

**Sevgili Küçükçekmeceliler;**

Sizlerden aldığımız güç ve desteğiniz ile sağlam ve istikrarlı adımlarla hizmet etmeyi sürdürüyoruz.

Küçükçekmece İstanbul Büyükşehir Belediyemizin mega projeleriyle adeta bir ulaşım üssü haline geliyor. Bunun startı "Havaray" ile veriliyor. Sefaköy'den başlayacak olan Havaray, bölgedeki trafiği oldukça rahatlatarak olmasının yanı sıra Halkalı Toplu Konutlar gibi nüfusumuzun yoğun olduğu bölgelere rahat bir nefes aldıracak.

İstanbul'un üçüncü kolyesi olan Yavuz Sultan Selim Köprüsü'nü de içinde barındıran ve ilçemizin kuzeyinden geçecek olan Kuzey Marmara Otoyolu ile çok yakında İstanbul'un bütün yollarından istifade eden önemli bir ilçe olma özelliğini kazanacağız. Küçükçekmecemizin değerine değer katacak ulaşım projeleri birbiri ardına gerçekleşirken, sizlere sorunsuz bir ulaşım ağı sunmanın huzurunu yaşayacağız.

Toplumsal ve bireysel yaşamın değişiminde kültür ve sanatın nasıl bir rol oynadığının farkındayız. Sanatın ve kültürün ortak birleştirici dilinin bizleri, birbirimize yakınlaştırması adına faaliyetlerimize tüm hızımızla devam ediyoruz. Kültür -sanat merkezlerimizde birbirini hiç tanımadan yan yana koltuklarda aynı sahneyi izlemek, aynı mesajı almak için bir araya gelen Küçükçekmeceliler, kültür ve sanatın iyileştirici ve birleştirici gücünden faydalananıyor. Siz değerli Küçükçekmecelilerin yoğun ilgisiyle tiyatrodan, konsere; söyleşiden sergilere kadar zengin bir sanat yelpazesini hizmetinize sunmaya devam edeceğiz...

Kültür ve sanatın birleştirici dilinin barış ve huzura vesile olması dileklerimizle...

Temel Karadeniz
Belediye Başkanı

Küçükçekmece'de Hayat



04
05

HAVARAY
PROJESİ
SEFAKÖY'DEN
BAŞLIYOR



14
15

BASKETBOLUN
YILDIZLARI KÜ-
ÇÜKÇEKMECELİ
GENÇ SPORCU-
LARLA
AYNI SAHADA



20
21

KİMLER
KORUYUCU
AİLE OLABİLİR?



24
25

DEV PROJE-
LER MUH-
TARLARLA
PAYLAŞILDI



26
27

SAĞLIKLI
AİLE; VERİMLİ
DÜNYA



28
29

EVCİL
HAYVANLAR ve
ÇOCUKLARINIZ



30
31

DENGELİ
BESLENME
ÖNERİLERİ



40
41

BAŞKAN
KARADE-
NİZ'DEN
ÖĞRENCİLE-
RE ÖNEMLİ
MESAJLAR



52
53

İLHAN ŞEŞEN'DEN
İLK ŞARKISININ
HİKAYESİ

54 KANUNİ'NİN FRANSUVA'YA MEKTUBU

58 BAĞIMLILIKLA MÜCADELE UZMANI
PROF. DR. ÖGEL'DEN AİLELERE ÖNEMLİ MESAJLAR

60 NARGİLE'DE FOKURDAYAN SADECE SU MU?

72 TIRNAKLARINIZA İYİ BAKIN

76 BİR PORTRE FİLİBELİ AHMED HİLMİ

78 EN ÇOK OKUNANLAR



Küçükçekmece'de Hayat

OCAK-ŞUBAT-MART 2016

Sahibi

Küçükçekmece Belediye Başkanlığı Adına
TEMEL KARADENİZ

Genel Yayın Yönetmeni ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ÖMER KESER

Yayın Kurulu
ÖMER KESER
MEHMET BUDAK

Yayın Danışma Kurulu
M. BESİM MÜFTÜOĞLU
HAMZA GÖNENÇ
AV. RECEP ŞENCAN
MUSTAFA KUZUGÜDEN
GÜVEN AYDIN
DR. SİBEL GÜLLÜÇAYIR

Editör
İSMAİL ÖZCAN

Haber- Araştırma- Dosya
BANU KARAKAYA
AYŞİN GÜNER
ŞEYMA KELEKÇİ

Fotoğraf
AZİZ KAYA
CİHAN KESKİN
CENK TÜRKEZER

Tasarım
ŞAKİR ÇOLAK

Baskı- Cilt
FORART İLETİŞİM



Küçükçekmece Belediyesi
Basın Yayın ve Halkla İlişkiler
Müdürlüğü
Telefon: 444 4 360
Faks: 212 411 07 80
www.kucukckemece.bel.tr
kucukckemece@kucukckemece.bel.tr

HAYAT'tan

Merhaba.

Yeni sayımızla bir kez daha huzurlarınızdayız.

Küçükçekmece'de HAYAT dergimiz, 2016 yılı içerisinde üç aylık periyotlarla çıkmaya devam edecek. Belediyemizin himayesinde çıkan bu dergide yerel yönetimin bazı çalışmalarını bulacaksınız. Bunun yanı sıra, spordan sağlığa, eğitimden eğlenceye kadar birçok konuda sizlerle hayatı paylaşmayı amaçlıyoruz.

Bu sayımızda haber içeriklerinden özellikle KİM ve Havaray'la ilgili olanların bizi heyecanlandığı gibi, sizi de heyecanlandıracağını umuyoruz. Küçükçekmece İyilik Merkezi belediyenin büyük fedakarlıklarıyla yepyeni bir lojistik merkezine kavuştu. Kimsesizlerin kimi olmaya özen gösteren yerel yönetim bu merkezle birlikte hizmetlerini daha hızlı ve daha yüksek standartta gerçekleştirecek.

Büyükşehir Belediye'sinin açıkladığı Havaray projesinin ilçemizden başlayacak olması bütün hemşerilerimiz için önemli bir ayrıcalık. E-5 karayolu, TEM ve bağlantı yollarıyla 3. Köprü yoluna erişimin sağlanacak olması ilçemizi cazibe merkezi haline getiriyor. Yenilenme çalışmaları süren tren yoluyla Kazlıçeşme'ye, oradan da Haydarpaşa'ya ulaşım daha konforlu hale gelecek. Bunlara ilave olarak Havaray ulaşımının ilçemizde 17 istasyona sahip olması Küçükçekmece'yi İstanbul'umuzun ulaşımı en rahat ilçesi haline getirecek.

Bu sayımızda tarihi zenginliklerimizden Hasankeyf'i sizlere tanıtıyoruz. Türkiye'mizin büyük yatırımlarından olan Yavuz Sultan Selim Köprüsü'yle ilgili bilgilerde bulacaksınız bu sayımızda. Milletimizin manevi mimarlarından Filibeli Ahmet Hilmi Efendi'yi sizlere tanıtmak istedik. Kanunî'ni, Fransa Kralı'na yazdığı mektubu gündeminize getirerek tarihteki büyük yerinizi hatırlamanızı arzuladık.

Sağlık alanında duyulan önemli bir ihtiyaca dikkat çekmek için hasta ve hasta yakınlarına yapabileceğimiz katkılar konusunda uzmanından bilgiler aldık. Yaşadığımız mevsimin özelliklerine dikkat çekmek için Bahar mevsimine ayrıca yer verdik.

Sağlık konusuna ve çocuklarımıza ayırdığımız bölümlerin de ilginizi çekeceğini ümit ediyoruz. Hep birlikte barış ve esenliğin hakim olduğu, emniyetli yarınlara ulaşmak dileğiyle..

HAVARAY PROJESİ SEFAKÖY'DEN BAŞLIYOR

■ **İstanbul ulaşımı için önemli projelerden biri olan İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin Havaray projesi, Küçükçekmece Sefaköy'den başlayacak.**

Tamamlandığında bölgedeki trafiği oldukça rahatlatarak olan havaray hattı, Halkalı Toplu Konutlar ve Sefaköy gibi nüfusun yoğun olduğu yerleşim yerlerine rahat bir nefes aldıracak.

17 İSTASYONUN GÜZERGAHI BELİRLENDİ

Havaray, hem hitap edeceği nüfus sayısı, hem de güzergah üzerindeki konut projeleriyle dikkat çekerken, proje ile Küçükçekmece'de adeta bir ulaşım üssü haline gelecek.

Sefaköy-Halkalı-Başakşehir Havaray Hattı güzergahı; Halkalı Metrosu, Arena Park Ziya Gökalp, Başak Konutları İstasyonu rotasını izleyip, Başakşehir Fatih Terim Stadyumu'nda sona erecek. Hat, yaklaşık 15 kilometre uzunluğunda olacak.

KÜÇÜKÇEKMECE'DE ULAŞIM RAHATLAYACAK

Diğer taraftan metro, Marmaray ve Havaray Hattı ile Küçükçekmece'nin ulaşımının çözüme kavuşacağını dile getiren Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, "Havaray, özellikle Küçükçekmecemiz için büyük önem taşıyor. Projeyle; raylı sistemlere (metro, tramvay vb.) rahat ulaşımı sağlamak için, minibüsler tarafından geçilebilen yollar üzerinde Havaray hatlarını kurarak trafiğe de çözüm getirilmesi hedefleniyor. Proje ilçemizin prestijine prestij katacak. Şimdiden ilçemize hayırlı olmasını diliyorum" diye konuştu





BANLİYÖ TREN HATLARI 2016 YILI SONUNDA BİTECEK

Diğer yandan, banliyö tren hatları çalışmasını gerçekleştiren firma da Halkalı-Kazlıçeşme'yi Eylül 2016'da, Ayrılıkçeşme-Pendik arasını ise 2016 sonunda bitirmeyi

taahhüt etti. Hat, 333 kilometrelik Halkalı-Çatalca metro hatlarına ve hızlı tren seferlerinin yapıldığı alana entegre olacak. İstanbullular trafiğe takılmadan Türkiye'de istedikleri yere tren yolculuğu yapabilecek.



BAHAR'DA DEPRESYONA DİKKAT!

■ **Her mevsim değişikliği gibi bahar dönemi de insanların ruhsal durumuna etki ediyor. Bahar döneminde insanlar zaman zaman neşeli, zaman zaman hüzünlü hale bürünebiliyorlar.**

Bahar ayının günlük değişimleri kişide günlük yaz-kış yaşanması şeklinde değerlendirilebilir. Bu da kişinin kısa dönemli depresif belirtiler göstermesine neden olabilir. Bunlar yataktan kalkmada zorluk, aşırı uyku hali, gün içerisinde ayılamama, sürekli yorgun hissetme, isteksizlik, gerginlik, moral bozukluğu, iştahta değişkenlik, kaygıda artış, aşırı telaş hali, sinirlilik, dikkat sorunları, huzursuzluk, enerji kaybı gibi belirtiler ortaya çıkarır.

RUHSAL DURUMUNUZA DİKKAT EDİN

Bahar mevsiminin ruhsal rahatsızlıklara da neden olabildiğini belirten Psikiyatrist Yrd. Doç. Dr. Rıdvan Üney, şunları söylüyor: Özellikle Manik-Depresif hastalarda bahar dönemlerinde neşede aşırı artış, para harcamada artış, aşırı hareketlilik, sinirlilik, çok konuşma, aşırı kendine güven, uykusuzluk, enerji artışı gibi aşırı durumlar yaşanabilir. Bu durum mutlak psikiyatrik tedavi gerektiren bir sorundur. Bununla birlikte endişeli, takıntılı kişiler için de bahar dönemi daha risklidir.



**NELER YAPABİLİRSİNİZ?**

Psikiyatrist Üney, sağlık sorunlarına dikkat etmemizi öneriyor. Bu dönemde yaşanan nezle, grip gibi hastalıkların sizi ruhsal yönden de etkileyebileceğini unutmayın. Kendinize zaman ayırın. Günlük koşuşturmada insan kendini ihmal eder, eğer biraz olsun bundan sıyrılabilirseniz kendinizi daha rahat hissedersiniz. Özellikle gündelik koşuşturmaların dışında ilgi duyduğunuz alanlara zaman ayırın. Mutlaka egzersiz yapın. Özellikle güneşli havalarda kısa yürüyüşler yapmaya zaman ayırın. İmkânınız varsa yaşadığınız şehirde görmediğiniz, ya da görüp de haz duyduğunuz yerleri gezin. Olumsuz şeylerden uzak durun. Hafif ve sıvı gıdalar tüketin. Uyku düzeninize dikkat edin. Alkol ve sigara ruhsal durumu olumsuz etkiler. Bunu asla aklınızdan çıkartmayın.

3. KÖPRÜ KÜÇÜKÇEKMECE'YE DEĞER KATACAK

■ **İstanbul Boğazı'nın iki yakasını bağlayacak Yavuz Sultan Selim Köprüsü'nün inşaatı sona yaklaştı. Şu anki konumuyla E-5 ve E-6 otoyollarının merkezinde bulunan Küçükçekmece ilçesi kuzeyinden geçecek Kuzey Marmara Otoyolu'yla mega kent İstanbul'un bütün otoyollarından istifade eden tek ilçe olma özelliğini kazanacak.**

Yavuz Sultan Selim Köprüsü, doğal hayatı korumak için ilk 'ekosistem köprü' şeklinde inşa ediliyor. Köprü, bazı çevrelerin iddia ettiği gibi İstanbul'un yeşil alanlarına zarar vermeyecek. Üstelik 3 yılda bin 400 hektar alan ağaçlandırılarak şehrimizin doğal yapısı daha da zenginleştirilecek. Bu sene içerisinde açılması planlanan köprü birçok ilki de gerçekleştirmiş olacak.

Temelleri 29 Mayıs 2013'te atılan Yavuz Sultan Selim Köprüsü, bir Türk şirketi tarafından yapılan ilk asma köprü olma özelliğini taşıyor. 320 metrelik yüksekliğiyle asma köprüler arasında en yüksek kuleye sahip olan köprü bugüne kadar binlerce kişiye de istihdam fırsatı verdi.

Köprü, özellikle başta kuşlar olmak üzere hayvan sürülerinin zarar görmemesi ve daha küçük popülasyonlara ayrılma-

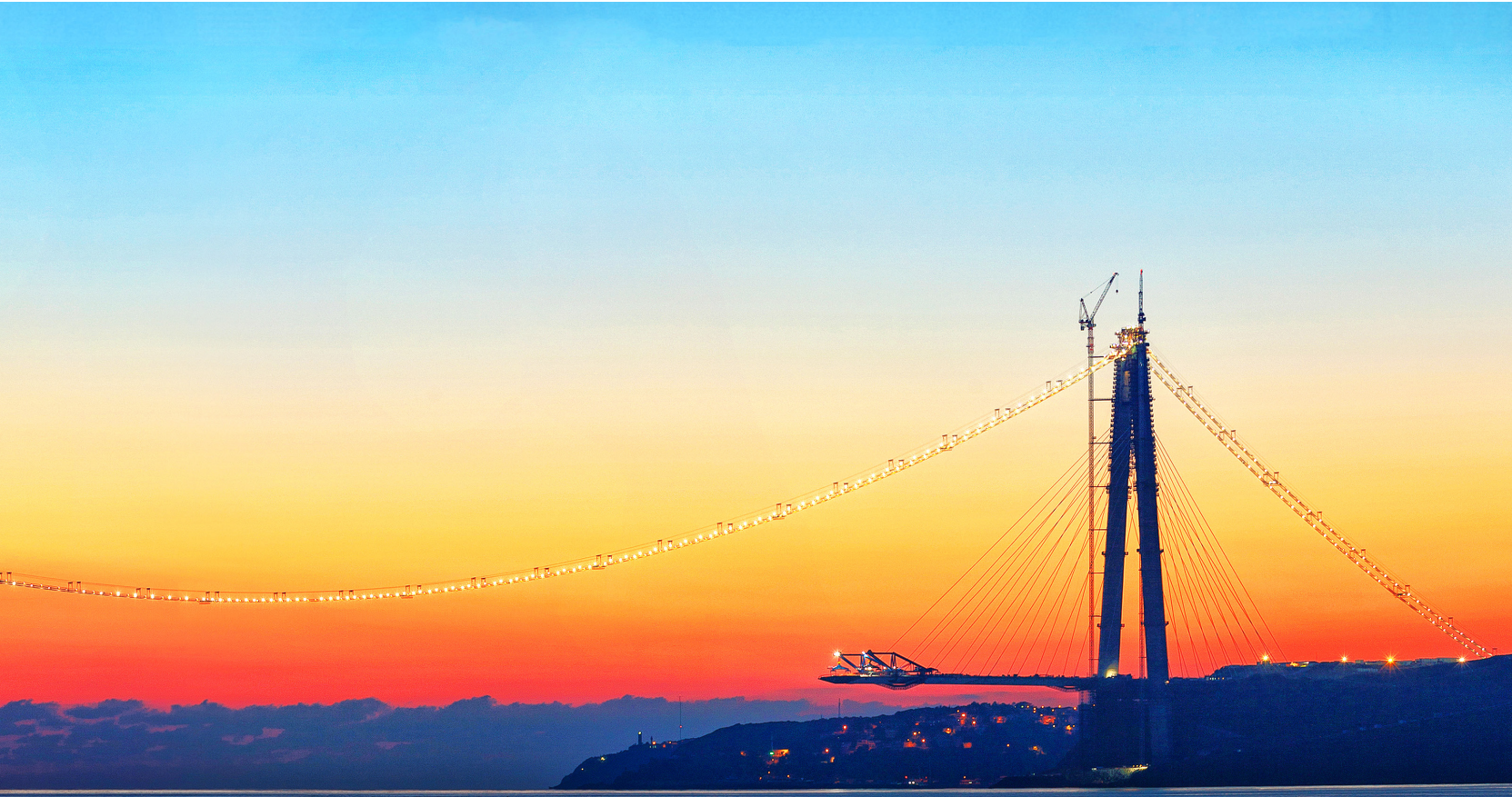
ması için çevreye duyarlı bir şekilde inşa edildi. Bu özelliğiyle de Türkiye'nin ilk ekosistem köprüsü yapılmış olacak.

Proje hayata geçtiğinde Avrupa-Asya arasında çok daha kısa sürede geçiş imkânı olacak. Diğer ulaşım arterleri ile entegrasyon sağlanıp, İstanbul şehir içi trafiğindeki yoğunluk azaltılacak.

RAYLI SİSTEMLİ EN UZUN ASMA KÖPRÜ

59 metre genişliğindeki Yavuz Sultan Selim, 4 gidiş-4 geliş olarak 8 şeritli olacak. 2 şeritli tren yolu içerecek. 1408 metrelik ana açıklığı ile üzerinde raylı sistem olan dünyanın en uzun asma köprüsü, 320 metreyi aşan yüksekliğiyle de dünyanın en yüksek kuleye sahip asma köprüsü olacak.





YÜK TAŞIMACILIĞINDA ZİRVEYE ÇIKACAK

Köprü ayakları 20 metre derinliğinde ve 20 metre çapında yapıldı. Ayrıca, ayaklar deniz seviyesinden 12 metre aşağıda kalıyor. Proje, toplam 1875 metrelik asma köprü, viyadükler ve toplam uzunluğu 21 kilometre olan tünelleri kapsıyor.

Güzergâh üzerinde, bağlantı yolları üzerindeki de dahil 45 kavşak bulunuyor. Orman ve çevreye etkiyi en aza indirmek için proje kapsamında 65 viyadük ve 7 tünel yapıldı. Bazı bölgelerde viyadüklerin yüksekliği 85 metreyi buldu. Tünellerin toplam uzunluğu 5 kilometreyi geçiyor.

2 kıta arasında ticaret hacmini arttıracak olan köprü, Modern İpekyolu olarak yük taşımacılığı yüzdesiyle de dünyada ilk sıraya yerleşecek.

YENİ İSTİHDAM KAPISI

Temelleri 2013 Mayıs ayında atılan 3. Köprü projesiyle, İstanbul yeni bir ulaşım ağına kavuşacak. Bin 300 kişi inşaat başladığından beri 24 saat esasına göre gece gündüz çalışmalara devam ediyor. Yapımı üstlenen yetkililer, 3'üncü körünün inşaat aşamasında 6-7 bin kişi, işletme aşamasında 700-1000 kişinin istihdam edileceğini vurguluyor.

TABLİYE MONTAJI DENİZDEN...

Tabliye montajları denizden yapılan köprüde son tabliyelerinde montajları tamamlandı. Tabliye, parçalar halinde getirildi ve her biri 850 ton olan, 24 metrelik bu parçalar denizden kaldırılarak köprüye asıldı. Raylı sistemin getirdiği ilave yükleri taşıyabilmek için klasik asma halatlara ilave olarak, eğik askı kabloları da kullanıldı.

Dolayısıyla dünyanın en uzun eğik askısına sahip köprüsü de olacak. Ayrıca 60 metre genişliğiyle de dünyanın en geniş asma köprüsü özelliğini kazanacak.

TRAFİK NEFES ALACAK, MADDİ KAYIP AZALACAK

İstanbul'da toplam araç sayısı 4 milyona yaklaşıyor. Her gün yüzlerce yeni araç da trafiğe katılıyor. 2023'te kentteki özel araç sayısının 4 milyona çıkması bekleniyor. Günlük kapasitesi 250 bin olan 2 köprüden her gün bunun 3 katı araç geçiyor. İstanbul'da trafik sıkışıklığı nedeniyle yıllık kayıp ise 5 milyar lirayı buluyor.

Araç başına yılda 5 depo yakıt da boşa harcanıyor. 3'üncü Boğaz Köprüsü'nün tamamlanmasıyla hem trafik rahatlayacak hem de bu maddi kayıplar azalacak. Atatürk Havalimanı, Sabiha Gökçen Havalimanı ile 3'üncü Havalimanı da birbirine bağlanacak.

SINAV KAYGISININ ÇARESİ VAR!

■ **Hayatın her anının bir sınav olduğunu biliyor muydunuz? Bu soruya 'evet' cevabı verenlerdesiniz aslında size sınav kaygısından bahsetmek abestir.**

Nedense artık sınav dendiği zaman aklımıza ilk gelen, yarın okulda gireceğimiz matematik sınavı.. Ya da önümüzdeki dönemde girmeyi düşündüğümüz OSS, KPS, DGS.. vs. sınavları. Veya gideceğimiz bir iş mülakatı, ehliyet almak için gireceğimiz sınav.. artık sınav dendiğinde bizzat hayatın kendisi değil de bunlar gibi şeyleri hatırlar olduğumuz için kaygılarımız da artıyor.

Bu sözünü ettiğimiz sınavlar kişinin başarısını ölçmek için yapılıyor şüphesiz. Yani size verilen bir plan çerçevesinde istenilen konuları öğrenip öğrenmediğinizi test etsinler diye giriyorsunuz sınava.

Sınav kaygısı denildiği zaman bir korkudan bahsediliyor demektir. Korku; temelinde bilinmezi taşır. Korkulan şeyin ne olduğu bilinmemektedir. Sınav da bir seçme anlamına bürününce içinde bilinmezi barındırıyor. Başaracak mıyım,

başaramayacak mıyım? Aslında sizi, kaygılandıran temel şey cevabını bilmediğiniz bu sorudur. Korku ile kaygıyı birbirinden ayıran tek şey tehdittir. Korku genel anlamda bir tehdit anında ortaya çıkar ve doğrudan bu tehdite yöneliktir. Oysa kaygı için tehditin olması şart değil. Tehdit olmasa da kaygı devam edebilir. Sınavlarla ilgili kaygı buna iyi bir örnektir. Kazanamamanız halinde sizi tehdit edecek bir unsur olmasa bile yine de siz kaybedeceğiniz endişesiyle kaygılanırsınız.

Aslına bakarsanız kaygı, başarmanız için önemli bir unsurdur. Sizi sürekli çalışmaya karşı teşvik eder, kırbaclar ve arzulu tutar. Ne var ki bunun fazlası, faydalı olmak bir yana beraberinde ciddi sıkıntılar getirir. Çalışma azminizi düşürerek sizi boşvermişliğe sürükleyebilir. Bu da sonuçta başarısızlığı getirir.





SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı sınav öncesinde, sınav esnasında, ya da sınav sonrasında duyulan endişe ve rahatsızlıktır. Sınav kaygısı; toplumun büyük bir bölümünü ilgilendirmektedir. Günümüzde her şeyin sınavla ölçülüyor olması, sınav kaygısını sürekli arttırmaktadır.

Aslında bize kaygı yaşatan şeyleri beynimiz yönetmektedir. Sınav kaygısını en aza indirmek istiyorsak öncelikli yapmamız gereken şey olumlu düşünmeyi öğrenmektir. Bunu başarmak için meşhur bardak teorisinden başlayabilirsiniz. Hani bardağın boş tarafı, dolu tarafı derler ya.. işte o boş tarafa bakmaktansa öncelikli olarak dolu tarafına bakmayı öğrenin. Bunu becerdiğinizde ya bardağın boş tarafının da olmasının bir zaruret olduğunu göreceksiniz, ya da boş tarafı da doldurmanın bir yolunu bulacaksınız. Sınav gelip çatığında kaygılanıp başarı şansınızı azaltmayı düşünmüyorsanız her gününüzün bir planının olmasına dikkat edin. Sınav konularınızı iyi öğrenecek bir plan yapın ve o sınav sizin için önemli bir hedefse planınızdan asla taviz vermeyin.



Özgüveninizi geliştirin. 'Galiba ben başaramam' düşüncesine takılmaktansa 'Bu başarıların hepsi de benim gibi aynı özelliklere sahip insanlar. Neden onlardan biri ben olmayayım' şeklinde bir düşünceyle zihninizi atak tutmaya özen gösterin.

Unutmayın ki, her insan aynı özellikte yaratılmamıştır. Kişi eğer özürlü değilse hiçbir engel onu başarıdan alıkoyamaz. Tek fark şudur ki birinin dinleyerek öğrendiği şeyi bir başkası okuyarak öğrenebilir.

Birinin bir okumada anladığı şeyi, diğeri iki, üç okumada anlayabilir. Bunun normal, olağan bir şey olduğunu kabul edip, başarı için ne kadar gerekiyorsa o kadar çalışmayı önemli bir prensip olarak kabul edin.

Aklınızdan çıkartmayın ki, beyninize olumlu mesaj gönderirseniz, davranışlarınız, ona göre olumlu şekillenir. Çalışmalarınızı düzenli bir şekilde sürdürüp, eksiklerinizi sürekli telafi ederseniz rahatladığınızı ve kaygı düzeyinizin azaldığını göreceksiniz.



UYKU APNESİ VE TEDAVİSİ

■ **Uyku sırasındaki solunum durmaları yaşamımızı tehdit ediyor ve önlem alınmaz ise ölüme bile yol açacak süreçleri tetikliyor.**

Üst solunum bölgesinde yer alan kasların gevşemesi ve küçük dilin de sarkarak engel oluşturması sonucu aldığımız oksijenin akciğere gitmesi için geçmek zorunda olduğu boğaz bölgesi daralmaktadır. Bu durum önceleri horlama, ilerlediğinde de solunum durması (apne) problemi oluşturuyor. O esnada kanımızdaki oksijen seviyesi düşer ve karbondioksit seviyesi yükselir. Artan karbondioksit miktarı beynimizdeki solunum merkezini uyarak, solunumun tekrar başlamasına neden olur.

APNE NELERE YOL AÇAR?

Uzmanlar uyku apnesi yaşayan kişilerde diyabet ve diyabete bağlı nöropatik ağrılarda artış yaşanacağını belirtiyorlar.

Bunun yanında uykuda terlemenin artması ve huzursuzluk, şişmanlamanın kontrol edilememesi, kalp atışlarında düzensizlik, kalp büyümesi, anjina, tansiyon yükselmesi, aşırı yorgunluk, baş ağrıları, araba kullanırken uyuyakalma, inme ve ölüme neden olabilmesi de bilinen riskler arasında.





UYKU APNE SENDROMU NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Bu konuda Ağrı Uzmanı Prof. Dr. Nurettin Lüleci şunları söylüyor: Sürekli pozitif oksijen veren CPAP maskesi yöntemi en çok kullanılan tedavi şeklidir. Bunun yanında cerrahi çözüm olarak bölge dokularının küçültülmesi amaçlı cerrahi ya da dıştan uygulanan radyofrekans teknikleri söz konusudur.

Bütün bu tedavi yaklaşımlarının yanında majör otohemoterapi dediğimiz kandan uygulanan ozon tedavisinden hastalar ciddi yarar görmektedirler.

Uyku apnesinin ciddi yaşamsal sonuçları olabileceği unutulmamalıdır. Önlem olarak; kilo almaktan kaçınmak, sigarayı bırakmak, stresten uzak durmak, kalp hastalığı, diyabet, hipertansiyon gibi yandaş hastalıkları tedavi ettirmek önemlidir. Dokularımızın ihtiyacı olan oksijen'in alımındaki bu büyük engelle mutlaka mücadele etmemiz gerekmektedir. Ozon tedavisinin uyku apnesi olan hastalarda koruyucu rol oynayarak hastaları rahatlatıldığını ve kandaki oksijen açığını gidermede yararlı olduğunu hatırlatmakta fayda var.



BASKETBOLUN YILDIZLARI KÜÇÜKÇEKMECELİ GENÇ SPORCULARLA AYNI SAHADA

■ **Küçükçekmece Belediyesi,**
"Yıldızlarla Buluşma" programı
kapsamında gençleri, Hidayet
Türkoğlu ve Ömer Onan
ile biraraya getirdi.

Sefaköy Kültür ve Sanat Merkezi'nde gerçekleştirilen panelde, Türkiye Basketbol Federasyonu CEO'su Hidayet Türkoğlu ve Fenerbahçe Ülker Basketbol Takımı Genel Menajer Yardımcısı Ömer Onan, genç sporcularla biraraya gelerek,

tecrübelerini aktarırken; gençler de basketbolun iki yıldızıyla, aynı sahada mini gösteri maçında buluşma fırsatı yakaladı.

Panelin moderatörlüğünü yapan NTV Spor Sunucusu Irmak Kazuk'un sorularını yanıtlayan ikili, mütevazı ve keyifli sohbetleriyle genç sporcuları kendilerine hayran bıraktı. Paneli Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz ve ilçe protokolü de izledi.

"TAKIMLARIMIZA GÜVENİYORUZ"

Ünlü eski milli oyuncular; 2016 Olimpiyat Elemeleri Turnuvası'nda mücadele etme hakkını elde eden A Milli Erkek ve Kadın

Basketbol Milli Takımları'nın kendilerini gururlandırdığını ifade ederek, "İnşallah bütün arkadaşlarımız, sağlıklı bir sezon geçirerek, ülkemizi olimpiyatlarda temsil ederler. Takımlarımıza güveniyoruz." diye konuştu.

"HERKES SPOR YAPMALI, BRANŞLAR ARTIRILMALI"

Türk sporunun büyük başarıları adını yazdıramadığını dile getiren Hidayet Türkoğlu ve Ömer Onan, "7'den 70'e herkes birbirini spora teşvik etmeli. Bu kültür yerleşmeli. Ancak böyle kendimizi geliştirebiliriz. Futbolda veya diğer branşlarda da çok başarılı değiliz. Herkes taşın altına elini sokmalı. Bence branşlar





artırılmalı. 70 milyonluk bir ülkeden bir yüzücü çıkaramıyoruz.

“BOBBY DİXON YÜREĞİNİ ORTAYA KOYUYOR”

Fenerbahçe Ülker Basketbol Takımı Genel Menajer Yardımcısı Ömer Onan, takımın durumunun iyi olduğuna dikkat çektiği konuşmasında, “Hocamız da biz de memnunuz. Euroleague Top 16 başladı. 1 veya 2. olmak istiyoruz. Final Four’a giden yolda sağlam tacını almak çok önemli. Euroleague’de 3 maç oynadık. 3 maçını da kazanan ilk takımımız şimdilik iyi gidiyor”dedi. Onan; takımın geçen yıl ki transferi Bobby Dixon’ın çok eleştirildiğini ancak; Türkiye’yi iyi tanıyan, yüreğini ortaya koyan, her maça aynı şekilde konsantre olup, liderlik yaparak çıkan iyi bir oyuncu olduğunu ifade etti.

“ORDA EDİNDİĞİM BİLGİLERİ PAYLAŞMAK İÇİN ÜLKEME DÖNDÜM”

Türkoğlu, öğrencilerden birinin sorusu üzerine menajerlik veya antrenörlük düşünmediğini ifade ederek, “Orlando Magic tarafından adıma güzel bir gece

düzenlendi. Onlar beni takımın bir parçası görüyorlar. Menajerlik ve antrenörlük teklif ediyorlar. Ancak ben düşünmüyorum. Çünkü ben orda edindiğim bilgileri burdaki genç arkadaşlarla paylaşmak için Türkiye’ye döndüm” sözleriyle cevap verdi.

BAŞKAN KARADENİZ’E AY YILDIZLI FORMA

Panel sonunda Başkan Karadeniz, oyunculara günün anısına çiçek vererek,



teşekkür etti. Hidayet Türkoğlu ve Ömer Onan da Başkan Karadeniz’e ay yıldızlı bir forma takdim etti. Başkan Karadeniz, konuşmasında “Spor’da kaybeden yoktur; spor yapan kazanır” felsefesiyle ilerliyoruz. Spor yapan insanların çok başarılı olduğuna şahit oluyoruz. Biz de sporcu gençler yetiştirmek için çabalıyoruz. Bugün bizimle birlikte olan çok değerli misafirlerimize çok teşekkür ediyorum” dedi.

BASKETBOLUN YILDIZLARI GENÇLERLE AYNI SAHADA BULUŞTU

Program, Küçükçekmece Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü Spor Salonu’nda devam etti. Spor salonunda yapılan mini gösteri kısmında da ünlü oyuncular, protokol üyeleri ve genç sporcular birlikte basketbol atışı yaparak, renkli görüntülere imza atarken, katılımcılara ünlü oyuncuların imzaladığı basketbol topları da hediye edildi.

İNATÇI ÖKSÜRÜK: EN GÜÇLÜ ŞURUP; SU

■ **İnatçı öksürüklerde su şuruptan daha önceliklidir. Uzmanlar, öksürük için en güçlü şurubun su olduğunu ifade ediyor.**

Sinüzit, farenjit, lsarenjit, nezle ile soğuk algınlığı gibi üst solunum yolu enfeksiyonları nedeniyle ortaya çıkan öksürüğün haftalarca, bazen aylarca devam edebildiğini belirten uzmanlar, öksürüğün tedavisinde suyun önemli olduğuna dikkati çekerek, şunları söylüyor:
Su içmek hava yollarının nemini korumasını sağlıyor. Mukus varsa incelterek kolayca çıkmasına katkıda bulunuyor. Tüm öksürük şuruplarını ve suyu sıralarsak, en güçlü şurubun su olduğu aşıkır. Bu nedenle yaz kış demeden en az 2 litre, fazla kilomuz varsa her 10 kilo için ek birer bardak daha su içmemiz gerekiyor.





Öksürük şiddetlendiğinde öncelikle bol bitki çayları ve sıvı alımı önem taşıyor. Bitki çayları boğazı yumuşatıyor, sıvı alımını arttırıyor, öksürüğü hafifletiyor. İçerdiği vitamin ve mineralerle bağışıklık sistemini güçlendiriyor. İhlamur ile kuşburnu gibi bitkisel çaylar sayesinde kuru öksürük azalıyor. Bal ve limon ekleyerek bu çayları günde üç dört fincan tüketmenizde fayda var. Zerdeçal sadece mutfakta değil, eczanelerde de yerini aldı. Zerdeçal vücutta gerek iltihap gelişimini gerekse kötü huylu hücrelerin savaşını baskılıyor.

Zencefil de virüs ve bakterilerle savaşan bir diğer gıda takviyesini oluşturuyor. Bunları taze olarak yemeklere karıştırabileceğiniz gibi, çaylarını da içilebilirsiniz. Duş; özellikle burun tıkanıklığı, geniz akıntısı ve boğazda kuruluk ile gıcık hissi olduğu durumlarda rahatlatma sağlıyor.

Dengeli beslenmenin önemine de dikkat çeken uzmanlar, bağışıklık sisteminin güçlü olması için her gıdadan dengeli olarak almak gerektiğini vurguluyor.

3 haftayı geçen öksürük yakınması, öksürükle birlikte kan veya balgam gelmesi, eşlik eden nefes darlığı veya göğüs ağrısı durumunda mutlaka bir göğüs hastalıkları uzmanı hekimine başvurmak gerektiğinin altını çizen uzmanlar, 'Çünkü öksürük zatürre, tüberküloz, kalp hastalıkları, akciğer kanseri, gırtlak kanseri ile yemek borusu kanseri gibi önemli hastalıkların da belirtisi olabiliyor. Altta yatan hastalığın teşhisinde geç kalındığında da hastalık ilerleyebiliyor ve tedavisi zor bir noktaya dönüşüyor' görüşünde.





8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ, KÜÇÜKÇEKMECE'DE BİRBİRİNDEN GÜZEL ETKİNLİKLERLE KUTLANDI

■ **8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü bir dizi etkinliklerle kutlayan Küçükçekmece Belediyesi, düzenlediği birbirinden güzel programlarla ilçedeki kadınlara özel anlar yaşattı.**

BAŞKAN KARADENİZ'DEN KADINLARA 10 BİN GÜL

"Kadına Şiirle Gül" isimli etkinlikte, Küçükçekmece'deki binlerce ağacı gülle ve ünlü şairlerin kadın temalı şiirleriyle süsleyen Küçükçekmece Belediyesi, binlerce kadını Hürriyet Caddesi'nde bir araya getirdi.

Programda, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, ünlü haber spikerleriyle birlikte kadınların gününü tebrik ederek, gül, tırnak bakım seti ve şiirli kitap ayrıcalığı hediye etti.

"ERKEĞE EŞİNE VURMAK DEĞİL, VURULMAK YAKIŞIR"

Tüm kadınların gününü kutlayarak, Kadınlar Günü'nün önemine dikkat çeken

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, "8 Mart Dünya Kadınlar Günü aynı zamanda erkeklerin bir kere daha kadınlar hakkındaki düşüncelerini gözden geçirmesi gereken bir gün.

Kadın dediğimizde aklımıza çiçek geliyor. Ama kadına karşı şiddetten anlıyoruz ki sahneler ve kameralar önünde kadınlarımızı gül de versek, onların nasiplerine hep diken düşüyor. Bizler bir kadınla erkeği tanımlarken, bir elmanın iki yarısı diyoruz. Elma alırken, yaralı bereli elmayı tercih ediyor muyuz? Hayır. Bu günde erkekler bir kez daha samimiyet testi-ne tabi tutulmalı diye düşünüyorum. Unutulmamalı ki erkeğe kadına vurmak değil, vurulmak yakışır" diye konuştu.





ATAKENTLİ KADINLAR MÜZİK AKADEMİSİ'NDE BİR ARAYA GELDİ

İlçede Atakentli kadınlara özel düzenlenen programda ise, diyet ve güzellik konularında önemli bilgiler verildi.

Küçükçekmece Belediyesi Müzik Akademisi'nde Atakent Dergisi'nin işbirliğiyle gerçekleşen programa Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz ve Başkan Yardımcısı Dr. Sibel Güllüçayır başta olmak üzere çok sayıda Atakentli kadın katıldı. Türkiye'nin ilk klasik kadın orkestrası Feministanbul Grubu'nun sahne aldığı etkinlikte ayrıca, Küçükçekmece Halk Eğitim Merkezi ahşap boyama ve Asuman Savruk kadın resimleri sergileri de ziyaretçilerle buluştu.

BAŞKAN KARADENİZ KADIN ÇALIŞANLARIYLA RESEPSİYONDA BULUŞTU

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, kadın personellerini de unutmadı. Küçükçekmece Belediyesi'nde bulunan çok amaçlı salonda düzenlenen özel resepsiyonda, kadın çalışanlarıyla bir araya gelen Başkan Temel Karadeniz ve Başkan Yardımcıları çalışan kadınların gününü kutladı. Resepsiyonda kadınlara kırmızı gül hediye eden Temel Karadeniz, sohbet ederek istek ve önerilerini de dinledi.

KADINLAR GÜNÜ, KARMA SERGİ VE KONSERLE TAÇLANDIRILDI

Küçükçekmece Belediyesi, bu özel ve anlamlı günü bir de konser ve sergiyle taçlandırdı. Atakent Kültür ve Sanat

Merkezi'nde gerçekleşen, Geleneksel Sanatlar Akademisi Öğrencileri Karma Sergisi ve Ayşe Sağyaşar'ın şefliğinde gerçekleşen Atakent Korosu Türk Sanat Müziği konserine; Küçükçekmece Belediye Başkan Yardımcıları Dr. Sibel Güllüçayır ve Besim Müftüoğlu başta olmak üzere pek çok Küçükçekmeceli kadın katıldı. Geleneksel Sanatlar Akademisi karma sergide 40 sanatçının 40 eseri kadınlarla buluştu. Sergide, Hat, Katı, Tezhip, Minyatür, Cilt, Çini, Bilimsel Bitki ve Kaligrafi alanında yer alan çalışmalar göz doldurdu. Ayşe Sağyaşar şefliğindeki Atakent Korosu da kadınlar için seslendirdiği Türk Sanat Müziği eserleriyle büyük ilgi gördü. Birbirinden güzel eserlere hayat veren koro, performansıya göz doldurdu. Konser sonunda ise Başkan Yardımcısı Sibel Güllüçayır, Sağyaşar'a teşekkür ederek, çiçek takdim etti.

KORUYUCU AİLE OLMAK İSTER MİSİNİZ?

■ **Hoşgörülü, sabırlı, esneklik gösterebilen, güvenli ve şefkatli bir ortam sağlayabilen, ilgili kurumla işbirliği içinde çocuk yararına hizmet vermeye kendini hazır hisseden herkes koruyucu aile olabilir.**

NEREYE BAŞVURULUR?

Evli ya da bekâr, çocuklu ya da çocuksuz herkes Koruyucu Aile olmak üzere ikamet ettiği ilde bulunan il müdürlüğüne başvurabilir. Eşlerin birlikte başvurmaları gerekmektedir.

TERCİH SEBEPLERİ

Özellikle çocuğun yakın çevresinde olan akrabalar, komşular ya da aile dostları tercih edilmektedir. Akrabaların koruyucu aile olmak istemesi halinde yapılacak sosyal inceleme sonucuna göre yaş ve eğitim koşulları değerlendirilmektedir.

Koruyucu aile adaylarının yaşı değerlendirilirken, eşler arasındaki yaş farkının on yaş veya daha az olması halinde yaşı küçük olan eşin yaşı, bunun haricindeki durumlarda eşlerin yaş ortalaması esas alınır. Adayların başvuru ve çocuğun yanlarına yerleştirildiği tarih itibarıyla belirlenen yaş aralığında bulunmaları, çocuğun yaş dönemine uygun davranış gösterebilme becerisi ve çocukla aralarında birebir ebeveyn-çocuk ilişkisi sağlanması esasları göz önünde bulundurulmaktadır.

Koruyucu aile olmak isteyen kişi bekâr ise yerleştirilecek çocuğa diğer ebeveynin yok-sunluğunu hissettirmeyecek akraba ilişkilerine sahip olması konusuna özellikle önem verilmektedir

SİZDEN BEKLENENLER

- » Koruyucu aile olarak sizden;
- » Yanınıza yerleştirilen çocuğun her açıdan sağlıklı gelişimi için gerekli koşulları sağlamanız ve uygulamanız
- » Sağlık Bakanlığı'nın belirlediği aralıklarda çocuk izlem protokollerine göre izlemini yaptırmanız
- » Varsa, tedavi planı ile ilgili yükümlülükleri yerine getirmeniz, uygulanmasında koruyucu aile birimiyle işbirliği içerisinde olmanız
- » Çocuğun yeteneklerinin ve becerilerinin el verdiği ölçüde eğitim ve öğretimi ya da meslek sahibi edindirilmesi için gerekli çabayı göstermeniz
- » Görüştürülmesinde koruyucu aile birimince bir sakınca bulunmaması durumunda çocuğun; anne-babası ve diğer yakınları ile kurumca uygun görülen şekil ve zamanda görüşmesini sağlamanız
- » Çocuğun kan bağı bulunan ya da eski çevresinden kişilerle il müdürlüğünün bilgisi dışında iletişim kurulmamasını kabul etmeniz
- » Çocuğun karşılanabilir nitelikteki ihtiyaç, istek ve beklentileri ile çocuğu ilgilendiren kararlarda düşüncesini almanız
- » Çocuğun devam edeceği okul, katılacağı kurs, sünnet gibi hayatını etkileyen, değiştiren konularda sorumlu meslek elemanı ile birlikte karar almayı kabul etmeniz





ARANAN ŞARTLAR

1. TC vatandaşı olmak
2. Sürekli Türkiye'de ikamet etmek
3. 25-65 yaşları arasında olmak
4. En az ilkokul mezunu olmak
5. Düzenli gelire sahip bulunmak
6. Çocuğun öz anne-babası ya da vasisi olmamak

- » Hizmet sürecinde çocukla ilgili oluşan her türlü rutin dışı değişiklikleri ve bunlara ilişkin duyumlarını zaman geçirmeksizin sorumlu meslek elemanına bildirmeniz
- » Koruyucu aile hizmet sürecine ve yerleştirilen çocuklara ilişkin olarak mesleki çalışmaları yürüten meslek elemanlarına gerekli çalışma şartlarını hazırlamakla, periyodik izlemeleri ve mesleki yönlendirmeleri kabul etmeniz
- » Koruyucu ve destekleyici tedbir kararlarının uygulanması için uygulama planı doğrultusunda işbirliği yapmanız
- » İl müdürlükleri tarafından koruyucu aile konusunda yapılacak eğitim ve çalışmalara katılmayı kabul etmeniz
- » Size teslim edilen çocuğun, il müdürlüğünün uygun görüşü olmaksızın başka bir kişi veya ailenin yanına bırakılarak oturma yerinin değiştirilmeyeceğini kabul etmeniz.
- » Telefon değişikliği bilgisini hemen, adres bilgilerindeki değişikliklerini acil durumlar dışında değişiklik gerçekleşmeden bulunduğu il veya ilçede en az 20 gün önce, başka bir il veya ilçeye taşınma durumunda en az bir ay önce il müdürlüğüne bildirmanız ve taşınma sonrasında da sürekli yerleşim yerini 20 gün içinde bildirmanız.



- » Görev veya tatil amacı ile çocukla birlikte yurt dışına gidilmek istenmesi durumunda, çocuğun veli ya da vasisinin izni gerektiğinden, yasal işlemlerin tamamlanmasına yetecek süre göz önüne alınarak, en kısa sürede durumu İl Müdürlüğüne bildirmeniz
- » Çocuğun koşullarının değişmesi sonucu il müdürlüğü tarafından hizmet modelinde bir değişikliğe gidilmesinin planlanması halinde, çocuğun yararının gerektirdiği işlemlerin yapılabilmesi için her türlü destekte bulunmanız ve çocuğun aylık sürecine hazırlanmasında il müdürlüğü ile iş birliği yapmayı kabul etmeniz gerekmektedir.

İSTENEN BELGELER

1. T.C. kimlik numarası beyanı
2. Bir adet vesikalık fotoğraf
3. Öğrenim durumunu gösterir belgenin onaylı örneği
4. İş, gelir ve sosyal güvenlik durumunu gösteren belgenin onaylı örneği
5. Koruyucu aile olacak kişiler ve varsa birlikte yaşadığı kişilerden, çocuğun yüksek yararından hareketle; 26/9/2004 tarihli ve 5237 sayılı Türk Ceza Kanununun 53 üncü maddesinde belirtilen süreler geçmiş olsa bile; kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile millete ve devlete karşı suçlar, topluma karşı suçlar, kişilere karşı suçlar ile ulusla-

rarası suçlardan ve çocuklara yönelik işlenen istismar suçlarından mahkûm olmadığına dair adli sicil belgesi.

6. Varsa koruyucu aile birinci kademe, koruyucu aile ikinci kademe veya temel aile eğitimi belgesi veya belgelerinin onaylı örneği.
7. Koruyucu aile olacak kişiler ve varsa birlikte yaşadığı kişilerin, çocuğun bakımını, psiko-sosyal gelişimini ve eğitimi etkileyecek ya da çocuğa zarar verecek düzeyde fiziksel engeli, ruhsal rahatsızlığı ve bulaşıcı hastalığının olmadığını gösteren, Devlet ya da üniversite hastanelerinin ilgili bölümlerinden alınan doktor raporu, gerekli görülmesi halinde kişinin sağlığına, devam eden hastalığına veya bağımlılığına ilişkin ayrıntılı rapor.

Hoşgörülü, sabırlı, esneklik gösterebilen, güvenli ve şefkatli bir ortam sağlayabilen, sevgisi ile bir çocuğun hayatında fark yaratmak isteyen ve mevzuatta belirtilen şartları taşıyan, kurumla işbirliği içinde çocuk yararına hizmet vermeye kendini hazır hisseden herkes koruyucu aile olabilir.



DEV PROJELER MUHTARLARLA PAYLAŞILDI

■ **Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, mahalle muhtarlarını Küçükçekmece İyilik Merkezi'nde düzenlenen kahvaltılı toplantıda ağırladı.**

Başkan Karadeniz'in ev sahipliğindeki toplantıya, Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya da katıldı. Görüşmede, Ka-

radeniz, mahalle muhtarlarının beklenti ve görüşlerini dinleyerek, yatırım ve projeler hakkında bilgi verdi.

KÜÇÜKÇEKMECE'DE YAPIMI DEVAM EDEN PROJELER

Küçükçekmece'de yapımı tamamlanan ve proje halinde olan yatırımları muhtarlarla paylaşan Başkan Karadeniz, "İlçemiz, son verilere göre 761.064 nüfusuyla İstanbul'un en kalabalık ilçesi oldu. Her mahallemizde yatırımlarımız devam ediyor. Sultanmurat Meydan düzenlemesi, Halkalı Sağlık Ocağı ve Kapalı

Pazar Yeri, Fevzi Çakmak Meydanı Pazar Yeri ve Yer altı Otoparkı, Yenimahalle Kentsel Dönüşüm Rezerv Konutları, Küçükçekmece Öğretmen Evi, İnönü ve İstasyon Mahalleleri Semt Konakları, Konutbirlik Kavşağı, ikinci bir göl kenarı yeşil alanı oluşturacak olan Menekşe Deresi Rekreasyon Projesi, Macera Parkı, Kanarya Bilgi Evi, Muhtarlık ve Aile Sağlığı Merkezi devam eden projelerimizden bazıları. Ayrıca, okullarımızda da yenileme ve düzenleme çalışmalarımızın yanı sıra laboratuvar sınıflarını da hayata geçirerek, eğitim alanında da desteğimiz sürüyor" diye konuştu.





YAPIMI BAŞLAYACAK OLAN PROJELER

Yeşil alan, spor, ulaşım, sağlık ve eğitim alanlarında gerçekleştirilecek projeleri de sıralayan Başkan Temel Karadeniz, şöyle konuştu:

“Tevfikbey Mahallemizde Sefaköy Merkez Cami, Küçükçekmece SGK Hizmet Binası, Atakent Mahallesi Gençlik Merkezi, Halkalı Mahallesi Yeni Spor Kompleksi, Atatürk Mahallesi Munis Faik Ozansoy İlkokulu’nun yeniden yapımı, Kırızlı-Halkalı Metro Hattı, Mahmutbey- Bahçeşehir Metro Hattı, Ataköy-İkitelli Metro Hattı, Havaray Hattı, Zeytinburnu- Halkalı Gümrüğü Marmaray Hattı yapımına başlanacak önemli projeler olarak dikkat çekiyor.”

“MARMARA ÜNİVERSİTESİ ARAZİSİNE ŞEHİR PARKI PROJESİ”

Küçükçekmece sınırları içerisindeki Marmara Üniversitesi arazisine Şehir Parkı yapılmasının kendisini en çok mutlu edecek projelerinden biri olduğunu da söyleyen Başkan Karadeniz, “Eğer hayalimizi gerçekleştirebilirsek, tüm yaşam alanları ve donatılarıyla bir kent örneği projesi gerçekleştirmiş olacağız. Bu alan belediyemize ait değil. Konuyla ilgili henüz bir sonuç elde edemedik. Ancak görüşmelerimiz devam ediyor” dedi.

“YUNUS EMRE CEM EVİ İNŞA EDİLECEK”

Başkan Karadeniz, Mehmet Akif Ersoy Kalp ve Damar Hastalıkları Hastane-



si’nin yanı başına da önemli bir yatırım yapacaklarını dile getirerek, 7 milyona mal olacak Yunus Emre Cem Evi’ni inşa edeceklerinin de müjdesini verdi.

“29.700 MÜLTECİ VAR”

Toplantıda Kaymakam Harun Kaya da özellikle Suriyeli sığınmacılar konusunda, muhtarlardan kendilerini bilgilendirmelerini rica ederek, “Sığınmacılar için önümüzdeki dönem farklı bir mevzuat geliyor. 29.700 kayıtlı mülteci var. Daracak yerlerde 20-30 kişi yaşıyorlar. Bu konuda bizleri bilgilendirirseniz, çözüm üretiriz. Bizler ensarız. Onların derdiyle dertleniriz. Lokmalarımızı paylaşıyoruz. Belediye Başkanımızın da konuyla ilgili hassasiyeti çok yüksek. Kendisine ve sizlere teşekkür ediyorum” diye konuştu.

SAĞLIKLI AİLE; VERİMLİ DÜNYA

**Değerler eğitimi
günümüzün
en öncelikli
konularından biri.
Şüphesiz aile ise bu
eğitimin başladığı
ilk merkez. Aile
eğitimi konusunda
emek harcayan en
önemli isimlerden
biri şüphesiz Fatih
Kılıçarslan'dır.
Genç Psikologlar
Derneği'nden
Arzum Onar ve
Emine Satılmış
Sosyal Hizmet
Uzmanı Fatih
Kılıçarslan'la
bir söyleşi
gerçekleştirdi.**



Genç Psikologlar Derneği'nden Arzum Onar ve Emine Satılmış, Sosyal Hizmet Uzmanı Fatih Kılıçarslan'la bir söyleşi gerçekleştirdiler. Sayın Kılıçarslan alanında çalışmalar yaparken önemli bir derneğin kuruluşunu da sağlıyor. Arkadaşlarıyla kurduğu övgüye değer bu derneğin adı İstanbul Aile Araştırmaları, Eğitimi ve Danışmanlığı Derneği. Değerler eğitimimizin en önemli halkasını oluşturan aile konulu çalışmaları gündeminizde sıcak tutmak için bu keyifli sohbeti sizlerle paylaşmak istedik.

PROFESYONELLERİN DERNEĞİ

İstanbul Aile Araştırmaları Eğitimi ve Danışmanlığı Derneği, kısa adı Aileder, Ekim-2011 tarihinde İstanbul Haseki'de

"Sağlıklı Aile Verimli Dünya" sloganıyla kuruldu. Dernek çatısı altında Özel Eğitim Uzmanı, Sosyolog, Psikolojik Danışman, İlahiyatçı, Doktor, Psikolog, Avukat, Eğitimci ve Sosyal Hizmet Uzmanından oluşan 17 profesyonelin bir araya geldi. Kendilerine temel görev olarak sağlıklı, mutlu ve eğitilmiş aileler oluşmasını, eşler arası ilişkilerin sağlam zemine oturtulmasını, ebeveynlerin çocukları ve toplumla ilişkilerini geliştirmelerini ve kent yaşamına uyumlu bir hayat sürdürmelerini sağlamayı seçtiler.

DEĞİŞİM BİZİ ZORLUYOR

Dernek Başkanı Kılıçarslan, ülkemizde hızlı toplumsal değişim yaşandığına dikkat çekiyor. Başkana göre az gelişmiş bölgelerden gelişmiş bölgelere yoğun göç devam ediyor. Ayrıca üretim ve kitle iletişim araçlarında meydana gelen değişimle birlikte aile yapısı, kadın ve erkek arasında rol paylaşımı ile ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim konularında geçmişten günümüze hızlı bir değişim yaşanmaktadır. Meydana gelen değişimle toplumlar arası etkileşim artmış, geleneksel ve geniş aile yerini modern ve çekirdek aileye bırakmıştır. Kadın, çalışma yaşamına aktif katılmıştır. Eğitim düzeyi, meslekler, ekonomi ve



kitle iletişim araçları aile değerlerini ve ilişkilerini belirleyici konuma gelmiştir. Aile içi ilişkileri çok yönlü ve boyutlu ele alma zorunluluğu ortaya çıkmıştır.

ASLINDA KRİZ, NORMAL SÜREÇTİR

Kılıçarslan, her değişimin kriz faktörü olduğuna inanıyor. Ona göre kriz normal bir süreçtir ama yönetilemezse ortaya çatışma çıkar. Günümüzde aile içi çatışmalar, değişimin getirdiği krizin sonucudur. Kadının eğitim düzeyinin yükselmesi, meslek sahibi olması evlendikten sonra eşler arası rol paylaşımını etkilemiş eğer erkek bu değişime uygun sorumluluk almakta zorlanıyor ise eşler arası uyum ve güç çatışması artmıştır. Yapılan araştırmalara göre, evliliklerin ilk beş yılında %40 oranında boşan-

maların görülüyor olması, ailenin ilk evresinde çiftlerin ilişkilerinde meydana gelen değişimi yönetmede, krizi çözmede yeterli düzeyde bilgi ve tecrübeye sahip olmadıklarını gösteriyor.

İLETİŞİME DİKKAT

'Aile içi ilişkileri en çok etkileyen unsur hangisidir ve ailelere bu konuda tavsiyeleriniz nelerdir?' sorusuna Kılıçarslan şu cevabı veriyor: 'Ailenin ilk yaşam evresi olan evlilik, bu evrede çiftler arası uyum ve bütünleşme ailenin geleceğini belirleyen en kritik dönemi içerir. Çiftler sevgiyle ve saygıyla aralarında bağ oluştursa hem kendi aralarında hem de çocukları dünyaya geldikten sonra uyum içinde yaşamsal sorumlulukları yerine getirirler. Böylece sağlıklı aile içi iletişim ile geleceğe güvenle bakarlar.

Aile içi ilişkilerde güven duygusu egemen olur. İşte aile içi sorunları etkileyen en önemli unsur eşlerin hatalı iletişim tutumları nedeniyle aralarında sevgi ve saygının zedelenmesi, güven duygusunun sarsılması, aile içi ilişkilerde kaygı, endişe, ön yargı ve korkuların egemen olmasıdır. Aile içinde üyeler, özellikle eşler birbirlerinin farklı özelliklerinin farkında olarak, birbirlerini tanıma ve anlama çabası içinde iletişime yön vermeliler. Birlikteliği ve bütünlüğü zedeleyen etiketleyen, damgalayan ve suçlayıcı iletişimden kaçınmalılar. İletişim becerisi, eğitimle ve danışmanlıkla gelişir. Evlilik ilişkisinin yönetiminde çiftlere, eğitim ve danışmanlık desteğini sorun ortaya çıkmadan kişisel gelişimlerinin gereği olarak almalarını tavsiye ederim.'



EVİL HAYVANLAR ve ÇOCUKLARINIZ

■ **Bazı çocuklar hayvanlardan korkarken bazıları onlara karşı oldukça rahat tavırlar sergileyebilirler.**

Çocuklar yaşları itibarıyla hayvanların kendilerine bir zararının dokunmayacağını düşünürler. Bu nedenle onları evcil hayvanlardan gelebilecek zararlara karşı eğitip bilinçlendirmek ebeveynlerin üzerine düşen bir sorumluluktur. Hayvanların zararlı olduklarını söyleyerek onların hayvanlarla irtibatını kesmek doğru bir yöntem değildir. Bunun yerine çocuğunuza hayvanlara karşı nasıl davranması gerektiği konusunda eğitim vermelisiniz.

BUNLARI ANLATIN

1. Çocuğunuza ister dışarıda olsun, ister evde olsun hayvanlar birbirleriyle kavga ederken onlara müdahale

etmemeleri gerektiğini anlatın. Çünkü kavga halindeki hayvanlar genellikle kızgın olurlar ve kendilerine müdahale edene de zarar vermeye çalışırlar. Bunun için onlara dışarıda ya da evde hayvanlar kavga ederken müdahale etmemeleri gerektiğini mutlaka öğretin.

2. Evlerde kedi beslemek yaygındır. Kediler insanlarla vakit geçirmekten hoşlanırlar ama doğal olarak onların uykuya ihtiyaçları vardır. Eğer bir kedi uyuyorsa onunla oynamaya çalışmanın olumsuz sonuçlar verebileceğini çocuğunuza öğretin.

3. Hayvanlar yemeklerini paylaşmayı sevmezler. Yemek yerken onlara dokunulmayacağını ve yemeklerine el sürülmeyeceğini çocuğunuza anlatın.

4. Daha önce hiç görmediği bir hayvana yaklaşmanın doğru olmadığını ona öğretin. Zira huyunu bilmediği bu hayvan ona zarar verebilir.

5. Hayvanları severken dikkatli olması gerektiğini, onların kulaklarından, kuyruklarından çekmenin onları incitebileceğini ve kızdırabileceğini, bu durumla karşılaşan hayvanın saldırgan olabileceğini onlara öğretin.



6. Bir hayvanla oynarken onu kızdıracak hareketlerden uzak durması gerektiğini anlatın.

7. Hayvanlar parazit taşımaya çok müsaittirler. Hem onların parazitlerden arınmasına özen gösterin, hem de çocuğunuza hayvanla temas etmesi durumunda ellerini çok düzgün yıkayıp temizlemesini öğretin.

SAĞLIĞINI KORUYUN

Evinizde bulundurduğunuz hayvanda bir hastalık olup olmadığını sürekli salya ya da köpük akıtmasından, yürürken topallamasından ve normal davranışlarının dışında davranışlar sergilemesinden anlayabilirsiniz. Bunları çocuğunuza öğretin ve hayvanlar bu durumdayken onlarla yaklaşmanın doğru olmadığını onlara anlatın.



DENGELİ BESLENME ÖNERİLERİ

■ **Doymuş yağ oranı yüksek besinleri daha az tüketin.**

Yeterli miktarda doymamış yağ (ay çiçek, mısırözü, soya, fındık, zeytin yağı) almaya dikkat edin.

Kuru baklagiller ve balık tercih edin. Süt ve süt ürünleri tüketmeyi ihmal etmeyin.

Aşırı şekerli gıdalardan kaçının ve hatta çay, kahve gibi içecekler şekerli içmeye veya şeker miktarını azaltılmaya önem verin.

Tuz tüketimi ile yüksek tansiyon arasında ilişki bulunmaktadır. Gıdalardan aldığımız günlük tuz miktarı 6 gr'ı (bir tatlı kaşığı) geçmemelidir. Bu miktara yemeklerden, ekmekten, içeceklerden aldığımız tuz miktarı dahildir.

Güne kahvaltınızı yaparak başlayın. Gece boyu gıda alımı olmadığından beyninizin sabah kalkınca enerjiye ihtiyacı vardır. Daha sonra gıda alımınızı kahvaltıdan başlayarak gün içine yaymanız daha etkin kalori yakmanıza neden olur. Öğünlerinizi önceden belirleyiniz. Mümkünse yediklerinizi 3 ana öğün, 3 ara öğüne bölün az ve sık beslenin. Bol su için, yiyecekleri iyice çiğneyin. Her yemek yediğinizde midenin 1/3'ünü boş bırakın. Tam olarak dolu mide sağlığımızın zaman içinde bozulmasına, erken yaşlanmaya neden olur. Midenizi katı gıdalarla doldurmayın. Katı gıdalarla dolu mide içeriğinin gerekli öz suyu her tarafa dengeli ulaştırması güçleşir ve sindirim zorlaşır. Düzenli yemek yiyenler daha dengeli ve sağlıklı beslenmekte ve ideal kilolarını korumaktadırlar.

Zihinsel faaliyetlerin gerektirdiği enerji kaynaklarının en önemlilerinden biri de meyvelerdir. Beynin oksijen dışındaki tek enerjisi glikozdur. Glikoz meyvelerde hazır halde bulunur. Diğer gıdalarla alınan şeker midede yakılarak glikoza çevrilir. Bu nedenle meyveleri aç karnına yemeliyiz. Meyveler yemeklerden 30 dakika önce veya 3 saat sonra alınmalıdır. Mide doluyken alınan meyveler midede kalıp besin değeri kaybolup orada mayalanacağı için bütün sindirim sistemimizi yorar.





TÜRKİYE'NİN YÜZDE 1'İ KÜÇÜKÇEKMECE'DE YAŞIYOR

■ **Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi 2015 Nüfus Sayımı Sonuçları'na göre, Küçükçekmece'nin 761.064 nüfusa sahip olduğu açıklandı. Bu verilere göre Türkiye'nin yaklaşık yüzde 1'i Küçükçekmece'de yaşıyor.**



İstanbul'un Avrupa yakasındaki önemli merkezlerden birisi olan ve 13-14 yıllık amortisman süresi ile emlak alacaklara da büyük avantaj sağlayan Küçükçekmece, İstanbul'un en kalabalık ilçesi oldu. Küçükçekmece geçtiğimiz yılki verilerde (2014) İstanbul'un en kalabalık ikinci ilçesi olmuştu. Küçükçekmece'yi, 757.162 kişi ile Bağcılar, 742.810 kişi ile Esenyurt, 688.347 kişi ile Ümraniye ve 681.736 kişi ile de Pendik izliyor.





YEŞİL PEDALLAR BELEDİYE BİNASINDA

■ **'Türkiye'nin ilk yeşil sertifikalı kamu binasında hizmet veren Küçükçekmece Belediyesi, hizmet binasına yerleştirdiği bisikletli şarj cihazlarıyla, örnek teşkil edecek özel bir uygulamaya imza attı.**

Bu kapsamda, vatandaşlara spor yapma imkanı sunan Küçükçekmece Belediyesi, bisikletli şarj cihazıyla aynı zamanda enerji tasarrufu sağlıyor. Bisikletli cihazı kullanan vatandaşlar, pedal çevirerek spor yaparken, telefonlarını da şarj ediyor. Böylece bina içinde de enerji tasarrufu sağlanmış oluyor. Cihazlar, aynı anda iki telefonu birden şarj edebilme kapasitesine de sahip.

HEM SPOR HEM ŞARJ

İlçe genelinde çeşitli yerlerde öncelikle dokuz bisikletle başlatılan uygulama, vatandaşlardan da büyük ilgi görüyor. Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, başlattıkları Yeşil Pedal projesiyle, spora teşviğin sağlanmasının yanı sıra, vatandaşların telefon şarjlarını daha uzun süre kullanmasını da amaçladıklarını ve bu hizmeti ilçe genelinde yaygınlaştıracaklarını söyledi.

YILMAZ VURAL İLE DOBRA DOBRA

Türk futbolunun deneyimli teknik direktörü Yılmaz Vural... 46 yıldır futbolun içinde ve 712 maç yönetmiş. Söyledikleriyle her zaman dikkatleri üzerine çekmeyi başarmış, sempatik bir futbol adamı... Samimi ve keyifli sohbetiyle de ilgi odağı. Son kulübü Gençlerbirliği'nden olaylı bir şekilde ayrılan tecrübeli teknik adam Türk futboluyla ilgili Hayat Dergisi'ne de önemli açıklamalarda bulundu.



Tecrübeli teknik adam, "Hiçbiri sporla alakası olmayan, başka emeller peşinde olan, samimiyetsiz kişiler Türk futbolunu yönetiyor" diyor ve ekliyor... İşte, futbolun en önemli aktörlerinden biri olan Yılmaz Vural'ın Türk futboluna damga vuracak açıklamaları...

Son kulübünüzden olaylı bir şekilde ayrıldınız ve ses getiren açıklamalarda bulundunuz. Açıklamalarınızdan sonra olumlu bir geri dönüş alabildiniz mi ?

-Kimseden, böyle bir toplu bildirim şeklinde dönüş almadım. Arkadayız diyenler oldu. Türkiye'de devrimci yapı hoş olmuyor. Çünkü insanlar, doğru buldukları şeylerde bile, bu doğru diye-miyorlar. Türkiye'de ilişkileri bozmamak adına kimse bu doğru diyemez.

Türk futbol yönetim sistemini en çok eleştiren teknik adamların başında geliyorsunuz. Size göre bu sistemin düzenlenmesine nasıl ve nereden başlamalı?

-Futbolu o kadar uygunsuz tipler yönetiyor ki yazık günah. Samimiyetsiz insanlar saçma sapan yönetiyor. Hiçbirinin sporla alakası yok, başka emeller peşindeler... Türk futbolunu devlet büyük oranda destekliyor. Bütün ligler ismini devlet kuruluşlarından alıyor. Devlet spor alanında çok cömert. Türk kulüplerinin şuan 4,5 milyar dolar borcu var. Kim yaptı bu borcu? Eğer denetimsiz bir iş yaparsanız, insanlar kendilerini sorumlu görmüyor. Devlet yasa çıkarmalı ve bunun için de uğraş veriyor. Bu yasa çıkarken, içeriğinin uzman kişilere sorulması lazım. Enteresandır değişmesi için kimse bir şey yapmıyor. Futbol, spor değil, önemli bir





sosyal olaydır. Sağcı, solcuyla, rektör, öğrencisiyle, patron işçisiyle bağırıyor, gol atıldığında sarılıyorlar. Kimse kendi kimliğiyle davranmıyor. Birlikteliği bu kadar sağlayan başka bir şey yok.

Oyuncuların teknik adamları takımdan gönderdiği bir dönemdeyiz. Sizin de yaşadığınız problemlerden biriydi bu. Bu durumun önüne nasıl geçilebilir? Futbolculara bu söz hakkını, kim niçin veriyor?

-30 yıldır bu böyle. Oyuncuların parasını ödemiyorlar. Onlara bir antrenör değiştirme yetkisi vermişler Psikolojik olarak onları rahatlatıyorlar. Oyuncu sanıyor ki, ben çok önemli biriyim. İyi oyuncusun diye fazla para vermek o ayrıcalıklı anlamına gelmiyor. Oyuncular profesyonellerin olmadığı yerde mecralarının dışına çıkıyorlar. Önemli oyuncuların fazla ses çıkınca yöne-

tim kurulu diyor ki, eyvah, ne olacak! Oyuncunun memnuniyetini sağlamaya çalışıyor. İşte farkında olmadan futbol kendi kendini bitiriyor. Bir otoriteye itimat etmezsen, olur mu o iş? Antrenörü sen koruyacaksın, oyuncuyu değil. Bu yüzden Türkiye’de futbol her geçen gün ivme kaybediyorsa, sonuç yöneticilerin korunmamasından kaynaklanıyor. Oyuncular antrenörlere tabii olmalı... Bakın, Başakşehir takımı öyle mesela. Abdullah Avcı, bu yetkiyle çalışıyor. Yönetim, ‘takımı al’ demiş ‘takım senin naparsan yap.’ Başakşehir bu yüzden başarılı. Aksi profesyonel bir yaklaşım olmadığı için, takım olamıyorlar. Oyuncular da gelişemiyor.

Türkiye’de genç oyuncuların takıma girememesinin sebebi nedir?

-Antrenörler tam da oyuncuların söz sahibi olmasından dolayı, bu olayı

sezinlediği için genç oyuncuları oynamıyorlar. Benim gibi antrenörler, 15 yaşında çocuğu oynatıyor. Ne oluyor sonrasında! 3 ay çalışıyorsunuz, 15 tane takım değiştiriyorsunuz. Ama yine de bildiğimi yaparım diyorsunuz. Bu iş; kural, disiplin işi. Türk oyuncusu bu kavramları sevmiyor. Hem her şeyi yapacak; içecek, gezecek. Hem para kazancak, hem de ünlü bir insan olacak. Böyle bir şey yok. Bunun bir bedeli var.

Türkiye’de an itibarıyla hangi takım, hangi teknik adamı başarılı buluyorsunuz? Üç büyüklerden hangisiyle çalışmak isterdiniz?

-Beşiktaş, Başakşehir, Akhisar ve Kasımpaşa’yı başarılı buluyorum. Tabii bu saydıklarımın Anadolu takımlarını imkanlarına rağmen başarılı buluyorum. Teknik adam sorusuna cevap vermeyeyim (gülüyor)



Üç büyüklerden üçüyle de çalışmak isterdim. Bu takımlarla çalışırsan, Avrupa ile yarışan bunlar çünkü. Antrenörlük becerin varsa, birisiyle yurtdışına gidersen kendini de uluslararası alanda da kanıtlarsın. O yüzden çok isterdim.

14 Yabancı kuralını nasıl değerlendiriyorsunuz?

-Yabancı futbolcular tamamen serbest olmalı. Yabancı futbolcuları serbest bırak. Bu mantığı kabul edenler yapsın, etmeyenler hepsini yabancı alsın. 14 niye 14? Bu rakam ne, temeli nereye dayanıyor?

Arda Turan'ın 3-5-2 sistemini Türkiye'de değil Barcelona'da öğrendiğine dair açıklamaları için neler söyleyeceksiniz? Bazı futbol kesimleri acımasızca eleştirdi bu açıklamayı...

-Öyle bir şey söylemez Arda. Zeki çocuktur o. Böyle bir şey söyleyeceğini düşünmüyorum. Duyumlar üzerine bir açıklama yapamam. Kendi ağzından da böyle bir şey duymadım.

Geçtiğimiz günlerde, "Burak Yılmaz benden çok dayak yedi" şeklinde bir açıklamanız olmuştu. Gerçekten dövmemişsinizdir herhalde

-Bir seminerde söyledim, bu bir espriydi. Böyle kullanmışlar. Kim kimden dayak yer. Böyle bir şey yok. Burak'ın hayatında çok önemli biriydim. Onun fark edilmesinde bir başlangıçtım. Çok seviyorum kendisini, benim evladım gibidir. Ailesi, babası, annesi, kız kardeşi biz bir aileyiz. Gelişimine katkı olan bir çocuktur. Vefalı bir çocuktur asla inkar etmez.

Röportaj
Banu Karakaya





PARANIN TARİHİ YOLCULUĞU BU SERGİDE

■ **'Abdülmecid döneminden günümüze banknotlar'ın yer aldığı sergi, Atakent Kültür ve Sanat Merkezi'nde sergilendi.**

Sergi açılışına Küçükçekmece Belediye Başkan Yardımcısı Recep Şencan ve sanatseverler katıldı. Şencan, Koleksiyoner Mehmet Şahin eşliğinde sergiyi gezerek, böyle özel bir sergiye ev sahipliği yapmaktan duyduğu mutluluğu dile getirdi.

KAİME'DEN GÜNÜMÜZE BANKNOTLAR YER ALIYOR

Sultan Abdülmecid döneminde basılan Kaime'den (1843 yılında basılan ilk Osmanlı banknotu) günümüz para birimi Türk Lirası'na kadar tüm dönemlerin

paralarının bulunduğu bu sergi de ayrıca Irak, Çin, İran, Yugoslavya, Bosna Hersek, Türkmenistan ve daha birçok ülkelerden de para örnekleri yer alıyor.

Koleksiyoner Şahin, sergide yer alan Türk siyasi tarihindeki dalgalanmalardan, darbelerden ve siyasi krizlerden etkilenen her dönemin banknotlarının, Cumhuriyetin kuruluşundan bugüne kadar ki gelir dağılımını da yansıttığını ifade etti. 150 adet paranın yer aldığı sergi, 1 Mart'a kadar AKSM'de izlendi.

"KİM" HAYIRDA YARIŞIYOR

■ **Hayırsever ve İhtiyaç Sahipleri 'KİM' çatısı altında birleşiyor. Küçükçekmece Belediyesi, hayırseverlerle yardıma muhtaç kimseleri KİM (Küçükçekmece İyilik Merkezi) çatısı altında bir araya getiriyor.**

Küçükçekmece Belediyesi, sosyal belediyecilik anlayışından hareketle ilçedeki yüzlerce ihtiyaç sahibine yardım eli uzatıyor. Bu kapsamda, ilçe sakinleri kullanmaktan vazgeçtiği, kullanılabilir durumdaki kıyafetleri Küçükçekmece İyilik Merkezi'ne bağışlıyor. Merkezin

giyim mağazasında depolanan kıyafetler, hijyen ve onarımı sağlandıktan sonra ihtiyaç sahiplerine ulaştırılıyor.

"VATANDAŞLARIMIZA TEŞEKKÜR EDERİM"

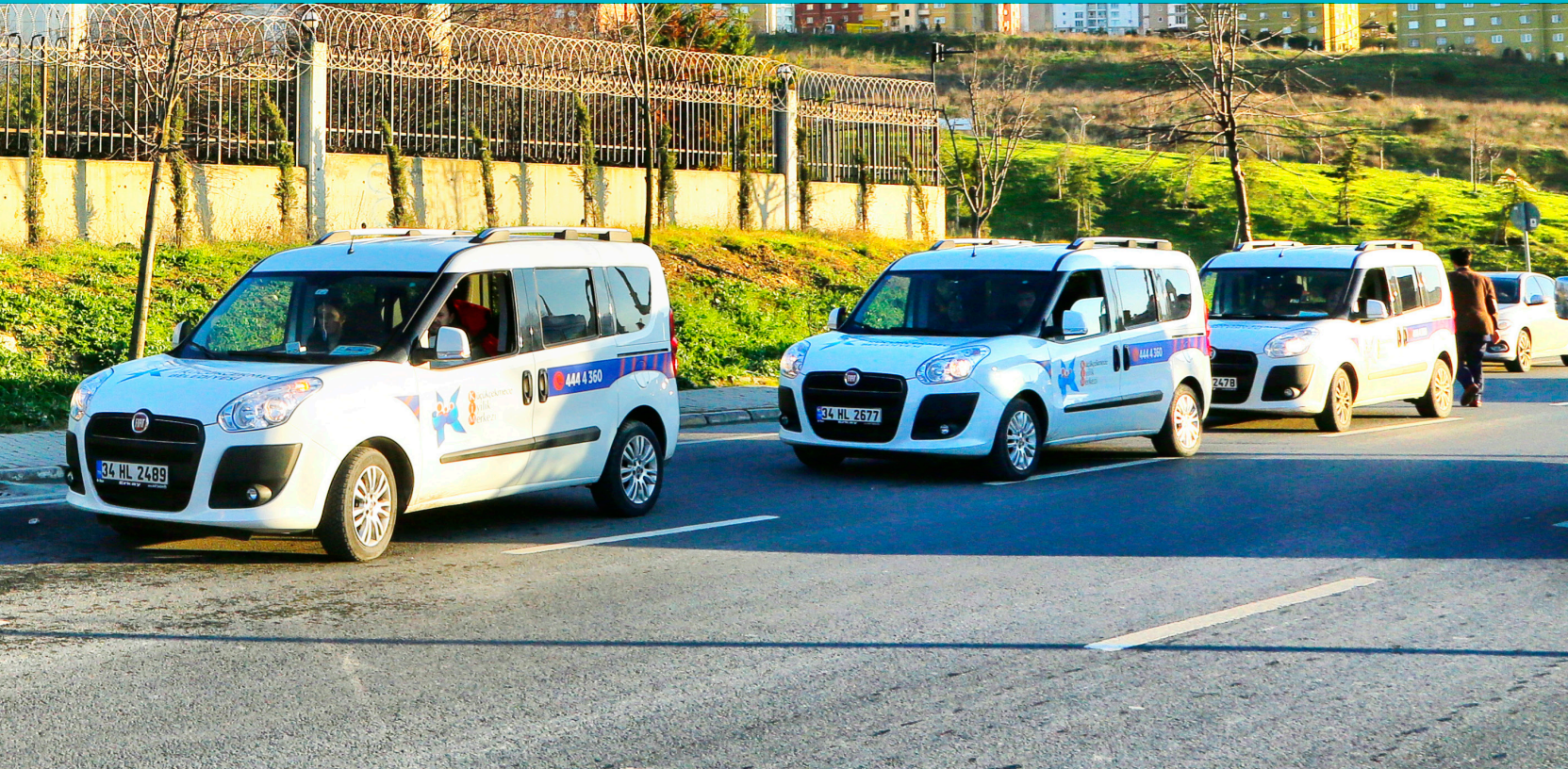
Küçükçekmeceli hayırsever vatandaşlara hassasiyetlerinden ve duyarlılıklarından dolayı teşekkür eden Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, "Küçükçekmece'de ihtiyaç sahibi vatandaşları tespit ederek, yardım eli uzatmaya devam ediyoruz. Hayırsever vatandaşlarımız ve kurumlarımız da bizi yalnız bırakmıyor. Küçükçekmece Belediyesi 2015 yılında 2781 vatandaşımıza giyim yardımında bulundu. Yabancı uyruklu 383 kişinin de giyim ihtiyacına cevap verildi" diye konuştu.

GIYİM, GIDA, BAKIM, PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETİ VERİLİYOR

Küçükçekmece İyilik Merkezi, ilçede ağır ekonomik koşullar altında hayatlarını devam ettirmeye çalışan ihtiyaç sahibi kimselere yalnızca giyim değil, gıda, ev eşyası, sıcak yemek, yaşlı -engelli kişisel bakım hizmetleri, psikolojik danışmanlık hizmetleri de sunuyor.

Yardımlardan faydalanmak isteyen ihtiyaç sahipleri, ilçede İstasyon Mahallesi'nde hizmet veren Küçükçekmece İyilik Merkezi'ne başvuruda bulunabiliyor. Yardımlar sosyal incelemelerin ardından ailelere ulaştırılıyor. Sosyal inceleme raporları doğrultusunda da aylık 1200-1500 erzak, yıllık olarak da 20.000 erzak ihtiyaç sahiplerine dağıtılıyor.







BAŞKAN KARADENİZ'DEN ÖĞRENCİLERE ÖNEMLİ MESAJLAR

■ **3. Mesleki Rehberlik ve Kariyer Günleri kapanış programına katılan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, öğrencilere başarı ve kariyerle ilgili önemli tavsiyelerde bulundu.**

Küçükçekmece Kaymakamlığı, İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Küçükçekmece Belediyesi ve Küçükçekmece Rehberlik Araştırma Merkezi tarafından düzenlenen program, Küçükçekmece Nikah Sarayı'nda gerçekleştirildi. Programa, Milli Eğitim Müdürü Cemal Yılmaz, okul müdürleri ve öğrenciler katıldı.

"MUTLAKA HAYATINIZI PLANLAYIN"

Kariyer günlerinde öğrencilere hep daha iyi imkanlar sunmaya çalıştıklarını belirten Temel Karadeniz de "TEOG, LYS, KPSS derken hayatınız tercihler ve sınavlarla geçiyor. Alfabe harf kalmadı. Çocuklar artık yolda giderken bile HGS, OGS'yi gördüklerinde strese giriyor. Bunun gibi

çalışmalar çok önemli. Gideceğiniz liseyi, üniversiteyi planlamanın size ileride başarı getireceğini biliyorum. Hayatınızı planlayınca başarılı oluruz. Başarı asla tesadüf değildir. Hayatınızın hangi alanında olursa olsun mutlaka hayatınızı planlayın" diye konuştu. İlçe Milli Eğitim Müdürü Cemal Yılmaz da programda emeği geçenlere teşekkür ederek, "Bir insanın seçimi yanlış, tercihi belirsiz olursa bunun bedelini hayatı boyunca öder" dedi.

BİNLERCE ÖĞRENCİ İŞİN UZMANIYLA BULUŞUYOR

Küçükçekmece Kaymakamlığı, Küçükçekmece Belediyesi, Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Milli Eğitim





Müdürlüğüne bağlı Küçükçekmece Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nin (Küçükçekmece RAM) ortak organizasyonu ile düzenlenen etkinliği, 1. günde 54 lise, 2. günde ise 30 devlet ve vakıf üniversitesi katıldı.

"DİŞ HEKİMLİĞİNİ SEVEREK YAPAMADIM"

Başkan Karadeniz, öğrencilere kariyerleri ile ilgili önemli mesajlar verdiği söyleşide, sorularını da cevapladı. Konuşmasına kendi kariyerini anlatarak başlayan Karadeniz, Şehremini Lisesi mezunu olduğunu ifade ederek, "İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'ni bitirdim. Lise yıllarımda matematik öğretmeni olmak istiyordum. Biraz da aile baskısıyla diş hekimliği okudum. Kendimi iyi bir diş hekimi olarak görüyorum. Fakat mesleğimi hiçbir zaman çok isteyerek yapmadım. Ben sosyal yönü ağır basan bir meslek arzu ettim" dedi.



İLKBAHAR MEYVE-SEBZELERİ



Kiraz: En çok sevilen meyvelerden birisi olan kirazın vücut direncini arttırıcı özelliği bulunmaktadır. Tokluk hissiyatı oluşturan bir özelliği olduğundan dolayı kilo vermek isteyen kişilere kilo vermeleri konusunda yardımcı olur. Sindirim sistemini aktif edici özelliği olan kirazın kabızlık sorunu için ideal bir meyve olduğu bilinmektedir.



Dut: Dut kansızlık sorununu ortadan kaldıran bir yiyecektir. Vücuda direnç vermesinden dolayı sık sık hastalanan kişilerin vücut direncini arttırabilmesi adına tüketilecekleri bir besindir. Hazmı kolaylaştırıcı özelliği olan dut ayrıca öksürüğü yok eder.



Çilek: Çilek, A, B, C vitaminleri, kalsiyum, demir, folik asit, lif ve fosfor gibi mineral maddeleri bol miktarda içerir. Çilek, taze olarak yenmesinin yanı sıra, pastacılık, reçel, marmelat, komposto, dondurma, sıra, yapımında da kullanılmaktadır. Yüksek ateşi düşüren çileğin suyuyla gargara yapılırsa diş taşlarının oluşmasını engeller.



Avokado: Lif, A, C, E ve B vitaminleri açısından oldukça zengindir. Ayrıca potasyum yüklüdür. Kalp için yararlı olan avokado aynı zamanda cildi de besler. Uzmanlar avokadoyu cildin kırıksız olmasında önemli rol oynayan kolajenin üretimini sağlayan bir depo olarak görüyorlar.



Erik: Neredeyse herkesin vazgeçemediği bir lezzet olan erik enerji verici niteliğe sahiptir. Beden yorgunluğunu atmaya yardımcı olur ve aşırı sinirli olan kişilerin uysal bir ruh haline bürünmesini sağlar.



Bakla: Bakla, baklagillerden, kazık köklü, yıllık bir bitkidir. Kökleri 110 cm derinliğe kadar iner. Yan kökleri kuvvetli bir şekilde etrafa yayılır ve üzerlerinde yumrular meydana gelir. Tüysüz olan sapı bir metre kadar yükselebilir. Sap üzerinde sarmalı durumda yaprakları vardır. Çiçekleri yaprak koltuklarından çıkar. Çiçeklerin kendine has ve hoş bir kokusu vardır. Meyvesi, tohum araları bölmeli ve dolgun bir kapçıktır. Kapçık taze iken yeşil, olgunlaşınca esmerleşir ve sertleşir. Bakla, baklagillerdeki tüm sebzeler gibi bedenin kansere yakalanma riskini azaltır.

Çağla: B ve E vitaminleri ile protein, demir, kalsiyum, fosfor ve yüksek oranda yağ içermektedir. Her gün yiyeceğiniz bir avuç çağla, bağışıklık sisteminize güç katar ve birçok tehlikeli kanser türüne karşı vücudunuzda kalkan oluşturur. Antioksidan yönünden de çok zengindir.

Çağlanın yararları saymakla bitmez. Sinirleri güçlendirir, göğüs hastalıklarını ve zihin yorgunluğunu giderir. Uykusuzluk, yorgunluk, baş dönmesi gibi belirtilerin azalmasına yardımcı olur. Böbrek, idrar yolları ve üriner sistemdeki iltihapları iyileştirir. Hamilelerin sütünü artırır ve bebeklerin gelişimine yardımcı olur. Kolesterolü düşürür, kalp krizi riskini azaltır. İçinde bulunan Omega 3 yağı, kan pıhtılaşmasını ve damar sertliğini önler; tansiyonu düşürür. Bronşit, boğaz ağrısı, boğaz yanması ve akciğer hastalıklarında faydalıdır.



Bezelye: Bezelye, baklagillerden taze, yeşil kabuğu ile taneleri, ya da yalnız taneleri yenilen bir bitki türü. Çoklukla ilkbaharda turfanda bir sebze olarak piyasaya çıkarılan bezelyenin çeşitli türleri vardır. Çiçekleri beyaz, menekşe renginde olabileceği gibi, boyu bodur, yarı yüksek, yüksek olabilir.



Enginar: Karaciğer yağlanmasını önler ve daha birçok karaciğer hastalığının iyileşmesini sağlar. Beden ve zihin yorgunluğunu ortadan kaldırdığı gibi taze tüketildiğinde enerji verici özelliği bulunmaktadır.



Çam Fıstığı: İçerisinde aşırı derecede yağ bulunmasından dolayı çok tüketilmesi durumunda kişinin şişmanlamasına neden olur. Akciğer hastalıklarının iyileşmesinde etkili olan çam fıstığı özellikle verem gibi hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır.

İlkbahar meyve ve sebzeleri bu şekildedir. Mevsimi geldiği zaman tüketilen yiyecekler birçok hastalığın oluşmasını engeller. Bu nedenden dolayı ilkbahar geldiği zaman listemizde yer alan tüm yiyecekleri tüketmeye özen gösterin.



10 BİN YILLIK MEDENİYET HASANKEYF

Hasankeyf antik kenti eski adıyla Mezopotamya olan, Güneydoğu Anadolu bölgemizde yer alır. Batman ili sınırları içinde kalmaktadır. Bir efsaneye göre adını Hasan isimli bir mahkumdan almaktadır. İdam mahkum edilen Hasan son arzusu sorulduğunda iyi bir atla meydana cirit oynamak istediğini söyler. Son arzusunu yerine getirirler. O da bindiği atı süratle sürerek iki yüz metre yüksekliğindeki uçurumdan Dicle nehrine atlar. At ölür, Hasan ise yüzerek karşı kıyıya ulaşır kayıplara karışır. Onun Dicle'ye uçtuğunu gören ahali üzüntüsünden 'Ne yaptın Hasan' manasında 'Hasan keyf' diye çığlık atar. Rivayetlerden biri odur ki, beldenin ismi buradan gelmektedir. Kent, bugün hem çok eski tarihi kalıntılarıyla hem de kendisi kadar eski olan Selahiye bahçeleriyle ünlüdür. 1970'li yıllara kadar ihtişamını sürdüren bahçe bu yıllardan sonra büyük oranda tahrip edilmiştir.

DİCLE NEHRİ'NİN KUTSALLIĞI...

Hasankeyf'e güzellik katanlardan biri de Dicle nehridir. İnaniş'a göre nehrin çok kıvrım kıvrım akmasının nedeni arazi sahiplerinin mülküne zarar vermemesidir. Bu da mistik bir hikayeye dayandırılır.

Dicle'de bulunan bir mağaradan çıkan coşkun su akıp giderken ahalinin arazisine zarar vermemesi için Allah, Danyal aleyhisselamdan nehrin kimseye zarar vermeden akması için bir güzergah çizmesini ister. O da eline aldığı asa ile Dicle'den Basra Körfezi'ne kadar zikzaklı bir hat çizer ve böylece Dicle nehri kimsenin arazisine zarar vermeden körfeze ulaşır.

HASANKEYF'TE YETİŞEN BİLGİNLER

Ferman Fırat Anadolu Gençlik Dergisi'ndeki bir tanıtım yazısında Hasankeyf'te yetişen bilginleri şöyle sıralıyor: 'Hasankeyf, Ortaçağ'ın önemli idare ve

ticari merkezlerinden biri olduğu gibi, birçok bilginin yetiştiği bir mekan olmuş. Hasankeyf'in yetiştirdiği bazı bilginler şunlar: Alaaddin Haskefi (Ö. 1677), Hanefi fıkıh alimi. Ebu'l-Lutf Haskefi (Ö. 1455). Fıkıh ve Arap Edebiyatı bilgini. El-Hatib el-Haskefi (Ö. 1158). Şafii fıkıh, Arap Edebiyatı ve şiir Ahmet ibn Muhammed Haskefi (Ö. 1599). Hem din hem fen ilimlerini tahsil eden bilgin. Bunların dışında başka alimlerin de burada yetiştiği ve ders verdiği biliniyor. Bunlardan biri ünlü Sibernetik bilgini Bediüzzaman Ebul-iz El-Cezeri'dir. İcad ettiği robotları Hasankeyf Artuklu Sultanına hediye ettiği, ayrıca bir çok farklı aletler yaptığı söyleniyor.'

HASANKEYF'İN TARİHİ

Hasankeyf'in ne zaman ve kimler tarafından kurulduğu bilinmiyor. Ancak şehir ve etrafındaki binlerce mağara insanların buraya çağlar öncesinden



yerleştiğini gösteriyor. Hasankeyf'teki kültürel varlıklar;

Sümerler, Akadlar, Asurlar, Babiller, Medler, Persler, Bizanslılar, Emeviler, Abbasiler, Hamdaniler, Artuklular, Mervaniler, Selçuklular, Eyyubiler, Moğollar, Osmanlılar ve Türkler'den gelen, 6 bin yıllık tarihi mirası yansıtıyor.

İSLAM DÖNEMİNDE HASANKEYF

Müslümanlar burayı ikinci halife Hz.Ömer döneminde M.638. yılında fethettiler. Halifeler döneminin ardından sırası ile Emeviler, Abbasiler, Hamdaniler, Mervaniler, Artuklular, Eyyubiler ve Osmanlılar buraya hakim oldu. Hasankeyf, tarihi önemini Artuklular'ın M.S.1101 yılında buraya hakim olması ile kazandı. Bu tarihten itibaren o günkü ismi ile Hısn Keyfa, ortaçağın önemli şehirlerinden biri oldu. Kuzeyden güneye kıvrılıp giden Dicle nehri üzerinde yer alması ve o gün-

lerde ticaretin önemli bir kısmının nehir yoluyla yapılması nedeniyle Hasankeyf, ticare ve ekonomik olarak da gelişti.

KALE

Kalenin eski çağlardan beri bir iskan yeri olarak kullanıldığı mağara yapıları anlaşılmaktadır. Ancak kale olarak kullanılmaya başlanması Bizanslılar dönemine rastlamaktadır.

Yekpare taştan olması nedeniyle çok korunaklı olması, üzerinde birkaç tarihi eserin olması, gizli yollarla nehre inilmesi ve kaleye çıkan yol üzerindeki zarif, muhteşem taş kapısıyla dikkatleri çekmektedir.

Kaleye doğudan merdivenli bir yolla ulaşmaktadır. Bu yolun hemen başında bulunan oyma taşlardan yapılmış Eyyübilere ait olduğu üzerindeki kitabeden anlaşılmaktadır. Bu yolun üst tarafında da kısmen harap olmuş diğer bir kapı yer almaktadır.

Kalenin kuzeydoğu ucunda dev bir kule gibi yükselen Küçük Saray yer almaktadır. Ayrıca kalede Ulu Cami, Büyük Saray yer almaktadır.

KÖPRÜ

Tarihi kaynaklarda köprünün 1116 tarihinde Artuklu Fahrettin Karaaslan tarafından yapıldığı yazılı. Ancak Hasankeyf 638 yılında Müslümanlarca fethedildiği sırada bir köprüden bahsedilmektedir. Bu nedenle köprünün antik bir temel üzerinde yapılmış olması ihtimal dahilindedir.

Kemer açıklıkları itibarıyla ortaçağda yapılan taş köprülerin en büyüğüdür. Ortadaki büyük kemeri taşıyan iki orta ayağın arasındaki açıklık 40 metredir. Doğu ve batıdaki küçük kemerler dışındaki ortadaki büyük kemerler tamamen yıkılmış durumda.



Araştırmalara göre köprünün en büyük kemerin ortası ahşaptandı. Düşman şehre saldırdığı zaman bu ahşap kısım yerinden kaldırılır, düşmanın şehre girişi engellenirdi. Bu özellik köprünün ömrünü kısaltmış. Köprünün önemli özelliklerinden biri de orta ayakları üzerinde yer alan ve on iki burcu simgelediği tahmin edilen figürlerdir. Bir ikisi dışında tahrip olmuş ve şekil olarak ne ifade ettikleri anlaşılmaz hale gelmiştir. Köprünün ne zaman yıkıldığı da bilinmemektedir.

EL-RIZK CAMİİ

Dicle nehrinin doğusunda köprü ayağına yakın bir mevkide yer alır. Portal girişindeki kitabeden eserin, 1409 yılında Eyyubi Sultan Süleyman tarafından yapıldığı anlaşılmaktadır.

Bugün camiden sadece minare sağlam kalmış. Kısmen yıkılmış portal giriş kapısında yer alan kitabenin altında bitkisel süsler arasında Allah'ın doksan dokuz ismi yazılmış. Camiin önemli özelliklerinden biri de cami minaresinin çift yollu olmasıdır. Sultan Süleyman Camii, Koç Camii,, Zeynel Bey Türbesi ve kaledeki Ulu Camii kentin önemli mabetleri olmuştur.

KÜÇÜK SARAY

Kalenin kuzey-doğu ucunda bulunmaktadır. Saray, aşağıdan itibaren yontulmuş kaya kütlesi üzerinde inşa edilmiş. Eyyubilerin Hasankeyf'teki ilk eserlerinden biridir. Kuzeye bakan cephedeki pencerenin üstünde iki aslan kabartması, bu kabartmaların ortasında kufi levhalar

yer almaktadır. Sarayın kuzey ve batı cephelerinde alçı süslemelerin izlerine rastlanmaktadır.

BÜYÜK SARAY

Kalenin kuzeyinde Ulu Camiinin altında yer almaktadır. Büyük ölçüde yıkılmış ve göçükler altında kalmıştır. Yapının en önemli özelliği, binadan bağımsız, giriş kapısının karşısında dikdörtgen bir kulenin yükseliyor olmasıdır. Burası kesme taşlardan örülmüş, köprüde olduğu gibi taşlar madeni kromplarla birbirine kenetlenmiştir. Burasının gözetleme kulesi veya yıldırımılık görevi gördüğü tahmin ediliyor.



SPOR YAP SAĞLIKLI YAŞA

■ **İnsanın bedensel ve ruhsal gelişimi bir arada sağlıklı yürürse, çevresiyle iyi ilişkiler kurması mümkün olur.**

Bedensel yönden sağlam olan insanda 'ben' yerine 'biz' duygusu gelişir. Böyle bireylerde takım ruhu hakimdir. Bu kişilerde kendine güven gelişir. Disiplinli, özgüveni tam, özgür ve zamanı verimli değerlendirme özellikleri öne çıkar.

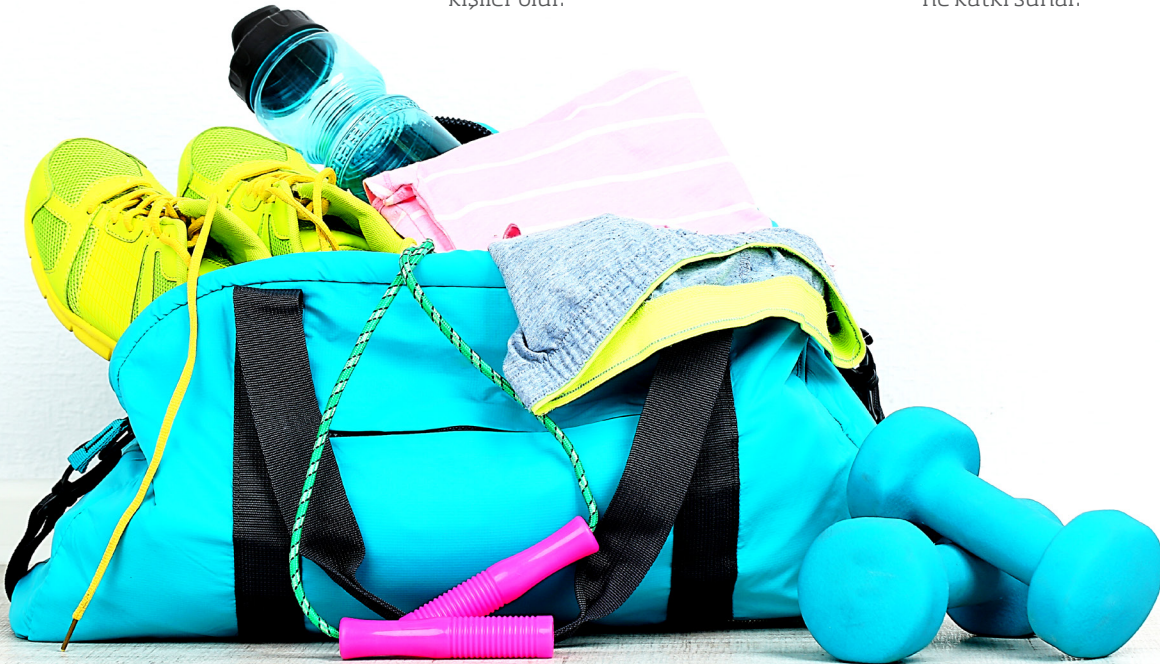
Kişisel yönden spor, aynı zamanda sağlıklı yaşamın da altın anahtarıdır. Spor yapanlar, ama bunu düzenli olarak

sürdürenler iyi moral ölçüleri içerisinde gelişmiş kemik, kas yapısı ve iyi bir duruş alışkanlığı kazanırlar. İyi bir duruş dediğimiz şey, kas ve kemik rahatsızlıklarını önlemede en iyi ilaçtır. Spor aynı zamanda serbest zamanları değerlendirme davranış ve becerileri kazandırır, yeni bir güne veya faaliyete istekli ve kuvvetli başlamayı sağlar. Spor, kişiye kendini kontrol etmeyi, ölçülü ve planlı bir program dahilinde çalışmayı, birlikte olmayı, birlikte iş yapmayı, toplum içinde sorumlu davranmayı da öğretir. Özet olarak bireyi topluma hazırlayan önemli bir faktördür spor.

7'den 70'e herkesin sağlıklı yaşaması için gerekli olan spor, ruh sağlığı açısından yaş gruplarını farklı boyutta etkiler. Spor, çocuk ve gençlerde mutluluk, öfkeyi kontrol edebilme, saldırganlığı frenlemeye yardımcı olur. Erişkinlerin, dinç ve dinamik görünmelerini sağlar. Yaşlılar, dinç yapıları ile toplum içinde sevilen kişiler olur.

Düzenli yapılan spor sağlıklı yaşamınıza katkı sağlar. Fiziksel yeterliliğinizi geliştirir. Yüksek tansiyonunuz varsa, tansiyonun kontrol altında tutulmasına yardımcı olur. Kandaki iyi kolesterolü (HDL) artırır. Kalp - damar dolaşımını geliştirir. Akciğer yeterliliğinizi arttırarak, oksijenin akciğerlerden kana geçme kabiliyetini yükseltir. Kaslarınızın kandan oksijen çıkarma kabiliyetini artırır. Sigarayı bırakmanıza yardımcı olur. Eklem rahatsızlıklarından dolayı, eklemelerin bozulma oranını yavaşlatır. Stresle başa çıkmanıza yardımcı olur. Depresyonun hafifletilmesine ve atlatılmasına yardımcı olur. Bel ağrılarının hafiflemesine ve kurtulmanıza yardımcı olur. Fazla kalorilerin yakılmasına yardımcı olur. Kaslarınızın güçlenmesini sağlar.

Spor ayrıca, kişide kendine güven duygusunu ve hırsı artırır, heyecan ve stres seviyesini azaltır. Beynin daha iyi oksijen alması dolayısıyla zeka gelişimine katkı sunar.



HASTA YAKINLARINA YARDIMCI OLMAK SOSYAL SORUMLULUKTUR

■ **Hasta yakınları da depresyona yatkındır. Hastaya yardım edememenin getirdiği çaresizlik kendilerini suçlamak için oluşacak bahaneleri artırır. Bunun üzerine kaybetme korkusu, yalnız kalacakları endişesi, ekonomik sıkıntıların artacağına dair güvensizlikler bu dönemin getirdiği diğer sıkıntılardır.**

Beyza KUTSAL BERBER
Uzm. Kln. Psk.

Hastalık sadece hastanın başedebileceği bir durum değildir. Çevreye önemli yükümlülük düşmektedir. Böyle durumlarda özellikle yakın akrabaya, eşe, dosta görev düşmektedir. Bu yakın çevre, sorumluluğu paylaşmakta elinden geleni yapmaya gayret etmelidir. Özellikle hasta konusunda yapılabilecek her şeyin yapıldığını yakınlarına hissettirmeleri gerekir. Hatta tedavi sürecinde ortaya çıkan sorumluluğu paylaştıklarını, onların da sürece baştan sona kadar dahil olduklarını travma geçiren insanlara uygun bir iletişimle aktarmaları önemlidir. Çevre olarak bütün bir aile oldukları, birbirlerinden kopmayacakları konusunda onlara güvence ve umut verilmelidir.



HASTA YAKINLARINA YARDIMCI OLMAK

Bugün özellikle büyük şehirlerdeki hastanelerde yoğunluk olduğu gözlenmektedir. Büyük şehirlerin aldığı yoğun göçle birlikte kent nüfusu sürekli artıyor. Bu şehirlerdeki hastaneler taşrayla kıyaslanamayacak ölçüde daha donanımlı oluyorlar. Tedavi uzmanları bu kentlerde yoğunlaşıyor. Bu ve benzeri nedenler doğal olarak büyük şehirlerdeki hastanelerde kaçınılmaz bir yoğunluğa yol açıyor. Özellikle ailesinde kronik hastalık sahibi birey olanlar tedavi için büyük şehirlere gelmek zorunda kalıyorlar.

SÜREÇ EKONOMİK DENGİYİ SARSIYOR

Kronik hastalıklar hem uzun süreli, hem yüksek maliyetli bir tedavi gerektirdiği

için bu zamanla ekonomik durumu orta düzeyde olan aileleri bile sarsıyor. Kaldı ki, tedavi için büyük şehirlere gelmek zorunda kalan hastaların tamamı orta sınıf üstü ekonomik gelire sahip insanlar değil. Hatta taşrada yaşayan, dengeli beslenme vs. gibi konularda yeterli imkana sahip olmayan alt gelir gruplarının kronik hastalıklarla yüzleşmeleri daha çok ihtimal dahilindedir.

Taşradan tedavi için büyük şehirlere gelen hasta yakınlarının birçok sıkıntıyla da karşılaştıklarını unutmamak gerekir.

YENİ GEREKSİNİMLER ORTAYA ÇIKIYOR

- » Hastaya en fazla bir kişinin refakat etmesi mümkündür.
- » Hasta yakınları birden fazla ise refakatçi dışındaki kişi ya da kişilerin barınma ihtiyaçları,
- » Hasta yakının banyo vs. gibi günlük kişisel bakım ihtiyaçları,



- » Hastane dışından karşılanacak sosyal ihtiyaçlar,
- » Ev ortamına ve yemeklerine olan doğal gereksinim vs. gibi şeyler hasta yakınlarını zorlayacak problemler olarak karşımıza çıkıyor. Sosyal devlet anlayışı, hastaneleri bu donanımları bütünüyle karşılayacak halde yeni baştan ele almayı zorunlu kılıyor.





SOSYAL SORUMLULUĞUN GETİRDİĞİ YÜKÜMLÜLÜKLER

Devlet ve ilgili kurumlar elbette ki, konuyla ilgili çalışmaları en üst düzeyde sürdürmelidir. Ancak sağlıklı bir toplumda yapılması gerekenleri ve yapılabilecekleri hep başka kurumlardan beklemek yerine, imkanları dahilinde herkesin gönüllü katılımının sağlanması da sosyal bir sorumluluktur.

Ekonomik durumu müsait olan müteşebbislerin imkanlarını birleştirerek, hastane bölgesinde ya da hastaneye ulaşımın en kolay olacağı yerlerde Hasta Yakınları Misafirhaneleri inşa etmelerinin önemi var.

Böylece taşradan gelen hasta yakını zorunlu olarak birden fazla ise kalabilecekleri bir mekana kavuşacaklardır. Bu misafirhaneler, kronik hastalıklarda birkaç günlüğüne, geçici olarak taburcu olan hasta ve refakatçisinin barınmasına da çok büyük bir kolaylık getirecektir.

Hijyen ve doğal olmasına azami özen gösterilerek yapılacak ev yemeklerini

hastane yönetiminin bilgisi dahilinde onlara ulaştırmak.

Bu, tedavi için başka şehirlerden kalkıp gelmiş ve günler, belki haftalar, aylarca hastane yemeğinden başka yiyecek görmemiş aileler için gerçekten rahatlatıcı bir etkiye sahiptir.

GÖNÜLLÜ REFAKATÇİLİK YAPMAK.

Şehir dışından gelip günlerce bir hastane odasında hastanın kendisi gibi oraya bağımlı kalmak yıpratıcı bir süreçtir. Günlük ya da birkaç saatlik gönüllü refakatçiliğiniz o hasta yakınının bir süreliğine rahat nefes almasını sağlayacaktır.

REFAKATÇİNİN HASTANE İÇERİSİNDEKİ İŞLERİNE YARDIMCI OLMAK

Bir kısım hastaların tedaviyle ilgili işlemleri (Tahliller için bir yerlere numune götürmek, dış eczanelerden ilaç ya da gereç temin etmek vs.) olabilir. Bazı hastaların durumu bu işleri yapması

için refakatçinin yanından ayrılmasına izin vermeyebilir. Boş zamanlarınızda hastanelere giderek bu tür işlerde onlara yardımcı olmanızın önemi sizin tahmin ettiğinizin çok ilerisindedir.

İNCİTMEYEN MADDİ DESTEKTE BULUNMAK

Birçok hastanede kronik bir hastalıktan dolayı uzun süreli tedavi gören hastalar var. Ekonomik sıkıntı içinde olan refakatçinin 'Hastam şunu ister diye kaygılanıyorum' dediğini ya da böyle bir kaygıyı içinde taşıdığını asla unutmayın. Onu incitmeden, insan onuruna yaraşır bir biçimde elinizdeki imkanlarla ekonomik destek sağlamanız onlar açısından büyük önem taşır.

Unutulmamalıdır ki, hasta yakınına sağlanacak her türlü destek onun bu süreci daha kolay atlattırmasına katkı sağlayacak ve ruh sağlığı hastane sürecinin getirdiği yıkımlardan daha az etkilenecektir.





KUŞ BEYİNLİ DEMEYİN

Bazen insanları küçümsemek için kullanılan bir tabirdir; 'Kuş beyinli!'

Oysa bilim onların dünyasına ışık tuttuğunda beyinlerinin asla küçümsenemeyeceği ortaya çıkıyor. Kaldı ki yaşayabilmemiz için onlara olan ihtiyacımız da aşikar.

Zararlı birkaç tanesini istisna tutarsak, kuşların tamamı faydalıdır. Hatta karga vs. gibi zararlı saydığımız birkaç türün de bizim bilmediğimiz sayısız faydaları olabilir. Kuşların özellikle evcilleştirilmiş olanlarının (tavuk, ördek, hindi, kaz gibi) günlük ekonomimizde büyük bir yeri vardır. Bunların yumurtasından, etinden, tüylerinden geniş ölçüde fayda elde ediyoruz. Yalnız, kuşları evcilleştirmek çok güç olduğundan kümes hayvanı olarak yetiştirilen kuş çeşidi azdır. Çinliler karabatakları terbiye ederek kendileri için balık avlamalarını sağlarlar. Karabatakların boğazına taktıkları halkalar hayvanların yakaladığı balığı yutmasına engel olur. Eskiden şahinler evcilleştirilerek kuş avında kullanılırdı.

Öte yandan, kuşların yiyecek bulmak için durmak dinlenmek bilmeden çabalaması da insanlara çok büyük faydalar sağlar, çünkü birçok zararlı böcekleri yerler. Bu bakımdan, kuşlar olmasa başarılı tarım yapılamaz diyebiliriz; hatta,

■ **Çoğu kez bir başkasını küçümsemek için 'kuş beyinli' ifadesi kullanılıyor. Oysa öylesine donanımlı varlıklar ki, yaşamımız için onlardan vazgeçmemiz mümkün değil.**

kuşlar olmasa, bitkilerden pek çoğu tamamen mahvolup giderdi. Gerçekten, böcekler çok hızla çoğalan canlılardır. Her hangi bir çeşit böcek iyi besin bulursa, düşmanlarına yem olmazsa, birkaç yıl içinde bütün dünyayı kaplayacak kadar çoğalabilir. Mesela bir patates böceğinden bir mevsim içinde türeyecek böcek sayısı 60.000.000'u bulur.

Bildiğimiz bitki bitlerinden bir yıl içinde 13 nesil türeyebilir. Her dişinin hiç olmazsa 50 yavru yaptığını hesap etsek 13 nesilde bu 10.000.000.000.000.000.000 u bulur. Bu korkunç artışı ancak bir yandan, kuşlar, bir yandan da başka hayvanlar önler.

Amerika'daki Salt Lake City'de büyük bir martı anıtı vardır. Bu anıt ilk yerleşenleri büyük bir çekirge felaketinden kurtaran martıların hatırasına dikilmiştir.

Kuşlar yabancı ot tohumlarını yok etmek bakımından faydalı olduğu gibi, bitki tohumlarını, ağızlarında götürürken düşürerek, çıplak yerlere yarma bakımından da faydalıdır. Kuşların bir başka faydası da çeşitli kemirgenleri yok etmeleridir. Kemirgenler bitki kökleriyle, sebzelerle beslenirler. Atmaca, baykuş gibi kuşlar fare gibi zararlı kemirgenleri büyük ölçüde yiyerek insanlara faydalı olurlar. Her atmaca, her baykuş günde birkaç fare yer. Kuşlar da tıpkı arılar gibi meyve sebzelerin döllemesinde taşıyıcı rol üstlenerek üretimin artmasını sağlarlar.



İLHAN ŞEŞEN'DEN İLK ŞARKISININ HİKAYESİ

*Küçükçekmece Belediyesi'nin
düzenlediği kültür-sanat etkinlikleri
kapsamında hayranlarıyla buluşan
ünlü şarkıcı ve besteci İlhan Şeşen,
unutulmaz bir konsere imza attı.*



Atakent Kültür ve Sanat Merkezi'nde verdiği konserde 'Rüzgar, Ellerimde Çiçekler, Eller Eller, Neler Oluyor Bize, Aşk Layık Olanda Kalmalı, Ankara'dan Abim Geldi' gibi sevilen parçalarını seslendiren İlhan Şeşen, sempatik tavırları ve hoş sohbetiyle herkesin beğenisini kazandı.

İLK ŞARKI ÖMÜRLÜK AŞKA

Konserde ayrıca eşine yazdığını söylediği ilk bestesini de hayranlarıyla paylaşan İlhan Şeşen, sürpriz yaparak son bestesi olan şarkıyı da hayranları için söyledi.



Son bestesi ile sanatseverlerden tam not alan şarkıcı, ilk şarkısının hikayesini ise şöyle anlattı: "Bizim mahallemizin en güzel kızıydı Arzu. Ben mahallenin en yakışıklı olmasını bırakın o zamanlar yakışıklı bile değildim. Ancak mahallede gitar çalıp şarkı söyleyen sadece ben vardım. Son yazdığım şarkı gibi ilk şarkımı da şimdiki eşim Arzu'ya yazdım."

"NE GÜZEL BİR SEYİRCİ"

Küçükçekmecelilerle sohbet ederek konserine devam eden Şeşen, "Böyle



bir seyirciyle ilk defa karşılaşıyorum. Ne güzel tüm şarkılarıma hep bir ağızdan eşlik ediyorlar. Küçükçekmece'ye taşınmak isterdim" dedi. Konserde ayrıca kemancısı ile düet yaparak 'Ne Tuhaf' şarkısını da seslendiren İlhan Şeşen, kemancısının yakında albüm çıkaracağı müjdesini verdi. Konser sonunda ise Küçükçekmecelilerin dakikalarca ayakta alkışladığı İlhan Şeşen'e, Küçükçekmece Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürü Salih Nurettin Çevik teşekkür ederek çiçek takdim etti.

KANUNİ'NİN FRANSUVA'YA MEKTUBU



■ **Okuyacağınız, Fransa kralı Fransuva'nın zamanın Roma-Germen İmparatoru Şarlken'e mağlup olması ve Osmanlı'dan yardım istemesi sonucu Kanuni'nin kendisine yazdığı mektuptur.**

Ben ki sultanlar sultanı, hakanlar hakanı hükümdarlara taç veren Allah'ın yeryüzündeki gölgesi Akdeniz'in ve Karadeniz'in ve Rumeli'nin ve Anadolu'nun ve Azerbaycan'ın ve Şam'ın ve Halep'in ve Mısır'ın ve Mekke ve Medine'nin ve Kudüs'ün ve bütün Arap diyarının ve Yemen'in ve nice memleketlerin sultanı ve padişahı Sultan Bayezid Han oğlu Sultan Selim Han oğlu Sultan Süleyman Han'ım. Sen ki Fransa vilayetinin Kralı Fransuva'sın.

Hükümdarların sığındığı kapıma elçinizle mektup gönderip, ülkenizi düşman istila edip, şu anda hapiste olduğunuzu bildirip, kurtuluşunuz konusunda bizden yardım talep ediyorsunuz. Söylediğiniz her şey dünyayı idare eden tahtımızın ayaklarına arz olunmuştur. Her şeyden haberdar oldum. Yenilmek ve hapsolünmek hayret edilecek bir şey değildir. Gönünüzü hoş tutup üzülmesiniz. Böyle bir durumda atalarımız düşmanları mağlup etmek ve ülkeler fethetmek için seferden geri kalmamışlardır. Biz de atalarımızın yolundayız ve daima memleketler ve alınmaz kaleler fethetmekteyiz. Gece gündüz daima atımız eğerlenmiş ve kılıcımız belimizde kuşatılmıştır. Yüce Allah hayırlara bağışlasın. Allah'ın istediği ne ise olur. Bundan başka haberleri, gönderdiğiniz adamınızdan öğrenesiniz. Böyle biliniz.





• KENTLERİN EFENDİSİ: İSTANBUL

■ **Napolyon Bonapart, İstanbul için şu övgü cümlesini kurmaktan kendini alamamıştır: 'Eğer dünya tek bir ülke olsaydı, başkenti İstanbul olurdu.'**

Bu şehir ki, İstanbul, yerleşim tarihi 300 bin, kentsel tarihi yaklaşık 3 bin, başkentlik tarihi 1600 yıla kadar uzanan Avrupa ile Asya kıtalarının kesiştiği noktada bulunan bir dünya kentidir. Şehir çağlar boyunca farklı uygarlık ve kültürlerle ev sahipliği yapmış, yüzyıllar boyu çeşitli din, dil ve ırktan insanların bir arada yaşadığı kozmopolit ve metropolit yapısını korumuş ve tarihsel süreçte eşsiz bir mozaik halini almıştır.

Uzun zaman dilimleri boyunca her alanda merkez olmayı ve iktidarda kalmayı başaran dünyadaki ender yerleşim yerlerinden biri olan İstanbul geçmişten günümüze bir dünya başkentidir.

İstanbul kıtalararası bir şehir olup, Avrupa'daki bölümüne Avrupa Yakası veya Rumeli Yakası, Asya'daki bölümüne ise Anadolu Yakası denir. Tarihte ilk olarak üç tarafını Marmara Denizi, Boğaziçi ve Haliç'in sardığı bir yarım ada üzerinde kurulan kenttir İstanbul.

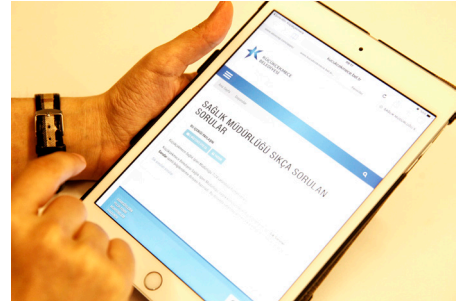
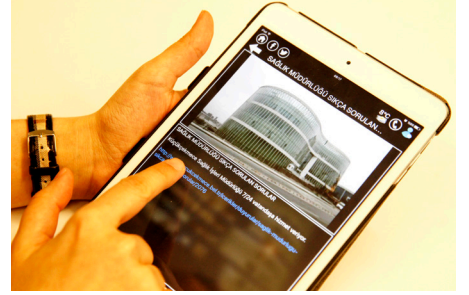
Dünyanın en eski şehirlerinden biri olan İstanbul, M.S. 330 - 395 yılları arasında Roma İmparatorluğu, 395 - 1204 ile 1261 - 1453 yılları arasında Doğu Roma İmparatorluğu, 1204 - 1261 arasında Latin İmparatorluğu ve son olarak 1453 - 1922 yılları arasında Osmanlı İmparatorluğu'na başkentlik yaptı. Ayrıca, hilafetin Osmanlı Devleti'ne geçtiği 1517'den, kaldırdığı 1924'e kadar, İstanbul İslamiyet'in de merkezi oldu.

İSTANBUL'UN TARİHİ ANA HATLARIYLA BEŞ BÜYÜK DÖNEME AYRILABİLİR:

Tarih öncesi dönemi
Byzantion dönemi
Konstantinopolis dönemi
Konstantiniyye dönemi
İstanbul dönemi

İstanbul'a çağlar boyunca değişik adlar verilmiştir. Bu kent adları, kent tarihinin farklı dönemleriyle ilişkilidir. Bu adlar tarihsel sırayla, Byzantion, Augusta Antonina, Nova Roma, Konstantinopolis, Konstantiniyye ve bugünkü İstanbul adlarıdır.

KÜÇÜKÇEKMECE'DEN YENİ NESİL MOBİL BELEDİYECİLİK



Küçükçekmece Belediyesi, vatandaşların hayatını kolaylaştıracak yenilenen "Mobil Belediyecilik" hizmetini başlattı.

Küçükçekmece Belediyesi e-belediyecilik ile verdiği tüm hizmetleri cep telefonuna yeni nesil uygulamalarla bir defa daha taşıdı. Bundan sonra Küçükçekmece ilçesinde yaşayan bir vatandaş belediyeye gitmeden cep telefonuna indirdiği mobil uygulamayla her türlü belediyecilik hizmetini daha kolay alabilecektir.

KÜÇÜKÇEKMECELİLER VERGİSİNİ ARTIK CEPTEN ÖDÜYOR

'Küçükçekmece Belediyesi Vatandaş Uygulaması' ile Küçükçekmecalilerin mobil cihazlardan (cep telefonu, tablet vs.) Küçükçekmece Belediyesi hakkında bilgi edinebilmesi, zamandan ve mekandan bağımsız olarak belediyecilik işlemlerini kolayca yapabilmeleri amaçlanıyor. Cep telefonuna kurulan Küçükçekmece Belediyesi uygulamasıyla, haber, duyuru ve etkinliklerin interaktif olarak takibi, istek ve şikâyet bildirimi, borç sorgulama ve ödeme, ilçede bulunan okul, eczane, hastane gibi önemli kurumlara ulaşım ve vatandaşın bulunduğu noktadan aranan kuruma rota hesaplaması yapılıyor.

Kolay kullanım için özel olarak geliştirilmiş bir kullanıcı ara yüz sunan Küçükçekmece Belediyesi Vatandaş Uygulaması, Uygulama menüsü, Başkan, Küçükçekmece, Kent Rehberi, E-belediye, İstek-Şikâyet, Haberler, Etkinlikler ve Hizmetler, Duyurular olmak üzere 9 ana menüden oluşuyor. Uygulama Ana Menüünde ayrıca belediyenin bölgeye ait hava durumu bilgileri de görüntülenebiliyor. Mobil uygulama üzerinden tek tıkla Küçükçekmece Belediyesi İletişim Merkezi ile telefon görüşmesi de sağlayan uygulamada, belediyenin resmi web sitesine mobil uygulama ile online olarak erişim de sağlanabiliyor.



SANTO VE DANIELA GENTİLE, KÜÇÜKÇEKMECE'DE

**Dünyaca ünlü İtalyan
trompet sanatçısı Luigi
Santo ile piyanist Daniela
Gentile Atakent Kültür ve
Sanat Merkezi'nde unutul-
maz bir klasik müzik kon-
serine imza attı.**

Küçükçekmece Belediyesi tarafından düzenlenen konsere, Küçükçekmeceliler yoğun ilgi gösterdi. Müziğin evrensel lezzetinin hakim olduğu sahnede, ikilinin icrası ilgiyle dinlendi.

DÜNYACA ÜNLÜ İKİLİYE YOĞUN İLGI

Klasik müziğin önemli iki sanatkarının müzik ziyafeti sunduğu gecede, Edwin Mc Dowell-Gonca Gül'e Serenade, Alexandra Pachmutova -Trompet ve Piyano için Konçerto, Serghej Rachmaninov-Vokaliz, Vjacheslav Schelokov-Etüd, George Gerswhin-Mavi Rapsodi eserleri icra edildi.

Konser sonunda trompet sanatçısı Santo, konserin düzenlenmesinde emeği geçenlere teşekkür etti. Küçükçekmece Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürü Salih Çevik ise sanatçılara teşekkür ederek program anısına çiçek takdim etti.



BAĞIMLILIKLA MÜCADELE UZMANI **PROF. DR. ÖGEL'DEN** **AİLELERE ÖNEMLİ MESAJLAR**



■ **Türkiye'nin önemli bağımlılıkla mücadele uzmanlarından Prof. Dr. Kültegin Ögel ile sizler için bağımlılık üzerine konuştuk.**

RÖPORTAJ:Şeyma KELEKÇİ

Sefaköy Kültür ve Sanat Merkezi'nde Yeşilay Akademi işbirliği ile "Bağımlılıkla Mücadelede Kullanıcılara Yönelik Müdahale Yöntemleri" konusunda Küçükçekmece ilçesindeki Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğretmenlerine eğitim veren Prof. Dr. Kültegin Ögel, bağımlı çocuğu anlamının yollarını ise şu sözlerle ifade etti.

Bir aile çocuğunun bağımlı olduğunu nasıl anlar?

En iyi anlama yöntemi aslında çocukla ilgilenmek, iletişim kurmaktır. Çocuk zaten böyle bir bağımlılığı varsa bunu aileyle paylaşacaktır. Örneğin çocuğun sigara içtiğini gören bir baba, çocuğuna

bacağını kırarım diyorsa, o çocuk hayatta madde kullandığını söylemeyecektir. Genelde Türkiye'de aileler maalesef çocukları uyuşturucu kullanmaya başladıktan iki yıl sonra bunu fark ediyorlar. Bu da tabii ki çok geç oluyor.

Çocuklarının madde kullandığını öğrenen aileler nasıl davranmalı?

Aileler öncelikle bu konuda bilgi sahibi olmalı. Tepki göstermeden önce okusunlar. Bir sürü bilgi var, web sitelerinde ve kitaplarda. Ne yapmaları gerektiği, çocuğun hangi maddeyi kullandığı, hangi maddenin ne gibi etkileri oluyor... vb. bir sürü bilgi var. Öncelikle sakinleşsinler. Kızginken, üzgünken, hayal





kırıklığı yaşamışken çocukla konuşmak büyük bir dezavantajdır. Sakinleştikten sonra çocuklarıyla konuşsunlar. Çocuğu suçlamaktan ziyade biz bu durumdan kaygı duyuyoruz ne yapalım tarzında konuşmak çocuğu daha rahatlatan bir konuşma oluyor. Sen kullanıyorsun, ben seni yakaladım demenin bir manası yok.

Aile çocuğunu bağımlılıktan korumak için neler yapabilir? Kötü arkadaş etkisinden çocuk korunabilir mi?

Ergenlikte çocukları arkadaştan vazgeçiremezsiniz. Ancak bu dönemde kötü arkadaşın ne olduğu hakkında bilgi verebilirler çocuklarına. Bunu da 'Senin arkadaşın kötü' tarzında değil de, şu tür insanların faydası yoktur; bu tür insanları diğer insanlara yardımcı olmazlar diyerek anlatılabilir. Direkt arkadaşını hedef alan cümleler kurmak yerine madde kullanan insanlar doğru yapmıyor gibi genel cümleler kurabilirler.

Aileler çocuklarına uyuşturucu madde hakkında açık açık bilgi vermeli mi?

Ailelerin uyuşturucu madde konusunda ne kadar bilgisi var diye çocuklarıyla

konuşmasında fayda var diye düşünüyorum. Ama bunu yapmadan önce aile bilgi sahibi olmalı. Çünkü çocuklar ve gençler şu anda ebeveynlerden bu konuda daha bilgililer.

Kriz anında aile ne yapmalı?

Böyle krizlerin aslında çok da ciddi tarafı yoktur. Hayatı tehdit edici değildir. Biraz da çocuklar bunları abartıyor. İstediklerini elde etmek için aileyi kullanmaya çalışıyor. Böyle durumlarda gayet sakin durmaları, davranışlarını değiştirmeleri, bir şeye zarar veriyse bunu çocuğa ödetmeleri gerekir. Aile burada çok fazla taviz vermemeli. Ben kriz geçiriyorum işte, ortalığı dağıtım... Saldırmayın çocuğa, gidip dövmeyin ama yaptıklarına da çok izin vermeyin diyoruz.

Küçükçekmece Belediyesi'nin yürüttüğü "Bağımsız Yaşamın Rengi" projesi hakkında ne söylemek istersiniz?

Kesinlikle burada yapılan seminerlerin çok faydalı olduğunu düşünüyorum. Özellikle bağımlılık üstü kapatılan bir konu olduğu için burada biz bunu açığa çıkarmış ve anlatmış oluyoruz. Bunun ortaya çıktığı ilk yerler okullar. Bu nedenle rehber öğretmenlerin bunu bilmesi ve maddeleri tanınması çok önemli. Tabi ki okul müdürlerine de çok iş düşüyor. Aslında yönet-

meliklerin değişmesi gerekiyor. Maalesef şu anki yönetmelikler çocuğu cezalandırmak ve daha çok madde batağının içine itmeye yönelik. Bir çocuk uyuşturucu kullanan birinin yanında oturuyor diye okuldan uzaklaştırma cezası alıyor. Bu olmamalı bence.

Dikkatini yoğunlaştırmada güçlük çeker.

- » Okuldaki ve/veya mahalledeki arkadaş grubu değişebilir.
- » Hafif uyuklu, halsiz ve yorgun gözükebilir.
- » Kendisine olan özeni azalabilir, çevre ve arkadaşlar eski önemlerini yitirebilirler.
- » Sözel iletişimde farklılaşma gözlenebilir.
- » Eskiye oranla daha içine kapalı ya da daha agresif olabilir.
- » Devamsızlığı artar ya da notları belirgin biçimde düşer.
- » Eski arkadaş grubundan uzaklaşarak okuldan kaçma, şiddet uygulama, alkol uyuşturucu madde kullanmak gibi riskli davranışlar sergileyen bir grupla ilişki kurar.



NARGİLE'DE FOKURDAYAN SADECE SU MU?

■ **Bizim toplumumuz muhafazakar bir tutuculuk sahibidir. Geleneklerin, göreneklerin toplum yaşamındaki etkileri genellikle belirgindir. Ama, sıra nargileye gelince durum ciddi manada değişiyor.**



Söz konusu nargile olduğunda gelenek ve göreneklerin ters teptiğini görüyoruz. Herhangi bir kafede babasıyla birlikte nargile içen gence rastlamak bir yana, dedesiyle karşılıklı nargile fokurdatan çocuklara rastlamak bile mümkün.

Bunda nargile kullanımının kentleşmeyle birlikte başlamasının katkısı var. Kentleşme gittikçe geleneksel aile yapısını tehdit ettiğinden, eski terbiye biçiminin değişmesinde de etkili oluyor. Bundan on beş, yirmi yıl önce babasının görebileceği bir yerde sigara içmemeye özen gösteren gencin aynı hassasiyeti devam ediyor, fakat babasıyla kafeye oturup karşılıklı nargile içmekte her ikisi

de bir sakınca görmüyor. Bu gelenek dejenerasyonunun üzerine nargilenin daha az zararlı olduğuna, ya da zararsız olduğuna dair yanlış algı da eklenince değmeyin nargileni keyfine.

Sigarada da, nargilede de yapılan öncelikli şey nefes borusundan duman çekmektir. Dumanın akciğerler açısından oluşturduğu risk tartışmasızdır. Nargile ile sigarayı karşılaştırdığınız zaman her çekimde akciğerlere akan duman yoğunluğunun nargilede sigaradan çok daha fazla olduğuna kuşku yok. Üstelik nargile dumanı sudan geçirilerek çekildiğinden, bunun sigara dumanından daha fazla oranda kılcal damarlara ulaştığı da bir gerçek.

Sigara, paket olarak kullanıcılar tarafından cepte taşınıyor. Fokurdattılan nargileyi ise cepte taşımak mümkün değil. Kullanıcılar buradan hareketle sigaraya oranla nargile tüketiminin daha az olduğu yanlışına düşüyorlar. Oysa bir tek nargile içiminde ciğerlere çekilen zararlı hava miktarı birkaç günlük sigara dumanını karşılayacak düzeyde.

SU DUMANI TEMİZLEMEZ

Nargile içenler suyun altından çekildiği için suyun dumanı temizleyip, toksinlerden arındırdığını düşünüyorlar. Oysa gözle görülemeyecek derecede küçük oldukları için toksinlerin su tarafından tutulması mümkün olmadığı gibi, su içeren kısımdan dumanı çekip soluduğunuz için akciğerlerinizdeki basınçta bir değişiklik meydana gelir ve bu nedenle çektiğiniz duman akciğerlerinize daha rahat bir

şekilde dağılır ve her tarafına kolaylıkla yayılır. Nargile içenlerin sık sık bahsettiği baş dönmesinin sebebi de bundan başka bir şey değildir. Sigarada kullanılan katkı maddeleri nasıl ilave zararlar getiriyorsa, aromalı nargile tütünlerinde kullanılan aroma ve glikozda ek zararları beraberinde getiriyor. Tıp uzmanları içerisindeki ağır metaller sebebiyle bir nargilenin ortalama 4-5 paket sigarayla aynı oranda zehirlenmeye sebep olduğunu belirtmekten çekinmiyorlar. Ha! Bunu tıp bilmez, ben bilirim diyorsanız o da ayrı şey.

DERDE DEVADAN GAYRI HER ŞEY VAR

Fokurdattığınız nargilenin kazanındaki suyun bir süre sonra renk değiştirmesi sizi, nargilenin zehirinin suda kaldığı gibi yanlış bir düşünceye sevk etmesin. Tiryakilerin çektiği sigaranın filtresi de birkaç çekimden sonra renk değiştirmeye başlıyor ama ondaki zehir filtredeki renklerde kalmıyor, doğrudan akciğerlere yerleşiyor. Bu maddelerin neredeyse tamamı toprak üzerinden tütüne geçerek akciğerlerinizin zarar görmesine sebep olan maddelerdir ve bunların tamamı zehirdir.



NARGİLE ALGIMIZ

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı tarafından, nargile içenlerin içme konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarını anlamak için yapılan bir çalışma Ağustos 2005'te yayımlanmıştır. Ankara'nın merkezinde nargile servisi yapılan kafelerde 14-44 yaş arası 273 kişiyle yüz yüze görüşmelerle yapılan çalışmanın ilginizi çekeceğini düşündüğüm bir takım sonuçları:

Nargile içenlerin ortalama yaşı 23.

Katılımcıların %68'i nargile içmeye son iki yıl içinde başlamıştır.

Katılımcıların %76'sı nargilenin zararsız olduğunu düşünmektedir.

%89'u nargileyi bırakmak niyetinde değildir.

Nargile içenlerin %82'si bir saat veya daha fazla sürede nargile içmektedir.

Niye nargileye başladınız sorusuna %61'i meraktan, %34'ü arkadaş etkisinden, %2'si ise sigarayı bıraktığı için cevabını vermektedir.

Katılımcıların %99'u nargileyi kafede içmeyi tercih etmektedir. Niye kafe sorusuna %44'ü arkadaşlarla birlikte olmak, %43'ü ise kafe ortamının hoşlarına gittiğini söylemiştir

%82'si aromalı tütün tercih ediyor.

NARGİLENİN ZARARLARI

Nargile hakkında bilimsel çalışmalar yapılmaya devam ediyor. Webmd, Mayoclinic ve yerli kaynaklarda şu ana kadar yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular şu şekilde sıralanıyor:

Nargile'de kullanılan tütün nikotin içerdiği için bağımlılık yapıyor. Kimileri nikotin suda çözündüğü için bağımlılık yapmadığını düşünse de, nikotin suda çözünmüyor.



Nargile dumanı, katran, karbonmonoksit ve kanserojen maddeler içeriyor. Katran ve bir kısım ağır metalleri sigaradan bile daha fazla içerebileceği belirtiliyor araştırmacılar tarafından.

Akciğer kanseri ve kalp hastalıklarıyla bağlı olduğu düşünülüyor.

BULAŞICI HASTALIKLAR AÇISINDAN NARGİLE

Prof. Dr. Nazmi Bilir, nargilenin şişe, hortum, özellikle ağızlık bölümünün yetersiz temizlenmesi durumunda sağlık açısından ek sakıncaları olabileceğini belirtiyor. Doç. Dr. Vehbi Altunçul da marpuçların hiçbir zaman yenilerinin verilmediğini ve bu durumun mikroorganizmaları taşıma yoluyla bulaşıcı hastalıklara davet çıkardığını belirtiyor.

Ankara Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma ve Tedavi Merkezi (AMA TEM) Direktörü Doç. Dr. Nesrin Dilbaz'a göre aromatik ürünlerle cazip hale getirilen nargile ile başlanıp uyuşturucuya kadar gidilebiliyor. Dilbaz'a göre nargile esrar kullanımını sevdirmek için bir ara basamak olarak kullanılabilir.

Hacettepe Üniv. Tıp Fak. Göğüs Hastalıkları Uzm. Anabilim Dalı Başkanı Doç Dr. Ahmet U. Demir, araştırma sonuçlarına göre bir saatlik nargile kullanımın, alınan duman miktarı açısından yüz sigara içmeye eşdeğer olabileceğini belirtiyor.

Doç. Dr. Vehbi Altunçul, Hacettepe Üniversitesi'nde yapılan çalışmalara göre, bir kerelik nargile içimi sonrasında alınan nikotin miktarının yaklaşık elli sigara içmeye bedel olduğunu belirtiyor.

Tütün içermese de bitkisel bir ürün ateş üzerinde yandığından karbonmonoksit, karbondioksit, azotlu bileşikler, hatta katran

gibi zehirli ve tahriş edici maddeler oluşabiliyor. Bu maddeleri içeren duman doğrudan kullanıcı tarafından solunuyor.

Nargile için kullanılan, bitkisel ürün, tütün içermesiz gibi propaganda sözcükleri sizi aldatmasın. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Erol Sezer, bitkisel nargiledeki tehlikeye dikkat çekerek yasak kapsamına alınması gerektiğini belirtiyor. Sonuçta yakılarak dumanı solunan bir şeyden bahsediyoruz.

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ'NÜN GÖRÜŞÜ

Dünya Sağlık Örgütü, istişare notunda, şu ana kadar yapılan bilimsel çalışmaların aşağıdaki sonuçları desteklediğini belirtiyor:

Nargile dumanı, akciğer kanseri ve kalp hastalıklarına sebep olduğu bilinen kimi toksik maddeleri içeriyor.

Ortalama bir saatlik nargile içimi sırasında, bir sigaradan alınan dumanın 100-200 katı kadar dumana maruz kalınıyor.

Nargile, sigaranın güvenli bir alternatifi değildir.

Tütünü yakmak için kullanılan ısı kaynakları sağlık risklerini daha da artırır.

Her hangi bir aletin nargile dumanını güvenli hale getirdiğine dair bir delil bulunmamaktadır.

Nargile ağızlığının farklı kişilerce kullanılması tüberküloz, hepatit gibi bulaşıcı hastalıkların yayılması konusunda ciddi risk oluşturmaktadır.

01.01.2013 tarihinden itibaren kapalı ortamlarda nargile içilmesi, Türkiye'de yasaklanmıştır.





DOĞA MARKETİNDE NELER VAR



Elma

Elma doğal şeker, lif içeren kan kolesterolü ve glukoz seviyesini düşüren bir besin kaynağıdır. Taze elmadaki C vitamini, hücrelerin bozulmasını önleyici antioksidan etkiye sahiptir. C Vitamini ayrıca, koruyucu etkisiyle kılcal ve kan damarlarını korur, demirin emilimine yardımcı olur.



Brokoli

Brokoli kalp, şeker, bazı kanser türleri gibi kronik rahatsızlıklardan koruyucu, kalsiyum, potasyum, folik asit, lif ve bitkisel besinler içerir. Bunun yanı sıra brokolide, hücrelerin bozulmasını ve zarar görmesini engelleyici A ve C vitamini bulunur.



Barbunya

Barbunya, fasulye, börülce gibi böbrek şeklindeki besinler, demir, magnezyum, potasyum, fosfor, bakır içerir. Diyetisyenler tarafından önerilen lif bakımından zengin, düşük yağlı, kalorili besindir. Kronik kalp hastalıkları, kanser gibi hastalıklara karşı da koruyucudur.



Ahududu

Ahududu zengin bitkisel besinler içerir. İdrar yolu enfeksiyonlarından korur, hafızaya yardımcıdır, zinde yaşamı destekler. Özündeki C vitamini ve lifler sayesinde düşük kalori içerir. Bir kase taze ahudududa 83 kalori, 3.5 gram lif ve 14 mg C vitamini bulunur.



Badem

Badem diğer kabuklu ceviz, fındık gibi yiyeceklerle aynı gruptadır. Lif, magnezyum, demir, kalsiyum, riboflavin içerir. Gerçekte badem diğer kabuklu yiyeceklerden daha çok C vitamini içerir. 23 bademde 70 mg C vitamini bulunur. Diyetisyenin izin verdiği miktarda ve vücudunuza gereken kadar E vitamini içerir. Diğer tüm kabuklu yiyecekler gibi kalbinize yararlı protein kaynağıdır. Doymamış yağ oranı daha düşük olduğu için kalbe en yararlı yağ içeren besindir.



Somon

Somon omega-3 yağ asitleri içeren mükemmel bir besindir. Omega-3 kalp krizi risklerini önler, kalbe bağlı ani ölümleri, kan basıncı yükselmelerini önler. Somon ayrıca, kolesterol için doymamış yağ oranı düşük yağ ve protein içerir.





Ispanak

Ispanak yüksek seviyede A ve C vitamini içerir. Bunu yanı sıra ıspanakta, B-6, kalsiyum, demir ve magnezyum da bulunur. Bağışıklık sistemini destekler, cilt ve saç sağlığını korur.



Patates

Turuncu ve sarı karışımı koyu renkli patatesten, yüksek miktarda beta karoten oksidant bulunur. A vitamini ve beta karoten bazı kanser risklerinden korunmada etkilidir. Patates ayrıca, fiber, folik asit, potasyum ve diğer tüm sebzeler gibi düşük kalori ve yağa sahiptir. Bir patate sadece 54 kalori bulunur.

Bitki çayları ve diğer sebze suları

Bitki çayları en çok vitamin, mineral ve diğer besleyici yiyeceklere sahiptir. Beslenme listenize eklediğinizde diyetinizi olumsuz etkilemezler. Domates suyu gibi sebze sularının antioksidant etkileri kalp krizi riskinden korur, prostat kanserini ve diğer kanser türlerinden korunmada etkilidir. Domates suyu ve diğer sebze sularında ayrıca, çok yüksek sodyum bulunur.

Buğday taneleri

Buğday tahılların en önemlisi. Buğday lifi, folik asit, E vitamini, magnezyum, fosfor, biraz yağ, protein potasyum, demir, çinko gibi oldukça zengin besleyiciler içerir.



ÇOCUĞUNUZ OKUL BAŞARISI İÇİN ANAHTAR SİZİN ELİNİZDE

■ **Çocuğunuz büyüdüğünde yeni kaygılarla tanışmanız kaçınılmazdır. Bu dönemde birçok sorunun sizi meşgul edeceğinden kuşkunuz olmasın.**

Beyza KUTSAL BERBER
Uzm. Kln. Psk. ve Aile Danışmanı

Çocuk sevgisini tanımlamaya bile gerek yoktur. Canınızdan bir parça olan evladınızın yeni bir çevreye uyum sağlayıp üstelik başarılı olması elbette sizi ilgilendirecektir. Böylesine önemli bir konuda küçük önerileri dikkate almak size çok büyük faydalar temin edecektir.

Çocuğunuz büyüdüğünde yeni kaygılarla tanışmanız kaçınılmazdır. Acaba çocuğunuz yeni çevreye uyum sağlayacak mı, arkadaşlarıyla sağlıklı bir ilişki kurabilecek mi, okulunu ve öğretmenini sevecek mi.. vs gibi soruların sizi meşgul edeceğinden kuşkunuz olmasın.

AİLE VE İLETİŞİM

Aile toplumsal hayatın en küçük birimidir. Aile aynı zamanda ileride yetişkin olacak her bireyin kendisine, çevresine ve topluma bakışını şekillendiren en önemli kurumdur. Çocuk ailede sadece biyolojik gelişimini tamamlamakla kalmaz, kendi dışındakilerle ilişkisini belirleyecek değerler eğitimi de alır. Unutulmamalıdır ki çocuğun ailesiyle kurduğu ilişki onun eğitim hayatını doğrudan etkileyecektir. Baştan itibaren ailede yeterli ilgiyi gören, duygusal ihtiyaçları karşılanmış, birey olarak önem görmüş, ailesiyle yeterli oranda vakit geçirmiş çocukların eğitim süreçleri çok daha verimli tamamlanacaktır. Böyle çocukların hem okul uyumları hem başarı oranları kuşkusuz yüksek olacaktır.

AİLE OKUL İLİŞKİSİ

Genel kabul odur ki, tüm eğitimci-öğretmenler, tüm öğrenciler de öğrenebilirler. Ancak çağdaş dünya, aile-çocuk ilişkisinin ve aile-okul işbirliğinin başarıyı artırdığına yürekten inanmakta ve bunu eğitimde önemli bir parametre olarak kabul etmektedir.

AİLENİN ÖNEMİ

Çocuklarımızın geleceğini şekillendirecek toplumsal değerlerin kazandırılması, hayatın ilk yıllarında başlar. Bunların cümlesine 'Değerler Eğitimi' diyoruz. Yine

hayatın bütününe etkileyecek olan bilgi ve becerilerin tamamı çocukluk döneminde kazanılır. Eskilerin deyimiyle 'sübyan mektebi' moda ismiyle 'kres' veya 'anaokulu' dediğimiz yerler aileye katkı sağlar. Ama aile katkısı da buralar için büyük önem taşır. 3-6 yaş gurubu çocukların eğitime alındığı okul öncesi kurumlar, sadece annenin yokluğunu giderecek ve çocuğu gözetecek bir kurum olarak değil, annenin çocuk üzerindeki bütün görevlerine ortak olan, annenin rolünü



paylaşan ve katkıda bulunan yerler olarak tanımlanır.

ANAOKULUNUN ÖNEMİ

Anaokulu döneminde çocukların başarı durumlarını ölçmeye kalkışmayın. Bu tür yerler bilgi aktaran yerler olmaktan ziyade;

Değerler eğitime katkı sağlayan,

Doğuştan var olan yeteneklerin açığa çıkartılmasına yardımcı olan yerlerdir.

Her çocuk anaokulu, ya da kreşte;

İyi bir oyun ortamı bulmalı,

Yanında bulunduğu çocuklarla işbirliği alışkanlığı kazanmalı,

Birlikte yaşamayı öğrenmeli.

Araştırmalar, bu tür kurumlarda eğitim gören çocukların, okula başladığında diğerlerine göre daha katılımcı ve uyumlu olduğunu gösteriyor.

ANNE-BABA-ÖĞRETMEN

Anne-baba-çocuk ilişkisi her zaman öğretmen-çocuk ilişkisinden daha yakın, daha güvenli ve daha sıktır. Ayrıca çocuğa karşı ailenin sorumluluklarıyla okul ve öğretmeninki farklıdır. Bu farklılık işbirliğini kısıtlayıcı değil, aksine teşvik edici olmalıdır.



İŞBİRLİĞİNİ GELİŞTİRMEK

Okul- aile işbirliğini geliştirmek için;

Çocukların aileleriyle okulu bir araya getirecek toplantılara önen verilmeli.

Velileri okulla işbirliğine teşvik edecek bahaneler oluşturulmalı.

Okul ve eğitimle ilgili bülten ve broşür gibi yayınlar devreye sokulmalı.

Ailelerin mümkün olduğu kadar eğitim kurumu tarafından gerçekleştirilen etkinliklere katılımı sağlanmalı.

Eğitim kurumlarının istihdam edeceği rehberlik ve psikolojik danışmanlık elemanlarıyla sıkı bir ilişki kurulmalı.

OKULLA İŞBİRLİĞİ

Başarının temel şartlarından biri, belki de en önemlisi ailenin okulla yapacağı işbirliğidir.

Bu işbirliğinin temel amacı;

Öğrencinin eğitim süreçlerinden ve okuldaki durumundan haberdar olmak,

Başarının artmasını sağlamak,

Doğru zamanda ve doğru biçimde yönlendirme yapmak,

Öğrencinin katılımcılığını geliştirmek,

Yaş düzeyine uygun biçimde davranış geliştirmesine katkı sunmak,

Öğrencinin kendine güvenini arttırmak,

Okul, öğrenci ve aile işbirliğini geliştirmek,

Ailelerin birbirleriyle kaynaşmasını sağlamak,

Aileleri okulun ihtiyaçlarının giderilmesi ve sorunlarının çözümüne ortak etmek olmalıdır.

İşbirliğini engelleyen faktörler Okul-Aile işbirliğine engel teşkil eden faktörler olabilir.



Bunları tespit edip gerekli tedbirler alınmadığı takdirde verimli bir işbirliğinden bahsedilemez.

Anne-Babanın kendi okul hayatlarındaki düzensizlik ve olumsuzluklar işbirliğini engelleyebilir.

Ailenin yaşadığı ekonomik sorunlar işbirliğini kısıtlayabilir.

Aile evde bakıma muhtaç hasta ya da başka çocukların olmasından dolayı okula zaman ayıramayabilir.

Öğretmen ve diğer eğitim mensuplarının olumsuz tutumları işbirliğinin yolunu tıkayabilir.

OKUL ÖNCESİ EĞİTİM ve ANNE ÇOCUK İLİŞKİSİ

5 yaş öncesi dönem çocukların geleceği açısından hayati bir öneme sahiptir. Çocuğun bütün hayatını etkileyecek karakter, kişilik ve bazı yeteneklerin geliştirilmesinin temeli bu yıllarda atılır. Kişinin ömrünün sonuna kadar peşini bırakmayacak değerlerle ilişkisinin temeli de bu dönemde kurulur. Bu yüzden bireyin yetişmesinde anne-babanın rolü, eğitim kurumlarından öncedir.

Anne çocuğun ilk öğreticisidir. Onu hayatının sonuna kadar

takip edecek olan temel davranış biçimlerini,

Artık 'Değerler Eğitimi' içinde ele aldığımız inanç değerlerini,

Sevgi, şefkat, merhamet vs gibi duygusal belleğin gelişimini,

İlk yeteneklerinin ortaya çıkartılmasını,

Ve bunlara benzer şeyleri çocuk ailede alır. Baba genellikle dışarıda olduğundan bu konuda en büyük görev anneye düşmektedir.

(Gelecek sayımızda bu konuya devam edeceğiz)





GÖRME ENGELLİ OYUNCULARDAN MUHTEŞEM PERFORMANS

■ **Sosyal belediyecilik anlayışı ile hareket eden Küçükçekmece Belediyesi, Engelli Tiyatrosu 'Gemilerde Talim Var'ı Küçükçekmeceli sanatseverlerle buluşturdu.**

Atakent Kültür ve Sanat Merkezi'nde Görme Engelliler BENAN Tiyatrosu tarafından sahnelenen oyun, Küçükçekmecelileri kahkaha krizine soktu. Yaklaşık bir buçuk saat süren oyunu büyük bir

keyifle izleyen vatandaşlar, görme engellilerin azmı karşısında mest oldu.

ALTI KİŞİLİK DEV KADRO

Görme engelli oyuncular tarafından sahnelenen oyunda, Türk sinemasının kült yapımlarından biri olan Sütkardeşler'in tiyatroya çevrilmiş hali sanatseverlerden tam not aldı. Altı kişiden oluşan oyuncu kadrosu muhteşem performansı ile izleyenleri kahkaya boğdu. Oyun bitiminde Küçükçekmecelilerin dakikalarca ayakta alkışladığı oyuncular, kendilerine böyle bir fırsat verdiği için Küçükçekmece

Belediye Başkanı Temel Karadeniz'e minnetlerini dile getirdi.

Tiyatro oyunun konusu ise şöyle: Bahriyeli Şemsi Nuri, Karadenizli arkadaşının yerine sütkardeşinin evine misafir olarak gider. Aynı dönemde evin dayısı bir sürpriz yapıp Amerika'dan döner. Şemsi Nuri sözde süt kız kardeşini eniştesi için teselli ederken dayıya yakalanır. Bunun üstüne işler karışır. Zaten Yaşar kılığında olan Şemsi Nuri bu seferde yeğeninin kocası Necdet diye tanıtılır. Gerçek Necdet ile Yaşar'ın eve gelmesi ile ise işler iyice karışır.

ANNE SÜTÜNÜ ARTTIRMA YÖNTEMİ

Bebeklerini emziren anneler, bebeğinin yeterince beslenip beslenemediği ve sütünün yeterli olup olmadığı konusunda endişe yaşar. Bebeğinizin ne kadar süt emdiğini ölçemeyeceğiniz için sütün yeterli gelmediğini düşünmek yerine yapabileceğiniz en güzel şey sütünüzü artıracak şeyler yapmanızdır.





Yiyeceklerinize özen gösterin. Bazı yiyecekler sütün artmasında işe yarar. Ama bu tür yiyecekleri tüketmeden önce bebekte ve sizde bir rahatsızlık olmadığından emin olmanız önemlidir.

Bilinen bazı baharatlar süt arttırıcı olarak kullanılmaktadır. Çemen, şevketi bostan otu, kuşburnu gibi ürünler.... Bunların faydaları hakkında herkes için bir geçerlilik olmamaktadır. Ancak özellikle çemenin faydasını görenler çoğunluktadır.

Gebelikte alınması gereken vitamin, mineral ve besinlerin fazlası da azı da zararlı olabilir. Etkin dozu bilmek ve ona göre beslenmek önemlidir. Örneğin folik asit içeren yiyecekler; mercimek, ıspanak, portakal, barbunya, domates suyu, yumurta; Demir içeren besinler: kırmızı et, balık, tavuk, taze fasulye, bezelye; Kalsiyum ve diğer minerallerden zengin besinler balık, pastörize süt ve süt ürünleri, hurma, havuç, ceviz, fındık, badem, fıstık, ay çiçek çekirdeği sütün artmasında etkindirler.

Anneler genelde sütlerinin bebeğe yetip yetmediği konusunda kuşkuyla düşerler. Bebeğiniz emdikten sonra hala doymamış olabileceğini düşünüyorsanız, gözlemlerinizi büyüme ve kilo alma durumunda bir sorun olduğuna gösteriyorsa, bebeğiniz süt emme işini yeterli zamandan daha önce sonlandırıyor, bebeğinizin emme düzenini, kilosunu, uyku alışkanlıklarını diğer bebeklerle kıyasladığınızda bir şeylerin yolunda gitmediğini düşünüyorsanız sütünüzün ona yetmediği akla gelebilir.

SÜTÜ ARTTIRMANIN YOLLARI:

Emziren bir anne iseniz yeteri kadar iyi beslenmeye ve bol sıvı tüketmeye çalışın. Yeterli derecede sıvı aldığınızı idrarınızın renginin açık olmasından anlayabilirsiniz.

Bebeginizi sık sık emzirmeniz de sütün artmasında önemli bir faktördür. Onu 24 saat içinde en az 8 defa ve hatta daha fazla emzirin.

Bebeginizin tek memeyi emmesiyle yetinmeyin. Onu çift taraflı olarak emzirin.

Zaman zaman göğüs pompası ile sütünüzü sağmanız da sütü arttırır.





TIRNAKLARINIZA İYİ BAKIN

■ **Tırnak kesimi ve bakımı vücut sağlığı açısından son derece önemlidir. Tırnaklarınızı kesmek istediğinizde doğru zamanı seçmeye özen gösterin.**

Tırnak kesme işini duş almadan yapacaksanız ellerinizi bol sabun ve su ile yeterince yıkayarak tırnaklarınızın yeterince nemlenmesini sağlayın. Tırnaklarınızı kestikten sonra tırnak çevrenize nemlendirici sürerek tırnaklarınızın bu nemlendiriciyi emmesini sağlayın. Normal bir nemlendirici sürebilirsiniz. Vazelin bu konuda kıymetli bir nemlendirici görevi yapabilir. Bu aynı zamanda tırnaklarınıza, törpüleme öncesi doğal manikür ve pedikür desteği sağlar. Bu uygulamayı hem el hem de ayak tırnaklarınıza kolayca yapabilirsiniz.

Tırnaklarınızı keserken doğal olarak sağa sola sıçrarlar. Bu rahatsız edici durumdan kurtulmak için hem tırnaklarınızın nemli olmasına özen gösterin hem de tırnak makasınızı su ile ıslatın. Hatta su yerine ispiro kullanırsanız bunun mikrop kırıcı

özelliğinden de yararlanmış olursunuz.

Tırnak kesim işiniz bittikten sonra onları hemen törpülemeyin. Tırnaklarınıza sürdüğünüz nemlendiricinin emilmesine yeterli zaman tanıyıp törpüleme işine daha sonra başlayın. Törpüleme işini mutlaka doğru yapın. Bunun için önce onları nasıl törpüleyeceğinize karar verin. Küt mü yoksa yuvarlak mı törpüleyeceğinize karar verdikten sonra törpüleme işlemine başlayın. Aynı şeyi tırnaklarınızı kesmeye başlarken de dikkate almalısınız. Eğer tırnak yapınız küt ise yuvarlak törpülemeniz zor olacaktır ama yuvarlak tırnak şeklinizi küt tırnağa çevirmeniz daha kolay. Ayrıca tırnaklarınızda zaman zaman batma sorunu yaşıyorsanız onları yuvarlak kesmek yerine elverdiğince düz kesmeye dikkat edin.





TIRNAK BAKIMINDA DOĞAL UYGULAMALAR NELERDİR?

Tırnak bakımı doğal pek çok yöntemle kolayca sağlanabilir. Kesim ve törpüleme işleminden sonra tırnaklarınıza uygulayacağınız en doğal bakım, zeytinyağı ile masaj yapmaktır. Hem el ve ayaklarınıza hem de el-ayak tırnaklarınıza şahane bir doğal bakım olacaktır bu. Tırnak bakımını yapmayan insanların çeşitli tırnak hastalıklarıyla karşılaşması da mümkün. Bu sebeple, en azından evde tırnak bakımı yapmanız sağlığınız için de önem taşımaktadır.



KÜTİKÜL TEMİZLEME:

Manikür-pedikürcülerin kanatarak yapmaya çalıştığı kütikül temizleme işlemini evde kendiniz de yapabilirsiniz. Bunun için size tavsiyemiz kütikül giderici kremler kullanmanız. Kütikülün tırnağı enfeksiyonlardan koruduğunu düşünürsek, kesilmemesi şiddetle tavsiye edilir.



TIRNAK MANTARI NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Tırnak mantarı, tırnakların rengi değiştiğinde fark edilen bir hastalıktır. Yalnızca ilaçlı tırnak cilaları veya antibiyotik kullanımıyla tedavi edilebilir. El tırnakları için tedavi süresi 3 ile 6 ay iken, ayak tırnakları için tedavi bir yıla kadar uzayabilmektedir. Gelişen teknoloji ile pek çok hastalık gibi tırnak mantarı da daha kolay tedavi edilebilmeye başladı. Tırnak mantarı için lazer tedavisi de uygun görülebiliyor.



TIRNAK BATMASI NASIL TEDAVİ EDİLİR, EVDE ÇÖZÜMÜ VAR MIDIR?

Tırnak batması dayanılmaz bir hal aldığı anda evde uygulayabileceğiniz bir takım çözümlerden bahsetmek mümkün. Fakat bunlar maalesef geçici çözümler. Tırnak batmasına evde çözümün en kolay ve masrafsız, tırnakların uç alt kısımlarına pamuk sıkıştırmak. Tırnağınıza pamuk sıkıştırmadan önce ayağınızı iyice temizleyip tırnak batması için kremlerden birini veya batıcon kullanabilirsiniz. Bu acıyı da hafifletiyor. Bu pamuk sıkıştırma işlemini yaklaşık bir hafta tekrarlamanızı öneriyoruz.

BEBEĞİM BÜYÜDÜ, SORUMLULUĞUM ARTTI

■ **4-5 yaş çocuklar için bağımsızlığı öğrenmeye başlama yıllarıdır. Çocuklar bu yaşlarda hem akranlarını, hem de büyükleri taklit etmeye başlarlar. Artık öğrenecekleri çok şeyleri vardır.**

4-5 yaş gurubundaki çocuklar yavaş yavaş taklit ederek öğrenmeye çalışırlar. Artık bebeklik dönemini geride bırakmışlardır. Çevreleriyle sözlü iletişim kurabilirler. Yaşıtlarıyla birlikte oynamaya başlayarak sosyalleşmenin temellerinin atıldığı dönem de bu dönemdir.

4-5 yaş gurubu, çocuklarda benlik bilinci harekete geçtiğinden çocuk kendisini üstün görmeye yatkındır. Bu dönemde çocuğun diğerlerinden farklı olmadığını, arkadaşlarının onunla aynı ve eşit olduğunu öğretecek bir rehber ihtiyacı vardır. Şüphesiz bu rehber öncelikli olarak anne/babadır. Anne bana çocukla kurduğu iletişim diline dikkat etmelidir. Onlar çocuklarına nasıl davranırlarsa, çocukları da çevresindekilere öyle davranmayı öğrenecektir. Sözü dinlenmeyen, önerileri dikkate alınmayan, ya da kendisine makul gerekçeler ikna edici bir dille anlatılmadan sürekli reddedilen çocuklar bunu bir hayat biçimi olarak öğrenecek ve çevrelerini aynı şekilde davranacaklardır.

Aile bireyleri hoşlarına gitmeyen şeyleri kızıp öfkelenerek, çirkin sözcük içeren

cümleler kurarak engellemeye çalışıyorsa bu, çocuğun benliğine bir yaşam biçimi olarak yerleşecektir. Böyle bir ortamda yetişen çocuğun arkadaşlarıyla yaşadığı sorunları, kızarak, güç kullanarak, ya da küfürlü cümleler kurarak çözmeye çalışması doğaldır. Nasıl bir çocukla karşılaşmayı arzu ediyorsanız bunu aile içinde çok yalın ve samimi bir içtenlikle yaşamanız gerekir. Çünkü çocuklar yetişkinlerden duydukları, gördükleri iyi-kötü, doğru, yanlış her şeyi taklit eder. Sizin üslubunuz bozursa onların da dili bozuktur, küfredip, kötü sözler söyleyebilir. Başkalarına isim takar, arkalarından bağırır.

Çocuklar yakın çevreleri olan aileleri tarafından kullanılan dili kendilerine model alırlar. Bazen ailede hiç kullanılmadığı halde çocuğun çirkin ifadeler



kullandığını görürsünüz. Bunu ya ilişki kurduğu bir akranından, ya komşunuzdan, ya da televizyonda izlediği bir şeyden öğrenmiştir. Dolayısıyla sadece aile içi iletişim diline dikkat etmeniz yetmez; iyi bir çevrenizin olmasına, çocuklarınızın televizyonda izleyeceği şeyleri özenle seçmenize de ihtiyaç vardır.

Çocuklarınızın öfke ve hırs dolu, ya da küfürlü sözcüklerle iletişim kurmasını arzu etmiyorsanız önce siz bunlara hayatınızda yer vermeyin.

Çocuğunuzu, onda olmasını istemediğiniz özellikleri taşıyan çevreden uzak tutun.

Her şeye rağmen kötü bir şey öğrenmişse onun anlamını çocuğa anlatın ve duymak istemediğinizi belirtin.

Ona yeterli zamanı ayırmayı ihmal etmeyin. Hatalarını elbette çocukluğuna yorun, ama onunla kendi anlayacağı seviyede, bir yetişkinle ilişki kurduğunuz gibi ilişki kurun.

Ona ve görüşlerine değer verdiğinizi mutlaka hissettirin.

Aile sohbetlerine onları da bir yetişkin gibi dahil edin. İtirazınız olduğunda bunu anlayacağı bir üslupla ve çok yalın olarak söyleyin.



BİR PORTRE FİLİBELİ AHMED HİLMİ



Ahmed Hilmi, 1865 yılında şu an Bulgaristan sınırları içinde bulunan Filibe şehrinde doğdu. Babası Şehbender (bugünkü konsolosluk görevi) Süleyman Bey, annesi ise Şükriye Hanım'dır. Babasının görevi dolayısıyla Şehbenderzade olarak da anılır. İlk tahsilini Filibe'de yaptıktan sonra İstanbul'a gelerek Galatasaray Sultanisi'ni bitirdi. Ailesiyle birlikte bir müddet İzmir'de bulundu. Daha sonra Duyun-u Umumiye İdaresi'ne girerek memuriyet hayatına başladı (1890). Vazifeli olarak Beyrut'a gönderildi. Burada Jöntürkler'le ilgi kurdu, büyük ölçüde onların etkisiyle Mısır'a kaçtı. Mısır'da iken Terakk-i

Osmani Cemiyeti'ne girdi. Yine Mısır'da "Çaylak" adlı bir mizah dergisi çıkardı. 1901'de İstanbul'a döndüyse de siyasi suçlu olarak yakalanıp Fizan'a sürüldü. Fizan'da iken, belki sürgün hayatının etkisiyle tasavvufa merak sardı, Arusi tarikatına girdi. Bu intisabın etkileri daha sonra yazacağı eserlere yansiyacaktır.

İkinci Meşrutiyet'in ilanından sonra tekrar İstanbul'a döndü ve "İttihad-ı İslam" adlı haftalık gazeteyi çıkardı (1908). Şehbenderzade toplam 18 sayı çıkan bu gazetede o dönemde üzerinde çok durulan ve Osmanlı Devleti'nin siyaset olarak bel

bağladığı İttihad-ı İslam (İslam Birliği) siyasetini bir çok yönüyle ele almaya çalıştı. "İttihad-ı İslam"ın kapanması üzerine "İkdam", "Şehbal", ve "Tasvir-i Efkar"da siyasi ve felsefi yazılar yazdı. 1910'da ise "Hikmet Ceride-i İslamiyesi"ni çıkardı ve Hikmet Matbaa-ı İslamiyesi'ni kurdu. İttihad-ı İslam siyasetini sürdüren ve bütün İslam dünyasına gönderilen bu derginin bir çok yazısını Şehbenderzade yazmıştır. Bu yazıların tasavvufi olanlarında "Şeyh Mihrüddin Arusi" (kitaplarının bir kısmını bu adla bastı), mizahilerinde "Coşkun Kalender", "Kalender Gedo", milli ve hamasi olanlarında "Özdemir" müstear isimlerini kullanmıştır.



9 Eylül 1915'de günlük "Hikmet" gazetesini çıkardı. Bu gazetede yazdığı yazılarda İttihat-ı terakki'yi tenkid etti. Bu sebeple gazete bir çok defa kapatıldı (toplam 84 sayı). Fakat Şehbenderzade her seferinde gazetesini değişik isimlerle neşretmiştir. Bu isimler, "Mübakese", "Çoşkun", "Kalender", "Münakaşa", "Nimet", "Kanat" şeklindedir. Fakat 9 Ekim 1911'de hem gazetesi hem de matbaası süresiz kapatılarak kendisi Bursa'ya sürüldü. 1912 Ağustos'unda Hikmet'i yeniden çıkarmaya başladı. Bu dönemde Birinci Dünya Harbi'nin ve Balkan Harbi'nin çıkacağına dair yazılar yazdı. 1911'de "Çoşkun Kalender" adıyla bir mizah dergisi de yayımladı (1 sayı çıktı). Şehbenderzade, 1908'den sonra bir müddet Darülfünun'da felsefe dersleri müderrisliği de yaptı. Darüşşafaka'nın temelini teşkil eden Cemiyet-i Tedrisiye-i İslamiye azalığında bulundu. Ahmed Hilmi 1914'te vefat etti. Bakır zehirlenmesinden vefat ettiği ileri sürülmekle beraber siyonizm ve masonluk meselesini ilk ele alanlardan olduğu için masonlar tarafından zehirlendiği hakkında da bir rivayet vardır. Kendisi meşrutiyet devrinde, İttihat ve Terraki içinde bu gizli cemiyetin oynadığı rolü iyi bildiğinden kamuoyunu aydınlatmak üzere Leo Taxil'in "Farmasonlar, Maksad ve Meslekleri" isimli kitabını tercüme ettirerek bastırmıştır. Gelecek sayıda O'nun düşünce yapısına yer vereceğiz.

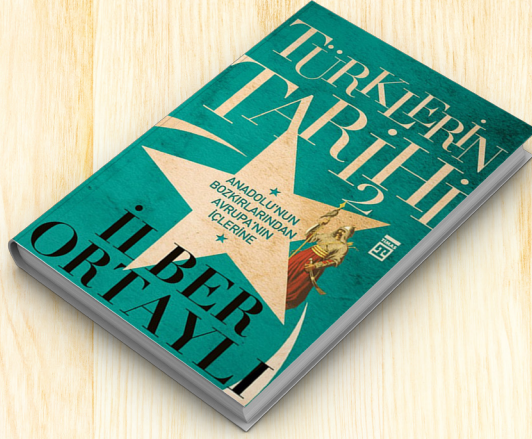
ESERLERİ:

- Müslümanlar Dinleyiniz (1910, Seyh Mihriddin müstearıyla)
- Vay Kız Beyciği Seviyor (Piyes, 1910, Kalender Geda Müstearıyla)
- Tarih-i İslam (Dazy'nin Tarihi İslam'ına reddiye. 2c. 1910-11. Latin harfleriyle ve "İslam Tarihi" adıyla yayımlandı - 1971. Bazı erlerle birlikte Ziya Nur tarafından yine "İslam Tarihi" adıyla yeniden yayımlandı - 1974.)
- Allah'ı İnkâr Mümkün müdür? - Yakut Huzur-ı Fende Meslik-i Küfür (1911, N.Taylon - E.Onart'ın sadeleştirmesi, "Allah'ı İnkâr Mümkün müdür?" adıyla basıldı - 1978.)
- Beşeriyetin Fahr-i Ebedisi Nebimizi Bilelim (1913)
- Asr-ı Hamidide Alem-i İslam ve Senusiler (1909, İ.Cömert'in sadeleştirmesi "Senusiler ve Sultan Abdulhamid adıyla basıldı - 1992.)
- Cihad-ı Ekber'e, Üss-i İslam; Yeni Akaid (1914. Ammed Özalp'ın sadeleştirmesi ile "İslam İnancının Temel İlkeleri" adıyla basıldı - 1987. A. B. Baloglu - H. Keskin sadeleştirmesi ise "İslam'ın Esası" başlığıyla yayımlandı - 1977.)
- İki Gaus-ı Enam: Abdülkadir ve Abdüsselem (1913)
- Huzur-ı Akl-u Fende Maddi-yun Mesleki Delaleti (1914, Sadık Albayrak'ın sadeleştirmesi ile "İlim Karşısında Maddecilik" başlığıyla yayımlandı.)

- Türk Ruhu Nasıl Yapılıyor (1913, Özdemir müstearıyla)
- Yirminci Asırda Alem-i İslam ve Avrupa - Müslümanlara Rehber-i Siyaset (1911, "Müslümanlar Uyanın" adıyla sadeleştirilerek yayımlandı - 1966.)
- Amak-ı Hayal (Latin harfleriyle ve sadeleştirilerek birkaç kez yayımlandı.)
- Darülfünun Efendilerine Tahriri Konferans: Hangi Meslek-i Felsefeyi Kabul Etmeliyiz? (1913, "Üniversiteli Gençlerle Bir Konuşma" adıyla sadeleştirilerek yayımlandı, 1963)
- Öksüz Turgut (Roman, 1910, Latin harfleriyle 2. bs. 1977)
- Akvam-ı Cihan (Beşeri Coğrafya, 1913)
- İstibdadın Vahşetleri Yakut Bir Fedakarın Ölümü (Piyes, 1910)
- Muhalefetin İflası (İttihat ve Terakki Fırkası'na karşı kurulan Hürriyet ve İtilaf Fırkası'nın tenkidi, 1914, A. Eryüksel'in sadeleştirmesi aynı adla basıldı - 1991.)
- İlm-i Ahval-i Ruh (1911)

Kübra Ergun

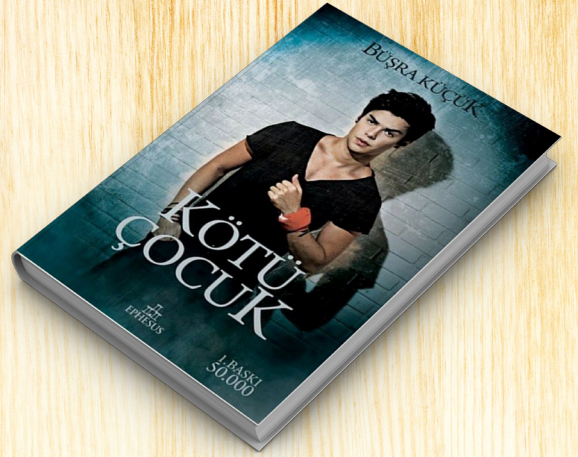
EN ÇOK



TÜRKLERİN TARİHİ-2

İlber Ortaylı
TİMAŞ YAYINLARI

İlber Ortaylı: 'Türkler tarihin her safhasında görünen, tarihi inşa eden kavimlerden biridir. Bugünkü medeni dünyada hiçbir eski dünya kavmi ve ülke yoktur ki Türkler olmadan tarihini yazabilsin. Mutlaka, Türkleri ve Türk tarihini bilmek zorundadır ki kendi tarihini anlayabilsin' diyor. Türklerin Tarihi kitabında Marmara'da küçük bir beylik olarak doğan, gelişen ve kuruluşunun üzerinden 150 yıl geçmeden Balkanlar'da ve Ege'de hâkimiyet tesis eden, Akdeniz dünyasının son muhteşem imparatorluğu olan Türk İmparatorluğu'nun üç kıtaya yayılması na şahitlik edeceksiniz.



KÖTÜ ÇOCUK

Büşra Küçük
EPHESUS YAYINLARI

Siyahın içindeki Beyaz Noktanın Acı Hikâyesi... Yeni arkadaşlıklar, farklı yakınlaşmalar, dengelerin değiştiği bir yaz tatili... Atahan Koleji'nin son sınıf öğrencileri, hayatlarının sınavına hazırlanırken, ailelerinin çizdiği gelecek planına uymakla, kendi kimliklerini bulmak arasında kalırlar. Kayla ile Meriç'in ilişkileri belli bir düzene girmiş olsa da, aniden ortaya çıkan çocukluk arkadaşı, Kayla'nın kendisini güvensiz hissetmesine sebep olur. Giderek içine gömüldüğü karanlığın bir gün onu terk edeceğine inanmaya başlayan Kayla, tüm yaşamını değiştirecek bir karar vermek üzeredir.



OKUNANLAR



HIZIR DOKUNSUN DUALARINA

Mustafa Kaya
FENOMEN KİTAPLAR

"Allah, dualarınızı kabul ediyorsa; bu sizin imanınızı arttırır. Geciktiriyorsa; sabrınızı arttırır. Eğer kabul etmiyorsa; biliniz ki sizin için hazırladığı daha güzel şeyler vardır. Unutmayın ki; Rabbim ihmal değil imtihan eder." diyorlar ve sen de inanıp kendini bu sözlerle teselli ediyorsun ya, peki başka bir ihtimal daha gelmiyor mu aklına?

Ya sen dua etmesini bilmiyorsan!!!

"Ey gönül istedik de vermedi deme. İstemeyi bilmedin bari yalan söyleme."

-Mevlana Celaleddin-i Rumi-



UÇURTMA AVCISI

Khaled Hosseini
EVEREST YAYINLARI

Emir ve Hasan, Kabil'de monarşinin son yıllarında birlikte büyüyen iki çocuk... Aynı evde büyüüp, aynı sütanneyi paylaşmalarına rağmen Emir'le Hasan'ın dünyaları arasında uçurumlar vardır: Emir, ünlü ve zengin bir işadaminin, Hasan ise onun hizmetkârının oğludur. Üstelik Hasan, orada pek seilmeyen bir etnik azınlığa, Hazaralara mensuptur.

Çocukların birbirleriyle kesişen yaşamları ve kaderleri, çevrelerindeki dünyanın trajedisini yansıtır. Sovyetler işgali sırasında Emir ve babası ülkeyi terk edip California'ya giderler. Emir böylece geçmişinden kaçtığını düşünür. Her şey rağmen arkasında bıraktığı Hasan'ın hatırasından kopamaz...

Uçurtma Avcısı'nda anlatılan olağanüstü bir dostluk. Bir insanın diğerini ne kadar sevebileceğinin su gibi akıp giden öyküsü...

