



KADIKÖY BELEDİYESİ, KOŞUYOLU'NDA DUYU BÜTÜNLEME MERKEZİ AÇTI



Kadıköy Belediyesi, Koşuyolu Mahallesi'nde duyu bütünlemede tanı almış ya da tanı almamış çocuklara hizmet vermesi amacıyla alanında uzman ergoterapistlerin görev aldığı Duyu Bütünleme Merkezi açtı. Duyu bütünleme sorununun yeni çağın bir problemi olduğunu ifade eden Kadıköy Belediye Başkanı Mesut Köseadağ, "Özel sektörde oldukça pahalı olan bu hizmeti komşularımız ücretsiz olarak alacaklar. Çocuklarımız teknoloji ile daha haşır neşir durumda. Teknolojik aletlerle vakit geçirirken o kadar çok sabitleniyorlar ki duyular birbiri ile buluşmuyor, çocuklar da bunu fark edemiyor. Biz de bu sorunu erkenden teşhis etmek için bu merkezi açtık." dedi ● Sayfa 2'de

"Bugünün Türkiye'sinin cadılara ihtiyacı var"

BETÜL MEMİŞ 7'DE



Dün sana bambaşka bir film den, 'Yeni Şafak Solarken'den baktım aziz İstanbul...

UĞUR VARDAN 14'TE



Sinan'ın dünyasından dökülen türküler

MELİS DANIŞMEND 11'DE



Edebiyat Hayatından Hatırlamalar - 285

RAINER MARIA RILKE 5'TE



ZIPZIP'İN YENİ HAYATI



Dört yıl önce Kadıköy Belediyesi Geçici Hayvan Bakımevi sayesinde Yağmurdereli ailesinin biricik oğlu olan 'Zipzip', artık yazlarını Kınalıada'da kışlarını Şaşkınbakkal'da geçiriyor, ailesi nereye giderse gitsin her zaman onlarla birlikte ● Sayfa 9'da



Toksik ilişkiden nasıl kurtuluruz?

» Klinik psikolog Müge Kurt, "İçinde bulunulan ilişkiden kişinin zarar gördüğünü fark ve kabul etmesi gerekir. Bu kabul ile beraber, bu ilişki içinde kalmayı neden sürdürdüğünü anlamaya çalışmak ilişkinin içerisinden çıkmak için bir anahtar gibidir." diyor ● Sayfa 4'te



Hayvanları Koruma Günü'nde anlamlı hizmet

» Kadıköy Belediyesi, 4 Ekim Hayvanları Koruma Günü'nde 19 Mayıs Mahallesi'nde can dostlarımız için "Pati Parkı" açtı. Açılışta konuşan Kadıköy Belediye Başkanı Mesut Köseadağ, "Parkımızda tırmanma, denge basamağı, yürüyüş parkuru gibi şehir hayatında sokakta yapılması zor bazı aktiviteler için alanlar tasarlandı. Kadıköy her zaman patili dostlarına verdiği değerle anılacak." dedi ● Sayfa 10'da

İBB'den "Temiz Okul" projesi

İBB, başlattığı "Temiz Okul" projesi ile öğrencilerin hijyenik ve sağlıklı bir ortamda eğitim görmelerine destek sağlıyor. Talep edilen okullarda temizlik hizmeti gerçekleştiren İBB mobil ekibi, bir haftada 59 okula temizlik hizmeti götürerek toplam 64 bin 514 öğrencinin okulunu temizledi ● Sayfa 14'te

"Yerel ekonomi desteklenmeli"



Hayata Destek ve Action Against Hunger'ın hazırladığı rapora göre depremin ardından, bölgedeki insanlar iş bulma konusunda çok sayıda zorlukla karşılaşırken kayıt dışı istihdam yükseldi. Hayata Destek Geçim Kaynakları Program Yöneticisi Elif Özcan Güneri yerel ekonomiyi canlandırarak kapsamlı politikaların ve projelerin hayata geçirilmesi gerektiğini söyledi ● Sayfa 8'de

Grip aşısı komplikasyonları ve ölümleri azaltıyor



Sonbaharın gelişiyle birlikte grip vakalarında artış yaşanıyor. İstanbul Eczacı Odası Yönetim Kurulu Üyesi Eczacı Simla Sezgin, mevsimsel gribe karşı etkin bir korunma sağlanması için her yıl grip aşısı yaptırılması gerektiğini söyledi ● Sayfa 12'de

Fotoğraflar: Muratcan AFACAN



Kadıköy'de ikamet eden duyu bütünlemede tanı almış ya da almamış çocuklara hizmet verecek olan Kadıköy Belediyesi Duyu Bütünleme Merkezi açıldı. Kadıköy Belediye Başkanı Köseadağı, "Duyu bütünleme yeni çağın bir sorunu. Çocuklarımızın duyu bütünleme süreçlerinde yaşadığı zorlukları birlikte aşmak ve hayat kalitelerini artırmak istiyoruz. Bu sorunu erkenden teşhis etmek için bu merkezi açtık." dedi

● Seyhan KALKAN VAYIÇ

Kadıköy Belediyesi, Kadıköy'de ikamet eden duyu bütünlemede tanı almış ya da tanı almamış çocuklara hizmet vermesi amacıyla alanında uzman ergoterapistlerin görev aldığı Duyu Bütünleme Merkezi açtı. Koşuyolu'ndaki merkezin 8 Ekim Salı günü yapılan açılış törenine, Kadıköy Belediye Başkanı Mesut Köseadağı, Cumhuriyet Halk Partisi Kadıköy İlçe Başkanı Ali Narin, İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) Meclisi 1. Başkanvekili Nuri Aslan, Kadıköy Belediyesi başkan yardımcıları, meclis üyeleri, birim müdürleri, Koşuyolu Mahallesi Muhtarı Eylem Bilir ile merkezin çalışanları katıldı.



"Çocuklarımız için projeler üretmeye devam edeceğiz"

Kadıköy Belediye Başkanı Mesut Köseadağı, şunları söyledi: "Seçildik ve üzerinden 6 ay geçti. Bu 6 aylık süre içerisinde 21 mahallemizi ekibimizle beraber sürekli geziyoruz, dolaşyoruz. Neyi daha iyi yapabiliriz diye de sürekli toplantılar yapıyoruz. Temel hedefimiz yeni yerler açmak. Daha sonra da mevcutta bulunan binalarımızı revize ederek vatandaşlarımızın ihtiyaçlarını daha iyi karşılamak. Duyu Bütünleme Merkezi de seçim vaatlerimizin içindeydi. Biz de vatandaşımızın bu talebini dinleyerek programımıza aldık. Şu anda da açılışını yapıyoruz.

"KOMŞULARIMIZ ÜCRETSİZ OLARAK HİZMET ALACAK"

Kadıköy'de yaş almış komşularımızı, çocuklarımızı, dezavantajlı grupları ayrıca önemsiyoruz. Engelsiz Sosyal Hizmet Yaşam Merkezi'nin fonksiyonunu geliştirdik. Buranın içinde çocuklarımız için bir Duyu Bütünleme Merkezi açtık.

Çocuklarımız bizim kıymetli. Onlara gözümüz gibi bakacağız, koruyacağız ve onlar için projeler üretmeye devam edeceğiz. Çocuklarımızın duyu bütünleme süreçlerinde yaşadığı zorlukları birlikte aşmak ve hayat kalitelerini artırmak istiyoruz. Özel sektörde oldukça pahalı olan bu hizmeti komşularımız ücretsiz olarak alacaklar. Merkeze emek veren tüm personelimize çok teşekkür ediyorum. Onlar buradaki materyalleri özenle seçtiler ve bugüne hazırladılar. Tüm komşularımıza hayırlı olsun."

"YARARLI BİR HİZMET"

Yapılan açılış konuşmalarının ardından katılımcılar merkezi gezdi. Kadıköy Belediyesi Duyu Bütünleme Merkezi'nde görev alan ergoterapist Sude Öcal, açılışa katılanlara merkezde yapacakları çalışmalar hakkında bilgi verdi. Öcal, "Merkezimizde farklı malzemelerle farklı duyu bütünleme sorunu olan çocuklarla etkil

bir şekilde çalışacağız. 10 yaşına kadar çocukları ağırlayacağız. Ama duyu bütünleme sorunu daha küçük yaşlarda tespit edilebilirse daha hızlı ilerleme sağlanabilir. O yüzden en verimli çağı erken çocukluk dönemidir" dedi. Kadıköy Belediye Başkanı Mesut Köseadağı da ergoterapist Sude Öcal'ın verdiği bilgilerin ardından şunları söyledi: "Yeni dünyada oluşan kentsel yoğunluktan dolayı çocuklarımız sokakta buluşamıyor. Anne ve babanın zamanlaması, hem de eskisi kadar yeşil alan olmamasından dolayı çocuklarımız teknoloji ile daha haşır neşir durumda. Bunu yaparken o kadar çok sabitleniyor ki duyarlar birbiri ile buluşmuyor, çocuklar bunu fark edemiyor. Yeni çağın bir sorunu. Biz de bu sorunu erkenden teşhis etmek için bu merkezi açtık. Kadıköylü ailelere sesleniyorum. Randevu alarak gelebilirler. Yararlı bir hizmet."

DUYU BÜTÜNLEME MERKEZİ: Mahmut Yesari Caddesi No:84 Koşuyolu. Telefon: (0216) 337 2121

'OKUTAN KADIKÖY' BURS VERMEYE DEVAM EDİYOR

Kadıköy Belediyesi ve Türk Eğitim Vakfı'nın iş birliğiyle hayata geçirilen 'Okutan Kadıköy' projesi, üniversiteli gençlere burs sağlamaya devam ediyor



● Deniz ŞİMAL TAŞAN

Kadıköy Belediyesi ve Türk Eğitim Vakfı (TEV) iş birliğiyle; ilçe muhtarları, gönüllüler ve Kadıköylülerin desteğiyle hayata geçirilen 'Okutan Kadıköy' projesi burs sağlamaya devam ediyor. TEV'in 'okutan' projelerinden ilki olma özelliğine de sahip olan 'Okutan Kadıköy' iki yıldır devam ediyor ve ilçede ikamet eden veya üniversite okuyan ekonomik durumu kısıtlı ve başarılı öğrencilere destek sağlanıyor.

9 Ekim Çarşamba günü Kadıköy Belediye Başkanı Mesut Köseadağı ile TEV Genel Müdürü Banu Taşkın, 'Okutan Kadıköy' protokolünü yenilemek amacıyla bir araya geldi. atılan imzalar sonrası konuşan Köseadağı, her zaman bu tarz projelere destek olacağını belirterek, "Gençler bizim geleceğimiz onlara destek olmak lazım, o yüzden TEV de yıllardır öğrencilerin yanında" dedi. Kadıköy Belediyesi olarak öğrencilere ellerinden gelen desteği sağlamaya çalış-

tıklarını kaydeden Köseadağı, ilçedeki öğrenciler için ortak ve bireysel çalışma alanının İdea Kadıköy olduğunu ifade etti.

EĞİTİMDE FIRSAT EŞİTLİĞİ

TEV Genel Müdürü Banu Taşkın da amaçlarının Kadıköy'de oturan eğitime duyarlı vatandaşların, eğitime ulaşmakta zorluk çeken ilçedeki öğrencilere maddi destek vererek okumalarını sağlamak olduğunu kaydetti. Eğitimin temel bir hak olduğunun altını çizen Taşkın, "Bu temel hakka maaşlesek çok başarılı gençler maddi imkansızlıklardan dolayı ulaşamıyor. TEV'in felsefesi de eğitimde fırsat eşitliğini sağlamak. Kadıköy'de oturan sakinlerin, şirketlerin, restoranların, bütün işletmelerin katkılarıyla Okutan Kadıköy diyoruz. Bağışın küçüğü büyüğü yok, damlaya damlaya göl olur" şeklinde konuştu.

Bağış hakkında bilgi için tev.org.tr ve Türk Eğitim Vakfı Anadolu Yakası Bağışçılarla İlişkiler Müdürlüğü'ne ulaşabilirsiniz. **Telefon: (0216) 361 10 31**

E-posta: anadolubagisjilar@tev.org.tr

Kadıköy Gıda Şenliği, 6.kez Özgürlük Parkı'nda



Kent Konseyi Gıda ve Tarım Çalışma Grubu, Dünya Gıda Günü kapsamında 'Gıda Güvenliği: Beklenmeye Hazırlıklı Ol' teması başlığı altında '6. Kadıköy Gıda Şenliği' düzenleyecek.

Kadıköy Kent Konseyi Gıda ve Tarım Çalışma Grubu, 16 Ekim Dünya Gıda Günü vesilesiyle 19 ile 20 Ekim tarihlerinde Özgürlük Parkı'nda '6. Kadıköy Gıda Şenliği' düzenleyecek. Gıda Şenliği'nde Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü tarafından belirlenen 'Gıda Güvenliği: Beklenmeye Hazırlıklı Ol' teması kapsamında paneller ve forumlar yapılacak, sivil toplum kuruluşları ile yerel gıda üreticileri stant açacak, geleneksel gıda üretimi ile ilgili atölye çalışmaları yer alacak. Şenlik kapsamında gerçekleştirilecek panellerde sağlıklı ve doğal gıdaların önemi, beslenmedeki yer ve bu gıdalara ulaşmanın yolları ile sağlıklı gıdaların zararları konularına ele alınacak. Ekmek, kış çayı, turşu atölyelerinin olacağı şenliğe, müzik dinletileri de renk katacak.

KAYIP İLANLARI

Kadıköy Belediyesinden almış olduğumuz Osmanağa Mah. Vahapbey sok. No:1 Kadıköy adresindeki işyerimiz için 'İşyeri Açma ve Çalıştırma ruhsatını' kaybettik. Hükümsüzdür.

ÇANAKKALE MEFRUŞAT VE TİCARET LİMİTED ŞİRKET

07.10.2024 tarihinde fotoğrafı ve üzerinde TC numaramın da olduğu İstanbul Kartımı kaybettim. Hükümsüzdür. **Burçin AYDINOĞLU**

Fotoğraf ve TC numaramın bulunduğu İstanbul Kartımı kaybettim. Hükümsüzdür. **Nazlıgül Gözde AYDINOĞLU**

DİSK-AR'ın araştırmasına göre Türkiye, emekliler için en az harcama yapan ülkeler arasında yer alıyor. Dünyada emekliler için hükümet harcamalarının GSYH'ye oranı yüzde 7,9 iken Türkiye'de bu oran 4,3

Türk-İş'in açlık ve yoksulluk sınırı araştırmasının Eylül ayı sonuçlarına göre 4 kişilik ailenin sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenmesi için yapması gereken gıda harcaması tutarını ifade eden "açlık sınırı" 19 bin 271 liradan 19 bin 830 liraya yükseldi. Gıda ile giyim, konut, ulaşım, eğitim, sağlık ve benzeri ihtiyaçlar için yapılması zorunlu diğer harcamaların toplam tutarına denk gelen "yoksulluk sınırı" 62 bin 772 liradan 64 bin 595 liraya çıktı. İstanbul Planlama Ajansı'nın "İstanbul'da Yaşam Maliyeti" araştırmasına göre ise İstanbul'da yaşamın maliyeti geçen yılın aynı ayına göre yüzde 60,30 arttı ve dört kişilik bir ailenin ortalama yaşam maliyeti 71 bin 431 lira olarak hesaplandı.

ÜLKELER KARŞILAŞTIRILDI

Açlık ve yoksulluk sınırı sürekli artarken, Türkiye'deki emekliler için de yaşam gittikçe zorlaşıyor. Devrimci İşçi Sendikaları Konfederasyonu Araştırma Merkezi'nin (DİSK-AR) yayınladığı araştırmanın sonuçlarına göre Türkiye, emekliler ve sosyal koruma için en az harcama yapan ülkeler arasında yer alıyor. DİSK-AR'ın Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (ILO) "Sosyal Koruma Raporu 2024-26: İklim Eylemi ve Adil Geçiş İçin Evrensel Sosyal Koruma adlı raporun verilerinden yararlanarak hazırladığı çalışmada ülkelerin sosyal koruma ve emeklilik harcamaları karşılaştırılarak incelendi.

Araştırmada, " Sosyal koruma, sosyal risklerin sebep olduğu gelir yetersizliğini gidermek ve yoksulluktan korunmak amacıyla uygulanan temel bir insan hakkıdır" ifadelerine yer verilirken, sosyal korumamın hastalık, annelik, engellilik, işsizlik, yaşlılık gibi risklere karşı bir gelir güvencesi olmasının yanı sıra gelir kaybı karşısında nakdi veya aynı yardımı, ömür boyu sağlık hizmetlerine erişimi ve geliri güvence altına almayı sağladığı da kaydedildi. Araştırmaya göre sosyal koruma harcamalarının GSYH'den aldığı pay önemli. Sosyal koruma harcamalarının GSYH'den aldığı payın yüksekliği sosyal risklere maruz kalanların daha iyi korunmasının önemli bir göster-



"Türkiye emekliler için en az harcama yapan ülkelerden"

gesi olarak kabul ediliyor ve sosyal koruma harcamalarının GSYH'den aldığı pay bölgelere ve ülkelere göre değişiyor.

"YÜZDE 10,5'İ KADAR KAYNAK AYIRILYOR"

Yüksek gelir sahibi ülkelerde sosyal koruma harcamalarının GSYH'den aldığı pay yüzde 26 civarında. Türkiye ise sosyal koruma harcamalarına GSYH'nin yüzde 10,5'i kadar kaynak ayırıyor. Sosyal koruma harcamalarının GSYH'den aldığı pay düşük gelirli ülkelerde sağlık harcamaları dahil yüzde 2 iken sağlık harcamaları hariç yüzde 0,8'e düşüyor. Düşük gelirli ülkelerde sağlık hariç sosyal koruma harcamaları GSYH'nin yüzde 0,8'i iken düşük-orta

gelirli ülkeler yüzde 4,2, yüksek gelirli ülkeler yüzde 16,2, Kuzey Amerika yüzde 16,5, Batı, Kuzey ve Güney Avrupa ülkeleri yüzde 19,2 kaynak ayırıyor. Türkiye'de ise bu oran yüzde 6,9'a kadar geriliyor.

TÜRKİYE DÖRDÜNCÜ SIRADA

Araştırmanın sonuçlarına göre yüksek gelirli ülkelerde ortalama emeklilik harcamalarının payı yüzde 9'a, Batı, Kuzey ve Güney Avrupa'da yüzde 11'e kadar yükseliyor. Emekliler için Doğu Avrupa ülkelerinde GSYH'nin yüzde 9,3'ü, Batı Avrupa ülkelerinde yüzde 11,3'ü oranında kamu harcaması yapılıyor. Düşük gelirli ülkelerde emeklilik harcamaları GSYH'nin yüzde 0,2'sini oluştururken, Türkiye ise emek-

lilik harcamalarına GSYH'nin yüzde 4,3'ü kadar kaynak ayırıyor. Sosyal koruma harcamalarına (sağlık dahil) en fazla pay ayıran ilk üç ülke yüzde 34,1 ile Fransa, yüzde 33,1 ile Finlandiya ve yüzde 30,4 ile İtalya iken en az pay ayıran üç ülke ise yüzde 8,7 ile Ermenistan, yüzde 9,5 ile Irak ve yüzde 10,2 ile Azerbaycan. Türkiye, sosyal koruma harcamalarına ayırdığı yüzde 10,5'lik GSYH payıyla dördüncü sırada yer alıyor.

DİSK-AR'ın araştırmasına göre emeklilik harcamalarına en fazla kaynak ayıran ilk üç ülke yüzde 16,9 ile İtalya, yüzde 16,3 ile Yunanistan ve yüzde 14,7 ile Fransa. Türkiye'de kamu emeklilik harcamaları GSYH'nin yüzde 4,3'üne karşılık geliyor.

MODA'DA İKİNCİ EL PAZARI

Caferağa Muhtarlığı'nın bahçesinde düzenlenen pazarda, ikinci el eşyalar yeniden sahiplenildi. Caferağa Hayvan Dostları adında açılan standın tüm gelirleri ise sokak hayvanları için kullanılacak

● Simgе KANSU

Caferağa Mahallesi'nde oturan bir grup gönüllünün girişimiyle düzenlenen ikinci el pazarı, 5 Ekim Cumartesi günü Caferağa Muhtarlığı'nın bahçesinde açıldı. İkinci el pazarında çocuk oyuncağından kıyafete, ev eşyasından elektronik eşyalara kadar birçok satışa sunuldu. Caferağa Muhtarı Hanife Dağistanlı, "Caferağa Mahallesi'nde, Facebook üzerinden ikinci el eşyalarını satan ve geri dönüşü alışkanlıkları olan komşularımız var. Bunu aktif olarak yapan birkaç komşumuz, muhtarlığa başvurup ikinci el pazarı açmak istediklerini söylediler. Bu fikir hepimizin hoşuna gitti ve bugün ilk pazarımızı muhtarlık bahçemizde açtık. Hepimizin evinde, sadece artık kendi alışkanlıklarımızdan dolayı kullanmadığımız ama kullanılabilir durumda olan eşyalar var. Hem ekonomik şartlardan dolayı hem de her şeyin hızlı bir şekilde tüketildiği bir noktada, bir şeylerin tekrar kullanılabilmesi gayet güzel bir şey" dedi. Dağistanlı, "Burada çocuk oyuncağından kıyafete, ev eşyasından elektronik eşyalara kadar birçok ikinci el ürün var. Burada şu an 20 standımız var. Herhangi bir

kira ya da ödeme almadığımız için herkes standını kendi imkanlarıyla kuruyor. Bu ikinci el pazarının bir alışkanlığa dönüşmesini ve düzenli olarak organize etmeyi umuyoruz" ifadelerini kullandı.

SOKAK HAYVANLARI İÇİN STANT

İkinci el pazarındaki 21.standın çok kıymetli olduğunu dile getiren Dağistanlı, "Mahallemizde, Caferağa Hayvan Dostları adında gönüllü bir topluluk var. Bunun içerisinde zaten yıllardır sokaklarda hayvan beslemesi yapan, mahallemizdeki sokak hayvanları için çalışan kişiler var. Hayvanların beslemesini yapan ve tedavi masraflarını üstlenen çok az kişi var çünkü bu çok pahalı bir şey. Biz de bu ikinci el pazarında sokak hayvanları için bir stand açalım dedik. Hepimiz, hatta mahallemizdeki komşularımız bu stand eşyalarımızı bıraktık. Bunu sosyal medyadan duyan komşularımız, "Umarım bunu da satabilirsiniz ve benim de sokak hayvanlarına katkı olmuş olur" diyerek çok güzel eşyalar bıraktılar. Buradaki standın gelirinin tamamı, sokak hayvanlarının beslenmesi ve tedavisi için kullanılacak" şeklinde konuştu.



KASEV VAKFI DİNLENMEEVİ HUZUREVİ
ÖZEL BAKIM BÖLÜMÜ TESİSLERİ

ÜLKEMİZDE YAŞLILARA EN İYİ HİZMETTE, ÖNGÜ, ÖNDER 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 Kâmilî Çetin Oraler Kampüsü Edebalı Caddesi No: 1 Aydıntepe - Tuzla /İSTANBUL

GELİŞİM
TIP LABORATUVARLARI
Kuruluş 1993

Sevgili Dostlar; Başta akciğer, mide-barsaklar, meme, genital sistem kanserleri olmak üzere, kanserlerin erken tanı, takip ve tedavisinde kullanılan en geniş kanser testleri paneli çalışılmaya başlanmıştır.

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

facebook.com/gelisimtiplab
instagram.com/gelisimtiplab

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

-NEDEN DİDEM BOZACI İLE ÇALIŞMALISINIZ ?

ÇÜNKÜ

Her insan karşısındakinin işini tutkuyla ve aidiyetle yapmasını bekler

İŞTE O KİŞİ BENİM!

Samimi dürüst ve yetkin bir şekilde müşterilerimin faydasına odaklanarak sonuca ulaşıyorum.

Siz de işini heyecanla ve güler yüzle yapan profesyonel bir gayrimenkul danışmanıya çalışmak istiyorsanız vakit kaybetmeden **BENİ ARAYIN**

DİDEM BOZACI
Gayrimenkul Danışmanı

✉ didem.bozaci@cb.com.tr
☎ 0533 473 82 96
📧 cbbdibozaci
📍 Acıbadem Cd. No:130/2 Kadıköy İstanbul

İTALYANCA DİL KURSLARI
25 MART'TA BAŞLIYOR!

"YÜZ YÜZE / ONLINE"

www.italyandilmerkezi.com
info@italyandilmerkezi.com
+90 (212) 912 0039

İTALYAN DİL MERKEZİ

Merkez mah.Halaskargazi
cad. No:143 / 4 Şişli-İst.

Özel ve İmamoğlu Ümraniye-Ataşehir-Göztepe metrosu şantiyesini ziyaret etti

CHP Genel Başkanı Özgür Özel ve İBB Başkanı Ekrem İmamoğlu, 13 kilometre uzunluğundaki Ümraniye-Ataşehir-Göztepe Metro Hattı'nın Ataşehir şantiyesini ziyaret etti. Çalışmalar hakkında bilgi alan Özel, hattın bir övünç kaynağı olduğunu söyledi

CHP Genel Başkanı Özgür Özel, İstanbul Büyükşehir Belediye (İBB) Başkanı Ekrem İmamoğlu, imalatları yüzde 85 oranında tamamlanan 3 ilçeden geçecek, yaklaşık 2 milyonluk bir nüfusa hizmet verecek, 11 istasyonlu, 13 kilometre uzunluğundaki Ümraniye-Ataşehir-Göztepe Metro Hattı'nın Ataşehir şantiyesinde incelemelerde bulundu.

Özel ve İmamoğlu'na, ziyaret sırasında, CHP TBMM Grup Başkanvekili Ali Mahir Başarır, CHP Genel Başkan Yardımcıları Sevgi Kılıç, Volkan Demir, Özgür Karabat, CHP İstanbul İl Başkanı Özgür Çelik, Ataşehir Belediye Başkanı Onursal Adıgüzel, Kartal Belediye Başkanı Gökhan Yüksel, Kadıköy Belediye Başkanı Mesut Köseadağ ve Beykoz Belediye Başkanı Alaattin Köseleşik eşlik etti. İBB Genel Sekreter Yardımcısı Pelin Alpkökin, Raylı Sistemler Daire Başkanı Ceyhan Aşar ve Raylı Sistem Projeler Müdürü Setenay Uludağ'dan projenin geçirdiği değişimler ve geldiği nokta hakkında bilgiler alan Özel ve İmamoğlu, şantiye alanında açıklama yaptı.

ÖZEL: "BU KADAR HIZLI İLERLEMESİ MUHTEŞEM"

Sona yaklaşan projenin, tartışmalı Finans Merkezi'ne de hizmet vereceğini aktaran Özel, şunları söyledi: "Aslında yeterince tartışılmadan, İstanbul'da dayatılarak ve bir önceki yüzyılın ihtiyacı olarak düşünülen, yani fiili takasların yapıldığı, finans merkezlerinin, bankaların, bankerlerin aynı sokakta olduğu dönemlerin mantığıyla yapılmış bir proje. Ve kent, özellikle orada yaratacağı yoğunluk, özellikle trafik yoğunluğu düşünülmeden yapılmış bir işti. Başkanımızın dediği gibi, ilk dedikleri zamanlarda açsalar, orada çalışacak beş binler, on binler ve onların araçları, gerçekten yoğun olan trafiği çok zor duruma getirecekti, çok sıkıntıya sokacaktı. Ben, buraya TBM'in indiği gün de buradaydım. O zaman da anlatılmıştı. Hat, Finans Merkezi'ne yetiştiği takdirde büyük bir sorunu çözecek ve büyük bir kaosa engel olacak bir projeydi. Bir boyutuyla öyle ama diğer boyutuyla da dediği gibi Başkan'ın, kuzeyden güneye çok önemli bir ihtiyacı ortadan kaldıracak bir proje. Bu kadar hızlı ilerlemesi muhteşem."

Hattın bir övünç vesilesi olduğunu belirten Özel şöyle devam etti: "Bu kadar hızlı ilerleyip, seneye de tam anlamıyla hizmete girecek olması, büyük bir başarı. Ben, emeği geçen herkesi ayrı ayrı kutluyorum. Bir de çok güzel bir şey var. Ben bazı yerlere gidiyorum, gittiğimizde insanlar, son derece mutsuz çalıştığı yerde ve böyle asık suratlarla, yorgun suratlarla... Burada üzerinde yelek, başında baret gördüğüm herkesin yüzünde güller açıyor. Bu çok iyi bir şey. Bu, kurumun nasıl yönetildiğini ve çalışanların memnuniyetinin, bir takım gibi adanmışlık ruhunun göstergesi. Öyle gülen yüzlerle İstanbul'un yüzünü güldürenlere selam olsun."

İMAMOĞLU: "DURAĞAN OLAN ŞANTİYEYİ BUGÜNE TAŞIDIK"

İncelemelerde buldukları hattın 2017'de ihalesinin yapıldığını hatırlatan İmamoğlu da açıklamasında, "İşe başlandı gibi gözükse de neredeyse 2-2,5 sene sonra start verebildik. Çünkü, o ana kadar bir finansman, kaynak buraya üretilmedi. Bu tarz yatırımların da gerçekten öz sermayeyle dönüştürülebilir yatırımların

ötesinde bir maliyeti söz konusu. Gelir gelmez bizim ilk çabalarımızla finansman bulduğumuz noktalardan birisi buydu. Durağan olan şantiyeyi, hiç durmadan bugüne kadar taşıdık ve inşallah önümüzdeki sene bu aylarda, ekim-kasım aylarında bu hattı İstanbul'umuza kazandırmış olacağız. Tabii Finans Merkezi açısından çok önemli bir hat. Şu anda Finans Merkezi yavaş yavaş yerleşiyor. Dolayısıyla, bir nevi eş zamanlı bitirmiş olduk. Hatırlarsanız Finans Merkezi, aslında 3-4 sene önce bitecekti. Bitseydi, bu metro yoktu. Biraz onun da gecikmesi, bunu biz aldıktan sonra toparlamamız, şimdi böyle eş güdümlü, eş zamanlı bir arada hizmete girmiş olacak. Bu, kuzey-güney ekseninde, Anadolu yakası için çok değerli hem Ümraniye hem Ataşehir hem Kadıköy'ü birbirine bağlayan çok değerli bir hat olacak. İnşallah seneye de hep birlikte açılışını yapacağız" ifadelerini kullandı.

"ULAŞIMI EN ENTEGRE HALE GETİRECEK İŞ HIZRAY"

İstanbul'u doğu-batı ekseninde, iki kıta üzerinden birbirine bağlayacak HIZRAY projesine de dikkat çeken İmamoğlu, "HIZRAY, dünyada eşi benzeri olmayan bir proje olacak. Daha da geliştiriyor arkadaşlar. Yani gerçekten İstanbul'un mega işi. Doğudan batıya, böyle inşallah birbirini bağlayan, ulaşımı en entegre hale getirecek iş o olacak" dedi.

Özel ve İmamoğlu'ndan sonra söz alan İBB Genel Sekreter Yardımcısı Pelin Alpkökin ise, geçmiş dönemde 65 kilometre metro hattı açtıklarını hatırlatarak "Bu dönemde de bunu 70'lerin üzerine çıkarmak gibi hedefimiz var" dedi. Sadece 65 kilometre metro yapmadıklarını aynı zamanda bakanlıktan devir aldıkları hatların da paralarını ödediklerini ifade eden Alpkökin "Yani 7 yılda yapılmış, 7 yılda ödenen bir hattın parasını, biz, 10 ayda geri ödedik." açıklamasını yaptı.

HATTIN HİKAYESİ

İmamoğlu, 2017'den bu yana durmuş bir proje olan Ümraniye-Ataşehir-Göztepe metro hattının yapım çalışmalarını, 20 Eylül 2019'da yeniden başlatmıştı. Yüzde 4 ilerlemeyle teslim alınan hattın tünel kazım işlemlerini gerçekleştiren toplam 4 TBM, 12 Mart 2020'de başladıkları görevlerini tamamladı. Ray imalatlarına başlanacak hattaki çalışmalar, bu şekilde yüzde 50 oranında tamamlanmış oldu. Çalışmalar, toplam 40'dan fazla noktada, "aç-kapa" ve "delme tünel" yöntemleriyle istasyon, makas ve geceleme hattında 24 saat esasına göre devam ediyor. 13 kilometre uzunluğunda, 11 istasyondan oluşan hat, yaklaşık 2 milyon nüfusa sahip Kadıköy, Ataşehir ve Ümraniye ilçelerinden geçiyor. Hat, Göztepe 60. Yıl Parkı İstasyonu'ndan başlayarak, Kazım Karabekir İstasyonu'nda son buluyor. Metro tamamlanmışta, tam otomatik sürücüsüz hizmet verilecek. Saatte tek yönde 44.000 yolcu taşıma kapasitesine sahip olacak olan M12 hattı; Çarşı istasyonunda M5 Üsküdar-Çekmeköy metro hattı ile, Yenisahra istasyonunda M4 Kadıköy-Tavaştepe metro hattı ile, Göztepe istasyonunda da Marmaray ile entegre olacak. Hatta; 60. Yıl Parkı, Göztepe, Sahrayıcedit, Yenisahra, Ataşehir, Finans Merkezi, Site, Atakent, Çarşı, SBÜ Hastanesi ve Kazım Karabekir istasyonları yer alacak. Hat, İstanbul'u doğu-batı ekseninde birbirine bağlayacak HIZRAY projesinde bağlantı yolunda olacak.



AÇIK KAPI MİMARLIK FESTİVALİ BAŞLIYOR

Unigen desteğiyle hayata geçirilen Açık Kapı Mimarlık Festivali, bu yıl 16- 23 Ekim 2024 tarihleri arasında İstanbul ve Konya'da düzenlenecek. Festival kapsamında Kadıköy'deki Süreyya Operası ve Kadıköy Şehremaneti Binası da gezilebilecek



Unigen desteğiyle Arkitera Mimarlık Merkezi tarafından düzenlenen, "Açık Kapı Mimarlık Festivali" bu yıl 16- 23 Ekim 2024 tarihleri arasında İstanbul ve Konya'da düzenlenecek. Festival, şehrin tarihi ve mimari açıdan önemli yapılarının kapılarını halka açarak, mimarlık ve tasarım dünyasını keşfetmek isteyenlere benzersiz bir deneyim sunuyor. İstanbul ve Konya'da oluşan koşullarda ziyaret edilmesi mümkün olmayan ya da ziyaret için özel izin alınması gereken, tarihi ve mimari öneme sahip yapılar ziyaretçilerin erişimine açılacak. Festival kapsamında, bu yıl ilk kez TMMOB Mimarlar Odası Konya Şubesi ile işbirliğine gidilecek programa Konya'dan da yapılar dahil edildi.

KADIKÖY'DEKİ YAPILAR DA GEZİLECEK

Açık Kapı Mimarlık Festivali, İstanbul'un fark-

lı bölgelerinde bulunan, mimari mirasın önemli temsilcisi olan binaları ziyaret etme fırsatı sağlıyor. Festival süresince rehberli turlar ve serbest gezilerle, katılımcılar bu özel yapıları yakından inceleyebilecek, tarihleri ve tasarımları hakkında bilgi edinebilecek. Festival kapsamında Kadıköy'deki iki önemli yapı, Süreyya Operası ve Yervant Terziyan tarafından tasarlanan (Kadıköy Belediyesi ve eski kamu-kamallık) Kadıköy Şehremaneti Binası da Açık Kapı Mimarlık Festivali kapsamında gezilebilecek. Kadıköy'deki bir diğer etkinlik ise "Şehrin Panoları: Kadıköy Mimarlık-Sanat Rotası" olacak. Açık Kapı Mimarlık Festivaline kayıt yaptırmak isteyenler arkitera.com'u ziyaret edebilir.

Festival kapsamında ziyaret edilecek yapılar şöyle:

- TomTom Evleri (Ali Emrah Ünlü'nün anlatımıyla), 16 Ekim - 13:00
- Hara İstanbul, 16 Ekim - 14:00
- Salkım Saçak No3 (Mert Eyller ve Zeynep Beyza Gergin'in anlatımıyla), 16 Ekim - 14:00
- İş Bankası Resim ve Heykel Müzesi (Teğet Mimarlık ve İş Bankası Resim ve Heykel Müzesi yetkilerinin anlatımıyla), 16 Ekim - 17:00
- İstanbul'un Çokdilli Kitabeleri ve Mimar İmzaları (Yasin Karabacak anlatımıyla), 17 Ekim - 10:30
- Hünkar Kasrı, 17 Ekim - 12:30
- Tarihi Liman Han - İTO Stratejik Araştırmalar Merkezi ve Dersaadet Kütüphanesi, 17 Ekim 14:00
- Vlor Han (Feyhan İnkaya'nın anlatımıyla), 17 Ekim - 16:00
- Pera Palas Oteli, 18 Ekim - 09:30
- Kazlıçeşme Sanat Binası (Olca Aydemir'in anlatımıyla), 18 Ekim - 10:00
- İstanbul Manifaturaçılar Çarşısı (Öznur Sayı'nın anlatımıyla), 18 Ekim - 11:00
- YTÜ Modern Kampüs: Modern Miras Deneyim Alanı (Nevra Ertürk Güngör sunumu, Melis Bilgiç Elmas ve Aylin Akçabozan Taşkiran'ın anlatımıyla), 18 Ekim - 14:00
- Abdülmecid Efendi Köşkü, 18 Ekim - 14:30
- Bukoleon Sarayı, 18 Ekim 15:30
- Şark Sigorta Genel Müdürlük Binası - Kastamonu Entegre Genel Müdürlüğü (Sunay Paşaoğlu'nun anlatımıyla), 18 Ekim - 16:00
- Köşkerin İzinde [(Şehzade Köşkeri) Can Şakir Binar'ın anlatımıyla], 18 Ekim - 16:00
- Şehrin Panoları: Kadıköy Mimarlık-Sanat Rotası (Nurtaç Buluç'un anlatımıyla), 19 Ekim - 13:00
- Süreyya Operası, 20 Ekim - 13:00
- Güneş Apartmanı (Alper Derinboğaz'ın anlatımıyla), 20 Ekim - 16:00
- İstanbul Mücellit Enstitüsü, 21 Ekim - 13:30
- Six Senses (Ali Emrah Ünlü'nün anlatımıyla), 21 Ekim - 14:00
- Bulgur Palas, 21 Ekim - 14:00
- Kadıköy Belediyesi Eski Kaymakamlık Binası (Kenan Olgaç'ın anlatımıyla), 21 Ekim - 16:00
- Rumeli Hisarı, 21 Ekim - 16:30
- Ahmet Hamdi Tanpınar Edebiyat Müze Kütüphanesi, 22 Ekim - 11:30
- Atatürk Kitaplığı, 22 Ekim - 13:30
- Ayasofya Medresesi ve Çevresindeki Sarıncılar (Arzu Ulaş'ın anlatımıyla), 22 Ekim - 14:00
- Artİstanbul Feshane, 22 Ekim - 16:00
- Akaretler (Levent Abay'ın anlatımıyla), 23 Ekim - 11:00
- Miner va Han, 23 Ekim - 14:00
- Kezban Arca Batibeki Atölyesi, 23 Ekim - 14:00
- Saraçhane Kazi Evi (Polyeuktus Kilisesi), 23 Ekim - 15:00
- Saint Benoit Fransız Lisesi, 23 Ekim - 16:00
- Maçka Sanat Galerisi, 23 Ekim - 16:00

● Simge KANSU

Sonbaharın gelişiyle birlikte grip salgını hızla yayılmaya başladı. Grip aşısı, gribe karşı en etkili korunma yöntemlerinden biri. Her yıl mutlaka aşı olunması gerektiğinin altını çizen İstanbul Eczacı Odası Yönetim Kurulu Üyesi Eczacı Simla Sezgin, "Her yıl mevsimsel gribe neden olan grip virüsü değişebilmektedir ve buna bağlı olarak aşının içeriği de değişmektedir. Bu nedenle; eskiden geçirilmiş grip hastalığı ya da uygulanmış grip aşısına bakılmaksızın mevsimsel gribe karşı etkin bir korunma sağlanması için her yıl grip aşısı yaptırılmalıdır" dedi.

Grip ve zatürre aşılarının önemi hakkında bilgi veren Sezgin, "Dünya Sağlık Örgütü virüsün değişikliklerini yakından takip edip, aşı içeriği için yıllık önerilerde bulunur. Her yıl aşı içeriği Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyeleri dikkate alınarak hazırlanır. Son yıllarda kullanılan aşılar influenza A'nın iki alt tipi ve influenza B'nin de bir alt tipi yer almaktadır. Hazırlanan aşı ile dolaylı olarak saptanan virüslerle antijenik benzerlik varsa aşı yüzde 50-80 korunma sağlayabilir. Sağlıklı erişkinlerde aşı ile sağlanan koruyucu antikor düzeyi influenza A için yüzde 80'in üzerinde bildirilmiştir. Yaşlılarda koruyuculuk daha düşük olmakla birlikte komplikasyonları ve ölümleri azalttığı bilimsel yayınlarla gösterilmiştir" dedi.

"EYLÜL-KASIM ARASINDA YAPILMALI"

Her yıl mutlaka grip aşısı yapılması gerektiğinin altını çizen Sezgin, "Her yıl mevsimsel gribe neden olan grip virüsü değişebilmektedir ve buna bağlı olarak aşının içeriği de değişmektedir. Aşı, yapıldığı grip sezonu için etkili olmaktadır. Bu nedenle; eskiden geçirilmiş grip hastalığı ya da uygulanmış grip aşısına bakılmaksızın mevsimsel gribe karşı etkin bir korunma sağlanması için her yıl grip aşısı yaptırılmalıdır. Aşının koruyucu etkisi, aşı yapıldıktan iki hafta sonra başlayacağı için aşının en uygun zamanı, gripin sık görülmeye başladığı dönemden hemen öncesidir. Eylül ve Kasım ayları arası grip aşısının yapılma zamanı olarak tercih edilmelidir. Aşılamanın kişilerin ise mart ayının sonuna kadar aşılabilir. Aşının koruyuculuğu yaklaşık 6-8 ay sürer. Aşı hastalık kendisini gösterdikten sonra tedavi amacıyla yapılmaz. Kişi hastalığa yakalanmadan önce bağışıklık sistemini virüse hazırlamak amaçlanır. İnfluenza aşısı grip risk grubundaki kişilere önerilir. 6 ay-2 yaş arası çocuklar, 65 yaşın üzerindeki yetişkinler, diyabet, astım, kalp yetmezliği, astım ve KOAH gibi diğer akciğer hastalıkları olanlar, bağışıklık sistemi düşük hastalar, kanser hastaları, sağlık personeli, kreş ve huzurevi çalışanları, toplu yaşamın olduğu kişiler, yurtlarda barınanlar ve gebeler bu gruba dahildir" şeklinde konuştu.

"Gripten korunmak için her yıl aşı olunmalı"



İstanbul Eczacı Odası Yönetim Kurulu Üyesi Eczacı Simla Sezgin, sağlıklı erişkinlerde aşının koruyuculuğunun yüzde 80'in üzerinde olduğunu söyledi

"BİRÇOK KİŞİ AŞIYA ULAŞAMADI"

Geçtiğimiz yıllarda grip ve zatürre aşılarına ulaşım oldukça zordu. Aşı azlığından dolayı birçok eczanede grip aşısı bulunmuyordu. Bu sene böyle bir durumun söz konusu olmadığı dile getiren Sezgin, "Bu sene eczanelerde grip aşı bulunmasında bir sıkıntı bulunmamaktadır. Geri ödeme sistemine dahil olan vatandaşlarımız (yalnızca 65 yaş üstü bireyler, huzurevi ve bakımevlerinde kalan yaşlılar, 2. ve 3. trimester dönemindeki hamileler ile kronik hastalıkları bulunan kişiler) reçete karşılığı ücretsiz; diğer vatandaşlarımızda ücretini ödeyerek eczanelerden grip aşısı temin edebilirler. Özellikle covid-19 salgınından sonra 2020-2023 yılları arasında grip aşılarının toplumda riskli kişilere öncelikli yapılmasını sağlamak amacıyla Sağlık Bakanlığı tarafından aşıların satışına ve teminine bir kısıtlama getirilmiş, eczacılar reçete karşılığı kişiye özel grip aşısını depodan tek tek temin edilebilir şekilde bir sistem uygulanmıştı. Öncelikli ve riskli grupta yer almayan kişilerin o yıllarda grip aşısı olmaları maalesef mümkün değildi. Aşı miktarı bu dönemde hiçbir zaman talebi karşılamadı. Hem riskli grupta yer alan bazı kişiler hem de sağlıklı bir vatandaş olup grip aşısı almak isteyen birçok kişi

aşıya ulaşamadı. Bu kısıtlamanın amacı covid-19 ve grip hastalıklarının aynı anda riskli grupta görülmesinin önüne geçmeye çalışmak, oluşabilecek komplikasyonları ve sağlık sorunlarını önlemektir" ifadelerini kullandı.

Sezgin, güncel aşı fiyatları hakkında da bilgi verdi: "Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan alınan bilgilere göre, 3 farklı firma tarafından ülkemize toplam 3,5 milyon doz grip aşısı temin edilmektedir. Her 3 grip aşısı da SGK tarafından riskli gruplar için geri ödeme kapsamına alınmıştır. Aşıların satış fiyatları ise 558,99 lira ile 543,64 lira arasında değişmektedir."

Tıbbi Farmakoloji Uzmanı Doç. Dr. Zeynep Güneş Özünal, "Vitaminler bulantı, kusma, döküntü hatta karaciğer fonksiyon bozukluğu bile yapabilir." uyarısında bulundu

"VİTAMİN VE MİNERALLER DOKTOR KONTROLÜNDE ALINMALI!"

● Seyhan KALKAN VAYIÇ

"Kendimi çok yorgun hissediyorum", "Sürekli hıçır hıçır yapıyorum" gibi cümleleri sıkça duyarız. Kurulan bu cümlelerin devamında "Şu vitamini almam" cümlesi gelir. Peki vitaminler ve mineraller ne zaman alınmalı? Neden kullanılmalı? gibi kafamızda çok sayıda soru oluşur. Bu soruların cevabını Tıbbi Farmakoloji Uzmanı Doç. Dr. Zeynep Güneş Özünal'dan aldık.

Latince yaşam anlamına gelen "vita" dan kelime kökenini alan vitaminlerin sağlıklı bir yaşam için oldukça önemli olduğunu söyleyen Özünal, "A, B, C, D, E, K vitaminleri var. Bir de çinko, kalsiyum, magnezyum, demir gibi mineraller. Bu vitaminler ve mineraller çocukluk, erişkinlik, ileri yaş gibi dönemlerinde sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasıdır." dedi.

"BEBEKLIK VE GEBELİK DE ÖNEMLİ"

"Vitaminler ile mineraller, kimi zaman eksik kaldığında kimi zamanda vücudun ihtiyacının arttığı durumlarda kullanılması gerekir." diyen Doç. Dr. Zeynep Güneş Özünal, şöyle devam etti: "Bu vitaminler ve mineraller kan düzeyine bakılarak verilir. Ama kana bakılmadan kullanılması gereken durumlar da oluyor. Örneğin erken çocukluk dönemi ile bebeklik döneminde yaşamın ilk gününden itibaren D vitamininin verilmesi gibi. Gebelik döneminde bebeğin bazı gelişim anomalilerini engellemek için kullanılan folik asit gibi. Klinik olarak kanıtlanmış Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen, geri ödeme kurumu tarafından desteklenen vitamin kullanımlarına örnektir. Demir de bebeklik ve gebelik döneminde önemlidir, eksikliğini engellemek için kullanılmalıdır. Bazı kronik hastalıklar ve bağırsak ameliyatları vitamin ve minerallerin besinlerden emilimini etkiler. Bu tür durumlarda da doktor kontrolünde eksikliğin önlenmesi için vitamin kullanımı önerilmektedir."

"GEREKSİZ YÜK OLUŞUR"

Yağda çözünen vitaminlerin (A, D, E, K) vücutta birikerek zehirlenmeye neden olabileceğine dikkat çeken Doç. Dr. Özünal, bilgilendirmeyi şöyle sürdürdü: "Günlük önerilen alım miktarının üzerine geçilmemesi gerekir. Vitaminler bulantı, kusma, döküntü hatta karaciğer fonksiyon bozukluğu bile yapabilir. İlaçlar gibi vitaminlerde vücuda alınmak ve atılmak için aynı yolları kullanır. Vitamin eksikliği ile ilgili bir bulgumuz yoksa gereksiz yük oluşturmaktadır. Doktor kontrolünde alınması gerekir. Tam bir muayene ile başka hastalıklar açısından değerlendirilmesi hastalıkların tanı ve tedavisinin gecikmemesini sağlar."

Bir vitamin veya mineral kullanımına karar verirken etkili olduğuna dair kanıtlara ve güvenli olduğuna dair verilere dayanarak karar verildiğine dikkat çeken Doç. Dr. Zeynep Güneş Özünal, etkisi belirsiz, uzun dönemde zararlı olma olasılığı olan besin destekleri kullanmanın sağlık açısından da riskli olduğunu altını çizdi.



C vitamininin yaygın olarak soğuk algınlığını önlemede kullanıldığını belirten Doç. Dr. Zeynep Güneş Özünal, "C vitamininin ilk klinik araştırmadan itibaren yan etkileri rapor edilmiştir. Semptomların başlangıcından sonra başlayarak tedavi edici olarak uygulanan yüksek doz C vitamini denemeleri, soğuk algınlığı semptomlarının süresi veya şiddeti üzerinde tutarlı bir etki göstermemiştir. Bununla birlikte, hastalığı önleyici C vitamini halk arasında kullanılmasına rağmen, ne kadar etkili ve güvenli olduğuna dair yeterince çalışma da yoktur."

"DİNLENMEK VE SIVI ALIMI ÖNEMLİ"

Yetişkinlerle yapılan büyük bir çalışmada, semptomların başlangıcında 8 g dozdun fayda sağlandığı ve beş günlük takviyenin kullanıldığı iki tedavi edici çalışmada fayda sağlandığı bildirilmiştir. Tedavi edici C vitamininin, yani semptomların başlangıcından hemen sonra uygulanmasının olası rolünü belirlemek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. 8 gr birçok C vitamini formu için oldukça yüksek bir dozdur. Önemli miktarda C vitamini böbrek taşı riskini artırabilir, ürik asit ve oksalatı artırabilir. C vitamininden zengin beslenmek ile dinlenmek daha etkili ve güvenli. Yeterince sıvı alımı da oldukça önemli." ifadelerini kullandı.

GÖZ VAKFI 40 yıl
NURUNU KORUMA
1984'ten günümüze...

Beria Turaç İdealtepe Göz Merkezi



SONBAHAR AYLARINDA

Göz sağlığını ihmal etmeyin.

- 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



FENERBAHÇE BU HAFTA DÖRT DÖRTLÜK

Fenerbahçe Spor Kulübü bu hafta başlayan EuroLeague ve Sultanlar Ligi'nde oynadığı her iki maçı da kazandı. Alınan galibiyetlerle Fenerbahçeliler liglerine de moralli başladı

Fenerbahçe Erkek Basketbol Takımı'nın EuroLeague mücadelesi ve Fenerbahçe Kadın Voleybol Takımı'nın Sultanlar Ligi Mücadelesi bu hafta oynanan maçlarla başladı. Fenerbahçe Beko EuroLeague'de Olympiakos'a karşı galibiyet alırken Sarı Melekler de Sultanlar Ligi'nde THY'ye karşı set vermeden maçı kazandı.

FENERBAHÇE BEKO'DAN İLK EUROLEAGUE GALİBİYETİ

Turkish Airlines EuroLeague 2024-25 sezonu ilk hafta maçında Olympiakos'u ağırlayan Fenerbahçe Beko Erkek Basketbol Takımı, mücadeleden 82-71 galip ayrıldı ve sezona galibiyetle başladı. Fenerbahçe adına Wade Baldwin 19 sayı 5 ribaund 7 asist, Nigel Hayes 15 sayı 2 ribaund 1 asist, Bonzie Colson 10 sayı 9 ribaund ile takma katkı verdi. Karşılaşmanın ilk periyodunda sakatlanan Fenerbahçe Beko'nun skoreri Wilbekin, maça devam edemedi. Yapılan sağlık kontrollerinin ardından ön çapraz bağ yırtığı tespit edilen Wilbekin'in ameliyat olacağı açıklandı. Oyuncunun ne zaman sahalarla döneceği konusunda bir bilgi veril-

medi. Öte yandan Fenerbahçe Futbol Takımı Teknik Direktörü Jose Mourinho ve sarı lacivertli futbolcu Rodrigo Becao da karşılaşmayı izleyenler arasında yer aldı.

SARI MELEKLER LİGE HIZLI BAŞLADI

Fenerbahçe Medicana Kadın Voleybol Takımı, Vodafone Sultanlar Ligi'nin ilk haftasında Türk Hava Yolları'na konuk oldu. Karşılaşmayı 3-0 kazanan sarı lacivertliler, lige galibiyetle başladı. Karşılaşmanın setleri; 14-25, 19-25, 14-25 tamamlandı. Maç sonunda maça dair değerlendirmelerde bulunan kaptan Eda Erdem Dünder, "Sezon açılışı ve ilk maç olması dolayısıyla bugün biraz heyecanlıydık. Takım olarak sahada çok güzel bir mücadele gösterdik. İlk maç olmasına rağmen bence güzel bir uyum vardı. Taraftarlarımız müthişti, iki tarafta birbirini çok özlemiş. Biz de onlara güzel bir voleybol izletmeye çalıştık. Güzel bir açılış yaptık, o yüzden çok mutluyuz. Son olarak tüm takımlara, takım arkadaşlarına sağlıklı, sakatlıksız ve güzel bir sezon diliyorum. Hepimize hayırlı olsun." ifadelerini kullandı.



İSTANBUL'UN EN RENKLİ KOŞUSU TAMAMLANDI

İstanbul'u Koşuyorum'un "Renkli Koşu" temalı Avrupa etabı, 6 Ekim Pazar günü Yenikapı'da koşuldu. Spor İstanbul'un Tarihi Yarımada'da düzenlediği organizasyona ilgi yoğun. Yaklaşık 4 bin kişinin katılımıyla gerçekleşen koşu oldukça renkli görüntülere sahne oldu



İstanbul Büyükşehir Belediyesi iştiraklerinden Spor İstanbul'un en renkli organizasyonlarından biri olan İstanbul'u Koşuyorum'un "Colour Run" (Renkli Koşu) temalı Avrupa etabı, 6 Ekim Pazar günü Yenikapı'da düzenlendi. 2021 yılından beri düzenlenen koşu 5K ve 10K kategorilerinde koşuldu. Yarışa bu yıl yaklaşık 4 bin kişi katılmaya başladı.

KOŞU RENGARENK BAŞLADI

Sağlığa zararı olmayan renkli boyaların havaya püskürtülmesiyle başlayan yarış, adı gibi rengarenk geçti. Çocuklar güzel havada renkli bir

atmosferde parkur boyunca eğlenceli dakikalar yaşadı. İstanbul'u Koşuyorum Avrupa etabının startını İBB Genel Sekreter Yardımcısı Pelin Alpkökin, İBB Hizmet ve İletişim Grubu Başkanı Banu Saraçlar ve İBB Spor İstanbul yöneticileri verdi. 13 farklı yaş grubunda gerçekleştirilen İstanbul'u Koşuyorum Avrupa etabı; Yenikapı, Kumkapı, Cankurtaran, Sarayburnu ve Gülhane'yi kapsayan Tarihi Yarımada güzergâhında gerçekleşti.

10K'DA LİDERLER TUĞLUK VE KAYA OLDU

İstanbul'u Koşuyorum Avrupa etabının 10K kategorisinde erkekler klas-

manında şampiyon Abdullah Tuğluk oldu. İkinci Abdulhalik Çağırın olurken, Salih Teksöz yarış üçüncü tamamlandı. Kadınlar klasmanında ise 10K yarışının galibi Özlem Kaya oldu. Kaya'yı Esmenur Yılmaz ve Ezgi Kaya takip etti. 10K koşulunda birincilere 10 bin, ikincilere 8 bin, üçüncülere 6 bin, dördüncülere 5 bin, beşincilere 4 bin lira para ödülü verildi. 5K kategorisinde ise erkeklerde şampiyonluğa Bilal Çeçen ulaştı. Muhammed Batuhan Çekiç yarış ikinci tamamlarken, Kenan Kılıç ise üçüncü oldu. 5K kadınlarda ipi göğüsleyen isim Maria Kolpakova oldu. Kolpakova'yı Gülsün Adıgüzel ve Gülşen Acar takip etti.

KADIKÖY EKİPLERİ SEZONU AÇTI

Geçtiğimiz sezon kendi gruplarını şampiyon olarak tamamlayan Kadıköy temsilcilerinden Fikirtepe Dumlupınar ve Acıbademspor bu sezon Süper Amatör Lig'de mücadele ediyor. Geçtiğimiz hafta başlayan ligde Kadıköy ekipleri ilk sınavlarını verdi

Kadıköy ekiplerinden geçtiğimiz sezon gösterdikleri performansla bir üst lige çıkarak Süper Amatör Lig'de mücadele eden takımların lig mücadelesi başladı. Acıbademspor 2 maçta 2 galibiyet alırken, Fikirtepe 2 haftada 1 puan toplayabildi.

ACIBADEM HATASIZ İLERLİYOR

İstanbul 1. Amatör Lig 12. Grup'ta yer alan Acıbademspor geçtiğimiz sezon play-off mücadelesinde Süper Amatör Lig'e çıkmıştı. En son 2015-2016 sezonunda yer aldığı Süper

Amatör Lig'e büyük bir aradan sonra yeniden çıkan Kadıköylü ekip bu sezon çıktığı iki maçta da hata yapmadı.

Ligin ilk haftası Haliç'i 2-0 mağlup eden ekip bu hafta ise Anadolu Hisarı İdman Yurdu ile karşı karşıya geldiği mücadeleyi 3-1 kazanarak lige ikide iki ile başladı. Beylerbeyi 75. Yıl Stadı'nda oynanan maçta ev sahibi Acıbadem'in gollerini Batuhan Kayıkcı, Görkem Andaç Kuşatan ve Gökhan Aydaş kaydetti. Deplasman ekibinde ise tek golün sahibi Süleyman

Sancak oldu. Bu sonuçla Anadolu Hisarı 3 puanda kalırken, 6 puana yükselen Acıbadem de zirveyi averajla Kartalspor'la paylaştı.

FİKİRTEPE DURLUPINAR ARADIĞINI BULAMADI

Fikirtepe Dumlupınar, geçtiğimiz sezon oynanan Play-Off maçları sonucunda normal süresi beraberlikle biten karşılaşmalarda penaltı atışları sonrası galip gelerek Süper Amatör Lig'e yükselme başarısı gösteren bir diğer Kadıköy ekibiydi. Ligin ilk haftası deplasmanda Zeytinburnu ekiplerinden Damla Spor ile karşılaşan Fikirtepe 0-0 beraberlikle evine dönmüştü. Bu hafta ise Küçükçekmece Tokat Berektili ile karşılaştığı mücadeleyi umduğu gibi tamamlamadı ve 2-1 mağlup oldu ve galibiyet özlemini 2 haftaya çıkardı. Süper Amatör Lig'de 5. Grupta mücadele eden Kadıköy ekibi 10. sırada yer alıyor.



Paris Olimpiyat Oyunlarına altı aydan az bir süre kaldı, olimpiyat ruhuyla özdeşleşmiş ikonik trendler, karakterler, olaylar her hafta bu köşede sizlerle olacak...

Uzun kulvar 400 metre bireysel karışıktaki Dünya ve Olimpiyat rekorunun sahibi Fransız yüzücü Léon Marchand, bu rekorla birlikte henüz 22 yaşında 15 yıl 11 ay 18 gündür Michael Phelps'e ait olan olimpiyat rekorunu kırmayı başardı

Leon Marchand, 17 Mayıs 2002 tarihinde Toulouse, Fransa'da dünyaya geldi. Sporcu bir aileden gelmesi sayesinde yüzme kariyerine küçük yaşlarda başlayan Fransız yüzücü genetik olarak da yüzmeye yatkın bir aileden geliyor. Babası Xavier Marchand 1998 Dünya Yüzme Şampiyonası'nda 200 metre bireysel karışık yarışında gümüş madalya kazanmış bir yüzücü. Annesi Celine Bonnet ise yüzme antrenörü, Amcası Christophe Marchand da eski bir serbest stil yüzücüyü.

MİCHAEL PHELPS'İN ESKİ ANTRENÖRÜ İLE ÇALIŞTI

2021 yılına kadar Toulouse kulübünde Nicolas Castel tarafından eğitilen Léon Marchand, 12-13 yaşlarında kendine

özel ayarlanmış bir programla antrenman yapmaya başladı. Serbest stil, kelebek ve kurbağalamada çok yönlü olmasına ve çeşitli mesafelerde iyi bir yüzücü olmasına rağmen fiziksel olarak rakiplerinden daha kısa ve daha çelimsiz olduğu için gençlik kategorilerinde neslinin en iyileri arasında değildi. 15 yaşına geldiğinde ebeveynlerinin tavsiyesi üzerine 400 metre bireysel karışık kategorisine yoğunlaştı ve burada ciddi bir başarı gösterdi. Ağustos 2019'da Macaristan'ın Budapeşte kentinde düzenlenen Dünya Gençler Yüzme Şampiyonası'nda 400 metre bireysel karışıktaki 4:16.37'lik Fransa rekoru ile bronz madalya kazandı ve 400 metrede rüştünü ispat etti. Spor kariyerinin yanı sıra, akademik olarak da oldukça başarılıydı. Toulouse Paul Sabatier Üniversitesi'nde bilgisayar mühendisliğine devam ederken anne ve babasının teşvikleriyle 2021 yılında Arizona'ya taşındı. Marchand, Arizona State Üniversitesi'nde yüzme antrenmanlarına devam ederken burada Michael



Phelps'in de eski antrenörü olan Bob Bowman ile çalışma fırsatı buldu. Bowman'ın rehberliğinde teknik ve stratejik anlamda büyük gelişim gösterdi.

İLK OLİMPİYATINI MADALYASIZ GEÇİRDİ

Marchand, 2020 Yaz Olimpiyatları için Chartres'teki 2021 Fransa Elit Yüzme Şampiyonası'nda katılmaya hak kazandı ve 400 metre bireysel karışıktaki 4:09.65'lik kişisel en iyi derecesi ve Fransa rekoru ile Fransız Olimpiyat Takımı'na girdi. Japonya'nın Tokyo kentinde düzenlenen 2020 Yaz Olimpiyatları'nda Marchand, 400 metre bireysel karışıktaki altıncı, 4x100 metre karışık bayrak yarışında onuncu, 200 metre kelebekte 14. ve 200 metre bireysel karışıktaki ise 18. oldu ve bu olimpiyatlardan madalyasız döndü. Budapeşte'de düzenlenen 2022 Dünya Su Sporları Şampiyonası'nda yüzmenin ilk günü olan 18 Haziran'da Marchand, ön elemeler-

de 4:09.09'lük derecesiyle 400 metre bireysel karışıktaki yeni bir Fransa rekoru kırdı ve akşam finaline birinci olarak katılmaya hak kazandı. Finalde 4:04.28'lik derecesiyle Fransa rekorunu kırdı ve yeni bir Avrupa rekoru ve şampiyona rekoru kırarak altın madalyanın sahibi oldu.

FRANSA ŞAMPİYONASI'NDA ÜST ÜSTE REKORLAR

Üniversite şampiyonalarının sona ermesinin ardından Marchand, 2023 TYR Pro Swim Series'de yarıştı ve 400 metre bireysel karışıktaki, 200 metre kelebekte 200 metre kurbağalamada ve 200 metre bireysel karışıktaki şampiyon oldu. Rennes'deki 2023 Fransa Elit Yüzme Şampiyonası'nda ise 200 metre kurbağalamada altın madalya kazandı ve Fransa rekoru kırdı. 200 metre serbest stilde ise kişisel en iyi derecesiyle altın madalya kazandı. Aynı şampiyonada 200 metre kelebekte ve 200 metre bireysel karışıktaki dördüncü ulusal şampiyonluğunu kazandı. Şampiyonanın son gününü en iyi olduğu kulvar olan 400 metre bireysel karışıktaki altın madalyaya ulaşarak ulusal şampiyonluğu kazandı.

PHELPS'İN REKORUNU KIRDI

Paris 2024 Olimpiyatları Leon Marchand için tarihi bir başarı dönemi oldu. 31 Temmuz 2024'te Marchand sadece iki saat içinde iki altın madalya kazandı ve iki olimpiyat rekoru kırdı. İlk olarak 200 metre kelebek yarışında Macaristan'ın mevcut şampiyonu Kristof Milak'ı geçerek altın madalya kazandı ve 1:51.21'lik dereceyle Olimpiyat rekoru kırdı. Aynı gün içinde 200 metre kurbağalamada yarışında Avustralyalı şampiyon Zac Stubblety Cook'u geçerek ikinci altın madalyasını kazandı ve 2:05.85'lik dereceyle bir başka olimpiyat rekoru kırdı.

BULMACA

Hazırlayan: Mustafa Başaran / bilmececi@hotmail.com

KELİME AVI BULMACA

S E V G İ L N P E R İ Y
S A R I N İ L A İ R A B
I U R A B K T İ N Z İ Z
Ç E S E K İ N İ G E A C
N T C A U T L U K S A C
A Y G K C N C I I Y L I
B Ü N T A Ü C E M N Y A
K E I C N Z L A B A R I
C N I Z A S İ Z İ E Y A
N L I C Ş T A N I D L I

Aşağıdaki sözcükleri bulmacada arayın ve bulduklarınızı karalayın. Geride kalan harfler bir şairin dizisini oluşturacaktır.

CANLI CAZİP

CASUS CEBEL

CAYMA CEBİN

CAZCI CENK

SUDOKU BULMACA

3	1		5	7			4
4			2				3
7			3	4			6
						6	9
		1					
		8	9	5	3	7	
			7	6	8		
	4					8	3
	2						

		7		8		2	
						4	
4	8		1	7			
			1				5
1			3			6	
2			7	5			3
	6		2	4			
	9					8	
7		8	3	6			

3	4			8			
1				4	2		
2				6	7		
		7		2	6	4	
			5	9			
		2				7	
			3	5			
							8
1							
9	4						

		7	1	9		4	
		6				3	9
		5				1	2
						7	1
		3					
			3	6	4		
9	4	2					
			2			1	5
		4	8	3			
8	5	7					3

Her satır, her sütun ve 3x3'lük her kutuya, 1'den 9'a kadar rakamlar yerleştirilecektir.
Her satır, her sütun ve 3x3'lük kutu bölümlerinde 1'den 9'a kadar sayılar bir kez kullanılacaktır.

KARE BULMACA

SOLDAN SAĞA

1. Fotoğraftaki şair - Bir ilçenin en yüksek yönetim görevlisi 2. Gözün renkli bölümü - İnce dantel - Kurşun boruların ağzını açmakta kullanılan, şimsirden yapılmış, ucu sivri bir takoz türü - Karışık renkli 3. Kabaca evet - Eskimış, değerini yitirmiş - Panama'nın plakası - Torba biçiminde dikilmiş yorgan çarşafı 4. Kimi yörelerde küçük tencere anlamında kullanılan sözcük - Muhtemel - Pişmiş yemek - Şart edatı 5. Amerikan Basketbol Ligi - Dervişlerin giydikleri tiftikten yapılmış ince külâh - ABD'nin Florida eyaletinin dünyaca ünlü turistik kenti 6. Kabak kemaneye benzer bir orta Asya çalgısı - Toprak damları düzleştirmede kullanılan taş silindir - Öd - Tırpana balığı 7. Düğme deliği - Gümüşün simgesi - Bütün noktalarının belirli iki ayrı noktaya olan uzaklıklarının toplamı birbirine eşit olan kapalı eğri 8. Bir mağazanın belli bir mal satan bölümü - Anma - Görme özürü 9. "..... Nalçakan" (aktör) - Faktör 10. Kabul etmeme - Pamuk kozası - Kıymetli madenlerin değer derecesi - Suudi Arabistan'ın plakası 11. Öğütülmüş tahıl - Ekmek pazısı konulan göz göz, uzun tahta tabla - Olumsuzluk anlatan ön ek - Akla ve gerçeğe aykırı 12. "İnek" (Kemal

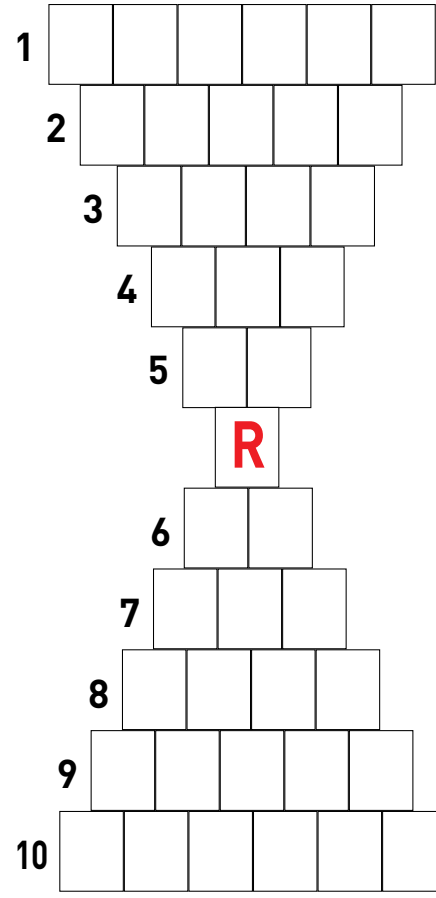
Sunal tiplemesi) - Kuzu veya koyun postundan yapılmış kürk 13. Avusturya'da yaşayan, uçamayan, koşucu devekuşu - Arzu, istek - Geceye özgü 14. Boynuzdan yapılan bir tür boru - Kiraya verilerek gelir getiren mülkler 15. Cüzzamlı - Kanın pıhtılaşmasındaki bir bozukluğa bağlı kanama hastalığı - Nazi hücum kıtası 16. Lantanın simgesi - Kanat takarak uçan mitolojik insan - Şiddetle sarsan sarsıntı - Ortadoğu'da bir göl 17. Nazım Hikmet'in bir tiyatro oyunu - Ayça, yeni ay - Müslümanları bayram veya cuma namazına çağırarak, bazı yerlerde cenaze için kılınacak namazı haber vermek amacıyla minarelerde okunan dua - Bir meyve 18. Seyrek dokunmuş bir tür delikli kumaş - Gök yakut denilen değerli bir taş - Kanun yapma 19. Bir konu hakkında yapılan ön çalışma - Çizik gibi ince yol - Küçük köy - "..... Gülses" (Klasik Türk müziği sanatçısı) 20. Arı kovanı - Tırnak, kıl, boynuz gibi üst deri ürünü olan yapıları oluşturan proteinli madde.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Dünyanın büyük bir bölümünü eline geçiren kimse - Köroğlu'nun gerçek adı - Tutma organımız 2. Tarihsel çağ - Ukala - Büyük kötülük

3. Bir nota - Başsağlığı - Ön alım - Mikropların temizlenmesinde kullanılan buharlı araç 4. Kahveci tepsisi - Bir sanat dalında tutulan yol - Eski dilde ayak - İnanç 5. Akarsu yatağı, mecra - Türk müziğinde bir makam 6. Osmanlı İmparatorluğu döneminde kazaskerlere verilen ad - Peçe - Bucak 7. Bir şeye dikkati yöneltmek o şeyin bilincine varma - Süslü, ayaklı fener - Burun iltihabı 8. 18. yüzyıl başında Fransa'da geçerli bir

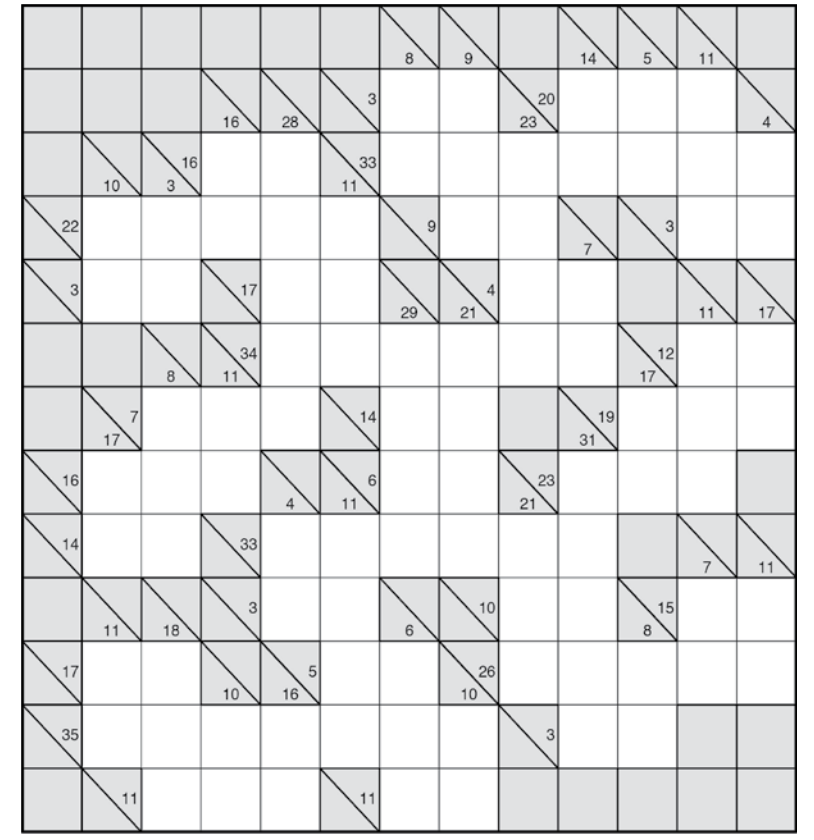
KUM SAATİ



Tanımlara uygun yanıtları yerlerine yerleştirin. T harfini ipucu olarak veriyoruz. T'den başlayarak yukarıya ve aşağıya doğru sözcüklere birer harf ekleyerek diğer sözcükleri oluşturacaksınız.

- Emirlik, beylik.
- Belirti, işareti.
- "..... Kongar" (yazar).
- Radyasyon dozu birimi.
- Aşamasız asker.
- Yüz, çehre.
- Müsüman ülkelerde yaşayan Yunan asıllı kimse.
- Anadolu ile ilgili, Anadolu'ya bağlı.
- Miras bırakan kimse.
- Anka kuşu.

KAKURO BULMACA



Kurallar basit. 1-9 arası rakamları kullanarak, boşlukları doldurun. Bunu yaparken karelerin toplamının, bağlı hücredeki sayıya eşit olmasını sağlayın ve bir rakamı sadece bir kere kullanın.

1. Emarek, 2. Emarek, 3. Emre, 4. Rem, 5. Er, 6. Ru, 7. Rum, 8. Rumi, 9. Murs, 10. Simurg.

KUM SAATİ

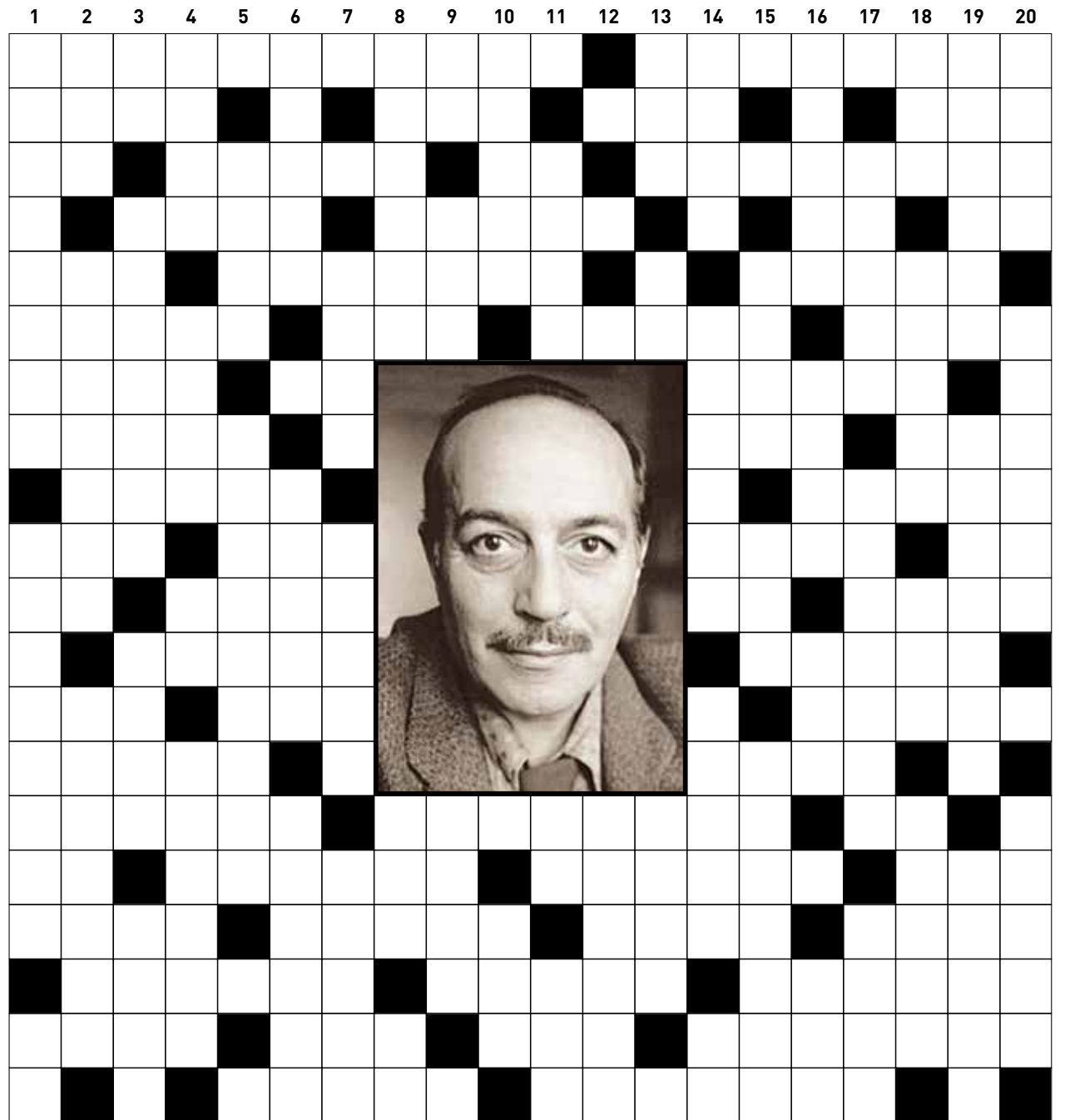
Sevgili yarınara bırakınız / Çekingen, tükük, saygılı. / Bütün yakınlarınız / Sizi yanlış tanıdı.

KELİME AVI BULMACA

ÇÖZÜMLER

GEÇEN SAYININ ÇÖZÜMÜ

Ö	M	E	R	U	L	U	Ç	D	O	P	I	N	G	K	A	L	P
D	E	V	A	S	A	O	T	I	T	T	A	R	A	N	G	A	
E	S	I	K	L	I	T	O	L	O	J	I	E	M	I	R	P	
N	E	N	E	H	A	T	U	N	N	A	M	E	A	D	A	N	A
E	L	T	O	P	I	K	D	O	L	A	M	A	O	F	I	S	
K	T	R	A	N	K	O	M	E	T	B	I	S	D	E	V		
Y	A	V	A	Ş	A	S	A	L	A	L	D	E	V				
B	A	R	A	N	A	T	A	T	A	D	E	L	A				
A	A	A	N	T	A			O	B	R	U	K	N				
R	A	N	T	A	B	L		R	Y	A	L	E					
O	L	T	U	T				H	A	Y	A	L	I				
N	U	Z	A	Y				R	E	E	N	S					
A	L	B	O	Z				M	A	N	S	E					
A	N	A	V	A	T	M	A	N	E	N	G	E	R	E	K		
A	N	A	B	O	L	I	Z	M	A	A	Y	N	I	R	M	A	
G	A	L	A	A	Y	A	H	L	A	S	O	K	L	E			
R	I	L	A	V	E	H	A	Z	Z	E	R	K	E	K			
A	T	M	S	A	S	E	G	A	H	F	E	R	I	K	Ü		
M	R	V	I	S	N	E	A	R	U	S	E	K	D	E	R	Z	



süsleme tarzı - Sofa - Bir bağlaç 9. Seslenme ünlemi - Alüvyon - Temel, ana 10. Suni - Letonya'nın para birimi 11. Osmanlılarda gece bekçisi - Müstahkem mevki - Ayıbalığı 12. Familya 13. Yaşamsal sıvı - Suçu başlatma - Kira 14. Vücut ısı - Fesleğene verilen bir başka ad - "..... Seza'i" (şarkıcı) - Fas'ın plaka işareti 15. Sivacaleti - Tibet öküzü - Yeterlilik 16. İkiyüzlü - Düşünce - Bir göz rengi - "..... Poyrazoğlu" (Tiyatro

sanatçısı) 17. Kadınların başlarına, boyunlarına bağladıkları uzun kumaş - Üzerine rayların yerleştirildiği, yere enine konulmuş demir veya ağaç parçalarının her biri - İlham 18. Adale - Antlaşma - Erkek adlarından sonra kullanılan saygı sözü - Tanrı 19. Sarımsağın antibiyotik etki gösteren bir maddesi - Avuntu - Orta Doğu'da bir ülke 20. Bebek yiyecesi - Tropikal iklim meyvesi - Söz dinleme, boyun eğme.

Moda sahilinde,
denizin içinde
sergilediği
'Huzursuz
Poseidon'
çalışmasıyla iklim
krizine gönderme
yapan sanatçı
Genco Gülan,
"Huzursuzluğumu
paylaşmak
istiyorum" diyor

'Huzursuz Poseidon' Kadıköy'de

Denizlerin tanrısı
Poseidon'un, yosun
tutan sakallarıyla
dalgalar arasında
salınırken yarattığı
gerilim, izleyiciyi
iklim krizine dair
düşünmeye çağırıyor.



Her iki eser de 13 Ekim'e dek görülebilir.

212 Photography İstanbul Festivali kapsamında aynı yerde bir eser daha sergileniyor. Sanatçı Gül İlgaz'ın Moda iskelesinin denize bakan duvarına asılı halde olan sergisinde, "Ayrılık ve Taş ve Ten" başlıklı 3 fotoğrafı yer alıyor. Deniz ve insan anlatışını, ufuk çizgisi, tuz kokusu ve güneşle dolan sıcak taşlarla kurguluyor. Çıplaklığı merkeze alarak suya yönelen insanın doğasını vurguluyor. Kadrajın dışında kalan beden, suya temas ettiğinde gökyüzü ve deniz

"AYRILIK VE TAŞ VE TEN" FOTOĞRAFLARI

arasında bir bağlantıya dönüşüyor. Denge ve durgunluk, hareket ve kaçış... Zıtlıklar üzerine kurulan fotoğraflar, yükleri ve güzellikleriyle yaşamı sembolize ediyor. Sanatçı İlgaz, online dergi Oggusto'ya verdiği röportajda, "Çalışmalarım genellikle belirli bir hissiyatın ya da ruhsal bir sürecin tetiklediği duygu durumlarıyla başlıyor. Bu duyguların imgesel ve kavramsal olarak tercüme edilmesi süreci ise, uzun ya da kısa bir zaman diliminde, çeşitli çalışmaların ortaya çıkmasına neden oluyor. Bu çalışmalar bazen fotoğraf, bazen video, bazen de mekân yerleştirmesi olarak izleyiciye sunuluyor. "Taş ve Ten" serisini yaparken, bir tekinsizlik



duygusundan yola çıkmışım." diyor. Gül İlgaz, 90'lı yıllardan bugüne fotoğraf, video ve enstalasyon pratikleriyle çoğunlukla kimlik, kültürel melezlik, toplumsal roller, duygu durumları, bellek ve kent konuları üzerine araştırmalar yapıyor. Dünyayı fotoğraflamak yerine; imgeler dünyasını yapıtlara dönüştürmek üzerine çalışarak fotoğrafı araç olarak konumlandırıyor. Son yıllarda katıldığı çeşitli uluslararası sergiler arasında; İstanbul Modern Sanat Müzesi, Akademie der Künste Berlin, Triennale Milano, Galeri Spass New York'ta gerçekleşenler yer alıyor.

● Gökçe UYGUN

Bu günlerde yolunuz Moda'ya düşerse ilginç bir sanat eseriyle karşılaşabilirsiniz! Hem de bir sanat galerisinde değil, denizde! Zira, sıra dışı sanatçı Genco Gülan'ın, 'Huzursuz Poseidon' adlı büstü, Moda iskelesinin orada, denizin içinde yüzer halde sergileniyor. 212 Photography İstanbul Festivali kapsamındaki bu enteresan çalışmayı, yaratıcısına sorduk.

• **Yüzen heykeller serinize yaklaşık 15 yıl önce başladığınızı biliyoruz. Yüzen bir heykel fikri nasıl ortaya çıktı? Eserlerinizi galerilerde/karada sergilemek neden yeterli gelmedi?**

Yapıtlarımın havada ve suda (denizde?) karadakinin farklı olarak nasıl davranacaklarını merak ederim ve bu konuda hep araştırmalar yaparım. Rönesans döneminde Michelangelo modellerini havuza atıp duruş çalışmalarını yapmış. Rio de Janeiro'daki akademinin bahçesinde de benzeri amaçla kullanılan bir havuz görmüş olduğumu hatırlıyorum.

Ben suyun hem yüzeyinde hem de altında çalışıyorum. Örneğin, bu ay ortasında büyükçe bir mermer heykelim 'Egeli Kuros' BEAP kapsamında Bodrum açıklarında su altına indirilecek. Deniz ile ilişkili yapıtlarımı 'kara sanatı' (land art) teriminin tam tersi olacak şekilde, 'deniz sanatı' üst başlığımı yerleştirmeye çalışıyorum.

• **"Huzursuz Poseidon'un iklim krizine dikkat çekmek gibi bir misyonu olduğunu belirtiyorsunuz. İklim kriziyle sanatı bir araya getirme fikri nasıl oluştu?**

İklim krizi nasıl hayatımızın ayrılmaz bir parçasına dönüştüyse, artık sanatın da vazgeçilmez bir alt başlığıdır. Bendeniz heykelimle beraber bu konudaki rahatsızlığımı, huzursuzluğumu ve endişelerimi paylaşmak istiyorum.

• **Bu eseri izleyenlerin, iklim krizine karşı farkındalıklarını nasıl**

bir boyuta taşımalarını umuyorsunuz?

Herkes durumun ciddiyetinin farkında. Ama şimdilik; 'ben karşı tarafın taksisiyim' diyerek sorumluluğu üzerlerinden atmaya çalışıyorlar. Bense kendi evimin önünü süpürüyorum. Arada parklarda, plajlarda çöp topluyorum, naylon poşet kullanmamaya çalışıyorum ve sokakta yanan sigaraları söndürüyorum...

• **Eserin Moda kıyısında sergilenmesi nasıl gerçekleşti? Neden Kadıköy?**

Yapıtımın orada sergilenmesini bana 212 festival direktörü Banu Tunçaç önerdi. Ben de seve seve kabul ettim. Çocukluğum ve ilk gençliğim Kadıköy'de geçti. O günlerde rahatlıkla denize girebildiğim noktalarda, bu gün manzaraya sadece uzaktan bakabilmek çok üzücü.

• **Bu eser daha önce Büyükkada Vapur İskelesi açıklarında sergilenirken Sahil Güvenlik tarafından sökülmüştü. Eserlerinizi müdahaleye açık kamusal alanlarda sergilemenin getirdiği zorluklar hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Huzursuz Poseidon Büyükkada'da Adalar Sanat İnişiyatı'nın (ASİ) davetiyle sergilenmişti. Yapıtın konumunu sanat yazarı ve mimar Mahmut Nüvit Doksatlı ile beraber seçtik ve heykeli Ali Alizade ile beraber denize yerleştirdik. Yapıt büyük ilgi topladı. Kamusal sanatın kendi dinamikleri vardır. Kamusal alana çıkan sanatçının -aynı denize girer gibi- bu dinamikleri iyi çalışması ve değişken iklime her an hazır olması gerekir.



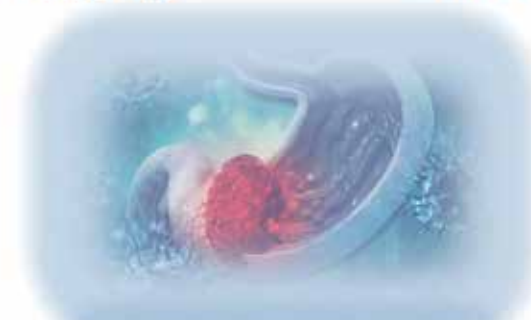
güzel
kelimeler
dükkânı

guzelkelimelerdukkani.com
Hasırcıbaşı Caddesi No:72 Moda

OnkoSurg
Prof. Dr. med. Süleyman YEDİBELA

Onkolojik Cerrah - Genel Cerrah
www.suleymanyedibela.com

- * Pankreas Kanseri
- * Sıcak Kemoterapi (HIPEC / PIPAC)
- * Karaciğer Tümörleri
- * Safra Yolları Hastalıkları
- * Kolorektal Cerrahi
- * Mide Kanseri
- * Endokrin Cerrahi
- * Fıtık Cerrahi



Prof. Dr. med. Süleyman YEDİBELA

Erlangen, Friedrich Alexander Üniversitesi
Transplantasyon ve Hepato-Pankreato-Biliyer Cerrahi, Öğretim Üyesi.

"Doktor tedavi eder, doğa iyileştirir"

Telefon: +90 216 372 27 72 Mobil: +90 532 309 27 72