denetiminde kullanılmalıdır.

- Günde 2,5-3 litre su tüketilmelidir. Alkol, kafein ve diğer uyarıcı içecekler azaltılmalı ya da bırakılmalıdır.

- Hazır gıdalardan uzak durulmalı ve çevresel toksinler konusunda bilinçli olunmalıdır.

ALKOL, SİGARA VE AŞIRI EGZERSİZ SPERM KALİTESİNİ OLUMSUZ ETKİLİYOR

Sağlıklı bir bebek dünyaya getirmek için baba adaylarının da bazı kurallara dikkat etmesi gerekmektedir. Öncelikle sperm kalitesini olumsuz yönde etkilediği için aşırı alkol tüketiminden kaçınılmalıdır.

Günde 1 ya da 2 alkollü içecek tüketimi aşılmamalıdır. Tütün kullanımı sperm sayısını azaltmakta, hareketini yavaşlatmaktadır. Sigara ve esrardan uzak durulmalıdır. Aşırı egzersiz testosteron düzeyini azalttığı için uzak durulmalı. Haftada 5 gün, orta yoğunluklu 30 dakika egzersiz yapılmalıdır. Steroid kullanımı da testisleri olumsuz etkiler. Fazla kilo veya obezite hormon sistemine olumsuz yansır ve üremeyi etkiler. Diğer taraftan, zayıf olmanın da sperm sayısını ve fonksiyonlarını düşürdüğü unutulmamalıdır. Bu nedenle sağlıklı kilo korunmalıdır. Aşırı stresten de uzak durulmalı, strese baş etme yöntemleri öğrenilmelidir.

SAĞLIKLI BİR BABA ADAYI OLMAK İÇİN 10 ÖNERİ

Kahvaltı alışkanlığı edinilmeli ve kahvaltı saati geciktirilmemelidir. Öğün atlanmamalı, günde 3 ana ve 2-3 ara öğün olacak şekilde bir beslenme planı oluşturulmalıdır.

Her gün çeşitli renkte taze sebze ve meyve yenilmelidir. Bu grupta yeşil yapraklılar, mor ve sarı sebzeler, elma, portakal, kivi, yaban mersini ve kavun yer almalıdır.

Tam tahıl taneleri yenilmeli, rafine tahıllardan uzak durulmalıdır. Örneğin; sabah kahvaltıda yulafli müsli, öğle yemeğinde ise tam buğday ekmeği ve akşam esmer pirinç tercih edilmelidir.

Yağ oranı düşük süt ürünleri tercih edilmelidir. Süt ürünleri kalsiyum, protein, D vitamini ve potasyumun kaynağıdır. Tüm bu besin öğeleri vücudun iyi çalışmasını sağlar. Günde 3 porsiyon süt, yoğurt, kefir veya peynir grubunu kapsayan yağsız veya az yağlı süt ürünleri tüketilmelidir.

Kırmızı et sınırlandırılmalıdır. Balık, hindi, tavukgöğsü gibi yağı düşük protein kaynakları tercih edilmelidir. Fasulyeler, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar ve tofu da dahil olmak üzere bitkisel protein ağırlıklı beslenilmelidir.

Yağlara dikkat edilmelidir. Kızartılmış yemekler, tam yağlı süt ürünleri ve kırmızı etten gelen doymuş yağlar azaltılmalıdır.

Sağlıklı yağlar tercih edilmelidir. Her gün 30 gr. yağlı tohumlar, sebze ve salataların üzerine zeytinyağı veya sandviçlere avokado eklenmelidir.

Multivitamin, C vitamini ve antioksidan takviyeleri bir uzman denetiminde alınmalıdır.

Günde 2,5-3 litre su içilmelidir.

Hazır gıdalardan uzak durulmalı, çevresel toksinler, bitki ilaçları konusunda bilinçli davranılmalıdır. Sağlıklı, işlenmiş gıdalar tüketilmelidir.

Doğru kıyafetler seçilmeli, dar olmayan, pamuklu ve hava alan yapıda kumaşlar tercih edilmelidir.







GENÇLERE YENİ VE FARKLI BİR HİZMET DAHA

**Sportif faaliyetlerde
ilçedeki gençlere destek
vermeye devam eden
Küçükçekmece Belediyesi,
gençleri spora teşvik
ediyor.**

Sadece kapalı spor alanları hizmetiyle sınırlı kalmayıp, gençlerin talebi üzerine spor alanlarını sokağa da taşıyan Küçükçekmece Belediyesi, Halkalı Çamlık Parkı'na sokak jimnastiğinin başlıca aletleri olan barfiks ve dips düzenegini içinde barındıran jimnastik aletleri yerleştirdi.

Bu hizmet, sokak jimnastiğine gönül veren ve Küçükçekmece'de ikamet eden 18 yaşındaki Burak Gürbüz ve Tunahan Aydemir'in talebi üzerine gerçekleştirildi.

"İLÇEMİZİ YARIŞMALARDA TEMSİL EDECEĞİZ"

Sokak egzersizlerini geliştirerek yetenek yarışmalarında ilçelerini temsil etmeyi planladıklarını ifade eden Burak Gürbüz, "Biz Küçükçekmeceli bir grup genç olarak, Street Workout yapıyoruz. Bu, sadece kendi vücut ağırlığınızla yaptığınız vücut geliştirme çalışmalarının genel adı. Sokaklarda-caddelerde mevcut paralel barlarda yada barfiks çekme aletlerinde yapılan tüm hareketler street workout

olarak tanımlanıyor. İlçemizde bu aletler yoktu. Bir dilekçeyle belediyemize başvurduk, bize hemen geri dönüş yaptılar. İsteğimizi gerçekleştirdiler. Bu anlamda, yanımızda olarak, gençlere sporun her alanında destek veren Küçükçekmece Belediye Başkanımız Temel Karadeniz'e teşekkür ederiz" diye konuştu.

"FACEBOOK ÜZERİNDEN ARKADAŞLARIMIZLA BULUŞUYORUZ"

Gençlerin uyuşturucu gibi sokağın zararlı alışkanlıklarından uzak durması gerektiğini ifade eden Burak Gürbüz, bu sporu yapmak isteyen tüm gençlerin sosyal medya üzerinden Küçükçekmece





Workout sayfasından kendilerine ulaşabileceklerini söyledi. Talepleri gerçekleşen ve mutlu olduklarını ifade eden Küçükçekmece gençler, parkta yaptıkları gösteriyle de çevredeki vatandaşlar tarafından ilgiyle izlendi.

"HER DAİM YANINIZDAYIZ"

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz de girişimci gençlerin kendilerini gururlandığını vurgulayarak, "Her zaman onların yanlarında olacağız" diye konuştu. Spor salonlarına gerek duymadan spor faaliyetlerinin yapılabilmesi amacıyla ortaya çıkan bir akım olarak bilinen street workout, vücut geliştirmenin spor salonlarına bağlı kalmadan yapılabilmesine imkan tanıyor. Barfiks ve dips düzeneğinin ilçedeki diğer parklara da yapılması planlanıyor.





ÇOCUĞUNUZUN KARIN AĞRILARINI CİDDİYE ALIN

Çocuklar her yaşta karın ağrısı şikayeti yaşayabiliyor. Karın ağrıları çoğu zaman kolik ya da kabızlık gibi daha rahatsızlardan kaynaklanırken, bazen ciddi sağlık sorunlarını işaret edebiliyor. Bebekler ve küçük çocuklar yaşadıkları ağrıyı ve bölgesini tarif edemedikleri için anne babaların bu konuda dikkatli ve bilinçli olması gerekiyor.

Karın ağrıları çocuklarda sık görülmektedir. Her 4 çocuktan 1'inde ara ara karın ağrısı şikayeti görülürken kız çocuklarında daha fazla yaşanmaktadır. 2 yaş civarındaki çocuklarda %3 oranında görülen karın ağrısı şikayetleri, 5-7 yaş aralığında %5, 8-12 yaş aralığında ise %25'e kadar yükselmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte artış gösteren karın ağrısı şikayetlerinin %1 kadarı cerrahi operasyon gerektirmektedir ancak doğru ve zamanında müdahale hayati önem taşımaktadır.

ANNE BABA İYİ GÖZLEM YAPMALI
Çocuklarda en sık görülen karın ağrısı sebebi, "gastroenterit" denilen bakteri veya viral enfeksiyona bağlı ortaya çıkan mide ve bağırsak iltihabıdır. En bilinen belirtisi ishal olan gastroenterit, cerrahi müdahale gerektiren hastalıklarla karıştırılabilmektedir. Özellikle ishal başlamadan önce, teşhis ve tedavide

zorluklar yaşanabilmektedir. Karın ağrısı olan çocukta, gastroenterit mevcut olup ishal başlamamış ya da gastroenteritin bağırsak hareketlerini durdurucu tipi mevcut ortaya çıkabilmektedir. Bu iki durumu ayırt etmek, ancak bir doktor tarafından sağlanabilmektedir. Anne ve babanın, acil cerrahi gerektiren belirtilere çok benzerlik gösteren bu gibi durumlarda, ishalinin varlığıyla birlikte içeriği, kokusu ve rengini dikkatli takip edip, doktora bildirmesi gerekmektedir.

İSHAL SONRASI KABIZLIK CİDDİ HASTALIK İŞARETİ OLABİLİR

İshal devam ederken şikayetin aniden değişmesi, bağırsak düğümlenmesi gibi ciddi hastalıkların belirtisi olabilmektedir. Gaz ve dışkılama yapılamaması, karın şişkinliği, kusma gibi belirtiler bağırsak düğümlenmesinin belirtileri olabilmektedir. Bununla birlikte karın ağrısı ile birlikte kusma ya da makatta görülebilecek





kanama olduğunda, acilen bir uzmana başvurulmalıdır. Karın ağrısı sebebiyle doktora giden 3 çocuktan birinin kabızlık yaşadığı unutulmamalıdır. Yaşamın erken döneminde yaşanan kabızlık sorunu, cerrahi sebepleri çağrıştırmaktadır.

AĞRILAR İLE GELEN BELİRTİLERİ GÖZ ARDI ETMEYİN

Karın ağrısının şekli, tipi, süresi nasıl olursa olsun önemslenmemesi, ağır sonuçlar doğurabilmektedir. Anne ve babaya düşen görev bu konuda iyi gözlem yapmaktır. Aşırı yemek, açlık ve stresten de kaynaklanan karın ağrısının birçok farklı nedeni olabilmektedir.

- Rotavirus: Kış aylarında yaygın olan bu virüs, cerrahi müdahale gerektiren rahatsızlıkları taklit edebilir. Doktor desteği gerekir.

- Besin zehirlenmesi: Şiddetli kusmalarla birlikte, aşırı ishal varlığı dramatik olsa

da, teşhis ve tedavide pediatri doktoru yer alır.

- Kabızlık: Daha çok sol alt karın bölgesinde ağrı yapar. Ağrının yer değiştirmesi anne baba için uyarıcı belirti olmalıdır.

- İdrar yolu enfeksiyonu: Sünnet olmamış erkeklerin yanı sıra kızlarda da idrar yapma ile birlikte şiddetli ağrı olur. Apandisit gibi bazı cerrahi hastalıklarda, hastalığın yeri mesaneye yakın ise, bu acil cerrahi hastalık, basit mesane iltihabını andırabilir.

- Apandisit: Yumurtalıkların karın içinde olması sebebiyle, kızlarda karın ağrılarına daha hızlı müdahale edilmelidir. Patlayan apandisit, ileride bebek sahibi olmaları zorlaştırabilir.

- Bağırsak düğümlenmesi: Şikayetlerin ve hastalığın başlama saati neredeyse kesindir. Keyifli bir şekilde uyuyan bebeğin aniden uyanıp, ağlaması, arada

uykuya dabilmesi, tekrar ağrının başlaması belirgin özelliklerindendir. Teşhis ve tedavinin gecikmesi, ağır sonuçlar doğurur.

Boğaz ağrısı ile birlikte görülen karın ağrısı, özellikle ateşli dönemlerde can sıkıcı olabilir. Ateşin düşmesi ile birlikte, ağrının da hafiflemesi gerekir. Giderek artmakta ise, sebebi araştırılmalıdır.

KARIN AĞRISI VE ŞİŞLİĞİNE DİKKAT!

Kalınbağırsağın bir kısmının karın zarı üzerinde dönmesi ya da kıvrılmasıyla ortaya çıkan volvulus hastalığı gelip geçici ağrılarla başlayabilir. Genel durum bozukluğu ve karın şişkinliği görülür. Kalın bağırsaklarda hareket bozukluğu nedeniyle ortaya çıkan tıkanıklıklar, boğulmuş fıtık, yumurtalık dönmesi de denilen over torsiyonu ve testis torsiyonu acil cerrahi gerektiren hastalıklar arasındadır.

EN GÜZEL 5 KAYAK MERKEZİ

Tane kar düşer gökyüzünün gözlerinden, yeryüzünün yüreğine. Elif elif uzar gece. Ninelerin masallarına karışır çocukların renk renk düşleri. Kardan adamlar keser gölgelerin önünü. Yoksul semtlerde acı acı üfürür dumanı kömür sobaları. Aracın buğulu camlarından ötede kısık kısık yanan köylerin sokak lambaları titrer. Şairin kaleminde şiir olur kar...

Kış artık kapımızda. Yaz boyunca deniz kenarlarında yüzüp eğlenenler, artık kayak yapmak için gün sayıyorlar. Güzel ülkemizde her mevsim bir başka güzel. Yazın deniz ve yayla turizmi, kışın ise kaplıca ve kayak. Ülkemizin pek çok dağında artık kayak merkezleri oluştu. Hepsinde konaklama, yeme içme, kayak için ekipmanlar ve çok güzel pistler mevcut. Ancak, biz bu sayımızda ülkemizdeki en güzel 5 kayak merkezini sizler için araştırdık. Listeye koyamadığımız diğer güzel kayak merkezlerimizden özür dilerken, sizleri kayak sporunun keyfini sürmeye çağırıyoruz.

ULUDAĞ

Bursa kentimizin Güneybatısında yer alan, Fatintepe ve Kuşaklıkaya adlarının 2 tepe üzerinde kurulmuş olan Uludağ Kayak Merkezi, 11 bin 338 hektarlık alanı içeren Milli parkda dahil olmak

üzere, Bursa şehir merkezine yakın sayılabilecek bir konumda yer almaktadır.

1961 yılında Milli park olarak ilan edilen ve Bursa şehir merkezine 36 Km mesafede yer alan Uludağ Kayak Merkezi, modernliği ve kalitesi ile ülke kış turizminin merkezi konumundadır. Yaz sezonunda merkez Antalya ve Bodrum olduğu gibi, kış sezonunda önemli kayak merkezleri arasındadır, Uludağ Kayak Merkezi.

Modern otel ve tatil köyleri, günübirlik kayak turları ve geziler için özel tesisler, alışveriş merkezleri, dans ve eğlence merkezleri, işletmeler tarafından sunulan kayak malzemeleri kiralama hizmetleri, kayak uzmanları tarafından verilen özel dersler ve daha birçok ayrıcalık Uludağ Kayak Merkezinde ziyaretçilere, diğer bir değişlede müşterilere sunuluyor.



Uludağ Kayak Merkezi, Alp ve Kuzey Disiplininin sonucu olarak Tur Kayağı ve Helikopterli Kayak aktivitelerine elverişli bir Kayak Merkezidir. Birden çok iklimin hakim olduğu Uludağ'da birçok türde çiçek ve ağaç yetişiyor. Ormanlarla kaplı olan muhteşem bir ortamda kurulmuş adeta bir cennettir Uludağ Kayak Merkezi.

Mitolojideki ismi Keşiş Dağı olan Uludağ'ın, çeşitliliği ile dünyadaki hiçbir dağ'ın bu kadar özelliği bir arada bulundurmadığı birçok yetkili tarafından da doğrulanıyor. Anadolu'da yer alan Olympus dağlarının en gösterişlisi olduğu kabul edilen Uludağ, hem yaz mevsiminde, hemde kış mevsiminde ziyaretçilerini bağrına basıyor. Mart ayında yeşilin her tonunun görülmeye başladığı Uludağ, Yaz mevsiminin girmesiyle doruk noktasına ulaşıyor ve adeta bir çiçek bahçesi görünümüne bürünüyor.

En düşük rakım 1750 Metre, en yüksek rakımsa 2435 Metre olan Uludağ Kayak Merkezinde, zirve ise tam 2543 Metre. Otellerin yer aldığı alanın zirve noktası ise 2000 metre dolaylarındadır. Toplam olarak 11 adet ana pistin yer aldığı Uludağ Kayak Merkezinde, alpin usulü, snowboard, cross country, heliskiing stillerinde kayak yapılan pistlerle birlikte, hayli geniş ve bir okadarda rahat olan arazinin her yerinde de kayak yapılabilir. 13 adet Liftin, 7 adet telesiyenin, 6 adet teleskinin, 7 adet T Bar'ın, 24 saat açık olan acil yardım merkezinin ve 1 adet mobil kliniğin yer aldığı Uludağ Kayak Merkezinde, en uzun pist 2.000 Metre (2 Km), en uzun telesiyej ise 1700 metre (1,7 Km)'dir. Uludağ Kayak Merkezindeki toplam pistlerin uzunluğu ise 25 Km dolaylarındadır. söylenmektedir.

Daha çok Marmara bölgesi iklim şartlarına sahip olan Uludağ, güney ve güneybatı'dan esen rüzgarların etkisi altında kalan bir yer konumuna sahip. Kar kalın-

lığının 3 Metreye kadar ulaştığı Uludağ Kayak Merkezinde, kayak için en uygun ve en sağlıklı sezonun Aralık ayı başı ile Nisan ayı ortaları olduğu belirtiliyor.

Nasıl Gidilir

Bursa şehir merkezine ve hava alanına yakın olmasıyla ulaşımın kolay olduğu Uludağ Kayak Merkezi, kış mevsiminde tatile çıkacakların kesinlikle gözardı etmemesi gereken bir yer. İstanbul ve çevre illerdeki kayak sporcularının en çok tercih ettiği yer Uludağ'dır. İstanbul'a yaklaşık 3 saat mesafededir.

Ne Yenir

Bursa denince akla tabiki İskender Kebabı gelir. İskender Kebab'ını, Uludağ'a çıkmadan Çekirge'de yemenizi tavsiye ederiz. Ayrıca Bursa'ya özgü kestane şekeri de mutlaka tatmanız gereken bir yöresel üründür. Kar üzerinde mangal keyfi ise her tatilcinin önceliği haline gelmiştir.



KARTALKAYA

Kartalkaya Kayak Merkezi, Karadeniz Bölgesi'nde, Bolu ilinin güneydoğusunda, Köroğlu Dağları üzerinde ve Köroğlu Milli Parkı içerisinde bulunan; Türkiye'nin en gözde kayak merkezleri arasındadır. Ayrıca yerli turistler gibi, yabancı turistler de Kartalkaya Kayak Merkezi'ni tercih etmektedirler.

"Alp disiplini", "tur kayağı" ve "kayaklı koşu" açısından oldukça uygun olan Kartalkaya Kayak Merkezi'nin ortalama 1850 m ile ve 2200 m'si arasında kayılabilmektedir. Aralık ayında başlayan kayak sezonuna Nisan ayında nokta konulmaktadır. Kartalkaya Kayak Merkezi'nin önemli bir özelliği de, İstanbul ve Ankara'dan sağlanan ulaşım kolaylığıdır. Her iki şehirden de, ortalama 3 saat gibi bir sürede merkeze ulaşılabilir. Ayrıca Bolu il merkezinden halk otobüsleriyle de bölgeye ulaşım sağlanmaktadır. Kartalkaya Kayak Merkezi, konforlu konaklama ve üst düzey sağlık hizmetlerini de müşterilerine sunmaktadır.

Kartalkaya Kayak Merkezi'nde, Kartal Otel 6 adet teleski, 2 adet telesiyej ve 3 adet baby lift olmak üzere toplam 11 piste sahiptir. Mekanik tesiste 6000 kişi/saat taşıma kapasitesi bulunmaktadır. Dorukkaya Otel ise bünyesinde 8 adet teleski bulundurmaktadır. Ayrıca bu otelde Türkiye'nin ilk profesyonel "snow park"ı bulunmaktadır. Snow parkta 3 adet box, 3 adet handrail, 3 ana rampa ve 1 tane de corner bulunmaktadır.

Ne Yenir?

Bolu ilimiz yemek kültürü bakımından gerçekten Türkiye'nin en önemli illerinden biridir. Türkiye'nin en iyi aşçıları bu ilimizden çıkmaktadır. Bolu'ya özgü ev yapımı ürünler yol üzerinde pek çok yerde satılmaktadır. Ayrıca ızgara etlerin lezzeti Bolu'da bir başkadır.

ERCIYES

Erciyes kayak merkezinde kayak alanı 1800 - 3000 m arasındadır. Erciyes kayak merkezinde kayak pistlerinin toplam uzunluğu 12 km'yi bulmaktadır. Erciyes

kayak merkezinde en uzun pist 3,5 km. dir. Toz kar zevkini ve kayağın tadının doruklarına ulaşacağınız Erciyes'te 8 adet mekanik lift bulunmaktadır. Erciyes kayak merkezindeki liftlerden 3'ü Baby-lift 3'ü teleski ve 2'si zümrüt telesiyej tarafından işletilen ve en çok tercih edilen telesiyejdir. Erciyes kayak merkezindeki 1'inci telesiyej 1500m uzunluğunda olup, 2215 rakımdan başlar ve 2550 rakımda biter. Daha çok profesyonel kayakçılara hitap eden 2'inci telesiyej 1600 m uzunluğunda olup kayakçıları 2550 rakımdan 3000 rakıma ulaştırır. Erciyes kayak merkezindeki bu telesiyej Türkiye de bulunan en uzun chair -liftlerdendir.

Kar Durumu

Erciyes kayak merkezinde kasım ayından mart ayına kadar kayak yapma imkânı vardır. Erciyes kayak merkezinde normal kış koşullarında kar kalınlığı 2 metre civarında olup, toz karda kayma imkânı vardır.



Sağlık

Erciyes de sezon boyunca kayakçıların karşılaşabileceği sağlık problemler için 24 saat hizmet veren Sağlık ocağı bulunmaktadır.

Nasıl Gidilir?

Erciyes'e Kayseri'den gidilir. Şehir merkezinden, Talas durağından kalkan minibüsler, 24 km'lik yolu 30 dakikada kat ediyor. Kayseri'ye havayolu ve karayolu ile gelmek mümkün. Havaalanından direk taksi ile Erciyes'e çıkılabilir. Ankara, Adana, Gaziantep, Sivas 'tan karayolu ile Kayseri'ye ulaşılabilir.

Ne Yenir?

Erciyes Kayseri ilimize bağlı olduğu için hemen akla Kayseri mantısı geliyor. Mutlaka tatmanızda yarar var. Ancak, karda en çok tercih edilen sucuk ekmek ızgaradır. Bu nedenle Kayseri'ye özgü sucukların da mutlaka tadına bakın. Ayrıca Kayseri denince akla ilk gelen pastırmadır. Ondan da mutlaka bol bol yemenizi tavsiye ediyoruz.

PALANDÖKEN

Palandöken Kayak Merkezi, Türkiye'nin en soğuk ve en yüksek illerinden biri olan Erzurum kentinin Palandöken dağında yer alır. Palandöken dağları, Erzurum'un güneyinde yer alan ve doğu-batı yönünde uzanan tektonik tipteki dağlardır.

Zirvesi 3185 metre olan Palandöken, yılın yaklaşık 6 ayı karlarla örtülüdür. Soğuk iklim şartlarından dolayı 4-5 ay toz karın hakim olduğu Palandöken, kayak turizmi için adeta biçilmiş bir kaftan niteliklerine sahip bir yer. Palandöken Kayak Merkezinde Kasım ayı sonu ya da Aralık ayı başı dolaylarında başlayan kayak sezonu, Nisan ayı sonuna kadar devam etmektedir. Yılda binlerce yerli ve yabancı turist ziyaret ettiği Palandöken Kayak Merkezi, ülke kış turizmine ciddi oranlarda katkı sağlamaktadır.

Dünyanın en uzun ve en dik pistlerinin yer aldığı Palandöken Kayak Merkezi, pistlerinin toplam olarak 28 Km'lik uzunluğu ile çeşitliliğinin yanı sıra, acemi kayakçılardan profesyonel kayakçılara

kadar birçok kesimde hitap etmektedir. Kayak Merkezinin en uzun pisti ise, kesintisiz olarak 12 Km'ye kadar uzanmaktadır. 2200, hatta 3160 metre yükseklikteki kayak alanının başlangıç noktası ile bitiş noktası arasındaki yükseklik farkı yaklaşık olarak 1000 metredir. Palandöken Kayak Merkezinin Ejder ve Kapıkaya isimli pistleri, Slalom ve Büyük Slalom yarışmaları için tescilli pistlerdir. Bu pistlerde yoğun olarak Slalom ve Büyük Slalom yarışmaları yapıldığı için, kayak merkezleri arasında sık olarak tercih edilen pistler arasında yer almaktadırlar.

Yoğun kar sebebi ile snowboarda da çok elverişli bir bölgede yer alan Palandöken Kayak Merkezi, her seviyedeki pisti ile birçok snowboardçı ve kayakçıyı ağırlıyor. Palandöken Kayak Merkezinin saatte 4500 kişi kapasiteli 5 adet telesiyeyi, saatte 300 kişi kapasiteli 1 adet teleski'i, toplam 1800 kişi kapasiteli 2 adet baby lifti ve saatte 1500 kişi kapasiteli 1 adet gondol lifti bulunmaktadır.



En yüksek noktası Ejder Tepesi olan Palandöken Kayak Merkezinde, konaklama, günübirlik kayak turları için özel tesisler, özel kayak dersleri, kayak malzemeleri kiralama hizmetleride profesyonel anlamda sunulmaktadır. Palandöken Kayak Merkezinde yer alan 3 ila 5 yıldız arasındaki oteller, gelen müşterilerine benzersiz hizmetler ve aktiviteler sunuyor. Toplam binlerce kişi ağırlayabilme kapasitesine sahip olan oteller, hem yerli, hemde yabancı birçok kayak severi ağırlıyor.

Ne Yenir?

Erzurum denince akla ilk gelen Cağ Kebabıdır. Erzurum'a gittiğinizde mutlaka şehir içinde bulunan kabapçılarda Cağ Kebabı yemenizi tavsiye ederiz. Yöre hayvanlarının etinden özel olarak hazırlanan Cağ Kebabı gerçekten nefistir. Ayrıca yöreye özgü el işi malzemelerden de alabilirsiniz.

KARTEPE

Kartepe, 2008 yılında 7 beldenin birleşmesi ile Kocaeli'ye bağlı bir ilçe statüsünü aldı. En yüksek rakımı 1699 metre olan Kartepe, İzmit'in doğusu ve Sapanca'nın batısında yer almaktadır. Marmara'nın üçüncü yüksek noktası konumuna sahip olan, Samanlı dağları arasında yer alan ve Kartepe kayak merkezi olarak adlandırılan bölgedir.

Sonbahar gelse, ağaçlar yapraklarını dökse'de, Kartepe adeta bir cennet gibi. Yeşilin her tonunun yer aldığı güzelliği, sapanca gölünün ihtişamı ve Kartepe kayak merkezinin ayrıcalığı ile her mevsimde de rüya gibi bir yer. Sezonluk olmayan, yazın Trekking, piknik, yüzme, kışınsa kayak merkezi olan doğa harikası bir yerdir Kartepe. Kayak merkezi ile adı duyulan bölge, hak ettiği gerçek ilgiyi daha yeni yeni görmeye başladı desek yanlış olmaz. Kayak merkezinden dolayı, özellikle kış mevsiminde çok sık olarak ziyaret edilen bir yer olsada, tüm mevsimlerde de rağbet gören adeta bir cennettir diyebiliriz. Kışın gerek profesyonel kayakçıların, gerekse kayağı yeni öğrenen amatörlerin vazgeçilmezleri arasında yer aldığını biliyoruz. 80 ila zaman zaman 250 cm'ye kadar varan kar kalınlığı ile ayrıcalıklı ve bambaşka bir kayak heyecanı sunan Kartepe kayak merkezi, profesyonel ve gelişmiş merkezi ile de kayak severler için cezbedici bir özelliğe sahip.

Kartepe'de, 42 Km genişlikteki tam tesisatlı ve profesyonel kayak merkezi ile herkese hitap edilmekte, Herkesin taleplerine yanıt verilmektedir. Kayağı yeni öğrenecekseniz, acemiyseniz ya da korkularınız var ise merkezde bulunan deneyimli kayak öğretmenleri imdadınıza yetişecek. Böylece ne acemilik

çekecek, nede korkularınıza yenik düşeceksiniz.

Kartepe kayak merkezine gitmek istiyorsunuz fakat kayak kıyafetleriniz mi yok? Ya da günübirlik gezileriniz için kayak kıyafeti almak istemiyor musunuz? Dert etmeyin. Çünkü Kartepe kayak merkezinde kayak kıyafetleri de istediğiniz süre kadar kiralanabiliyor.

Nasıl gidilir?

İstanbul'dan: Tem Oto yolundan İzmit istikametine giderken, İzmit doğu gişelerinden çıkılarak Kartepe tabelalarını takip ediyorsunuz ve yaklaşık 10 dakika içinde Maşukiye'ye varıyorsunuz. Maşukiye'den 17 Km sonrada Kartepe'ye ulaşıyor. Yolda Kartepe tabelaları takip edildiği taktirde elle konmuş gibi ulaşmak mümkün Kartepe kayak merkezine, ki bu da kayak merkezleri arasında Kartepe'ye önemli bir popülarite kazandırmaktadır. İstanbul'a 1-1,5 (Bir buçuk), Ankara'ya da 4 saat uzaklıkta olan Kartepe, Sabiha Gökçen hava alanına da 80 Km mesafededir.

Ne Yenir?

Kartepe'ye giderken yol kenarındaki ızgaracılar ve sucuk ekmek satanlar dikkat çeker. Izgara ve sucuğun kokusu sizi kısa sürece içinde açtıracaktır. Kar üzerinde hem sucuk ekmek, hem de mangal keyfi yapabilirsiniz.





BEBEĞİNİZE 1 YAŞINA KADAR BU TESTLERİ YAPTIRIN

Çocuklarda hastalıkların ve kalıcı sakatlıkların önlenmesi için doğumdan itibaren ilk 1 yıl içinde yapılması gereken testler büyük önem taşıyor. Büyüme ve gelişmenin izlenmesi, belirli hastalıklar açısından kapsamlı bir değerlendirme yapılması ve aşı uygulamaları çocukların kaliteli bir yaşam sürmesini sağlıyor.

Bebeklere ilk 1 yaş içerisinde yapılan değerlendirmeler arasında tarama testleri yer almaktadır. Rutin laboratuvar testlerinin ilki; doğumun ardından bebek yeterli olarak beslendikten sonra yapılan topuk testleridir. Bebekler anne karnında metabolik ihtiyaçlarını plasenta yoluyla sağlar. Doğumun gerçekleşmesiyle birlikte ise bebek kendi metabolizmasıyla baş başa kalır. Bu dönemde görülen metabolik hastalıklar; bazı enzim veya hormonların yetersizliği sonucunda ortaya çıkan başka maddelerin vücutta birikerek başta beyin olmak üzere pek çok organa hasar vermesiyle oluşmaktadır. Topuk kanı ile pek çok metabolik hastalık konusunda tarama yapılabilir. Topuk testinde çalışılan bu hastalıklar erken tanı sayesinde bebek etkilenmeden tedavi

edilebilmektedir. Yani pratik bir topuk testiyle bu hastalıkların birçoğuna klinik bulgular ortaya çıkmadan erken dönemde tanı koymak mümkün olmaktadır.

İŞİTME TESTİ VAKİT

KAYBETMEDEN YAPTIRILMALI

Bebeklerde görülebilen işitme kayıplarının erken tanısı doğumdan 48 saat geçtikten sonra yapılabilen işitme testi ile mümkün olmaktadır. İşitme kaybı her 1000 bebekten 3'ünde görülebildiği için "Yenidoğan İşitme Taraması Programı" dahilinde her bebeğe işitme taraması yapılmaktadır. Bebeğin işlem sırasında kolay uyuyabilmesi ve teste uyum sağlaması için çok fazla zaman kaybedilmeden yapılmasında yarar vardır.



İDRAR VE KAN TAHLİLLERİ DE İHMAL EDİLMEMELİ

Bebekler 6 aylık olduklarında ise belirti vermeden gelişmiş olabilecek idrar yolu enfeksiyonları ve dolaylı olarak böbrek süzme fonksiyonlarının değerlendirilebilmesi için idrar tahlili ve idrar kültürü testi yapılması tercih edilmektedir.

Bebeklerde özellikle 1 yaşına kadar olan süt çocukluğu döneminde büyüme ve gelişmenin hızlı olması nedeniyle demir gereksinimi artmaktadır. Besin maddelerinin yeterli demir içermemesi yüzünden bu dönem, demir eksikliği ve demir eksikliği anemisinin en sık görüldüğü yaş grubudur. Demir eksikliği, küçük çocuklarda düşük bilişsel test skorları,

zayıflamış okul başarısı, kısalmış dikkat aralığı, gerilemiş kas fonksiyonu ve fiziksel aktiviteye neden olabilirken, daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde zayıflamış zihinsel becerilerle ilişkilidir. Demir eksikliğinin tespiti için kan testleri yapılmaktadır. Bu testlerin hekimin bebeğin gelişim seyrine göre uygun gördüğü bir dönemde, çoğunlukla da bebek 9 aylık ya da 1 yaşındayken yapılması tercih edilmektedir.

Rutin şekilde yapılan bu testler dışında ilk 1 yaşta bebeğin büyüme ve gelişmesine ve muayene sonuçlarına göre ihtiyaç duyarsa ek testler istenebilmektedir.

MÜLTECİLERE BİLGİSAYAR KURSU

Küçükçekmece Belediyesi ilçede yaşayan mültecilere yardım elini uzatmaya devam ediyor. Bu kapsamda açılan kurslarla 192 mülteciye bilgisayar eğitimi verildi.

Uluslararası Göç Örgütü (IOM) ve Hollanda İstanbul Konsolosluğu'nun desteğiyle Küçükçekmece İlçesinde Yaşayan Suriyeli Mültecilerin "Bilgisayar Okur-Yazarlığının Arttırılması ve Destekleyici

Bilgiye Erişiminin Sağlanması" projesi adı altında gerçekleştirilen bilgisayar kursu hakkında açıklamalar yapan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, "Mülteci vatandaşlarımıza yardım etmek hepimiz için insanlık görevi. Küçükçekmece Belediyesi olarak elimizden geldiğince mülteci kardeşlerimizin çeşitli ihtiyaçlarını karşılamaya ve onlara hizmet vermeye devam edeceğiz" dedi.

BİLGİSAYARLA BİRLİKTE YASAL HAKLARINI DA ÖĞRENDİLER

Proje kapsamında Söğütözü Bilgi Evi'nde kurulan bilgisayar sınıfında iki öğretmen görev yaptı. Suriyeli Türkçe

Arapça konuşan bir tercüman ise derslerin sağlıklı yürütülmesi için destek verdi. Dört hafta boyunca doksan altı saat süren eğitimden çeşitli yaş gruplarında 192 mülteci kurslardan faydalandı. Proje kapsamında kurulan bilgisayar sınıfında projenin amacı doğrultusunda Suriyeli mültecilere bilgisayar kullanım eğitimlerinin verilerek, İstanbul ve Küçükçekmece'deki mevcut okullar, dil kursları, sosyal destek alacakları kamu kurumları, Türkiye'deki hukuki konumları ile yasal hakları konusunda da bilgilendirme yapıldı.





GÜNLÜK ALIŞKANLIKLAR DİŞLERE ZARAR VERİYOR

Tırnak yeme, sert diş fırçası kullanma, kalem ısırma ve aşırı çay-kahve tüketimi... Tüm bu alışkanlıklar ağız ve diş sağlığına önemli ölçüde zarar veriyor. Erken diş kaybı ve diş çürüklerinin önüne geçebilmek içinse, bu zararlı alışkanlıkları terk etmek gerekiyor.

Küçük yaşlarda gelişen ve kimi zaman yetişkinlik döneminde de devam edilen tırnak yeme ve nadiren de olsa parmak emme alışkanlıkları, çene yapısında bozulmalara neden olabilir. Özellikle çocukluk döneminde bu alışkanlıkların kontrol altına alınması gerekmektedir. Ayrıca çocukları gece yatmadan önce biberonla beslemenin erken yaşlarda çürüklere neden olduğu da unutulmamalıdır.

SERT VE HIZLI FIRÇALAMA DİŞLERE ZARAR VERİYOR

Kimileri alışkanlıktan kimileri ise zaman kaybı olmaması için dişlerini sert ve hızlı bir şekilde fırçalayabilmektedir. Bu fırçalama şekli, daha temiz olacağı hissi verse de diş sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Dişleri sert bir şekilde fırçalamak, diş etlerinin çekilmesine ve diş minelerini aşındırarak alttaki sarı tabakanın ortaya çıkmasına neden olur. İdeal olan yumuşak fırçalardır. Her fırça, dişlerin fırçalanmasını sağlar ama iyi bir temizleme yapmayabilir. Bu nedenle fırça seçimi konusunda diş hekimi önerisi ile hareket edilmelidir.

AĞIZ KOKUSU ÖNLEMELİK İÇİN SPREYLER ÇÖZÜM DEĞİL

Ağız kokularına karşı ağız spreyi kullanmak, çoğu kişi için bir alışkanlık olsa da geçici bir çözüm olduğu bilinmelidir. Ağız kokusunun birçok nedeni olabileceği gibi %90'ı ağız ve diş eti hastalıklarından kaynaklanmaktadır. Spreyler, anlık olarak kötü kokuları örter ve asıl problemin daha da büyümesine neden olur. Eğer

ağız kokusu, ağız ve diş hastalıkları kaynaklıysa eski diş dolgularının ve protezlerinin yenilenmesi, diş taşı temizliğinin hemen yapılması gerekmektedir.

İSTEMLİ-İSTEMSİZ DİŞLERİNİZİ SIKIYORSANIZ...

İstemli ya da istemesiz diş sıkma davranışı günümüzde yaygın olarak görülmektedir. Bu davranış; diş ve çene yapılarının bozulmasına, dişlerin ömrünün kısalmasına, yüz kası ağrılarına ve çürüklere neden olabilir. Diş sıkırmak ve dişleri gıcırdatmak çeşitli telkin ve yönlendirmelerle tedavi edilebilir. Bu süreçte kişilere gece plağı ve masseter yanak kas botoksu ile bu zararlı alışkanlıklar önlenir.

KALEM ISIRMAK DİŞLERDE ŞEKİL BOZUKLUĞUNA NEDEN OLUYOR

Kronik olarak yapılan cisimleri ısırma hareketleri dişlerde şekil bozukluklarına yol açabilir. Ağza kalem, toka gibi sert cisimleri almak ya da ısırma dişlerde kırılmalara sebebiyet verir. Ayrıca hijyenik olmayan bu tür cisimleri ağza almak,



birçok enfeksiyonun da direkt vücuda girmesine neden olur. Şişe kapaklarını ısırarak açmaya çalışmak, fındık gibi sert kuruyemişleri direkt dişlerle kırma davranışları da dişlerin aşınmasına ve çatlaklar oluşmasına neden olur.

DİŞ MACUNUNU ÇOK KULLANMAK DİŞLERİ DAHA TEMİZ YAPMIYOR

Etkin diş temizliğinde önemli olan diş macununun çok kullanılması değildir. Tam tersi diş macunun fazla kullanılması, diş minelerinin zayıflamasına yol açabilir. Çünkü bazı diş macunları çok daha fazla aşındırıcı madde içerir. Bu durumda çok macun kullanma davranışı diş minelerinde kalıcı zararlar yaratabilir.

ÇAY, KAHVE VE SİGARA DİŞLERİN RENGİNİ DEĞİŞTİRİYOR

Aşırı çay ve kahve tüketimi, dişlerin mine ve dentin tabakasında zamanla renk değişimi ve sararmalara neden olabilir. Ayrıca sigara gibi tütün mamulleri, kola, enerji içecekleri, kırmızı şarap gibi renkli ajan içeren gıdalar da diş renklemelerinin en önemli nedenleri arasındadır.

ŞEKERLİ SAKIZ VE GIDALAR DİŞLERİN ÇÜRÜMESİNE NEDEN OLUYOR

Lezzeti olsa da gün içerisinde şeker ve türevi gıdaları sık sık tüketme alışkanlığı ağız ve diş sağlığı için oldukça zararlıdır. Özellikle şekerli sakız ve yapışkan özellikteki şekerler dişlere uzun süre temas ettiğinde çürük oluşumunu hızlandırır. Diş aralarına giren ve kalan bu gıdalar, doğru diş fırçalama ve diş ipi ile en kısa sürede temizlenmelidir.

ÇEKİRDEK YERKEN DİKKAT

Fazla çekirdek tüketimi, özellikle üst ve alt ön kesici dişlerin aşınmasına neden olabilir. Dişlerin üzerinde oyuklar yaratabilir. Çekirdek yeme gibi tekrarlanan

alışkanlıklarla, eğer diş üzerinde uzun süre baskı oluyorsa zamanla diş erozyonları meydana gelebilir. Bu davranışların devam etmesi halinde 4 ay gibi kısa bir sürede aşınmalar giderek artabilir. Çekirdeklerin gelişigüzel ısırılması çekirdek kabuğunun diş aralarına girmesine, batmasına sebep olabilir ve sonrasında diş ağrılarına yol açabilir.





KİNESİS İLE DAHA ÇOK KALORİ HARCAMAK MÜMKÜN

Kuvvet, denge, dayanıklılık ve esneklik... Tüm bu becerileri eş zamanlı geliştirebilen kinesis uygulaması, spor hayatına yeni bir boyut kazandırıyor. Bu uygulamayı, sadece sağlıklı ve fit kalmak isteyenler değil; orta yaş grubu, profesyonel-amatör sporcular, çeşitli ortopedik ya da metabolik problemleri olanlar ve hamileler de kullanabiliyor.

Zihnin ve vücudun uyum içerisinde çalışmasını hedefleyen kinesis, hareket özgürlüğünden ilham alınarak tasarlanmıştır. Kuvvet, denge, dayanıklılık ve esnekliğin artmasını sağlayan fonksiyonel egzersiz ekipmanıdır. Kinesis, egzersizin temelini oluşturan stabilizasyon ve mobilizasyon becerilerini en sağlıklı şekilde artırmayı sağlar. Bu sayede popülasyonun büyük bölümünün sahip olduğu postür problemlerini azaltıp, kişilerinin yaşam kalitesini artırır. Felsefesinde, yodadaki farkındalık ve dövüş sporlarındaki disiplini barındıran bir sistemdir. Doğal eklem açıklarını koruyarak ve vücudu destekleyerek en sağlıklı şekilde çalışmayı sağlar. 360 derece dönebilen başlıkları sayesinde alpha, beta, gama, delta modülleri kullanılarak aynı anda zıt kas gruplarını bile çalıştırabilir.

DAHA ÇOK KALORİ YAKILMASINI SAĞLIYOR

Kinesis, harekete direnç katmaktadır. Bu nedenle diğer geleneksel egzersiz ekipmanlarına göre daha yüksek oranda kalori yakılır. Her egzersizde tüm kinetik zinciri aktive eden hareketler yapılmaktadır. Aynı anda birçok eklem ve kas grubunun devreye girdiği için günlük hayat aktivitelerine yönelik sayısız egzersiz gerçekleştirilebilmektedir. Hareket açıkları ve varyasyonlar arttıkça zihnin ve vücudun yapabilecekleri konusunda inanılması güç sonuçların ortaya çıktığı görülecektir. Kinesis uygulamasının diğer özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Kinesis, çok sayıda eklemde çalıştığı egzersizin uygulanmasına olanak tanır.
- Her yaş ve her amaca uygun programlar yaratılabilir.





- Ergonomisi ve yenilikçi tasarımı ile minimum risk ile maksimum performansı hedeflemektedir.

- Egzersiz uygulamalarını eğlenceli hale getirmektedir.

- Dijital ekran ile direnç (kilo) değişimi çok basit bir şekilde yapılmaktadır.

SPORA BAŞLAMADAN ÖNCE SAĞLIK KONTROLLERİNİZİ YAPTIRIN

Sağlıklı veya herhangi bir sağlık problemine sahip olan bireylerin egzersiz programına başlamadan önce tam anlamıyla fiziksel uygunluğa sahip olması gerekir. Örneğin ortopedik problemleri olan kişiler, doktor kontrolünden geçtikten sonra ihtiyaçları olan istirahat veya fizik tedavi rehabilitasyon sürelerini tamamlamalıdır. Bu evrede problemli bölgedeki dolaşımı artırıp, iyileşme sürecini hızlandırmak ve sonrasında uygula-

nacak olan egzersiz programı için bireyi hazır hale getirmek önemlidir.

EGZERSİZ PLANINDA KİŞİNİN SOSYAL YAŞANTISI DA ÖNEM TAŞIYOR

Metabolik problemlere sahip bireylerin teşhis ve tedavi sürecinden sonra egzersiz yapmasında herhangi bir sakınca yoksa sağlık problemine uygun şiddette, kişinin ihtiyacı olan egzersiz tiplerinde, süre, sıklık konusunda da programlı ve düzenli olacak şekilde fiziksel aktiviteye başlanabilir. Egzersize başlarken kişinin sadece fiziksel özellikleri değil, sosyal yaşantısı da önem taşımaktadır. Wellness'da kişiye egzersiz konusunda da tam bir taramadan geçirildikten sonra fiziksel durumuna, postürüne, spor geçmişine, yaşına, cinsiyetine, amaçlarına, mesleğine ve günlük yaşantısına uygun egzersizler seçilir. Uygulanacak programın niteliği kişiyi mutlu etmesinin yanında hedeflerine ulaştıracak kapsamda olmalıdır.

SPORU HOBİNİZ VE YAŞAM TARZINIZ HALİNE GETİRİN

Egzersiz tüm vücuda uygulanan bir streştir. Bunu çekici hale getirmek, bireyin egzersizli yaşam tarzı haline getirmesini sağlayacaktır. Bu nedenle fonksiyonel egzersiz büyük önem taşımaktadır. Oturup kalkarken, merdiven çıkarken, eğilirken, bir yere uzanırken çalışan kaslar ve eklemler düşünülerek bir program oluşturulmalıdır. Bu sayede bireyin günlük hayatında ihtiyacı olan enerji ve kuvvet sağlanabilir. Burada egzersiz için kullanılacak ekipmanların, sürenin ve sıklığın da önemi büyüktür. Özellikle kinesis fonksiyonel egzersiz konusunda dünyanın en iyi ekipmanı olarak değerlendirilmektedir. Sabır ve disiplin içerisinde tamamlanacak bu süreçte kinesis ve diğer fonksiyonel ekipmanlar ile alınacak başarılı sonuçlar kaçınılmazdır.



ESRA CEYHAN'DAN ÖZEL AÇIKLAMALAR

Ünlü televizyon sunucusu Esra Ceyhan, Sefaköy Kültür ve Sanat Merkezi'nde düzenlenen söyleşide çocuk eğitimi konusunda ebeveynlere önemli açıklamalarda bulundu.

Küçükçekmece Belediyesi'nin düzenlediği 'Aile İçi Çocuk Eğitimi' başlıklı söyleşiyeye katılan Ceyhan, Küçükçekmece ebeveynlere çocuk yetiştirme konusunda önemli bilgiler verdi.

"10 GRAM FAZLAN OLAMAZ"

Türk toplumunda kadından çok fazla şey beklendiğine değinen Ceyhan, "İki sene önceki fotoğrafı kullanıp acayip kilo almış yazmışlar. Toplumun kadından beklentisi çok fazla. 10 parmağında 10 marifet olacak ama 10 gram fazlan olmayacak. İlk başta kadın olarak kendimize bakacağız. Kendimize faydamız yoksa kimseye faydamız olamaz. Bu nedenle anne olarak kendimizle barışık olmak zorundayız. Anneler kendine ben ne hissediyorum diye sormalı" dedi.

"EVLATLA TAÇLANIYOR VE İMTİHAN EDİLİYORUZ"

Ebeveynlere çocuklara kötü davranmanın zararlarından da bahseden Ceyhan,

"Çocuğa kötü davrandığımızı çocuğun davranışları da olumsuz yönde değişiyor. Bizler çocukların rol modelleriyiz. Yaptığınız her yanlış davranışı çocuklarınızda da göreceksiniz. Yanlış bir şey duysanız bile çocuğunuzu itmeyeceksiniz, şiddet göstermeyeceksiniz. Bizler evlatla taçlanıp gururlanırken, aynı zamanda evlatla imtihan ediliyoruz" diye konuştu.

"ÇOCUKLA İLETİŞİMDE NETLİK ÇOK ÖNEMLİ"

Çocuklarla iletişiminde hal dilinin önemi ne de değinen Esra Ceyhan, "Yaptığınız ve söylediğinizin birbirine uyması gerekiyor. Siz dedikodu yapma deyip kendiniz dedikodu yaparsanız olmaz. Çocuğun inanç dünyasını da geliştirmek





gerek. Bir çocuğun ahlaklı olması, yalan söylememesi benim için en önemli şey. Şeffalık, dürüstlük yani iletişimde netliği yakalarsanız çocuğunuzla hiçbir sorun yaşamazsınız" dedi.

"KIZIM BİR TANE DİZİ BİLE İZLEMİYOR, CEP TELEFONU YOK"

Günümüzde dizilerin çocuklarla birlikte izlendiğinden de yakınan Esra Ceyhan, "Amcasının eşiyle aşk yaşayan adamı, entrikalar çeviren kadınları her akşam bu dizileri çocuklarıyla birlikte izleyen aileler var. Ayşe daha bir tane dizi seyretmiş değil. Ben çocuğuma bunları seyrettiremem. Benim çocuğumun elinde ilkokul bitene kadar cep telefonu olmayacak. Çocuğunuza asla sınırsız bir dünya tanımayın yoksa çocuk o sınırsız dünya içerisinde kaybolur" dedi.

REHABİLİTASYON MERKEZİ'NDEKİ ÇOCUKLARI ZİYARET ETTİ

Günümüzde çocukları korumanın zorluğunda değinen Esra Ceyhan, bu konuda aileleri uyararak, "Sevgisizlik ve güvensizlik insana her şeyi yaptırır. Kocaya

da böyle kaçılır. Şefkatli ve yumuşak davranmalısınız" diye konuştu. Esra Ceyhan söyleşiden sonra ise Küçükçekmece Belediyesi Rehabilitasyon Merkezi'ndeki çocukları ziyaret ederek onlara çikolata dağıttı. Söyleşi sonunda ise Küçükçekmece Belediye Başkan Yardımcısı Besim Müftüoğlu, Esra Ceyhan'a teşekkür ederek çiçek takdim etti.

ENGELSİZ İLÇE KÜÇÜKÇEKMECE

Küçükçekmece Belediyesi Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde ilçe sınırları içerisinde ikamet eden, bedensel ve zihinsel engellilere ve ailelerine yönelik, tedavi, eğitim-öğretim, psikolojik destek, okul destek, fizik tedavi, havuzda su terapisi, aile terapisi, çift terapisi çalışmaları uygulanarak çeşitli zekâ testleri gerçekleştiriliyor. Küçükçekmece Belediyesi Engelliler Merkezi'nde ise Küçükçekmeceli engelli vatandaşlara ve ailelerine, ulaşım (araçla taşıma, medikal araç temini ile tamiri), danışmanlık hizmeti verilerek, kuaför, ev temizliği gibi her türlü ihtiyaçları karşılanıyor.





MUTFAKLARIN VAZGEÇİLMEZ PRENSİ; MANTAR

Kış sebzelerinin hepsi birbirinden lezzetli ve faydalıdır. Mantar hem kış, hem de yaz aylarında bol bol üretilen ve tüketilen bir sebzedir. Vitamin bakımından oldukça zengin olan mantarı sofralarınızdan eksik etmeyin.

Tüm dünyada onbinlerce çeşidi bulunan mantar, besin değeri yüksek bir gıdadır. Ülkemizde de pek çok çeşidi bulunan kültür mantarlarının en çok kullanılanı beyaz ve iri olanıdır. Mantar, özellikle, protein ve demir açısından çok zengindir. Ayrıca, mantarda A, B, D, P ve K vitaminleri ile kalsiyum, potasyum, fosfor ve bakır mineralleri de bulunur.

MANTARIN FAYDALARI:

İçerdiği protein değeri sayesinde ete iyi bir alternatiftir. Bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnci artırır. Göze ve vücuda kuvvet verir. Bedensel ve zihinsel gelişimi destekler. Öğrenme yeteneğini artırır. Yorgunluğu giderir. Bol miktarda demir minerali içe-

ren mantar, kansızlığa iyi gelir. Kandaki kolesterol oranını düşürerek kalp ve damar hastalıkları ile kalp krizine karşı koruyucu etki gösterir.

MANTAR NASIL KULLANILIR?

Protein değeri yüksek bir besin olmakla birlikte yağ oranı düşük olduğu için mantar diyetlerde sıklıkla kullanılır. Mantar lezzetli ve besleyici bir besin olmakla birlikte zehirli pek çok türü olduğu için yabani mantar uzman kişiler tarafından toplanmalı ve dikkatli tüketilmelidir. Bu nedenle kültür mantarlarını tercih etmek daha sağlıklı olur. Ayrıca, mantar vücutta üre asidi bıraktığı için romatizma şikayeti olanlara tavsiye edilmez.



ZEYTİNYAĞLI MANTAR SALATASI

MALZEMELER (4 kişilik)

- 400 Gram Mantar
- 1 Limonun Suyu
- 3 Közlenmiş Kırmızıbiber
- 1/2 Demet Dereotu
- 4 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- Tuz Kırmızı pul biber

HAZIRLANIŞI

Mantarları yıkayıp ince dilimleyin. Tencereye alıp üzerini geçecek kadar su, limon suyu ve tuz ekleyip 20 dakika haşlayın. Suyunu süzüp geniş bir kaseye alın. Kırmızıbiberi doğrayarak ekleyin. Kuyulmuş dereotu, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve pul biberi ilave edip harmanlayarak servis yapın.



ANAOKULU OYUN BAHÇESİ ÇOCUKLARIN HİZMETİNDE

Küçükçekmece Belediyesi ilkleri gerçekleştirmeye devam ederek, örnek bir projeye daha imza attı. Küçükçekmece Belediyesi'nin anaokulu öğrencileri için kurduğu oyun bahçesinin açılışı yapıldı.

Küçükçekmece Belediye Anaokulu'nun yanında kurulan oyun bahçesinin açılışı görkemli bir törenle gerçekleştirildi. Küçükçekmeceli çocuk ve ebeveynlerin yoğun katılım gösterdiği açılıшта Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürü Cemal Yılmaz, belediye başkan yardımcısı, Belediye Anaokulu Müdürü Şükran Evirgen de hazır bulundu.

"ÖĞRETMEN EVİMİZİ DE SENEYE AÇACAĞIZ"

Saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın ardından açılıшта söz alan Başkan Temel Karadeniz, tüm öğretmenlerin öğretmenler haftasını kutlayarak, "Öğretmenlik çok kutsal bir meslek. Çocukların yetişmesinde öğretmenlerin katkısı ailelerin bile

üzerine çıkabiliyor. Küçükçekmece'de öğretmen evimizin de temeli atılıyor. İnşallah bir sonraki öğretmenler haftasında hizmete açılmış olacak" dedi.

"ÇOCUKLARA YATIRIM YAPMAYA DEVAM EDECEĞİZ"

Küçükçekmece Belediyesi'nin her zaman geleceğin teminatı olan çocuklar için fedakarlık yapacağını kaydeden Başkan Temel Karadeniz, "Buranın imara açılması ve satılmasının karşılığı eski parayla 5 trilyon. Bu oyun bahçesi eminim diğer belediyelere de örnek olacak. Çocuklarımızı ne kadar güzel yetiştirirsek o kadar güzel yarınlara sahip oluruz" diye konuştu. Ayrıca Başkan Karadeniz tüm öğretmenler adına İlçe Milli Eğitim Müdürü Cemal Yılmaz'a da çiçek verdi.





“İLÇEDEKİ TÜM ANAOKULLARINA HİZMET VERECEK”

Cemal Yılmaz ise öğretmenler günü hediyelerinin çok güzel olduğunu belirterek, “İstanbul’da aynı özelliklere sahip aynı standartları sağlayan ikinci bir anaokulu yok. Burada bir metre karenin bile altın değerinde olduğu bir yerde kocaman bir bahçeyi çocuklarımız için oyun yerine çevirdiği için Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz’e çok teşekkür ediyorum. Sadece belediye anaokulu değil, ilçedeki diğer anaokulu öğrencileri de gelip burada vakit geçirebilecek” dedi.

Kurdele kesim töreninin ardından ise protokol üyeleri çocuklarla birlikte oyun bahçesini gezdi. Mutlulukları gözlerinden okunan minikler Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz’e minnetlerini dile getirerek çiçek takdim etti.

KAMP ALANI GİBİ OYUN BAHÇESİ

İlçe protokolünün de katılımıyla kapılarını çocuklara açan oyun parkında, tamamen anaokulu çocuklarına yönelik ve doğal malzemelerden yapılan oyun

alanları bulunuyor. Çocuklar için her detayın düşünüldüğü parkta, çim amfi, ahşap oyun kulüpleri, çim tepe, ahşap kütükten tırmanma alanları, ağaç kabuğundan zemin alan ve tüp geçit mevcut. Yaklaşık 1500 metrekarelik bir alana kurulan 900 metrekaresi yeşil alan olan parkta çocuklar için hazır wc’ler de bulunuyor.



NEDEN ÖFKELİYİZ?

Normal hayatın bir parçası olan öfke, genelde kızgınlık, hakarete uğrama, kandırılma ya da kendini saldırı altında hissetme sonucu ortaya çıkan bir duygu. Birçoğuna göre, öfke, hemen kaybolan doğal bir reaksiyon. Bazı durumlarda ise öfke, kontrolü zor bir duygu halini alır.

Öfke kontrolü etkin bir şekilde sağlanmazsa, bu durum kişide zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarına sebep olabilir. Öfke kontrolünü sağlayamazsanız, insanlarla olan ilişkileriniz, işiniz, hatta kendinize duyduğunuz güven bundan direkt etkilenebilir.

Peki öfkemizi nasıl kontrol edebiliriz? Uzman Klinik Psikolog Mehmet Baskak, öfkeyle baş etme yollarını ve sıra dışı öfke kontrolü seçeneklerini anlattı...

ÖFKE NE ZAMAN PROBLEM HALİNİ ALIR?

"Öfke, vücutta fiziksel bir reaksiyonu tetikleyen aslında bizim için faydalı bir duygudur. Bu reaksiyon "savaş ya da kaç" tepkisi olarak bilinir ve normalde strese girdiğimiz ya da kendimizi tehdit altında hissettiğimiz zamanlarda ortaya çıkar. Vücudunuzda adrenalin hormonu salgılanır, bu sizin kendinizi gerilmiş hissetmenize sebep olur ve karşılaştığınız tehlikeyle "savaşmaya" ya da ondan "kaçmaya" hazır hale gelirsiniz.

Buradaki problem şu ki savaşmak ya da kaçmak her zaman o andaki en uygun seçenek olmayabilir. Bu durum öfkenizi ifade etmenizi zorlaştırabilir ve bu noktada bazı insanlar için bir problem ortaya çıkmaya başlar.

Öfkenizi ifade edemediğiniz durumlarda, onu bastırma yolunu seçebilirsiniz, bu da hiç uygun olmayan zamanlarda öfke patlamalarına sebebiyet verebilir. Ayrıca, bu durum sizi genel olarak daha sinirli biri yaparak, olaylar karşısında daha agresif bir tutum takınmanıza yol açabilir.

Herkesin deneyimi kendine özgüdür, ama aşağıda belirtilen tarzda öfke zararlı olarak kabul edilir.

ÖFKE ÇEŞİTLERİ

Kronik öfke: Uzun süredir devam etmekte olan öfke, bağışıklık sistemi-nizi etkileyebilir ve diğer bazı psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilir.

Pasif öfke: İnsanlar öfkelerini pasif bir şekilde ifade ettiklerinde, diğer insanlarla olan ilişkileri genelde bundan olumsuz yönde etkilenir.

Kendini bunalmış hissetme sebebiyle öfke: Bu öfke çeşidi, kişinin baş edemeyeceği kadar problemle karşı karşıya kaldığı ve kendini çaresiz ve bunalmış hissettiği durumlarda ortaya çıkar.

Kendine yöneltilen öfke: Suçluluk duygusu nedeniyle, kişinin kendine duyduğu öfkedir, zihinsel olarak zarar vericidir.

Yargılayıcı öfke: Başkalarına duyulan öfkedir ve genellikle kırgınlık duyguları da eşlik eder.

Patlayıcı öfke: Kişinin sevdikleri için hayli can sıkıcı olan bu tür öfke, patlamalar şeklinde açığa çıkar.

Öfkeyle nasıl baş edeceğinizi öğrenmezseniz, öfke kaynaklı fiziksel ve zihinsel problemlerle karşılaşabilirsiniz.



Öfke kontrolünü sağlayamamak uzun vadede fiziksel ve sağlığını etkileyebilir. Araştırmalar, yüksek tansiyon, soğuk algınlığı, grip, kalp hastalıkları, kanser, inme, mide problemleri, depresyon, kendi kendine zarar verme, huzursuzluk gibi sağlık sorunlarının, öfke kontrolü eksikliğiyle bağlantılı olduğunu göstermiştir.

NEDEN BU KADAR ÖFKELİYİM?

Herkes farklıdır ve herkesin öfkelenmesine sebep olan faktörler de farklıdır. Neden öfkeli olduğunuzu anlamak için, geçmiş tecrübelerinize bir göz atmak faydalı olabilir. Durum ne olursa olsun, öfkenizin altında yatan sebebi anlamak, öfke kontrolünü sağlamada önemli bir adımdır.

Öfkeli ya da kızgın olmak benim mizacımda var diye düşünebilirsiniz ya da sizde ortaya çıkmış bazı belirtilerin öfkeli oluşunuzla ilgili olduğunu fark edemeyebilirsiniz.

Aşağıdaki davranışları sergiliyorsanız, öfke kontrolü için profesyonel destek almanız gerekebilir.



-Öfkeli tutum sebebiyle kurallar ve yasaları çiğnemek.

-Partnerinize, ailenize ve diğer insanlara karşı saldırgan tavırlar sergilemek.

-Bilinçli bir şekilde eşyaları kırmak, zarar vermek.

-Yakınınzdaki insanlarla sık sık tartışmak.

-Kendinizi sürekli kızgın hissetmek ve kendinizi ifade edememek.

-Kızginken kendinizi kontrolden çıkmış hissetmek ve o halde yapabilecekleriniz konusunda endişe duymak.”

Uzman Klinik Psikolog Mehmet Başkak, profesyonel yardım alma konusunda, öfke kontrolü için kişiye özel programlar, konuşma terapileri ve hipnoterapi gibi yöntemleri öneriyor.

ÖFKE KONTROLÜ İÇİN HİPNOTERAPİ

Aynı zamanda hipnoz uzmanı olan Uzman Klinik Psikolog Mehmet Başkak, öfke kontrolüyle ilgili problemi olan kişilere hipnoterapiyle nasıl yardımcı olunabileceği konusunda şu bilgileri verdi:

“Davranışlarında bir değişim meydana getirmeye çalışanlar için hipnoterapi, gittikçe popüler hale gelen bir terapi yöntemi olarak ortaya çıkmaktadır. Özelde öfke kontrolü için hipnoterapi desteği almak, öfkenizin altında yatan sebebi ortaya çıkarmaya ve sonrasında öfkelenmenize sebep olan davranış kalıplarınızın değişmesine yardımcı olur.

Burada öncelikli hedef, öfkenizin kökünde yatan sebebi anlamak olacaktır. Öfke kontrolü sorunları çoğunlukla geçmiş tecrübelerden kaynaklanır. Bu tecrübeler, sizin duygu ve düşünce sisteminizi şekillendirmiş olabilir. Bu nedenle, siz her ne kadar başka bir kişiyi ya da durumu öfkenize sebep olarak göstermeniz de, aslında sebep siz olabilirsiniz. Bu anlaşıldıktan sonra, hipnoterapist artık bunu değiştirmek için işe koyulur.

Bunun için, öncelikle bilinç ve bilinçaltı düzeyinde çalışarak, size olumsuz düşünce kalıplarınızı değiştirmeniz için yardımcı olunur, öfkenizi kontrol etmenize yardımcı olacak bazı rahatlatma teknikleri öğretilir ve telkinde bulunulur.

Terapiler sonunda kendinizi kızgın ve bunalmış değil, daha sakin ve daha rahatlamış hissedeceksiniz. Stresli durumlarda, sakin kalabilmek, daha uygun davranışı sergileyebilmeniz için size daha net düşünebilme imkanı verir.

Öfke kontrolü için hipnoterapi sayesinde, öfkenin neden olduğu bazı semptomlardan da kurtulabilirsiniz. Örneğin, kaygı, stres ya da depresyondan muzdaripseniz, hipnoterapi bunlardan kurtulmanıza da yardımcı olur.

Size bazı kendi kendine hipnoz tekniklerini ve gevşeme yöntemleri de öğretilir. Bu yöntemleri, evde sinirlendiğiniz ya da strese girdiğiniz zamanlarda öfkenizi kontrol etmek amacıyla uzun vadede kullanabilirsiniz.

ÖFKEYLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Öfke kontrolü probleminizle ilgili profesyonel destek almaya karar verdiğinizde, kontrolü elinize almak için sırayla yapabileceğiniz bir dizi şey var. Aşağıdaki öneriler, öfkenizi kontrol etmede ve onu sağlıklı bir şekilde ifade etmede size yardımcı olacaktır.

Öfkenizi tetikleyen faktörlerin farkına varın: Hangi durumlarda öfkelenildiğiniz farkına varmak burada kilit öneme sahip. Öfkelenmeye yatkın olduğunuz durumları teşhis ederek, kendinizi önceden bu durumlarda olabileceklere karşı hazırlayabilirsiniz. Bunu da öfkeli olduğunuz zamanlarda bir kağıda notlar alarak yapabilirsiniz. Böyle durumlarda aşağıdakileri kayda almaya çalışın.

-Sizi öfkeliendiren durum neydi?

-Öfkelenmenizde başka bir insanın rolü var mıydı?



-O kişi/kişiler sizi öfkeliendirecek ne söylediler?

-O anda nasıl hissettiniz?

-Nasıl davrandınız?

-Olaydan sonra kendinizi nasıl hissettiniz?

Bir süre böyle notlar aldıktan sonra, sizi öfkeliendiren şeylerle ilgili resim netleşecektir. Belki, kendinizi aşağılanmış hissettiğiniz zamanlarda öfkeleniyorsunuz, ya da böyle bir durumun akabinde, kendinizi olay anında yeterince ifade edememiş olduğunuzu düşündüğünüz için, daha kızgın hissediyorsunuz. Notlarınızı üzerinden konuşup, bu sayede öfkenizin altında yatan sebebi daha kolay anlayabiliriz. Aldığınız bu notlar sayesinde farkına vardığınız bazı şeyler bile öfke kontrolünde size inanılmaz fayda sağlayacaktır.

ÖFKEYLE KALKIP ZARARLA OTURMAMAK İÇİN BUNLARI YAPIN

Sizi öfkeliendirecek bir durumla karşılaştığınızda, tepki vermeden önce kendinize biraz zaman vermenizdir. Bu kısa zaman diliminde, içgüdüsel olarak davranmak yerine aşağıdaki önerileri deneyin:

Biraz derin nefes alın: Normalde aldığınızdan daha uzun nefesler almak sakinleşmenize yardımcı olur.

10'a kadar sayın: Belki çok basit bir şey ama, tepki vermeden önce düşünmeniz için size yeterince zaman verir.

Başka bir şey yapın: Tepki vermek yerine, başka bir şey yaparak dikkatinizi dağıtın. Yapabilirseniz, enerjinizi kreatif bir şeye yönlendirin.

Rahatlatıcı müzik/sesler dinleyin: Rahatlatıcı müziklerden oluşan bir liste hazırlayın ve öfkelenmeye başladığınız anda bu müzikleri çalmaya başlayın.

Bazı rahatlama tekniklerini deneyin: Stres ve öfke genelde beraber ortaya çıkarlar. Birçok insan, stres seviyelerini düşürerek, öfkelerini daha iyi kontrol ettiklerini fark etmişlerdir. Rahatlama teknikleri sayesinde stres ve öfkenin fiziksel sebepleri ortadan kaldırılabilir. Bu sayede, öfke patlaması yaşamaktan ya da saldırgan davranışlar sergilemekten kaçınabilirsiniz.

Stresli hissettiğiniz anlarda meditasyon, görsel canlandır-

ma, yoga, ibadet, nefes egzersizleri, öfke kontrolü için hipnoterapi olarak, vücudunuzun rahatlama tepkisini devreye sokmayı öğrenebilirsiniz.

RİSKLİ DİYALOGLARI ÖNCE DEN PLANLAYIN

Biriyle yüksek ihtimalle öfkelenmenize neden olacak bir diyaloga girmek zorundaysanız, konuşmanızın önceden planını yapmaya çalışın. Söyleyeceklerinizle ilgili notlarınıza sadık kalırsanız, kendinizi kontrol altında tutabilirsiniz. Bu sayede, asıl söyleyeceklerinizin dışına da çıkmamış olursunuz. Mümkünse, böyle riskli diyaloglardan önce, hipnoterapistinizle görüşün ve beraber bir plan yapın.

YAŞAM TARZINIZI GÖZDEN GEÇİRİN

Yediğiniz, içtiğiniz ve genel yaşam tarzınız da vücudunuzdaki stres seviyesini doğrudan etkiler. Bunun da öfke seviyeniz üzerinde önemli bir etkisi vardır, o nedenle yaşam tarzınızı gözden geçirmek de faydalı olacaktır.

Sağlıklı ve dengeli beslenerek, kendinizi daha iyimser hissetmek için daha çok enerjiye sahip olabilirsiniz.

Fiziksel egzersizin de vücuttaki stres seviyesini düşürdüğü biliniyor, o nedenle egzersizi de öfke kontrolü sağlama çabalarınızın bir parçası haline getirebilirsiniz. Egzersiz, hem ruh halinizi düzeltir, hem de daha iyi uyumanızı ve rahatlamanızı sağlar. Egzersiz, öfke kontrolü tedavinizde gerçekten çok işe yarar."





SEYR-Ü SEFER'LE ESKİ BİR İSTANBUL YOLCULUĞU

**Küçükçekmece Belediyesi
Cennet Kültür ve Sanat
Merkezi, 1820'lerden
günümüze İstanbul
ulaşımının tarihsel
gelişimini 'Seyr-ü
Sefer' isimli sergide
sanatseverlerle
buluşturdu.**

Araştırmacı yazar Akın Kurtoğlu danışmanlığında hazırlanan ve sanatseverlerin yoğun katılım gösterdiği serginin açılışına; Küçükçekmece Belediye Başkan Yardımcıları Besim Müftüoğlu ve Sibel Güllüçayır, İlçe Müftüsü Mustafa Temel ve çok sayıda sanatsever katıldı.

"KÜÇÜKÇEKMECE ULAŞIM ÜSSÜ OLMAYA HAZIRLANIYOR"

Açılıшта konuşan Küçükçekmece Belediye Başkan Yardımcısı Besim Müftüoğlu, sergide İstanbul'un ulaşım tarihine damgasını vuran deniz, hava ve kara

araçlarının görsel bir şölenle sanatseverlerin beğenisine sunulduğunu ifade ederek, "Küçükçekmecemiz ulaşım üssü olmaya hazırlanıyor. İlçemize Kirazlı-Halkalı Metro (İlçemizde 4 İstasyon olacak), Mahmutbey-Halkalı-Bahçeşehir Metro (İlçemizde 3 İstasyon olacak), Ataköy-İkitelli Metro (İlçemizde 2 İstasyon olacak) ve Zeytinburnu- Halkalı Gümrüğü Marmaray Hattı (İlçemizde 3 İstasyon olacak) olmak üzere, pek çok yeni ulaşım hatları kazandırmaya hazırlanıyoruz" diye konuştu.





"ESKİ BİR İSTANBUL YOLCULUĞU YAPACAKSINIZ"

Araştırmacı-yazar Akın Kurtoğlu ise, sergide 300 adet nostaljik ulaşım aracı karesi ve özel koleksiyonlardan derlenen malzemelerin yer aldığını söyleyerek, "Burada gördüğünüz eski biletler, jetonlar, durak, istasyon ve yönlendirme levhaları, eski araçlar sizi ilk gençliğinize, çocukluğunuza, o mesud günlere götürecektir. Eski bir İstanbul yolculuğu yapmak isteyenleri muhakkak buraya bekliyoruz" diye konuştu.

ULAŞIMIN İLKLERİ BU SERGİDE

Ulaşımın ilklerine yer verilen sergide, İstanbul'un 200 yıllık ulaşım tarihi fotoğraflarla kronolojik olarak anlatılıyor. İlk Türk Trolleybüsü "Tosun", Boğaziçi'nin ilk vapuru "Buğu" ve bir İstanbul klasiği Leylandlar'a (İngiltere'den alınan ilk 300 otobüs) ait nostaljik kareler yer alıyor. İstanbul ile özdeşleşen fotoğraflar ve ulaşım ile ilgili objelerin yer aldığı sergi, ilk vapurdan ve otobüsten Marmaray'a izleyicileri tarihi bir yolculuğa çıkarıyor.

LEYLANDLARLA KÜÇÜKÇEKMECE TURU

Cennet Kültür ve Sanat Merkezi'nin kapısında da sergilenen ve bir İstanbul klasiği olan leylandlar, vatandaşlardan yoğun ilgi görürken, protokol üyeleri ve vatandaşlar, leyland araçlarla mini bir Küçükçekmece turu attılar.

SİGARA KANSER RİSKİNİ 20 KAT ARTIRIYOR

Dünyada her yıl 1.6 milyon kişinin yaşamını tehdit eden akciğer kanserinin en önemli nedenini, başta sigara olmak üzere tütün ve tütün ürünleri oluşturuyor. Akciğer kanseri ile mücadelenin yolu ise hastalığın %90 oranında nedenini oluşturan sigarayı bırakmaktan geçiyor.

Akciğer kanserinin en önemli nedeni sigara tüketimidir. Vücudun oksijen gereksinimini sağlayan akciğer, sigara tüketimi ile 20 kat fazla kanser riski altındadır. Ülkemizde her yıl 30 bin yeni akciğer kanseri tanısı konulurken, dünyada kanser ilişkili ölüm nedenleri arasında birinci sırada yer almaktadır.

SİGARA İÇENLERLE AYNI ORTAMI PAYLAŞANLAR DA RİSK ALTINDA

Akciğer kanseri sadece sigara içenlerde değil, içmeyenlerde de gelişebilmektedir. Tüm akciğer kanserleri vakalarına bakıldığında %15'lik dilimi hiç sigara içmemiş kişiler oluşturmaktadır. Sigara içilen ortamlarda bulunmak yani pasif içicilik de akciğer kanseri gelişim riskini artırmaktadır. Sigaradan uzak durarak 10 yıl için de akciğer kanseri riski yüzde 50 azaltılabilir.

55 YAŞ VE ÜZERİNDE YAYGIN OLARAK GÖRÜLÜYOR

Sigara her kanser türünde olduğu gibi akciğer kanserinde de baş etkenler arasında yer almaktadır. Erkeklerde en sık görülen kanser türü olan akciğer kanserinin temel nedeni sigara içiminin fazla olmasıdır. Akciğer kanseri çoğunlukla 55 yaş ve üzerinde görülmektedir. Fakat bu; sigaraya başlama yaşına, sigara kullanma sıklığına, çeşitli kanser yapıcı maddelere maruz kalma durumuna göre değişmektedir. Kadınların da giderek daha fazla

sigara tüketmesi ile son yıllarda akciğer kanserinde artış görülmektedir.

YAŞ İLERLEDİKÇE KANSER RİSKİ ARTIYOR

Akciğer kanserinin görülme sıklığı yaş ilerledikçe artmaktadır. 45 yaş altında nadiren ortaya çıkarken, genellikle 50-70 yaşlarında daha fazla tanı konulmaktadır. Genetik geçiş, asbest, radon gazı, hava kirliliği kanser gelişimini sağlayan faktörlerdir. Verem gibi bazı akciğer hastalıkları, akciğerlere radyoterapi uygulanması riski artırabilmektedir. İçme sularında yüksek düzeyde arsenik maddesi olması da önemli bir nedendir.

SIK TEKRARLAYAN VE UZUN SÜREN ÖKSÜRÜK ÖNEMSİZMELİ

Akciğer kanserinin en genel belirtisi ınatçı öksürüklerdir. Bunun dışında gö-



ğüs ağrısı, nefes darlığı, ateş, ses kısıklığı, yüz ve boyunda şişme, omuz ve kol ağrısı, yutma güçlüğü ve kanlı balgam gibi belirtiler de olmaktadır. Öksürükle birlikte gelen kanlı balgam, akciğer kanseri hastalarının dörtte birlik bir kısmında görülmektedir. Akciğer kanseri; vücudun kemik, beyin, karaciğer gibi kısımlarına yayılarak baş ve kemik ağrısı, yorgunluk ve halsizlik ile de kendini gösterebilir.

BELİRTİ VERMEDEN İLERLEYEBİLİYOR

Akciğer kanseri hastalarının neredeyse dörtte birinde kanser, hiçbir belirti vermeden oluşmaktadır. Çoğu kişi akciğer kanseri olduğunu, başka bir hastalık sebebiyle akciğer röntgeni çektiğinde öğrenmektedir. Bu nedenle rutin olarak yapılan kontrollerin akciğer kanserinin erken evrede belirlenmesi için hayati öneme sahiptir. Akciğer kanseri erken evrelerde teşhis edilirse tedavisinde başarı şansı oldukça yüksektir. Günümüzde

düşük doz spiral bilgisayarlı tomografi gibi görüntüleme tekniklerindeki ilerlemeler ile akciğer kanseri artık erken evrede saptanabilmektedir.

GÜNDE 5 PORSİYON SEBZE VE MEYVE TÜKETENLERDE KANSER RİSKİ DÜŞÜK

Akciğer kanserinden korunmak için en etkili ve en basit yol sigarayı bırakmaktır. Sigara yaşamdan uzaklaştırıldığında geriye kalan sadece sağlıklı yaşamak için

uygulanması gereken birkaç basit kuraldır. Az yağlı gıdalarla, sebze ve meyveler bol tüketilerek sağlıklı beslenilmelidir. Günde en az 5 porsiyon meyve ve sebze yiyenlerde akciğer kanseri riskinin daha düşük olduğu birçok çalışma ile gösterilmektedir. Yüksek doz "beta karoten ve A vitamin" alanlarda ve özellikle sigara içenlerde kanser riskinin arttığı da görülmüştür. Alkol tüketimini sınırlandırılmalı ve düzenli egzersiz ile yaşam kalitesi artırılmalıdır.



SOĞUK HAVALARDA HASTALIKLARDAN KORUNMANIN YOLLARI

Kış aylarında havanın soğuması ile birlikte virüslerin çoğalması, kapalı ve kalabalık ortamlarda daha fazla vakit geçirilmesi, beslenme ve uyku düzeninin bozulması gibi sebeplerle hastalıklar da artabiliyor. Ancak grip, nezle, zatürre ve farenjit başta olmak üzere kışın sık görülen hastalıklara soğuk havalar değil genellikle tedbirsizlik neden oluyor.

Kış aylarında virüslere bağlı gribal enfeksiyonların sıklığında artış görülmektedir. Havanın soğumasıyla birlikte ortamdaki nem oranının azalması ve bu sayede virüslerin çok daha hızlı çoğalması, soğuk ve kuru havalarda insanların solunum

yollarının daha kuru olması, ortam havalandırmasının yetersiz olması, kapalı ve kalabalık ortamlarda daha çok kalmak, güneş ışığının azalmasına bağlı oluşan D vitaminindeki azalmanın bağışıklık sistemini zayıflatması ve beslenme düzenindeki bozulmalar enfeksiyonlara yatkınlığı artırır. Kış aylarında soğuk havaya uyum sağlamak için vücut daha fazla enerji harcar. Bu enerji ihtiyacı karşılanmadığında vücudun direnci düşmeye başlar ve enfeksiyonlara yatkın hale gelir.

NEZLEDEN KORUNMAK İÇİN KİŞİSEL TEMİZLİĞİNİZE ÖNEM VERİN

Soğuk algınlığı ve nezle çok küçük mikroplarla oluşan ve en sık görülen kış hastalıklarıdır. Burun akıntısı, boğaz ağrısı, koku ve tat duyumunun azalması ve hafif ateş en sık görülen belirtilerdir. Bu hastalıkların en önemli bulaşım yolu kirli ellerdir. Hastalıktan korunmak için el temizliğine dikkat etmeli, hastalıklı kişilerin olduğu kapalı ortamlardan ve yakın temas-
tan kaçınmalı ve soğuğa karşı kişisel önlemler alınmalıdır. Her zaman antibiyotiğe ihtiyaç duyulmamakta olup, kişiler bir uzman tarafından reçete edilen ağrı kesiciler, vitamin desteği, bazı soğuk algınlığı ilaçları ile ortalama 1 hafta içerisinde iyileşebilmektedir.



HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN;

- Genel temizlik kurallarına uyun
- Dengeli ve iyi beslenme sağlayın
- Sigaradan uzak durun
- Kaliteli uykuya özen gösterin
- Mevsime uygun giyinin
- Kapalı ve kalabalık mekanlardan uzak durun
- Hayata pozitif bakın

Kış mevsiminde enfeksiyonlar ağır geçtiği için korunma tedbirlerine özen gösterilmesinde yarar vardır. Yaşlılar, çocuklar, kalp, astım, diyabet gibi sağlık sorunları olan kişiler havanın çok soğuk olduğu günlerde mecbur kalmadıkça soğa çıkmamalıdır. Katlardan oluşan ve terletmeyen giysiler tercih edilmelidir. Kış mevsimi ve havaların soğuk olması nedeniyle daha fazla enerji almak iyi olur. Ancak aşırı yağlı yemek ve az hareket, kilo almaya neden olur. Bu nedenle öğünler atlanmamalıdır. Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalı, enerji veren taze meyve ve sebzelere ağırlık verilmelidir.

GRİP BOĞAZ AĞRISI, ATEŞ VE HALSİZLİKLE GELİR

Genellikle nezle ile karıştırılan grip daha ağır ve ciddi bir tablodur. Ateş, baş ağrısı, boğaz ağrısı, öksürük, titreme, yaygın vücut ağrıları olur. Çocuklarda ve yaşlı kişilerde daha ağır seyreder. Genel korunma önlemleri dışında en iyi korunma yolu, her yıl grip aşısı olmaktır. Grip tedavisinde özel virüs ilaçları ve belirtilere yönelik destekleyici tedaviler uygulanır. Tedavi daha ciddi ele alınmalı ve yakın doktor takibinde uygulanmalıdır.

DİĞER SOLUNUM YOLU HASTALIKLARINA KARŞI ÖNLEMİNİZİ ALIN

Kış aylarında, farenjit ve tonsillit, akut sinüzit, orta kulak iltihabı, larenjit, zatürre, ishal ve döküntülü hastalıklar da sık görülebilmektedir. Astım, kronik

bronşit gibi kronik akciğer hastalıklarında da artış olabilmektedir. Hipertansiyon, kalp hastalıkları, şeker hastalığı gibi diğer kronik hastalıklar da kış aylarında kontrolden çıkmaya eğilimlidir.

HAMİLELER VE KRONİK HASTALIĞI OLANLAR ÇOK DİKKATLİ OLMALI

Soğuk havalarda özellikle hamileler mevsim hastalıklarına yakalanmamaya özen göstermeli, toplu yerlerden uzak durmalı, mümkünse maske ile korunulmalıdır. Astımı olanların ilaçlarını düzenli almaları, mecbur kalmadıkça dışarı çıkmamaları, hava kirliliğinden, soba ve kömür etkisinden kendilerini sakınmaları gerekir. Kalp hastalarının soğuk havada dışarıda yürümeleri önerilmektedir. Yüksek tansiyonu olanların da ilaçlarını titizlikle kullanmaları, dirençlerini artırmak için diyeti bozmak veya tuzlu yemek gibi hatalara düşmemelidirler.





DÜNYACA ÜNLÜ ŞAİRLER BULUŞTU

**Küçükçekmece Belediyesi,
Uluslararası İstanbul Şiir
Festivali'ne ev sahipliği
yaptı.**

Cennet Kültür ve Sanat Merkezi'nde Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın katkısıyla gerçekleşen festivale dünyaca ünlü birçok şair ve şiir sever vatandaş katıldı.

Adnan Özer tarafından sunumunu gerçekleştiren programda, Makedonya'dan Slave Gjorgjo Dimovski, Avustralya'dan Kit Kelen, Polonya'dan Marzanna B. Kielar, Belçika'dan Lies van Gasse ve Türkiye'den Ali Ural, Ali Ayçıl ve Enver Ercan kendi şiirlerini okudu.

ENGELLİ ŞİİR SEVERLERE ÖZEL ETKİNLİK

Küçükçekmecelilerin yoğun ilgi gösterdiği festival kapsamında ayrıca, engelli şiir

severler de düşünülerek Küçükçekmece Belediyesi Rehabilitasyon Merkezi'nde 'Şiir İşaretleri' adı altında özel bir etkinlik de düzenlendi. Festival kapsamında Türk ve yabancı şairlerin özgeçmişleri vatandaşlarla paylaşarak, şiirleri hakkında bilgi verildi.

5 gün sürecek şiir festivaline 10'u yurt dışından olmak üzere toplamda 18 şair katılıyor. Festival Türk şiirinin dünyaya tanıtılması, Türk şiirlerinin dünya dillerine çevrilmesi açısından son derece önem taşıyor. Festival 15 Kasım tarihine kadar İstanbul'un tarihi mekanlarında devam edecek.

Festivale katılan diğer şairler ise şunlar: Jacek Dehnel (Polonya), Balazs Szöllösy (Macaristan), Arpad Kollar (Macaristan), Hüseyin Ferhad, İrfan Yıldız, İsmail Kılıçarslan, Janos Terey (Macaristan), Les Wicks (Avustralya), Milosz Biedrzycki (Polonya), Mustafa Akar, Müesser Yeniyay.





HAYVAN SEVGİSİ ÇOCUĞUN GELİŞİMİNE KATKI SAĞLIYOR

Çocukların duygusal ve sosyal gelişiminde önemli rol oynayan hayvan sevgisinin küçük yaşlardan itibaren aşılmasını gerektiriyor. Çocuğun çıkar gözetmeden bir hayvanla sevgi bağı oluşturmaya ve sorumluluk alması onu hayata hazırlayarak anne babalara da önemli kolaylıklar sağlıyor.

Yapılan araştırmalar, evcil hayvan besleyen kişilerin evcil hayvan beslemeyenlere oranla psikolojik durumlarının daha iyi olduğunu, fiziksel olarak daha sağlıklı ve fit olduklarını, olumsuz

duygularla daha kolay baş ettiklerini, disiplinli ve dışa dönük olup, kendilerini daha az yalnız hissettiklerini göstermektedir.

ÇOCUĞUN KENDİNE SAYGISI VE ÖZGÜVENİ ARTIYOR

Evcil hayvanı olan çocuklar, olmayanlara oranla daha fazla kendi benliğine saygı göstermektedir. Evde evcil hayvanın bakımı ile ilgili görev paylaşımlarına çocuğun katılması, bu katılımın kabul edilmesi ve ödüllendirilmesi önemlidir. Çocuklara hayvan bakımı konusunda yaşına uygun görevler yüklenmesi ve bu görevleri çocuğun başarı ile tamamlamasına izin verilmesi, çocuğun kendini daha yetkin hissetmesine yardımcı olarak, onların özsaygı ve özgüven gelişimine katkı sağlamaktadır.

SOSYAL BECERİLERİ OLUMLU GELİŞME GÖSTERİR

Evcil hayvan beslemek, çocukların sosyal becerilerinde de olumlu gelişme

göstermektedir. Evde köpeklerle büyüyen çocukların, daha fazla sosyal yetkinliğe sahip davranışlar gösterdikleri ve yetişkinliklerinde de bunu korudukları görülmektedir. Sosyal yetkinlik, çocukların sosyal gruplara girmesini kolaylaştırır, böylece sosyal desteğin daha fazla hissedilmesine olanak sağlayarak stres azaltıcı bir etki yapar. Dolayısıyla, ruhsal sağlığına olumlu bir katkısı bulunmaktadır.

ÇOCUK KENDİ KARARLARINI KENDİ VEREBİLMİYİ BAŞARIR

Evcil hayvanı olan çocukların sosyal ve duygusal gelişiminde bir diğer önemli nokta, özerkliğin gelişimidir. Hayvan beslemek, çocuğun kendi kararlarını kendi verebilen bir birey olma becerisini arttırmaktadır. Özellikle çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde evcil hayvanı olan çocukların yaş itibarıyla hayvanın bakımı ile ilgili konularda daha fazla sorumluluk alması, onların özerklik kazanımını desteklemektedir.



ÇARPIŞMAYA KARŞI YENİ TEKNOLOJİ:

Japon otomobil üreticisi Nissan, arıların gözlerinin yapısından esinlenerek, çarpışmaya karşı yeni bir teknoloji geliştirdi. Nissan, arıların uçarken diğer böceklerle çarpışmasını engelleyen 300 derece görüş açısına sahip, son derece karmaşık bir yapısı olan gözlerinden esinlenerek, çarpışmaya karşı geliştirdiği yeni bir teknolojiyi tanıttı. Tokyo'da düzenlenen Ceatec elektronik fuarında, bir metre yüksekliğinde bir tür robot biçimindeki otomobilde tanıtılan prototip "BR23C", 180 derece açıda ve iki metre ötedeki tüm engelleri tespit edebilen bir sensörle donatıldı. Sistemde veriler bir mikroişlemciye geçilir geçilmez anında çarpışmayı önleyici bir manevra yapılması sağlanıyor. Araç önüne aniden biri çıkarsa, tekerleklerin

yönü çevriliyor. Tokyo Üniversitesi ile işbirliği yaparak geliştirdiği, şimdilik bir oyuncağa benzeyen bu prototipi yakında üreteceği otomobillerde kullanmayı hedefleyen Nissan'ın bu projesinden sorumlu mühendisi Toshiyuki Ando, "Araç bir engeli tespit ettikten sonra saniyenin çok kısa bir bölümünde, çarpışmadan kaçacak kadar veya daha fazla açıda tekerleklerinin yönünü çeviriyor. Sistem, yaban arılarının diğer yaban arılarına ve böceklerle çarpmamak için kullandıklarına benziyor. Her şey bir bakışta olup bitiveriyor. Bunun eski sistemlere göre tek farkı, çarpışmadan kaçınılacak manevranın tamamen içgüdüsel yapılması, bu olmadan robot engelden kaçmak için yeterince hızlı hareket edemez" diye konuştu.

ÇELİK KADAR DAYANIKLI JÖLE KADAR YUMUŞAK!

Bilim adamları karbon nanotüpler kullanarak hafif, esnek ve çelikten bile daha dayanıklı bir "aerojel" üretmeyi başardılar.

Bilim adamlarının yayınladıkları rapora göre bu çok özel materyal, canlıların kaslarından çok daha dayanıklı ve bu özelliği sayesinde özellikle robotların yapay kas yapılarının temelini oluşturmaya aday.

Bilim adamları yeni geliştirilen jel'in atom yapısının seyrek olduğunu ve testlerde herhangi bir noktasına baskı uygulandığında çok büyük dayanıklılık gösterdiğini açıkladılar.





Ayrıca özel bir işlemle atom yapısının sıkıştırılarak kalıcı bir hal verilebildiğini de yayınlanan raporda yer aldı. Araştırmada görev alan bilim adamlarından Dr. John Madden, bu malzemenin tıbbi cihazlarda, robotlarda ve hatta insanlara uygulanan protezlerde kullanılabileceğini düşünüyor.

EVLERDEKİ KOMBİ DE AKILLANDI

Evinizin çok uzağındayken de telefonunuzla evinizin sıcaklığını ayarlayabileceğinizi biliyor muydunuz? Honeywell akıllı termostat isimli ürün, özellikle kış aylarında artan doğal gaz faturalarına karşı kullanıcıların sıcaklığı sürekli telefon veya tabletleri başından kontrol edebilme imkanı veriyor. Duvara monte edilen ve kombiyle bağlantısı inter-

net yoluyla kurulan cihaz bir kez aktif olduğunda artık telefonunuz yanınızda olduğu sürece evden ne kadar uzakta olursanız olun sıcaklığı ayarlayabiliyorsunuz.

Örneğin gün içinde evde olmadığınız saatlerde sıcaklığı düşürebilir ve eve gelme saatlerinize yakın sıcaklığı artırabilirsiniz.

Kendi başınıza takamayacağınız cihazın montajı için ise şirkete bağlı tesisatçılar görev alıyor ve evinize gelerek bu işlemi hallettikten sonra ürünü kullanabiliyorsunuz.





TÜRK YEMEKLERİNİ EN ÇOK RUSLAR VE ALMANLAR SEVİYOR

Bir seyahat şirketinin 5 ülkede yaptığı araştırmanın sonuçları açıklandı. Araştırmaya göre her ülke vatandaşı en çok kendi ülkesinin yemeklerini seviyor. Ondan sonar da başka ülke tatlarını tercih ediyor. Bu araştırmaya göre Türkler'den sonra Türk yemeklerini en çok Ruslar ve Almanlar seviyor.

Lezzetli yemekler, güzel bir tatilin olmazsa olmazlarından. Peki en güzel yemekleri tatmak için hangi ülkeye gitmeli? Bir seyahat sitesi 15 ülkede yaptığı araştır-

mada katılımcılara en çok hangi ülkenin yemeklerini sevdiklerini sordu. Araştırmadan çıkan genel sonuç: Her millet en çok kendi yemeklerini seviyor. Türkler de bu konuda istisna değil.

Türklerin yüzde 71'i en güzel lezzetlerin Türkiye'de bulunduğunu düşünüyor. Bizden sonraysa Türk yemeklerini en çok sevenler, yüzde 11 ile Ruslar ve Almanlar. Bu iki ülkeyi yüzde 10 ile Hollanda takip ediyor. Beşinci sırada yüzde 9 ile Danimarkalılar yer alıyor; onların en yakın takipçileri ise yüzde 8'lik oranlarla Norveç ile İsveç ve yüzde 7 ile Finlandiya.

ABD'LİLER TÜRK MUTFAĞINDAN HAZZETMİYOR

Araştırmaya katılan İspanyolların ve Fransızların yüzde 4'ü, Çinlilerin ve Portekizlilerin yüzde 3'ü tercihlerini Türk mutfağından yana kullanıyor. İtalyanların sadece yüzde 2'si bizim tatlarımızı

sevdiğini söylüyor. En az haz edenlerse yüzde 1'lik oranla ABD'liler.

TÜRKLERİN FAVORİSİ İTALYAN LEZZETLERİ

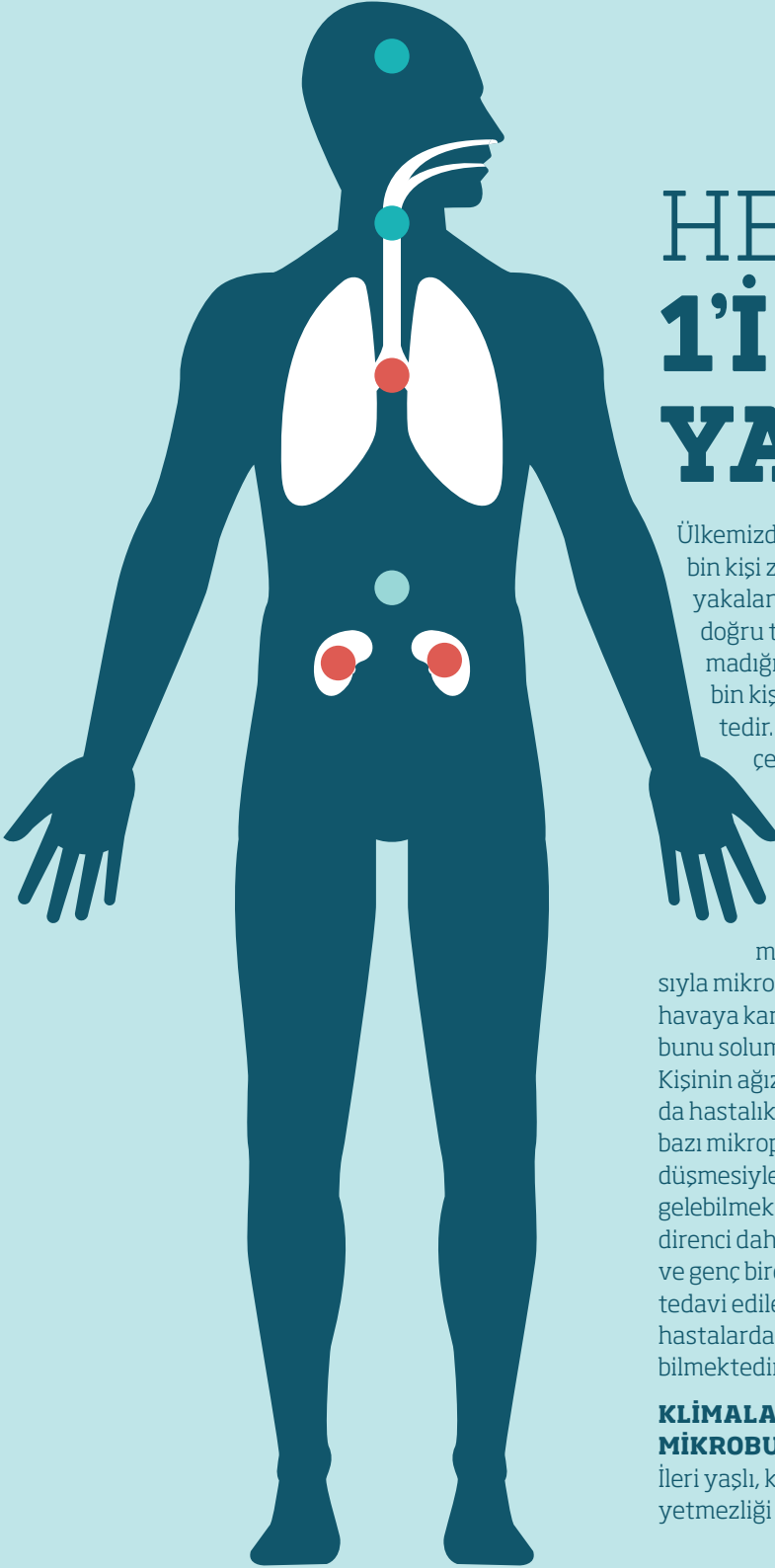
Peki bizde durum nasıl? Türklerin yemeklerini en çok sevdikleri yabancı ülke İtalya; pizza, makarna, risotto gibi tatlar Türklerin yüzde 49'unu cezbediyor. İkincilik ise Fransa'nın; katılımcıların yüzde 25'i Fransız yemeklerinden hoşlanıyor.

VIETNAM LEZZETLERİ DAMAK TADIMIZA UYMUYOR

Ancak Türklerin İtalya ve Fransa haricindeki ülkelerin mutfaklarını pek beğendiklerini ise söylenemez. Öyle ki, Fransa'nın en yakın takipçisi sadece 12'lik bir oranla İspanya, sonrasında ise ABD (yüzde 11) geliyor. Geri kalan 15 ülke ise yüzde 10'unun altında. Sonndan birinci ise yüzde 1'lik oranla Vietnam.







HER 10 KİŞİDEN 1'İ ZATÜRREYE YAKALANIYOR

Ülkemizde her yıl yaklaşık 90 bin kişi zatürre hastalığına yakalanmaktadır. Bu vakalarda doğru tedavi ve bakım sağlanmadığı takdirde ise her yıl 3 bin kişi hayatını kaybetmektedir. Pnömoni yani zatürre

çeşitli mikroplar veya kimyasallar nedeniyle akciğerlerin iltihaplanması ile oluşan bir hastalıktır. Genellikle, hasta kişinin öksürmesi veya hapsirme-

sıyla mikrop içeren damlacıkların havaya karışması ve diğer kişilerin bunu soluması ile bulaşmaktadır. Kişinin ağız, burun ya da boğazında hastalık yapmadan bulunabilen bazı mikroplar, vücut direncinin düşmesiyle hastalık yapar hale gelebilmektedir. Bunun için vücut direnci daha yüksek olan sağlıklı ve genç bireylerde çok daha kolay tedavi edilebilirken, ileri yaşı olan hastalarda ciddi sonuçlar doğurabilmektedir.

KLİMALAR ZATÜRRE MİKROBU TAŞIYOR

İleri yaşı, kronik bronşit ve kalp yetmezliği gibi kalp solunum yolu

hastalığı olan, diyabetli, böbrek yetmezliği olan, bağışıklık yetmezliği bulunan, sigara ve alkol tüketen kişiler zatürre için risk grubunda olarak adlandırılan kişilerdir. Klima sistemleri, su kaynakları ya da birikintileri de zatürreye yol açan "legionella" adlı bakteriyi barındırabileceğinden dikkatli olunmalıdır.

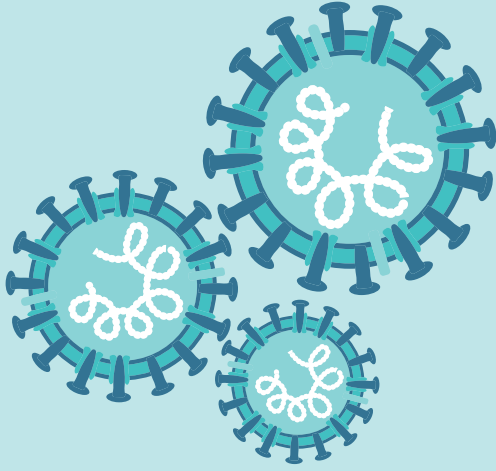
GEÇMEYEN ÖKSÜRÜK VE ATEŞE DİKKAT!

Öksürük, balgam, ateş, göğüs ağrısı, nefes darlığı, titreme, iştah azalması, kan tükürme, baş-vücut-eklem ve karın ağrıları zatürre belirtileri arasında sayılabilir. Bu tür temel belirtiler varsa en kısa sürede doktora başvurulması gerekir. Tanı için akciğer filmi, kan tahlili ve balgam incelemelerinden yararlanılmaktadır.

BELİRTİLER GÖRÜLDÜĞÜNDE DOKTORA BAŞVURMAK ÖNEMLİ

Antibiyotiklerin keşfinden önce hayati tehlike yaratabilen zatürre; günümüzde başarıyla tedavi edilebilmektedir. Başka bir hastalığı bulunmayan, genç ve genel duru-





AŞI KORUNMADA ÖNEMLİ ROL OYNUYOR

Her zatürre hastalığı aynı mikrobik etkenler ile ortaya çıkmamaktadır. Zatürrenin sık rastlanan sebeplerinden biri olan "Pnömokok" isimli mikroplara karşı aşı, risk grubundaki kişilere uygulanabilir. Pnömokok aşısı, bu mikrobun çeşitli tiplerini içerir. Bağışıklık yetmezliği olanlar, altta yatan kronik bir hastalığı bulunanlar (akciğer, kalp, böbrek, bazı kan hastalıkları ve diyabet gibi), 65 yaşın üzerindeki ve dalağı alınmış olanlar zatürre gelişimi açısından daha büyük risk taşıdıklarından ve bu kişilerde hastalık daha ağır seyirli olabileceğinden aşı önerilmektedir.

mu iyi olan hastalarda zatürre ayakta tedavi edilebilmektedir. Ancak 65 yaşın üzerindeki, altta yatan başka hastalığı olanların, solunum yetmezliği bulunanların ya da ağır zatürresi olanların hastanede yatırılarak tedavi edilmeleri uygun olur. Tedaviye başladıktan sonra genellikle birkaç gün içinde ateş düşer ve kişi kendini daha iyi hissetmeye başlar.

SAĞLIKLI BESLENİN VE SİGARA İÇMEYİN

Zatürreden korunmada genel sağlık tedbirlerine uyulması çok önemlidir. İyi beslenme bağışıklık sistemini kuvvetlendirmektedir. Sigaradan kesinlikle uzak durulması gereklidir. Özellikle kış aylarında, kapalı kalabalık ortamlarda enfeksiyonların yayılması kolaylaşır. Zatürreye neden olan mikroplar hava yoluyla yayılabileceğinden bu tür yerlerde mümkün olduğunca bulunulmamalı, kapalı ortamlar sık sık havalandırılmalıdır.

BELİRTİLER



YÜKSEK ATEŞ



ÖKSÜRÜK



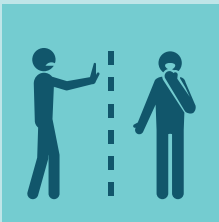
BOĞAZ AĞRISI



GÖĞÜS AĞRISI



BAĞIŞIKLIK SORUNU



Kendinizi Koruyun



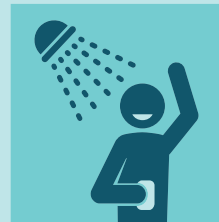
Öksürürken Peçete Kullanın



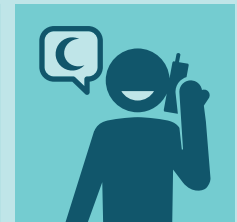
Ellerinizi Sık Sık Yıkayın



Ortamınızı Temiz Tutun



Kişisel Temizlik



Hastaneye Başvurun

GÖRME VE KONUŞMA BOZUKLUKLARINA DİKKAT!

Aniden ortaya çıkan görme kaybı, yürüme problemleri, geçmeyen baş ağrısı, bulantı ve kusma gibi yakınmalar beyin tümörünün habercisi olabilir. Oluşturduğu hayati risk nedeni ile başlangıçta korkutucu bir tabloya neden olan beyin tümörleri, doğru zamanda doğru tedavi yöntemlerinin uygulanmasıyla kontrol altına alınabilmektedir.

Vücudumuzdaki normal hücreler zamanla yaşlanır ve yeni hücrelerle yer değiştirir. Buna karşın tümör hücreleri kontrolsüz olarak çoğalır ve diğer yaşlı hücreler gibi ölüp ortamdaki uzaklaştırılmazlar. Beyin tümörleri beyin içinde ya da komşuluğunda yer alan anormal hücre kümeleridir. Bu lezyonlar kafatası içinde bir yer işgal eder ve bu nedenle beyne baskı oluşturarak klinik bulgu veya şikayetlere neden olurlar. Birçok nörolojik hastalık beyin tümörleri ile benzer şikayet ve bulgulara neden olabilir. Beyin tümörleri kısaca benign yani iyi huylu ve malign yani kötü huylu olarak iki grupta toplanabilir. Kötü huylu tümörler beyinde gelişen kanser olup, iyi huylu tümörlere göre çok daha hızlı büyür ve çevre dokuya agresif biçimde yayılma eğilimi gösterir. Bazı iyi huylu tümörler zaman içinde kötü huyluya dönüşüm gösterebilirler.

NÖROLOJİK FONKSİYON KAYBINA NEDEN OLABİLİR

Beyin tümörleri ister iyi ister kötü huylu olsun belli bir boyuta ulaştıktan sonra kafa içinde basınç artışına neden olarak beyin bir tarafa doğru itebilir veya beyin dokusu ya da sinirleri işgal ederek fonksiyon kaybına yol açabilirler. Beynin farklı bölgeleri değişik işlevlerden sorumludur ve bu nedenle tümörün yerleşimine göre birbirinden çok farklı klinik bulgular ortaya çıkabilir.

BEYİN TÜMÖRLERİNİN BAŞLICA BELİRTİLERİ ŞU ŞEKİLDE SIRALANABİLİR:

Daha önce hiç olmadığı halde hastanın nöbet geçirmesi (sara),

Vücudun bir kısmında duyu veya kuvvet kaybı gelişmesi,

Kısa zamanda gelişen görme kaybı, çift görme veya işitme kaybı

Hafıza ve davranış bozuklukları,

Konuşma bozuklukları, dengesizlik ve yürüme problemleri



Hormonal bozukluklar ve buna bağlı klinik semptomlar (erken puberte, el ve ayaklarda büyüme, menstrual siklus bozuklukları, hipertiroidi, kortizol yetmezliği veya fazlalığı...)

Baş ağrısı ile birlikte bulantı, kusma

TANIDA MR VE BİLGİSAYARLI TOMOGRAFİ GENELLİKLE YETERLİ BİLGİ SAĞLIYOR

Hastada beyin tümörüne işaret eden bulgular olması durumunda ilk yapılması gereken, hastanın tam nörolojik muayenesinin yapılmasıdır. Eğer muayene bulguları bir tümör olasılığını düşündürüyorsa hastaya MR ve gerekirse ek olarak bilgisayarlı tomografi çekilmelidir. Tümör tanısında bu tetkikler genellikle yeterli bilgi sağlamakla birlikte, daha ileri bilgi edinmek ve tedavinin planlanması amacı ile fonksiyonel MR (fMR), MR-Angiografi, önemli lif demetlerinin görüntülenmesi amacı ile traktografi (DTI) ve/veya selektif beyin anjiyografisi yapılması gerekebilir. Anılan tetkikler genellikle tümörün niteliği ve davranışı hakkında tama yakın bilgi sağlar, bununla birlikte bazı durumlarda önceden biyopsi alınması gerekebilir.

TÜMÖRÜN HÜCRE TİPİNİ VE BİYOLOJİK DAVRANIŞINI BELİRLEMEK GİDEREK KOLAYLAŞIYOR

Tümörün kesin tanısı tümör dokusunun histolojik incelenmesi ile konulur. Son yıllarda standart yöntemlerle yapılan incelemelere ilave olarak kullanılmaya başlanan immünohistokimyasal paneller ve genetik analizler tümörün hücre tipini ve muhtemel biyolojik davranışını belirlemede çok etkili olmakta ve ideal tedavi şemasının seçiminde önemli rol oynamaktadır.



BEYİN TÜMÖRLERİNİN TEDAVİ YÖNTEMİ KİŞİYE ÖZEL OLARAK BELİRLENMELİ

Tümör tedavisinde temel amaç; hastanın yaşam kalitesinden ödün vermeden tümörü yok etmek veya en azından hastalıksız sağkalım süresini olabildiğince uzatmaktır. Beyin tümörlerinin tedavisinde ilk ve en önemli seçenek lezyonun cerrahi olarak çıkarılmasıdır. Cerrahi tedavide belirleyici olan faktörler tümörün tipi, yerleşim yeri, hastanın yaşı, genel durumu ve hastada operasyon kararını etkileyebilecek ek sistemik problemlerin olup olmamasıdır. İyi huylu tümörlerin tam ya da tama yakın çıkarılması ile ek tedaviye gerek duyulmadan uzun ve sağlıklı bir yaşam elde edilebilir. Kötü huylu tümörlerde cerrahi tedaviye ek olarak hastaya radyoterapi ve kemoterapi verilmesi gerekir ve bu yöntemler hastalığın tekrarlama olasılığını azaltarak sağlıklı yaşam süresini uzatır. Son zamanlarda stereotaksik hedefleme sistemleri ile donatılan radyoterapi cihazları bir yandan olası yan etkileri azaltırken tedavinin etkinliğini önemli ölçüde artırabilmektedir. Beyin tümörlerinin yerleşimleri nedeni ile hastada tedavi öncesi ve sonrasında fonksiyon kaybı gelişebilir ve bu durumda fizik tedavi ve rehabilitasyon programının uygulanması gerekebilir. Beyin tümörü olan bir hastada beyin tümörlerinin tedavisi sırasında ve sonrasında hastaya psikolojik danışma ve yardım sağlanması giderek önem kazanmaktadır.





TOPUK DİKENİNDEN KURTULABİLİRSİNİZ

Ayağında şekil bozukluğu olanlarda, kilolu kişilerde, uzun süre sert zeminde ve evde yalınayak yürüyenlerde sıklıkla görülen topuk dikenini, tedavi edilmediği takdirde günlük yaşamı önemli ölçüde etkiliyor. Ayak tabanında taş ya da çivi olduğu hissini veren bu rahatsızlıkta erken tanı ve tedavi ile şikayetler tamamen ortadan kalkabiliyor.

Topuk dikenini, ayak tabanındaki bir zarın topuğa yapıştığı bölgenin iyileşememesi sonucunda ortaya çıkar. Kişi yürümek zorunda olduğu için sürekli tekrarlayan zorlamalar, topuk bölgesinde küçük yırtıkların oluşmasında neden olur. İlk ve en önemli belirtisi topuk ağrısıdır. Hastalar en çok günün ilk saatlerinde yataktan kalktıktan sonraki ilk birkaç adımda şiddetli ağrı hissederler. Bu ağrı üzerine basıldığında topuğun altında bir çivi varmış gibidir. Gün içinde yürüdükçe ağrı yavaş yavaş azalır. Topuk dikeninin bir diğer belirtisi ise uzun süren yürüyüşlerin sonunda giderek artan bir ağrının ortaya çıkması ve dinlenme halindeyken bile devam etmesidir.

EVDE YUMUŞAK TABANLI TERLİK KULLANILMALI

Topuk dikeninin tanısında öncelikli olarak ortopedik muayene çok önemlidir. Tanı hasta öyküsüne ve hastanın klinik durumuna göre konulmaktadır. Muayene sırasında topuğunun altına bastırıldığın-

da ağrı hissediliyorsa, röntgen istenmektedir. Topuk dikenini teşhisi konulması durumunda hastaya ilk olarak ağrıyı yaratan aktivitelerden uzak durması önerilir. Topuk dikenini olan hastalar; evde yalınayak yürümemeli, yumuşak tabanlı bir terlik kullanmalı ve sert tabanlı ayakkabılar yerine mümkünse spor ayakkabıları tercih etmelidirler. Bu önlemlerin dışında, silikon topuk desteklerinin kullanılması da tavsiye edilebilir.

MASAJ VE SOĞUK UYGULAMASI HASTALARIN ÇOĞUNA İYİ GELİYOR

Topuk dikeninin tedavisinde öncelikle; ağrı kesici kremler eşliğinde masaj ve soğuk uygulamalarına başvurulmaktadır. Masaj uygulaması ayak parmaklarını geriye çekerek topuk üzerine 5 dakika boyunca soğuk uyguladıktan sonra ağrı kesici kremler sürülerek yapılmalıdır. Bu uygulama günde 4-5 defa tekrar edilmelidir. Masaj uygulamasıyla birlikte yumuşak tabanlı ayakkabı kullanılması sonucunda hastaların çoğunda ek



tedaviye gerek kalmadan şikayetler geçmektedir. Burada unutulmaması gereken; topuk dikeninin yavaş yavaş başlayan bir hastalık olduğu gibi iyileşmesinin de 1 günde olmayacağıdır. Topuktaki ağrının geçmesi 3-4 hafta sürebilmektedir.

ENJEKSİYON UYGULAMALARI İYİLEŞME SÜRECİNİ HIZLANDIRIYOR

Masaj ve soğuk uygulamasından fayda görmeyen hastaların tedavisinde başka birçok seçenek bulunmaktadır. Bu tedavi yöntemlerinden en sık uygulananı, topuğun altından enjeksiyon yapılmasıdır. Enjeksiyondan önce hastanın işlem sırasında ağrı duymaması için topuktan ya da ayak bileğinden uyuşturucu iğne yapılır. Burada kortizon iğnesi ya da hastanın kendi kanından hazırlanan PRP enjeksiyonları kullanılmaktadır. PRP hastanın kendi kanından hazırlanan ve iyileştirmeyi artıran bir yöntemdir. Enjeksiyonların hedefi topuktaki iyileşmeyen dokunun iyileşmesinin hızlandırılması ve ağrının dindirilmesidir. Bu uygulama sonrasında ağrı büyük oranda geçmektedir. İlk uygulama sonrasında ağrısı devam eden hastalara 10-15 gün sonra tekrar enjeksiyon yapılabilir.

HASTALARIN ÇOĞU AMELİYATA GEREK KALMADAN İYİLEŞİYOR

Sağlık sorunu nedeniyle enjeksiyon uygulanması sakıncalı olan hastalara veya bu tedaviden olumlu cevap alamayan kişilere, ESWT yani şok dalga tedavisi denilen yöntem uygulanabilir. Halk arasında bu işlemde röntgende görülen kemik çıkıntısının kırıldığı düşünülmektedir. Yapılan şey aslında topuk bölgesinde ağrıya neden olan iyileşmeyen dokunun, kontrollü bir şekilde yeniden tahrip edilerek iyileşme hızının artırılmasıdır. Bu tedavide topuğa uygulanacak yaklaşık 2000-3000 ses dalgasıyla o bölgenin içinde bir kanama başlatılır. Masaj ve enjeksiyon tedavilerinden olumlu cevap alamayan hastaların çoğu bu işlemde başarılı sonuçlar alabilmektedir. Topuk dikenli sorunu olan hastaların %1'inden daha azında ameliyata ihtiyaç duyulmaktadır. Bu hastalığın tedavisinde ameliyat en son seçenektir ve çoğu hastada ameliyata gerek kalmadan tedavi başarılı bir şekilde tamamlanır.





“İŞ VE EŞ SEÇİMİ HAYATINIZIN EN ÖNEMLİ İKİ KARARI”

Öğrencilere meslek seçimlerinde yardımcı olmak amacıyla düzenlenen ve Prof. Dr. Sabahattin Zaim Anadolu Lisesi tarafından organize edilen Kariyer Günleri'nin açılış konuşğu, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz oldu. Başkan Karadeniz, gençlere önemli tavsiyelerde bulundu.

Başkan Karadeniz, öğrencilerle bir araya geldiği söyleşide, soruları yanıtlarak, kendisiyle ilgili bilinmeyenleri anlattı. Söyleşiye İlçe Milli Eğitim Müdürü Cemal Yılmaz da katıldı.

Başkan Karadeniz, kendisini tanıtarak başladığı sohbet, yaptığı esprilerle öğrencilere keyifli anlar yaşattı. “İsmim Temel, soyadım Karadeniz. Memleketim Sivas. Karadenizli değilim. 7 çocuklu bir ailenin altıncı çocuğuyum. Esenler’de dünyaya geldim. Şehremini Lisesi’nde okudum ve İstanbul Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi’nden mezunum” sözleriyle kısaca kendini tanıtan Karadeniz, eş ve iş seçiminin çok önemli iki karar olduğunu vurguladı.

“ALİŞKANLIKLARA TESLİM OLDUK, HAYRET ETMEK BİR KENARDA KALDI”

Alışkanlıkların insanların hayatında zehir etkisi yarattığını belirten Başkan Karadeniz, “Alışmak çok kötü bir şey. Telefona, televizyona ya da kötü bir maddeye. Bunlar bizi geliştirmez. Bizler, şaşırmaı unutmamalıyız. Kendinizden başlayarak, her şeyi tekrar tekrar sorgulayın. Hayatta yaşadığınız her şeye tekrar tekrar bakın. Göremediğiniz şeyleri göreceksiniz. Yaşanan en büyük hastalık, alışkanlıklara kendimizi teslim etmemiz. Hayret etmeyi bir kenara bırakmamızdır” dedi.





“GERÇEKLEŞTİRMİYİ DÜŞÜNDÜĞÜM ÖNEMLİ PROJELERİM VAR”

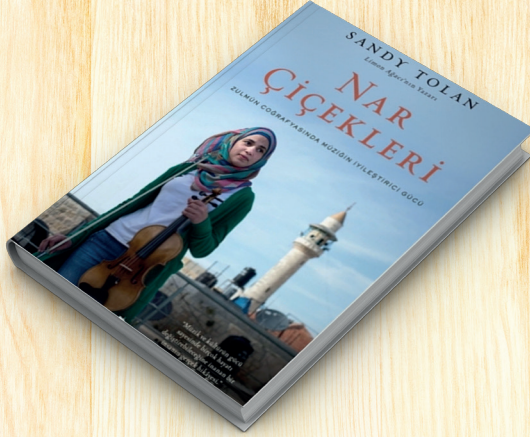
Başkan Karadeniz, öğrencilerin sorusu üzerine siyasi yolculuğunu anlattığı konuşmasında, “Benim de söyleyeceğim bir şeyler var diyerek siyasete atıldım. İdeolojik saplantılarım yok. Bir dönem daha belediye başkanlığı yapmayı, Küçükçekmece’ye hizmet etmeyi hedefliyorum. İki yıldır belediye başkanıyım. Kendimden ümitliyim. Çünkü gerçekleştirmeyi düşündüğüm önemli projelerim var. Bir kısır döngüye girersem o zaman ne yapmam gerektiğini düşünürüm. İnsanlara verecek bir şeyim olmazsa siyaseti noktalayabilirim” dedi.

“BELEDİYEMİZİN BÜTÇESİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?”

Küçükçekmece’yi geliştirmek ve değiştirmek adına gençlere her zaman ihtiyaç olduğunu belirten Başkan Karadeniz, “Belediyecilikte gündeme gelmeyen önemli bir gerçek var” diyerek, öğrencilere, “Belediyenizin bütçesini biliyor musunuz?” diye sordu. Başkan Karadeniz, “Herkesin bilmesi gereken bir bütçe gerçeği var. Çoğu vatandaşımız bunu bilmiyor. Aslında belediyemiz de eviniz gibi yönetiliyor. Bizi protesto edin ama lütfen bunu bir şeyleri bilerek yapın. Bizler, bütçeyi Küçükçekmece’nin önceliklerine göre yönetiyoruz” diye konuştu. Seminerin sonunda Okul Müdürü Aydın Okuyucu, Başkan Karadeniz’e teşekkür ederek, günün anısına çiçek verdi.



EN ÇOK



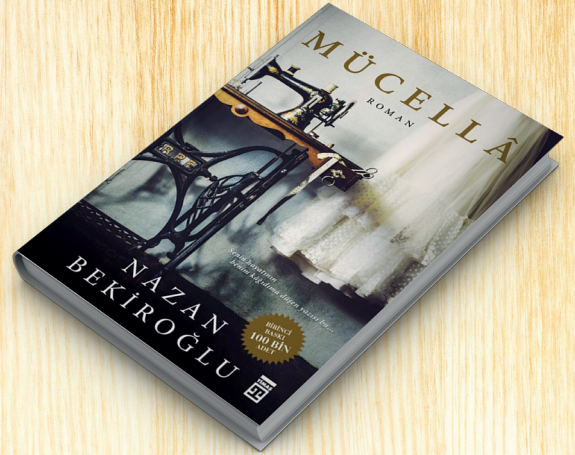
NAR ÇİÇEKLERİ

Sandy Tolan
PEGASUS YAYINLARI

Nar Çiçekleri, bir çocuğun savaşla parçalanmış topraklarda müziğe duyduğu aşkı, zorluklar içindeki güzelliklerle dolu serüvenini, işgal güçlerine taş atan küçük bir eylemciden başarılı bir müzisyene dönüşerek sonunda istediği müzik okulunu kurmasına kadar uzanan yolculuğunu anlatıyor.

Filistin'deki bir mülteci kampında büyüyen Remzi Ebu Rıdvan, daha çocukken işgal ordusuna karşı direnişte yer alan, fakat daha sonra başladığı müzik eğitimi sayesinde hayatını değiştirecek bir yolculuğa çıkarak etrafındaki onlarca insana ilham veren bir gençtir. Savaşla büyüyen binlerce Filistinli çocuğun hayatını değiştirecek bir müzik okulu kuracaktır.

Bu projeye destek olmak için dünyanın birçok yerinden müzisyenler gelecektir. "Remzi sadece kendi hayatını, kaderini değiştirmekle kalmadı, beraberinde diğer birçok insanın da hayatını değiştirdi," diyor ve şunu ekliyor: "Filistin'in her yerinden gelen çocukların oluşturduğu bu olağanüstü topluluk, ilham ve güzellik dolu bir yaşamın kapılarını aralıyor."



MÜCELLÂ

Prof. Dr. Nazan Bekiroğlu
TİMAŞ YAYINLARI

Nazan Bekiroğlu Nar Ağacı'ndan sonra merakla beklenen yeni romanı Mücellâ'da bizleri 1920-1970'li yılların Türkiye'sinden nostaljik bir hikâyeyle buluşturuyor. Mücellâ, genç Cumhuriyet'le yaşıt bir kızın, unutulmuş kumaşların, kokuların, alışkanlıkların, iğne oyalarının, kimi yarım kalmış kimi tamamlanmış aşkların, hayatı seyretmekle yaşamak arasında gelip giden kadınların romanı.

Zamanın daha ağır aktığı, hayatın ritminin daha çok mahalle aralarında karar bulduğu vakitler. Gaz lâmbasının ışığında içilen nohut kahvesinin ağızda buruk bir tat bıraktığı dönemler.

Sümbül kokulu bembeyaz yastık kılıfları, kanaviçe işli peçeteler, uçları fistolanmış havlular, çeyiz sandıkları arasında...

Hanımeli, yasemin ve leylâk kokulu yaz ikindileri gibi uzun kış gecelerinde de, ya çardağın altında ya hep o soldaki pencerenin içinde...

Mücellâ'nın dupduru ve çarpıcı hikâyesi.



OKUNANLAR



ÖRÜMCEK AĞINDAKİ KIZ

David Lagercrantz
PEGASUS YAYINLARI

Halkı gözetleyenler, en sonunda halk tarafından gözetlenirler.

Lisbeth Salander, Amerikan Ulusal Güvenlik Dairesi NSA'nın ağını hacklemiş ve çok önemli bazı bilgiler edinmiştir. Ejderha dövmeli kızın adaletsizliğe karşı duyduğu öfke hiç sönmeyecek bir alev gibidir, özellikle de o ateşi daha da harlayacak birtakım devlet sırlarını ele geçirdikten sonra.

Mikael Blomkvist, gecenin bir yarısı yapay zekâ konusunda uzman Profesör Balder'den gizemli bir telefon alır. Millennium'u içine düştüğü zor durumdan kurtaracak bir haberin kokusunu alan Mikael, profesörle görüşmeye gittiğinde örümceklerle dolu bir ağına içine düştüğünü fark eder. Ve işte böylece yıllar sonra Lisbeth'le yolları yeniden kesişir.



RİSALE-İ NUR IŞIĞINDA AİLE VE ÇOCUK

Mehmet Akar
ŞAHDAMAR YAYINLARI

En değerli varlığımız ve bize Allah'ın emanet olarak verdiği bir nimet olan çocuklarımıza iş işten geçmeden sahip çıkmanın yollarını gösteriyor. Masum yavrularımızı kendi hâline bırakmak yerine onların ellerinden tutup dünya ve ahiretlerini kurtarma adına anne babalara çok önemli tavsiyelerde bulunuyor. Risale-i Nur'dan yapılan alıntılarla bizleri kendi beslenme kaynaklarımıza yönlendiriyor. Çocukların ebedî mutluluğu kadar önemli olan çocuk terbiyesi meselesini, hakikati kendi nefsinde ve aklına tâbi kılarak değil, nefsini ve aklını hakikate tâbi kılarak anlatıyor. Anne babaları, çocuklarını Batılı pedagogların anlayışına göre değil de kendi millî ve mânevî değerlerimize göre yetiştirmeleri hususunda bilinçlendirmeye çalışıyor.

Korumak için öldürmeye hazır biri...

Gerçeklerin birbirine dolandığı bir ağ...

Ve avının peşini asla bırakmayacak bir örümcek.

Millennium serisi dördüncü kitabıyla bomba gibi geliyor.

Örümcek ağına düşmeye hazır olun!



