

Kadıköylüler tek yürek oldu: Milli Takımımız

Kadıköy Belediyesi'nin Avrupa Futbol Şampiyonası için Kalamış Atatürk Parkı'nda düzenlediği etkinlik İstanbul için renkli bir festivale dönüştü. Her yaştan vatandaşın izlediği turnuvada A Milli Futbol Takımımız adını son 16 turuna yazdırdı. Kadıköy Belediye Başkanı Mesut Köseadağı "Avusturya'ya karşı oynayacağımız maçta yine tek yürek olmak için herkesi Kalamış'a bekliyoruz" dedi ● Sayfa 14'te

SON 16'da



Çocuk Tiyatro Festivali sürüyor

» Kadıköy Çocuk Tiyatro Festivali, Özgürlük Parkı Amfi Tiyatro'da tüm hızıyla sürüyor. Yıldızların altında tiyatro keyfinin yaşandığı festivalde, tiyatro öncesi oyunlar oynanıyor, danslar ediliyor ● Sayfa 8'de



Yaz okulu kayıtları başladı

» Kadıköy Belediyesi tarafından düzenlenen yaz okulu kayıtları başladı. İki ayrı dönem olarak düzenlenecek kurslara 7-12 yaş arası Kadıköylü çocuklar katılım sağlayabilecek ● Sayfa 13'te



Sivas'ta katledilenler anılıyor

» 2 Temmuz 1993'te Sivas'ta katledilenler Kadıköy Belediyesi'nin düzenlediği törenle CKM'de anılacak. Anma programında Mazlum Çimen, Hilmi Yarayıcı ve Özgür Kıyat konser verecek ● Sayfa 2'de

Baba Bana Masal Anlatma - 32
MEHMET FIRAT PÜRSELİM 5'TE

"Solgunluğumu al!"
ALPER TURGUT 7'DE

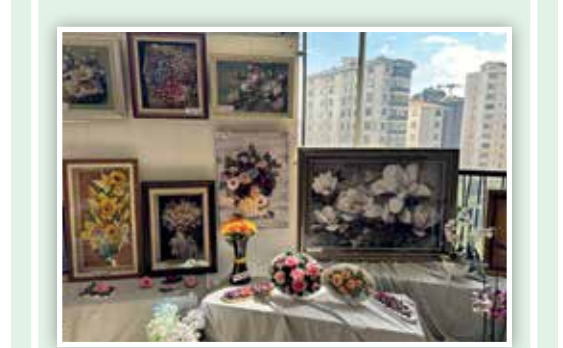
Fotoğraflı Kadıköy Tarihi
EMRE MUŞAZLIOĞLU 11'DE

Edebiyat Hayatından Hatırlamalar - 270
PAULA FOX 5'TE

ALIK PAZARI
İmam Cici karikatürleriyle SAYFA 10'DA

"En Güzel Balkon ve Teras Bahçesi" seçilecek
Vatandaşların çevre düzenlemesi konusunda farkındalığını artırmayı amaçlayan Kadıköy Belediyesi "En Güzel Balkon ve Teras Bahçesi Yarışması" düzenliyor. İnternet üzerinden yapılan başvurular 7 Temmuz Pazar gününe kadar devam edecek ● Sayfa 2'de

Potlaç, Moda'ya geri döndü
Dayanışmanın, paylaşmanın ve üretmenin en güzel örneklerinden Potlaç Kadın Emeği Pazarı, 28 Haziran Cuma günü Moda'dan merhaba dedi. Pazar, 29 Eylül'e kadar açık olacak ● Sayfa 2'de



Halk eğitim merkezlerinde ücretsiz renkli kurslar
Nakıştan voleybola, minyatürden web tasarımına kadar geniş kurs yelpazesine sahip olan halk eğitim merkezleri, verdiği ücretsiz eğitimlerle pek çok yurttaşın hayatını değiştiriyor. Bostancı Halk Eğitim Merkezi ile Kadıköy Halk Eğitim Merkezi'nin yıl boyunca yaptığı çalışmalarla sayfamızda yer verdik ● Sayfa 9'da



Doğru tanı ve tedavi hayat kurtarıcı
Çocuklarda görülen kalp hastalıklarının doğru tanısının ve zamanında tedavisinin hayat kurtarıcı olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Osman Küçükosmanoğlu, göğüs ağrısı, çabuk yorulma, çarpıntı gibi belirtiler varsa mutlaka uzmana gidilmesi gerektiğini söyledi ● Sayfa 12'de

En Güzel Balkon ve Teras Bahçesi Yarışması'na

başvurular devam ediyor



Kadıköy Belediyesi tarafından bu yıl birincisi düzenlenen "En Güzel Balkon ve Teras Bahçesi Yarışması"na başvurular 7 Temmuz'a kadar devam ediyor. Belediye kent yaşamında yeşil dokunun önemine dikkat çekmeyi ve vatandaşların çevre düzenlemesi konusunda farkındalığını artırmayı amaçlıyor



● Erhan DEMİRTAŞ

Çevreye duyarlı projeleri hayata geçiren Kadıköy Belediyesi, kent yaşamında yeşil dokunun önemine dikkat çekmeyi ve vatandaşların çevre düzenlemesi konusunda farkındalığını artırmayı amaçlıyor. Kadıköy Belediyesi'nin bu yıl ilkini düzenlediği "En Güzel Balkon Bahçesi ve En Güzel Teras Bahçesi Yarışması" da çevre düzenlemesi konusunda farkındalık yaratacak projelerden biri. Belediyenin bu yarışmayı düzenlemesindeki ana amaç, kent sakinlerinin yaşadıkları mekânları daha yeşil ve yaşanabilir hale getirmelerini teşvik etmek. Yeşil alanların artırılması, sadece estetik açıdan değil, aynı zamanda çevre ve insan sağlığı açısından da büyük önem taşıyor. Ayrıca, balkon ve teras bahçeciliği, şehirde yaşayan insanlar için doğa ile iç içe olma fırsatı sunarak psikolojik açıdan da olumlu etkiler yaratıyor. Bu yarışma, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde çevre bilincini artırarak, Kadıköy'ü daha yeşil ve yaşanabilir bir yer haline getirme yolunda önemli bir adım. Kadıköy Belediyesi Park ve Bahçeler Müdürlüğü'nün düzenlediği yarışma ile çevreye olan



ilgi ve çevre bilincinin artırılması, yeşil dokunun öneminin artırılması hedefleniyor.

KOŞULLAR NELER?

Balkon ve bahçe olmak üzere iki kategoriden oluşan yarışmaya, ilgili profesyonel hizmet veren kişi, kurum ve kuruluşlar hariç, tüm özel ve tüzel kişi, kurum ve kuruluşlar katılabilecek. Katılımın ücretsiz olduğu yarışmada, başvurular sadece bir kategori için geçerli olacak. Herhangi bir yaş sınırının olmadığı yarışmaya katılımcılar farklı açıdan çekilen beş adet fotoğraf ile başvurabilecek. Katılımcıların fotoğraflarından birinin balkon/terras genelini gösterir nitelikte olması gerekiyor. Diğer fotoğraflar mekânın farklı açılarından çekilmiş olabileceği gibi, teras ve balkonların iç ve dış cephelerinin olabildiğince farklı açılardan fotoğraflanması gerekiyor. Balkon içindeki detayların yanı sıra apartmanın dışından mekânın genel görüntüsünün belirgin olması da aranan şartlardan biri. Başvuru yapan herkesin yarışmaya katıldığı mekânı yarışma sonuna kadar başvurduğu şekilde muhafaza etmeye özen göstermesi de gerekiyor.

İLK 3'E ÖDÜL VERİLECEK

Kadıköy Belediyesi'nin deneyimli uzmanlarından oluşan beş kişilik jüri tarafından başvuru sahiplerine yapılacak ziyaretlerde; balkon ve bahçelerde kullanılan çiçek çeşitliliği, özgünlük, sürdürülebilirlik, geri dönüşüm malzemelerin kullanımı, aydınlatma ve sulama sistemleri, kent bahçeciliği, saksı ve süs eşyalarının uyumu gibi kriterlere göre puanlama yapılacak. Jüri değerlendirme yaparken mekânın genel tasarımı ve çevreyle olan uyumu, estetik görünüşü ve bakımlılığı ve işlevselliği gibi konulara dikkat edecek. Bitkilerin kompozisyonu ve sağlık durumunun yanı sıra kullanılan mobilya ve aksesuarların uygunluğu da jüri üyelerinin değerlendirmesinde etkili olacak. Her kategoride ilk 3'e girenler belirlenecek ve ödülleri tören ile verilecek. Yarışmada birinciye 10 bin, ikinciyeye 7 bin 500, üçüncüye ise 5 bin lira para ödülü verilecek.

Yarışmaya başvurular sadece internet üzerinden olduğundan elden belge teslim alınmayacak. Başvuruların 7 Temmuz Pazar gününe kadar devam edeceği yarışmanın detaylarına ve başvuru koşullarına Kadıköy Belediyesi'nin sitesinden ulaşabilirsiniz.

Potlaç Kadın Emeği Pazarı, Moda'dan merhaba dedi

Potlaç Kadın Emeği Pazarı, 28 Haziran Cuma günü Moda'da açıldı. Kadınların el emeği ve göz nuru ürünlerinin yer aldığı pazar, 29 Eylül'e kadar açık olacak

● Seyhan KALKAN VAYIÇ

Kadıköy Belediyesi'nin kadınların ekonomik ve sosyal açıdan güçlenmesi amacıyla hayata geçirdiği Potlaç projesi, dayanışmanın, paylaşmanın ve üretmenin en güzel örneklerinden. Bu projenin önemli parçası olan, kadınların el emeği ve göz nuru ürünlerinin yer aldığı Potlaç Kadın Emeği Pazarı, ilk olarak 2016 yılında Moda Parkı'nda kuruldu. Geçen yıl Feneryolu'ndaki Atıksız Yaşam Pazarı'nda açılan Kadın Emeği Pazarı, bu yıl Moda'ya geri döndü. 28 Haziran'da Moda'da kurulan pazar, 29 Eylül'e kadar ziyaretçilerini ağırlayacak. 20 stantın kurulacağı, her hafta 40 kadının tezgah açacağı pazar, cuma, cumartesi ve pazar günü 12.00 ile 20.00 saatleri arasında açık olacak.



2024-2025

KÜLTÜR SANAT MERKEZLERİ

GENEL BAŞVURULARI BAŞLAMIŞTIR

25 HAZİRAN-31 TEMMUZ 2024

ÇEVİRİMİÇİ BAŞVURU www.kadikoy.bel.tr

Sanatta KADIKÖY BEİ MESUT Kocadağı KADIKÖY BELEDİYESİ BAŞKANI

KADIKÖY BELEDİYESİ

kadikoy.bel.tr | 444 55 22 | [/kadikoybelediye](https://www.facebook.com/kadikoybelediye)

KAYIP İLANLARI

Firmamıza ait Karar defteri ve Pay defteri kaybolmuştur.Hükümsüzdür.
ŞİLE YİĞİT TEMİZLİK LTD.ŞTİ

"RAYLI TAŞIMACILIK GARLAR OLMADAN YAPILIYOR!"



● Erhan DEMİRTAŞ

Haydarpaşa ve Sirkeci Garlarının "Özel Proje Alanı" olarak Kültür ve Turizm Bakanlığına devredilme kararına karşı tepkiler sürüyor. Devir işleminin iptali için Birleşik Taşımacılık Çalışanları Sendikası ve Mimarlar Odası 13 Mart 2024 tarihinde İstanbul 4. İdare Mahkemesi'ne açtığı dava devam ederken Haydarpaşa Dayanışması 23 Haziran Pazar günü basın açıklaması yaptı ve her iki gar için alınan "özel proje alanı" kararından vazgeçilmesi çağrısında bulundu. Buluşmanın ardından Haydarpaşa Dayanışması adına Birleşik Taşımacılık Çalışanları Sendikası Genel Hukuk TİS ve İnsan Hakları Sekreteri Hasan Bektaş basın açıklamasını okudu.

"GARLAR OLMADAN SÜRDÜRÜLÜYOR"

İstanbul gibi bir dünya metropolünde raylı taşımacılık organizasyonunun Haydarpaşa ve Sirkeci gibi tarihi merkez tren garları olmadan sürdürülmeye çalışıldığını ifade eden Bektaş,

"Bizler Haydarpaşa Dayanışması olarak tam 19 senedir Haydarpaşa Garı'nın demiryolu işlevi ile birlikte yeniden kamusal kullanıma açılması için ısrar ediyoruz.2005'ten bu yana kentsel dönüşüm projeleriyle sermayenin kullanımına açılmak istenen Haydarpaşa Garı'nı tarihi ve endüstriyel işlevine, toplumsal belleğine, kültürel mirasına uygun biçimde, bir kamusal ulaşım mekânı olarak korumak için zorlu bir mücadeleye verdik. Tüm bileşenlerimiz ve destek verenlerle beraber, Haydarpaşa Garı'nı otel, dünya ticaret merkezi, olimpiyat köyü, tasarım merkezi ve AVM gibi pek çok sermaye odaklı kentsel dönüşüm projesinden ve girişiminden kurtarmayı bu mücadele sayesinde başardık." diye konuştu.

"Haydarpaşa ve Sirkeci Garları bugün ise Kültür ve Turizm Bakanlığı'na devredilerek Çevre ve Şehircilik Bakanlığı tarafından özel proje alanı ilan edilmesi saldırısı ile karşı karşıyadır." diyen Bektaş, şöyle devam

Haydarpaşa ve Sirkeci garlarının Kültür ve Turizm Bakanlığına devredilmesine karşı tepkiler devam ediyor. Birleşik Taşımacılık Çalışanları Sendikası Genel Hukuk TİS ve İnsan Hakları Sekreteri Hasan Bektaş "İstanbul gibi bir dünya metropolünde raylı taşımacılık organizasyonu Haydarpaşa ve Sirkeci gibi tarihi merkez tren garları olmadan sürdürülmeye çalışılıyor" dedi



etti: "Bir kez daha 'İstanbul'un kültürel zenginliğini artırmak ve korumak, marka değerine katkı sağlamak' gibi vitrin söylemler kullanılarak, Haydarpaşa ve Sirkeci Garlarının bir sanat destinasyonuna, binalar ve sanat merkezine dönüştürülmek istenildiği anlaşılıyor."

"BÜYÜK ZORLUKLAR İÇİNDE YAPILIYOR"

İstanbul gibi bir şehirde sanat destinasyonu haline getirilecek en son yerlerin Haydarpaşa ve Sirkeci Garı olduğunu söyleyen Bektaş, "Çünkü; şehrimizin raylı taşımacılıktaki ulaşım organizasyonu, merkez tren garlarımız kapalı olduğu için büyük zorluklar içinde gerçekleştirilmektedir. İstanbul'un raylı taşımacılık altyapısı ve hizmetleri acilen merkezi garlarına kavuşturulmalıdır. Haydarpaşa ve Sirkeci Garları, binalar ya da müze

içeriğiyle değil, tarihine uygun biçimde kamusal ulaşım merkezi niteliğiyle planlanmalıdır. Demiryolları, mimarları, sanatçıları, akademisyenleri, öğrencileri, aktivistleri, yerel dayanışma ve mücadeleleri, politik örgütleri, sivil toplumu, yerel yönetimleri ve tüm kent sakinlerini Haydarpaşa ve Sirkeci Garlarını kaybetmemek için mücadeleye çağırıyoruz!

Her koşulda ve tüm gücümüzle Haydarpaşa ve Sirkeci'nin gar olarak korunması ve kamu yararı temelinde geleceğe aktarılması için mücadelemizi sürdüreceğiz!" dedi.

HAYDARPAŞA'DA NELER OLDU?

İstanbul'un tarihî simgelerinden biri olan Haydarpaşa Garı ve çevresi taşıdığı değerler nedeniyle Kültür Varlıkları Koruma Kurulu'nun 26 Nisan 2006 tarihinde aldığı 85 Sayılı Kararı ile "Kentsel ve Tarihi Sit Alanı" ilan edilmiş ve daha sonra Gar'ın ulaşım işlevi ile birlikte varlığını sürdürmesi karar altına alınmıştı. Gar, uzun yıllar hem şehir için hem de şehirler arası ulaşımın merkezi noktalarından biri olarak hizmet verdi. Ancak 2012 yılında trenler durdu ve 2016 yılında tarihi yapıda restorasyon çalışmaları başlatıldı.2018 yılında ise peronların olduğu bölgede yapılan kazı çalışmalarında, arkeolojik kalıntılar bulundu. Restorasyon ve arkeolojik çalışmalar devam ederken, Haydarpaşa Dayanışması Haydarpaşa ve Sirkeci Garlarının "Özel Proje Alanı" olarak Kültür ve Turizm Bakanlığına devredildiğini duyurdu. Haydarpaşa Garı'nda 2016 yılında başlatılan restorasyon çalışmaları ise hala sürüyor.



İBB glutensiz gıda fabrikası açıyor

İBB, Türkiye'nin ilk, seri glutensiz gıda fabrikasını açmaya hazırlanıyor. Ahmet İsvan Halk Ekmek Fabrikası içerisinde yer alacak üretim tesisinde, başta çölyak ve fenilketonüri hastalarına yönelik glutensiz ekmek, un, kurabiyeler ve glutensiz makarna gibi ürünler üretilecek

İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB), glutensiz gıda fabrikasını açmaya hazırlanıyor. 2022 yılı Temmuz ayında açılan Ahmet İsvan Halk Ekmek Fabrikası'nın ikinci etap çalışmaları kapsamında açılacak tesiste, sadece bisküvi ve glutensiz ürünler üretilecek.

TÜRKİYE'NİN İLK, SERİ GLÜTENSİZ GIDA ÜRETİMİ

Yakın zamanda hizmete girecek bu yeni tesis, Türkiye'nin ilk, seri, glutensiz gıda üretim hattına sahip tesisi olacak. Fabrikada, başta çölyak ve fenilketonüri hastaları olmak üzere, gluten hassasiyeti olanlara yönelik ürünler üretilecek. Fabrikada glutensiz ekmek, un ve kurabiyelerin yansira glutensiz makarna ve daha pek çok ürün çeşidi hazırlanabilecek. Böylece daha çok ürün çeşidinde, daha uygun fiyatla erişim mümkün olabilecektir.

İstanbul Halk Ekmek (İHE), glutensiz ürünleri üretmek için yurt dışından ithal edilen ürünlere olan bağımlılıkları azaltmayı hedefliyor. Böylece çölyak ve fenilketonüri hastaları, kendi lezzet kültürlerine uygun ürünlere sağlıklı bir şekilde ulaşma imkanı buluyor.

Ayrıca İHE, e-devlet üzerinden alınan sağlık raporlarını ileten hastalara, glutensiz ürünleri indirimli şekilde sunuyor. İHE'nin glutensiz ürünlerine <https://esiparis.ibe.istanbul/> üzerinden, ülkenin dört bir yanından ulaşmak mümkün.

AKOM'DAN UYARI: ORMAN YANGINI RİSKİ YÜKSEK



İBB Afet İşleri Dairesi Başkanlığı AKOM verilerine göre, İstanbul'da çoğunlukla güneşli bir gökyüzünün hakim olması, sıcaklıkların nem ile birlikte 28 derecenin üzerinde değerlere yükselmesi bekleniyor.

AKOM ayrıca, sıcak ve rüzgârlı hava nedeniyle orman yangını

çıkma olasılığının, başta İstanbul olmak üzere, yurt genelinde riskli seviyelerde seyrettiğini açıkladı.

İstanbul'lulara da güneş ışınlarının dik açıyla geldiği 11.00 ila 16.00 saatleri arasında, zararlı etkilerden korunmak için kapalı alanlarda kalınması tavsiyesinde bulunuldu.



SİZE YEŞİLLİKLER ARASINDA EŞSİZ DENİZ MANZARASIYLA İKİNCİ BİR HAYAT VADEDİYORUZ.

Huzurevimiz uzman ekibi ile aile büyükleriniz için hak ettikleri özel ilgi ve yaşam standartlarında bir ortam sunmaktadır.

Verilen hizmetler:

- 24 Saat Doktor Hizmeti
- 24 Saat Hemşire Hizmeti
- Fizik Tedavi Merkezi
- Diyaliz Hizmeti
- Laboratuvar Hizmeti
- Vakum Yardımlı Yara Tedavisi Hizmeti
- Konaklama Hizmeti
- Temizlik Hizmeti
- Yemekhane Hizmeti
- Medikal El Ayak Ve Tırnak Bakımı
- Sosyal Etkinlik Ve Faaliyetler

Hizmet Grubu:

- Alzheimer
- Demans
- Geriyatri
- Palyatif (Yatağa Bağımlı)
- Parkinson
- ALS
- NG (Nazogastrik Sonda) İle Beslenme
- PEG (Perkütan Endoskopik Gastrostomi) Bakımı



SEÇKİN YAŞLI BAKIM VE HUZUR EVİ

Altıntepe Mah. Galipbey Cd. Cephanelik Yolu Sk. No: 5 Maltepe
Tel: 0552 388 60 10 - (0216) 388 60 10 / Web: seckinhuzurevi.com.tr

Foot Care
PodyArt
Ayak Bakım

www.podyart.com

Ayak Bakımı

Ücretsiz danışın!

Çatlak Topuk
Nasır
Kalınlaşmış Tırnak

Detaylı Bakım

(Florence Nightingale hastanesi karşısı)
Bağdat caddesi No: 84/3 Kızıltoprak İstanbul
0 216 492 0722 - 0 532 717 0378

POZİTİF DUYU

İŞİTME SAĞLIĞI EKİPMANLARI
CİHAZ PİLLERİ
KULAK TIKACI

GÜRÜLTÜ ENGELLEYİCİ KULAK KORUMA EKİPMANLARI
KULLANILAN MEVCUT CİHAZLARIN TÜM MARKA MODEL
TEKNİK SERVİS HİZMETİ

0 216 345 00 25
0530 029 06 01

www.pozitifduyu.com.tr

Feneryolu Mah. Rüzgargülü Çıkma Sok. İhlamur
Apt. A blok 1-3 D:2 Kadıköy/İstanbul
(Oyuncak Mağazası Üstü-
BP Benzin İstasyonu Karşısı)

Halk Sağlığı Sorunu:

AŞIRI SICAKLIKLAR

Sıcak havalar son yıllarda halk sağlığı konusunda ciddi riskler yaratıyor. Temiz Hava Hakkı Platformu'ndan Halk Sağlığı Uzmanı Doç. Dr. Melike Yavuz ile aşırı sıcaklarda kimlerin risk altında olduğunu ve alınması gereken önlemleri konuştu

● Erhan DEMİRTAŞ

Son yıllarda dünya genelinde artan sıcak hava dalgaları, iklim krizinin en somut göstergelerinden biri haline geldi. Uzmanlar, bu aşırı sıcaklık artışlarının gelecekte daha sık ve şiddetli olacağı konusunda uyarıyor. İklim değişikliğinin etkileri her geçen gün daha belirgin hale gelirken, insan sağlığı, tarım, su kaynakları ve ekosistemler üzerinde ciddi tehditler oluşturuyor. 2023 yazında, dünyanın birçok bölgesinde rekor sıcaklıklar kaydedildi. Avrupa, Asya ve Amerika kıtalarında yaşanan sıcak hava dalgaları, orman yangınlarının artmasına, tarım ürünlerinin zarar görmesine ve su ktlığına yol açtı. Sıcaklık artışları, özellikle yaşlılar, çocuklar ve kronik hastalığı olanlar gibi hassas gruplar için ciddi sağlık riskleri oluşturuyor. Sıcak çarpması, dehidrasyon ve kalp krizi gibi sağlık sorunları, aşırı sıcak hava koşullarında daha yaygın hale geliyor. Aşırı sıcak hava dalgaları, özellikle yaşlılar, çocuklar ve kronik hastalığı olanlar gibi hassas gruplarda artan ölüm oranlarına neden olabiliyor.

“ERKEKLER RİSK ALTINDA”

Temiz Hava Hakkı Platformu'ndan Halk Sağlığı Uzmanı Doç. Dr. Melike Yavuz ile aşırı sıcaklarda kimlerin risk altında olduğunu ve aşırı sıcaklarda alınması gereken önlemleri konuştu. Sıcak havalarda herkesin risk altında olduğunu kaydeden Yavuz, “Kimse ‘ben gencim, sağlıklıyım bana bir şey olmaz’ dememeli. Araştırmalar erkeklerin kadınlardan biraz daha fazla risk altında olduğunu bildiriyor. Bazı gruplar ise özellikle daha fazla ve hızlı etkilenebilir. Bunlar yaşlılar, bebekler ve çocuklar, hamileler, engelli bireyler ve açık havada çalışanlar. Bu bireylerin daha dikkatli olması ve kendilerini koruması gerekiyor. Çok ileri yaş, engelli, bebek ve çocuk bireyler kendilerini koruyamayacak durumda olabilir. Bu durumda yakınlarının daha yakından takip edip, sıcakla ilişkili sağlık sorunlarından bu kişileri koruması iyi olacaktır.” diye konuştu.

SU TÜKETİMİ ÖNEMLİ

Sıcakla ilişkili hastalıkların en önemli nedeninin aşırı sıcakta vücuttan terleme veya idrarla kaybedilen sıvının zamanında yerine konulması olduğunu aktaran Yavuz, “Buna dehidrasyon diyoruz. Her zamankinden daha fazla su tüketmek zorundayız. Riskli grupta olun olmayın günlük su tüketimini 2,5-3 litre düzeyinde tutmalıyız. Bu da günlük 8-10 bardak suya tekabül eder. Sıvı ihtiyacını su ile karşılamak önemli. Alkol ve kafeinli içecek tüketimini sınırlandırmalı, şekerli ve gazlı içeceklerden mümkün olduğunca uzak durmalıyız.” dedi.



NELER YAPILMALI?

“Aşırı sıcaklarda mümkün olduğunca kendimizi serin tutmaya çalışmalıyız.” diyen Yavuz, şu önerileri sıraladı: “Günün en sıcak saatlerinde dışarı çıkmamak, evi günün en serin saatlerinde havalandırmak, güneşin en tepede olduğu saatlerde güneşin içeriye girmesini vorsa panjurla yoksa güneşlikle engellemek, serin tutan hafif giysiler (tercihen pamuklu) giymek, klima varsa kullanım talimatlarına uygun şekilde kullanmak korunmada etkilidir. Eğer evinizi yeterince soğutmamışsanız yoksa günün en sıcak saatlerini serin olabilecek dış ortamlarda (belediyele- rin sunduğu olanaklar olabilir, alışveriş merkezi vb) geçirmek bir seçenek olabilir.”

Yavuz, “Sıcak hava kirlilikle birleştiğinde daha fazla mı risk yaratıyor?” sorusuna şöyle yanıt verdi: “Elbette. Aslında bu ikisi birbirlerinin etkisini artırır. Aşırı sıcaklarda havadaki toz miktarı da artar. Tozu yere indirecek yağmur ya da taşınmasını sağlayacak rüzgâr yoktur çünkü. Ayrıca ozon gibi ikincil kirlenimler adı verilen ve güneş ışınlarının etkisiyle birincil kirlenimlerden oluşan kirlenim miktarı da sıcak havalarda artar. Dolayısıyla etkilenim de artacaktır.”

SICAK SAĞLIK EYLEM PLANI...

Dünya Sağlık Örgütü'nün sıcak dalgalarından etkilenebilecek ülkelere sıcak sağlık eylem planlarını yapmalarını önerdiğini aktaran Yavuz, “Bu konuda çok güzel bir kılavuz hazırlandı. Özellikle yerel yönetimlerin bu kılavuzdan yararlanarak çok şey yapabileceğini düşünüyorum. Kılavuzda erken uyarı sistemlerinin kullanılması da öneriliyor. Böylece sıcak dalgası konusunda hem vatandaşların hem de etkilenebilecek kurumların uyarılması, hazırlıklı olmasının sağlanması ve desteklenmesi sağlanabilir.” dedi.

İstanbul'da deniz keyfi

İstanbul'da denize girmek mümkün mü? Halk Sağlığı Yüzme Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan “Yüzme Suyu Takip Sistemi” verilerine göre İstanbul'da yüzmek için uygun yerler nereler?

● Deniz Şimal TAŞAN

Kurban Bayramı'nın sona ermesiyle İstanbul'a geri dönüş başladı ve çoğu kişinin aklı denizde kaldı. Peki ya İstanbul'un denizi yüzmek için uygun mu? Bu sorunun yanıtını Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Yüzme Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan “Yüzme Suyu Takip Sistemi” ile yüzmek ve rekreasyon amacıyla kullanılan suların sağlanması gereken kalite kriterleri ve koli basili, intestinal enterokok analiz sonuçlarını öğrenmek mümkün. Bu verilere göre İstanbul'daki 98 plajın 92'si yüzmek için uygun. Riva, Yeşilköy, Demirciköy, Kısırkaya, Gümüşdere ve West İstanbul Marina Plajları ise yüzmek için uygun değil. Kadıköylülerin tercih ettiği plajlardaki deniz suyu analizleri ve plaj koşullarını derledik.

KADIKÖY'DE NEREDE YÜZÜLÜR?

İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) tarafından işletilen Cadebostan 1 Plajı'nın bu yıl giriş ücreti tam 60 TL, öğrenci 30 TL olarak belirlendi. Tam hizmet modeli ile hizmet verilen plajlarda kapalı tur- niki sistemli, tam fonksiyonlu, tuvalet, duş, soyunma kabini, kafe, spor alanları, şezlong ve şemsiye hizmeti sunuluyor. Halk Sağlığı Yüzme Genel Müdürlüğü tarafından, haziran ayında yapılan deniz suyu analizine göre, koli basili 48, intestinal enterokok 20. Bu sonuçlara göre deniz suyu “iyi” sınıfında ve yüzmek için uygun. Plajın son iki yıllık genel kalite sınıflandırması ise şöyle: 2023 iyi, 2022 iyi. Plaj ile deniz zemin yapısının kum olduğu Cadebostan 2 Plajı'nın deniz suyu analizine göre, koli basili 12, intestinal enterokok 3. Deniz suyu “iyi” sınıfında ve yüzmek için uygun olan plajın, son iki yıllık genel kalite durumu ise: 2023 iyi, 2022 iyi. Cadebostan 2 ve Suda- diye Plajları'nda şemsiye ve şezlong kiralama hizmetini ise BELTUR sağlıyor. Kısmi hizmet modeli ile işletilen plajların bu yılki ücreti ise 30 TL.

BÜYÜKADA

İstanbul'da denize girmek için en çok tercih edilen yer olan Adalar'ın aklı ilk gelen yeri ise Büyükkada. İBB iştiraki Beltur tarafından işletilen Büyükkada Beltur Plajı, saat 08.00 ile 19.00 arası hizmet veriyor. Temiz deniz suyu ve güneşlenme imkânı sunan plajda; şezlong, şemsiye, tuvalet ve duş gibi temel hizmetler veriliyor. Büyükkada Tabiat ve Orman Parkı içerisindeki BELTUR Büyükkada Tesisi'nde, restoran ve kafe hizmetlerinden de faydalanılıyor.

Büyükkada Aya Nikola Halk Plajı'nın plaj ve deniz zemin yapısı kum. Plajın 2 Haziran'da yapılan deniz suyu analizine göre, koli basili ve İntestinal Enterokok bulunmuyor. Deniz suyu “iyi” sınıfında ve yüzmek için uygun. Plajın, son iki yıllık genel kalite durumu ise: 2023 mükemmel, 2022 mükemmel. Halik Koyu Eskibağ Mesire Alanı Halk Plajı'nın ise plaj ve deniz zemin yapısı çakıl. 2 Haziran'da yapılan deniz suyu analizine göre; deniz suyu “iyi” sınıfında ve yüzmek için uygun. Plajın, son iki yıllık genel kalite durumu ise: 2023 iyi, 2022 iyi.

SEDEF ADASI

Sedef Adası'ndaki Halk Plajı'nın plaj zemin yapısı beton. Haziran ayında yapılan deniz suyu analizine göre; koli basili ve intestinal enterokok görülüyor. Deniz suyu “iyi” sınıfında ve yüzmek için uygun plajın, son iki yıllık genel kalite durumu; 2023 mükemmel, 2022 mükemmel. Kınalıada'daki dört plaj da analiz sonuçlarına göre



<https://yuzme.saglik.gov.tr/> adresinden istediğiniz plajın, deniz suyunun yüzmek için uygun olup olmadığını kontrol edebilirsiniz. Deniz suyu analizleri 15 günde bir yapılır ve güncel sonuçlar bu sitede paylaşılır.

denize girmek için mükemmel, plajların zemini ise beton ya da çakıl. Burgazada ile Heybeliada'nın da analiz sonuçları denize girmek için oldukça mükemmel plajlar arasında. Burgazada'nın plaj zemini kum iken, Heybeliada'nın ise beton.

ŞİLE

Şile'deki plaj zemini çoğunlukla kum. 3 Haziran'da yapılan deniz suyu analizine göre Sahilköy Plajı'nda koli basili 26, intestinal enterokok 11. Yüzmek için “iyi” sınıfında olan plajın iki yıllık analizleri; 2023 mükemmel, 2022 iyi. Plaj zemininin kum olduğu Ayazma Plajı 1 ve Ayazma Plajı 2'nin 3 Haziran'da yapılan analiz sonuçları ise yüzmek için “iyi” sınıfında. Ayazma Plajı 1'in analiz sonuçları, koli basili 18, intestinal enterokok 5. Ayazma Plajı 2 ise koli basili 60, İntestinal Enterokok 19. Kum zemine sahip, Ala Kadınlar Plajı'nın analiz sonuçları ise koli basili 24, intestinal enterokok 8. Yüzmek için “iyi” sınıfta olan plajın son iki yıllık analizleri ise şöyle: 2023 mükemmel, 2022 iyi. Ağva Halk Plajı mendirek yanı da denizde keyifli vakit geçirmek için oldukça uygun. Zemini kum olan plajın koli basili 6, İntestinal Enterokok 2. Son iki yıllık sonuçları ise “mükemmel”.

AVRUPA YAKASI

Sarıyer'e bağlı Tarabya Plajı'nın 2 Haziran'da yapılan analiz sonuçlarına göre koli basili 0, intestinal enterokok 13. Plaj zemini çakıl olan plajın iki yıllık sonuçları ise şöyle; 2023 iyi, 2022 yeterli. Silivri Semizkum çadır ve kamp yerinin 2 Haziran'daki analiz sonuçları; koli basili 0, İntestinal Enterokok 1. Zemininin kum olduğu plajın iki yıllık sonuçları ise mükemmel. Silivri Gümüşkaya Belediye çadır yeri mevkiinin analiz sonuçları ise koli basili 5, intestinal enterokok 10.



KASEV VAKFI DİNLENMEEVİ HUZUREVİ
ÖZEL BAKIM BÖLÜMÜ TESİSLERİ

ÜLKEMİZDE YAŞLILARA EN İYİ HİZMETTE, ÖNCÜ, ÜNER VE ÖRNEK KURULUŞ

Alzheimer, parkinson, felç gibi hastalıklarda yaşlıya özel bakım uygulayan modern sistemler

Hastane sonrası tıbbi bakımevi ve psiko-sosyal destek çalışmaları

Tatile giderken aile büyüklerinizi gönül rahatlığı ile emanet edebileceğiniz, büyüklerinize güvenle ev sahipliği yapacak bir kurum olarak yanınızdayız.

Tel: (216) 493 57 21 (5 hat) GSM: (533) 657 73 78 Fax: (216) 493 33 57
E-mail: info@kasev.org
Adres: KASEV Vakfı Kâmil Çetin Oraler Kampüsü Edebali Caddesi No: 1
Aydintepe - Tuzla / İSTANBUL

GELİŞİM
TIP LABORATUVARLARI
Kuruluş 1993

Değerli Dostlar; çok sayıda solunum yolu, sepsis, menenjit, barsak infeksiyonları, HPV, cinsel yolla bulaşan infeksiyon etkenlerini (Femoflor, Androflor) ileri moleküler yöntemle saptayan Multiplex PCR panelleri, cihazsız mide sağlığı kontrol testi Gastropanel, 100'den fazla alerjeni aynı anda saptayan Geniş Kapsamlı Alerji Paneli, çeşitli Genetik Kanseri Test Panelleri gibi ileri testlerle hizmetinizdeyiz.

www.gelisimlab.com.tr gelisim@gelisimlab.com.tr

MERKEZ VE ŞUBELERİMİZ:

MERKEZ: Bağdat Cad.No:28 Kızıltoprak, Tel: (0216) 349 51 51
Feneryolu: Recep Peker Caddesi No:23/A Kızıltoprak Tel: (0216) 345 46 51
Şaşkınbakkal: Bağdat Cad.No:367/3 Tel: (0216) 385 02 89
Kadıköy: General Asım Gündüz Cad.No:8/11 Kat:1 Tel: (0216) 418 00 88
Göztepe: Fahrettin Kerim Gökay Cad.No:175/5 Tel: (0216) 566 27 75
Nişantaşı: Valikonağı Cad.No:64/2 Nişantaşı Tel: (0212) 231 49 67
Haseki: Millet Cad.No:21/3 (Haseki Hst.yanı) Tel: (0212) 529 89 79
Acarkent: 0537 9742385 / Ataşehir: 0537 9742472 / Kurtköy: 0539 4422093

facebook.com/gelisimtip
instagram.com/gelisimtip

“...Nasıl çıkar karanlıklar aydınlığa”
Nazım Hikmet

02 Temmuz 1993

Sivas Katliamı'nda
Kaybettiğimiz Canlarımızı
Saygıyla Anıyorum.

KADIKÖY BAŞKA MESUT KADIKÖY

Yeşilde, mavide ve salonlarda caz başlıyor

İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSUV) tarafından, Garanti BBVA sponsorluğunda düzenlenen 31. İstanbul Caz Festivali, 3-18 Temmuz tarihleri arasında gerçekleştirilecek. Festival İstanbul'un en özel mekânlarında, aralarında Gregory Porter, Arlo Parks, Yolanda Brown, Joshua Redman, Chris Isaak, Baptiste Trotignon ve Modern Art Orchestra gibi güncel müzik ve cazın önde gelen isimlerinin yer aldığı programıyla müzikseverlerle buluşuyor.

Festival, 3 Temmuz Çarşamba günü Avusturya Konsoloslğu Avusturya Kültür Ofisi Bahçesi'nde Avusturyalı grup Saint Privat'ın izleyenleri Fransa'nın güney sahillerine götürceği, Nilüfer Verdi ve Nino Varon'a Yaşam Boyu Başarı Ödülleri'nin sunulacağı Festival Ödül Gecesi ile başlıyor. Festivalde, 40'a yakın konserde usta isimlerden yeni seslere 200'ü aşkın yerli ve yabancı sanatçıyı müzikseverlerle buluşturacak. 16 günlük festival maratonu boyunca keşifler ve klasiklerin yan yana durduğu, cazın yanı sıra rock, pop, blues, reggae, funk ve farklı türlere de yer veren çok çeşitli bir seçki ile herkese hitap eden bir konser bulmak mümkün.

FESTİVALİN YENİSİ: PERA'DA BİR CAZ AKŞAMI

İstanbul'a imzasını atan mimar Alexandre Vallaur'y'nin tarihi Union Française binasındaki Minoa Pera, İstanbul caz sahnesinin çiçeği burnunda mekânı Pera 77 ve şehirdeki iyi müziğin adresi Salon İKSUV, Go Ons'un sponsorluğunda ve Estonya Büyükelçiliği Ankara'nın işbirliğiyle aynı gecede Kristjan Randalu Absence Trio, Can Çankaya Trio ve Dilek Sert Erdoğan'ı ağırlayacak. Bu konser 17 Temmuz Çarşamba akşamı saat 20.00'de yapılacak.

YEŞİLLE CAZ BİR ARADA

Festivalin gelenekselleşen etkinliklerinden Parklarda Caz'ın ücretsiz konserleri ve Caz Vapuru bu yıl da

3-18 Temmuz'da gerçekleştirilecek olan 31. İstanbul Caz Festivali, şehrin konser salonlarında, parklarda ve Boğaz'da 40'a yakın sanatçıyı cazseverlerle buluşturacak

cazı doğayla ve İstanbul'un eşsiz manzaralarıyla buluşturacak.

Festivalin en sevilen etkinliklerinden Parklarda Caz ile İstanbullular bu yaz da açık havada

müzikle buluşuyor ve parkları bir günlüğüne festival alanına çeviriyor. Gösteri Eş Sponsorları Tchibo ve Eduscho'nun destekleriyle gerçekleştirilecek. Ücretsiz Parklarda Caz konserleri 6 Temmuz Cumartesi günü Beylikdüzü Yaşam Vadisi'nde, 7 Temmuz Pazar günü Beşiktaş Cüneyt Arkın Sanatçılar Parkı'nda, 13 Temmuz Cumartesi günü Küçükçekmece Göl Kenarı Amfi Tiyatro'da ve 14 Temmuz Pazar günü Şişli Habitat Parkı'nda müzikseverlerle buluşacak. Parklarda Caz'ın bu yılki konukları arasında Duckshell ve Brass Riot'ın yanı sıra 2024'ün Genç Caz grupları yer alıyor. Balkanlar ve Güney Amerika'nın sesleriyle ska, punk ve hip-hop'ı bir araya getirerek "sunshine-punk" ismini verdikleri özgün müzikleriyle Macar grup Duckshell, 6 ve 7 Temmuz günlerinde Parklarda Caz'ın konukları olacak. Müzikte yeniliğin sınırının olmadığını en net şekilde kanıtlayan grup, iki gün üst üste caz ve cümbüşü İstanbul parklarına getirecek. 13 ve 14 Temmuz günlerinde ise Avrupa sahnelerinin son yıllardaki en sevilen gruplarından Brass Riot sahnedeki performanslarıyla cazın erken dönem örneklerini Ragtime ve Dixieland'e özgü dramatik üslubuyla birleştiren Karambola, Rus caz grubu The Big Rhythm olacak. Cazın kalbinin Beyoğlu'nda attığı bir dönemin temsilcisi Lale Plak'tan Hakan Atala ile Erdal Aktaş ve elektronik performansıyla Shangri La'nın DJ setleri vapuru bir dans pistine çevirecek.



2024'ün Genç Caz+ grupları Zekeriya Şahiner Quartet, Blue Kiss Collective, Alân, Boba Quartet, Mojo 5 ve Zoze Parklarda Caz konserlerinde İstanbullularla buluşacak. Ayrıca 19. Nardis Genç Caz Vokal Yarışması kazananlarından Begüm Çelebi de 7 Temmuz Pazar günü Beşiktaş Cüneyt Arkın Sanatçılar Parkı'nda festivalin konukları olacak.

CAZ VAPURU KALKIYOR!

Festivalin en sevilen etkinliklerinden Caz Vapuru bir kez daha izleyiciyi Boğaziçi'nde caz ve swing'le bir araya getirecek. 14 Temmuz Pazar günü saat 11.00'de Kabataş İskeleyi'nden kalkarak Anadolu Kavağı'na kadar Boğaz boyunca yol alacak ve her bölümü farklı bir sahneye dönüşecek olan Caz Vapuru'nun konukları, İstanbul swing topluluğu Brassist, cazın erken dönem örneklerini Ragtime ve Dixieland'e özgü dramatik üslubuyla birleştiren Karambola, Rus caz grubu The Big Rhythm olacak. Cazın kalbinin Beyoğlu'nda attığı bir dönemin temsilcisi Lale Plak'tan Hakan Atala ile Erdal Aktaş ve elektronik performansıyla Shangri La'nın DJ setleri vapuru bir dans pistine çevirecek.

Kahve ile resim yaptılar

"Kahve ile Suluboya Şenliği", dördüncü kez Kadıköy'de yapıldı

Bu yıl dördüncüsü düzenlenen "Kahve ile Suluboya Şenliği", Göztepe'de bulunan MB Sanat Evi'nde gerçekleştirildi. Boya olarak sadece kahvenin kullanıldığı workshop çalışmasına katılan ressamlar, manzardan doğaya farklı çalışmaları ortaya çıkardı. Yapılan çalışmalar çeşitli sanatseverlere hediye edildi.



Sanatçı Tülay Sayılğan, kahve ile resim yapmanın zor olduğunu belirterek, "Koyu renkleri elde etmek kahve ile pek kolay değil. Biz de koyuluğu elde etmek için, boyaları üst üste getiriyoruz. Bu etkinlik, suluboya tekniğinin, kahve ve çay gibi farklı materyallerle yapılabileceğini göstermemizi sağlıyor." dedi. Sayılğan, kahvenin resim için geçici bir madde olmadığını altını çizerek, "Daha önce bazı deneyler yaptım ve gördüğüm kadarıyla kahve ile yapılan resimler kolay kolay solmuyor. Evimde hayli fazla sayıda bu teknikte yaptığım resimlerim var. Onlara baktığımda pigmentlerin hala canlı ve kalıcı olduğunu görüyorum. Çayın solduğunu söyleyebiliriz. Çünkü o daha geçici bir özelliğe sahip ama kahve hem daha kalıcı hem de resim için güzel bir renk veriyor bizlere." diye konuştu. Etkinliğin aynı zamanda

sanatçılar arasında bir sosyalleşme sağladığına işaret eden Sayılğan, şöyle devam etti: "Bu buluşmalar, suluboya ile resim yapmanın yaygınlaşmasına vesile oluyor. Kahve severlerin de yoğun ilgisinin olduğunu görüyorum. Üçüncü defa bu etkinliğe katılıyorum ve sanatseverler için böyle etkinliklerin ilginç bulunduğunu söyleyebiliriz."

BAL DA KATIYORLAR

Ressam Hicran Alioğlu da kahve ile resim yapmanın dünya çapında yeri olan bir teknik olduğunu dile getirerek, "Burada, 4. defa sanatçılar ve sanatseverler olarak bir araya geliyoruz. Bizim için bu etkinlikler çok kıymetli ve anlamlı. Ben aslen Azeriyim ve orada ham petrol kullanarak kahvenin verdiği etkiyi elde ediyoruz. Kahvenin yanı sıra özellikle sağlamlığı arttırmak için bal da kullandığımız oluyor. Böylece yaptığımız resimlerin kalıcılığı daha fazla artıyor." ifadelerini kullandı. Sanatçılar ve sanatseverlerin bir araya gelmesi ve resim sanatının yaygınlaşması için bu etkinliklerin artırılması gerektiğini söyleyen Alioğlu, "Sanatseverlerle bir arada olmak çok güzel. Biz herhangi bir ürünün reklamını yapmıyoruz, sadece sanat için buradayız. Çamurla yapılan resimler de var, bunu biliyoruz. Çünkü bazı insanların elinde gerçek boya malzemesi yok. Kahve, resmin hem güzel görünmesini hem de eski bir formda sunulmasına imkan sağlıyor. Kahve ile yapılan resimler, bizler için renk olarak verim aldığımız ürünler oluyor." yorumunu yaptı.

"Kadıköy'ün Renkleri"ni çektiler

● Gökçe UYGUN

Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Fotoğraf Anasanat Dalı Yüksek Lisans öğrencileri, "Kadıköy'ün Renkleri" başlıklı bir fotoğraf sergisi açtı. 24 Haziran Pazartesi günü, Yeldeğirmeni'nde bulunan Tasarım Atölyesi Kadıköy'de izleyicisiyle buluşan sergi, 7 Temmuz Pazar gününe dek seyre açık kalacak. Toplamda 54 fotoğraf karesi ve 1 videodan oluşan sergide, Ayaz Yıldız, Emine Başak Takar, Erdem Aydın, Halit Furkan Gençtürk, İbrahim Emir ve Nazlıcan Buluş'un eserleri yer alıyor.

2023-2024 eğitim ve öğretim yılında, Evrensel Belgesel Fotoğraf Dersi kapsamında Prof. Oktay Çolak rehberliğinde "Kent" kavramı ekseninde bir belgesel fotoğraf projesi üretmek üzere yola çıkan öğrencilerin, "Kent nedir?" sorusu ile başlayan arayışı, öncelikle kentlini düşünün, bugününü ve yarınımı teorik bağlamda ele aldıkları iki aylık bir süreç sonunda bu sergiye dönüşmüştü.

Son yıllarda Kadıköy'ün, özellikle sanat, eğlence ve spor gibi pek çok alanda İstanbul'un bir cazibe merkezi haline gelmesi ve içinde yaşadıkları bu ilçenin aynı zamanda kendi kişisel tarihlerinin de önemli bir parçasına

Marmara Üniversitesi'nin fotoğraf öğrencileri, Tasarım Atölyesi Kadıköy'de "Kadıköy'ün Renkleri" adlı karma bir sergi açtı

dönüşmesi, öğrencilerin ilgisini bu bölge çekmiş.

"Postmodern pencereden bakıldığında 'Kişisel olan özgündür' sloganı, oldukça yaygın kullanılan bir söyleme dönüşü ve biz de bu cümleden hareketle, kendi Kadıköy'ümüzü fotoğraf ve video sanatı perspektifinden anlatmaya karar verdik." diyen öğrenciler, şunları anlatıyor: "Her birimiz Kadıköy'ün farklı bir zenginliğini ele alarak projelerimizi üretmeye başladık. İçinde yaşadığımız, gezdiğimiz, eğlendiğimiz, Fenerbahçe maçlarına gittiğimiz, heykelleri, duvar resimleri ve grafitiler ile yolda yürürken bile pek çok sanat eserine tanık olduğumuz, farklı kültür ve dinlerden yapıları görüp bir arada, banış içinde yaşamamızın önemini yeniden



düşündüğümüz, her köşe başında bir sokak hayvanını besleyen, başını okşayan Kadıköylülere gördüğümüzde içimizin ısındığı bu kıyı semtinde gördüklerimizi fotoğraf ve video olarak kayıt altına aldık. Vizörden baktığımızda gördüklerimiz bizlerde yarattığı hisleri 'Kadıköy'ün Renkleri: Bir Belgesel Fotoğraf Projesi' başlığı altında birleştirdik ve Kadıköy sakinleri ile sanatseverlerle paylaşmak istedik."

HAFTANIN PUSULASI

Hazırlayan: Gökçe UYGUN

KİTAP



Aslan'ın Doğum Günü

Kadıköy-Moda sakini yazar Hafize Çınar Güner'in kaleme aldığı Aslan'ın Doğum Günü, Berna Dörtörpınar'ın yeniden resimlediği yeni baskısıyla, Ayrıntı Yayınları'nın çocuk kitapları markası Dinozor Çocuk'tan çıktı. Dinlemek, anlamak, empati kurmak ve farklılıklara dair eğlenceli bir masal niteliğindeki kitabın tanıtımında "Yaşasın, bugün Aslan'ın doğum günü! Yeni taşındığı ormandaki arkadaşları doğum gününü hatırlayacak mıydı acaba? Aslan bunu çok merak ediyor. Neyse ki çok geçmeden kapısı çalmaya başlıyor. Tak, Tak, Tak! Arkadaşları ellerinde pastalarla kutlamaya geliyor ama Aslan gelen pastaları hiç mi hiç beğenmiyor. "Bööö... Hiç sevmem!" diye kükreyip duruyor. Peki bu işin sonu nereye varacak? Aslan gün bitmeden nasıl bir kutlama yapacak?" deniliyor.

D&R verilerine göre haftanın en çok satan kitapları şöyle:

- Rezonans Kanunu / Pierre Franckh / Koridor Yayıncılık
- Beni Gözünüzde Büyütmeyin! / Gülse Bırsel / Doğan Kitap
- 4 Gün 3 Gece / Aysel Kulin / Everest Yayınları

ALBÜM



Kuantum 51

Megastar Tarkan'ın, 7 yıl aradan sonra kaydettiği ilk albümü "Kuantum 51", 14 Haziran'da sevenleriyle buluştu. Sanatçı uzun bir süredir üzerinde titizlikle çalıştığı 11. albümü ile illere de imza atıyor. Albümdeki 12 şarkının her biri için Tarkan performanslarından oluşan visualiser'lar hazırlandı; böylece dinleyiciler albümü baştan sonra görüntülü olarak da deneyimleyebilecek. Produktörlüğü Tarkan'a ait olan taptaze albümünün söz ve müziği sanatçının yine kendisine ait çıkış parçası "Yo" bu yazın hitleri arasında yer almaya hazır. "Kuantum 51'de, Tarkan'ın kendi söz ve bestelerinin yanı sıra Aysel Gürel, Günay Coban, Güler Özince, İskender Paydaş, Murat Matthew Erdem, Turaç Berkay Özer ve Serkan İzzet Özdoğan imzalı şarkılar da bulunuyor. "Kuantum 51'de yer alan şarkıların düzenlemeleri ise Ozan Çolakoğlu, Ateş Berker Öngören, İskender Paydaş, Murat Matthew Erdem, Turaç Berkay Özer ve Mert Kemancı'ya ait. Albüm, dünyadaki dijital platformların farklı ülkelerdeki ana sayfa larında ve özel listelerin kapaklarında da yerini aldı. Albüm, farklı ülkelerde dijital platformların ana sayfalarında ve çalma listelerinde yayımlandığı günden itibaren en kapsamlı şekilde yer edinecek, etkin tanıtım alan ilk Türkçe albüm oldu.

Ruhu doyuran şarkılar:

- Should I Stay or Should I Go / The Clash
- Sakinleştim / Pinhânî
- Gamsız Hayat / Candan Erçetin

FİLM



Ve Sonra Dans Ettik

Nuri Bilge Ceylan'ın yönettiği ve Cannes Film Festivali'nde Merve Dizdar'a "En İyi Kadın Oyuncu" ödülünü kazandıran Kuru Otlar Üstüne Netflix'te izleyiciyle buluştu. Üçüncü kez bir kasabada 4 yıldır görev yapan resim öğretmeni Samet'in en büyük hayali zorunlu görevini tamamlayıp İstanbul'a tayin olmaktadır. Bu yüzden der arkadaşlarının vasıtasıyla tanıştığı İngilizce öğretmeni Nuray'ı (Merve Dizdar) lojmanda birlikte kaldığı öğretmen arkadaşı Kenan ile tanışır. Fakat hayatları cinsel istismar suçlaması ile birdenbire değişir. Anadolu insanın yaşantısı, yarğaları ile kentli insanın çelişkileri ve varoluş sıkıntılarının işlendiği film Türkiye'de de birçok ödülün sahibi oldu.

Çocuk

Bu yıl 22'cisi düzenlenen Kadıköy Çocuk Tiyatro Festivali başladı. Çocuklar 11 Temmuz'a kadar yıldızların altında oyun izleme keyfini yaşayacak

tiyatro festivali başladı

● Deniz Şimal TAŞAN

Kadıköy Belediyesi'nin bu yıl 22'cisini düzenlediği Çocuk Tiyatro Festivali, 24 Haziran Pazartesi günü 'Çizmeli Kedi' oyununu ile başladı. Özgürlük Parkı Amfi Tiyatro'da yıldızların altında oyun izleme keyfinin yaşandığı festival 11 Temmuz Perşembe gününe kadar devam edecek. Çocukları tiyatro ile tanıştırmayı amaçlayan ve katılımın ücretsiz olduğu festivale aileler yoğun ilgi gösteriyor. Ti-

yatro oyunu öncesi oyunlar oynanıyor, danslar ediliyor. Tüm çocuklar yaz tatilini en eğlenceli şekilde geçiriyor.

BİZİM ÇOCUKLAR

Festivalin ikinci gününde Kadıköy Belediyesi Halis Kurtça Çocuk Kültür Merkezi'nin (HKÇKM) Bizim Çocuklar Tiyatro Ekibi, Amfi Tiyatro'da 'Hastalık Hastası' oyununu sahneledi. Biz de hem tiyatro ekibi hem de onların eğitmenleri ile konuştuk, açık hava sahnesi deneyimlerinin nasıl geçtiğini sorduk.

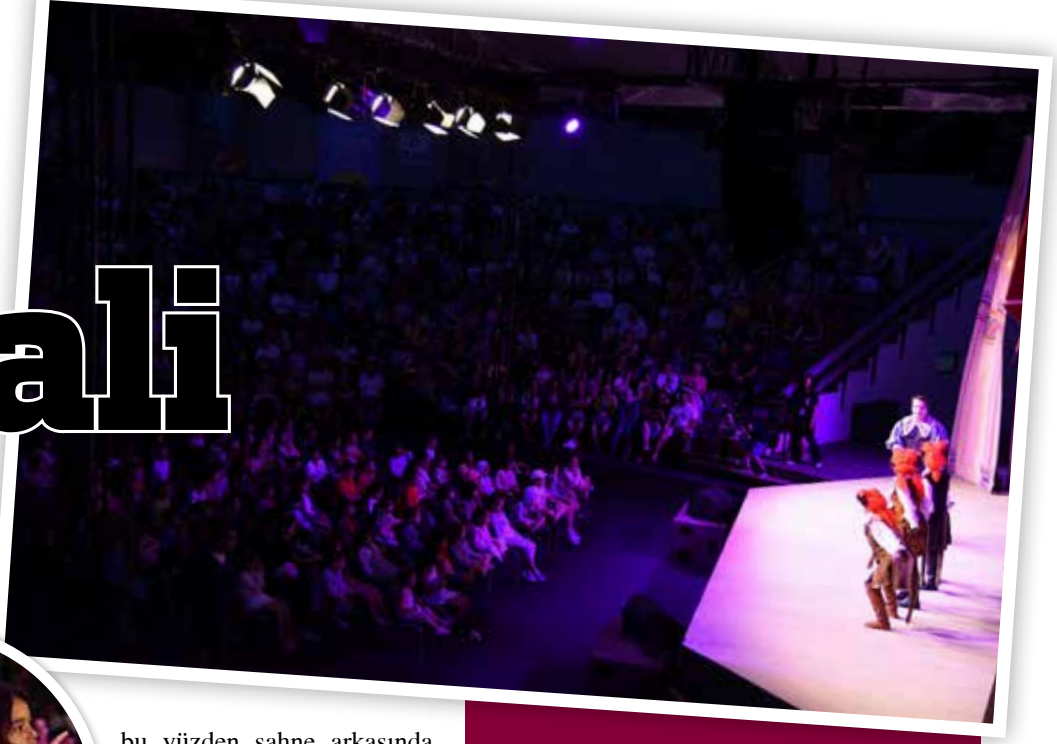
İLK DEFA MİKROFONLA SAHNEDEYDİLER

İki yıldır Bizim Çocuklar Ekibi kadrosunda olan Zeynep Polat, "İlk defa Özgürlük Parkı'nın sahnesinde rol aldım. Heyecanlıydım, mikrofon kullandık ve rüzgardan dolayı boğuk bir ses oldu, ilk başta tedirgin oldum ama sonra alıştım" dedi. Kayra Can Demirci, "İlk defa bu sahne- de yer aldım. Mikrofon kullandık,

bu yüzden sahne arkasında çok sessiz olmamız gerekti, çünkü en ufak bir ses hemen sahnede duyuluyor" şeklinde konuştu. Bizim Çocuklar Ekibi'nin en küçük üyesi 10 yaşındaki Maya Uygur, "Çok heyecanlandım, burası çok daha farklıydı. Seyirciler daha fazlaydı, sahne büyüktü. Mikrofon kullandığımız için nefes alıp verişimize de dikkat ettik, bunlar çok değişik hislerdi" dedi.

"PROFESYONEL YAKLAŞTILAR"

Eğitmenler Yahya Uluğ ve Ece Zehra Kayihan da bizlerle heyecanlarını paylaştı. Uluğ, "Bu ekiple benim de açık havada ilk deneyimimdi. Çok güzel ve eğlenceliydi. Çocukların heyecanı ise bambaşkaydı. Başka bir sahnede ve daha fazla seyirci ile oynamanın heyecanını yaşadılar. Onlarda keyif aldı, biz de onlar keyif alınca daha da keyif aldık" şeklinde konuştu. Çocukların ilk defa mikrofonla oynadıklarını söyleyen Yahya Uluğ, "Bizim tahminimizden daha profesyonel yaklaştılar. Burada rüzgarla mücadele ettiler, onu da güzelce hallettiler" dedi. Ece Zehra Kayihan, "Önde oturuyorum oyunlarda, hareketleri takip ediyorum herhangi bir aksaklık olursa hemen gösterebileyim diye ve her seferinde çok heyecanlanıyorum. Mikrofonla çalıştılar ilk defa, seslerinin az geldiğini fark edip hemen düzelttiler mikrofonlarını, çok profesyonel yaklaştılar. İnanılmaz bir sezon geçirdiler, oyunu dans ve müzikle birleştirdiler" şeklinde konuştu.



Zeynep Polat, Maya Uygur ve Kayra Can Demirci



Ece Zehra Kayihan ve Yahya Uluğ

Fotoğraflar: Gürbüz ENGÜN - Deniz Şimal TAŞAN



İBB'den öğrencilere karne tatilinde ÖZEL ETKİNLİKLER

İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB), öğrencilerin karne tatilini eğlenceli ve dolu dolu geçirmeleri adına çeşitli etkinlikler ve eğitimler düzenliyor. Çocuklar ve gençler, yaz tatillerinde şehrin dört bir yanındaki aktiviteler ve atölyelerle hem eğlenecek hem de öğrenecek.

ÇOCUKLAR SPORLA BÜYÜSÜN

İBB Spor İstanbul, çocuklar sporla büyüsün, spora erişimi olmayan kalmamış diye 40'ın üzerinde te- sistte 3-17 yaş arası çocuklara iki aylık dönemlerde spor eğitimleri verecek.

Kayıt için <https://spor.istanbul/spor-okullari/> web sitesini ziyaret edilebilir.

DOĞA KAMPI

İBB Spor İstanbul, öğrenciler için doğa kampı da gerçekleştirecek. Öğrenciler, okçuluk ve tırmanma gibi pek çok sosyal ve sportif etkinliklerle keyifli vakit geçirecek.

Kamp etkinliği 1 Temmuz-23 Ağustos tarihleri arasında, günübirlik ve konaklamalı seçeneklerle hizmet verecek. Organizasyonun kayıtları temmuz ayının ilk haftası <https://spor.istanbul/doga-kampi/> adresinden gerçekleştirilecek.

İSTANBUL GEZİSİ

İstanbul'un kadim tarihi, zengin yapı envanteri ve geleneksel yaşam kültürü "Gezi İstanbul" projesi kapsamında yıl boyu gerçekleştirilecek tematik gezilerle, İstanbullu gençlerle buluşturulacak.

Alanında uzman sanat tarihçisi ve rehberlerin eşliğinde, birbirinden farklı tematik başlıklar altında şehrin kültürel odakları, müzeleri, anıt eserleri, meydanları, seyir terasları ve önemli arterleri 40-50 kişilik gruplara tanıtılacak.

Sahnebus'te Kültür A.Ş. ve Metro İstanbul işbirliğiyle tematik araçlar etkinlikleri kapsamında çocuklara yönelik etkinlikler sürecek.

GENÇLERE PİLOTLUK EĞİTİMİ

İBB Gençlik ve Spor Müdürlüğü tarafından hayata geçirilen Gökyüzünün Yıldız Gençleri Projesi ile de 18-29 yaş arası gençlere İHA-1 ticari pilotluk eğitimi de verilecek.

GAZHANEDE ATÖLYELER

Müze Gazhane'de de sanat ve tasarım atölyeleri gerçekleştirilecek. İstanbul'a yeni kazandırılan bir

endüstriyel miras alanı olan Artİstanbul Feshane'de de çocuklara yönelik çalışmalar yaz boyu devam edecek. Çocuktan Çocuğa Akademisi, Hayal Gücü Merkezi, sinema gösterimi ve atölye çalışmalarıyla İstanbullu gençler kültür-sanat alanında becerilerini geliştirme fırsatı bulacak.



endüstriyel miras alanı olan Artİstanbul Feshane'de de çocuklara yönelik çalışmalar yaz boyu devam edecek. Çocuktan Çocuğa Akademisi, Hayal Gücü Merkezi, sinema gösterimi ve atölye çalışmalarıyla İstanbullu gençler kültür-sanat alanında becerilerini geliştirme fırsatı bulacak.

Akademi, Hayal Gücü Merkezi, sinema gösterimi ve atölye çalışmalarıyla İstanbullu gençler kültür-sanat alanında becerilerini geliştirme fırsatı bulacak.

ROBOTİK PROGRAMLAMA EĞİTİMİ

İBB Bilgi İşlem Dairesi Başkanlığı Akıllı Şehir Şube Müdürlüğü'ne bağlı olarak faaliyetlerini yürüten Tech İstanbul bünyesinde 2-25 Temmuz tarihleri arasında oyunlaştırılmış robotik programlama eğitimi verilecek. Eğitimde 7-15 yaş aralığındaki çocuklardan oluşturulacak 20-25 kişilik kontenjana yer ayrılacak. Oyunlaştırılmış robotik programlama eğitimi dört hafta boyunca hafta içi iki gün 10.00-12.00 saatleri arasında Tech İstanbul Şişhane'de yapılacak.

KARNE HEDİYESİ

'İstanbul Kitapçısı', İstanbul'un çeşitli noktalarında bulunan şubeleriyle İstanbulluların vazgeçilmez mekânları arasında yer almaya devam ediyor. Kitap okuma alışkanlığını teşvik etmek amacıyla yaz tatiline özel olarak İBB Kültür A.Ş. tarafından başlatılan kampanyayla 'İstanbul Kitapçısı'na karnesini getiren 13 yaş ve altı ilköğretim ve ortaokul öğrencilerine kitap hediye edilecek.

'İstanbul Kitapçısı' şubeleriyle ilgili detaylara <https://kultur.istanbul/istanbul-kitapcisi-subeleri/> adresinden ulaşılabilir.

'Büyüt Hayallerini' üçüncü dönem mezunlarını verdi

İstanbul Vakfı'nın Dr. Dilek Kaya İmamoğlu'nun fikir öncülüğüyle hayata geçirdiği 'Büyüt Hayallerini' projesinin burs sağladığı 252 öğrenci okullarından mezun oldu

Kız çocuklarının inandığı ideallere ulaşmasını desteklemek için Dr. Dilek Kaya İmamoğlu'nun fikir öncülüğü ile İstanbul Vakfı çatısı altında hayata geçen 'Büyüt Hayallerini' projesi, 2021 yılında başlatıldı. Proje kapsamında ortaya çıkan ilk eser; 40 farklı yazarın kaleminde 40 kadının hikâyesinin yer aldığı, "İlham Veren Adımlar" kitabı oldu. Büyüt Hayallerini; kitabın satışından elde edilen gelir ve bağışçıların destekleriyle, 2021-2022 eğitim yılında 300 kız öğrenciye, 2022-2023 öğretim yılında ise 500'ü 6 Şubat'ta yaşanan deprem felaketinden etkilenen afetzedeye olmak üzere toplam 1500 üniversiteli kız öğrenciye burs desteği sağladı. 2023-2024 eğitim yılında sayısı 3000 olan üniversiteli kız öğrencilerden 252'si ise bu sene mezun oldu. Kurumdan burs alan ve bu yıl okullarını bitiren öğrenciler onuruna, İstanbul Vakfı tarafından mezuniyet töreni düzenledi.

Törende konuşan İBB Başkanı Ekrem İmamoğlu, duygularını şu ifadelerle paylaştı: "Belediye başkanlığım dönemindeki en kutsal, en değerli anlardan birisi. Bunu yaşamaktan elbette gurur duyuyorum Emeği geçen bütün vakıf yöneticilerine destek olan bütün İstanbul Büyükşehir Belediyemizin, kurumumuzun yöneticilerine, kabiliyetli insanlarına hepinizin huzurunda teşekkür ediyorum."

"BÖYLESİ BİR KURUMSAL YAPIYI UNUTMAYINIZ"

Bursiyerlere "Sizlere hem hemşehrim hem de değerli yol arkadaşlarım da demek istiyorum" sözleriyle seslenen İmamoğlu, "Kurum-



sal bütünlük içinde aslında yol arkadaşlığı yaptık. Ve birbirimizin markasını ve değerlerini taşıdık. Bu yönüyle ben bundan sonraki yolculuğunuzda bizim kurumumuzun içinde bulunan her arkadaşımıza söylediğimi sizlere de söylemek istiyorum. Elbette ileride çok başarılı işlerde, kurumlarda veya kendi kurduğunuz var ettiğiniz becerilerinizle başarılarla sahip olacaksınız. Bugünlerinizi, bugün size imkan tanıyan ve imkan sunan böylesi bir kurumsal yapıyı unutmayınız. Yani Büyüt Hayallerini projesini İstanbul Vakfı'nı unutmayınız. Yarınlarda unutmazsanız vakfı zaten daha da büyütebilir ve geliştirebilirsiniz. Belki de bu kürsüde konuşanlardan birisi sizlerden birisi de olabilir. Olmalıdır da. Özellikle belki aramızdan birisi ki inşallah sizin zamanınıza kadar ilkleri yaşarız. Ama ilk ya da bir kaçınıca kadın belediye başkanını olursunuz İstanbul'umuza. Bunları gönülden arzu ediyorum" ifadelerini kullandı.

BURSİYERLERDEN MİNİ KONSER

Konuşmaların ardından program, Büyüt Hayallerini bursiyerlerinin sürpriziyle devam etti. Burs alan öğrencilerden oluşan koro, yerli ve yabancı repertuarlarından oluşan seçkilerle konuklara mini bir konser verdi. Konserin ardından Başkan İmamoğlu, İstanbul Vakfı Genel Müdürü, vakıf yöneticileri ve bursiyerlerin katıldığı geleneksel mezuniyet hatırası fotoğrafı program sona erdi.



Nakıştan voleybola, minyatürden web tasarımına kadar geniş kurs yelpazesine sahip olan halk eğitim merkezleri, vatandaşların ücretsiz eğitim aldığı önemli adresler. Bostancı Halk Eğitim Merkezi Müdürü Hülya Narsap ve Kadıköy Halk Eğitim Merkezi Müdürü Seda Büyükol ile merkezlerin yıl boyunca yaptığı çalışmalarını konuştuk.

● Seyhan KALKAN VAYIÇ

Halk eğitim merkezleri vatandaşların yıl boyunca ücretsiz kurs aldığı önemli adreslerden. Geleneksel el sanatlarından web tasarımına, müzikten spora geniş kurs yelpazesine sahip olan merkezler, dönem sonunu tamamladı, gelecek dönem için de çalışmalara başladı. Bostancı Halk Eğitim Merkezi Müdürü Hülya Narsap ve Kadıköy Halk Eğitim Merkezi Müdürü Seda Büyükol ile bir araya gelip merkezlerin yıl boyunca yaptığı çalışmalarını konuştuk.

Geleneksel el sanatları, spor, müzik, okuma ve yazma, dil, web tasarımı, tiyatro, işaret dili, ilk yardım gibi geniş bir kurs yelpazesine sahip olduklarını dile getiren Bostancı Halk Eğitim Merkezi Müdürü Hülya Narsap, merkezdeki kurslara başvurma koşullarını şöyle anlattı: "Hitap ettiğimiz kitle 25-65 yaş arası. Ama piyano ve keman gibi enstrüman dersinde 7 yaşa kadar inebiliyoruz. Kurslara 65 yaş üzerinde gelenler de oluyor. Kayıt olmak için Kadıköy'de oturma şartı yok. Adalardan, Yalova'dan, Pendik'ten, karşı yakadan gelen kursiyerlerimiz var. Buradaki kursları ve eğitmenleri beğeniyor. Sergimizi ziyaret ediyor. Arkadaşı tavsiye ediyor. İlçe dışı gelmeler o şekilde oluyor. Yeni dönem için de çalışmalara başladık. Kayıtları ağustos ayı itibarıyla online olarak alacağız."

"GELENEKSEL SANATLARI YAŞATIYORUZ"

"Bu yılki kurs sayımız 300'dü. Ücretsiz olarak verilen kurslarla 7 bin kişiye ulaştık." diyen Narsap, "Okuma ve yazma kursları halk eğitimleri için çok önemlidir. Geleneksel sanatlarımızın yaşatılmasında rolümüz büyük. Nakış, tezhibi ve minyatürü kurslarla yaşıyoruz. Biz olmasak o nakışlarımız unutulacak. Bilgisayar, girişimcilik, dijital pazarlama, web tasarımı gibi yeni çağa uyum sağlamaya yönelik de kurslarımız var. O kadar kıymetli ki bu kurslar. Okullardan talep geliyor. Lise ve ortaokul öğrencilerine de kurslar açıyoruz. Halk oyunları, İngilizce, Almanca ve Rusça ve voleybol kursu gibi." ifadelerini kullandı.

Yıl boyunca yapılan çalışmalarını çeşitli etkinliklerle paylaştıklarını belirten Hülya Narsap, şöyle devam etti: "Bu yıl Cumhuriyetimizin 100. yılı dolayısıyla birçok çalışmaya imza attık. Kadıköy Halk Eğitim Merkezi ile birlikte 100 davul 100 zeybek projesini hayata geçirdik. Kaymakamlığın 29 Ekim kutlamasında sahne aldılar. Bu projemiz çok beğenildi. 100. yıla dair bilim insanlarını minyatür ile işledik. Bu çalışmanın sergisi de 29 Ekim'de açıldı. Anadolu Adliyesi'ne, İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne ve okullara taşındı. Halk eğitim merkezlerini tanıtmak ve önemini anlatmak amacıyla hayat boyu öğrenme şenlikleri ya-

pıldı. Biz de Sirkeci Garı'ndaki şenliğe katıldık. Yıl sonu sergimizi de Kozyatağı Kültür Merkezi'nde yaptık. Sergimizde nakış, resim, tezhib, fotoğraf, el sanatları gibi birçok alanda yapılan çalışmalar yer aldı."

"900 KURSTAN 14 BİN KİŞİ FAYDALANDI"

Kadıköy Bahariye'de yer alan merkez binanın güçlendirilmesi için boşaltıldığı, şu an merkez bina olarak İbrahim Öktem İlkokulu eski binasında çalışma yürüttüklerini belirten Kadıköy Halk Eğitim Merkezi Müdürü Seda Büyükol, Bahariye'de yer alan merkez binanın güçlendirilme çalışmalarına başladığını, çalışmaların tamamlandığı zaman orada hizmet vermeye devam edeceklerini söyledi.

Bu yıl yan flütün, ahşap boyamanın, cam süslemenin, voleybolun ve Fransızcanın içinde olduğu 900 kursun açıldığını, bu kurslara 14 bin kişinin katılım sağladığına dikkat çeken Kadıköy Halk Eğitim Merkezi Müdürü Seda Büyükol, "Kurslara her ilçeden başvuru alıyoruz. 14 yaş ve üstü kişiler katılım sağlayabiliyor. Ama enstrüman kursunda 9 yaşından olan kursiyerimiz de oluyor. Nakış, makrome, takı, ahşap boyama, porselen boyama, cam süsleme, çocuk ve yetişkin giyim, keman, bağlama, şan, yan flüt, piyano, Türk halk ve Türk sanat müziği korosu, resim kursumuz var. Okullarda da öğretmen görevlendiriyoruz. Okullarda futbol, basketbol, voleybol, hentbol kursu açtık. Her yaş grubuna göre İngilizce, İspanyolca, Fransızca ve Almanca kursu da. Her yörenin oynadığı halk oyunları kursu da veriyoruz." dedi.

65 yaş ve üstü kişilerin katılım sağladığı, Sağlık Bilimleri Üniversitesi ile birlikte yürütülen 3. Yaş Üniversitesi kursunun da olduğunu söyleyen Büyükol, şöyle devam etti: "Bu kursa katılanlar ilaç kullanımını, tansiyon takibi ve şeker ölçümünde bilgi sahibi oluyor. Ayrıca merkezimizdeki kurslara da katılım sağlayabiliyor. Güzel sanatlar lisesi ile konservatuar sınavına girmek isteyen öğrencilere yönelik hazırlık sınavı kursumuz da var. Kaymakamlığa bağlı Sosyal Dayanışma ile Aile Dayanışma Merkezi'nde de kurslar açıyoruz. Akşam kurslarımız da oluyor. Örneğin Kadıköy Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi'nde saat 17.00'de başlayan 21.30'a kadar süren Kafkas halk oyunları kursu verdik. Bu kursun yıl sonu etkinliği de Cemil Reşit Rey Konser Salonu'nda oldu. Her kursumuzun çalışmalarını, sergi ve etkinlik kapsamında çalışma yürüttüğümüz merkezlerde yer verdik. Yıl sonu sergimizi de Gazhane'de açtık. Bir hafta süren sergi boyunca kurslarımızı da tanıttık. Yeni dönem için de çalışmalara başladık. 15 Ağustos itibarıyla hem yüz yüze hem de online olarak kayıtları almaya başlayacağız. Yüz yüze başvuruları, merkez bina olarak kullandığımız İbrahim Öktem ilkokulu eski binasında alacağız."

RENKLİ, EĞLENCELİ, EĞİTİCİ KURSLARIN ADRESİ HALK EĞİTİM MERKEZLERİ



Hülya Narsap

Seda Büyükol

BAK ekibinden Şişli Belediyesi'ne afet eğitimi



Kadıköy Belediyesi Arama Kurtarma Takımı "BAK Kadıköy" Şişli Belediyesi'ne afet eğitimi verdi

● Deniz Şimal TAŞAN

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı'ndan (AFAD) Orta Seviye Arama Kurtarma akreditasyonuna sahip Kadıköy Belediyesi Arama Kurtarma Takımı "BAK Kadıköy" ekibi, Şişli Belediyesi'nin çalışanlarına afet eğitimi verdi. 36 Şişli Belediyesi çalışanının, gönüllü olarak oluşturdukları arama kurtarma ekibinin iki haftalık hafif akreditasyon eğitimi Kayışdağı BAK-Kadıköy Afet Birimi'nde yapıldı.

Eğitime dair bilgi veren BAK ekibinden Seyfullah Deniz, hafif akreditasyon eğitimi olarak adlandırılan eğitimlerin afet sonrası enkaz yaklaşım süreci, enkazda nelere dikkat edilmesi gerektiği, enkaz üzerinde çalışma, ahşap kesimi ve beton kırımı başlıklarını kapsadığını söyledi.

"TECRÜBELERİMİZİ ANLATTIK"

Deniz, "Şişli Belediyesi sıfırdan bir ekip kuruyor, bu nedenle ekip olmanın ve bu işi bırakmanın önemini anlattık. Tecrübelerimizi anlattık" şeklinde konuştu. Daha önce BAK ekibinin Kartal Belediyesi'ne de eğitim verdiğini söyleyen Deniz, "Şişli Belediyesi'yle de çalışmak bizim için onur verici bir duygu-



du, onlar yardım talebinde bulundu ve biz de elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalıştık. Yardım etmek destek olmak çok güzel bir duyguydu" dedi. Gönüllü olmanın büyük bir avantaj ve kazanç olduğunun altını çizen Deniz, "Bu işin temel ayağı gönüllülük." dedi.

Şişli Belediyesi'nin gönüllü ekibinin çoğunlukla genç ve kalifiye elemanlardan oluştuğunu belirten Deniz, "Birbirine yardım edebilecek meslek gruplarına sahiplerdi bu açıdan çok şanslılar; inşaat, harita ve jeoloji mühendisleri ile zabıta da vardı" şeklinde konuştu. Cinsiyet dağılımının da eşit olduğunu vurgulayan Deniz, "Kadınlar da erkekler kadar özveriliydi, hiçbir zaman kendilerini geride tutmadılar" dedi.



Sivas'ta katledilenler için Kadıköy'de anma



2 Temmuz Sivas Katliamı'nda yaşamını yitirenler Kadıköy'de anılacak

2 Temmuz 1993 tarihinde Sivas'ta düzenlenen Pir Sultan Abdal Şenlikleri sırasında Madımak Otel'i'nde 33 aydın, yazar sanatçı ve 2 otel görevlisinin yakılarak katledilmesinin üzerinden tam 31 yıl geçti. Katliamda yaşamını yitirenler Kadıköy Belediyesi tarafından düzenlenecek törenle anılacak. Cadedebostan Kültür Merkezi'nde düzenlenecek anma etkinliğe katliamda öldürülen Nesimi Çimen'in oğlu Mazlum Çimen de katılacak. "Nasıl Çıkar Karanlıklar Aydınlığa" başlıklı anma programında Mazlum Çi-

men, Hilmi Yarıyıcı ve Özgür Kıyat konser verecek. Üç sanatçı türkülerini katliamda yaşamını yitirenler için söyleyecek. Anma töreni 2 Temmuz Salı günü saat 20'de başlayacak.

Madımak'ta hayatını kaybedenler

Muhibe Akarsu (35 yaşında, misafir), Muhlis Akarsu (45 yaşında, sanatçı), Gülender Akça (25 yaşında, sanatçı), Metin Altıok (52 yaşında, şair, yazar), Ahmet Alan (22 yaşında, sanatçı), Mehmet Atay (25 yaşında, gazeteci), Sehergül Ateş (30 yaşında, sanatçı), Behçet Aysan (44 yaşında, şair), Erdal Ayrancı (35 yaşında, yönetmen), Asım Bezirci (66 yaşında, araştırmacı, yazar), Belkıs Çakır (18 yaşında, sanatçı), Serpil Canik (19 yaşında, sanatçı), Muammer Çiçek (26 yaşında, aktör), Nesimi Çimen (67 yaşında, şair, sanatçı), Carina

Cuanna (23 yaşında, Hollandalı gazeteci), Serkan Doğan (19 yaşında, sanatçı), Hasret Gültekin (23 yaşında şair, sanatçı), Murat Gündüz (22 yaşında, sanatçı), Gülsüm Karababa (22 yaşında, sanatçı), Uğur Kaynar (37 yaşında, şair), Asaf Koçak (35 yaşında, karikatürist), Koray Kaya (12 yaşında, çocuk), Meneşşe Kaya (17 yaşında, sanatçı), Handan Metin (20 yaşında, sanatçı), Sait Metin (23 yaşında, sanatçı), Huriye Özkan (22 yaşında, sanatçı), Yeşim Özkan (20 yaşında, sanatçı), Ahmet Öztürk (21 yaşında, otel görevlisi), Ahmet Özyurt (21 yaşında, sanatçı), Nurcan Şahin (18 yaşında, sanatçı), Özlem Şahin (17 yaşında, sanatçı), Asuman Sivri (16 yaşında, sanatçı), Yasemin Sivri (19 yaşında, sanatçı), Edibe Sulari (40 yaşında, sanatçı), İnci Türk (22 yaşında, sanatçı), Kenan Yılmaz (21 yaşında, otel görevlisi).

Yüzde 23,9 ile konut ve kira harcamaları birinci sırada

TÜİK'in Hanehalkı Bütçe Araştırması'na göre, harcamalar içinde en yüksek payı, yüzde 23,9 ile konut ve kira harcamaları alıyor. İkinci sırada yüzde 21,9 ile ulaştırma, ardından yüzde 20,6 ile gıda ve alkolsüz içecek takip ediyor. Eğitim hizmetleri ise yüzde 1 oranla en düşük harcama türleri arasında



Deniz Şimal TAŞAN

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Hanehalkı Bütçe Araştırması'nın verilerini yayınladı. Araştırmanın 2023 yılı sonuçlarına göre; Türkiye genelinde hanehalklarının tüketim amaçlı yaptığı harcamalar içinde en yüksek payı yüzde 23,9 ile konut ve kira harcamaları aldı. Ardından ikinci sırayı yüzde 21,9 ile ulaştırma harcamaları, üçüncü sırayı ise yüzde 20,6 ile gıda ve alkolsüz içecek harcamaları takip etti.

EĞİTİM HARCAMALARININ ORANI YÜZDE 1

Toplam tüketim harcamalarında en düşük payı alan harcama türleri ise yüzde 0,8 ile sigorta ve finansal hizmetler, yüzde 1 ile eğitim hizmetleri ve yüzde 1,9 ile eğlence, spor ve kültür harcamaları oldu.

EN DÜŞÜK GELİRDE BİRİNCİ SIRADA GIDA

Gelire göre sıralı yüzde 20'lik gruplar itibarıyla tüketim harcamalarının 2023 yılındaki dağılımına bakıldı.

En düşük gelir grubu olan birinci yüzde 20'lik grupta yer alan hanehalkları, gıda ve alkolsüz içecek harcamalarına bütçelerinde yüzde 36,6 yer ayırdı. Ardından konut ve kira harcamalarına yüzde 29,2, ulaştırma harcamalarına yüzde 8,8 ve mobilya ve ev eşyası harcamalarına yüzde 5,4 pay ayırdı.

EN YÜKSEK GELİRDE BİRİNCİ SIRADA ULAŞIM

En yüksek gelir grubu olan beşinci yüzde 20'lik grupta yer alan hanehalkları yüzde 28,3 oranla bütçelerinde en çok ulaşımaya yer verdi. Konut ve kira harcamalarına yüzde 21, gıda ve alkolsüz içecek harcamalarına yüzde 14,5 ve lokantalar ve konaklama hizmetleri harcamalarına yüzde 6,9 pay ayırdı.

FERT BAŞINA 12 BİN 521 TL

Araştırmada, hanelerin tüketim harcamalarını karşılanabilir hale getirmek amacıyla hanehalkı büyüklüğü ve kompozisyonu dikkate alınarak elde edilen eşdeğer fert başına tüketim harcaması kullanıldı. Aylık ortalama tüketim harcaması hanehalkı başına 24 bin 383 TL ve eşdeğer fert başına 12 bin 521 TL olarak tahmin edildi.

Hanehalkı büyüklüğüne göre tüketim harcamalarının 2023 yılındaki dağılımına bakıldığında; tek kişilik haneler, konut ve kira harcamalarına yüzde 31,8, ulaştırma harcamalarına yüzde 18,7 ve gıda ve alkolsüz içecek harcamalarına yüzde 16,3 pay ayırdı. Nüfusu yedi ve üzeri olan hanehalkları, gıda ve alkolsüz içecek harcamalarına yüzde 30,2, konut ve kira harcamalarına yüzde 19,9 ve ulaştırma harcamalarına yüzde 14,9 pay ayırdı.

T.C. KADIKÖY İLÇESİ BELEDİYE BAŞKANLIĞINDAN

Kadıköy Belediye Meclisinin 9. Seçim Dönemi, 1. Toplantı Yılında yapacağı Temmuz Ayı Toplantısı 01 Temmuz 2024 Pazartesi günü başlayacaktır. Temmuz Ayı Toplantısının ilk birleşimi 01 Temmuz 2024 Pazartesi günü, saat 11.00'da Kadıköy Belediyesi Meclis Binası, Meclis Salonunda yapılacağından Sayın Meclis Üyelerinin toplantıya teşriflerini rica ederim.

Mesut KÖSEDAĞI
Belediye Başkanı

GÜNDEM:

1. Plan ve Proje Müdürlüğünün, Caferağa Mahallesi, 43 pafta, 961 ada, 73 parselde ilişkin 1/500 ölçekli uygulama imar planı değişikliği ile ilgili teklifi.

GazeteKadıköy

Haftalık süreli yerel gazete

Kadıköy Belediyesi ve Kadıköylülere adına
Sahibi Kadıköy Belediye Başkanı

Mesut KÖSEDAĞI

Yayın Kurulu

**Erhan DEMİRTAŞ, Gökçe UYGUN,
Leyla ALP, Serkan TAŞKENT**

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Serkan TAŞKENT

Sayfa Tasarımı

Rıza BÜLBÜL, Sinem HAMARAT

Haber Merkezi

**Gökçe UYGUN, Erhan DEMİRTAŞ,
Seyhan KALKAN VAYIÇ**

Reklam Servisi

Özge ÖZVEREN MUSLU

Reklam: 0 (216) 345 82 02

Adres: Hasanpaşa Mahallesi
Sarayardı Caddesi
Khalkekon İş Merkezi
No: 98 Kadıköy
Tel: 0 (216) 348 70 60
İlan/Reklam:
0 (216) 345 82 02

www.gazetekadikoy.com.tr
www.instagram.com/gazetekadikoy
www.facebook.com/gazetekadikoy
www.twitter.com/gazetekadikoy
E-posta: gazetekadikoy@gmail.com
Dağıtım: Mehmet Gündoğdu
(0532) 727 0107

Baskı: İhlas Gazetecilik A.Ş., Merkez Mah. 29 Ekim Cad.
İhlas Plaza No:11 A / 21 Yenibosna / İSTANBUL Tel: 0 (212) 454 30 00
Gazetemizde yayınlanan yazıların yasal sorumluluğu yazı sahibine aittir.

ALIK PAZARI

İMAM CİCİ



YAZININ TARİHİ KONULU TARİHİ KARİKATÜRLER!





HAZIRLAYAN: EMRE MUŞAZLIOĞLU

FOTOĞRAFLI KADIKÖY TARİHİ

32



YOĞURTÇU PARKI

"Garip" akımının kurucularından şair ve yazar Melih Cevdet Anday, Yoğurtçu Parkı'nı şöyle anlatır bize : Yoğurtçu Parkı, ben ilkökuldükten yapıldı. Orası dere kenarı, bataklık bir yerd. Sonra ağaçlar dikildi. Şimdi birer dev gibi olmuş ağaçlar. O ağaçlar ki, boyları benden büyük ama, yaşları benden küçüktür. Kardeşim sayılır onlar benim. Küçüklerim yani. İsmi yoğurtçu esnafının yaptırdığı çeşmeden aldığı söylenen çayırılık alan

senenin büyük bölümü bataklık halinde olduğundan, buranın kurutulup bir parka dönüştürülmesinin ilk adımları Süreyya Paşa tarafından atılmıştır. Süreyya Paşa ailesinin, Kızılay'ın ve Kadıköylüler'in bağışlarıyla başlayan toprak doldurma, rıhtım ve kaldırım yapma, kanal ve drenaj çalışmaları, İstanbul Belediye Başkanlığı tarafından bitirilmiş ve park 1925 yılında, Melih Cevdet on yaşındayken açılmıştır.

Kadıköy'ün raylı geçmişi...

Üsküdar, Kadıköy ve Maltepe'yi birbirine bağlayan 'Anadolu Tramvayı' projesi vesilesiyle Kadıköy'ün çeyrek asra yakın tramvaylı yıllarına nostaljik bir yolculuk ...

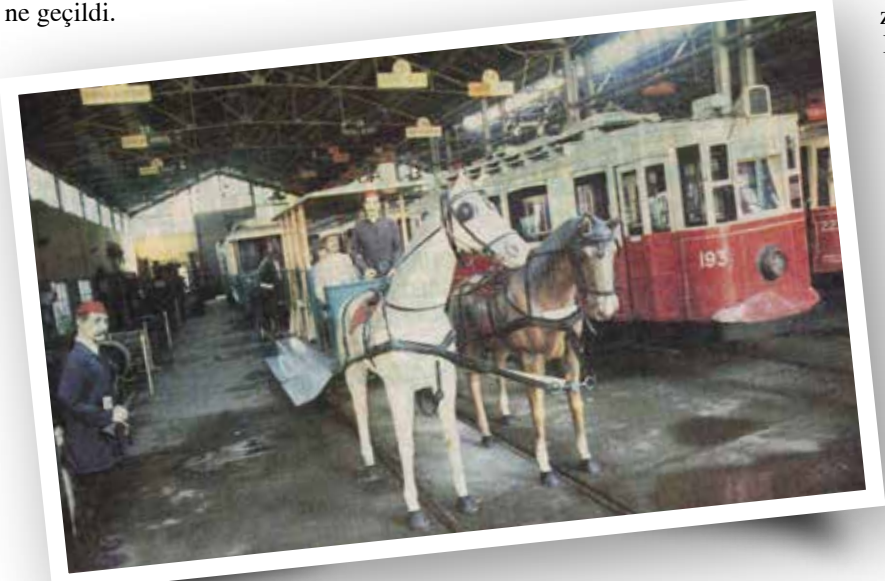
● Gökçe UYGUN

Kadıköy'ün tramvaylarına anlatmadan evvel, İstanbul'un tramvay geçmişine bir bakalım. İstanbul, tramvaylar ile Cumhuriyet'ten çok önce, 1871 senesinde tanıştı. Takvimler 31 Temmuz'u gösterdiğinde, Tophane'de yapılan bir törenle Azapkapı-Beşiktaş arasında ilk tramvay hattı açıldı. Bu hattın inşasını, Kostantin Karapano Efendi kendisine verilen imtiyaz neticesinde gerçekleştirdi. Onun açtığı şirket, sonraki senelerde faaliyet alanını genişleterek, 1881'den itibaren 'Dersaadet Tramvay Şirketi' adını aldı. Daha sonra Ortaköy'e uzatılan bu ilk hatta atlı tramvaylar çalışıyordu. Ardından da Eminönü-Aksaray, Aksaray-Yedikule ve Aksaray-Topkapı hatları açıldı. Bu hatların ilk senesinde 430 at kullanılarak 4,5 milyon yolcu karşılığında 53 bin lira gelir elde edildi. Ancak Balkan Savaşı ve Birinci Dünya Savaşı şehirdeki ulaşımı da etkiledi, atlı tramvayların işletmeciliğine 1914 yılında son verildi. Tam da o sene (1913 yılında Türkiye'nin ilk elektrik fabrikasının Silahtarğa'da kurulması vesilesiyle) elektrikli tramvay işletmeciliğine geçildi.

TRAMVAYLAR KARŞIYA GEÇİYOR

Tramvayın Avrupa yakasından Asya'ya geçişi ise 13 yıl sürdü. 1927 yılında Anadolu yakasında başlayan çalışmalar neticesinde, ilk olarak, 1928'de Üsküdar-Bağlarbaşı-Kısıklı hattı hizmete girdi. Bir yıl sonra da Bağlarbaşı-Haydarpaşa ve Üsküdar-Haydarpaşa hatları hizmet vermeye başladı. Sonraki dönemler de ilerleyen dönemlerde Bostancı, Moda, Feneryolu hatları açıldı.

2 Temmuz 1928 tarihinde Nafia Vekili Recep ve İstanbul Şehremini Hamit Bey arasında imzalanan anlaşma ile Üsküdar, Kadıköy çevresi ile Beykoz ve Anadolu Feneri'ne kadar olan bölgede tramvay işletmesi hakkı, Üsküdar ve Havalisi Halk Tramvayları Şirketi'ne devredildi. Anlaşma gereğince; Üsküdar - Haydarpaşa; Karacaahmet - Bağlarbaşı; Haydarpaşa - Kadıköy; Kadıköy - Kızıltoprak - Feneryolu ve Kadıköy - Moda hatlarının 5 yıl boyunca çalıştırılması kararlaştırıldı. Ayrıca Kadıköy-Gazhane, Feneryolu - Fenerbahçe, Feneryolu - Bostancı, Üsküdar - Beykoz, Kadıköy - Acıbadem - K.Çamlıca hatları ile Gazhane- Merdivenköy, Merdivenköy - Erenköy, Caddebostan-Bostancı hatlarında isteğe bağlı olarak seferler düzenlendi. Bostancı'ya 4, Fenerbahçe'ye 6, Hasanpaşa'ya 8, Moda'ya ise 20 hat



numaralı tramvaylar çalıştırıldı. Ayrıca 12 numaralı Kadıköy - Üsküdar hattı da (Kadıköy'den kalkıp, Selimiye - Karacaahmet- Tunus Bağı - Ahmediye üzerinden son durağı Üsküdar'da gelirdi) çalıştırılıyordu. Gazetemiz yazarı Emre Muşazlıoğlu'nun arşivine göre; "Kadıköy tramvayla 1 Eylül 1934'te tanışmıştı. Üsküdar'dan gelen tramvay, İbrahimağa çayırını takip edip, şimendifer köprüsünün altından geçiyor, Yeldeğirmeni'ne sapıp, Karakolhane Caddesi ve şimdi Kadıköy-Maltepe minibüslerinin güzergahında olan Yavuztürk sokağından Söğütluçeşme Caddesi'ne iniyor, Altyol'dan sonra Kadıköy İskelesi'ne ulaşıyordu. Tramvay İşletmesi Kadıköyü de ulaşım ağına katması şerefine yıllardır şikayet konusu olan bilet fiyatlarında indirimine gitmiş ve tramvayı insanlara daha cazip hale getirmeye çalışmıştı. 1 Eylül'de deneme seferlerine başlayan tramvay hattı için özel bir merasim yapılmayıp, Cumhuriyet Bayramı'nda çifte kutlama yapmaya karar verilmişti."

Ancak, "Menderes İmarı" denilen dönemde,

1956 yılında tramvayların köprüden geçişi yasaklanıp, İstiklal Caddesi'nde raylar sökülüp, tünel hattı iptal edildi. 1960 yılında Avrupa yakasında sadece 16 hat kalmıştı. Sonraki senenin yazında da tramvaylar Avrupa yakasında son seferlerine çıktı. Ancak bu durum Anadolu yakasının bir nevi işine yararmış, artık Avrupa yakasında kullanılmayacak tramvaylar mavnalara yüklenerek, Anadolu yakasına gönderildi. Böylelikle Kadıköy'deki tramvay sayısı ve seferleri (Kadıköy- Selamiçeşme, Kadıköy-Fenerbahçe, Kadıköy-Hasanpaşa ve Üsküdar-Kadıköy...) arttı. Fakat bu durum uzun sürmedi, 1966 yılında tramvay işletmeciliğine Anadolu yakasında son verildi.

Tramvaylar, İETT'nin Kadıköy Kuşdili'ndeki deposuna konularak, uzunca burada bekletildi. 1967'de burası elden geçirilerek "İETT Ulaşım ve Tramvay Müzesi"ne çevrildi. 15 yıl hizmet veren müze, 1981 yılında binaya Kadıköy İtfaiyesi birimlerinin yerleştirilmesi sebebiyle İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından kapatıldı.



'Tatil Dönüşü Sendromu' birkaç hafta sürebilir

Uzun bir bayram tatilinin ardından çalışanlar işbaşı yaptı. Tatil dönüşü kendinizi keyifsiz, yorgun, bitkin hissediyor, uykusuzluk ve iştahsızlıktan şikayet ediyorsanız 'Tatil Dönüşü Sendromu' yaşıyor olabilirsiniz

● **Simga KANSU**



Üsküdar Üniversitesi NPİS-TANBUL Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Sena Kalaz, "Tatil Dönüşü Sendromu" nun, bireylerin tatilin sona ermesiyle birlikte yaşadıkları fiziksel ve duygusal belirtilerle karakterize bir durum olduğunu kaydeden Kalaz, "Tatil dönüşü sendromu, kişinin tatilin rahatlatıcı etkisinden çıkıp tekrar iş veya günlük yaşamın koşturmacasına dahil olma sürecinde ortaya çıkar ve genellikle birkaç gün ila birkaç hafta sürebilir." dedi.

Tatil dönüşü sendromu yaşayan kişilerde duygusal ve fiziksel belirtilerin oldukça çeşitli olabileceğini dile getiren Kalaz, "Duygusal olarak, kaygı ve stres, günlük rutine dönme ve iş/okula geri dönme zorunluluklarıyla bağlantılı olarak artabiliyor. Motivasyon kaybı da sıkça görülüyor; tatil sonrası tekrar iş veya günlük aktivitelere odaklanma isteksizliği olarak kendini gösterebiliyor. Ayrıca, tatilin sona ermesiyle depresyon hissiyatı da artabiliyor, tatil modundan çıkma ve günlük yaşamın sorumluluklarıyla yüzleşmeyle ilişkilendirilebiliyor." diye konuştu.

"Tatil Dönüşü Sendromu" nun fiziksel olarak artan yorgunluk ve halsizlik hissiyle ilişkilendirildiğine vurgu yapan Uzman Klinik Psikolog Sena Kalaz, "Dinlenme ve gevşeme sürecinden sonra tekrar normal yaşama dönmek zor olabiliyor. Uyku problemleri de sıkça görülüyor; tatilden dönüşte uyku düzeninde bozulmalar ve uyku problemleri yaşanabiliyor. Bu, yeni bir zaman dilimine veya eski uyku alışkanlıklarına geri dönme çabasıyla ilişkilendirilebiliyor." dedi.

Çocukluk çağında kalp sağlığına dikkat!



Çocuklarda görülen kalp hastalıklarını konuştuğumuz Prof. Dr. Osman Küçükosmanoğlu, göğüs ağrısı, çabuk yorulma, kalp atışlarının çok hızlı, çok yavaş veya düzensiz olması durumunda uzmana gidilmesi gerektiği uyarısını yaptı. Küçükosmanoğlu, çocukluk çağında yapılacak kalp kontrollerinin ileri yaşlarda sağlıklı bir yaşam için önem taşıdığının altını çizdi

● **Seyhan KALKAN VAYIÇ**

Çevrenizde kalp ile ilgili hastalık yaşayan kişiler mutlaka olmuştur. Kalp hastalığı sadece yetişkinlerde olur gibi bir algı da söz konusu. Çocuklarda görülen kalp hastalıklarının doğru tanısı ve zamanında tedavisi çok önemli ve hayat kurtarıcı. Başkent Üniversitesi İstanbul Hastanesi Çocuk Kardiyolojisi Uzmanı Prof. Dr. Osman Küçükosmanoğlu ile çocuklarda görülen kalp hastalıklarını ve nedenlerini konuştuk.

Çocuklarda kalp sağlığı kontrolünün anne karnında başladığını belirten Çocuk Kardiyolojisi Uzmanı Prof. Dr. Osman Küçükosmanoğlu: "İleri anne yaşı, annede kronik hastalık bulunması, annenin bebeğe zarar verme potansiyeli olan ilaç kullanım öyküsü, çoğul gebelik, tüp bebek, önceden doğuştan kalp hastalığı olan bebek öyküsü gibi riskli gebelik durumunda fetüs (anne karnındaki bebek) kalp sağlığı yönünden öncelikle kadın doğum uzmanı tarafından değerlendirilir. Gerek duyulması halinde perinataloji ve çocuk kardiyolojisi uzmanı da değerlendirir. Anne karnında doğumdan sonra acil müdahale gerektiren kalp hastalığı saptanırsa doğumun uygun bir merkezde gerçekleştirilmesi gerekir. Gebeliği sorunsuz seyredenlerde doğum sonrası bebeğin genel muayenesi sırasında kalp hastalığına ait bulgu saptanır veya şüphesi olursa çocuk kardiyolojisi uzmanına yönlendirilir. Daha sonra bebeğin

rutin tabiki sırasında her fiziki muayenenin ayrılmaz bir parçası olarak kalp muayenesi yapılır. Kalp hastalığından şüphe edilirse çocuk kardiyolojisi uzmanına yönlendirilir." bilgilerini paylaştı.

"AİLESEL YATKINLIK, ÇEVRESEL FAKTÖRLER"

"Doğumsal kalp hastalıkları her 1000 canlı doğumda 8 bebekte görülür." diyen Prof. Dr. Osman Küçükosmanoğlu, şöyle devam etti: "Hastalıklar sıklıkla doğuştan kalp hastalıkları, kalp kasi hastalıkları, ritim bozuklukları, sistemik hastalıkların kalp tutulumu ve tümörler olarak sıralanabilir. Bu hastalıkların büyük oranda multifaktöriyel (çevresel faktörler, ailesel yatkınlık, genetik faktörler gibi pek çok değişkene bağlı) nedenlerle oluşuyor. Yapısal hastalıkların bir kısmı kendiliğinden düzelebilir. Örneğin, en sık görülen yapısal doğuştan kalp hastalığı olan "ventriküler septal defekt- karıncıklar arasında delik" (VSD)'lerin bir kısmı doğuştan sonraki ilk yıllarda kendiliğinden küçülebilir ya da kapanabilir. Bunun yanında kapak hastalıkları gibi bazı hastalıkların zamanla daha ciddi hale geldiğini biliyoruz."

Prof. Dr. Osman Küçükosmanoğlu, çocuklar ve ergenlerde doğumdan sonraki dönemlerde ortaya çıkan (edinsel) kalp hastalıkları hakkında da şunları söyledi: "Kalp kasi hastalıkları, ritim bozuklukları, kalp damar sistemi enfeksiyonları, akut eklem romatizması (akut romatizmal ateş), bazı kapak hastalıkları, koroner arter hastalığı, tümörler ve bazı sistemik hastalıkların kalp tutu-

lumu. Bu hastalıkların bazıları doğuştan da olabilir. Edinsel kalp hastalıklarının çoğu da multifaktöriyel (çevresel faktörler, ailesel yatkınlık, genetik faktörler gibi pek çok değişkene bağlı) nedenlere bağlı olarak ortaya çıkar. Çevresel faktörlerden önemli kısmı ortadan kaldırılırsa buna bağlı hastalık riski de azalır. Örneğin beta hemolitik streptokok'a bağlı boğaz enfeksiyonu uygun şekilde tedavi edilirse akut romatizmal ateş hastalığı engellenir."

"ÇARPINTI, ÇABUK YORULMA..."

Prof. Dr. Küçükosmanoğlu, "Çocuklarda kalp hastalığını düşündürülen öykü (örneğin aile öyküsü), semptom (göğüs ağrısı, çabuk yorulma, çarpıntı gibi) veya muayene bulgusu (üfürüm duyulması, anormal kalp sesi, kalp atışlarının çok hızlı, çok yavaş veya düzensiz olması gibi) durumunda çocuk doktoru veya aile hekiminin yönlendirmesi ile çocuk kardiyolojisi uzmanı tarafından değerlendirilmeli. Çocuklarda kalp hastalığı tanısı için öncelikle fizik muayene yapılır. Elektrokardiyografi (EKG) ve ekokardiyografi (EKO) en sık kullanılan noninvasif (zarar verici olmayan) tanı araçlarıdır. Gerek görülmesi durumunda efor testi, 24 saatlik EKG kaydı (ritim holter), daha ileri tetkik olarak bilgisayarlı tomografi, manyetik rezonans (MR) görüntüleme veya kalp kateterizasyonu ve anjiyografi yapılabilir. Her hastalık tedavi gerektirmez. Tedavi gerektiren bir hastalık saptanırsa hastanın durumuna ve ihtiyacına göre ilaç tedavisi, girişimsel tedavi veya cerrahi tedavi uygulanır. Bazen yenidoğan döneminde acil girişim veya cerrahi gerekirken bazen sadece izlemek yeterli olabilir. Çocukluk çağında yapılacak kalp kontrolleri ileri yaşlarda daha sağlıklı bir yaşam için önem taşır." ifadelerini kullandı.



RADYOLOJİ

Polikliniğinden

randevu alarak aşağıdaki işlemleri:

- Üst batin
- Alt batin
- Tüm batin
- Tiroid
- Üriner ultrason

işlemlerinizi yaptırarak muayene sonrasında

sonuçlarınızı hızlı bir şekilde

aynı gün alabileceğinizi,

Biliyor musunuz?

Randevu almak için

+90 216 472 87 77

+90 543 884 85 02

www.ornektip.com.tr

Örnek Mahallesi Şehit Cahar Dudayev Caddesi No: 140
Ataşehir / İSTANBUL



GÖZ VAKFI 40 yıl

1984'ten günümüze...

Beria Turaç İdealtepe Göz Merkezi



YAŞA BAĞLI MAKULA DEJENERASYONU (SARI NOKTA HASTALIĞI)

GÖRME KAYBINA NEDEN OLABİLİR

- Katarakt
- Refraktif Cerrahi
- Kornea
- Retina
- Glokom
- Oküloplastisi
- Şaşılık
- Çocuk Göz Sağlığı

İSTANBUL
Bayrampaşa
Göz Hastanesi
(0212) 467 75 00

İSTANBUL
Beria Turaç
İdealtepe Göz Merkezi
(0216) 417 20 21

BURSA
Nilüfer
Göz Merkezi
(0224) 364 91 00



YAZ SPOR OKULU KAYITLARI BAŞLADI

Kadıköy Belediyesi tarafından 7-12 yaş grubu çocuklar için düzenlenen yaz spor okullarının kayıtları, 25 Haziran'da başladı. 1 Temmuz'da kapılarını açacak yaz spor okullarında, yüzme, pilates, basketbol ve satranç gibi birçok ders yer alıyor

Kadıköy Belediyesi bu yaz da Kadıköylü çocuklar için dolu dolu bir yaz okulu programı hazırladı. Belediye tarafından hazırlanan programda yüzme, basketbol, futbol, tenis, zumba kids, pilates, masa tenisi ve satranç yer alıyor. Bu derslerin yanında takvimde gezi programı ve eğitsel oyunlarla da çocuklara unutulmaz bir yaz aktivitesi planlanıyor. Kalamış Spor Merkezi, Özgürlük Spor Merkezi ve Koşuyolu Spor Merkezi'nde düzenlenecek kurslar için kurs takvimleri de değişiklik gösteriyor. 25 Haziran Salı günü başlayan kurs kayıtları 30 Haziran Pazar gününe kadar devam edecek.

2 FARKLI DÖNEM

Yaz okulları iki farklı dönemde ve kontenjan sınırı göz önüne alınarak düzenlenecek.

1. Dönem kayıtları 25-30 Haziran

arasında olup ders tarihleri ise, 1-26 Temmuz tarihleri arasında olacak. 2. Dönem kayıtları ise 30 Temmuz-4 Ağustos tarihleri arasında olacak, dersler ise 5-30 Ağustos tarihleri arasında düzenlenecek.

KATILIM KOŞULLARI

Yaz okuluna katılım için; Kalamış Spor Merkezi, Özgürlük Spor Merkezi ve Koşuyolu Spor Merkezi için spor.kadikoy.bel.tr adresinden veya kadikoydespor mobil uygulamaya üzerinden online olarak kayıt yapılacak. Yaz spor okullarına kayıt olabilmek için Kadıköy ilçe sınırlarında ikamet zorunluluğu bulunuyor. Her katılımcının kimlik bilgileri ile spor.kadikoy.bel.tr adresinden veya kadikoydespor mobil uygulaması üzerinden üyelik hesabı oluşturması gerekiyor. Yaz spor okulları için 7-8, 9-10 ve 11-12 olmak üzere üç farklı yaş grubu bulunuyor.



BİR DÖNEMLİK FİYAT BİLGİSİ

Kalamış Spor Merkezi: 3.500 TL
Özgürlük Parkı Spor Merkezi: 250 TL
Koşuyolu Spor Merkezi: 500 TL
Yüzme derslerinin bulunduğu Kalamış ve Koşuyolu spor merkezlerinde sağlık tahlili zorunluluğu bulunuyor. Tahlil olarak, Hepatit A(İGM) testi, ve Tam idrar tahlil sonuçları isteniyor. 6-7 yaş grubu çocuklardan sadece aşı kartı ve tam idrar tahlili isteniyor. Tahliller Acıbadem Spor tesisinde bulunan sağlık personeline 200 TL karşılığında yaptırılabilir. Dışarıda bir hastanede yaptırılan tahlilleri sağlık personelinin görmesi ve onaylaması gerekiyor. Yüzme dersleri için çocukların yanında bulundurmaları gereken malzemeler; bone, havlu, terlik, mayo ve gözlük.

Tüm Branşlar için talep edilen malzemeler ise; spor kıyafetleri, spor ayakkabı, yedek tişört, yedek iç çamaşırı ve çorap. Tenis dersine katılacak kursiyerlerden kendi kişisel raketlerini getirmeleri talep ediliyor. Çocuk raket ölçüleri (7-9 yaş 23 inch, 10-12 yaş 25 inch)

YAZ OKULLARININ AYRINTILI PROGRAMI:

<https://www.kadikoy.bel.tr/genel/yaz-spor-okullari-20241-donem-kayit-basvuru> adresinden edinilebilir.



MİLLİ YÜZÜCÜLERDEN BİR İLK

Sırbistan'ın başkenti Belgrad'da düzenlenen Avrupa Şampiyonası'nda Fenerbahçe Spor Kulübü yüzücülerinden Emre Sakçı ve Kuzey Tunçelli, Avrupa Şampiyonu oldu

Sırbistan'ın başkenti Belgrad'ta düzenlenen Su Sporları Avrupa Şampiyonası'nda 50 metre kurbağalama finalinde yarışan Emre Sakçı, 26.92'lik derecesiyle altın madalya kazandı. Emre bu başarısıyla uzun kulvarda ilk büyükler Avrupa Şampiyonluğunu kazandı.

Fenerbahçeli bir diğer olimpiyik milli yüzücü Kuzey Tunçelli, aynı şampiyonada 1500 metre serbestte 14:55'lik derecesiyle altın madalya kazandı. Yarışta Tokyo Olimpiyatları'nda gü-



müş madalya kazanan son Avrupa Şampiyonu Ukraynalı Mykhailo Romanchuk ikincilik, Macar Zalan Sarkany de üçüncülük elde etti. Daha önce 1500 metrede ve 800 metrede olimpiyat kotası alan 16 yaşındaki genç Tunçelli, elde ettiği bu önemli başarı ile Paris'e Avrupa Şampiyonu unvanıyla gidecek.

Madalya töreninin ardından açıklamalarda bulunan milli yüzücü Sakçı, "Öncelikle çok teşekkürler. Gerçekten inanılmaz bir duygu, daha önce Avrupa'da madalyalar almıştım ikincilik, üçüncülük tabii ama Avrupa Şampiyonası'nda birincilik tarihimize ilk defa oldu, ilk defa İstiklal Marşı'nı okuttuk. Bunun tadı, duygusu, tarifi bambaşka inanılmaz ve anlatılmaz, anlatılabileceğimi düşünmüyorum. Çünkü orada İstiklal Marşı'nı duyunca insan farklı bir hisle doluyor. Bu gurur ve onuru yaşadığım için ayrıca mutluyum." dedi.

Geçtiğimiz günlerde ise Fenerbahçe'nin milli yüzücülerinden Ecem Dönmez, Zehra Duru Bilgin, Gizem Güvenç ve Ela Naz Özdemir'den oluşan 4x200 serbest kadın bayrak takımı bronz madalya kazanırken, Deniz Ertan da 800 metre serbest stilde üçüncülüğü elde etmişti.

FİLENİN SULTANLARI'NDAN ERKEN VEDA

Son Milletler Ligi şampiyonu A Milli Kadın Voleybol Takımı, yarı final için parkeye çıktığı maçta Polonya'ya 3-2 mağlup oldu ve Milletler Ligi'ne veda etti

Tayland'da düzenlenen FIVB Milletler Ligi çeyrek finalinde Türkiye Polonya ile karşı karşıya geldi. Karşılaşma 2-2'lik beraberliğin ardından final setine taşındı ve millilerimiz karar setinde 15-11'lik skorla mağlup olarak turnuvaya bu turda veda etti. Maçı Kalamış Atatürk Parkı'nda takip eden voleybolseverler de Millileri yine yalnız bıraktı ve maç sonunda teşekkür



kür alırken bulundu.

A Milli Kadın Voleybol Takımı grup aşamasında oynadığı maçlarda 8 galibiyet ve 4 mağlubiyet yaşadı. Çeyrek finalde karşılaştığı Polonya ise oynadığı 12 karşılaşmada sadece Çin ve Brezilya takımlarına mağlup olmuştu. A Milli Kadın Voleybol Takımı, Antalya etabına beklenen seriyi yakalayamamış ve turnuvaya 2 galibiyet ve 2 mağlubiyetle başlamıştı. İkinci hafta turnuvada beklenen çıkışı yakalayan Milliler, ikinci hafta Amerika etabında 4'te 4 yaparak puan sıralamasında ilk 5 takım arasına girdi. Hong Kong etabından ise 2 galibiyet çıkaran Filenin Sultanları, final etabında Polonya karşı karşıya geldi. İlk seti kazanan, sonraki iki seti kaybeden Sultanlar, 4. seti kazanıp maçı altın sete götürdü. Altın seti 15-11 kaybeden Sultanlar, mücadeleden 3-2 yenik ayrıldı ve turnuvaya çeyrek finalde veda etti. Polonya ise bu galibiyetle yarı finale yükseldi ve burada İtalya ile karşılaşacak. Maç sonunda açıklamalarda bulunan teknik direktör Santarelli: "Her şeyden önce oyuncularım için çok üzgünüm. Çünkü bu uzun dönem için nasıl hazırlandıklarını, bu çeyrek finali nasıl iyi bir şekilde oynamak istediklerini biliyorum." şeklinde konuştu.



HEDEF OLİMPİYAT OYUNLARI

Maç sonu açıklamalarda bulunan kaptan Eda Erdem ise, "Çok üzgünüz, bu turnuvada tekrar final oynamayı çok istiyorduk. Çok fazla sakatlıklarımız oldu. Buna rağmen sahada mücadele etmeye çalıştık. Turnuvayı belki kaybettik ama bence çok şey kazandı. Öncelikle iyileşmeye çalışacağız. Sonra da daha hızlı daha iyi çalışıp olimpiyatlara en iyi şekilde geleceğiz."

Filenin Sultanları bu mağlubiyet sonrası gözünü 2024 Paris Olimpiyat Oyunları'na çevirdi. Fransa'nın ev sahipliğinde 27 Temmuz-11 Ağustos 2024 tarihlerinde düzenlenecek Paris Olimpiyat Oyunları'nda mücadele edecek A Milli Kadın Voleybol Takımımızın grup aşamasındaki rakipleri de belli oldu. Tayland'ın başkenti Bangkok'ta gerçekleşen kura çekiminin ardından C Grubu'nda yer alan Filenin Sultanları grup aşamasında İtalya, Hollanda ve Dominik Cumhuriyeti ile mücadele edecek.

DİĞER GRUPLAR ŞU ŞEKİLDE:

A Grubu: Fransa, ABD, Çin, Sırbistan
B Grubu: Brezilya, Polonya, Japonya, Kenya
C Grubu: Türkiye, İtalya, Hollanda, Dominik Cumhuriyeti

16 YIL SONRA YENİDEN AYNI HEYECAN



● Kübra TAŞKOPARAN

Kadıköy Belediyesi'nin Avrupa Şampiyonası için Kalamış Atatürk Parkı'na kurduğu dev ekranın etrafında bir araya gelen binlerce vatandaş turnuvayı coşku ve heyecanla takip ediyor. Millî heyecana ortak olmak için Kalamış'a akın eden yediden yetmiş binlerce futbolseverin yüzü Millîlerin son 16 turuna kalması ile güldü. Avrupa Şampiyonası'nda grup mücadelelerini tamamlayan A Millî Futbol Takımımız 3 maçtan toplam 6 puan alarak grubunu ikinci sırada tamamladı ve tur biletini aldı. İlk maçına hızlı başlayan Millîler tarihinde ilk kez Avrupa Şampiyonası'na katılan Gürcistan'ı 3-1 mağlup ederek 3 puanı cebine koydu. İkinci maçında Portekiz'le karşı karşıya gelen Millîler burada umduğunu bulamadı ve liderlik mücadelesi için çıktığı karşılaşmadan 3-0 mağlup ayrıldı. Portekiz maçı sonrası yoğun eleştirilere maruz kalan Millîler bu olumsuz havadan etkilenmeden gruptaki son maçıma Çekya karşısında çıktı ve istediğini alarak 2-1 galibiyetle karşılaşmadan ayrıldı.

KADIKÖY'DEN BÜYÜK DESTEK

A Millî Futbol Takımı Avrupa Şampiyonası F Grubu son maçında Volkspark Stadi'nda Çekya ile karşı karşıya geldi ve 2-1'lik skorla adını üst tura yazdı. Millî takım, bu sonuçla puanını 6'ya yükseltti ve grubu aynı puana sahip zirvedeki Portekiz'in ardından ikinci sırada tamamlayarak son 16 turuna çıktı. Millîlerin gollerini 51. dakikada Hakan Çalhanoğlu ve 90+4. dakikada Cenk Tosun'dan geldi.

Millîler, Avrupa Şampiyonası'nda tur biletini almak için F Grubu'ndaki son maçında Çekya ile karşı karşıya geldi. Mücadeleden 2-1'lik galibiyetle ayrılan Millîler toplamda 6 puan alarak 16 yıl sonra gruptan çıkmayı başardı



noğlu ve 90+4. dakikada Cenk Tosun'dan geldi.

Millîlerin gruptaki son maçını yine binlerce kişi izledi. Maç öncesinde eski millî futbolcu Tunçay Şanlı ile sohbet eden Kadıköylülerin coşkusu maç bir an olsun azalmadı. Kadıköy Belediye Başkanı Mesut Köseadağı da Portekiz maçında olduğu gibi yine maçı en önden takip edenler arasındaydı. Köseadağı maç öncesi yaptığı konuşmada Millîlere inancını coşkuyla aktararak, "Biz bitti demeden bitmez" dedi. Köseadağı

ğı aynı sözleri maç bitiminde de sosyal medya hesabından paylaştı ve Millîleri tebrik etti. Köseadağı yaptığı paylaşımda, "Kalamış'ta binlerce yürekle Çekya maçının heyecanını yaşadık. Avrupa Şampiyonası'nda son 16'ya kalan Millî Takımımıza başarılar diliyorum. Avusturya'ya karşı oynayacağımız maçta herkesi yine tek yürek olmaya Kalamış'a bekliyoruz." dedi.

ÜÇÜNCÜ KEZ GRUPLARDAN ÇIKTI

A Millî Futbol Takımı, 6. kez mücadele ettiği Avrupa Şampiyonası'nda 3. kez grup aşamasını geçmeyi başardı. Millî takım, daha önce EURO 2000 ve EURO 2008'de gruptan çıkmıştı.

Türkiye, 2000 yılında Hollanda ve Belçika'nın ortaklaşa düzenlediği finalde gruptan çıkıp çeyrek finalde Portekiz'e yenilerek, Avrupa Şampiyonası'na veda etti. Millîler, EURO 2008'de ise büyük bir başarıya imza atarak, yarı finale kadar yükseldi. Almanya'ya 3-2 yenilen Türkiye, Avrupa şampiyonalari tarihindeki en iyi derecesine de 2008 yılında imza attı.

"HERKESİN SORUMLULUK ALMASI GEREKİYOR"

Maçın ilk golüne imza atan kaptan Hakan Çalhanoğlu, "Mutluyuz, grubu geçtik, hedefimize oydu. Portekiz maçından sonra çok üzerimize gelindi. Biz sessiz kalmaya çalıştık. İşimize odaklandık. Bugün 10 kişi kalmalarına rağmen bizi zor durumda bıraktılar. Daha iyi çalışmamız gerekiyor. Zor durumda kaldık, bizi zorladılar. Sahada, idmanlarda herkesin morali yerinde. Bu maçı kazanacağımızı biliyorduk çünkü herkesin morali yerindeydi. Bazı şeyleri daha iyi yapmamız gerekiyor. Daha çok sorumluluk almamız gerekiyor. Sadece ben değil, herkesin sorumluluk alması gerekiyor. Takımın morali gayet iyi." dedi.

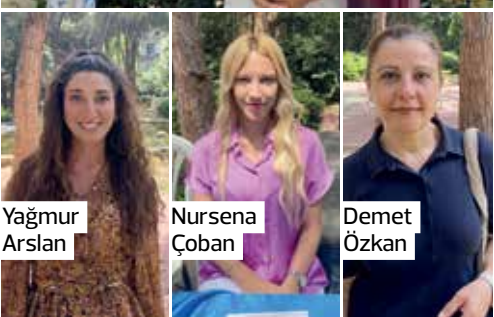
Maça sonradan giren ve girer girmez etkili pozisyonlara girip çok geçmeden ikinci golü bulan Cenk Tosun da maç sonunda, "Bu mutluluğu anlatmak kolay değil. Takım arkadaşlarımla gurur duyuyorum. Bu daha her şeyin başlangıcı. Golüm için çok mutluyum. Ben bunu hayal ediyordum. Biz takım arasında konuştuk. Bizim kursağımızda kalan bir yenilgi vardı Avusturya'yla ilgili. Şimdi tam zamanı. Taraftarlarımız muhteşem. Sanki turnuva Türkiye'de oynanıyor." diyerek taraftarı teşekkür etti.

YENİ RAKİP AVUSTURYA

F Grubu'nu 6 puanla ikinci sırada tamamlayan Millîler, son 16 turunda D Grubu'nu lider bitiren Avusturya ile eşleşti. Türkiye Avusturya ile 2 Temmuz'da Leipzig'de karşı karşıya gelecek. Millî takımında Çekya karşılaşması öncesinde sarı kart cezasında bulunan Hakan Çalhanoğlu ve Samet Akaydin, Çekya mücadelesinde gördükleri sarı kartları nedeniyle cezalı duruma düştü ve Avusturya ile oynanacak son 16 turu karşılaşmasında forma giyemeyecek.

KADIKÖY'ÜN PARKLARINDA SAĞLIK SÖYLEŞİLERİ

Kadıköy Belediyesi, parklarda alanında uzman doktorlarla sağlık söyleşileri düzenliyor



● Deniz Şimal TAŞAN

Kadıköy Belediyesi, parklarda düzenlediği etkinliklere bir yenisini daha ekledi. Kültür, sanat, spor etkinliklerinin yapıldığı parklarda artık sağlık söyleşileri de düzenleniyor. Sağlık İşleri Müdürlüğüne bağlı; Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği, Mamografi ve Kadın Sağlığı Merkezi, Çocuk Ağzı ve Diş Sağlığı Merkezi, Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezi, Alzheim Merkezi ve Sosyal Yaşam Evi organizasyonu ile yapılan söyleşilerden biri 13 Haziran Perşembe günü Kriton Curi Parkı'nda yapıldı.

TÜRKİYE OBEZİTEDE BİRİNCİ

Söyleşide çocuk muayene doktoru Demet Özkan, çocuklarda obezite ve sağlıklı beslenme hakkında konuştu. Çocuklarda obezitenin son 20 yılda Avrupa'da 3, Türkiye'de ise 4 kat arttığını vurgulayan Özkan, Türkiye'nin obezitede Avrupa birincisi olduğunu belirtti. Obezitenin, çocukluk çağında en sık görülen kronik hastalık olduğunu ve obezitenin anne karnında başladığını kaydeden Özkan, "Annenin karbonhidrat içeriği yüksek gıdalarla beslenmesi, bebeğin yüksek kilolu doğmasına sebep oluyor" dedi.

DÜZENLİ DOKTOR KONTROLÜ

Kalp sağlığında beslenmenin önemini anlatan Dr. Atilla Yavuz, "Diyetinizde lifli gıda sebze ve meyve olsun, protein olarak balık tercih edilebilir, kırmızı et ise sınırlı olmalı. Günlük tuz miktarı 5 gramı geçmemeli" diye konuştu. Hipertansiyonun kontrol altında tutulması gerektiğinin altını çizen Yavuz, "Tansiyon hastalığı bireylerde 50 yaşın üstünde, yüzde 50 oranında mevcut" dedi. Tansiyonun kontrol altına alınmasıyla inme ve damar tıkanıklığı ihtimalinin düşeceğini söyleyen Yavuz, "Risk faktörü varsa 30, yoksa 40 yaşından itibaren yılda bir düzenli doktor kontrolü gerekir" uyarısında bulundu.

RUTİN KAN TESTLERİ

İç hastalıkları uzmanı Dr. Ayşegül Karaçam

sağlık taramalarının nasıl yapılması gerektiğini anlattı. Karaçam, "Kronik hastalığı olmayan bireylerin 49 yaşına kadar her üç senede bir, 50 yaşından sonra, senede bir genel rutin kan testleri yapılmalı. Bütün organların fonksiyonlarını gösteren, açlık kan şekeri ve tiroit testleri gibi testler yapılmalı" dedi.

MEVSİMSSEL BESLENME

Söyleşide mevsimsel beslenmeyi anlatan diyetisyen Nursena Çoban, şunları anlattı: "Beslenmemizde kinoa ve tahıllı karbonhidratları arttırmamız gerekiyor. Beyaz un ile yapılan her şeyden uzak durmalıyız. Kurubaklagilleri tüketebiliriz. Çilek, kiraz ve eriğin glisemik indeksi, karpuz ve kavuna göre daha düşük. Diyet ve insülin direnci olan bireyler karpuz, kavun ve şeftali gibi şekerli meyvelerden kesinlikle uzak durmalı. Taze fasulye ve semizotunun da glisemik indeksi çok düşük, bunları uzun süreli tüketebiliriz".

RUH VE BEDEN SAĞLIĞI

Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezi'nden Klinik Psikolog Yağmur Arslan ruh ve beden sağlığının bir bütün olduğundan bahsetti. Arslan, "Yapılan bilimsel araştırmalara göre, ruh halimize bağlı olarak beslenmemiz değişkenlik gösteriyor. Örneğin, kaygılı veya gergin hissettiğimiz anlarda karbonhidrata eğilimimiz artar" dedi. Sosyal medya kullanımının artmasıyla zihinlerde "tek tip" vücut kalıbının oluştuğunu vurgulayan Arslan, "Toplum tarafından kabul edilemeyen veya beğenilmeme kaygısı beslenme problemlerine yol açıyor. Özellikle ergenlerde anoreksiya görüyoruz" dedi.

ÖNCE SPOR, SONRA SÖYLEŞİ

Etkinliğe katılan Feride Şirin, "Çok güzel ve faydalı buldum. Kadıköy Belediyesi'nin bu tarz etkinlikleri her zaman var ve hep bizim yanımızda olduğunu hissettiriyor" dedi. Kriton Curi Parkı gönüllüsü Nihat Yıldız, "Etkinlik başladığında spor yaptık, ardından söyleşiyi takip ettik. Benim için çok faydalı bir etkinlikti" şeklinde konuştu.



Defne Kızları Türkiye dördüncüsü

Türkiye Genç Kızlar Hentbol finallerinde Kadıköy'den Defnespor Kulübü tarihinde ilk kez yarı finalde yükseldi

● Kübra TAŞKOPARAN

Ankara Gençlik, Sivas Belediye takımlarını mağlup ederek Samsun Hentbol karşısında aldığı yenilgiyle ardından grup ikincisi olarak çeyrek finale adını yazdırdı. Çeyrek finalde karşılaştığı Kastamonu temsilcisi Dinamikspor'u uzatmalarda 41-40 mağlup eden Defne Spor tarihinde ilk kez yarı finale yükselmeye başarısını gösterdi ve Türkiye'nin en iyi dört takımı arasına girdi. Yarı finalde Üsküdar Belediye ile karşılaşan Kadıköy ekibi ilk yarısını 19-13 önde kapatmıştı. Üçüncülük için Aksaray Belediye ile karşılaşan Defne, ilk yarısını 13-22 geride kapatmıştı. Üçüncülük için karşılaşmayı 27-46 kaybederek turnuvayı dördüncü sırada tamamladı.

Kız çocuklarına erişilebilir spor imkanları ve sporu kullanarak daha iyi bir gelecek sunmayı hedefleyen Defnespor bu sezon Türkiye Kadın Hentbol 2.Ligi'nden 1.Lig'e terfi hakkı da kazanmıştı.

“SANATLA YENİDEN YAŞAMA...”

Çevre sorunları ve sürdürülebilirlik konularında iş üreten 40 sanatçının eserleri Müze Gazhane'de sergileniyor



● Gökçe UYGUN

İstanbul'un ileri dönüşümü odağına alan, sosyal etkisi yüksek, çevre dostu festivali Upcycle İstanbul Art and Design Festival, 5-9 Haziran tarihleri arasında Müze Gazhane'de gerçekleşti. Bu sene üçüncüsü gerçekleşen festivalde, atıklara ikinci şans veren tasarımlar, sürdürülebilirliği, sorumlu tüketimi ve iklim krizini sorgulayan sanat yerleştirmeleri, çeşitli atölyeler, söyleşiler ve etkinlikler yer aldı. Festival kapsamında hazırlanan Müze Gazhane P Galeri alanındaki Sanat ve Tasarım Sergisi'nin süresi yoğun ilgi sebebiyle uzatıldı. Sergi 28 Temmuz'a dek Pazartesi günleri hariçinde, 10.00-18.00 saatleri arasında ziyaret etmek mümkün.

40 SANATÇININ ESERLERİ

Erkan Doğanay'ın sanat danışmanlığında hazırlanan sanat ve tasarım sergileri kapsamında 40 sanatçının işleri yer alıyor. Sanatçılar, kaynakları verimli kullanma, iklim krizi, sürdürülebilirlik konusunda farkındalık yaratan ve atıklara ikinci şans veren eserlerini sanatsever ve çevrecilere sunuyor.

“SANATLA YENİDEN YAŞAMA...”

Küratör Doğanay, Upcycle İstanbul Art and Design Festival'in günümüzün en önemli sorunlarının başında gelen dönüşüm ve kaynakların verimli kullanımı konusunda bilinç oluşturarak, her türlü atığın değerlendirilerek tekrar kullanıma kazandırılabilirliğini sanat ve tasarım aracılığıyla göstermeyi hedeflediğini belirtiyor. Doğanay, “Bu kapsamda konu üzerine düşünen, üretim yapan sanatçılarla bir araya gelerek çeşitli sanat projeleri üretimi ile doğa bilincine daha fazla dikkat çekmeyi amaçlıyor. Her türlü dönüşümün sürdürülebilir çevresel faydalarına dikkat çekmek üzere yola çıkan sürdürülebilir sosyal etki platformu Upcycle İstanbul, her yıl sayıları çoğalarak artan sanatçı dostlarıyla kaynakların verimli kullanımı konusunda farkındalık yaratıyor.” diyor.

Erkan Doğanay, sanatçıların ileri dönüşüm, kaynakların verimli kullanımı ve sorumlu tüketimden yola çıkarak hazırlanmış oldukları üretimlerin bu sergide buluştuğunu anımsatarak, şu görüşleri ifade ediyor: “Video, enstalasyon, heykel, resim, seramik, dokuma gibi farklı üretim yöntemlerinin buradaki sunumu aslında toplumsal bilinç oluşturmaya hedefleyerek atık malzemelerin yaratıcı ve inovatif yöntemlerle nasıl değerlendirilebileceğine dair de öneriler sunuyor. Bu tür dönüşümlerin sürdürülebilir çevresel faydalarını vurgu- layarak çevre bilincinin artırılmasına katkı sağlayan festival, sürdürülebilir bir yaşam için ileri dönüşüm hareketine herkesi davet ediyor.”

Biz de sergiyi gezerek, dikkat çeken birkaç eseri sizinle paylaştık:



Dünyaca ünlü Kadıköylü grafik sanatçısı Gürbüz Doğan Ekşioğlu'nun 'İşlevsel Sürühi' başlıklı müdahale edilmiş emaye işi.



Nergiz Yeşil'in ahşap nadire kabinesi (bölmeli ahşap kutu) içine yerleştirdiği gerçek buluntu kemiklerden oluşan bu işinin adı 'Lorem İpsum Serisi'. Eser müzeliğin başlangıcına gönderme yapıyor. Objeye dizgisi, kurgusal türün bilgisini içeriyor gibi görünürken aslında, izleyici birden fazla canlıya ait buluntu-toplama kemik referansları ile karşılaşarak, bahsi geçen kurgu türe dair net bir bilgi edinemez. İzleyici ve eser arasındaki bu ilişki, bugünkü insan-bilgi ilişkisini (bilgi yoğunluğu, bilginin erişilebilirliği, bilgi kirliliği vb.) simule ediyor.



İşlerinde atık malzemeleri tercih eden sanatçı Bahadır Yıldız'ın "Ouroboros" başlığıyla, seri halde zımpara kağıdından ürettiği heykellerinden bazıları. Yıldız, "Kendi etrafıma ördüğüm bir tür kabuk olarak kavramsallaştırmaya çalıştığım bir malzemeydi zımpara kağıdı önceden beri. Pandemi eve kapanınca, kendimle yüzleştiğimiz bu süreçte baş edebilmek için, dairesel hareketlerle devam eden sarmal biçimli parçalar üretmeye başladım. Bütün parçalar birleşince ortaya çıkacak bir "ouroboros" planladım. Kendi kuyruğunu yiyen ve kendini yeniden doğuran yaşam döngüsünü simgeleyen bir yılan..." diyor



Nihat Özdal'ın 'Tammuz's Revival' adlı bu 'koku' eseri, temmuz ayı sonlarında meyve veren bergamot, melengic, antep fıstığı gibi meyvelerin işlendikten sonra ortaya çıkan atık kısımlarını nasıl değerlendirilir sorusuna yanıtarken doğmuş. Bu çalışmada kullanılan malzemeler evde reçel yaparken dış kabuk rendesi çöpe atılmaktan kurtarılan bergamot, kavrulup çekildikten sonra posası çıkan melengic, sert kabuğu dışında kabuğu atık olan Antep fıstığı gibi sanatçının çocukluğunun geçtiği coğrafyada günlük yaşamın doğal ve organik artıklarından seçilmiş.



Mahmut Celayir, 'Toplayıcılar' başlıklı tuval üzerine karışık malzemeye yaptığı tablosu. Çalışmalarında kimlik, yurt, aidiyet, göçebellik, toprak ve doğa kavramları üzerine yoğunlaşan Bingöllü sanatçı, doğduğu topraklar ile ilgili dinlediği hikayelerden yola çıkarak kendi kişisel tarihini ülke tarihi ile birlikte ele alıyor. İssiz terk edilmiş topraklar, sanatçının kendi göçebe yaşamının sembolik bir göstergesi.



Genco Gülan'ın 'Plastik Venüs' adlı heykeli, adından da anlaşılacağı gibi sıcak plastikten üretilmiş bir eser. Estetik normlardaki değişimi ve standartların nasıl eriyebildiğini anlatıyor.



İLERİ DÖNÜŞÜM SANATININ 40 İSMİ

Alper Aydın, Aynur Öntürmen, Aytuğ Aykut, Aysegül Düşek, Bahadır Yıldız, Beyza Dilem Topdal, Can Berk Özcan, Can Deniz Güven, Çiğdem Sarıççek, Devabil Kara, Ece Sera Kaşlıoğlu, Eylem Pala, Genco Gülan, Gül İlğaz, Gürbüz Doğan Ekşioğlu, Hesen Chalak, Irmak Döndüren, İrfan Öntürmen, Loya Kader Öztürkmen, Lidya Duymuş, Mahmut Celayir, Mehmet Gürü Avcu, Mehmet Kavukçu, Melisa Kılıç, Murat Benan Yıldız, Naz Can, Nergiz Yeşil, Nihat Özdal, Özlem Kalmaz, Pamir Yıldırım, Pınar Akkurt, Pınar Aslanbay, Raziye Kubat, Reyhan Polat, Serkan Aka, Şermin Seval, Ufuk Aydın, Yağızhan Çalışkan, Varol Topaç.

Dünya malında gözü olmayan, hoşgörülü ve kalender mizaçlı kişiler için kullanılan bir kelime vardı... Neydi o?

#BazıKelimeleÇokGüzel

güzel
kelimeler
dükkânı

guzelkelimelerdukkani.com

Hasırcıbaşı Caddesi No:72 Moda

ÇANAKKALE'NİN BAYRAMIÇ İLÇESİNDE FAALİYET GÖSTEREN BAYRAMIÇ DEĞİŞİM ÜRETİM VE PAZARLAMA KOOPERATİFİ'NİN SATIŞ ŞUBESİ KADIKÖY'DE AÇILDI

- Haftanın 7 Günü 09:00 - 21:00 saatlerinde açık
- İlaçsız, doğal ve organik gıda
- Üretici kooperatifinden, aracısız direkt tüketiciye
- 15'e yakın üretici kooperatifinin ve organik sertifikalı üreticilerin ürünleri
- Haftanın iki günü taze meyve ve sebzeler
- Süt ürünlerinden tahine, bitkisel yağlardan bebek takviye gıdalarına, bakliyattan meyve kurularına, salçadan pekmeze, naturel sızma zeytinyağdan yayık ayranına kadar geniş ürün yelpazesi



Adres: Kadıköy Acıbadem Caddesi 42/A
Facebook ve Instagram: bayramicdegisimkoopkadikoy
WhatsApp: 0530 730 17 42