

Kadıköylü çocukların dişleri ücretsiz tedavi ediliyor

Kadıköy Belediyesi'nin 2007'de faaliyete geçirdiği Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği'nde, ilçedeki okullarda yapılan taramalar sonucunda dişlerinde sorun olduğu tespit edilen çocuklara hizmet veriliyor...

KADIKÖY Belediyesi Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği'nde 80 ilköğretim okulunda eğitim gören 78 bin öğrencinin diş sağlığı korunarak ücretsiz tedavileri sağlanıyor. Mart 2007 tarihinde hayata geçirilen proje ile bugüne kadar 9 bin 751 çocuk diş taramasından geçirildi. Bu öğrencilerin 1600'ünün tüm tedavileri tamamlandı. 4 bin 640 öğrencinin tedavisi başladı. Ayrıca bütün öğrencilere diş macunu ve fırçası ücretsiz olarak dağıtıldı. Bu öğrencilerin hepsine ağız ve diş sağlığı konularında eğitimler verildi. Aileleri ve öğretmenleri de eğitime tabi tutuldu. Kadıköy Belediyesi, Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği ile Türkiye'de bir ilke daha imza atmış oldu.

► Haberi 10. Sayfa'da



İçerenköy'deki Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği'nde günde yaklaşık 300 çocuğa hizmet veriliyor...



Mesale Töreni
22 Ekim
Pazaritesi saat
10.00'da
başlayacak

Cumhuriyet Haftası Mesale töreniyle karşılanıyor

KADIKÖY'de geleneksel hale gelen Cumhuriyet Haftası kutlamaları başlıyor. 19 Ekim Cuma günü başlayacak etkinlikler, 30 Ekim'de sona eriyor. İlk önemli etkinlik 22 Ekim Pazaritesi saat 10.00'da iskelede Atatürk Anıtı önünde yapılacak olan Mesale Yakma Töreni. Kadıköy resmi protokolü, okullar, Belediye Başkanı, sivil toplum kuruluşları ve vatandaşların katılacağı törende İstiklal Marsi, saygı duruşu ve konuşmalardan sonra Başkan Öztürk, öğrencilerle birlikte mesaleyi yakacak. Törende Ritm Art Perküsyon grubu da bir gösteri yapacak...

► Haberi 10. Sayfa'da

Montsuz ve botsuz çocuk kalmasın...

Görülülülerin kampanyası sürüyor



► Haberi 10. Sayfa'da

İÇİNDEN



Bir bayram daha böyle geçti

BU Bayram ülkemiz için biraz hüzünlüydü. Ancak bayram gene de doğal akışında geçti. Küçükler büyüklerinin ellerinden öptü, bayramlarını kutladı. Kadıköy Belediye Başkanı Selami Öztürk de bu bayramda personelinin yanı sıra Kadıköylülerle de buluştu, bayramlaştı.

► Bayram yazısı 9. Sayfa'da

Referandumla Türkiye bir hukuk skandalına zorlanıyor...

İktidar çevreleri sandığa gitecek vatandaşları 'para cezasıyla' korkutmaya çalışırken, birçok hukukçu sandığa gitmemenin 'hayır oyu' anlamı taşıdığını belirtiyor...

► Yüksek Seçim Kurulu (YSK), Resmî Gazete'de yayınlanan yasa, baskılar sonucu yeniden değerlendirdi. Anayasa hukukçular tarafından "hukuk garabeti" olarak nitelendirilen referandumun yapıpı yapılmamasını değerlendiren YSK, bir oyla yapma kararını aldı. Kurulun 5'e karşı 6 üyenin oyuyla aldığı karar uyarınca referandum yapılacak. Vatan daşın "evet" veya "hayır" diye oylanabileceği referandumda, yedi maddede oylanacak. (Oysa referandumlar tek maddelik değişiklikler için yapılır). Seçenek olmadığı için vatandaşlar "evet" demek istediklerine "hayır", "hayır" demek istedikleri maddelere de "evet" demek zorunda kalacak. Sonuçta Türkiye'de tartışmalar uzayıp gidecek.

► Türkiye'deki mevcut parlamenter sisteme uymayan ve bir oldubittile gündeme alınan 21 Ekim Referandum, oylamaya 5 gün kala bazı maddeleri çıkarılarak Abdullah Gül'ün bu dönem cumhurbaşkanlığı yasa laştırıldı. Bu arada görüşmelerde 90 bin vatan daş oy kullandı. Yani 21 Ekim günü oylanacak vatandaşlar değiştirilmiş bir pakete oy verecek. Hukukçular "sistemin tam bir yamalı bohçaya" dönüştüğünü belirtirken, "Referandumla bir hukuk skandalı yaşıyoruz" diyorlar. Referandumda sandık başına gitmemenin cezaı bir yaptırımın olmadığı aksine hayır oyu vermek anlamı taşıdığına vurgulayan hukukçular en hayırlısı nın sandığa gitmemek olduğunu söylüyor.

Fahri Korutürk Moda'da anıldı



ALTINCI Cumhurbaşkanı Fahri Korutürk, ölümünün 20. yıldönümünde Kadıköy Moda Parkı'nda yapılan bir törenle anıldı.

► Haberi 5. Sayfa'da

Ersen ve Dadaşlar yeniden karıştı



ANADOLU' Rock'ın günümüz gençliğine da tanıtmak isteyen Ersen ve Dadaşlar, yıllar sonra yaptıkları albümde unutulmaz parçalarını yeniden yorumladılar...

► Haberi 10. Sayfa'da

Süreyya açılışa hazırlanıyor



SÜREYYA Paşa'nın opera binası olarak tasarlayıp opera, tiyatro ve bato salonu olarak yaptırdığı 80 yıllık tarihi Süreyya Binası 27 Ekim'de perdelerini açıyor

► Haberi 6. Sayfa'da

BİZDEN

Terör, kan gölü,
dügün ve garip
bir referandum...

► Yazısı 10'da

Salman ALTUNDAL

GEREKLİ

KAYMAKAMLIK: 330 60 99 İÇİŞLERİ: 411 70 05 İÇİŞLERİ SAĞLIK G. B.: 336 08 28...

Moda'yı yitirmemek için

Moda, sadece Kadıköy'ümüzde değil, İstanbul'da ve hatta ülkemizde de çok bilinen ünlü tasarımcılardan birisidir. Gerek tarihi dokusu, gerek hâllâ süren kendine özgü 'mahalle' havası...

Mahallemiz Merdivenköy

Kimi bilemediğimiz bazı değerler Merdivenköy'de vardır. Merdivenköy'e 1329 tarihinde gelmiş, önce bir çeşme yapmış ve bir namazgâh yapmıştır. Hepimizin hatasından, Merdivenköy'ün çınar ağacının, çeşmelerin...

Yaşlanmanın sevinci...



Yaşama Sevinci dersleri vereceğimi ve derslerin bir bölümünün de yaşlanmanın sevinci ile ilgili olduğunu duyan bir dostum; 'Yaşlanmanın da sevincini mi olurmuş İhal Bey?' diye itiraz etti. 60 yaş civarında olan arkadaşşıma sordum: 'Su anda toplumda bulunduğunuz yeri, üstlendiğiniz görevleri, elde ettiğiniz saygınlığı, ulaştığınız ruhsal zenginliği kendinizi en zinde ve etkin hissettiğiniz 20 li ve 30'lü yaşlarda sayılabilmiş miydiniz? Genç yaşlarda herkes sizden hırslı, mücaadele, kazanma, başarı beklerdi. Siz de kendinizi buna mecbur görürdünüz. O zamanlar size yakışanırdı bunları. Ama o yaşlarda bu mücaadelinin...

Bunun farkına varıp yaratdığı zenginliklere göre bir yaşam oluşturabilirsek yaşlılıkta sevinç ve mutluluğu yakalanz. Dünysal şeylere karşı beklenti içinde olmamalı insanı telatın kurutar, yaşamın birçok güzelliğini görmeye olanağı sağlar. Olgun yaşlarda beklentileri ve mücaadelerin egemen olduğu, gözlerinin güzelliğine ve manevi değerlere açıldığı bir dönem başlar. Bu dönem ruhsal dingnilik ve yaşama sevincini içinde geçen bir dönem olur.

Gaziantep'te bir gelenek vardır. Sonbaharda ağaçlıkları yerlere gezileri ve pikniklere giderler. Buna 'gazel depelme' denir. Anlamı, yere düşen sonbahar yaprakları üzerinde yürümektir. Sonbaharda sararıp yere düşen yaprakların hüzün duyma yerine üzerlerinde yürüyerek çıktıkları çitir çitir sesin zevkine varmaya, sonbaharın yaratdığı güzelliklerden yararlanmaya çalışırlar. 30 yaşından itibaren insanlarda yaşlanma belirtileri görülmeye başlar. Saçlarda kırılır, yüzde kırışıklıklar, kolesterol yükseliği, tansiyon dengersizliği gibi sorunlar hissedilir hale gelir. Yaşlılık ağır sokulur insana. Hiç kimse yaşlılığı kendine kondurmak istemez. Bu nedenle de yaşlılık için bir hazırlık yapmazlar. Eğer insan iyi yaşasa 30'undan sonra önünde en az 50 yıl daha vardır. Tüm eklenilerin toplanacağı, bilinenlerin uygulanacağı deneyimlerin değer kazanacağı bir 50 yıl. Yapraklar soldu, deri matlaştı, saçlar kırıştı diye derlenmek yerine tüm birikimlerin zevkinin alınacağı sonbaharın yaratdığı güzelliklerin tadına varılması, yaşamın en güzel olacak 50 yılı... Bu uzun yılları gerçek anlamda değerlendirip daha iyi yaşayabilmek her çabayı göstermeye ve her emeği vermeye değer.

Hayat yalnızca yaşlanma değildir. Zihinsel ve ruhsal gelişimidir. Dünysal şeylerin yaratığı maddî güçlerden öte içimizin derinliklerindeki güce; gerçek güce ulaşılmaktır. Düşüncelerimizi, duygularımızı ve uygulamalarımızı içimizdeki gerçek güce, ruhsal enerjimizle bütünleştirdiğimizde yaşlanmazızdaki çatışmalar biter. Yaşamımız şevk, amaç, huzur ve anlamla dolar. İçimizde acı barınmaz, zihnimizde korkunun izi kalmaz. Dünya ile ilişkilerimize sevinç ve içtenlik egemen olur, bu ortamda biz de yaşama sevincini yaşar ve çevremize yayarız.

GAZETE KADIKÖY Kadıköy Belediyesi ve Kadıköy Belediyesi Sağlık ve Sosyal Dayanışma Vakfı adına Sahibi Av. Selami ÖZTÜRK Genel Koordinatör İNAL AYDINOĞLU YAYIN YÜRÜTME KURULU Altın Çağlayan, Ali Pektas, Gürsel Tekin, Mustafa Demircan, Sırt ÖzbeK Genel Yayın Yönetmeni Salim ALTUNDAĞ Yazışmaları Yönetmeni Şule OZGELİK Sorumlu Müdür Uğur KARAKADI Gürsel Yönetmen Ergin AKYÖREK Haber Merkezi GÜL SÖKMEN - AVŞE KOÇUKURT - LALE BİLDİRİCİ Reklam Müdürü: Mehmet Yücel DEMİRÇİ (0216) 338 35 01 - 348 76 71 Dahili 27 Baskı: İhlas Gazetecilik A.Ş. 29 Ekim Cd. No:23 Yenibosna/İSTANBUL Tel: 0212-454 30 00

Kasev Vakfı Kadir-Rezan Has Dinlenmevi-Huzurevi-Bakımevi Kamil Çetin Onur Kampüsü Marasma Cd. No:28 81700 Aydıntepe - İTAL / İSTANBUL Tel: 0216 493 57 21 F. Hat: 493 04 77 H. Hat: 0216 493 04 86 www.kasev.org e-mail: info@kasev.org

DESA BETON SU DEPOLARI İNŞAAT İMALAT DEPO SAN LİMİTED ŞİRKETİ BETON SU DEPOSU İMALATI BODRUMDAN BAHÇEYE BİNALARINIZIN SAĞLIĞINI KORUYUN DEPREDEN KORKMAYIN

KAYIP Nüfus Cüzdanımı kaybettim. Hükümsüzdür. AVŞEĞÜL KARADAĞ

Apartment Ve Site Yöneticileri, Villa Sakinleri Enerji Tasarrufu Sağlayan; Wilo Kalorifer Sirkülasyon Pompaları

ÖZEL ÇINAR BAKIM MERKEZİ TÜRKİYE'DE BİR İLK BEDENSEL VE ZİHİNSEL ENGELLİ BAKIM HİZMETİ Bedensel Engelli Bakım Hizmeti Zihinsel Engelli Bakım Hizmeti Yaşlı Bakım Hizmeti Evde Bakım Hizmeti Ambulans Hizmeti Doktor ve Psikolog Hizmeti Sağlık Hizmetleri

DEPOTEM APARTMAN, OKUL, HASTANE, FABRİKA VE İŞYERİ YÖNETİCİLERİ SU DEPOSU HİJYENİK TEMİZLİK - DEZENFEKTE KAPLAMA VE İZOLASYON HİZMETLERİ

Table with 2 columns: KADIKÖY-KADIKÖY HATTI, 5 GÜNLÜK. Rows show various bus lines and their destinations like 88.37, 88.39, 88.40, etc.

Table with 2 columns: KADIKÖY-EMİNOĞLU HATTI, 5 GÜNLÜK. Rows show bus lines and destinations like 88.37, 88.39, 88.40, etc.

Table with 2 columns: BEŞİTLİ-BAĞCIKÖY HATTI, 5 GÜNLÜK. Rows show bus lines and destinations like 88.37, 88.39, 88.40, etc.

Darülacezeli yönetmen yeniden işbaşı yaptı

Diriliş" ve "Ezilmiş gibi birçok filmin yönetmenliğini yapan yönetmen, senarist ve oyuncu Birol Işın, yeniden setlere döndü. 2005 yılında kıs aylarında sokakta kalmaktan kurutulan Darülaceze ye sevk edilen bir zamanlar ünlü yönetmenden Birol Işın. "Ramazan'da Gözyaşları" filmi ile yeniden "motor" dedi.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık ve Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı bünyesinde faaliyet gösteren Kayışdağı Darülaceze Müdürlüğü sakinlerinden 64 yaşındaki Birol Işın, şansız geçen yıllarından 2005 yılının kıs mevsiminde sokakta kalmaktan, İstanbul'da sokakta yaşayan kişilerin toplandığı Alibeyköy Spor Salonu'na gelerek kurulu. Buradan alınarak Kayışdağı Darülaceze tesislerine getirilen Birol Işın, Darülaceze Zümrüt Sitesi'ne yerleştirildi. Kısa sürede kendini toparlayan Yeşilçam emekçisi Birol Işın, Darülaceze'deki odasında senaryo çalışmalarına yeniden başladı. "Anneler Kırıldı", "Kurban", "Hayatın Rengi", "Çöplükte Dogan Allah Aşk" ve "Beş Vakit ve Abdest" olmak üzere 6 senaryo kaleme alan Birol Işın 2007 yılı başında, Kayışdağı Darülaceze Müdürlüğü tarafından



den olan Birol Işın, 1944 yılında Adana'da doğdu. Sinema hayatına 1960'li yıllarda çevrilen filmelerde küçük roller alarak başlayan Işın, daha sonra pek çok filmde başrol oyunculuğunun yanı sıra yapımcılık ve yönetmenlik de yaptı. Bugüne kadar 50'den fazla filmde rol alan Işın, beyazperdeye aktarılan 8 senaryoyu da Türk Sinemasına kazandı. 1960 yılında çevrilen "Kanlı Miras" ve 1963'teki "Dost" filmlerinde aldığı rollerle adını duyuran Birol Işın, 1973 ve 1974 yıllarında çevirdiği "Diriliş" ile "Ezilmiş" filmlerinin senaryosunu yazdı. Yaptımcılığını, yönetmenliğini ve başrolünü de kendisi üstlendi. Fatma Girik, Fatma Belgen, Ferdi Tayfur, Müjdat Gezen ve Halit Akçatepe gibi isimlerle birlikte çalışan Birol Işın, senaryo çalışmalarını artık Kayışdağı Darülaceze Müdürlüğü Yaşam Evleri çatısı altında sürdürüyor.



emekçilerinin

■ Ayşe KÜÇÜKKURT

Light ürünlere dikkat

Günümüz kadını zayıflamak için light ürünlerle merak saldı. Az yemek yerine light ürünleri yemeyi tercih ediyor. Light ürünler (aslında bizim tür ürünleri hafif dememiz gerekmiyor) büyük bir sektör oluşturdu. Acaba bu light ürünler gerçekten zayıflatıyor mu, rekamlar birebir gerçek yaşama yansıyor mu? Bu soruların yanı sıra Anadolu Sağlık Merkezi Beslenme ve Diyet Uzmanı Çağatay Demir den aldık.

■ Light ürünlerin gerçekten düşük kalorili mi?

Son yıllarda obezitenin dünyayı tehdit eder hale gelmesiyle light ürünlerin üretimi de büyük bir artış gösterdi. Ülkemizde de, son yıllarda hemen hemen her ürünün light çeşidi üretilmeye başlandı. Ancak burada şöyle bir yanlış anlaşılma var. Zayıflamak isteyen ya da kilo almamak için yediklerine dikkat eden herkes bu ürünlerin düşük kalorili ya da kalorisi olduğunu düşünüyor. Bu nedenle light ürünlerin tüketiminde de büyük bir artış görüyoruz. Ancak light ürünler samlarının aksine çok düşük kalorili değil.

■ Light ürünlerin kullanımında ne gibi hatalar yapıyor?

Zayıflamak isteyen kişiler "bu ürün nasıl olsa çok düşük kalorili" diyerek kendisinde bu ürünlerden bol bol tüketme hakkı görüyor. Buna bağlı olarak da bu ürünlerden az yemesi gerektiği halde bol bol tüketiyor ve bu durumun günlük alınan kalori miktarının da artmasına neden oluyor. Yapılan araştırmalar light ürünleri ağırlıklı tüketen bireylerin, bu ürünleri tüketmeyenlere göre daha çok kilo aldıklarını ortaya koyuyor. Çünkü kişinin kafasındaki hep aynı mantık: "Nasıl olsa light, bir tane daha yiyebilirim". Aslında diyet, kalorisi az da az

ayram kelimesini kökenine bölersek, "Bay" Arapça zenginlik, "Ranı" da (Aslında Farsçadır) sevgi, sevilen anlamına gelir. Bayram "sevgi zenginliği" dir. Bayramlar da sevgi, güzellik ve mutluluk yağar. Ancak mutlu olmamız gereken bu şeker bayramı ne yazık ki, şeker gibi geçmez. Bayramdan dört gün önce, Şirnak'a düşen acı, hepimizin kalbine de düşer. Türk Milleti, bu bayram birbirine "Açlık bayramınıza kutularız" mesajları gönderir. (Tabii diyarın vatandaşlarımızı düşünerek). Şehit haberleri her zaman içimizi yakıyordu, bu kez bu yanma yanma dönüştü. Şehitlerin acısını azaltmaktan, trafik kazaları haberleri de peş peşe gelmeye başladı. Bu bayramın acı trafik bilançosu 120 ölümlü, 500'ün üzerinde yaralıydı. Gazetelerde manşetler, haberler "Bayram kan gölüne döndü" diye. Yine gazetelerde televizyonlarda, öpüşüp bayramlaşan insanlar yerine, ağlayan, ağtı yakan şehit aileleri ile parçalanmış araba fotoğrafları çözümlendi. Bayram bayram olarak yaşamadık, yaşatmadık... Bu bayram aksilikler hiç peşimizi bırakmadı. Kim bilir belki de şehitlerin gözyaşları aktı İstanbul'un üzerine... İstanbul'un aylardır beklediği, uğruna dualar yapılan yağmur bayramının ikinci günü kabus gibi çöktü İstanbul'un üzerine. Rahmet istedik bayram felaketti oldu...

Böylesi bayram sabahlarını Yurdagül Özyayınlarla anlatmış... Şair demiş ki, "Bayram Sabahı" şirinde; "Bugün bayram sabahı güzel anam Bugün bayram sabahı Acıya kedere sürünün vakti Garibetkiler ayrılık hasadı kaldıracak bugün Keder kurşunları namulara sürülecek Sevdiklerimizden Irak olanlar Songusuz stabsiz Yüreğinden vurulacak bugün Peyi olmayanacak hiçbirinin bayram sevincinden Aşına, ekmeğine gözyaşımı katık yapacak

Canı ecelisiz alınacak bugün can ecelisiz Bugün bayram sabahı güzel anam Bugün bayram sabahı Günümün garip, gözler suskun, çiğler paramparça Kar sancık bir hain bıçak Oluşumun yüreğimin ortasında Dağıttığı acıları dört bir yanına

Elsiz ayaksız götürüyor Zayıflamak isteyen kişiler bu ürünleri normal ürünlerle ara- Kışı "Biraz daha zayıflayayım" derken daha çok kalori ve dolayısıyla kilo alıyor. Light ürünlerin tüketiminde de bazı uygulamalar gözde çarpıyor. Örneğin zayıflamak isteyen bir kişi, dengeli bir öğün yerine bir paket light bisküvi tüketiyorsa bu doğru

yararlı oluyor mu?

Zayıflamak isteyen kişiler bu ürünleri normal ürünlerle ara- Kışı "Biraz daha zayıflayayım" derken daha çok kalori ve dolayısıyla kilo alıyor. Light ürünlerin tüketiminde de bazı uygulamalar gözde çarpıyor. Örneğin zayıflamak isteyen bir kişi, dengeli bir öğün yerine bir paket light bisküvi tüketiyorsa bu doğru

■ Zayıflamak isteyenlerin büyük rağbet gösterdiği light ürünleri tüketirken nelere dikkat etmek gerekir?

Light ürünlerin tüketimini konusunda en çok dikkatimizi çeken problem, bu ürünleri satın alan kişilerin paketin üzerindeki etiketleri iyi okumaması. Mesela ürünün de light ürün yazan bir yiyeceğinin içinde tatlandırıcı olmasına rağmen yağ oranının diğer ürünlerden farklı olması. Bu nedenle, light ürünler tüketen kişilere paketlerin üzerindeki etiketleri dikkatlice okuyup ona göre satın almaları ve yine etikette yazan bilgilere göre tüketmelerini tavsiye ediyoruz. Diyet ürünlerin, dikkatli kullanıldığı sürece sağlıklı zararları bulunmuyor.

■ Son olarak light süt, yoğurt ve peynir hakkında ne düşünüyorsunuz?

Öncelikle yağlı süt ve süt ürünlerinin yüksek oranda doymuş yağ içermesinden dolayı kolesterol değerlerini olumsuz etkilediğini unutmamalıyız. Bu nedenle light süt ve süt ürünlerini kolesterol değerlerini olumsuz etkilememesi için tavsiye ediyoruz. Birçok kişi bu ürünleri, içerisinde fazladan koruyucu madde eklendiğini düşünmesiyle tüketmekten çekiniyor. Ancak durum sandığı gibi değil. Gelişmiş gıda teknolojisi sayesinde süti yağından arıyarak madde kullanılmadan ayırmak mümkün.

Bir bayram böyle geçti

Kadıköylüler en sıcak bayramlaşmayı Belediye'de yaşadı



Yiğit oluşum kâr emmez Boyum kıldan incedir gurubetin elinde Serdikçe önişime sevdiğlerimi Koyar garipliğim biktülür dudaklarım Vurulurum en onunmadık yerlerimden Sizlar durur her yerlerin sizlar"

Seni düşündüğe bir efor çöküyor içime Bayram soframız seriliyor gözlerimin öğine Lokmaları düzilmiş boğazına uzaktan bakıyorum

Olşun diyorsun olşun kısmetse gelen bayrama Elbette güzel anam elbette Evvel Allah bu yürek kadını bilir Bu bayram değışse de gelen bayrama Ellerin öpmeye gelir Bayramın mübarek olsun şun güzel anam Bayramın mübarek olsun Bugün bayram sabahı anam"

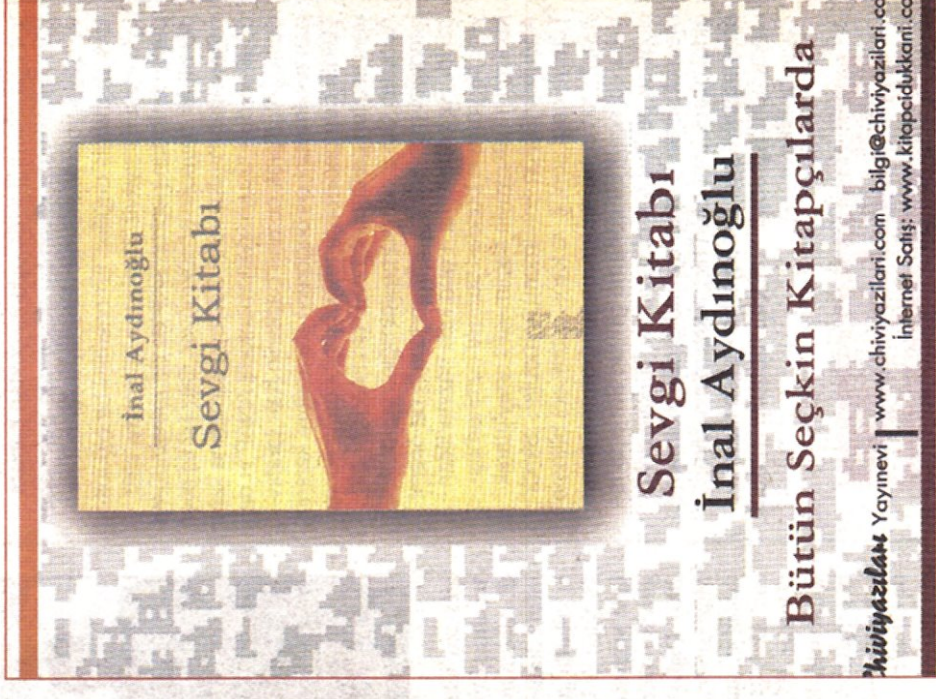
Bayramın ikinci günü Kadıköy Belediye binasında sıcak bir bayramlaşma vardı. Kadıköy Belediye Başkanı Selami Öztürk, bu bayramda personelinin yanı sıra Kadıköylülere de buluştu, bayramlaştı. Bayramlaşma törenine eşi Sevgi Öztürk ile birlikte katılan Kadıköy Belediye Başkanı Selami Öztürk, herkesle tek tek ilgilendi, sohbet etti. "Biz Kadıköy Belediyesi ve Kadıköylüler olarak büyük bir aileyiz. Böyle büyük bir aile olarak ilk kez buluştuğumuzdan sonra da bayramlarda burada Kadıköy Ailesi ile buluşacağız, bayramlaşacağız. Aile böyle olur" dedi...

Belediye'de sıcak bayramlaşma

Ama yine de bayram-buruk da olsa-doğal akışın-da geçti. Tatile kaçmayan, bayramı tatil saymayan, Kaçar damarlarımızdaki kan kaçır güder Kar emmez çatallı yürekli oluşum el-



Bayram sabahı herkesin cam yandı, ama anaların, şehit anaların yürekleri yangın yeriydi... Türkiye bu bayramı şehit cenazeleriyle büyük bir acı içinde yaşandı. Cenazelerde yürek burkan anlar yaşanırken, şehitlikler de doldu taşıtı...



Sevgi Kitabı
İnal Aydınoglu

Bütün Seçkin Kitapçılarda
www.chivyazilari.com bilg@chivyazilari.com
Yayineri | İnternet Satış: www.kitapidoklami.com

Terör, kan gölü, düğün ve garip bir referandum

Yükü, önemli ve sık değişen gündemler 2007'nin Ekim ayında toplam yaşamımıza nasıl haliç pamaçlığı gibi ait üst ediyor. Ujus olarak şaşkın, karanış çoğu kere olayların arkasından bakıp duruyoruz. Ramazan Bayramı öncesinde Güneydoğu'da terör bir anda tırmanışa geçti ya da geçirdi. Onlarca cenazemizin cenazelerini izlerken yüreğimize burkuldu, acı duyduk. Başta olayların bu aşamaya gelmesinde ağır sorumluluğu bulunan etkin çevreler olmak üzere yaygın meclisimizin büyük bölümünü sanki ilk kez terörle karşılaşıyor muyuz gibi bir tavır sergilediler. ABD yanlısı "yeni" eski çevreler... PKK gibi terörün savulması bir örgütü delaili, dokaysız besleyenler... Okuyucu ekonomik siyasi krizlerin bürgecinin sokanlar... Demokratikleşmeye engeller için ayak dileyenler... Güneydoğumuzununu (Kürt sorununu) görmeyen ve gelip hasır altı edenler... Arın etnik kökenden ve inançtan vatandaşlarımızı ötekileştirmek için saldırgan anlayışlar benimseyenler... Güneydoğumuz bölgesini kendii "rant" alanı olarak görüp rakipleriyile hesaplaşmaya girenler... Bugünlerde seşlerini daha çok çıkarmaya başladılar. Vatandaşlarımızın yukalelen haklı tepkisini yatıştırmak için Irak'a, oradaki PKK kamplarına askeri müdahaleli savunuyorlar.

PKK terörüne duyduğumuz öfke istisna edilemez, her yıla müdahale etmeye kana etmek için her yıla başvuruyorlar. Bilindiği gibi daha önce 24 defa Irak'a girildi. Sorun ne kadar çözüldü bilmiyoruz. Yine gibelli miyiz? Evet. Ama bir koşula. ABD'nin icazeti olursa. Sonuç ne olur? Medyanın ve kimi çevrelerin etkilediği iç kararmış bir tartışma olur. Bu anlayış bu güne kadar olduğu gibi sorunu çözmeyecek her zaman olduğu gibi öteleyecektir. Terörü varılanlar ve besleyenler rastlantıya is yapıyorlar. Gerçekçi olalım. ABD'den başlamış Irak'a gibeller miyiz? ABD ile Irak'larla, oradaki yerel güçlerle çatışmayı göze alabilir miyiz? Alırsak bu bizi nereye götürür? Böyle bir maceranın altından kalkabilir miyiz? Ve daha birçok sorunun yanıtını düşünmek zorundayız. Bulamık sularda balk avlamaya çalışanların kendileri gibi düşünenleri "PKK yandaşları" diye suçlaması bir yana Türkiye terörizmin her türüne karşı kararlı mücadele etmek zorunda. Öncelikle kendi sınırlarımız içinde yerlerince etkin önlemler almalıyız. Sorunun gerçek çözümünün kendii "Kürdümlüze" sahip çıkmaktan, gerçekçi ve somut durumumuza uygun yeni ekonomik ve siyasi alternatifler sağlamaktan geçtiğini unutmamalıyız.

Ramazan bayramı tadında kutlamamızı engelleyen gelişmeler yalnız şehit haberleri değildi. Bu kez ülkemizi yangın yerine çeviren trafik kazası haberrinide de peş peşe gelmeye başladı. Bu bayramın bilançosu 120 ölü, 500'ün üzerinde yaralı, milyarca lira maddi hasar... Gazeteler haberrinide "Bayram kan gölüne döndü" diye yazdı sık sık. Yine gazetelerin televizyonlarında, ağıt yakan şehit aileleri ile parçalanmış arabaların toğrafrenin çoğultuktaydı... Ve biz ulus olarak iş savasınan better süreklilik arz eden bu "trafik terörü" karşısında suskun ve izlemekten başkaca bir şey yapamamamızın "acızlığı" içinde yuvarlanıp gidiyoruz.

Türk halkını ne kadar mutlu etti bilmiyoruz. Bayramda gündemimizi işgal eden konuların birisi de Cumhurbaşkanı Abdullah Gül'ün kızının düğünüydü. Nihâh nedeniyle Pazar günü İstanbul'un bir bölümünün abluka altına alınması, 5 bin sayısız, 2 bin trafik polisinin görev yapması, devletlin olanaklarının seferber edilmesi eşleştiri konusu. Ama bizi asıl rahatsız eden düğündeki fotoğraf. Türkiye Cumhuriyeti'nin 84'üncü kuruluş yılında ülkeyi yönetenlerin ve onların eşlerinin gazetelere yansayan görüntüleriydi. Ne kadar pahalı malzemelerle başlıları örterse örünsünler, gışyllerini ne kadar modernize ederlerse etsinler manzara doğall ve çağdas değili. Onların giyimine tarzı, yaşam tarzı ve düşünme tarzları arasında bir uyum var ve bu durum Cumhuriyet değerleriyle, çağdas değerlerle birleştiği arz ediyor. Bu görüntünün Türkiye gerçeğiyle örtüşüğünü savunanlar derin bir yanlılığı içinde.

Bu arada 25 Ekim 2007 Pazar günü sandık başına gidip referandumla anayasa paketini onaylayacağdı. Gümrüklerde oylama çoktan başladı bile. Ancak vatandaşın bu durumdan pek haberi ve bilgisi yok. Muhtelifet dâhili siyasetler net bir tavır belirlemiş değiller. En önemlisi bir oldubittiyile karşı karşıyayız. Kuzayca bu yasayı eski parlamentodan geçiren AKP'de de referandumla dönük bir heyecan gözüküyor. Çiz bir iki evet çağrısından başka, AKP 367 uygulamasına karşı öç alma duygusuna parlamentoda ANAP'ın da desteğini alarak cumhurbaşkanı halk tarafından yeni bir yasayla buncdan sonraki cumhurbaşkanlarının halkoyuyla seçilmesini onaylatarak Abdullah Gül'ün konumunu korudular. Şimdi Türkiye nasıl sonuç ve kaos getireceği bilinmeyen, halkın cobolden çıkan 100 binlerce firanın heba edileceği bir döneme giriyor. Sonuçta ise değişen pek bir şey olmayacak. Türkiye'deki mevcut sisteme uyup yuymadığı düşünülmemiş, ciddi olarak toplumun hiçbir kesiminin görüşü alınmadan yamalı bohoçaya benzenen bu referandumun getireceği sonuçlar tartışılıp duracak. Yazık bu ülkede...

Kadıköy Belediyesi'nin "İçerencek" dediği Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Politikası ilköğretim çağındaki çocukların diş sağlığı ile ilgili problemlerinin çözümü için çalışıyor. 10 Mart 2007 tarihinde CHP Genel Başkanı Deniz Baykal tarafından açılışı yapılan Politika, ilçe genelinde 80 ilköğretim okulunda eğitim gören 78 bin öğrenciyeye ücretsiz hizmet veriyor.

Hizmet nasıl sunuluyor...

Kadıköy Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü'ne bağlı bir hizmet birimi olan Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Politikasını dışarıdan hasta kabul etmiyor. Kadıköy Kaymakamlığı ve İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü ile koordineli bir şekilde çalışılan projede belirlenen okullarda Poliklinik görevlileri ilk etapta diş sağlığı taraması yapıyor. Bu taramaların sonucunda dışarıdan problem olan öğrenciler tespit ediliyor. Daha sonra bu öğrenciler Kadıköy Belediyesi'nin servisleri tarafından okullardan alınarak Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Politikası'na getiriliyor. Burada tedavilerine başlanıyor. Tedavi süresince öğrenciler okullarından servise alınıp, servise yine okullarına bırakılıyor. Öğrencilerin diş tedavisi yapılırken, velisi de ağız ve diş sağlığı konusunda eğitime tabi tutuluyor. Ağız ve



Proje Genel Koordinatörü Nurcan Bengin ile Medikal Direktör Burcu Kuru Doğuşoy, çalışmalar hakkında bilgi veriyor...



Diş Sağlığı Politikası, tamamen Kadıköy Belediyesi tarafından finanse ediliyor. Polikliniğe son teknolojik aletler kullanılıyor. Dijital Panoramik Röntgen, Ağız İç Kamera ve RVG gibi görüntüleme cihazlarının kullanıldığı polikliniğe; 8 pedagoğ, 2 diş hekimini eğitimi, 18 medikal diş hekimini, 4 pedodontist, 18 hemşire, medikal direktör ve 1 genel direktör olmak üzere toplam 82 kişi görev yapıyor.

Proje kapsamında Kadıköy'deki ilköğretim okullarında eğitim gören 1., 3. ve 5. sınıflardaki öğrencilerin diş sağlığı taraması yapılıyor. Öğrencilerin hepsine birer diş fırçası ve diş macunu dağıtılıyor. Bu işlem 3 ayda bir yenileniyor. Tarama ve tedavinin yanı sıra öğrencilere konularına sağlık hizmetleri veriliyor. Öğrenciler bir yıl boyunca kontrol altında tutuluyor. Ayrıca veliler dışında öğretmen ve öğrencilere de diş sağlığı, ağız hijyeni ve sağlıklı beslenme eğitimi veriliyor.

Ankar'ta, Vatikan ve Monaco nüfusundan daha fazla öğrencinin tedavi göreceği proje kapsamında 10 Mart 2007 ile 17 Eylül 2007 tarihleri arasında 1600 öğrencinin tüm tedavileri yapıldı. 4 bin 500 öğrencinin eğitimleri tamamlandı. 4 bin 640 öğrencinin tedavi başlangıcı ve randevu takipleri yapıldı. Bu tarihler arasında 9 bin 751 öğrencinin ağız ve diş tedavisi de yapılarak 18 bin 361 işlem gerçekleştirildi.

Öncelik E-5'in üstü

Kadıköy Belediyesi tarafından mart ayında başlatılan projede öncelik, E-5 Karayolu'nun üstündeki bölgelere yapı alan okullara tanındı. Sosyo-ekonomik yöndü düşük olan bu bölgelerdeki öğrencilerin yüzde 80'nin dıştarinin tedavi edilmesi

masi için takipçisi oluyoruz" dedi. Kadıköy Belediyesi tarafından uygulanan bu projenin ilkelerinde tek örnek olduğu söylenen Kadıköy Belediyesi Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Politikası'na Medikal Direktörü Burcu Kuru Doğuşoy ise şöyle konuştu: "Öğrencilerimizin burada rahat etmesi ve acı hissetmemesi için her şeyi düşündük. Diş tedavileri yapılırken onlar çizgi film seyrediyorlar. Oyun odamız var. Orada isteyen çizgi film seyrediyor, isteyen oyuncaklarla oyun oynuyor. Çocuklar burada olmaktan çok mutlu oluyorlar. Dışarı fobileri kalmıyor"

gerektiğine dikkat çeken Proje Koordinatörü Nurcan Bengin, "Ailelerin gelir ve eğitim seviyesi düştükçe beslenme alışkanlıkları da değişiyor. Öğrencilerin diş sağlığına da önem verilmiyor. Aileler bu konuda çok bilimsiz. Biz burada hijyenik konular hakkında da bilgiler veriyoruz. Sa-

dece çocuğın diş sağlığı ile ilgilenmiyoruz. Tedavinin sonuçları

Dış taraması yapılan öğrencilerden elde edilen istatistik sonuçları	%
68,6'ında ilaç aletleri tespit edildi.	% 68,6
32,3'ünün anne sütü ile beslendiği görüldü.	% 32,3
10,7'sinde yalanc emzigin uzun dönem kullanımından dolayı diş bozukluğu görüldü.	% 10,7
9,9'unda irmak yeme alışkanlığı var.	% 9,9
2,8'mde infaniti (yutkunma) bulunuyor.	% 2,8
1,4'ünde dudak-damak yarığı var.	% 1,4
4,3'ünde ortodontik bozukluk bulunuyor.	% 4,3
7,7'sinde diş taşı var.	% 7,7
51'inin dişinde leni derecede enfeksiyon var.	% 51
39'unda meyve yeme alışkanlığı yok.	% 39



Ailelerin eğitimine de önem veriliyor

Ersen ve Dadaşlar yeniden

1970'li yılların profesyonel gruplarından Ersen ve Dadaşlar uzunca bir ayrılığın ardından, en güzel parçalarını yeni düzenlemeleri ile müzikseverlerle yeniden buluşuyor. Ersen ve Dadaşlar, 2007'nin gençleri ile müziklerini paylaşmak, gerçek Anadolu Rock'ın tüm inceliklerini tanıtmak istediği için tekrar bir araya gelip (tabii) ki müzik anlamında, yoksa onlar hiç kopmamıştı) stüdyoya girdiler, şarkı söylediler, klip yaptılar. Ersen ve Dadaşlar, bu albümlerini satmayacak, korsana tepki olarak, emek bir- sızılığ ve ülke vergisinin çarlığına göstermek için ücretsiz dağıtacak. En sevilen Ersen ve Dadaşlar parçalarının sonuç yeni albüm, günümüz dinleyicileri ve düzenlemeleri ile yapıldı. Albümün prodüksiyonunu 1986-1989 yılları



arasında Dadaşlar grubunda di. Albümün aranjörünü ve müzik direktörünü yine aynı yıllarda grupta yer alan Zaffer Şanlı ile Volkan Şandı birlikte yapmıştı. Grubun efsane gitaristi Mehmet Misir da 2007 Dadaşlar'da yerini aldı. Müzikseverler Ersen ve Dadaşlar'ın unutulmayan, "Kozan Dağı", "Aman Terüp", "Dostlar Beni Hatırlasın" ve "Bir Ayrılık Bir Yoksulluk" gibi parçalarının da yeni düzenlemeleri, önmüzdeki günlerde bilemlere yeni bir tat, genç

Bot ve montlar dağıtıldı

ASDAV Sosyal Etkinlikler Danışmanlığı'nın düzenlediği kampanyası ile sağlanan toplam bin 100 mont ve çantaların 600'ü ihtiyaç sahibi öğrencilere dağıtıldı. Mont ve çantaların dağıtımını ASDAV Sosyal Etkinlikler Danışmanlığı Tülin Erkan'ın önderliğinde gerçekleştiren dağıtım da mont ve ayakkabılar okullar tek tek gezilerek öğrencilere iletildi. Erkan, bu tür kampanyaları düzenlemeye devam edeceğini söyledi.

10 Ekim Cuma günü başlayan dağıtımında Cemal Diker İlköğretim Okulu, Göztepe Halil Türkkan İlköğretim Okulu, Hüseyin Ayaz İlköğretim Okulu ve Esatpaşa Ticaret Meslek Lisesi'nde öğrenim gören birçok öğrenciyeye yardım yapıldı. Okul müdürlüklerinden gelen talepleri göre dağıtım yapıldığı etniklikte yaklaşık olarak 600 mont ve ayakkabı öğrencilere dağıtıldı. KASDAV Sosyal Etkinlikler Danışmanlığı Tülin Erkan'ın önderliğinde gerçekleştirilen dağıtım da mont ve ayakkabılar okullar tek tek gezilerek öğrencilere verildi. Yeni mont ve ayakkabıları alan öğrencilerin



Cumhuriyet Haftası başlıyor

Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunun 84. yılını kutluyoruz. İmparatorluk cumhuriyeti, ünmetlikten millete geçiğimizi bu rejim şekli, bugün de bir başarı anlamında tehlikeli bir süreçte yürüştüğü ve Fener Alayı olacaktır. Fener Alayı Yürüyüşü, bu yıl da Bağdat Caddesi Süadideye mevkîinden başlayacak. Bayramlarımızın 12 yıldır görkemli bir şekilde kutuluyor. Her yıl olduğu gibi bu yıl da 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı Kadıköy'de büyük bir coşkuyla kutlanacak. Birçok etkinliği düzenleneceği Kadıköy, 19-30

29 Ekim Pazartesi günü saat 19,00'da Bağdat Caddesi Süadideye İşıklar'da başlayacak. Cumhuriyet etkinliklerinin 29 Ekim Pazartesi günü programı şöyle:

Saat: 08.00
Araç Konvoyu
Küçükbakkalköy Birimini'nden Bostancı Sahil Yolu'na
Saat: 19.00
Resmî tören
Bağdat Caddesi'nde Cumhuriyet Yürüyüşü
Saat: 21.00
MFC konseri

Ağız ve Diş Sağlığı Politikası'na Çocukları Mutlu Ediyor

Atölyenizin, Evinizin ve Bahçenizin Uzmanı

BAUHAUS®

SADECE BAUHAUS'DA

LOGOCLIC

İTHAL ÜRÜN

7.3 mm üst yüzey

Laminat Yer Döşemesi
NK 31, çeşitli renklerde
Termoplastik alt yüzey kaplaması
sayesinde %50 ses izolasyonu
1295x192x7.3 mm

25,90^{TL}

SADECE BAUHAUS'DA

CORKLOC

CORK PROTECT

Manzar Parki
Mükemmel dayanıklılık
% 100 ekolojik
"Click" sistem
900x295x10.5 mm

29,90^{TL}

REGALUX® SADECE BAUHAUS'DA

Sürgülü Dolap Sistemleri
Değişik model, ebat ve renklerde

1999,-^{YTL}

Resimde görünen örnek dolabın fiyatıdır.
Sürgülü dolap-arkakalılı:
5.28 m² x **240,-YTL**
1/5 kapak kumlu cam farkı 70'lik:
6 x **35,-YTL**
1/5 kapak metal pano farkı 70'lik:
3 x **85,-YTL**
5 çekmececi modül
60x50x90 cm: 1 x **152,80-YTL**
Ara çita: 12 x **9,50-YTL**

SADECE BAUHAUS'DA

VELTA

Duvar/Tavan Paneli
Disbudak, krem
2600x154x10 cm

37,50^{TL}

SADECE BAUHAUS'DA

VELTA

Velta
Çatı Çıkış Kapağı
45x73 cm:
229,-^{YTL}

189,-^{YTL}

RESOPAL

Mutfak ve
Çalışma Tezgahı

- Resopal üst yüzey
- Yüksek kaliteli ve presli
- 3 mm kenar dönüştürme
- 0-7 mm mükemmel üst yüzey
- Kolay temizlenme
- Çizilmez, hijyenik
- 230°C ısıya dayanıklı
- 7 farklı dekor
- 3650x600x38 mm

54,90^{TL}

SADECE BAUHAUS'DA

Kataş

Amerikan Panel İç Kapı

- 4 mm MDF kapı yüzeyi
- Sağ-sol açılım
- Kilit yerleri köknar ağaç takviyeli
- Mentese
- Tonuz kilit
- Kıvrıl beyaz, maun
- Çift kompenantlı boyalı
- 12-13.5 cm ayarlı kasa
- 78x203x13.5 cm
- 88x203x13.5 cm

125,-^{YTL}

SADECE BAUHAUS'DA

doorsadoor

DK-0110
İç Kapı

- MDF
- 0.40mm pvc kaplı
- Ses ve ısı yalıtımlı
- 44mm kasa kalınlığı
- Ayarlı pervaz

350,-^{YTL}

SADECE BAUHAUS'DA

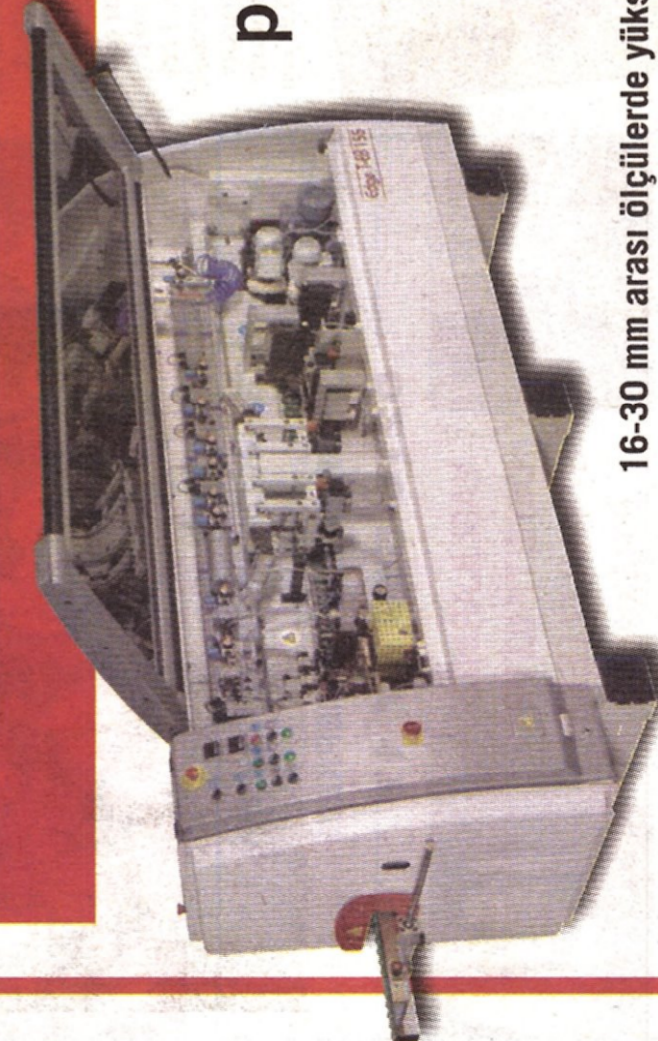
Rapid 88

Akordeon Kapı
Beyaz dışbudak
Meşe, armut
860x2030 mm

99,-^{YTL}

Slide
Sürgülü Dolap
Kiraz, 125x192x60 cm

199,-^{YTL}



Tüm BAUHAUS'larda Kenar Bantlama Servisi

Uzmanından
profesyonel kenar bantlama



16-30 mm arası ölçülerde yüksek kalitede kenar bantlama hizmeti sunuyoruz.

KOZTATAGI Hal Binası Yam Eski Genoto Anası 34752 İçerenköy/İstanbul

BEYLİKDÜZÜ Haramidere Mah. 7. Cad. No:2 Beylikdüzü Mevkii 34841Acıllar/İstanbul

BAYRAMPAŞA Altıntepe Mah. İstanbul Büyük Otogar Karşısı 34150 Bayrampaşa/İstanbul

SÖĞÜTÖZÜ CEPA Alışveriş Merkezi Eskişehir Yolu, 7.km 06520 Söğütözü/Ankara

www.bauhaus.com.tr bilgi@bauhaus.com.tr

Ücretsiz Müşteri Hattı: 0800 261 61 00

Tel: (0216) 578 70 70 pbx Faks: (0216) 448 05 44

Tel: (0212) 852 47 75 pbx Faks: (0212) 852 05 71

Tel: (0212) 640 71 41 pbx Faks: (0212) 640 71 50

Tel: (0312) 295 68 00 pbx Faks: (0312) 219 60 01

AXESS + bonus max'mum

5%0

Vade farksız
takstitli kampanyaya

**peşin fiyatına
vade farksız**

5 TAKSİT

Bu kampanyalar 100 YTL ve üzeri tüm alışverişler için 02 Kasım 2007 tarihine Shop&Miles kartla da 5 taksit kampanyasından yararlanabilir.

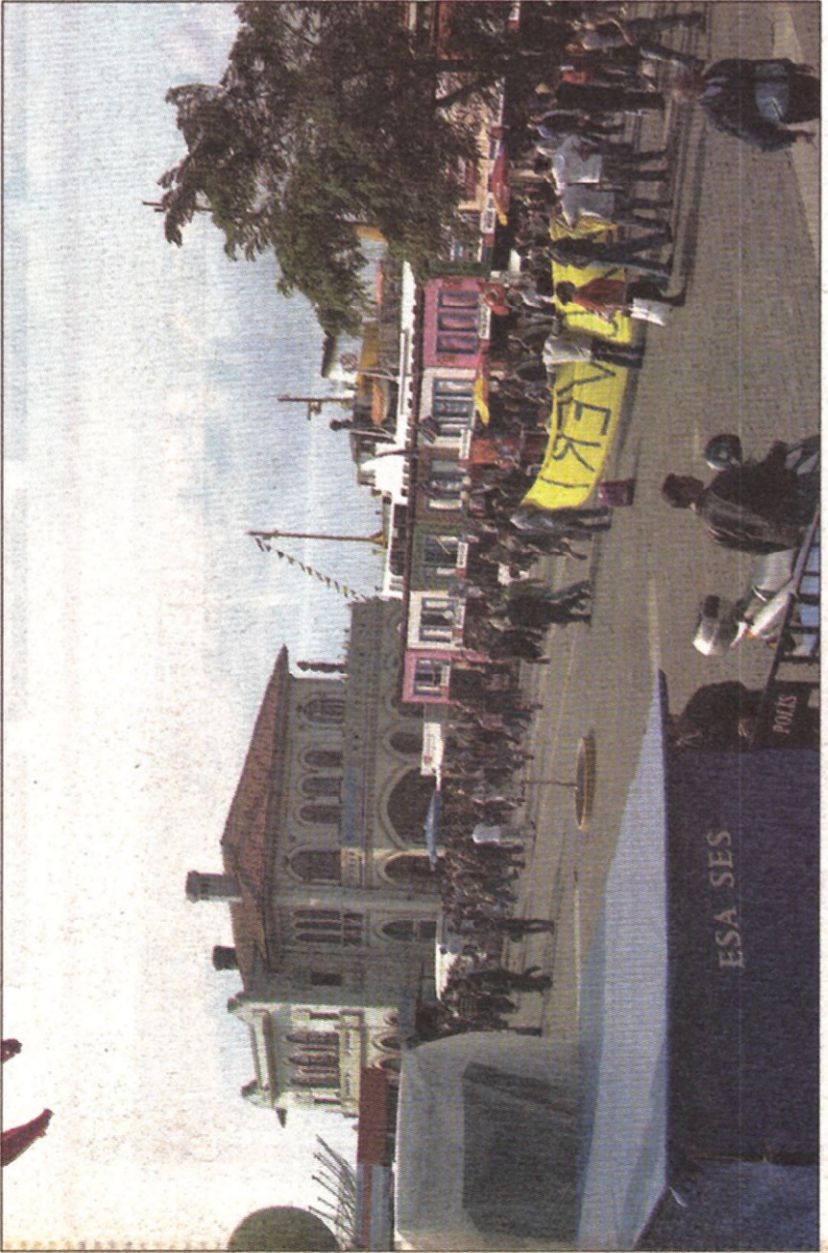


peşin fiyatına vade farksız

Bu kampanyalar 100 YTL ve üzeri tüm alışverişler için 02 Kasım 2007 tarihine kadar geçerlidir.

10

TAKSİT



Kadıköylüler İskele Meydanı'nın kötü kullanılmasını istemiyor...



Kadıköy Meydanı, gerektiği gibi kullanılmalımıyor. Otobüs ve minibüs duraklarından dolayı trafik, gürültü ve ses kirliliğine teslim edilen Kadıköy Meydanı, yaz boyunca da çeşitli demeklerin etkinliklerine ev sahipliği yapıyor. Atatürk büstünün önündeki alan, İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından yaz ayları boyunca, başta Karadeniz demekleri olmak üzere uzun süreli olarak birçok derneğe verildi. Dernekler Meydanın tamamını kapatacak şekilde standlar kurdular. Ayrıca istedikleri yere çivi çakarak yeni döşenmiş olan yer düşemelerine de zarar verdiler. Bütün bunlar yetmiyormuş gibi bir de meydanın elektrik direklerinden elektrik ihtiyaçlarını karşılıyorlar. Meydanın masaharla, standlarla kapatılan demek yetkilileri vatandaşlar tepki gösterince de sert bir tavır içine girdiler. Kadıköy Meydanı'nda son olarak Ramazan ayı boyunca Ramazan şenlikleri adı altında etkinlikler yapıldı. "Ramazan Şenlikleri" adı altında tüm demiz kenar, market evlerine kadar kapatıldı. Vatandaşların meydanından geçerek Beşiktaş Vapur iskelesine ya da demiz otobüslerine ulaşmak neredeyse imkansız hale geldi. İki admıklık yer için Kadıköylüler metrelere yürümek zorunda kaldılar. Ancak yapılan tüm şikayetler cevapsız kaldı. İs-

Kadıköy'e meydan düzenlenmesi Kadıköy Vapur İskelesi ile Et Balık kurumu arasında rehabiliasyon çalışması yapmayı planlayan İstanbul Büyükşehir Belediyesi söz konusu bölge ile ilgili bir de proje hazırladı. Kadıköy Meydanı'nı trafikten arındıracak olan proje ile ilçe yeni bir görünüme kavuşacak. Kadıköy Meydanı trafiktan arındırdıktan sonra yayaların kullanımına açılacak. Bu nedenle mevcut otobüs durakları eski Pazar alanına, minibüs durakları ise Haydarpaşa Garı'nın yanına taşınacak. "Kadıköy Vapur İskelesi ile Et Balık Kurumu Arası Rehabilitasyon Projesi" ile Haldun Toner Submesi gibi önemli binalar bu alana bütünüleşirken meydan her vakit yaşanan bir mekâna dönüştürecektir. Kıyı bölgelerine yapılacak alışveriş seyer iskeleleri ise vatandaşların denizi seyretmesine olanak tanıyacak.



keleleri ise vatandaşların denizi seyretmesine olanak tanıyacak.

Parklardaki aletli sporu vatandaşlar sevmeye başladı

Son yıllarda sağlık için sporun ve egzersiz yapmanın ne kadar önemli olduğu geniş kitleler tarafından benimsenince spor yapanların sayısı da arttı. Yürüme, koşma ve bisiklete binme gibi aktiviteler kolay yapılıyor olmasa nezdinyle en çok tercih edilen egzersizlerden. Aralarında İstanbul'un da olduğu büyük şehirlerde özellikle sabah ve akşam saatlerinde parklarda ve sahillerde koşanların, yürüyüşlerin sayısı hızla artıyor. Kadıköylüler de bu açıdan çok şanslı. Çünkü Kadıköy İstanbul'da yeşil alan en çok olan ilçelerden. Özgürütük ve Kriton Curi gibi büyük parkların yanı sıra sahil şerhidi de Kadıköylüleri geniş bir koşu ve yürüme parkuru sunuyor. Üstelik buralarla son aylarda kurulan spor aletlerinden de isteyen herkes yararlanabiliyor.

Sadece yürüme, koşu veya topa yapılan sporlar dışında da spor yapabilmeleri için parklara kurulan spor aletleri, spor salonlarındaki aletleri aratıyor. Bu aletler Caddebostan ve Özgürütük Parkı'nda spor yapmak isteyen vatandaşları bekliyor. Aletler, halkın yürüme ve koşu için tercih ettiği sahililere yerleştirildi. Böylece isteyenler fazla kilolardan kurtulup sağlık kazanırken, Adalar manzarasının da tadını çıkarıyor. Caddebostan sahilinde, hoşça vakit geçirmek isteyen herkese ev sahipliği yapıyor. Birbirinden güzel renkli görüntülere sahne olan Caddebostan'da, sahil şerhidine konulan sarı-lacivert ve sarı-kırmızı renklerdeki spor aletleri de sağlıklı bir yaşam isteyen genç-yaslı halkın ilgisini çekiyor. Yürütülen belli kassularını çalıştırması amacıyla yapılmış olan spor

aletleri üzerlerinde kullanılan kılızuların olmasına rağmen çocukların oyuncuğu olmasında, Sabah sporu için gelen ve aletlerin nasıl kullanılacağını bilenlerin yanı sıra aletlerin tanınmayanlar çalıştıkları zaman ortaya konmik görüntüler çıkabiliyor. Ancak yine de

Alet kullanım kılavuzu

Her noktada

10 farklı spor aleti bulunuyor. Bu aletlerin hepsinin ayrı ayrı işlevi var, vücudun farklı yerlerini çalıştırıyorlar. Her aletin üzerinde nasıl kullanılması gerektiğine dair kullanım kılavuzu bulunuyor. Aletlerin her biri vücudun farklı bölgelerini çalıştır-

10 farklı spor aleti bulunuyor. Bu aletlerin hepsinin ayrı ayrı işlevi var, vücudun farklı yerlerini çalıştırıyorlar. Her aletin üzerinde nasıl kullanılması gerektiğine dair kullanım kılavuzu bulunuyor. Aletlerin her biri vücudun farklı bölgelerini çalıştır-

10 farklı spor aleti bulunuyor. Bu aletlerin hepsinin ayrı ayrı işlevi var, vücudun farklı yerlerini çalıştırıyorlar. Her aletin üzerinde nasıl kullanılması gerektiğine dair kullanım kılavuzu bulunuyor. Aletlerin her biri vücudun farklı bölgelerini çalıştır-

10 farklı spor aleti bulunuyor. Bu aletlerin hepsinin ayrı ayrı işlevi var, vücudun farklı yerlerini çalıştırıyorlar. Her aletin üzerinde nasıl kullanılması gerektiğine dair kullanım kılavuzu bulunuyor. Aletlerin her biri vücudun farklı bölgelerini çalıştır-

10 farklı spor aleti bulunuyor. Bu aletlerin hepsinin ayrı ayrı işlevi var, vücudun farklı yerlerini çalıştırıyorlar. Her aletin üzerinde nasıl kullanılması gerektiğine dair kullanım kılavuzu bulunuyor. Aletlerin her biri vücudun farklı bölgelerini çalıştır-



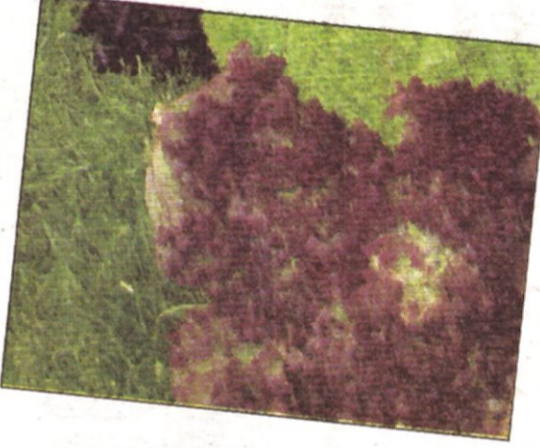
vatandaşların sporla tanışması açısından bu spor aletleri uygun fırsat yaratıyor. Vatandaşların kiminin bahanesi fazla kiloları, kimisi ise kondisyon. Kılık-krayetleri semtlere göre değişiklik gösterse de spor-menler arasında her yaştan, her sosyal sınıftan insan görmek mümkün. Aynı saatte çalışanlar ahbab olmışlar, birbirlerine tavsiyeler veriyor, yardım ediyorlar. Çevre duyarlılığı da iyice artmış, parkların bakım-sızlığından, insanların hor kullanmından dem vurup öneriler sıralıyorlar. Ço-ğünüklük tek başına spor yapıyor. Aile-siyle ya da tamadıklarıyla gelen aزنlik-ta. Bol bol walkman'li, i-pod'lu sporcu-da görüyorsunuz. En çok rağbet gören alet ise bel masaj aleti.

10 farklı spor aleti bulunuyor. Bu aletlerin hepsinin ayrı ayrı işlevi var, vücudun farklı yerlerini çalıştırıyorlar. Her aletin üzerinde nasıl kullanılması gerektiğine dair kullanım kılavuzu bulunuyor. Aletlerin her biri vücudun farklı bölgelerini çalıştır-

Yeşil sebzeleri daha çok tüketin

Salatalık her çoçuğun severek ye-diği bir sebzedir. Çocuklar sev-diği, büyükler de rejim için sala-talığ tercih ediyor. Salatalık, özellikle son yıllarda rejim yapmak iste-yenler en çok rağbet gösterdiği yiyecek-ler arasında girmiş durumda. Yaklaşık yüzde 90'ı sudan oluştuğu için düşük leop edip, tükettiğimiz sebzeler oluyor.

Vücutta yağ birikiminin, dolayısıyla şiş-manlığın da en büyük nedeni, yüksek kalorili besinlerin tüketilmesi. Kalorisi düşük, diyetle uygun gıdaların arasında sebzelerin başta geldiğine dikkat çek-en uzmanlar, özellikle salatalığın yüzde 90'ın sudan oluştuğunu, yüzde 1 ora-nında bile yağ içermediğini, bu nedenle salatalık yemenin su içmekten fazla işe-aldığını belirtiyor. Salatalıkta olduğu gibi, yüzde 90'dan



fazlası sudan oluşan di-ğer yeşil sebzelerde de vücudun ihtiyaç duyduğu çeşitli mineraller ile B vitamini-nin yer aldığını dikkat çekiliyor. Siz de sağlığınıza için bu gıdaları sık tüket-meye özen gösterin.



ÖZEL MODA NEZİH HUZUREVİ
ve
ALZHEIMER BAKIM MERKEZİ

0216 550 17 17

YAŞLILARINIZI
DENEYİMLİ VE
UZMAN ELLERE
BIRAKINIZ

HASTANE SONRASI ÖZEL BAKIM

YAŞLI - YATALAK - FELÇLİ - ALZHEIMER - DEMANS

ŞUBELERİMİZ:

ACIBADEM - GÖZTEPE - YAKACIK

24 saat hizmet

Moda Cad. Gürbüzürk Sk. No:46 Moda - KADIKÖY

www.nezihuzurevi.com

MOLY

TURİZM SEYAHAT ACENTESİ

YURTDIŞI VE YURTDIŞI UÇAK BİLETLERİ
YURTDIŞI GEZİLERİ
YURTDIŞI GEZİLERİ
KIBRIS GEZİLERİ
KÜLTÜR TURLARI
KONGRE - SEMİNER - BAYİİ TOPLANTILARI
TÜM DÜNYADA OTEL REZERVASYONLARI
YURTDIŞI VE YURTDIŞI PAKET TURLAR

KAYAK VE KİS TURLARI
EGZOTİK GEMİ TURLARI

GÜNLÜK TEKNE TURLARI VE MAVİ YOLCULUK

ÇİFTEHAVUZLAR : (0216) 411 44 74

KOZYATAG : (0216) 363 43 43

www.molytur.com
info@molytur.com