

Başkan Önal, "Eşit, Adil, Özgür bir dünya diliyorum."

Bayraklı Belediyesi, Demokrasi ve İnsan Hakları Haftası kapsamında "Dijital Dünyada İnsan Hakları" paneli düzenledi. Osmangazi Hizmet Binası Konferans Salonu'nda gerçekleşen panelde, dijital dünyada yaşanan hak ihlalleri ve bu alandaki gelişmeler ele alındı. Yoğun katılımı gerçekleşen etkinlikte uzmanlar, insan haklarının korunmasına yönelik önemli bilgiler paylaştı.

Sayfa 7'de



Gazete

BAYRAKLI

www.bayrakli.bel.tr

Bayraklı Belediyesi Aylık Süreli Yayındır. Para ile satılmaz!

SAYI:7 YIL: 2025

Smyrna Kafe hizmete açıldı

Başkan Önal, "Amacımız, Bayraklı'yı yolları, parkları ve sosyal alanlarıyla daha modern bir yaşam alanına dönüştürmek."



Bayraklı Sahile Yeni Bir Soluk

Bayraklı Belediyesi, İzmir Büyükşehir Belediyesinden devraldığı ilçe sahilindeki sosyal tesisi baştan sona yenileyerek 'Smyrna' adıyla hizmete açtı. İzmir'in en eşsiz manzarası, modern görünümü ve zengin menüsüyle dikkat çeken yeni mekanın açılışı, İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Cemil Tugay'ın katılımıyla gerçekleşti.

Sayfa 3'te



"Modern, yaşanabilir bir Bayraklı için çalışıyoruz"



Refik Şevket İnce ve Muhittin Erener mahallelerini muhtarlar, meclis üyeleri ve bürokratlara geçen Bayraklı Belediye Başkanı Önal, talep ve önerileri dinleyerek yapılacaklarla ilgili talimatlar verdi.

Sayfa 2'de



Sayfa 5'te

Engelliler Günü kutlandı

Toplumun her kesimine eşit ve adil hizmet anlayışıyla sosyal belediyeciliğin en güzel örneklerini sunan Bayraklı Belediyesi, 3 Aralık Dünya Engelliler Günü dolayısıyla etkinlik düzenledi. İlçedeki özel gereksinimli vatandaşlar ve aileleri etkinlikte bir araya gelerek unutulmaz anlar yaşadı.

Bayraklılı çocuklardan muhteşem gösteri

Bayraklı Belediyesi'nin düzenlediği jimnastik ve bale kurslarına katılan 412 sporcu, yıl boyunca öğrendikleri becerileri görkemli bir gösteriyle sergiledi. Mustafa Kemal Atatürk Salonu'nda gerçekleşen etkinlikte sahne alan çocuklar, nefes kesen performanslarıyla izleyicilerden büyük alkış aldı.

Sayfa 8'de



Sayfa 4'te



Temiz Çevre, Temiz Bayraklı

Bayraklı Belediyesi Temizlik İşleri Müdürlüğü'nün ilçe genelinde başlattığı çalışma kapsamında deforme olan, eskiyen çöp konteynerleri temizleniyor, kaynak yapılıyor, boyanıyor, kullanılmayacak durumdakiler ise yenileriyle değiştiriliyor.

11

Umut Arayışındaki İnsan
Sos. Ümit Özlem EREN

13

Bir Kitap Bir Film
Şehriban AKI

12

Sağlıklı Yaşam
Dr. Sibel AKAY TIKIROĞLU

10

Diş Eti Hastalıkları ve Tedavisi
Dr.Dr. Nedret UNUTMAZ



İrfan Önol; "Modern, Yaşanabilir bir Bayraklı için çalışıyoruz."



Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önol, mahalle ziyaretleri kapsamında vatandaşlar, esnaf ve sivil toplum kuruluşlarıyla buluşmaya devam ediyor. Son olarak Refik Şevket İnce ve Muhittin Erener mahallelerini muhtarlar, meclis üyeleri ve bürokratlarla gezen Önol, talep ve önerileri dinleyerek yapılacaklarla ilgili talimatlar verdi.

EKSİKLİKLER YERİNDE TESPİT EDİLDİ

İlk olarak Refik Şevket İnce Mahallesi'ni Muhtar Ayhan Bahar ile ardından Muhittin Erener Mahallesi'ni Muhtar Abit Avcı ve belediye bürokratları eşliğinde ziyaret eden Başkan Önol, sokak sokak gezerek mahallelerin ihtiyaçlarını yerinde tespit etti. Esnaf ve ilçe sakinleriyle bir araya gelen Başkan Önol, vatandaşların talep, şikayet ve önerilerini dinledi. Önol, ihtiyaç duyulan çalışmalarını belediye bürokratları ve ekipleriyle değerlendirdi. Mahalle esnafının taleplerini dinleyen Önol, yeni park isteklerinden temizliğe, kaldırım çalışmalarından mevcut parkların bakımına kadar birçok konuda çözüm odaklı adımlar atılması için ilgili birimlere talimat verdi. Başkan Önol, uygun alanlar bulunduğu yeni parkların ve mahallelerdeki diğer ihtiyaçların imkanlar dahilinde çözüme kavuşturulacağını belirtti.

BAYRAKLI'NIN HER MAHALLESİ DAHA GÜZEL OLACAK

Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önol, "Mahallelerimizi baştan sona gezerek eksiklikleri belirledik, notlarımızı aldık ve ilgili birimlerimize talimat verdik. Her mahallemizde eşit ve adil hizmet üretmek için çalışmalarımıza yenilerini ekleyerek devam ediyoruz. Vatandaşlarımızın desteği ve güveni bizim için çok değerli. Bayraklı'nın her mahallesini ve sokağını daha güzel bir yer haline getirmek için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz" dedi.



Bayraklı Sahile Yeni Bir Soluk; Smyrna Kafe hizmete açıldı.



İzmir Büyükşehir Belediyesi tarafından Bayraklı Belediyesine devredildikten sonra yenilenerek "Smyrna Gastro Pub" adıyla hizmete alınan kafenin açılışı İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Cemil Tuğay ile Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, eşi Gökçe Pişkin Önal, meclis üyeleri, muhtarlar, bürokratlar, şirket yöneticileri ve vatandaşların katıldığı törenle yapıldı. Modern tasarımı, konforlu yapısı ve zengin menüsüyle dikkat çeken Smyrna Gastro Pub'in açılışında konuşan Başkan Dr. Cemil Tuğay, projenin hayata geçirilmesinde emeği geçenlere teşekkür etti.

Bayraklı Belediyesi, İzmir Büyükşehir Belediyesinden devraldığı ilçe sahilindeki sosyal tesisi baştan sona yenileyerek 'Smyrna' adıyla hizmete açtı. İzmir'in en eşsiz manzarası, modern görünümü ve zengin menüsüyle dikkat çeken yeni mekanın açılışı, İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Cemil Tuğay'ın katılımıyla gerçekleşti. Başkan Önal açılışta yaptığı konuşmada, "Smyrna Kafe sadece Bayraklılılar için değil, tüm İzmirililer için cazip bir uğrak noktası olacak. Modern yapısı ve kaliteli hizmetle Bayraklı'nın sosyal hayatına katkı sağlayacak. İleriye dönük turizm odaklı projelerimizin de ilk adımı olacak. Herkesi bu güzel mekana bekliyoruz" dedi.

"BAYRAKLI'DA GÖRÜLMEMİŞ DEĞİŞİMLER YAŞANACAK"

Bayraklı'da, İzmir'de bugüne kadar görülmemiş değişimlerin bu dönem görüleceğini vurgulayan Başkan Tuğay, "Bu güzel kafenin herkes için bir buluşma noktası olacağı belli. Biz bu memleketi seven insanlar olarak her zaman daha iyisini yapmak için mücadele edeceğiz. İzmir'e güvenin ve inanın. O ruha inanın" dedi. Tuğay, "Burayı iyi ki İrfan Başkan'a vermişiz. 'Başkanım mekan çok güzelleştireceğiz' demişti, dediğini de yapmış gerçekten ve burayı çok güzel bir yer haline döştürmüşler. Biz İzmir'e söz verdik. Sözümüzü tutmak için kararlıyız. Aday olduğumuz ilk günden beri saldırılara uğruyoruz. Bu siyasetin doğasında vardır ama bizim dönemimizde dozu biraz fazla kaçırdılar. Ama temiz yürekleriyle, kararlılıklarıyla bu dönem partimizin sorumluluklarını üstlenmiş olan belediye başkanları olarak partimizi, bize oy veren insanları asla mahcup etmeyeceğiz. Konumu ve doğasıyla gerçekten çok güzel bir yer Bayraklı. Çok daha iyi durumda olmayı da hak eden bir yer. Sahilde kafe talepleri alıyorduk, bunun üzerine bu güzel konumdaki kafe belli ki güzel bir hizmet verecek. Buranın herkes için bir buluşma noktası olacağı belli. Burada sohbet edeceğiz. Dedikodu yapmayacağız. Kimseyi kötülemeyeceğiz. Biz bu memleketi seven insanlar olarak her zaman olumlu konuşacağız. Daha iyisini yapmak için mücadele edeceğiz. İnsanları karalayarak, onlara çamur atarak değil, tam tersine çok çalışacak ve güzel işler başaracağız. İzmir'e güvenin ve inanın. O ruha inanın. Şunu da bilin; biz bu dönem İzmir'de hiçbir dönem görülmemiş bir değişimi başaracağız" dedi.



"BAYRAKLI'YA DEĞER KATACAK"

Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, "Her evin ekonomisi gibi ilçe belediyeleri olarak zorluklar yaşıyoruz. Bu zorluklar içinde İzmir Büyükşehir Belediyemizin desteğiyle Bayraklımızın uzun zamandır beklediği kafe restoranımızı açtık. Bayraklı'daki hizmetlerimizde yanımızda olan Büyükşehir Belediye Başkanımıza teşekkür ediyorum. Amacımız, Bayraklı'yı yolları, parkları ve sosyal alanlarıyla daha modern bir yaşam alanına dönüştürmek. Smyrna Gastro Pub, bölgeye değer katacak, vatandaşlarımızın keyifli vakit geçirebileceği bir alan sunuyor. Burası sadece Bayraklılılar için değil, tüm İzmirililer için cazip bir uğrak noktası olacak, modern yapısı ve kaliteli hizmetiyle Bayraklı'nın sosyal hayatına da katkı sağlayacak. Aynı zamanda tarihi ve turizm potansiyeliyle ilçemizin en büyük değerlerinden Smyrna'nın ören yeri statüsüne kavuşturularak gün yüzüne çıkarılması, bölgeye bir müze kazandırılması, sevgi yolunun sağlıklılaştırılarak sahiliden bir yürüme aksiyiyle ören yerine yürüme ulaşımının sağlanması ve sa-



hile vapurla ulaşımın gerçekleşmesiyle Bayraklı bambaşka bir yapıya dönüşecek. Bu çalışmalarımızın bir parçası da bu kafe oldu. Herkesi bu güzel atmosferi yaşamaya davet ediyoruz. Bayraklımıza ve İzmirimize hayırlı uğurlu olsun" dedi.

Üreten Kadınlardan Yılbaşına Özel Sergi



Bayraklı Belediyesi Kadın Kooperatifi üyeleri, el emekleriyle hazırladıkları takı, tasarım ve ev aksesuarlarından oluşan hediyelik eşyaları görücüye çıkardı. Kültürpark Üretici Pazarı ve Westpark AVM'deki uygun fiyatlı ürünlerin yer aldığı sergiler, 31 Aralık tarihine kadar ziyaretçilerini ağırlayacak.

EL EMEĞİ VE EKONOMİK ÜRÜNLER

Bayraklı Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü, üreten kadın girişimcileri desteklemek amacıyla el emeği ürünlerini yeni yıl pazarları kapsamında ziyaretçilerle buluşturdu. Kadınların yaratıcılıklarını yansıttığı takı tasarımları, ev aksesuarları ve hediyelik eşyalar yılbaşına özel stantlarda beğeniyeye sunuldu. Çeşitliliği ve ekonomik hediye seçenekleriyle Kültürpark Üretici Pazarı'nda saat 11.00-21.00 arasında, Westpark AVM'de ise saat 10.00-22.00 arasında 31 Aralık 2024 tarihine kadar ziyaret edilebilecek.



"KADINLARIN EMEĞİNE DEĞER KATALIM"

Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, "Kadınların ürettiklerini değerlendirmelerine imkân tanımak adına onları destekliyoruz. Yılbaşı dolayısıyla kurulan stantlarımızda hem kadınlarımızın emeğine değer katmak hem de vatandaşlarımızın sevdiklerine uygun fiyatlarla el emeği, göz nuru hediyeler almasını sağlamak istiyoruz. Tüm vatandaşlarımızı stantlarımıza bekliyoruz" dedi.



Pazar yerlerine zabıta denetimi

PAZAR ESNAFINA ETİKET UYARISI

Bayraklı Belediyesi Zabıta Müdürlüğü ekipleri, pazar yerlerinde gıda ürünlerinin satış koşullarını ve fiyat etiketlerini titizlikle inceliyor. Ürünlerin tazeliği ve hijyenine dikkat eden ekipler, hassas terazilerle doğru tartım yapıp yapılmadığını da kontrol ediyor. Denetimler kapsamında, vatandaşları yanıltan fiyat etiketi bulduran pazarcılar tespit edilerek uyarılıyor ve tekrarında cezai işlemlerin uygulanacağı bildiriliyor.

HALK SAĞLIĞI VE HUZURU İÇİN DENETİMLER SÜRECEK

Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, "Vatandaşlarımızın güvenle alışveriş yapabilmesi ve haksız fiyat artışlarına maruz kalmaması için ekiplerimiz düzenli olarak sahada. Denetimlerimizle pazar yerlerinde fiyat ve etiket kontrolleriyle halkımızın huzurlu ve güvenli bir şekilde ihtiyaçlarını karşılamasını sağlıyoruz. Mevzuata aykırı davranışlara gerekli işlemleri uygulayarak halkımızın çıkarlarını korumaya devam edeceğiz. Denetimlerimiz sürecektir" dedi.

Temiz Çevre Temiz Bayraklı

Bayraklı Belediyesi Temizlik İşleri Müdürlüğü, çevre temizliği ve halk sağlığını koruma amacıyla ilçe genelinde çalışma başlattı. Bu kapsamda deforme olan, eskiyen çöp konteynerleri temizleniyor, kaynak yapılıyor, boyanıyor, kullanılmayacak durumdakiler ise yenileriyle değiştiriliyor. 24 mahallenin tamamında ihtiyaç olan her alanda yürütülen çalışmalar, vatandaşlar tarafından memnuniyetle karşılanıyor.

24 MAHALLEDE ÇALIŞMA

Bayraklı Belediyesi, daha modern, daha yaşanabilir ve temiz Bayraklı hedefiyle çalışmalarını sürdürüyor. Bu kapsamda, Temizlik İşleri Müdürlüğü ekipleri, çöp konteynerlerini düzenli olarak kontrol edip ihtiyaç olanları bakıma alıyor. Bayraklı'nın 24 mahallesinde cadde ve sokakları tek tek gezen ekipler, eski ve deforme olmuş konteynerleri bakım ve onarımdan geçirerek yeniden kullanıma kazandırıyor. Ayrıca, kullanılmayacak durumda olanları yeni konteynerlerle değiştiriyor. Çevre kirliliğinin önüne geçen ekiplerin çalışmaları vatandaşlar tarafından memnuniyetle karşılanıyor.

HEDEF; TEMİZ ÇEVRE, TEMİZ BAYRAKLI

Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, "Bayraklı'da yaşam kalitesini artırmak ve temiz bir çevre oluşturmak için çalışmalarımıza devam ediyoruz. 24 mahallemizde eskiyen ve deforme olan çöp konteynerlerinin bakım ve onarımlarını yaparken, kullanılmayacak durumda olanları da yenileriyle değiştiriyoruz. Hedefimiz daha temiz bir çevre ve temiz Bayraklı. Bu doğrultuda çalışmalarımıza hız kesmeden devam edeceğiz" dedi.



Dünya Engelliler Günü kutlandı



Toplumun her kesimine eşit ve adil hizmet anlayışıyla sosyal belediyeciliğin en güzel örneklerini sunan Bayraklı Belediyesi, 3 Aralık Dünya Engelliler Günü dolayısıyla etkinlik düzenledi. İlçedeki özel gereksinimli vatandaşlar ve aileleri etkinlikte bir araya gelerek unutulmaz anlar yaşadı.



RENKLİ ETKİNLİKTE GÜN BOYU EĞLENDİLER

Bayraklı Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü tarafından Dünya Engelliler Günü kapsamında Postacılar İsmet İnönü Kültür Merkezi'nde düzenlenen etkinliğe Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, meclis üyeleri, muhtarlar, özel gereksinimli bireyler ve aileleri katıldı. Gün boyu süren etkinlik, kısa film gösterisiyle başladı. Ardından dans gösterileri, şiir dinle-

tileri ve İngilizce diyalog performanslarıyla devam etti.

Etkinlikte konuşan Psikolog Gülhan Beşkazaloğlu, engelli bireylerin toplumsal yaşama etkin bir şekilde katılabilmesi, haklarını diğer bireylerle eşit şekilde kullanabilmesi ve ayrımcılığın önlenmesinin önemine dikkat çekti. Beşkazaloğlu, farklılıkları kabul eden, kapsayıcı ve eşitlikçi bir toplum olma yolunda atılan adımların giderek daha fazla önem kazandığını vurguladı. Gün boyunca düzenlenen yüz boyama etkinlikleri, patlamış mısır ve pamuk şeker ikramları hem engelli bireylere hem de ailelerine keyifli anlar yaşattı. Müzik eşliğinde palyaçoyla dans eden katılımcılar, eğlenceli bir gün geçirecek unutulmaz anılar biriktirdi.

"Eşit fırsatlarla ENGELLERİ aşabiliriz"



Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, "Engelli bireylerimize fırsat eşitliği sağlandığında ne kadar büyük başarılar elde ettiklerini hepimiz görüyoruz. Bizlere düşen görev, hayatın her alanında o eşit fırsatları sağlayabilmek. Bu nedenle, 3 Aralık Dünya Engelliler Günü'nde ve diğer günlerde bu farkındalığı güçlendirmeye devam etmeliyiz. Bayraklı Belediyesi olarak, spordan sanata, kültürden eğitime her alanda engelli yurttaşlarımızın yaşamını kolaylaştırmayı sürdüreceğiz. Hepimizin birer engelli adayı olduğunu unutmayalım. Bu bilinçle hareket ederek, daha kapsayıcı, eşit ve sağlıklı bir toplum için çalışmaya devam edeceğiz" dedi.

Yılbaşı öncesi denetimler arttı

Bayraklı Belediyesi, yeni yıl öncesi vatandaşların sağlıklı ve güvenli bir şekilde alışveriş yapabilmelerini sağlamak amacıyla ilçedeki işletmelere yönelik denetimlerini sıklaştırdı. Zabita ekipleri, özellikle market, manav, pastane, fırın ve gıda üretimi yapan işletmelerde ruhsat, hijyen ve fiyat etiketleri konusunda detaylı incelemeler gerçekleştirdi.



İŞLETMELER UYARILDI

Yıl boyunca düzenli denetimler yapan Bayraklı Belediyesi Zabita Müdürlüğü ekipleri, gıda yüksek mühendisi eşliğinde yılbaşı öncesinde denetimlerini daha da yoğunlaştırdı. Ekipler, market, manav, pastane, fırın ve gıda üretimi yapan işletmelerde güvenilir gıda sağlanması amacıyla titiz bir çalışma yaptı. Denetimlerde, işletmelerin hijyen koşulları, gıda ürünlerinin son kullanma tarihleri, fiyat etiketlerinin doğruluğu ve ruhsatlarının geçerliliği gibi önemli unsurlar kontrol edildi. Kurallara uymayan işletmelere gerekli uyarılar yapıldı ve eksikliklerin giderilmesi için süre tanındı. Yapılan denetimler vatandaşlar tarafından memnuniyetle karşılanırken, işletme sahipleri de daha bilinçli bir şekilde hizmet verme konusunda teşvik edildi.

DENETİMLERİMİZ SÜRECEK

Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, "Vatandaşlarımızın sağlıklı ve güvenilir ürünlere ulaşmasını sağlamak öncelikli görevlerimizden biri. Zabita ekiplerimiz yıl boyunca özveriyle denetimlerini sürdürüyor. Yılbaşı öncesinde de bu çalışmalarını yoğunlaştırarak vatandaşlarımızın yeni yıla sağlıklı ve güvenle girmesi için çaba gösteriyoruz. Ekiplerimiz yeni yılda da denetimlerini düzenli olarak sürdürecektir" dedi.



"Gelenekten Geleceğe" Kadın Buluşmaları



Bayraklı Belediyesi, kadınların sosyalleşmesi, sanatsal yeteneklerini geliştirmesi ve kültürel değerlerin korunmasını sağlamak amacıyla "Gelenekten Geleceğe Kadın Buluşmaları" düzenleyecek. Semt merkezlerinde gerçekleştirilecek buluşmalar, kadınların evlerinden getirdikleri dikiş, nakış ve örgü gibi geleneksel el sanatlarını geliştirme ve sergileme fırsatı sunacak.

BULUŞMALAR SEMT MERKEZLERİNDE

Bayraklı Belediyesi, kadınlara yönelik sosyal ve kültürel faaliyetler kapsamında "Gelenekten Geleceğe Kadın Buluşmaları" adıyla semt merkezlerinde etkinlikler düzenleyecek. Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü tarafından organize edilecek etkinliklerde kadınlar, el emeği gerektiren becerileri öğrenecek, geçmişten gelen değerleri gelecek nesillere aktararak kültürel mirasın korunmasına katkı sağlayacak. Etkinlikler, kadınların sosyal hayat içinde daha aktif bir rol almasını desteklerken, ürettikleri el emeği ürünleri de sergileyerek ev ekonomisine katkıda bulunmalarına yardımcı olacak. Gelenekten geleceğe kadın buluşmalarına katılmak isteyen kadınlar, Bayraklı Belediyesi **semt merkezlerine** veya Osmangazi Mahallesi'nde bulunan **Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü'ne** başvurarak kayıt yaptırabilecek. 477 20 00 telefon numarasından **dahili 2806** tuşlanarak bilgi alınabilecek.



"Tüm Kadınlarımızı Bekliyoruz"

Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, "Kadınların sosyal hayata katılımını artırmayı ve kültürel değerlerin korunmasını önemsiyoruz. Bu kapsamda semt merkezlerimizde düzenleyeceğimiz kadın buluşmaları, kadınlarımızın bir araya gelerek üretkenliklerini ortaya koyduğu, sosyalleştiği ve el sanatlarını yaşattığı bir ortam sunacak. Bu buluşmalarla, kültürel değerlerimizin kaybolmamasını sağlarken aynı zamanda kadınlarımıza destek olmaktan mutluluk duyacağız. Tüm kadınlarımızı semt merkezlerindeki buluşmalara davet ediyorum" dedi.



Bayraklı Belediye Başkanı

İrfan ÖNAL

Sorumlu Müdür

Ferdi FİLİZ

Yayın Yönetmeni

Abdullah AKTAŞ

Görsel Yönetmen/ Editör

Deniz ÖZTÜRK

Haber Merkezi

Özgür ACARER - Burak ÖZER- Cem ÇINAR

Umut UMUTOĞULLARI

Bayraklı Mah. Bayraklı İzmir

Tel: 0232 477 20 00 www.bayrakli.bel.tr

Adres: Anadolu Cad. No: 125

Başkan Önal, “Eşit, adil ve özgür bir dünya diliyorum.”



Bayraklı Belediyesi, Demokrasi ve İnsan Hakları Haftası kapsamında “Dijital Dünyada İnsan Hakları” paneli düzenledi.

Osmangazi Hizmet Binası Konferans Salonu’nda gerçekleşen panelde, dijital dünyada yaşanan hak ihlalleri ve bu alandaki gelişmeler ele alındı.

Yoğun katılımı gerçekleşen etkinlikte uzmanlar, insan haklarının korunmasına yönelik önemli bilgiler paylaştı.

UZMANLAR, DİJİTAL DÜNYADAKİ HAK İHLALLERİNE DİKKAT ÇEKTİ

Bayraklı Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü tarafından organize edilen etkinlikte konuşmacılar, dijital dünyada insan hakları ile ilgili görüş ve önerilerini paylaştı. Panele, Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal ve eşi Gökçe Pişkin Önal’ın yanı sıra İzmir Büyükşehir Belediye Başkan Vekili Dr. Zafer Levent Yıldır, İzmir Baro Başkanı Av. Sefa Yılmaz, CHP İzmir İl Kadın Kolları Başkanı Zahide Kurun, meclis üyeleri, muhtarlar, sivil toplum kuruluşlarının temsilcileri, öğrenciler ve vatandaşlar katıldı.



ÖZGÜR VE ADIL BİR DÜNYA İÇİN MÜCADELEMİZ SÜRECEK

Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, “Tüm insanlığın ortak paydası, farklılıklarımıza rağmen doğuştan sahip olduğumuz temel hak ve özgürlüklerdir. Dokunulmaz, devredilmez ve vazgeçilmez bu haklar, modern anayasaların özünü oluştururken; ırk, din, dil, yaş ve cinsiyet ayrımı gözetmeden güvence altına alınması, demokratik toplum yapısının temel taşlarını oluşturuyor.

Bayraklı Belediyesi olarak, Demokrasi ve İnsan Hakları Haftası kapsamında düzenlediğimiz bu panelle, dijital dünyada insan haklarının korunmasına dair farkındalık oluşturduk. Her bireyin temel haklara erişebildiği, eşit, adil, özgür ve insan onuruna yakışır bir dünya diliyorum ve bu hedef doğrultusunda mücadeleye devam ediyoruz” dedi.

Osmangazi Hizmet Binası Konferans Salonu’nda gerçekleştirilen panelin moderatörlüğünü Dr. Derya Başlamışlı Güvenir üstlendi. İzmir Demokrasi Üniversitesi’nden Dr. Ezgi Çırak Karalı, ceza hukuku perspektifinden siber zorbalık ve etkilerini değerlendirdi. İzmir Barosu’ndan Avukat Zöhre Dalkıran, dijital şiddetin cinsiyetli faili ve kadın-çocuk hakları ihlalleri hakkında konuştu. Sosyal Psikolog Prof. Dr. Melek Göregenli, dijital ortamda nefret söylemi ve nefret suçları arasındaki ilişkiyi ele aldı. Ayrıca UCİM Temsilcisi Avukat Candan Tekin, dijital ortamda kadın ve çocuk hakları ihlalleri üzerine saha deneyimlerini paylaştı. Etkinliğe katılan vatandaşlar, dijital dünyada insan haklarının korunmasına dair önemli bilgiler edinirken, panelin sonunda katılım sertifikası verildi.

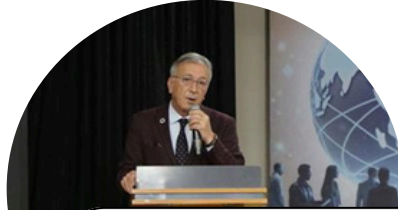
DEĞERLERİMİZDEN TAVİZ VERMEYELİM

İzmir Büyükşehir Belediye Başkan Vekili Dr. Zafer Levent Yıldır ise, “Geleceğin öngörülemez ve belirsiz olduğunu düşünüyoruz. Bu nedenle ilkeler ve değerleri sahiplenerek hareket etmeli ve onlardan taviz vermemeliyiz” dedi.



HER ALANDA HAK İHLALİ OLUYOR

İzmir Baro Başkanı Av. Sefa Yılmaz, “İnsan hakları ihlallerini genellikle çatışmalar üzerinden değerlendiriyoruz. Ancak ülkemizde hukuk, sağlık, eğitim ve adalete erişim gibi alanlarda tüm yurttaşların yaşadığı hak ihlallerinin varlığını biliyoruz. Bu alanlarda farkındalığın sağlanması ve hak ihlallerinin önlenmesine yönelik çalışmalar yapılması önemli” dedi.



Bayraklılı çocuklardan muhteşem gösteri

Bayraklı Belediyesinin düzenlediği jimnastik ve bale kurslarına katılan 412 sporcu, yıl boyunca öğrendikleri becerileri görkemli bir gösteriyle sergiledi. Mustafa Kemal Atatürk Spor Salonu'nda gerçekleşen etkinlikte sahne alan çocuklar, nefes kesen performanslarıyla izleyicilerden büyük alkış aldı.



ÇOCUKLARIMIZI HER ZAMAN DESTEKLEYECEĞİZ

NEFES KESEN GÖSTERİ

Bayraklı Belediyesi Spor İşleri Müdürlüğü'nün alanında uzman eğitimcileri tarafından 16 branşta verilen kurslardan jimnastik kursuna katılan kursiyerler, yıl boyunca öğrendikleri becerileri sergiledi. Mustafa Kemal Atatürk Spor Salonu'nda gerçekleştirilen etkinlikte sahneye çıkan sporcular, nefes kesen gösterilerinde, esneklik ve ustalık gerektiren hareketleriyle salonu dolduran izleyicilerden büyük alkış aldı. Etkinliğe Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal'ın yanı sıra CHP Bayraklı İlçe Başkanı Didem Gültekin, meclis üyeleri, Bayraklı Kent Konseyi Yönetim Kurulu Başkanı Aytekin Keskin, yüzlerce sporcu ve aileleri katıldı.

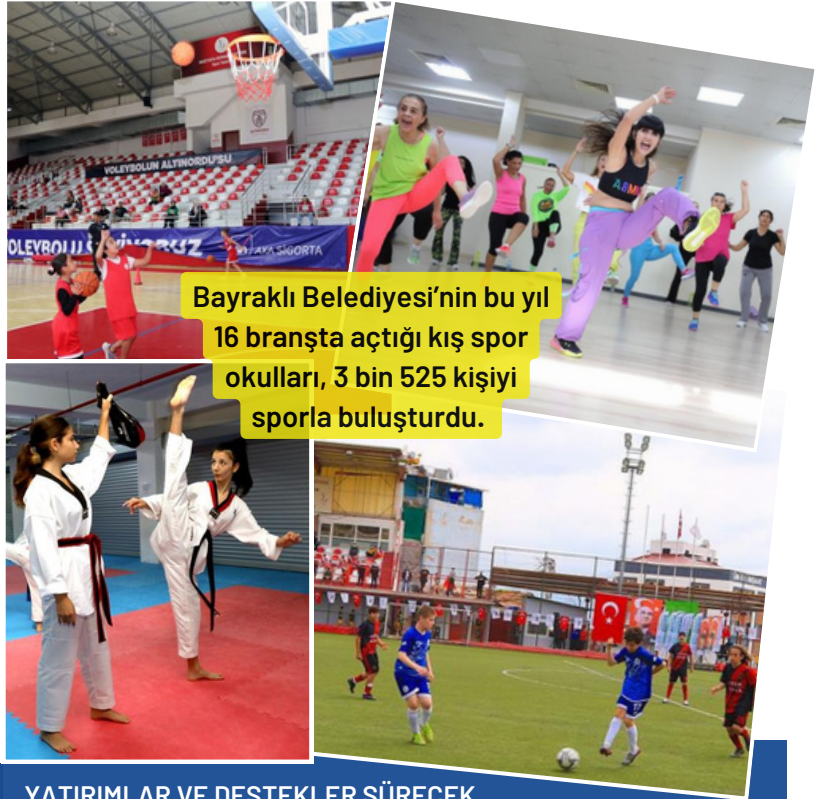


Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, "16 farklı branşta yaklaşık 3 bin 500 kursiyerimize hizmet verirken, sporun birleştirici gücünü ilçemizin her köşesine taşıyoruz. Futbol, basketbol, voleybol, atletizm, karate, pilates, güreş ve özel gereksinimli branşlara kadar geniş bir yelpazede düzenlediğimiz kurslar, katılımcılarımıza yeteneklerini keşfetme ve geliştirme fırsatı sunuyor. Bu süreçte kursiyerlerimizden birçoğu ulusal düzeyde başarılar elde ederek hepimizi gururlandırıyor. Çocuklarımızın mutluluğu ve başarısı bizlerin de en büyük gurur kaynağı oluyor. Görev süremiz boyunca ilçemize yeni spor alanları ve tesisler kazandırmayı hedefliyor, böylece daha fazla vatandaşımıza ulaşmayı amaçlıyoruz. Yeni yılda da spora ve sporcularımıza olan desteğimizi sürdürmeye kararlıyız. Bayraklı'da büyüyen her çocuğumuzun yanında olmaya devam edeceğiz" dedi.



Kış spor okullarına yoğun ilgi

Bayraklı Belediyesi Spor İşleri Müdürlüğü, her yaş grubuna yönelik düzenlediği spor kurslarıyla fark yaratmaya devam ediyor. Bu kapsamda bu kış sezonunda; futbol, basketbol, voleybol, bale, jimnastik, aerobik, pilates, zumba, yoga, kick boks, tekvando, karate, atletizm, badminton, güreş ve engelli basketbolu olmak üzere 16 branşta kurs düzenleniyor. Uzman eğitmenler eşliğinde gerçekleştirilen kurslara bu yıl 2 bin 804 kursiyer katılırken, 721 lisanslı sporcu ile birlikte toplamda 3 bin 525 kişi sporda bir araya geldi. Yeni yılda da spor dolu bir program hedefleyen Bayraklı Belediyesi, 2025 Ocak ayından itibaren masa tenisi ve hentbol branşlarında faaliyetlere başlayacak. Kış Spor Okulları'na katılmak isteyenler, Bayraklı Belediyesi Spor İşleri Müdürlüğü'ne bağlı Mustafa Kemal Atatürk Spor Tesisinde kayıt yaptırabiliyor. **Detaylı bilgi almak isteyenler, 0232 477 20 44 veya 0232 371 23 00 numaralı telefonları arayarak bilgi edinebiliyor.**



**Bayraklı Belediyesi'nin bu yıl
16 branşta açtığı kış spor
okulları, 3 bin 525 kişiyi
sporla buluşturdu.**



YATIRIMLAR VE DESTEKLER SÜRECEK

Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, "Her yaş grubundaki vatandaşlarımızı spora teşvik etmek için çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Spor yatırımlarımızı imkanlarımız dahilinde artırarak, sporcularımıza yönelik projeleri hayata geçirmeye devam edeceğiz. Çocuklarımız ve gençlerimiz için hayatın her alanında elimizden gelenin en iyisini yapıyor; herkes için spor, herkes için sağlıklı yaşam anlayışını destekliyoruz. Ayrıca, Bayraklı Belediyesi altyapısında yetişen sporcularımızın başarılarını görmek bizler için büyük bir gurur kaynağı. Hedefimiz, daha fazla sporcu yetiştirerek büyük başarılar elde etmek. Herkesi düzenlediğimiz spor kurslarına davet ediyorum" dedi.

Kitap tutkunlarına özel etkinlik

Bayraklı Belediyesi, kitapseverleri bir araya getiren "Okuma ve Diyalog Kulüpleri" projesini hayata geçirdi. Bu kapsamda kitaplar üzerine sohbetler yapılacak, yeni bakış açıları kazanılacak ve kalıcı dostluklar kurulacak.

KİTAP TUTKUNLARINI BEKLİYORUZ

Bayraklı Belediye Başkanı İrfan Önal, "Kitaplar, hayatımıza ışık tutan, bize yeni dünyalar açan en değerli dostlarımızdır. Bu projeye, vatandaşlarımıza okuma alışkanlıklarını kazandırmayı hedefliyoruz. Her bir vatandaşımızın kişisel gelişimini desteklerken, aynı zamanda okuma kültürünü yaymayı arzuluyoruz. Bayraklı'nın dört bir yanında bu kulüpler sayesinde yeni dostluklar kurulacak, farklı bakış açıları kazanılacak ve hep birlikte kitap sevgisini büyüteceğiz. Kitap tutkunlarını bu anlamlı yolculuğa bekliyoruz" dedi.

HER AY FARKLI KİTAPLAR

Her ay farklı kitaplarla keyifli sohbetler ve yeni dostluklar için etkinliklere başvurular başladı. Bayraklı'nın 10 farklı kütüphanesinde gerçekleşecek bu etkinliklerde, her ay yeni kitaplar seçilecek ve katılımcılar bu kitapları tartışarak farklı bakış açıları kazanacak. Kulüplerde yalnızca kitaplar değil; hayat, sanat ve kültür üzerine de derinlemesine sohbetler yapılacak. Ayrıca, yazar söyleşileri ve kitap takas günleri gibi zenginleştirici etkinlikler de katılımcıları bekliyor. Her kütüphanede 15'er kişilik kontenjanla düzenlenecek bu özel etkinliklerle ilgili **477 20 00 telefon numarasından Kütüphane Müdürlüğü'ne ulaşarak bilgi alınabilecek.**





Çevre Müh.
İrem DURMAZ TÜFENKÇİ

Daha iyi bir gelecek için; Sıfır Atık

Teknolojideki gelişmeler ve sanayileşme ile birlikte ortaya çıkan hızlı kentleşme ve nüfus artışı, tüm dünyada insan faaliyetlerini hızla artırmaktadır. Artan tüketim eğilimi sonucu oluşan atıklar, çevre ve insan sağlığını tehdit eder hale gelmiştir. Bu atık türlerinden biri de, mutfaklarımızdan, restoran ve lokantalardan çıkan bitkisel atık yağlardır.



Birleşik Devletler Çevre Koruma Kurumu (USEPA) tarafından belli konsantrasyonlarda birincil çevresel risk kabul edilen **bitkisel atık yağların**, arıtılmayan veya yeterince arıtılmamış olan evsel ve endüstriyel atıkların nehir sularına deşarjı veya birikmesi ile nehirlerdeki pek çok canlı yok olma tehlikesiyle karşı karşıya gelmektedir.

Kullanılmış bitkisel atık yağlar evsel atık su kirliliğinin %25'ini oluşturmaktadır.

Ülkemizde yılda yaklaşık 1.5 milyon ton kadar bitkisel yağ kullanılmakta olup bunun yaklaşık 350 bin ton kadarı atık yağ olarak açığa çıkmaktadır. Bitkisel atık yağlar, ekotoksik özellikleri nedeniyle çevre ile uyumlu olarak yönetilmesi gereken atıklar arasında yer almaktadır. Bu nedenle Çevre ve Şehircilik Bakanlığı 06.06.2015 tarih ve 29378 sayılı Bitkisel Atık Yağların Kontrolü Yönetmeliği'ni yayınlamıştır. Bu yönetmeliğe göre; kullanılmış kızartmalık yağların lavaboya dökülmesi, çöpe atılması, kanalizasyona boşaltılması, yemeklik yağlara, ham

Unutmayalım;
1 Litre atık yağ
1 Milyon litre
içme suyunu
kirlenmektedir.



yağlara ve mineral yağlara karıştırılması, doğrudan yakıt olarak kullanılması yasaktır.

Faaliyetleri sonucu bitkisel atık yağ oluşumuna neden olan konut, işletme, resmî veya özel kurum veya kuruluşlar ile yemek hizmeti konusunda anlaşma yapılması halinde anlaşmalı olan işletme **BITKİSEL ATIK YAĞ ÜRETİCİSİ** olarak tanımlanmıştır. Atık yağları yalnızca lisanslı geri kazanım tesisleri ile lisanslı toplayıcılar toplayabilir. Bu yağlar lisanssız ve yetkisiz kişiler tarafından toplanamaz, alınıp satılamaz.

Bayraklı Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü her hafta düzenli olarak bitkisel atık yağ üreticilerinin, çevre lisansı almış geri kazanım tesisleriyle veya bitkisel atık yağ ara depolama tesisleri ile yıllık sözleşme yapmalarını sağlamalarına yönelik denetimler gerçekleştirmektedir.

Bitkisel atık yağların hanelerden ayrı toplanması için yetkilendirilmiş kuruluş, çevre lisansı almış geri kazanım tesisiyle protokolü bulunan Bayraklı Belediyesi, vatandaşların konutlarında biriktirdiği atık yağları saha ekipleri aracılığıyla toplayarak lisanslı geri kazanım tesisine teslim etmektedir. Ayrıca muhtarlıklara teslim edilen toplam 24 adet atık yağ toplama bidonunu da vatandaşların kullanımına sunmuştur.

Bitkisel atık yağlarınızı teslim etmek için:



0232 477 20 00

Bayraklı Belediyesi
İklim Değişikliği
ve
Sıfır Atık Müdürlüğü



Dr. Dt.
Nedret UNUTMAZ

Diş eti hastalıkları ve tedavisi

Diş eti hastalığı, dişlerin etrafındaki diş etini ve diş etinin altındaki kemik dokusunu etkileyen bir enfeksiyon hastalığıdır.

Bakteriler, ağızımızdaki tükürük ve yediğimiz gıdalarla birleşerek diş taşlarını meydana getirir. Diş üzerinde biriken diş taşları, diş etlerinde kanama, diş eti çekilmesi, daha ileri dönemlerde ise diş tutan kemik dokunun erimesi ve buna bağlı olarak dişlerin sallanarak dökülmesine sebep olur.

Ağız sağlığı ve hijyeni
bir bütündür,
dişler ve diş etleri de
bu bütünün birer
parçasıdır.



Bunlara ek olarak aşırı sigara kullanımı diş etlerindeki damarlanma ve kanlanmayı azaltarak diş etinin kendini yenileme kapasitesini düşürür ve diş eti hastalık oluşum hızını artırır.



Diş eti hastalığını önlemek için;

✓ Dişlerimizi, biri gece yatmadan önce olmak üzere **günde en az iki** kere fırçalamalıyız.

✓ **Ara yüz fırçaları** kullanmalı ve **diş ipi** kullanımına dikkat etmeliyiz.

✓ **Fırçalarımızı** belirli zaman aralıklarında değiştirmeye özen göstermeliyiz.



Tüm bunlara rağmen diş etlerimizin rengi koyu kırmızıysa ve fırçalama ya da dokunmayla birlikte kanıyorsa, ağızda bizi rahatsız eden bir koku ve tat değişikliği varsa kısa dönemde diş hekimimize müracaat ederek gerekli tedavimizi yaptırmalıyız.



Sösyolog Ümit Özlem EREN

2025 Umut Arayışındaki İnsan

Doğası gereği, yeryüzündeki her canlı gelişmeye ve ilerlemeye odaklı bir yaşam sürdürür. Bu çaba canlılık sona erene kadar devam eder. İnsan bu süreçte, diğer canlılardan farklı olarak, çevresini ve dünyayı değiştirip dönüştürme potansiyeline sahiptir. Ancak bu büyük güç, değişen ve değiştiren insanın geçmişten bugüne üretimle tüketim arasındaki dengeyi kaybetmesine sebep olmuştur.

Bugün gelinen nokta, insan o kadar tüketir hale gelmiştir ki üretim, bu tüketimi karşılayamaz olmuştur. Artan nüfus ve derinleşen ekonomik eşitsizliklerle birlikte insan, giderek fakirleşen, fakirleştikçe duyarlılığını kaybeden bir canlı olmuştur. Bu duyarlılık, empatiyi, anlamı ve "İnsan Olma Halini" kaybetmesine yol açmıştır.



Modern çağın teknolojik ilerlemeleri ve dijital dünyanın merkezi bir yer haline gelişi, insanın hem kendisine hem de çevresine olan bağlılığını azaltmıştır. Dijitalleşme, insanı yüzeyselleştirirken, hızla akıp giden günlük yaşam akışı insan olma halini tehdit eder hale gelmiştir. Sabah işe yetişme telaşı, sosyal medya bildirimleri arasında kaybolan zaman, akşam ailece geçirilen sessiz yemekler... Bu hız, insanı derinlikten uzaklaştırmakta, bireyler arasındaki bağları zayıflatmakta ve onu bir yarışa sokmaktadır.

Nedir bu? "İnsan Olma Hali"

İnsan yalnızca biyolojik bir varlık değil; aynı zamanda hisseden, hissettiren, güven duyan, anlamlı ilişkiler kuran ve farkındalık geliştiren bir varlıktır.

İnsan olma hali, bireyin içsel dengesini bulması, kusurlarını kabul etmesi ve empatiyle diğerlerine yaklaşmasıyla şekillenir.

Bir çocuğun kahkahasında mutluluğu bulmak, bir dostla kahve içerken yapılan sohbetten keyif almak insan olma halinin en basit ama en anlamlı örnekleridir. Ancak modern yaşamın hızı, insanı bu halden uzaklaştırmıştır. İnsan artık kusurlarını kabul etmek yerine, mükemmel olma çabası içinde kendini ve çevresini tüketmektedir.

Hız çağında, bireyin ailesiyle ve toplumu ile olan bağları zayıflamıştır. Sabah işe yetişme telaşı ile başlayan gün, sosyal medya yarışında devam ederken, aile sohbetleri ve birlikteliği güçlendiren paylaşımlar geçmişte

kalmıştır. Ebeveynler çocuklarına vakit ayıramaz hale gelirken, çocuklar da teknolojinin hızına kapılarak ellerindeki tablet ve telefonlarla zaman geçirmektedir. Oysa insan olma hali, birlikte geçirilen bu değerli anlardır. Birlikte yemek yapmak, yemek, bir anıyı paylaşmak, herhangi bir konuda tartışmak... Tüm bu eylemler, insan olma halimizi güçlendirir ve bizi anlam arayışında aktif kılar.

Kaybolan değerler: Aile ve toplumsal bağlar



Çözüm: Küçük adımlarla yavaşlamak

2025 ve Umut!

Peki, bu kayıplar içinde insan için umut var mı? Elbette...

Çünkü insanın doğası gereği dönüştürücü gücü vardır. İnsan kendi hızını sorgulayıp durabilir, derinliklerini keşfetmek için yavaşlamayı seçebilir.

Yavaşlamak bir lüks değil, insan olmanın gerekliliğidir. Bireyler ve aileleri, yaşamlarına küçük ama etkili değişikliklerle yavaşlama alanları açabilirler. Örneğin:



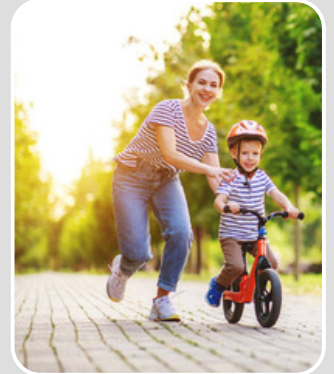
Ekran Detoksu: Özellikle kadınlar bilir, devamlı bir detoks tarifi edinme ve uygulama durumu yaşıyorlar. Buna artık ekranı da eklemek yaşamın bir olmazsa olması haline geldi. Özellikle akşam yemek sonrası tüm ailenin telefonları bir kenara koyup sadece sohbet etmesi, değişimin başlangıcı için yeterli olacaktır.

Sabah Ritüelleri: Güne aceleyle başlamak yerine, belki bir kahveyle sessiz birkaç dakika geçirerek başlamak...

Doğada zaman geçirmek: Kültürümüzün vazgeçilmez parçasıdır doğada zaman geçirmek. Çay bahçeleri, çocuk parkları, piknik alanları sevdiklerimizle bağlarımızı ve paylaşımlarımızı arttırıcı faaliyetler.

Çocuklarla geçirilen anları çoğaltmak: Sadece beslemek, okula göndermek veya ihtiyaç duydukları malzemeleri temin etmek midir ebeveynlik? Hepimiz bu soruya bir cevap verelim öncelikle. Onlara zaman ayırın, bol bol sohbet edin, onları anlamaya çalışın. Hata yapacaklar. Yanında olun. Olun ki hatalar doğrulara, olumsuz duygular pozitif duygulara dönüşsün.

Ve belki de en önemlisi; daha çok empati, daha az yargı.



2025, insan için yeniden umut arayışının yılı olabilir. İnsan olma halini yeniden hatırlamak, yalnızca bireysel bir yolculuk değil, toplumsal bir hareket olabilir. Çünkü gerçekten insan olmak, sadece yaşamak değil; hissederek, paylaşarak ve anlamlı bir şekilde var olmaktır.

Sağlıklı, sevgi dolu bir yıl diliyorum.



Dr. Sibel AKAY TIKIROĞLU

“Hastalar, kardeşlerim; iyileşeceksiniz. Ağrılar, sizilar dinecek. Yumuşak, ılık bir yaz akşamı gibi inecek; ağır, yeşil dalların ardından rahatlık.”

Nazım Hikmet

Değerli okuyucularım merhaba,

Bu ay sizlere çoğu insanın dert yandığı, adeta yaşamının bir parçası haline gelmiş, her gün çekmeye belki de alıştığı, yaşam kalitesini düşüren bel-boyun ağrılarının nedenlerinden olan bel-boyun fıtıklarından bahsedeceğim.

İnsan omurgası, 23 tanesi hareketli olmak üzere 33 tane “omur” adı verilen kemiğin üst üste dizilimiyle ve bu kemiklerin arasındaki hareketlerimiz sırasında esnekliğin artmasını sağlayan “disk” adı verilen kıkırdaklardan meydana gelir. Omurgamızı oluşturan omurlar, aralarındaki diskler sayesinde birbirine sıkı sıkıya bağlıdır. Günlük yaşantımız sırasında hiç farkında olmadan pek çok zorlu işi kas-iskelet sistemimiz ve onun en önemli destek elemanı olan omurgamız sayesinde yerine getirebiliriz. Ancak bazı hallerde omurgadaki bu sistemde sorunlar ortaya çıkabilir. Örneğin boyun ve bel bölgesindeki kasların uzun süre aynı pozisyonda kalması sonucunda kasların iç gerginliği artar ve omurganın o bölgedeki olması gereken eğriliği giderek azalmaya başlar. Yaş aldıkça da büyük bölümü sudan oluşan disklerin su içeriği azalmaya başlar ve dolayısıyla esnekliği azalır, diskler arasında daha kolay ezilir ve hasar görür.



Uzun süre aynı pozisyonda oturmak veya çalışmak, sürekli ağır kaldırmak, öne eğilerek iş yapmak gibi zorlayıcı pozisyonlar nedeniyle kaslarda gelişen spazmlar, disklerin içindeki basıncın artmasına neden olur. Böylece bel ve boyun bölgesinde düzleşme meydana gelir. Omurganın düzleşmesi, uzun dönemde o bölgedeki disklerin yapısının bozulmasına yol açar ve bir süre sonra bel fıtığı ya da boyun fıtığı gibi daha ciddi ağrılı rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

Günümüzde bel ve boyun fıtıkları çok sık görülmeye başlanmıştır. Başta hareketsiz, sedanter yaşam alışkanlıkları olmak üzere ev ve iş ortamlarındaki değişik faktörlerin etkisiyle, omurgayla ilgili rahatsızlıklar artmış ve önemli bir sağlık sorunu haline almıştır.



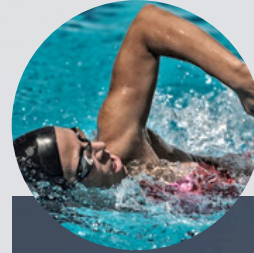
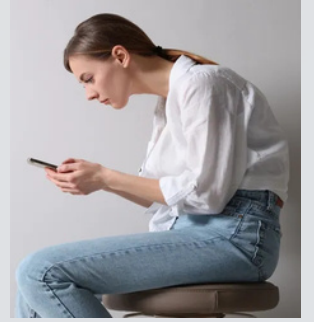
Bel fıtığının teşhisinde klinik muayene çok önemlidir. Muayenenin ardından bir takım tetkikler istenebilir. Günümüzde en yaygın kullanılan görüntüleme yöntemi kısaca MR olarak bilinen “Manyetik Rezonans Görüntüleme” yöntemidir. Bu yöntemle fıtığın yeri, seviyesi ve derecesi hakkında çok ayrıntılı bilgi edinmek mümkündür.



Tüm hastalıklarda olduğu gibi bel-boyun ağrılarında korunma tedbirlerine uyulması çok önemli olup aşağıdaki hususlara dikkat edilmesi gerekir:

Duruş, oturuş ve çalışma pozisyonlarına dikkat edilmesi, ergonomik çalışma koşullarının benimsenmesi ve uygulanması işe bağlı kas-iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesinde altın kuraldır.

Tek seferde beş kilodan daha fazla ağırlık kaldırmamalıyız. Yerden bir şey alırken öne doğru belden eğilmemeli, dizlerden bacaklar bükülüp omurgayı sabit tutarak yere uzanmalıyız.



Tempolu yürüyüş ve yüzme gibi kondisyon egzersizleri omurgamız için faydalıyken, ani ve zorlayıcı hareketler içeren egzersizler zararlıdır.

Araba kullanırken direksiyona doğru eğilmeden, bel kavisi desteklenmelidir. Uzun yolda sık sık ara verip kısa yürüyüşler yapmak hem dolaşım sistemi açısından hem de omurgaya binen yükü hafifletmek için çok yararlıdır.

Fazla kilolardan kurtulmak omurga sağlığı için yapılabilecek en büyük iyiliktir. Sağlıklı ve dengeli beslenme düzeni ağrısız bir yaşam için şarttır.

Orta sertlikte yatakta sırtüstü veya yan yatmaya özen göstermeliyiz. İçine gömüldüğümüz yumuşaklıktaki yataklarda hele ki yüzüstü yatmak omurgamız için çok zararlıdır.

48 saatten fazla süren ve basit ağrı kesicilerle geçmeyen bel ve boyun ağrınız varsa mutlaka uzman bir hekime başvurmalısınız. Bu konuda yardım alabileceğiniz başlıca uzmanlık dalları; **fizik tedavi ve rehabilitasyon, nöroloji, ortopedi, beyin ve sinir cerrahisi poliklinikleridir.**

Bel ve boyun fıtıklarının tedavisinde ağrı kesici ilaçların yanı sıra fizik tedavi yöntemleri de sıklıkla kullanılır. En çok kullanılan fizik tedavi yöntemleri; sıcak uygulamalar, ultrason, TENS gibi düşük şiddetli elektrik akımları, vakum tedavisi, masaj, traksiyon (çekme) tedavisi, manuel (elle yapılan) terapi, egzersizler olarak sıralanabilir.

Bel ve boyun fıtıklarının tedavisinde ameliyat seçeneği de vardır fakat olgularının %90'ından fazlasında ameliyatsız tedavilerle sonuç almak mümkündür. Ameliyat kararı ancak bazı seçili durumlarda söz konusu olabilir.

Hayatın yükü yeterince ağır, omurganıza ve kendinize çok iyi bakın, sağlıklı kalın.



Şehriban AKI

Bir Kitap Film

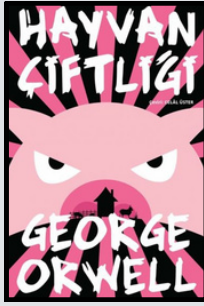
Hayvan Çiftliği/ George Orwell

Şeker pembe kızgın bir domuz, temsili bir çiftlik, pembe siyah şeritli ekilmiş tarlalar ve bir kaç hayvan gölgesi..

George Orwell'in 'Hayvan Çiftliği' isimli kitabının artık ikonik olmuş kapağında insanı yanıltan, tatlı güzel bir hikaye okuyacağına dair beklenti içinde bırakan bir hava vardır.

Masal türünde yazıldığı ve alt başlığı "Bir Peri Masalı" olduğu için böyle bir beklentimizin olması kaçınılmaz olsa da yazar aslında muhteşem bir siyasi eleştiri yazmış.

Kusursuz bir devrim yapmış olan çiftlik hayvanlarının yavaş yavaş ve sistematik olarak yönetimi domuzlara kaptırmasını, farklı bir düzenin kurulmasına istemeden nasıl alet olduklarını, insanlardan daha zalim daha acımasız ve kesinlikle çok daha kötü bir yönetimin altında, iyi ve doğru amaçlar uğruna, ölmeyi göze alarak yaptıkları devrimin ellerinde nasıl heba olduğunu adeta iç sıkıcı, karanlık bir tablo gibi anlatmış.



Hayvanların özgürlük yolunda başlarına gelen tüm olumsuzluklara rağmen okurken aydınlanacağınız, sürükleyici, sadece siyasetle ilgilenenlerin değil, hemen her yaşta herkesin okuyabileceği, çözüm sunan değil tabiri caizse ufuk açan, kendi türünün belki de en popüler ve en iyi örneklerinden birisi.

Romanda Napoleon adındaki domuz açıkça Stalin'i temsil etmektedir. Snowball, Lev Troçki'yi simgeler, mükemmel bir konuşmacı olan ve diğer hayvanları yalanlara boğan Squalor, medyanın gücünü, çok güçlü ama zeki olmayan at Boxer, Stalin rejiminin altında sorgusuz sualsiz çalışan ve iyi niyetleri sömürülen işçi sınıfını temsil eder. Öykücü karga Moses; hiç bitmeyen "balbadem diyarı" hikayeleri anlatır ve cenneti temsil eder. Şekeri çok seven at Mollie ise, beyaz yakalı işçileri simgeler ve bir süre sonra çiftlikten kaçır, çünkü bütün işçi sınıfının eşit olduğu bir yerde kendine yiyecek şeker bulamamaktadır.



Baskıcı sistemlerin ortak özellikleri muazzam bir şekilde karikatürize edilmiş; toplumun uyutulması, emeğin ve umudun sömürülmesi işlenmiştir.

"Bütün hayvanlar eşittir ama bazı hayvanlar öbürlerinden daha eşittir." Orwell bu cümleyi tüm kitaba yayararak açıklamış. Bu politik taşlama, öte yandan bir insanlık eleştirisi de aynı zamanda.

"Bir gün ambarın anahtarı kaybolunca, bütün çiftlik Snowball'un anahtarı kuyuya attığı söylentisine inandı. İşin garibi, kaybolan anahtar, un çuvalının altından çıktığında bile, hayvanlar bu söylentiye inanmaktan vazgeçemediler."

Orwell devrim öncesi hayvanların ağzından: "İnsan, üretmeden tüketen tek hayvandır. Süt vermez, yumurta yumurtlamaz, sabanı çekecek gücü yoktur, tavşan kadar hızlı koşamaz. Yine de tüm hayvanların efendisidir." der. Belki de doğanın biz insanlığa biçtiği rol bu olduğu halde, bu cümle yine de insan vicdanına acı vermektedir.

Her ne kadar komünizme yazılmış bir eleştiri olsa da aslında tüm siyasi sistemlerin oluşumunun ve zaman içinde yapılanma dinamiğinin yine toplum psikolojisi ile hareket eden halkların elinde olduğu gerçeği de yabana atılmamalı.

Keyifli okumalar.

Mukadderat/ Nadim Güç

Mukadderat, Sultan adında Kastamonu Cide'de sakin bir kasabada yaşayan yaşlı bir kadının, ansızın eşini kaybetmesiyle başlar. 2024 yapımı komedi dram türünde çekilen filmin başrollerinde Nur Sürer, Aslıhan Gürbüz ve Osman Sonant yer almaktadır. Bu yıl Altın Portakal Film Festivali'nde En İyi Film, En İyi Kadın Oyuncu, En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu ödüllerini kazandı.

Hikaye; artık yaşlı ve bir de dul bir kadın olarak toplumda kabul görmesi beklenen Sultan'ın kişisel özgürlük mücadelesi çerçevesinde, mizah ve dram birarada harmanlanarak işleniyor. Anadolu'nun toprak kokan sabahına uyandığınız filmde ilham verici bir şekilde kendi hayatınızdaki toplumsal kalıpları sorgulamaya başlıyorsunuz. Tüm emekçi kadınlara armağan edilmiş yapımda sıradan aileler, sıradan hayatlar yaşanırken kardeşler arasındaki miras kavgası yine kadın erkek dengesi üzerinden irdeleniyor.

Yalnız kalmaktan çok korkan Sultan, çocuklarına cenazenin hemen ertesi gününde evlenmek istediğini söyleyerek küçük bir şok yaşatır. Bu süreçte çocuklarının itirazları ile uğraşırken diğer taraftan kasaba halkının gelenekselleşmiş değerleriyle mücadele etmek zorunda kalır. Durgun, sakin fakat kendi içinde kararlı ve oldukça güçlü duran Sultan pes etmez ve hem kendi hayatını hem de çevresindeki kadınların hayatını dönüştüren atak bir girişimci olur.

Kendine yeni bir yol çizmenin aslında çok zor ya da büyük uğraşlar gerektirmediğini, kendi basit hayatımız içinde yapabileceğimiz, ilham alabileceğimiz çok fazla unsur olduğunu gösterirken Sultan'ın öyküsü bir kadının cesaretini ve dayanışmanın gücünü etkileyici bir şekilde ortaya koyuyor. Farklı konular tek bir çatı altında toplanırken dramayla komedi arasındaki denge güzel kurulmuş.

Kız ve erkek çocuklarına bırakılan miras konusu ise Reyhan üzerinden işlenerek olayın maddi boyutunun önemi dışında erkek çocuklara yüklenen ataerkil yapının otoritesinin sorgulandığını görüyoruz. Nevzat erkek çocuklarına ayrıcalıklı miras paylaşımını olağan görürken Reyhan eşit paylaşım mücadelesi veriyor.

Ölçülü, samimi, sıcak bir aile filmi, olaylar siyah veya beyaz değil, grilerde anlatılıyor. Saf iyi, saf kötü yok, kendi ayaklarının üzerinde kimseye muhtaç olmadan durma hikayesi. Öyle mucizelerle, büyük adımlarla değil, kendi gerçekliğinin içinde sıradan, yapılabilir bir şekilde...

İyi seyirler.



Samimi, huzurlu bir balıkçı kasabası ; Ildırı Köyü



Izmir Çeşme' nin tek antik köy/yerleşim yeri olan Ildırı Köyü, Izmir denilince akla gelen sakinlikteki küçük, sevimli bir balıkçı kasabası. Samimi köy halkı, balıkçı tekneleri, her yerde görebileceğiniz kazlar ve Tunç Çağına dayanan zengin tarihi ile kesinlikle ziyarete degecek bir lokasyon.

Köy, adını Erythrai şeklinde geçen kırmızı kelimesinden alıyor ve "Kızıl Kent" şeklinde günümüze kadar ulaşıyor. Asıl adı Ildırı olmasına karşın, halk dilinde gün geçtikçe aşınarak bazı kesimlerde Ildır Köyü olarak kullanılıyor.

M.Ö.1200 yıllarında kurulan İyon Devletini oluşturan şehir devletlerinden biri olan Erythrai, dönemin deniz ticaretine yön vermiş.

Antik tiyatro, şehir surları, tapınak kalıntıları ve mozaikler bölgenin tamamına yayılmış durumda.



Hipokrat, Diyojen, Herodot, Thales, Pisagor ve Homeros gibi değerleri yetiştirmiş olan İyonlar bu bölgede de aktif bir yaşam kurmuşlar. Tiyatrosu, agorası, 5 kilometrelik surları, akropolü ve tapınaklarıyla burayı büyük bir şehre dönüştürmüşler. Uzun bir dönem çok tanrılı inanca sahip olan bölge halkı Roma emri altına geçtikten sonraki dönemlerde bir de kiliseye sahip olmuş. Bugün şehirdeki en belirgin yapılardan biri de bu kilisedir.

Ildırı, denize yakın olmasına rağmen kayalık alanların çok olması sebebiyle denize girmek için tercih edilen bir bölge değildir. Ancak denize girdiğinizde suyun temizliği içerisinde rengarenk deniz canlıları ile karşılaşabilirsiniz. Yöre halkının eşliğinde bölgede balık tutabilir, çevredeki adaları ve gizli koyları keşfedebileceğiniz tekne turlarına katılabilirsiniz.

Köy merkezinin hemen karşısında bulunan Zeki Müren Adası, denizden yürüyerek ulaşabileceğiniz küçük bir adacık.



Erythrai kentinin hemen aşağısından köyün başlangıcına kadar olan bölge tamamen yürüyerek gezilebilecek bir rotadır. Hediyelik eşyalardan, el yapımı ürünlere ve yemeklik malzemelere kadar bir çok şeyi bulabileceğiniz köy pazarı kentin hemen altında kurulurken, ev yapımı ürünler içinde özellikle enginar reçeli çok popülerdir.

Bölgede konaklamak için birbirinden güzel butik otellerin yanı sıra balıkçıların taze balıklarını yiyebileceğiniz restoranlar da bulunmaktadır.

Sakin yapısı, samimi insanları, mis gibi doğasıyla tam bir Ege köyü olan Ildırı, tatil rotanızda dinlenmek, keyifli vakit geçirmek için iyi bir seçenek olacak.

2025 Ocak Ayında Gökyüzü

Ocak ayına Plüton-Mars karşıtlığıyla giriyoruz. Mars, Aslan burcundan Yengeç burcuna bir gerileme yaparak, öncü burçlar arası kare yapacak. Bu ay Terazi-Koç aksından çıkarak Balık-Başak ay düğümlerine geçiyoruz. Bu nedenle Kuzey Ay Düğümü Balık olduğundan ilahi evrene güvenerek akışta kalacağız. 9 Ocakta Merkür'e geçince 21 Ocaktan sonra oluşacak kare açılar nedeniyle kavgalar, sürtüşmelere dikkat etmeli, kazalara karşı korunmalıyız. 15 Ocakta dolunayla birlikte özellikle Yengeç, Terazi, Oğlak ve Koçlar daha çok dikkat etmeli. 12 Ocaktan sonra da ay düğümleri değiştiğinde daha duyu-sal olacağımızdan dürtülerimize kapılmamalı ve kurban rolüne düşmemeliyiz.

KOÇ: Bilinç altında daha hassas olacaksınız. Kariyer planlarınızda ve hayat prensipleri, ilişkiler konusunda seçim yapacaksınız.

BOĞA: Kendi isteklerinizi hayata geçireceksiniz. Sosyal çevrelerde daha çok bulunacaksınız. İletişiminiz kuvvetlenecek. Hayattan ne istediğinizi bilerek dönüşüm ve değişim geçireceksiniz.

İKİZLER: Kendi içinizdeki çatışmalara dikkat edin. Kariyer hayatınızda büyük değişiklik yapacaksınız. Borç alacak dengesini iyi kurmalısınız.

YENGEÇ: Bu ay her alanda ilişkilerinizi sorgulayacaksınız. Kendi ideallerinize doğru ilerleyeceksiniz.

ASLAN: Hayatınızın bir çok alanında değişim gerçekleşirken dönüşmemek için direniyorsunuz. Ancak ilişkileriniz konusunda büyük kararlar alacaksınız. Yeni bir iş için girişimde bulunacaksınız.

BAŞAK: Bu ay sistem, sizi çıkardığı zor yolda son 9 yılın hesabını yaparak ödüller ya da cezalar verecek. Kariyerinizde terfiler olabilir ya da statüler değişebilir.

TERAZİ: Aile ve büyüklerle konuşmalar olacak. İlişkiler ve ortaklıklarınızda çatışmalar olabilir. Kariyerde yükselişe geçeceksiniz.

AKREP: Hayatınızda bir çok konuda kesin kararlar vererek yaşamınızda yeni bir sayfa açacaksınız. Öfke krizlerine dikkat edin.

YAY: Bu ay en çok ekonomik konular önemli olacak. Para kazanma yollarını değiştirmek sizin için iyi olacak. İlişkilerinize daha çok sahip çıkacaksınız. Hatta evlenme kararı alabilirsiniz.

OĞLAK: Bu ay sene içinde yapacaklarınızı planlayacaksınız. İşlere odaklanıp mücadele ederek para kazanmaya başlayacaksınız. Yatırımlarınız değer kazanacak.

KOVA: Bu ay gergin geçebilir. Borç ve alacaklarınızı planlamalısınız. Bilinçaltınız zihnizi çok yoracak. Daha güçlü olmak isteyip kolektife çalışmaya başlayacaksınız.

BALIK: Kariyerle ilgili sağlam adımlar atacaksınız. Aşk, para, pozitif enerji getirecek. İlişkilerinizde ve sosyal çevrenizde değişiklikler olacak.