

Kadıköy #EVDEKAL'ıyor!



Çinli Chen: Mutlaka maske takın!

» Kadıköy'de yaşayan Çinli Xiafei Chen, maske kullanımı ve sosyal izolasyonun çok önemli olduğunu vurgulayarak, "Vaka sayısının azalmasını istiyorsak dışarıda mutlaka maske takmalıyız" çağrısında bulunuyor ● Sayfa 9'da



Rexx Sineması veda ediyor...

» Kadıköy'ün simgelerinden Rexx Sineması kapandı. İşletmeci Viron Anas artan masrafları karşılayamadıklarını söylüyor. Mülk sahibi vakfın projesi ise binayı yıkarak yerine kompleks inşa etmek ● Sayfa 6'da



İnfaz paketi kadınları koruyor mu?

» Yeniden tartışmaya açılan "infaz paketine" ilişkin kanun teklifi TBMM'ye sunuldu. Av. Selmin Cansu Demir, akrabalık ilişkileri bulunmayan bir kadına şiddet uygulayan failerin tahliye olabileceğini söylüyor ● Sayfa 8'de

» Korona virüsü salgını hızla yayılırken izolasyonun önemi de her geçen gün artıyor. Yapılan bir araştırmaya göre İstanbul ilçeleri arasında en çok evde kalan Kadıköy oldu. Kadıköy Belediyesi vatandaşlara teşekkür ederken çalışmalarını da hız kesmeden sürdürüyor

» Kadıköylü de dayanışmayı sürdürüyor: Fırıncılar bu dönemde işten çıkarılanlara ücretsiz ekmek veriyor, mühendisler sağlık çalışanları için 3 boyutlu yazıcılarla yüz siperliği yapıyor, 'tek araba' uygulaması insanları ücretsiz taşıyor
Kadıköy'ün korona virüsü ile mücadelesi sayfa 2 ve 4'te

Koordinatlarımız
değişirken



BEHÇET ÇELİK 10'da

Kim olmak
istiyorsunuz?



BANU YELKOVAN 13'te

'Top'lu
sınıf savaşları...



UĞUR VARDAN 7'de

Edebiyat Hayatından
Hatırlamalar - 65



BİLGE KARASU 5'te

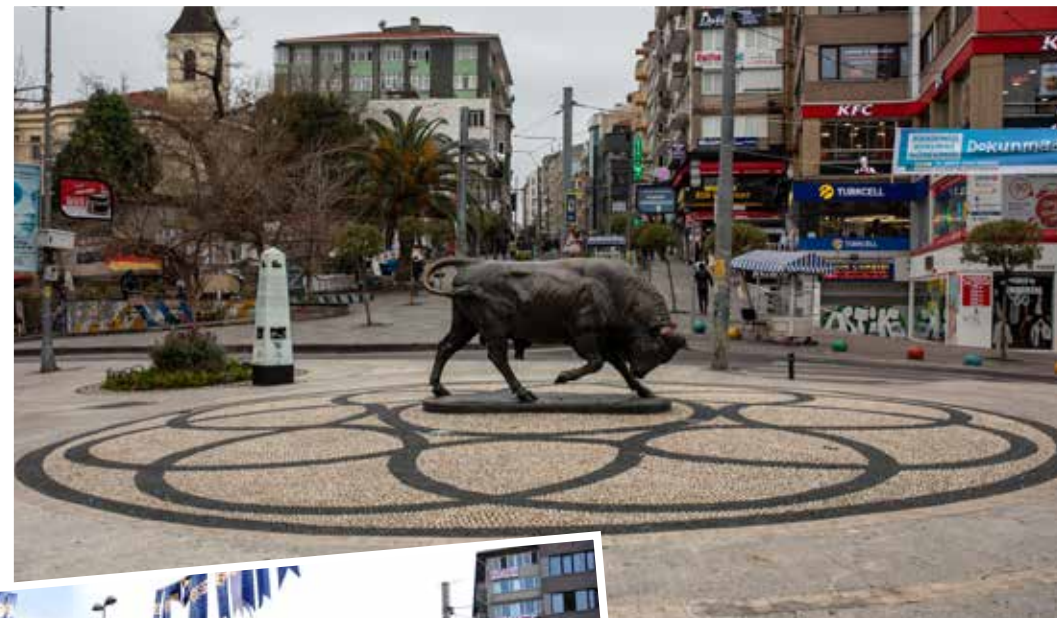


"Derdi olan mizah yapıyorum"

Kendine has tarzı, naifliği ve "bir derdi olan mizah anlayışı" ile sadece güldürmekle kalmıyor. Biraz da çuvaldızı kendimize batırmamıza, yüzümüzün az buçuk kızarmasına neden oluyor. Beyaz yakalıktan komedyenliğe geçen Kaan Sekban ile konuştuk

● Sayfa 7'de

Semtte korona sessizliği



Neşesi, eğlencesi ve kültür sanat etkinlikleriyle yılın her döneminde kalabalıkları ağırlayan Kadıköy sokakları korona virüsü nedeniyle en sessiz anlarını yaşıyor. Kadıköy'ün korona günlerini eski fotoğraflarla kıyasladık ● Sayfa 16'da



Musiki ve karikatürde iz bırakanlar

Geçmişte nisan ayında yaşama veda eden Kadıköy'ün iki önemli değerinin hayat öykülerini anımsayalım; 'radyoların altın kızı' olarak ünlenen ses sanatçısı Perihan Altındağ Sözeri ve karikatür sanatının ilk ustalarından Cemil Cem ● Sayfa 11'de



Kitaplarda distopya!

Sanat fena halde hayata benziyor fakat bugünlerde hayat da sanatı taklit ediyor sanki. Biz de bu hafta, daha önce şaşkınlıkla okuduğumuz ancak bu günlere denk düşen distopik kitaplara tekrar bir göz atalım istedik ● Sayfa 5'te

Korona virüsü çalışmalarını aralıksız sürdürüyor!

Kadıköy Belediyesi'nden yapılan açıklamada korona virüsüne karşı çalışmaların aralıksız sürdüğü bildirildi

Kadıköy Belediyesi'nin, yeni tip korona virüsünün yayılmasını önlemek amacıyla verilen hizmetleri koordine etmek üzere kurduğu Korona Kriz Masası, ihtiyaç sahibi olan ve öncelikle yalnız yaşayan yaşlıların ilaç ve yiyecek alışverişini ile sıcak yemek taleplerini karşılıyor.

Kadıköy Belediyesi'nin 444 55 22 numaralı çağrı merkezine gelen talepleri karşılamak için Sosyal Destek, Kurumsal İletişim, Sağlık ve Destek Hizmetleri müdürlüklerinden yaklaşık 80'i koordinasyonunda, 100'ü de sahada olmak üzere farklı müdürlüklerden personel görev yapıyor. Korona Kriz Masası'nın çalışmaları hakkında bilgi veren Kadıköy Belediye Başkanı Şerif Darı Oda, korona virüsüyle mücadele sürecinde Kadıköy Belediyesi'nin yaptığı hizmetleri şöyle sıraladı:

YAŞLILARA SICAK YEMEK

"24 - 30 Mart tarihleri arasında belediyemizce 600 haneye 5138 öğün yemek dağıtıldı; 531 kişiye eczane ve market alışverişini yaptı; 456 haneye bebek bezi için kart yüklemesi yapıldı; 645 kişiye hasta bezi dağıtıldı; 1162 haneye gıda alımı ve temizlik malzemesi için alışveriş kartı yüklemesi yapıldı. Ayrıca Sağlık Müdürlüğü'ne bağlı 25 kişilik personel, 24-28 Mart tarihleri arasında yaklaşık 5 bin kişiden oluşan 65 yaş üstü olan ve Sağlık Müdürlüğü'nde kayıtlı olan vatandaşları aradı. 16-28 Mart arasında evde bakım hizmetleri ve hasta nakil hizmetlerinden 324 kişi yararlandı.

MOBİL BELEDİYECİLİK BAŞLADI

Ayrıca komşularımızın, toplu taşıma araçlarına binmemeleri ve kalabalık alanlara girmemeleri için Mobil Belediye hizmetini başlattık. 4 adet mobil hizmet noktasını her gün 8 mahallede olacak şekilde hizmete soktuk. Ayrıca ana hizmet binamız ve bağlı birimlere 180 adet el dezenfektanı takıldı, 3 bin litre el dezenfektanı kullanıldı. 2 bin adet dezenfektan jel personele dağıtıldı. 30 bin adet tek kullanımlık maske, 25 bin tek kullanımlık eldiven dağıtıldı.

KALABALIK ALANLAR DEZENFEKTE EDİLDİ

Belediye binası, kültür merkezleri, 21 muhtarlık,



polis ve zabıta karakolları, itfaiye, aile sağlığı merkezleri, devlet ve özel okullar, muhtarlıklar, ibadet-haneler, acil sağlık hizmet istasyonları (112 araçlarının olduğu yerler), Kızılay istasyonu, ilçe sağlık birimi, bulaşıcı hastalıklar birimi ve diğer tüm kamu kurumları dezenfekte edildi. Semt pazarlarının giriş ve çıkışlarına el hijyeninin sağlanması amacıyla dezenfektan istasyonları kuruldu. Zabıta Müdürlüğü pazar ve çarşılarda sosyal mesafe uygulamasına yönelik denetim yapıyor. Talep edilmesi halinde yaş almış komşularımızın maaşlarını çekip teslim ediyorlar.

TEMİZLİK SON SÜRAT DEVAM EDİYOR

Yıkama ekipleri düzenli ve yoğun bir şekilde her gün farklı mahalleleri temizliyor. Bu süreç boyunca Bahariye Caddesi, Bağdat Caddesi, minibüs yolu gibi vatandaşın yoğun olarak kullandığı cadde ve sokakların temizlik periyotları arttırıldı. Pazar yerleri ve sağlık kuruluşlarının tüm bahçeleri yıkandı. Park ve Bahçeler Müdürlüğü, başta Moda Parkı, Kalamış Parkı ve Yoğurtçu Parkı olmak üzere 10 mahalle parkında oyun ve spor aletleri ile spor sahalarında yıkama ve dezenfekte işlemlerini tamamladı.

SOKAKTA YAŞAYAN DOSTLAR UNUTULMADI

Sokakta yaşayan küçük dostlarımızı da unutmadık. Her zamankinden daha çok bizlere ihtiyaçları olan sokak hayvanlarını beslemek için Veteriner Müdürlüğü, Destek Hizmetleri Müdürlüğü ile birlikte hayvanların uğradığı alanlara 21 Mart'tan bu yana, kedi ve köpekler için yaklaşık 750 kilo mama bıraktı. Kazalı, yaralı ve hasta hayvanlar için 2 hasta nakil ekibi, çalışmaya devam ediyor. Kısırlaştırma dışında acil işlemler sürüyor.

SOSYAL ETKİNLİKLER ONLINE DEVAM EDİYOR

Online Belediye sistemine geçerek, ertelemek zorunda kaldığımız etkinliklerimizi, daha küçük ölçeklerde sosyal medya hesaplarımız üzerinden gerçekleştirmeye başladık. Online Belediye çalışmasının başlaması ile sadece Instagram hesabımız üzerinden günlük 300 bin trafike erişildi. Bu süreçte Facebook, Twitter ve Instagram hesaplarından yaklaşık 6 milyon kişiye ulaşıldı. Bu çalışmaya, komşularımıza belediyelerinin kapamadığı, platform değiştirdiği bilgisini vermek istedik. Evlerimizde kalmak zorunda olduğumuz bu zor günlerde, belediyemizin her şartta komşularının yanında olduğu duygusunun önemli olduğunu düşünüyoruz."



ÖZEL SEKTÖRDEN DESTEK

Kadıköy Belediyesi, 65 yaş üstü Kadıköy sakinlerinin evden çıkmadan gündelik ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, emekli maaşlarını evden alabilmeleri için kamu ve özel sektöre ortaklaşa çalışıyor. İçişleri Bakanlığı tarafından valiliklere verilen talimat kapsamında oluşturulan 'Vefa Sosyal Destek Grubu' tarafından belirlenen 65 yaş üzerindeki yurttaşlara emekli maaşları ve ihtiyaçları Kadıköy Belediyesi'nin zabıta ekipleri ve polisler eşliğinde teslim ediliyor. Kamunun bu işbirliğine ikinci el araç alım firması VavaCars da Kadıköy Belediyesi'ne tahsis ettiği 5 araçla destek veriyor. Kadıköy Belediyesi 65 yaş üzerindeki özellikle de yalnız yaşayan yaşlılar ve engelli bireyler için eve sıcak yemek dağıtımını da yapıyor. Kadıköy Belediyesinin mutfağında hazırlanan yemekler, paketlenerek Kadıköy Belediyesi personelleri tarafından evlere teslim ediliyor. Eker ve Sek firmaları da yemeklere içecek desteği veriyor.



Kadıköylü fırıncılardan halka destek

● Simge KANSU

Tüm dünyada ve Türkiye'de etkisini gösteren korona virüsü insanları olumsuz yönde etkilemeye devam ediyor. Alınan tedbirler doğrultusunda işsiz kalan birçok vatandaş, en temel gıda maddelerinden biri olan ekmeğe bile ulaşmakta güçlük çekiyor. Kadıköylü fırıncılar hem aldıkları sıkı hijyen önlemleriyle hem de ücretsiz ekmeğe ve askıda ekmeğe uygulamalarıyla vatandaşın yanında olmaya devam ediyor.



Vedat Yılmaz

Yeldegirmeni Ekmek Fabrikası, korona virüsü nedeniyle işsiz kalan vatandaşlara 30 gün boyunca ücretsiz ekmeğe veriyor. İşletme sahibi Vedat Yılmaz; "Üretimimizin yaklaşık onda üçü kadar ekmeğe veriyoruz. İnsanlar çok teşekkür ve takdir ediyorlar. Bazı müşteriler para veriyor ve onların adına da yardım yapmamızı istiyorlar. Çok güzel bir dayanışma ortamı var" diyor. Bu uygulamayı diğer fırınların da yapmasını gerektiğini vurgulayan Yılmaz, "Benim birçok arkadaşım işini kaybetti. Onların da aileleri var. Hiç olmazsa ekmeğe ihtiyaçlarını giderebilmemiz gerek. Durumlar elverdiği takdirde 30 günlük süreyi uzatmayı düşünüyoruz" diye devam ediyor.

Vedat Yılmaz aldıkları hijyen önlemlerini ise şöyle anlatıyor: "Ekmeğimizi poşetleniyor. Müşterilerin tezgaha dokunmasına izin vermiyoruz, elimizden geldiğince içeriye az müşteri almaya çalışıyoruz. Kapıda hijyeni paspasızız var. Müşteriler ona basarak içeriye giriyorlar. Tüm çalışma arkadaşlarımız maske ve eldiven kullanıyor".

"KADIKÖY İSSİZ BİR ADAYA DÖNÜŞTÜ"

Ellerinden geldiğince hijyen kurallarına dikkat ettiklerini söyleyen Aslım Odun Ekmek Fırını işletmecisi Ahmet Küçükçıtras ise "Vatandaşlar ekmeğe dokunmuyor. Bakkallara servis yaptığımız ekmeğler de poşetlenerek gidiyor" diyor. Çok uzun süre önce askıda ekmeğe uygulamasına geçtiklerini belirten Küçükçıtras,



Ahmet Küçükçıtras

"Müşterilerimiz bu konuda çok duyarlılar.



Kendilerine iki ekmeğe alıyorsa bir tane de askıya bırakıyorlar. Elimizden geldiğince, şartları müsait olmayan vatandaşlara ekmeğe konusunda yardımcı olacağız. Kapımız her zaman açık. Bulduğumuz yerde birçok dükkan kapandı. Esnafın durumu hiç iyi değil. Kadıköy işsiz bir adaya dönüştü" dedi.

"EN SAĞLIKLI YOL KESE KAĞIDI"

20 yıllık Kadıköy esnafı olan Çarşı Petek Fırını işletmecisi Ali Güney, "Her ay düzenli olarak denetleniyoruz. Uzun zamandır hijyen kurallarına harfi harfine uyuyoruz. Fakat son olaylardan sonra tedbirleri daha da arttırdık" diyor ve salgın sonrası Kadıköy'deki durumu şöyle anlatıyor: "Kadıköy, Türkiye'nin 45 ilinden daha kalabalık. Günlük dolaşım oranı bir milyon insan. Normal şartlarda burada dolaşan insanların şu an yüzde 95'i yok. Uzunca bir süredir askıda ekmeğe uygulaması var. Normal günlerde askıya 100 ekmeğe ayırıyoruz. Çarşıya kimse gelmediği için onları alan insan sayısı da azaldı. Kadıköy'de hayat tamamen durmuş durumda. Bu olumsuz olayın bir an önce geçmesini temenni ediyoruz."

Ekmeğlere getirilen poşetleme uygulamasını sağlıklı bulmayan Güney, "Yeni uygulamayla birlikte ekmeğler zorunlu olarak poşetlere girdi fakat bu çok sağlıklı bir uygulama değil. Fırında pişen sıcak bir ekmeğin soğuma süresi beş saat. Sız bunu beş saatten önce poşete koyarsanız o ekmeğin içinde sıcaklık ve nem kalır. Bu da bakteriyel üremesine yol açar." diyor ve en sağlıklı yol olarak kese kağıdını gösteriyor.



Ali Güney

Salgınla mücadele kapsamında hijyen tedbirlerini arttıran Kadıköylü fırıncılar, bu süreçte işsiz kalanlar için başlattığı ücretsiz ve askıda ekmeğe uygulamalarıyla halkın yanında

Foot Care
PodyArt
Ayak Bakım

www.podyart.com

Ayak Bakımı

Ücretsiz danışın!

**Çatlak Topuk
Nasır
Kalınlaşmış Tırnak**

Detaylı Bakım

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



● Erhan DEMİRTAŞ

Korona virüsü nedeniyle ilan edilen 1 hafta zorunlu tatilin ardından 23 Mart'ta uzaktan eğitime başlandı. Uzaktan eğitim süreci EBA web sitesi (www.eba.gov.tr) ve televizyon (TRT EBA TV İlkokul, TRT EBA TV Ortaokul, TRT EBA TV Lise) aracılığıyla yürütülüyor. Özel okullar ise bunların yanı sıra kendi uzaktan eğitim sistemlerini kullanıyorlar. Paylaşılan dersler TRT EBA TV kanallarından, TRT İzle uygulamasından ve EBA web sitesi üzerinden takip edilmeye başlandı.

Süreç hakkında Gazete Kadıköy'e açıklama yapan Eğitim Reformu Girişimi Eğitim Gözlemevi Koordinatörü Burcu Meltem Arık, "TRT EBA TV'de, ilkokul, ortaokul ve lise için 3 farklı kanal bulunuyor. EBA TV İlkokul, EBA TV Ortaokul ve EBA TV Lise adlı bu üç kanalda, HD ve SD olmak üzere toplam 6 kanal üzerinden yayın yapıyor. Yayın akışlarına eba.gov.tr ana sayfasından ve TRT internet sitesinden ulaşıyor. Sınıflara ve derslere göre düzenlenmiş program MEB tarafından geçtiğimiz hafta paylaşıldı." dedi.

8 ve 12. sınıflar için EBA web sitesinde ayrıca "Canlı Sınıf" uygulamasının da yer aldığını ifade eden Arık, şunları söyledi: "Öğrenciler 'Canlı Sınıf' bilgilerine 'EBA Sayfam' alanından ulaşabiliyorlar. Bu sınıflara yönelik açıklamalarda sınav tarihlerinde ertelemenin tercih edilmediği, sınavda sadece yüz yüze eğitim sırasında işlenen konuların yer alacağı da belirtildi. 11 ve 12. sınıflar için ise EBA Akademik Destek Programı paylaşıldı. MEB tüm bunlara ek olarak, COVID-19 nedeniyle oluşan travmatik etkileri azaltmak amacıyla öğrencilere EBA üzerinden psiko-sosyal destek de vermeye hazırlanıyor. Bu kapsamda özellikle okul öncesi ve ilkokul öğrencilerine yönelik destek paketi MEB'in ulusal psiko-sosyal destek ekibi tarafından alan uzmanları ile birlikte geliştiriliyor. Ortaokul ve lise için herhangi bir bilgi henüz paylaşmadı. Zorunlu uzaktan eğitim süreci bittiğinde ise tüm sınıflarda telafi eğitimi yapılacak."

"ÖRNEKLERE BAKMALILAR"

"Bu süreç öğrencilerin başarısını etkiler mi?" sorumuza yanıt veren Arık, "Hepimiz bu durumdan etkileniyoruz. Bu etki-

Korona virüsü sonrası başlatılan uzaktan eğitim süreci nasıl yürütülüyor? Öğrenciler bu süreçten ne ölçüde etkilenecek? Eğitim Reformu Girişimi Eğitim Gözlemevi Koordinatörü Burcu Meltem Arık ve Eğitim-Sen Kadıköy Şubesi Eğitim Sekreteri Nesimi Özcan ile konuştuk

nin azalması için sınav sorularının yüz yüze eğitim görülen konular arasında seçilerek hazırlanacağı paylaşıldı. Bu sürecin zorluluğunu azaltmak için MEB'in geçtiğimiz yıldan itibaren paylaşmaya başladığı örnek sorulara bakılması yararlı olacaktır." dedi.

"SORUNLAR ÇÖZÜLEBİLİR"

Uzaktan eğitimle ilgili teknik sorunların devam ettiğini belirten Arık, "Ancak bunlar çözülebilir. Kritik olan çeşitli koşullar nedeniyle uzaktan eğitime erişemeyen, erişme imkânı olsa bile uzaktan eğitim araçlarını etkin kullanamayan öğrencilerin de olduğu göz önünde bulundurularak risk altındaki gruplara yönelik yürütülecek çalışmaların hızla planlanması ve paylaşılması. Halihazırda özel gereksinimi olan öğrencileri ve öğretmenleri kapsamayan uygulamanın özel gereksinim gözetilerek düzenlenmesi de önceliklendirilmeli." değerlendirmesinin de bulundu.

Arık şu önerilerde bulundu: "Öğretmen, öğrenci ve velilerin psiko-sosyal desteğe erişebilmeleri bu sürecin en kritik adımı olacaktır. Bunun için, MEB'in geliştirildiğini paylaştığı psiko-sosyal destek kitine erişimin yanı sıra uzmanlara erişim olanağı da sağlanması sürecin daha sağlıklı ilerlemesine yardımcı olacaktır. Bu zor süreçte çocuklar yaşadıkları duygularını anlayamayabilir ya da ifade olanağı bulamaz. Çocuklara duygularını paylaşabilecekleri alanlar da açılmalıdır.

"Öğretmen Ağrı'nın uzaktan eğitim sürecinde öğret-

menlerin ihtiyaçlarını tespit etmek için düzenlediği, Değişim Elçisi öğretmenlerin katıldığı anketin sonuçlarına göre öğretmenler yalnız olmadıklarını hissetmek istiyorlar. Meslekte dayanışmasına, dijital okuryazarlık ve dijital araçlara hakimiyet becerilerinin güçlenmesine, meslektaşlarının internet bağlantısı olmayan öğrencilerle iletişimi kurmak için geliştirdiği stratejilerin yaygınlaşmasına ihtiyaç duyuyorlar. EBA, bu ihtiyaçların karşılanması bakımından önemli bir platform rolü üstlenebilir. Öğretmenlerin bu platformu etkin kullanabilmesi için destek mekanizmalarının devreye sokulmasında yarar vardır.

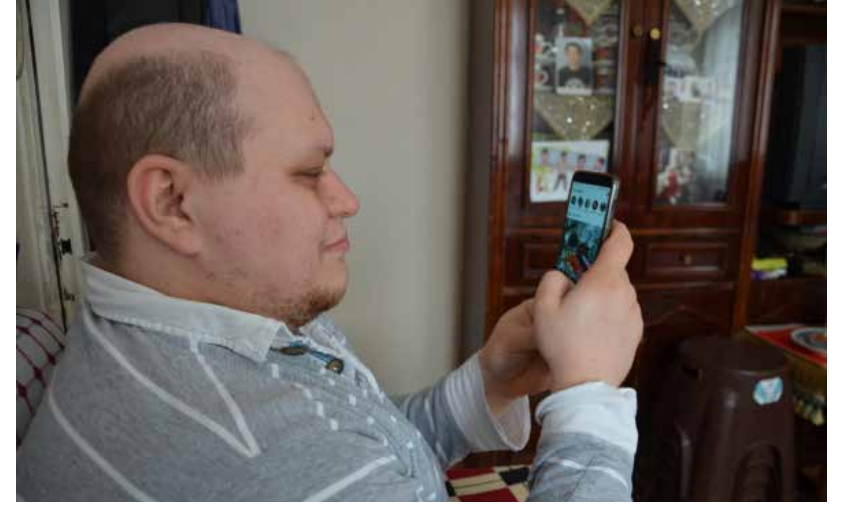
"Öğrenciler sakin olmalı, bugüne kadar işledikleri konuları yeniden çalışmaları, MEB'in geçtiğimiz yıldan itibaren paylaşmaya başladığı örnek sorulara bakmalarını ve ihtiyaç duyduklarında birbirleri ve öğretmenleri ile görüşmelerini öneriyoruz. Bu süreçte spor, sanat, edebiyatla ilgilenme fırsatı da kullanılabilir.

"GÖRÜŞ ALINMADI"

Eğitim-Sen İstanbul 2 No'lu Şube Eğitim Sekreteri Nesimi Özcan eğitim programları hazırlanırken konuyla ilgili uzmanlardan görüş alınmadığını ifade ederek, bu programın uygulanabilmesi için alt yapının yeterli olmadığını da belirtti. Özcan, "Bakanlık kaç öğrencinin evinde internet ve bilgisayarın olup olmadığını bilmeden uygulamayı devreye soktu. Bakanlığın depolarında stoklardaki bilgisayarların ihtiyaç duyan öğrencilerimize dağıtılmasını ve internet ücreti alınmaması gerektiğini Eğitim-Sen olarak Eğitim Günlüklerimizde yayınladık ancak MEB'den herhangi bir olumlu görüş alamadık. Bu şartlarda uzaktan eğitim ne kadar başarılı olur kamuoyunun takdirine bırakıyoruz." dedi.

"SORU SORAMIYORLAR"

Özcan'ın dikkat çektiği başka bir noktada öğrencilerin ders sırasında soru sormamaları. Bu sorunun çözülememesi durumunda öğrencilerin konuları iyi bir şekilde kavrayamayacağını ifade eden Özcan, "Uzaktan eğitime ekonomik şartları iyi olan ailelerin çocukları erişebiliyor, bu durum yoksul aile çocuklarının bu durumdan yararlanamadığı gerçeğini ortaya koyuyor. Ayrıca ders kitaplarının içeriklerinin yetersiz olması öğrencilerimizi konuyu yineleme ve pekiştirme konusunda olumsuz etkilemektedir." değerlendirmesinde bulundu.



Bağlan ama bağımlı olma!

Sosyal hayatımızın kısıtlandığı karantina günlerinde aşırı internet kullanımı ve teknoloji bağımlılık yapabiliyor. Uzman Psikiyatrist Dr. Osman Önal "Teknolojiyi etkin kullanırken aşırı keyif alıyor ama uzakken mutsuz oluyorsak bağımlı olabiliriz" diyor

● Görkem DURUSOY

Korona virüsü tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de birçok sektörüne etkisi altına olarak yayılmaya devam ediyor. Sosyal mesafeyi korumak zorunda olan halk evlere kapandı; eğitimden, pazarlamaya, sanal alışverişten, sanat etkinliklerine kadar çoğu sektör internet ortamına taşındı. Peki ihtiyaç dışında sıklıkla her dakika sanal dünyaya başvurmak bizi teknoloji bağımlısı yapar mı? Her gün evde kalmamız insan psikolojisi üzerinde birtakım etkileri olabilir mi?

AŞIRI KULLANIMA DİKKAT!

Teknoloji bağımlılığı ve aşırı internet kullanımı ile ilgili görüşlerini sordüğümüz Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Polikliniği'nde görev yapan Uzman Psikiyatrist Dr. Osman Önal "İçinde bulunduğumuz, korona günleri dediğimiz bu günlerde tam bir karantina uygulanıyor belki ama hayatımızı bir şekilde evde geçirmeye zorunluluğu ile karşı karşıyayız. Bu hepimiz için ruhsal olarak sıkıntı yaratan bir durum çünkü istediğimiz dışında evde kalmak bizi kısıtlanmış hissettirerek stres yaratıyor. Süreç uzadıkça birtakım ilişkilerimizi ve ihtiyaçlarımızı internetten karşılamaya başladık. Bu durum bize yaşasın internet yaşasın sosyal medyanın varlığı dedirebiliriz. Fakat teknoloji kullanımı bizim kontrolümüz dışına çıkmaya başlıyorsa ya da bırakamıyor, uzak duramıyor, internetin hızının düşmesi durumunda telaşlanıyor, huzursuz, sıkıntılı hatta sinirli oluyorsak sorun ciddi hale gelmeye başlıyor. İnternet olamaması, bir tür ruhsal hatta fiziksel şikayetlerle giden bir yoksunluk yaratıyorsa ne oluyorsunuz. Bu noktada bozukluk söz konusu olup; aşırı kullanım (patolojik) bozukluktan hatta bağımlılıktan bahsetmek gerekiyor." şeklinde konuştu.

İnternet kullanımının kültürel bölgelere göre değiştiğini söyleyen Önal "Aslında internet bağımlılığı genellikle yüzde 5 ila 15 arasında yaygınlaşmaya devam ediyor. Bu toplumdan topluma, kültürel ya da bölgesel özelliklerle değişmektedir en yaygın olarak bildiğim ülke Kore'dir. Teknolojiyi etkin kullanırken aşırı keyif alıyor ama uzakken mutsuz oluyorsak, buna ulaşmak için gerçek dışı yollara (yalan gibi inkâr etmek gibi) başvuruyorsak, sosyal ailevi ve iş yaşamımız bu nedenle etkileniyor ilişkilerimiz bozuluyorsa internet bağımlısı olduk demektir." dedi.

BU SÜREÇTE NE YAPMALIYIZ?

Aşırı kullanımda alınması gereken önlemlere dikkat çeken Uzman Psikiyatrist Dr. Osman Önal, "Öncelikle internette kaldığımız sürenin tespit edilmesi amacıyla kullanım sırasında süre tutmamız gerekmektedir. Bilgisayarın yerini değiştirebilir ve bilgisayarı insanların bulunduğu hep beraber kullandığımız mekanlara taşıyabiliriz. Eğer belli bir düzende internete bağlanıyorsa bunu kırarak birtakım şeyler yapabiliriz. Örneğin internet dışında evde bir takım aile oyunları, masa üstü insanlarla iletişimde olan oyunlara yönelmek faydalı olacaktır. Dışarı çıkmamız biraz sıkıntılı olduğu için evde spor yapmak önerilebilir. Özellikle hobiler ve çaba gerektirecek uğraşlar bağımlı olmaya aday gencin ya da çocuğun bir şekilde engellenmesi konusunda işe yarar. Bizim için halen bozukluk diyebileceğimiz kadar bir süreç ve aşırı kullanım olduğunu düşünmüyorum. Çünkü şu an için olağanüstü bir durum yaşıyoruz ve neredeyse iletişimizi sağlamak için gerekli bir yol. Ama süreç uzar ise biz bu süreçte daha fazla ilgi ve bağlılık geliştirebiliriz. Dikkat etmekte fayda var düşüncesindeyim." ifadelerini kullandı.

SİZE YEŞİLLİKLER ARASINDA EŞSİZ DENİZ MANZARASIYLA İKİNCİ BİR HAYAT VADEDİYORUZ.

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

Verilen hizmetler:

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

Hizmet Grubu:

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



SEÇKİN YAŞLI BAKIM VE HUZUR EVİ

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

EĞİTİM EVİMDE

MERKEZLERİMİZDE ARA VERDİĞİMİZ DÜZENLİ EĞİTİMLERİMİZE ONLINE OLARAK DEVAM EDİYORUZ.



ONLINE BELEDİYE
#EvdeKal

Yeni kayıt alınmayacaktır.

KADIKÖY'DEN NİSAN ANILARI

Cumhuriyet döneminin en önemli musiki sanatçılarından Perihan Altındağ Sözeri ve çağdaş Türk karikatür sanatının ilk ustası sayılan Cemil Cem, bir nisan ayında hayata Kadıköy'de veda etmişlerdi...

● Gökçe UYGUN

Nisan ayı geçmişte Kadıköy'ün iki değerini kaybettiği bir ay oldu. Münir Nurettin Selçuk'un, "sen benim dışı olanımsın" dediği ses sanatçısı Perihan Altındağ Sözeri ile çizgileriyle bir çağır açan ve "Karikatürist Cem" olarak tanınan Cemil Cem...

Sizi biraz korona gündeminden uzaklaştırıp bu değerli insanları hatırlamaya davet etmek istedik. Çeşitli kaynaklardan derlediğimiz bilgilerle Perihan Altındağ Sözeri ve Cemil Cem:

RADYOLARIN ALTIN KIZI

1925 Amasya doğumlu olan Perihan Altındağ Sözeri, henüz orta okul öğrencisi iken Ankara Radyosu'nun açtığı sınavda "olağanüstü bir ses" diye nitelendirildi ve özel izinle kadrolu sanatçı yapıldı. Emin Sözeri ile 1945'te evlenen sanatçı, 1949'da İstanbul'da kendi adıyla açılan ve "içkisiz" olarak hizmet veren Perihan Salonu'nda serbest çalışmalarına başladı.

Aralıksız 35 yıl, o devrin en popüler gazinoları olan Tepebaşı, Küçükçiftlik Parkı ve Kristal gazinolarında sayısız konserler verdi. Devam eden radyo çalışmalarına oluşan zengin repertuarındaki klasik eserlerini gazino repertuarına yansıtan ilk sanatçı oldu. Sadettin Kaynak, Lemi Atlı, Selahattin Pınar ve daha birçok bestecinin çok sayıda eserini ilk kez seslendiren yorumcu olan Sözeri, Türk musikisinin çağdaş bestecilerinin eserlerine de repertuarında yer verdi. Bestekar Münir Nurettin Selçuk ile Osmanlı Padişahı 3'üncü Selim'in hayatını yansıtan "3'üncü



Selim'in Gözdesi" isimli filmde ve başka 7 filmde daha rol aldı. 50'nci Sanat Yılı'nı kutladıktan sonra çalışma hayatını noktaladı. Türkiye'nin onun sesiyse tanıdığı eserler arasında; "Yalnız Bırakıp Gitme Bu Akşam Yine Erken", "Benzemez Kimse Sana", "Bir Nigah Et", "Leyla Bir Özge Candır", "Kırmızı Güllün Alı Var", "Sazlar Çalmır Çamlıcanın Bahçelerinde", "Aman Avcı" ve "Estergon Kalesi" gibi şarkılar yer alıyor. 7 Nisan 2008'de Erenköy'deki evinde 83 yaşında hayata veda etti.

Kızı Leyla Gündem, annesinin cenazesinde gazetecilere yaptığı açıklamada musikiyi ilk elden ve en güzel şekilde öğrenenlerden olduğunu söylediği annesinin, üstatlar için, "ellerinde meşk ettim" dediğini belirterek, şunları söylemişti; "Bizim evimiz o zaman Kalamış'taydı ve çok popülerdi. O devirleri biz dolu dolu yaşadık. Büyük bir dikkatle yeni sesleri dinliyorduk. Buradan güzel bir ses çıkar mı?" diye. Musiki konusunda yapılan düzgün bir televizyon programı ile gurur duyar ve takip ederdi. Dolu dolu yaşadık. Onun eserleri ile gurur duyuyoruz."



KARİKATÜRÜN CEM'L...

Türk diplomat, karikatürist ve editör Mehmet Cemil Cem, 1882'de İstanbul'da doğdu. Mekteb-i Sultani (Galatasaray Lisesi) mezunu. Hukuk fakültesinde okuduğu sırada memur olarak Hariciye Nezareti (Dışişleri Bakanlığı)'ne girdi. 1903'te yüksek öğrenimini tamamlayınca kendisine yurtdışında görev verilerek Fransa'ya gönderildi. Görevini Fransa'nın çeşitli kentlerinde sürdürdü. Paris'te siyasal bilimler öğrenimi gördü. Küçük yaşlarından itibaren resim ve karikatürle ilgilenen Cem, karikatürün bir sanat olduğunu Paris'te anladı. Fransız karikatürcülerinin etkisiyle başladığı karikatürleri mizah dergilerinde yayımlandı. Ama bu dönemde, dostları ve kendisi için çizen bir karikatür sanatçısı olarak kaldı.

HEM ÇİZGİ HEM YAZI

II. Meşrutiyet'in ilanıyla II. Abdülhamid'in koyduğu resim yasağının kalkmasından sonra 1908'de yayımlanmaya başlayan ve Türkiye'nin ilk önemli mizah dergilerinden biri olan Kalem'e Avrupa'dan karikatürler göndermeye başladı. Karikatürleri yalnızca çizgiye dayanmıyor altyazıya da önem veriyordu. Bu yönüyle Cem'in çizdikleri o zamana kadar çizilenlerden farklıydı. Cem ülkesindeki güncel siyasi gelişmeleri Avrupa'dan izleyemediğini düşünerek 1910'da görevini



bırakıp İstanbul'a döndü. Aynı yıl ünlü mizah dergisi Cem'i çıkarmaya başladı. Artık tek uğraşı karikatür olmuştur. Derginin ilk sayısında "Bir İki Söz" başlığı altında yazdığı önsözde, karikatürün hem söz sanatı olarak edebiyata, hem de çizgiye dayandığını; ince bir alay taşımadan ve becerili bir çizgi sergilemeden karikatür olamayacağını vurguladı. Devlet adamlarının portre karikatürlerinde kişiliklerinin ve dış görünüşlerinin en belirgin yanlarını ustaca yansıtırdu. II. Balkan Savaşı sırasında cepheden yenilgi haberi gelmeye başlayınca 1912'de dergiyi kapatrak Avrupa'ya gitti. Kurtuluş Savaşı'nın başladığı yıllarda Avrupa'daydı. Savaş sürerken yurda döndü ve İstanbul Sanayi-i Nefise Mektebi (şimdiki Mimar Sinan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi)nde müdürlük yaptı. 1927'de dergisi Cem'i yeniden yayımlamaya başladı. Vergilerin ağır olması eleştiren bir karikatürü nedeniyle yargılanıp bir yıllık hapis cezasına çarptırılırsa da beraat etti. O dönemin bakanlarından Recep Peker'i konu alan bir karikatürü nedeniyle dergisi 1928'de kapatıldı ve karikatür yayımlaması yasaklandı. Bir süre İstanbul Belediye Şehir Meclisi üyeliği yaptıktan sonra evine çekilen Cem, zamanını resim yapmaya ayırdı. 9 Nisan 1950'de 68 yaşında hayatını kaybetti. Sanatçının adı, ölümünden önce Moda'daki evinin olduğu sokağa (Cem Sokak) verilmiştir.

GERÇEKÇİ KARİKATÜRLER ÇİZDİ

Cemil Cem, karikatürlerinde genellikle II. Abdülhamid yönetimi, İttihat ve Terakki ve İtilaf Fırkası'nın tutumu gibi dönemin siyasal yaşamını konu aldı. Çizgilerindeki gerçekçilik ve ince mizah anlayışı daha sonra birçok karikatür sanatçısını etkiledi. Portre karikatürçülüğü ve çizgiden çok, altyazılarda gösterdiği gülmece ustalığıyla adını duyurdu ve "Üst-At Cem" diye anıldı. Gerçekçi yaklaşımı, siyasal yapılarca her dönemde tepkiyle karşılandı. Kalem dergisinde çıkmış 2. Abdülhamit yirmi karikatüründen oluşan Cem (1909) adlı bir albümü var.



Cemil Cem'in bir zamanlar çok beğenilen karikatürleri Moda'da evinin bulunduğu Cem Sokak'ta sergileniyor

Kadıköy Mecmuası

Korona virüsü salgını hayatlarımızı geçici bir süreliğine değiştirmişken biz de gazetemizin arşivlerine daldık. 9 yıl önce kütüphane görevlisi Buket Turan'ın gazete kupürlerindeki Kadıköy'ün peşine düşerek hazırladığı bu köşeyi, bir nebze nostaljik bir nefes olması dileğiyle tekrar sizlerle paylaşıyoruz...



Hürriyet 1965



Hürriyet 1965



Milliyet 1988



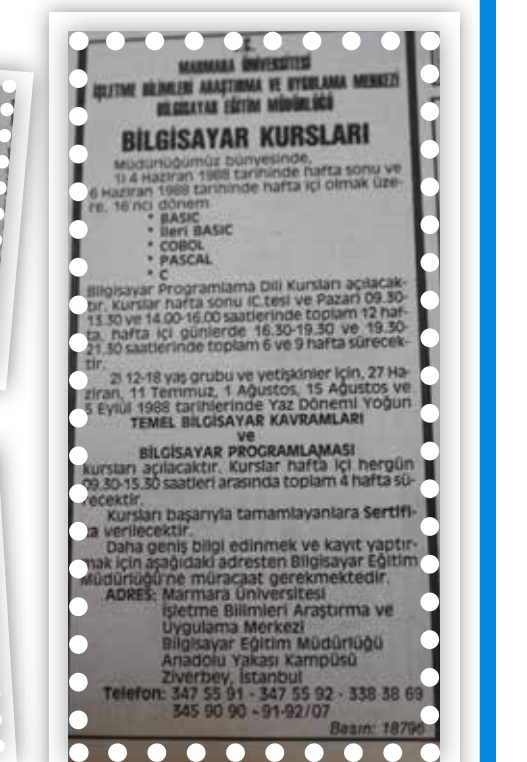
Hürriyet 1965



Milliyet 1988



Milliyet 1988



Milliyet 1988

Sağlık çalışanlarının



Koronayla imtihanı

Korona virüsüyle mücadele kapsamında en önde yer alan sağlık çalışanları "Virüsten değil virüsü aile ortamına taşımaktan korkuyoruz" diyor

● Görkem DURUSOY

Türkiye'de 11 Mart'ta açıklanan ilk korona virüsü vakasından sonra sağlık çalışanları sonu belirsiz bir mücadelenin en ön safında buldu kendini. Gece gündüz demeden virüsle mücadelede eden sağlık çalışanları gencinden yaşlına herkesin takdirini kazanmaya devam ediyor. Onlar sahada hastalara kol kanat gerekirken bizler de her gün saat 21:00'de yaptığımız alkışlarla onlara destek oluyor ve motivasyonlarını artırmaya çalışıyoruz. Ancak alkıştan fazlasına ihtiyaç duyduklarını her fırsatta dile getiren sağlıkçılar pek çok zorlukla mücadele ediyor. Neler yaşadıklarını kendilerine sorduk.

"BULAŞTIRMAKTAN KORKUYORUZ"
Hemşireler Derneği üyesi Emre Karataş, bu süreçte dair şunları söylüyor: "Hemşirelik, özünü insan sevgisinden alan, mesleki bilgi ve beceri donanımı gerektiren profesyonel bir meslek. İnsanı sevmeyen, ona dokunmaktan imtina eden ve mesleğin gerektirdiği donanımların

geliştirilmesine karşı kapalı bir bireyseniz bu mesleği layıkıyla yapmanız kesinlikle mümkün değil. Hemşirelerin bugünlerde en büyük endişesi hastane ortamından taşıyabilecekleri virüsün sevdiklerine, ailelerine bulaşma ihtimali. Bu sebepten toplulardan izole edilmiş konaklama alanlarının kurulması şart oldu. Giderilmesi gereken bir diğer endişe; artan vaka sayılarından dolayı kullanılan malzemelere ilişkin gelecek günlerde sıkıntı yaşanması ihtimali. Hastalarla yakın temasta bulunan ve sürekli ellerini yıkamak zorunda kalan personel, çok fazla dezenfektan ürün kullandığı için cilt hastalığıyla karşılaşmakta ve ellerinde yaralar oluşmakta. Birçoğu gece vardiyalarına kalarak evlerine gidemiyor. Ayrıca maske kullanmaktan insanların yüzünde derin izler oluşmaya başladı."



"EKİPMANLARI TEMKİNLİ KULLANIYORUZ"
Ameliyathane anestezi teknisyeni olarak görev yapan Elif Köseoğlu ise yaşadıklarını şöyle anlatıyor: "Artık elektif (seçici) vaka alamıyoruz ama acil gerekli vakalar gelmeye devam ediyor. Her gelen hastada ayrı bir tedirginlik

duyuyoruz. Acaba korona var mıdır, acaba bana da bulaşır mı soruları psikolojimizi etkilemeye başladı. En kötüsü de hastaneden çıktığımda evime gidiyorum, aileme bulaştırırsam diye sürekli düşünmek zor. Temastan kaçınmaya çalışıyoruz ama bu çok zor. O yüzden kişisel ekipmanlarımızı kullanıyoruz. Şu an ülke genelinde bir maske ve eldiven sıkıntısı var. Bu sebepten ekipmanları temkinli kullanmaya çalışıyoruz ama her ekipmanın bir kullanma süresi var."

"DEFALARCA ELİMİ YIKIYORUM"
Arkadaşlarıyla bile temastan kaçındıklarını söyleyen Elif Köseoğlu "Hastalar uyanırken kendilerinde olmuyorlar. Kendinizi ne kadar geri çekmeye çalışsanız çalışan illaki bilinçsizce yüzümüze öksürebiliyorlar. Bunun için de uyardırırken gözlük ya da şeffaf yüzü çevreleyen siperlerden kullanıyoruz. Artık iş içerisinde bile arkadaşlarla temastan kaçınıyoruz. Günde kaç kere elimi yıkıyorum saymıyorum, eğer yıkayamadığım acil bir durum varsa ilk işim dezenfektana sarılmak oluyor." diyor.

"Virüs, hamilelerde ciddi problemlere yol açabilir"

Korona virüsü ile ilgili en tartışmalı konulardan biri hamileleri ve bebekleri etkileyip etkilemediği üzerine. Kadın hastalıkları uzmanı Dr. Murat Ekmez, "COVID-19 enfeksiyonu gebeler üzerinde ciddi sağlık problemlerine neden olabilir" diyor

● Fırat FİSTİK

Hamile kadınlar, gebelik sürecinde ciddi solunum yolu enfeksiyonlarına maruz kalabiliyorlar. Dünya Sağlık Örgütü de bu gerçekten yola çıkarak korona virüsü salgınına karşı hamilelerin daha dikkatli olmaları uyarısında bulunmuştu. Virüsün bulaştığı hamile bir kadının virüsü fetüsüne veya bebeğine geçirip geçirmeyeceğine dair ise kesin bir bilgi bulunmuyor ancak şimdiye kadar anne sütü, amniyotik gibi sıvı örneklerinde virüse rastlanmıştır.

Doğum ve Kadın Hastalıkları uzmanı Dr. Murat Ekmez, gebeliğin immün sistemde kısmi baskılanmanın olduğu fizyolojik bir süreç olduğunu söylerken "Bu kısmi immün sistem baskılanması viral

enfeksiyonlara yakalanma için bir risk oluşturmaktadır. Elimizde korona virüsü ile ilgili yayınlanmış çok fazla makale olmasa da korona virüsü ile aynı virüs grubunda yer alan ve genetik olarak çok benzer olan SARS ve MERS virüslü gebe olguları içeren makale serilerinde yoğun bakım ünitesine yatışını gerektiren solunumsal problemlerin sık yaşandığı bildirilmiştir. Bu nedenlerle, COVID-19 enfeksiyonu gebeler üzerinde ciddi sağlık problem-



lerine neden olabilir. Nitekim ülkemizde gebe olup COVID-19 enfeksiyonuna bağlı ilk ölüm gerçekleşmiştir. Hali hazırda birçok klinikte COVID-19 enfekte gebeler tedavi amaçlı yatırılmış bulunmaktadır." dedi.

Covid-19 enfeksiyonunun hala etkili bir tedavisi bulunmadığını hatırlatan Ekmez, "Bu yüzden de gebe kadınlarda riskli grupta değerlendirilmeli ve izolasyon önlemlerine dikkat edilmelidir" diye konuştu. Ekmez ayrıca gebelik sü-

recinde kadınların bakteriyel enfeksiyonlara daha yatkın olduklarını söyledi: "Gebeliğin genç yaşlarda oluşan fizyolojik bir durum olması, insanlığın COVID-19 pandemisi ile mücadele ettiği şu dönemde bir avantaj olmakla birlikte, gebe kadınların yaklaşık yüzde 4-8'inde astım hastalığı görülmektedir. Astım ve benzeri artmış hava yolu duyarlılığı olan hastalıklar, solunum yollarını tutan COVID-19 benzeri enfeksiyonlarda hasta için risk oluşturmaktadır. Bu hastalıklar enfeksiyonun daha ağır seyretmesine neden olmaktadır."

Ekmez, virüsün erken doğumu tetiklediğine dönük bir bilgi bulunmadığına değinirken, hamile kadınların alması gereken önlemlerin herkesle aynı olduğunu söyledi.

Şu ana kadar dünya üzerinde bebeğe geçmiş bir vaka bulunmuyor ancak bu hamileler için risk bulunmuyor demek değil. Uzmanlar, hamilelerin bu süreçte enfeksiyondan kaçınmaları için özellikle düzenli, sağlıklı beslenme, hijyen kurallarına hassasiyet ve riskli ortamlardan kaçınmanın önemli olduğu konusunda uyarıyorlar. Korona virüsü grubunda yer alan SARS, MERS gibi salgınlarda virüslerin gebeliğe ciddi etkileri olduğu kanıtlanmıştı.

GELİŞİM TIP LABORATUVARLARI
Kuruluş 1993

Genel Yönetmen: Prof. Dr. Paşa Göktaş

Laboratuvarlarımız, yaygın şubeleri ve görevleriyle, İstanbul'un çoğu merkez bölgelerinde **EVDEN KAN ALMA** hizmeti yürütmektedir.

Evden kan alma hizmetimiz için laboratuvarlarımızla, telefon ya da www.gelisimlab.com.tr adresinden iletişime geçebilirsiniz.

www.gelisimlab.com.tr gelisim@gelisimlab.com.tr
[facebook.com/gelisimtiplab](https://www.facebook.com/gelisimtiplab) [instagram.com/gelisimtiplab](https://www.instagram.com/gelisimtiplab)

MERKEZ VE ŞUBELERİMİZ:
MERKEZ: Bağdat Cad.No:28 Kızıltoprak, Tel: (0216) 349 51 51
Feneryolu: Bağdat Cad.No:67 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

Ülkemizde Yaşlılara En İyi Hizmette Öncü, Önder ve Örnek Kuruluş

KASEV Vakfı
Dinlenmeevi-Huzurevi-Özel Bakım Bölümü Tesisleri



- ✓ Felçli, Alzheimer, Parkinson gibi hastalıklarda yaşlıya özel bakım uygulayan modern sistemleri,
- ✓ Hastane sonrası tıbbi bakım ve sosyal-psikolojik destek çalışmalarıyla,
- ✓ Ayrıca tatil giderken aile büyüklerinizi gönül rahatlığı ile emanet edebileceğiniz,
- ✓ Yaşlılarınızın güvenli ev sahipliği yapacak kurum olarak yanındayız.

Tel: (0216) 493 57 21 (5hat) - GSM: (0533) 657 73 78
Fax: (0216) 494 33 57 - E-mail: info@kasev.org
Adres: KASEV Vakfı Kamil Çetin Oraler Kampüsü
Edebali Caddesi No:1 Aydıntepe - Tuzla / İSTANBUL

www.kasev.org.tr

Evde kaldığınız bu günlerde duygusal dengenizi korumak adına yapabileceğiniz.

-  Düzenli olarak uyunun.
-  Sağlıklı beslenin.
-  Düzenli olarak egzersiz yapın.
-  Zevk aldığınız ve rahatlatıcı bulduğunuz sağlıklı aktivitelerle ilgilenin.

EVDE KAL HAYAT KURTAR
KADIKÖY BELEDİYESİ

Kilo artışına dikkat!

Korona günlerinde diyet yapılır mı? Hem hasta olmadan hem de kilo almadan bu süreci nasıl atlatacağız? Diyetisyen Berrin Yiğit'e sorduk. Yiğit, "Diyet düşük kalorili beslenip, kendimizi aç bırakmak değildir" diyor

• **Leyla ALP**

E vden çıkmıyoruz. Evde kaldıkça da yolumuz illaki mutfağa ve buzdolabının önüne düşüyor. Karantınadaki günler ilerledikçe tartının ibresi de ilerlemeye başladı. Hem hastalanmayalım hem de kilomuzu koruyalım ya da zayıflayalım derken nelere dikkat etmek, hangi besinleri tüketmek gerektiği konusunda diyetisyen Berrin Yiğit'e sorduk.

• **Korona virüsüne karşı nasıl beslenmeliyiz? Bağışıklık sistemini güçlendiren besinler neler?**

Bizler bağışıklık sistemimizi ne kadar güçlendirir ve kendimizi korursak o kadar hastalığa yakalanma riskimizi azaltır ve semptomlarımızı hafifletiriz. Bu noktada doğru ve kaliteli beslenmeye çok iş düşüğünü unutmamak gerek.

• **Neler bunlar?**

Mor lahanaya, turp, havuç, kereviz, brokoli, karnabahar, koyu yeşil yapraklılar, beyaz lahanaya, brüksel lahanasına, mantar, tatlı patates ve enginar antioksidan içeriği yüksek harika sebzelere. Her öğünde çiğ ya da pişmiş olarak tabağımızın yarısını sebzeden oluşturacak şekilde hazırlayabilirsiniz.

Portakal, nar, greyfurt, kivi, yaban mersini, böğürtlen ve ananas gibi meyveler yüksek antioksidan içerikleriyle bağışıklık dostudur. Bu meyveleri günde 2 porsiyon kadar tüketebilirsiniz.

• **"İKİ LİTRE SU TÜKETİN"**

Vücut bakteri ve virüslerden arınmak, temizlemek ve canlanmak için suya ihtiyaç duyar. Günde 2 litre kadar su tüketebilir, sularınıza kereviz sapı, taze nane, maydanoz, zencefil, limon ve portakal dilimlerini ekleyebilirsiniz.

Yumurta, nohut, kuru fasulye, mercimek, Meksika fasulyesi, maş fasulyesi, et, organik tavuk, balık, hindi gibi kaliteli protein kaynaklarını tüketmelisiniz. Kefir, tarhana, kombucha, yoğurt ve boza gibi pro-

biyotik kaynaklarına bu dönemde daha fazla özen gösterin. Beyaz çay, yeşil çay, ıhlamur, kuşburnu, hatmi ve adaçayı gibi bitki çayları günde 3 kupa olacak şekilde içilebilir. Vücut direncini artıran, bağışıklık dostu bitki çayları bu dönemde en büyük destekçimizdir.

Yemeklerinize zerdeçal, sumak, karabiber, pul biber, kekik, nane, fesleğen gibi baharatları ekleyebilirsiniz. Hastalıklara karşı direnç oluşturan soğan ve sarımsağı da pişmiş ya da çiğ halde tüm yemeklere ekleyebilirsiniz.

Fındık, ceviz, badem, yer fıstığı gibi kuruyemişler hem protein içerikleriyle, hem de faydalı yağ asitleriyle vücut direncini artırır. Günde 1 avuç kadar tüketebilirsiniz.

• **PORSİYONA DİKKAT!**

• **Fındık, ceviz, meyve gibi bağışıklık sistemini güçlendirecek besinler ama aynı zamanda kilo da aldırarak olan besinler. Nasıl bir denge sağlamak lazım?**

Öncelikle şunu hatırlatmamda fayda var; vücutta yağ artışının gerçekleşmesi bağışıklık sistemini baskılar ve hastalıklara davetiye çıkarır. Dolayısıyla hayatımızın her anında olduğu gibi, geçirdiğimiz bu zorlu günlerde de kilo almamaya ve aşırı zayıflamaya çalışmalıyız. Sağlıklı olarak adlandırdığımız meyve ve yağlı tohumların fazla tüketilmesi kilo almamıza neden olabilir. Bu noktada porsiyon kontrolüne özellikle dikkat etmek gerekir. Ortalama bir insan günde 2 porsiyon kadar meyve, kendi avuç içi kapanacak kadar da ceviz, fındık, badem ve yer fıstığı gibi kuruyemişlerden tüketebilir. Aynı zamanda gece yatmadan en az 2,5 saat önce yemek yemeyi bi-



rakmak gerekir.

• **Normal yaşamımızda egzersiz ve spor yapmıyor olsak da hareket halindeyken yani yediklerimizi yakıyorduk şimdi evdeyiz ve hareket alanımız kısıtlı. Yani su içsek yarıyor. Kilo almadan bu süreci nasıl atlatacağız?**

Fiziksel aktivitemizin azlığı, stres seviyemizin artması ve dolayısıyla kortizol hormonunun yükselmesi, evde durduğumuz süreçte can sıkıntısı ve mutfakta çok fazla vakit geçirmemiz gibi birçok faktör daha fazla yememize ve kilo almamıza neden olur. Öncelikle bunun geçici bir süreç olduğunu kendimize hatırlatmalı, psikolojik olarak rahatlamalıyız. Gece daha geç yatmaya başlayanlar özellikle geç saatlerde atıştırmalık yapmamaya, gün içinde basit karbonhidrat kaynaklarına yönelmemeye ve ev içinde mümkün olduğunca aktif olmaya özen göstermeli.

İnternette video eşliğinde hareketler yapabilir, rahatlamak için yoga, sıklaşmak için evde pilates ya-

pabilirsiniz. Hareket etmek için dışarı çıkmamıza gerek yok, ev içinde de sağlıklı yaşamı sürdürmek mümkün.

• **"DİYET AÇ KALMAK DEĞİLDİR"**

• **Bu durumda diyet yapılır mı? Nasıl bir diyet programı uygulamak gerekir?**

Bu sorunun cevabı diyet kelimesine nasıl bir anlam yüklediğimizle ilişkilidir. Diyet düşük kalorili beslenip, kendimizi aç bırakmak değildir. Tam tersi vücudun ihtiyacı kadar olan yeterli, dengeli ve kaliteli beslenmektir. Doğru bir diyet her zaman bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalıklara karşı bizi korur. Dolayısıyla bu dönemde de uzman eşliğinde diyet yapılabilir. Bu diyet tamamen kişiye özgü ve bağışıklık dostu olmalıdır.

• **Diyet yapanlar nelere dikkat etmeli?**

Bu süreçte zayıflamak amacıyla diyet yapanlar hızlı kilo vermeyi hedeflememelidir. Vücut direncini artıran, bağışıklık sistemini güçlendiren uygun besinlerle, porsiyon kontrolünde ilerlemelidirler. Fazladan yenen meyve, kuruyemiş, ekmek ve yağlı tohumlar vücuda hiçbir fayda sağlamaz. Kişiyi özel kaloride ve hiçbir zaman günde 800 kalorinin altına inmeyen, antioksidan içeriği zengin akdeniz tipi diyet en doğrusudur. Bu şekilde beslenildiğinde yavaş yavaş kilo kaybı olur.

• **Bir de can sıkıntısından yeme durumu var onu nasıl engelleyebiliriz?**

Can sıkıntısında yemek duygusal bir yeme davranışıdır. Aslında buna sahte açlık da diyebiliriz. Engel olabilmemizin birçok yolu vardır, en doğrusu sizin için en uygun olanı seçmektir. Evde sağlıksız yiyecekleri bulundurmamakla başlayabilirsiniz. Zevk aldığımız çizim, boyama, pilates, yoga, kitap okuma, film izleme, meditasyon, nefes egzersizleri gibi birçok aktivite yapabilir ve aklınızı yemek yeme fikrinden alabilirsiniz. Hala sürekli yemek istiyorsanız mutfağa girip kendinize ve sevdiğinizlere sağlıklı atıştırmalıklar, limitsiz tüketebileceğiniz sebzeler, fit tatlı tariflerini deneyebilirsiniz. Bir şekilde bedeninizden önce ruhunuzu besleyecek, size iyi gelecek eylemlere ve düşüncelere odaklanmalısınız.



Mutfağımızdan

Tarifler

Hazırlayan: Özge ÖZVEREN MUSLU

Zor günlerden geçtiğimiz şu günlerde hepimiz evlerimizde vakit geçirmeye çalışıyoruz, belki de hiç olmadığımız kadar mutfakta vakit geçiriyoruz. Biz de mutfağımızdan iki öneri hazırladık. Şimdiden afiyet olsun.

EV YAPIMI EKMEK

Malzemeler:

- 2,5 su bardağı ılık su (200 ml bardak)
- 3,5-4 su bardağı kadar un (ölçülü olarak koymanızı tavsiye ederim çok sert bir hamur olmayacak)
- 1 paket toz maya (ya da yarım paket yaş maya ya da ekşi maya)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- İsteğe bağlı; kekik ve doğranmış zeytin de ekleyebilirsiniz.

Yapılışı:

Yoğurma kabına su, maya ve şekeri koyup karıştırıyoruz ve 5 dakika bekletiyoruz. Ölçülü olarak elenmiş un ve tuzu ekleyip karıştırıyoruz ve yumuşak bir hamur elde ediyoruz (hamurun yumuşak olması önemli, eğer katı oldu ise ılık su ekleyip açabiliriz). Üzerini örtüp sıcak bir ortamda 1 saat mayalanmaya bırakalım. Bir fırın tepsinin altına un serpip hamurumuzu bir kaşık ya da



YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ

Malzemeler:

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 adet soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı galeta unu
- kimyon
- tuz
- karabiber

Yapılışı:

Küçük bir tencereye rendelenmiş soğan ve 3 diş rendelenmiş sarımsağı az sıvı yağında iyice pişiriyoruz. Karıştırma kabına haşlanmış yeşil mercimeği, kavrulmuş soğanları, yumurta, galeta unu, tuz, karabiber ve kimyonu alıp iyice karıştırıyoruz. 10-15 dakika dinlendirdikten sonra karışımdan parçalar alıp köfte şekli veriyoruz. İsterseniz kızgın yağda kızartabiliriz ya da daha hafif olmasını istersek fırın tepsinine yağlı kağıt yayarak köftelerimizi 180 derecede kontrollü olarak 15-20 dakika pişirebiliriz. (Kişi sayısına göre malzemeleri çoğaltabilirsiniz, bu tarif 2-3 kişilik) Tavsiye: Yanında naneli süzme yoğurt ve fırında patatesle servis yapabilirsiniz.

Fırında Patates:

3 orta boy patatesi iyice yıkıyoruz, isterseniz kabuklu da kullanabilirsiniz. 1 parmak kalınlığında dilimleyip fırın tepsinine yağlı kağıt yayıyoruz ve teker teker yerleştiriyoruz. Üzerlerine tuz serpip önceden ısıttığımız 200 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişiriyoruz.





İLKER MUMCUOĞLU

BULMACA

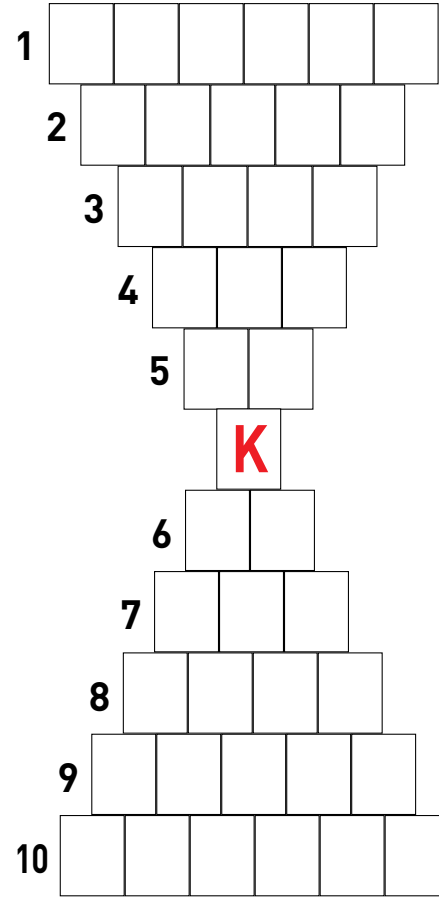
KELİME AVI BULMACA

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

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

DRAJE DULDA
DRAMA DULUK
DUBAR DUMAN
DUBLE DUMUR
DUÇAR DURAÇ
DUDAK DURAK
DUHUL DRİPLİNG

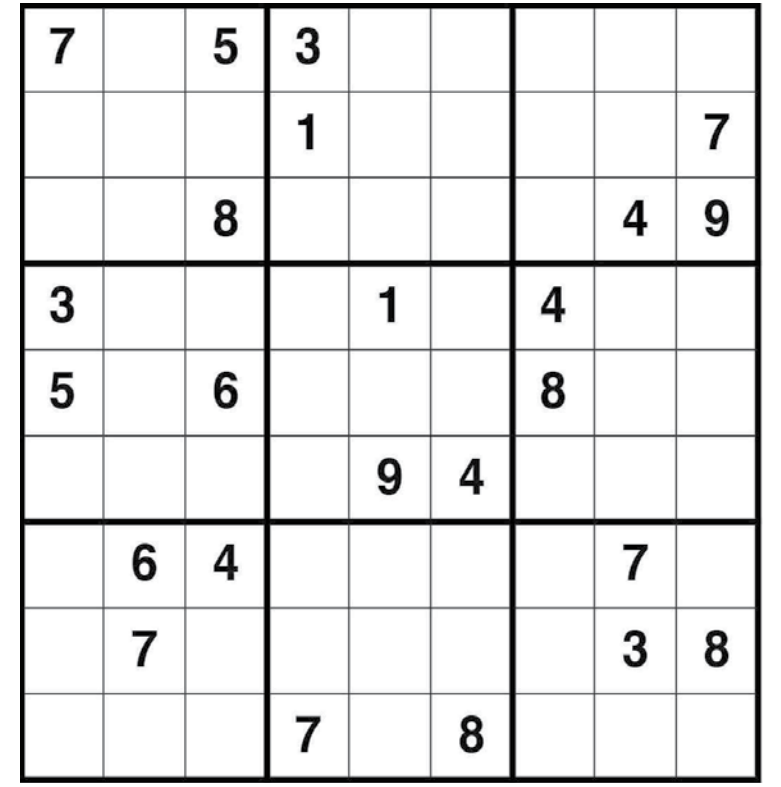
KUM SAATİ



Tanımlara uygun yanıtları yerlerine yerleştirin. **K** harfini ipucu olarak veriyoruz. **K**'den başlayarak yukarıya ve aşağıya doğru sözcüklere birer harf ekleyerek diğer sözcükleri oluşturacaksınız.

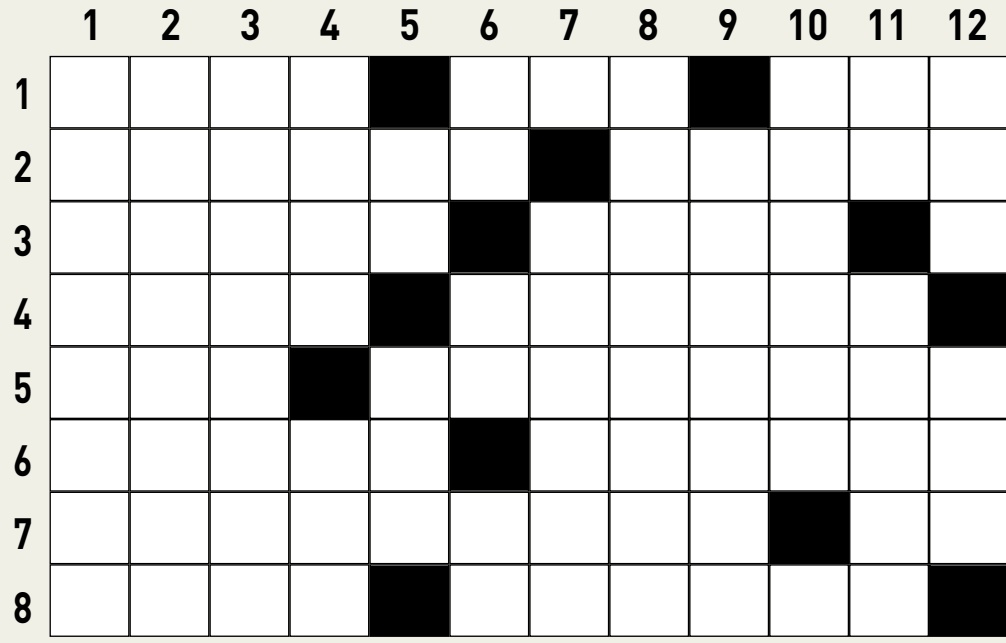
1. Koltuk veya iskemlenin kol konacak parçası.
2. Yürekli, yiğit, kabadayı.
3. 1283 gramlık eski ağırlık ölçüsü birimi.
4. Elma, armut gibi meyvelerin kurutulmuşu.
5. Namuslu.
6. Gazete ilavesi.
7. Tavlada bir sayı.
8. Kayıkta dümen kolu.
9. Ceket altına giyilen kolsuz ve kısa giysi.
10. Yontu.

SUDOKU BULMACA



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. Beklenmedik bir zamanda söylenen söz (yöresel) - Cemal Gürsel'in lakabı - İnce, keskin ses. 2. İkamet ediş - Bir Akdeniz balığı. 3. Humusun ana maddesi - Limonluk. 4. Tek hücreli bir hayvan - Keçi yolu. 5. "... Angeles" (ABD'de kent) - Nitelikli işçi. 6. Barındırma - Cüzamlı kimse. 7. Beyaz iş işlemekte kullanılan bir çeşit parlak pamuk ipliği - Bir bağlaç. 8. Cazibe - Yüreğin altındaki bölge.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Leonardo da Vinci'nin ünlü tablosu. 2. Bir kara taşı. 3. Ünlü bir aktör. 4. Aynı tiyatrodaki çalışan oyuncular topluluğu - Sanat eseri konusu. 5. Telli bir çalgı - Bir jimnastik ayakkabısı. 6. Yemek - Ayak - Aktinyum simgesi. 7. Yardımcı yemek. 8. Renksiz, sarımsak kokulu bir gaz. 9. Yiyeceği ortaklaşa sağlanan toplantı. 10. Yanardağ kayalıkları arasında bulunan bir feldispat türü. 11. İnce urgan - Hale. 12. Kişi - Arapça'da ben.

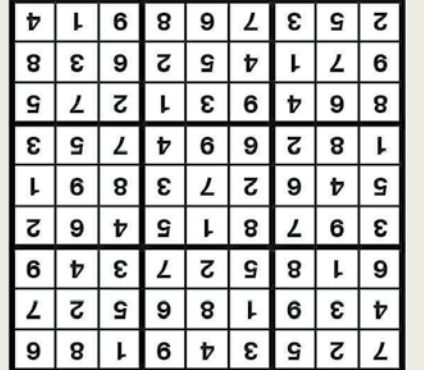
1. Koltak. 2. Kocak. 3. Okka. 4. Kak. 5. Ak. 6. Ek. 7. Yek. 8. Yek. 9. Yek. 10. Heykel.

KUM SAATİ

Yoksuza geçelerimiz çok kısa / Dörtünela sevismek lazim

KELİME AVI BULMACA

1. Mona Lisa 2. Otomobil
8. Alın-Canevi
6. İbade-Ataleten 7. Siresalen-Ve
4. Amp-Patka 5. Los-Kalifiye
Sarpa 3. Nohut-Sera
1. Mort-Aga-Tiz 2. Oturus-



KARE BULMACA

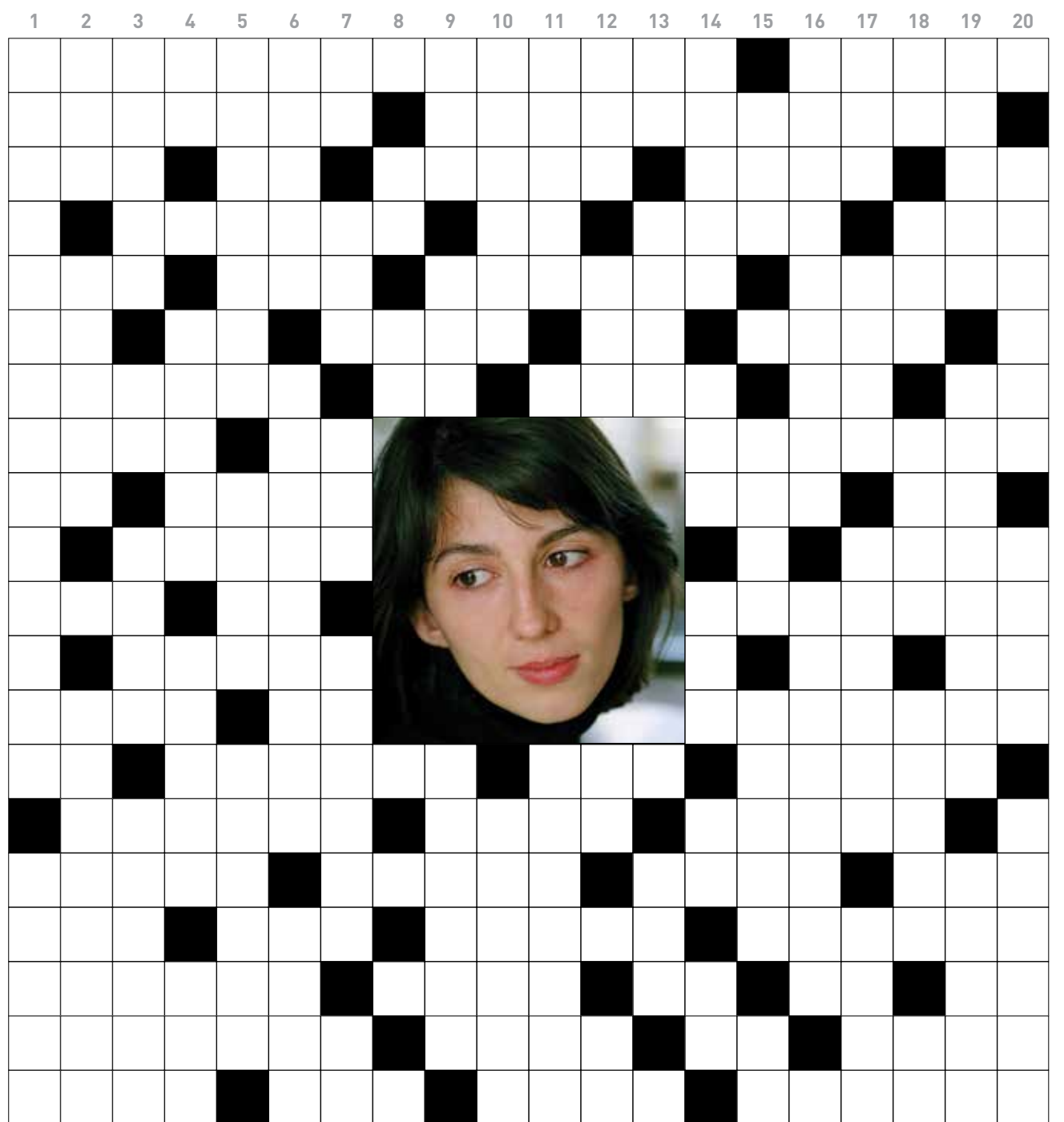
ÇÖZÜMLER

SOLDAN SAĞA:

1. İyilik adlı romanında, çocukluğu Moda'da geçen kahramanı kanser olduğunu öğrendiğinde, ölümü kabullenerek yalnız başına ölmek için kendini Moda'nın sokaklarına bırakan, Kadıköy'ü yaşayan yazar (Resimdeki) - Eski. 2. Nazar için eskiden ocağın üzerinde yakılan, tohumları şifalı bir bitki - "... Romani" (Safiye Erol'un, "Kadıköy: Cennetlikmiş bu semte adını veren Kadı" moduyla kaleme aldığı, Şifa, Moda, Kızıltoprak, Kuşdili Çayırı, Talimhane Meydanı, Çiftahavuzlar gibi semtlerde dolaştığı, yaşanan o güzel günleri anlattığı romanı). 3. Orhan Pamuk'un bir romanı - Satrançta bir taş - Gıysilere işlenen pırıltılı ve küçük pul - Bir hayvan türü - Toprağın nemi, yaşlık. 4. Pamuklu bezi ya da pamuk ipliğini soğuk suyla yıkayarak ağartma işi - Eski dilde "baba" - Düğüne çağrılanlara düğün sahibi tarafından verilen armağan bohçası, armağan - Maksim Gorki'nin bir romanı. 5. Aza - İnsan vücudunun dış yüzü - Aslına bakarsanız - Kalın ağaç gövdesi. 6. Şart eki - Lityumun simgesi - Cehennem - Bir renk - Yazım. 7. Antalya'nın bir ilçesi - Akilah Azra Cohen'in bir romanı - Buyruk - Tır - Bir Japon tiyatrosu. 8. Bir at hastalığı - Hollanda'nın plaka imi - Bir deniz adı. 9. Bir hayvan adı - İstiridyede oluşan değerli tane - Yemin etme - Ali Özgentürk'ün bir filmi. 10. Bir iş gördürmek amacıyla elde edilen buhar - Ödünç verme. 11. Aşçıboyası - Antimonun simgesi - İngiltere'de bir kent. 12. Çeşitli baharatlarla yoğrulmuş kıymanın koyun bağırsağına doldurulmasıyla yapılan yiyecek - Briçte sanzatu - Bir harfin okunuşu. 13. Dinle devlet işlerini karıştırmayan - Bulmaca tanrısı - Kabiliyet. 14. Birleşik Krallık (Kısa) - Fransa'da bir kent - Yasaklama - Ahmet Hamdi Tanpınar'ın yapıtlarındaki temel izlek. 15. Teşekkül - İlham - Çamdan yapılmış su testisi. 16. Kansızlık - Yağız - Çivit rengi - Tuna Irmağı'nın bir kolu. 17. Takımlar grubu, küme - Mahal, mekan - Çorum'un bir ilçesi - Karşılıksız yardım. 18. Kazak başkanı - Yumurta biçiminde olan şey - "Jet ..." (Aktör) - Hayat arkadaşı - Kabaca evet. 19. 1912 yılında batan ünlü transatlantik - Bazı İslam ülkelerinde devlet başkanına verilen ad - Uzaklık anlatan sözcük - Akıcı, sıvı. 20. Pozitif elektrot - İçki mahzeni - Artı ya da eksi elektrik yükü taşıyan atom, yükün - Gemi omurgası.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

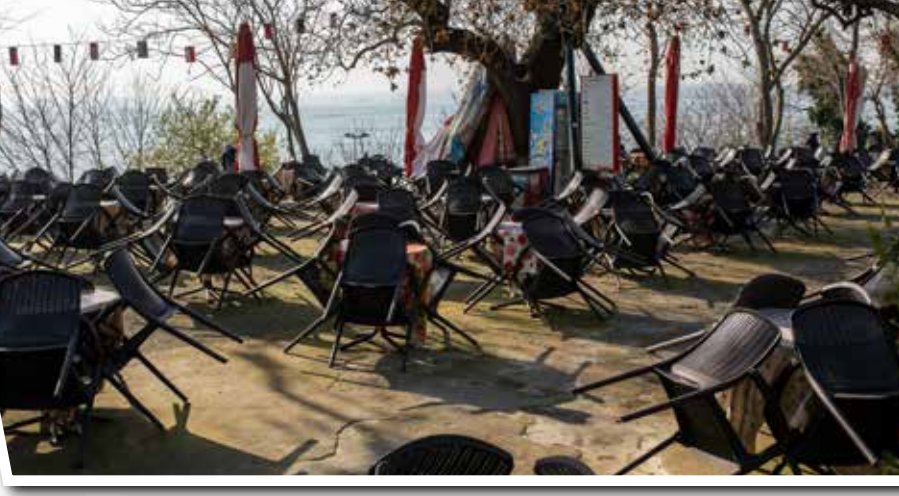
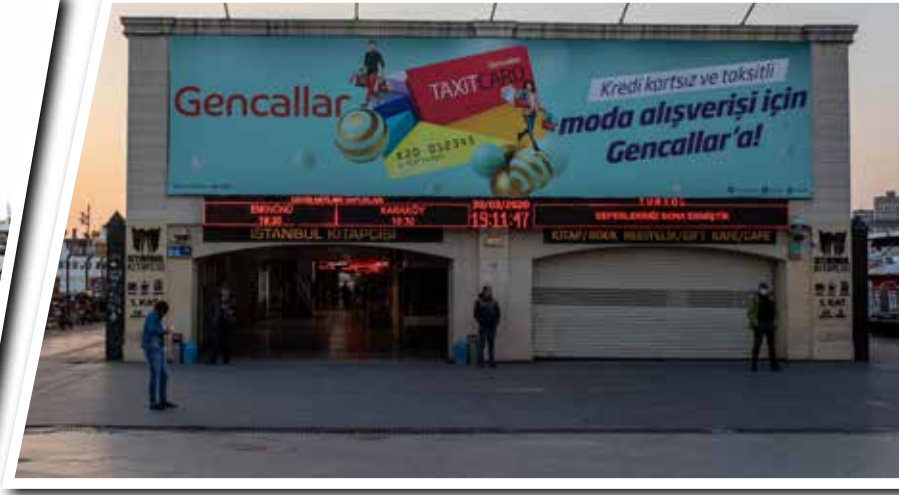
1. Fenerbahçe Stadyumu'nun adı - Mersin'de bir çay. 2. Eziyet - Değerli bir taş - Boğanotundan çıkarılan zehir. 3. "... Özer" (Kiralık olarak Westerlo forması giyen, Fenerbahçeli genç futbolcu) - Nazi Hücum Kıtası - Kalıtsal - Bir parçanın notalarının, ara vermeksizin birbirine bağlanarak çalınacağını ya da söyleneceğini belirten müzik terimi. 4. İngilizce numara (Kısa) - El ile dokunarak duyma - Asıl, unsur, hipostaz - Donuk renkli. 5. Esnek - TV yayın sistemlerinden birisi - Tevfik Fikret'in evi. 6. Berlin'in, müzeler adasının ve birçok sanat galerisinin bulunduğu bölgesi - Kadıköy sahilinde, mendirek üzerinde kurulu fener olan buruna verilen ad - Kedi ve köpek yavrusu. 7. İnsan Kaynakları (Kısa) - Yemin - Misket limonu - Bir şeyi oluşturan katlardan her biri - Kalsiyumun simgesi. 8. Praseodimin simgesi - Yabancı bir haber ajansı. 9. Yapma, etme - Bir tembih sözü - Göksel. 10. "... .. Akyol" (Kadıköylü ünlü şarkıcı) - "... Öztürk" (1994, 1999, 2004 ve 2009 yıllarında Kadıköy Belediye Başkanı seçilen avukat ve siyasetçi). 11. Edipler, yazarlar - Eskiden albaya verilen ad. 12. Karşıt - Çölden esen rüzgar - Genişlik - Molibdenin simgesi. 13. İlave - Akınlı yitirmiş olan - Bir uğur simgesi. 14. Kireç, zeytinyağı, pamuk ve yumurta akını döverek yapılan, kırık çanak çömlekleri, künkleri birleştirmekte kullanılan macun - Çoban - Kabile, klan - Bir nota - Dalaşı olur. 15. Mahal - Şehir suyuna katılan bir element - Öncesiz - Namuslu. 16. Moda'nın, Kalamış Koyu'na hakim, Kadıköy Belediyesi'nin Khalkedon ve İdea tesislerinin bulunduğu buruna verilen ad - Mikropla bulaşan hastalıklar. 17. Kars yakınındaki ören yeri - Memleket - Arzu etme - Yazı ile bildirme. 18. Tavlada bir sayı - Cet - Peygamberi öven kaside - Taşıma, aktarma - Bir bağlaç. 19. "İsmet ..." (Türkiye'nin 2. Cumhurbaşkanı) - Azot elementinin eski adı - Gizli, saklı. 20. Süt şekeri - Kalbur - Başkentimiz.



GEÇEN SAYININ ÇÖZÜMÜ

SOLDAN SAĞA: 1. Cahit Kayra - Teoloji. 2. Abara - Yannis Ritsos. 3. Da - İnal - Adale - Yat - La. 4. İLO - Irak - İra - Makadam. 5. Korida - Ekrem Bora - Ole. 6. Anali kızılı - Aida - Alev. 7. Enf - Tinamu. 8. Akse - Ak - Lane. 9. Niamey - Tri - Asi. 10. İL - Erat - Rivayet. 11. İnti - Akra - Ma. 12. Eza - Kan - Kerpe. 13. Vaat - Ea - Er. 14. İsaf - Legal - Pasta - EAT. 15. Terilen - Lolita - Basra. 16. Hk - Latifeci - İma - Meis. 17. Politika - Akonitin - Fi. 18. İyi - İkona - Eta - Areka. 19. AA - Af - Nuranı - Arizona. 20. Alelusul - Tet - Siyer.
YUKARIDAN AŞAĞIYA: 1. Cadi Kazani - Edith Piaf. 2. Abalon - Kiliz - Sekoya. 3. Ha - Oransa - Navar - Li. 4. İri - İli - Emet - Afili - Al. 5. Tandık - Erika - Latife. 6. Arak - Aya - Atletik. 7. Ayla - İrk - Tün - Enikonu. 8. Ya - Kez - Fanus. 9. Rna - Kle - Ale - Aru. 10. Andırım - Loca - Al. 11. İare - Liken. 12. İslama - Pi - Otit. 13. Re - Bit - Atina. 14. Ti - Modistra - Esami - At. 15. Etyaran - Rikkat - Atar. 16. Osaka - Alivre - Ab - İris. 17. Lota - Ama - Aare - Amnezi. 18. Os - Dolunay - Prese - Koy. 19. Lale - Esem - Arifane. 20. İmamevi - İta - Stasi - Ar.

Fotoğraflarla koronadan önce ve sonra Kadıköy



● Erhan DEMİRTAŞ

Türkiye'de korona virüsü ile ilgili ilk vakanın tespit edilmesinden bu yana yaklaşık üç hafta geçti. Sağlık Bakanı Fahrettin Koca, her akşam güncel bilgileri sosyal medya hesabından paylaşıyor. İçişleri Bakanlığı da 17 Mart'ta bir genelge yayınlamakla tiyatro, sinema, gösteri merkezi, kahvehane, kafeterya gibi birçok alanın kapatılmasını kararlaştırmıştı. Bu kararın ardından İstanbul'un en çok ziyaret edilen Taksim, Kadıköy, Üsküdar meydanları sessizliğe büründü. Evlerinden çıkmayan Kadıköylüler için Kadıköy'ün salgından sonraki halini fotoğrafladık.