

Güven Timleri ve Yunuslar Moda'ya güven veriyor...

Kadıköy Emniyet Müdürlüğü'ne bağlı Yunuslar ve Güven Timleri Moda'da da etkin görev yapıyor



► Haberi 10. Sayfa'da

Bizim için önce vatandaşın huzuru gelir

Kadıköy İlçe Emniyet Müdürlüğü olarak yaptığımız çalışmalar neticesinden son bir ayda hirsızlıklarda yüzde 30 azalma yaşandı. Kadıköy genelinde de emniyetimizin aldığı tedbirler sonuç vermiş ve devam ediyor. Toplumsal huzuru bozmayacak, kamu vicdanını rahatsız etmeyecek şekilde suçu en aza indirmek gerekiyor. Bu maksatla polis olarak bizim hareket noktamız, suçu oluşmadan önlemektir. Genel itibarıyla ilçemizde ekip ruhuyla başarıyı yakalıyoruz. Moda da Yunus Ekibi ve Güven Timi'nin yaptığı çalışmalarla hiçbir problemimiz kalmadı. Moda, en sessiz, huzurlu semtlerden biri haline geldi. Modallıların da şikâyeti yok. Suçu önleyici tedbirler de aldık. Çok yoğun bir uygulama periyodu var. Aranan şahıslar yakalanıyor, GBT ve MOBESE destekli sabit uygulamalara ciddi oranlarla suç işlenmeden önleniliyor.

VEysel TİPİOĞLU
KADIKÖY EM. MÜD.

Bağdat Caddesi'nin en iyi vitrinleri seçildi...



► Haberi 11. Sayfa'da

KADIKÖY Belediyesi Sağlık ve Sosyal Dayanışma Vakfı (KASDAV) Cadebostan Gönüllüleri'nin her yıl düzenlediği 'Bağdat Caddesi Cumhuriyet Konulu' vitrin yarışması sonuçlandı. Yarışmanın ödül töreni CKM'de yapıldı. Boyner Büyük Mağazacılık'ın ve Erler Kuşmaş'ın birinciliği paylaştığı yarışmada, Triko üçüncülüğe layık görüldü.

Kadıköylüler Ata'yı andı

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk, tüm yurtta olduğu gibi Kadıköy'de de bir dizi etkinliklerle anıldı. 10 Kasım Cumartesi günü Kadıköy İskele Meydanı'ndaki Atatürk büstü önünde resmi tören düzenlendi.



► Haberi 10. Sayfa'da

Ergenlik Projesi uygulanmaya başladı



ERGENLİK konusunda sağlıklı ve bilinçli bir nesil oluşturmak amacıyla Kadıköy'deki ilköğretim okullarında başlanan 'Ergenlik Projesi' ile ergen jinekolojisi, psikolojisi ve ürolojisi gibi farklı konularda eğitim veriliyor.

► Haberi 4. Sayfa'da

Barış Manço Müzesi için öneriler



BARİS MANÇO'nun Köşkü, müzikevi ve müze oluyor. Deneyimli gazeteci-yazar Hulusi Tunca'nın Kadıköy Belediye Başkanı Selami Öztürk'e bu konuda üç teklifi var!

► Haberi 7. Sayfa'da

Toker, öğrencilere Atatürk'ü anlattı



'AİLE Büyüğü' Atatürk'ü konulu konferansta Atatürk'ü görmeye şansını bulan, merhum İsmet İnönü'nün kızı Özden Tokker, üniversite öğrencilerine Atatürk'ü anlattı.

► Haberi 11. Sayfa'da

İÇİNDEN



KASDAV'ın dans geceleri etkileyici

KASDAV'ın geleneksel hale gelen dans gecesi çeşitli dans gösterilerine sahne oldu. Kadıköy Belediyesi Zübeyde Hanım Kokteyl Salonu'nda yapılan gecede, yıl boyunca çeşitli dans kurslarında eğitim alan kursiyerler, dans edip doyasıya eğlendi. KASDAV Toplantılar Danışmanı Oya Terzi, amaçlarının Kadıköy ve KASDAV Gönüllüleri'nin tek başlarına arkadaşlarıyla hiç çekimden gelip, nezh bir mekânda eğlenip birbirleriyle sohbet edecek ortam yaratmak olduğunu söyledi.

► Haberi 12. Sayfa'da

Karateye uzun yıllar emek vermiş bir isim



ÜLKEMİZİN ilk kadın karateçilerinden olan, halen Moda'daki Koşar Spor Kulübü'nde idareci ve danışman hoca olarak görev yapan Leyla Koşar için karate bir yaşam tarzı.

► Haberi 13 Sayfa'da

CKM Kitap Günleri'ne hazırlanıyor



'**KADIKÖY** Kitap Günleri'nin ikincisi 12 Aralık Çarşamba günü başlıyor. Cadebostan Kültür Merkezi'nde (CKM) gerçekleştirilecek Kitap Günleri, 16 Aralık Pazar günü akşamı sona erecek. Kitap Günleri ziyaretçi saatleri de 10.30- 21.30 olarak saptandı. CKM'de standlar yine üç katta olacak.

► Haberi 12. Sayfa'da

BİZDEN

Deprem başka gündemlere yer bırakmayacak galiba

► Yazısı 10'da

Salman ALTUNDAL



Ata'yı anma gününde çok sesli müzik konseri

içemizin köklü eğitim kurumlarından Kadıköy Lisesi'nin (Kadıköy Kız Lisesi) girişimci öğrencileri, düzenledikleri etkinliklerle, "KALİMED" adı altında mezunlarını birarada toplayabiliyor. KALİMED, son olarak Cadebostan Kültür Merkezi'nde (CKM) "Ata'nın İşi" adlı çok sesli bir müzik konseri organize etti.

Yıllar önce aynı sraları paylaştıktan sonra bir şekilde kopuklukları ve izine rastlayamadıkları, özlemle andıkları arkadaşlarına ulaşmayı hedeflediklerini belirten dernek üyeleri, sayısız etkinliğe de inza attılar.

Okullarında ergenlik çağındaki lise gençlerine psikolog F. Gökçe Özkar-

ar'ın katıldığı bir panel düzenleyen girişimci mezunlar, 8 Kasım Perşembe günü de Cadebostan Kültür Merkezi'nde bir konser organize etti. "Ata'nın İşi" adlı çok sesli müzik konseri adıyla, Şef Markus Baisch yönetimindeki Acappella Grup 34'ün verdiği bir konsere ilgi büyüdü. 10 Kasım Atatürk'ü Anma Haftası ve Kadıköy Lisesi'nin 50. yılı nedeniyle gerçekleştirilen konser büyük ilgi görmesinin yanında birçok gelip, buluşmasını sağladı.

KALİMED yöneticileri etkinliklerinin tüm huzuyla sürdürdüğünü ve önümüzdeki haftalarda yeni sürprizlerin olacağını belirttiler...

Nusret KARACA



Haydi çocuklar aşıya!

Sağlık Bakanlığı'nın "Genişletilmiş Bağışıklama" programı kapsamında yer alan okul aşılama 2007-2008 eğitim öğretim yılında da devam ediyor. Kadıköy'de de aşı çalışmalarını Sağlık Grup Başkanlığı yürütüyor.

Kadıköy Sağlık Grup Başkanlığı'nda aşı çalışmalarının koordinasyonunu sağlayan Sebahat Gülen konu hakkında şunları söyledi: "Okullardaki aşı uygulaması kapsamında il genelinde 2007 yılı Ekim ayında öncelikli olarak Hepatit-B aşısının başlaması planlandı. 3 doz uygulaması gereken Hepatit-B aşısının (İlk dozdan 1 ay sonra ikinci, ikinci dozdan 5 ay sonra üçüncü doz şeklinde) son

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), ilköğretim öğrencilerine bilgisayar üzerinden interaktif yöntemle dil öğretmek için yeni bir sistem uyguluyor. Milli Eğitim Bakanlığı ile Sanko Holding arasında geçen yıl imzalanan DynEd (Dynamic Education) İngilizce Dil Eğitim Sistemi ile ilgili protokole öngörülen hazırlıklar son aşamaya geldi. DynEd; dil eğitimcileri, bilgisayar



24 saat yanımdasın!

İnternette 7gün/24 saat izlenebilen Türkiye'nin ilk bakımevleri

- İNTERNETTEN 24 SAAT İZLEME.
- KONUK TAKİP PROGRAMI ile internette bilgi akışı.
- Alzheimer, demans, Parkinson, felçli ve yatağa bağımlı hastalar için ÖZEL BAKIM ÜNİTESİ.
- 7/24 yatağa bağımlı, suni solunum gerektiren hastalar için full-monitörize BAKIM ÜNİTESİ.
- FİZİYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON ÜNİTESİ.
- Hekim, fizyoterapist, psikolog, hemşire, sağlık memuru ve bakım görevlilerinden oluşan uzman kadro.

Doğa Atalar Doğa Kızıltoprak
Huzur ve Bakımevi Bakımevi ve Rehabilitasyon Merkezi
0216 517 12 12 0216 450 24 24

www.dogahuzurevi.com



bilgi@dogahuzurevi.com

Çocuklara ergenlik konusunda bilgi veriliyor...

Kadıköy'de ergenlik projesi si start aldı. "Ergenliğe İlk Adım" projesi kapsamında Kadıköy'deki ilköğretim okullarında eğitim seminerleri gerçekleştiriyor. Pilot uygulamaları seçilen Bahariye İlköğretim Okulu, 30 Ağustos İlköğretim Okulu ve Açıbadem Dr. Sait Darga İlköğretim Okulları'nda düzenlenen seminerlerin ardından şimdi de Göztepe Halil Türkkan İlkokulu ile Ataşehir İlköğretim Okulunda çalışmalar yapılmaya planlanıyor.

Kadıköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Molped ve Kadıköy Şifa Sağlık Grubu'nun işbirliğinde yürütülen proje ile öğrencilere, anne ve babalarına, öğretmenlere, gençlerde ergenlik dönemine girerken meydana gelen fiziksel ve psikolojik değişimlerin neler olduğu hakkında bilgi verilmesi, ergenlikten genç yetişkinliğe geçerken karşılaşılan sorunların aşılmasını ve böylece daha sağlıklı bir toplum oluşturmaya hedefliyor. Kadıköy Şifa Sağlık Kurumları doktorlarına verilen seminerlerle ergen jinekolojisi, psikolojisi ve ürolojisi gibi farklı konularda eğitimler veriliyor. Seminer sonrası anketlerle bilinçlenme düzeyi ölçülürken, seminere katılan öğrencilere Molped markalı özel hediyelet dağıtılıyor.

Kadıköy Şifa Sağlık Kurumları doktorlarından kadın hastalıkları ve doğum uzmanı Op. Dr. Evrim Aksoy, proje kapsamında ergenliğe

yeni adım atacak öğrencilere ilköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerine ergenlik konusunda eğitim verildiğini belirtiyor.

Ergenlik dönemine ilişkin her türlü bilginin verildiği seminerler kapsamında ergenlik eğitiminin ailede başlayıp, okul ve çevre ile devam



eden bir süreç olduğu anlatılıyor.

Ergenlik projesinin özellikle kız öğrenciler için çok gerekli olduğunu da değinen Op. Dr. Aksoy, özellikle

Yapılacak seminerlerle yaklaşık 1500 öğrenciye ve ayrıca hazırlanan broşürlerle ailelere de ulaşılmaması hedefleniyor.

"Ergenlik dönemi, her ağıdan aileler ve gençlerimiz için çok önemli bir dönem. Biz, onları bu döneme ha-

Spastik çocuklar için kongre yapıldı

Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı tarafından organize edilen 2. Ulusal Cerebral Palsy ve Gelişimsel Bozukluklar Kongresi sona erdi.

Üç gün süren kongreye, Türkiye'nin önde gelen akademik kurumlarından ve aile bireylerinden çok sayıda katılım oldu. Uluslararası katılımla da yoğun olduğu kongreye, 35 yılı geçen bir sü-

reredit bu konuda çalışmalar yapan Türk Spastik Çocuklar Derneği ve Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı evsahipliği yapıldı. Kongre'nin ana sponsoru ise bu yıl Dilek Sabancı'ydı. Dünya çapında spastik çocuklar hakkında bilimsel tın yapıp davetiler de bu kongrede konferans verdiler ve tartışmalara katıldılar. Amerika'dan Prof. Dr. William Oppenheim, İsviçre Milli Eğitim Ba-

kanlığında görevli Özel Eğitim Uzmanı Mürvet Ak, İtalya'dan Prof. Dr. Enrico Bertini ile Prof. Dr. Giovanni Cioni, Slovenya'dan Prof. Dr. Milivoj Velickovic Perat ile eş Prof. Dr. Tatjana Dolenc Velickovic, Yunanistan'dan Antigone Papavasiliou ve Almanya'dan Sebastian Wolf, kongreye katılanlar arasındaydı. Kongrede ailelere de bu konu hakkında bilgi verildi.

Milli Eğitim'de yeni uygulama

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), ilköğretim öğrencilerine bilgisayar üzerinden interaktif yöntemle dil öğretmek için yeni bir sistem uyguluyor. Milli Eğitim Bakanlığı ile Sanko Holding arasında geçen yıl imzalanan DynEd (Dynamic Education) İngilizce Dil Eğitim Sistemi ile ilgili protokole öngörülen hazırlıklar son aşamaya geldi. DynEd; dil eğitimcileri, bilgisayar

renme becerisine önemli katkıda bulunacak. Dil eğitimini interaktif yöntemle öğretmeyi amaçlayan CDler, okullara ve öğrencilere dağıtılmak üzere il milli eğitim müdürlükleri tarafından "otomatikleştirme" durumuna geçmeye ve İngilizce dilinin kalıcı hafızaya yerleşmesini hedefleyen bu program Milli Eğitim Bakanlığı'nun da onayı ile tüm mezdeki okullarda yaygın hale getirilip öğrencilerin yabancı dil öğ-

KAYIP

Kadıköy Belediyesi Hissas İşleri Müdürlüğü'nden kazı bedeli karşılığı almış olduğum 21 08 2006 tarihli, 773384 nolu makbuzum kaybolmuştur. Hükümsüzdür.

M. Emin Temoçin

VitAgil

MULTİVİTAMİN ŞURUP

Büyüme ve Gelişme Çağında Vitamin ve Mineral Desteği

İçerik: A, B, C, D, E, K, Kalsiyum, Çinko, Selenyum, İyot, Biotin ve 8 Vitaminlerin Üstün Kaliteli İçerik



OKOPHARM

PRO CORPORATION



KADIKÖY BELEDİYESİ

SAĞLIK VE SOSYAL DAYANIŞMA VAKFI KASDAV GÖNÜLLÜLERİ HAFTALIK ETKİNLİK PROGRAMI
Başvuru Tel: 0216 - 348 76 71 (Dahili 11 - 14)
16 KASIM - 25 KASIM

KONFERANS, SEMİNER, SÖYLEŞİ ve PANEL

ÖRNEK YÖNETİMİ

Konuşmacı: Ahmet ZEREN
Tarih: 16 Kasım 2007
Saat: 19.00 - 21.00
Yer: 19 Mayıs Kültür Merkezi
Düzenleyen: KASDAV Kişisel Gelişim Programı

VİZYON EĞİTİMİ

Konuşmacı: Ali Rıza DEĞER
Tarih: 17 Kasım 2007
Saat: 16.30 - 18.30
Yer: 19 Mayıs Kültür Merkezi
Düzenleyen: KASDAV Kişisel Gelişim Programı

YENİ BİLİNC

Konuşmacı: Hünyet KALALI
Tarih: 21 Kasım 2007
Saat: 14.00 - 16.00
Yer: Fenerbahçe Mah. Gönüllü Evi
Düzenleyen: Fenerbahçe Mah. Gönüllüleri

DİYABETLE YAŞAM

Konuşmacı: Serpil Özbüyük CİVİL
Tarih: 21 Kasım 2007
Saat: 15.30
Yer: Hali Kurta Kültür Merkezi - Tiyatro Salonu
Düzenleyen: Merdivenköy Gönüllüleri

TEPKİLER VE SONUÇLARI HAYATI YÖNETMEK

Konuşmacı: NLP Uzmanı Cengiz EREN
Tarih: 23 Kasım 2007
Saat: 14.00 - 16.00
Yer: Fenerbahçe Mah. Gönüllü Evi
Düzenleyen: Fenerbahçe Mah. Gönüllüleri

TALİHİ

Konuşmacı: Suna ERTEKİN
Tarih: 23 Kasım 2007
Saat: 19.00 - 21.00
Yer: 19 Mayıs Kültür Merkezi
Düzenleyen: KASDAV Kişisel Gelişim Programı

ÖĞRETMENLERİMİZ SAYGI SÖYLEŞİSİ

Tarih: 22 Kasım 2007
Saat: 14.30
Yer: Sahrayıcedid Gönüllü Evi
Düzenleyen: Sahrayıcedid Gönüllüleri

ÖRNEK YÖNETİMİ

Konuşmacı: Ahmet ZEREN
Tarih: 24 Kasım 2007
Saat: 16.30 - 18.30
Yer: 19 Mayıs Kültür Merkezi
Düzenleyen: KASDAV Kişisel Gelişim Merkezi

SOSYAL ETKİNLİK

MAHALLE İLE TANISMA TOPLANTISI & Ayn Gönüllüleri Ödül Töreni

Tarih: 20 Kasım 2007
Saat: 13.00 - 15.00
Yer: Cadebostan Gönüllü Evi
Düzenleyen: Cadebostan Gönüllüleri

ÖĞRETMENLER GÜNÜ KUTLAMASI

Tarih: 23 Kasım 2007
Saat: 14.00
Yer: Hali Kurta Kültür Merkezi
Düzenleyen: Merdivenköy Gönüllüleri

KASEV HUZUR EVİNDE KALAN ÖĞRETMENLERİN OYUNCUK MÜZESİNE GÖTÜRÜLMESİ

Tarih: 23 Kasım 2007
Saat: 14.00
Yer: Oyuncak Müzesi
Düzenleyen: Erenköy Gönüllüleri

ÖĞRETMENLER GÜNÜ KUTLAMASI

Şiirler, Folklor Gösterisi, Müzik
Tarih: 24 Kasım 2007
Saat: 14.30
Yer: Erenköy Gönüllü Evi
Düzenleyen: Erenköy Gönüllüleri

ÖĞRETMENLER GÜNÜ KUTLAMASI

Tarih: 24 Kasım 2007
Saat: 14.00
Yer: Moda Gönüllü Evi
Düzenleyen: Moda Gönüllüleri

SERGI

ATATÜRK'Ü RESİMLERLE ANMA

Tarih: 7 - 17 Kasım 2007
Saat: 10.00 - 16.00
Yer: Cadebostan Gönüllü Evi
Düzenleyen: Cadebostan Gönüllüleri

TIYATRO

"FALÇI"
Tarih: 19 Kasım 2007
Saat: 20.00
Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: KASDAV Gençlik Tiyatrosu Kadıköy Gönüllüleri

KAMPANYA

"DİYABAKIR SÜLEYMAN NAZIF İLKÖĞRETİM OKULU" için

KIRTASIYE KAMPANYASI

Kamppanya Bilis Tarih: 20 Kasım 2007
Yer: Sütlüye Gönüllü Evi
Düzenleyen: Sütlüye Gönüllüleri

"1. DEFTER 1 KALEM 1 OKUMA KİTABI" KAMPANYASI
Bilis ve Batman'da Bulunan 25 İlköğretim Okulu için
Kamppanya Bilis Tarih: 30 Aralık 2007
Yer: İcarenköy Gönüllü Evi
Düzenleyen: İcarenköy Gönüllüleri

EV HANIMLARINA

ÜCRETSİZ EV TEKSTİLİ KURSULARI

Ücretsiz ev tekstil uygulamalarına katılmak için;

Adres: Söğütöçme Cad.

Bayramyeri Sokak, No: 6 Kadıköy

Telefon: 0216-337 09 94

"Pinar Hanım"

Barış Manço Müzesi için üç öneri

Barış Manço "buraldan gidele" yıl-lar oldu... Saymadım kaç yıl oldu... Saymadım çünkü o sadece bura-lardan gitti! Bir başka boyutta hâla aramızda, yanımızda... Çok şükür ki, ar-dından "nihayet" iyi bir haber çıktı gazete-lerde... Şöyle ki;

Şu anda 30'lu yaşlarını sürdüren pek çok gençin çocukluk yıllarında kendi evinin adresinden sonra en iyi bildiği adres sanı-rız "Barış Manço Moda 81300 İstan-bul"dur. Müzisyen kimliğinin yanı sıra 1980'li yıllarda yapmaya başladığı prog-ramlarla televizyonculuğa da kendine öz-gü bir soluk getiren Manço, "7'den 77'ye" adlı programını yıllarca hep bu adrese ve-erek bitirdi. İstanbul'u bilmeyenlerin gö-zünde o zaman Moda'nın kocaman bir Barış Manço imparatorluğu olduğunu dü-şündürecek kadar etkili olan adres, yıllar-ca çoğu çocuk için büyüli bir kapının anahtarını gibiydi. Aradan yıllar geçti Barış Manço aramızdan ayrıldı. Ailesi ise başla-ma gelen tatsız olayların ardından "Barış Manço Moda 81300 İstanbul" adresini terk ederek başka bir yerde yaşamaya başladı. Birtakım maddi ve hukuki prob-lemler yüzünden eşyle bir ömür paylaştığı evi satılan Lale Manço uzun süre burayı devletin alıp bir müze haline getirmesi için uğraştı. Ana tüm çabaları rağmen köşk el değiştirerek kimsesizliğe terk edildi.

Köşk'ün kaderi değişiyor

Bu durumdan rahatsız olan ve köşkün bir başka şekilde kullanılması için girişimlerde bulunan Kadıköy Belediyesi şu sıralar yıl-lardır boş kalan köşkün kaderini değiştirmek üzere. Köşkü, şimdiki sahibi olan Halk Bankası'ndan 10 yıllığına kirala-yan Kadıköy Belediyesi, burayı bir müzeye dönüştürmeyi planlıyor.

Şu günlerde evin bulunduğu Moda, Yusuf Kamil Paşa Sokakı'nı bu yüzden tatlı bir heyecan sarmış durumda. Gazete haber-lemini okuyarak müzekenin çoktan açıl-mış olduğunu düşünen gençler sürekli köşkün kilitli kapısını asındırıyor. Manço ailesinin konsulları ise yıllardır boş duran evdeki ani hareketlenmeye bir anlam veremeye çalışıyor.

Yıllardır boş duran evin duvarları Manço hayranlarının sanatının ölümlünden soma hayretleri notlarla doldurulmuş. Ana kapıda "34 BM 777" yazılı bir plaka duruyor. Kadıköy Belediyesi aracılığıyla Manço'nun müzik evine dönüştürülecek köşkünün ge-zerken el geçirmek mümkün değil.

Manço'nun evi, Moda Burnu'na ya-



kın dar ve uzun bir so-kakta küçük bir kili-serin karşın-da yer alıyor. Önünde geniş bir bahçesi var. Yaşlı bir palmi-yenin göl-geliği bahçeden kaç basa-mak merdi-venie köşkün iki kanatlı de-mir giriş kapı-sına varılıyor. Girişin tam karşısında bir sus havuzu var. Sağ taraf salon ve sol ta-raf mutfaka açı-lan yemek oda-sı.

Ev, girer girmez uzun yıllardır boş olma-sı-na rağmen eşyaların tazeliliği ne-denliye daha dün boşaltılmış izlenimi veri-yor insana. Salonda Manço'nun besteleri-ni yaptığı meşhur Steinway kuyruklu piya-nosu ve seyahatlerinden getirdiği cam objelerin durduğu dolaplar var. Salonun karşısında arka taraftaki kış bahçesine bakan yemek odası ise masasından do-laplama kadar tam teknik yerinde. Salon ve yemek odasının arasındaki boşlukta üst kailara çıkan merdivenler uzanıyor. Manço'nun yatak odasının bulunduğu ay-dınlık orta kata girenken insan ister iste-mez kendini tediğinin hissediyor.

Sol taraftaki yatak odasının da karyola, gar-dırop, makyaj masası ve tavana kadar uzanan antika aynalı şifoniyer duruyor. Evin geneline Osmanlı dönemi antika eş-ya ları hakim. Karşıda misafir yatak odası olduğunu düşündüren ikinci yatak odası ise işemelli eşyalarla hâlâ göz dolduruyor. En üst kat çocuklara ayrılmış. İki odanın sağında kalan küçük bir çatı arasına ise

Zengin bir kadro

Her akşam normal finalden farklı bir bö-lüm de oynanarak seyirciyi kâhkahaya bo-ğan oyunun yönetmenliğini Misak Toros yapıyor. Oyunun yazarları Marcia Kash ve Doug Hughes, oyunu yeniden yazanlar ise Saygın Delibaş ve Fethi Kantarcı. Sahne dekorunu Başak Özdoğan Pirm'in yaptığı oyunun dans ve kostüm tasarrımını Ömer Yılmaz yapıyor.

Güldüren Şüphe'nin zengin bir de oyuncu kadrosu var.

Oyunda Uygur Kardeşler'e Yıldırım Öcek, Özgür Özgülgün, İncilay Şahin, Duygu Taşkın, Tarkan Koç ve Zülfiyar Yazgâç eşlik ediyor.

Uygurlar bir yandan Güldüren Şüphe'yi sergilerken bir yandan da yeni oyunlarının provalarına devam ediyor.

Her perşembe ve cuma günleri sahnelene-cek oyun sanatseverleri kâhkahaya davet ediyor.

Mor Kelebek House

çocuk yetenek geliştirme merkezi

Mor Kelebek House Çocuk Yetenek Geliştirme Merkezi'nde

her hafta bir hafta ve misafirler için

2-5-6 yaş okulları için

Konu - Kavram Eğitimi

Musik Eğitimi (Orf)

Beccerim Geliştirilmesi

Beccer Eğitimi

Bilgiyar Eğitimi

Drama Eğitimi

Acem 8' Gönül Sanatlar

Zeka Oyunları

İngilizce Eğitimi

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

www.morkelebekhouse.com

Koşullu Devlet Paşası sokak no: 26

Kadıköy / İstanbul 34718

T: +90 (216) 325 92 02

F: +90 (216) 325 88 02

çocuklam du-varlarına bo-yayla el izlerini bıraktıkları kü-çük bir oyun alanı var.

Ev her ne ka-dar yeni terk edilmiş izle-nimi verse de bakm-sızlıktan dö-külen du-varlar, ço-cuklardan kalan şiş-me bir koltuk, kenarda köşede du-ran ki-tap ve broşür-lerle ve bir de Man-ço'nun bir kon-seri-nin

orada bırakılmış afişyle iç burkucu bir görünü-m arz ediyor. İnsan odaları gezerken yıllar önce Barış Manço'nun ailesiyle yaşadığı bu evin duvarların çok değil birkaç ay sonra çocuk seslerinin müziğe karıştığı bir armoniyile yankılanacağını düşünmeden edemiyor.

2008'in Mart ayında açılması planlanan bu müzekenin üst katı Manço'nun ailesi izin verirse evde bırakılan sanatçıya ait eş-ya ların da sergilendiği bir Barış Manço Müzesi haline dönüştürülecek. Böylece "Barış Manço Moda 81300 İstanbul" ad-resinin nasıl bir yer olduğunu merak eden bir zamanların çocukları hayallerinin bu en önemli adreslerinden birini ziyaret etme şansı bulabilecek.

İlk kitaplar benden

Proje: Kadıköy Belediyesi'ne ait ya... Ben de şimdî buradan Kadıköy Belediye Baş-kanı Sayın Selami Öztürk'e seslenmek is-tiyorum.

Sayın Başkanım; üç teklifim var!

Bir; Bu köşkün bir de kütüphanesi olsun.. Bu kütüphaneye Barış Manço ile ilgili ne-kadar yazılı ve görsel medyadan derlen-

miş malzeme varsa konusun.. İlk malze-meler benden: BARIŞ MANÇO: UZUN SAÇLI DEV ADAMI - O BİR MASALDI! VE HEY GİDİ GÜNLER - BİR BEST OFF ÇEKSEM 70'LI YILLAR

adlı kitapların bu köşte açacağın Barış Manço Kütüphanesi'ne hemen vermek is-tiyorum. Birinci kitabın adı üzerinde... İkincisinde ise benim 70'li yıllarda HEY dergisinde çıkan röportajlarımdan seçme-ler var ki, bu kitapta bir dolu Barış Manço röportajı da bulmanız mümkün..

Barış Manço Dükkanı

Gelelim ikinci önerime;

London'daki Madame Tussauds Müzesi'ni baştan sona gezdikten sonra tam çıkışa gelince bir dükkânla karşılaşıyorsunuz. Bu dükkânda o müzede ne gördüyseniz var... Video kasetlerden, CD'lere, maket-lerden, anıtarlıklara kadar...

Ben de diyorum ki: Barış Manço Müze-si'nde bir de Barış Manço Dükkanı bulun-sun. Bu dükkânda, sevgili Barış'ın; plakları...]

■ CD'leri

■ Video Kasetleri

■ Posterleri, kartpostalı, resimleri

■ Anıtarlıkları

■ Biblolar

■ Heykelleri ve heykelcikleri

■ Mumları

■ İlk ve tek sinema filminin video kasetleri

■ Hakkında yazılan kitapları

SATILSIN... Kazanılan parayla da müzäge gönül vermiş ama maddi durumu iyi ol-mayan çocuklarımız, gençlerimize burs verilsin, kurs verilsin, ders verilsin...

Üç; Açılış Barış Manço'nun Doğum günü olan 1 Ocak 2008 tarihine yetiştirilsin. Vallahi benden söylemesi.. Gerisini Sayın Başkan'ımazn bilir...

Haaa bir de;

Sözüm televizyonda "ötekî taraf"la fazla ilgilenen bir kardeşime..

Tanrı aşkına bırak artık Barış Manço'nun ruhu taşıdığı iddia eden çocuk çocuğu ekrana çıkartmayı... Ayıp mı oluyor günah mı oluyor orasını kestiremiyorum işte.. Sevgilerimle.. Saygılarımla..

Hulusi TUNCA

ulusitunca@hotmail.com

Behzat-Süheyl Uygur Kardeşler, Kadıköy'de



Zengin bir kadro

Her akşam normal finalden farklı bir bö-lüm de oynanarak seyirciyi kâhkahaya bo-ğan oyunun yönetmenliğini Misak Toros yapıyor. Oyunun yazarları Marcia Kash ve Doug Hughes, oyunu yeniden yazanlar ise Saygın Delibaş ve Fethi Kantarcı. Sahne dekorunu Başak Özdoğan Pirm'in yaptığı oyunun dans ve kostüm tasarrımını Ömer Yılmaz yapıyor.

Güldüren Şüphe'nin zengin bir de oyuncu kadrosu var.

Oyunda Uygur Kardeşler'e Yıldırım Öcek, Özgür Özgülgün, İncilay Şahin, Duygu Taşkın, Tarkan Koç ve Zülfiyar Yazgâç eşlik ediyor.

Uygurlar bir yandan Güldüren Şüphe'yi sergilerken bir yandan da yeni oyunlarının provalarına devam ediyor.

Her perşembe ve cuma günleri sahnelene-cek oyun sanatseverleri kâhkahaya davet ediyor.

Mor Kelebek House

çocuk yetenek geliştirme merkezi

Mor Kelebek House Çocuk Yetenek Geliştirme Merkezi'nde

her hafta bir hafta ve misafirler için

2-5-6 yaş okulları için

Konu - Kavram Eğitimi

Musik Eğitimi (Orf)

Beccerim Geliştirilmesi

Beccer Eğitimi

Bilgiyar Eğitimi

Drama Eğitimi

Acem 8' Gönül Sanatlar

Zeka Oyunları

İngilizce Eğitimi

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

www.morkelebekhouse.com

Koşullu Devlet Paşası sokak no: 26

Kadıköy / İstanbul 34718

T: +90 (216) 325 92 02

F: +90 (216) 325 88 02

Bir vefa sergisi



Geçen yıl kay-bet-tiğimiz sanatçı Kristin Sale-ri'nin anısına Manço Kızıltoprak'ta bir sergi açıl-dı. "Kristin Saleri İçin".

Adı altında 27 Ekim'de Ki-zıltoprak Sa-nat Galerisi'nde

başlayan sergi 27 Kasım'a kadar gezile-bilir.

Sergide Nuri Akın, Ruzin Gerçin, Meh-

met Pesen ve Kristin Sale-

ri'nin resimleri yer alıyor.

Cumhuriyet Kuşağının bu de-

ğerli sanatçıları, dostları Kris-tin Saleri için bir araya geldi.

Bir diğer ortak yönleri resim-lerinde doğadan, yaşamın de-

vinen, duyarlı görünümleri-

den çıkış yapımları. Doğa ve

insanın bizi sımsıcak sarmala-

dığı bu resimler, Çağdaş Türk Sanatı'nın ilginç örneklerin-den. Sanatçı duyurularını bi-

ze tasvirten bir yandan dâbizi bir dönemin özgün tatlarına götürüyorlar.

Mehmetçik yararına sergi



İstanbul'da, Kadıköy Belediyesi Barış Manço Kültür Merkezi'ndeki sergi, 10.00-19.00 saatleri arasın-da gezilebilir.

Serginin geliri, Mehmetçik Vak-fı'na bağlanacak.



10 Kasım

Atamız gözlerini kapamış
Bu yüce devlete
O görevini yapmış
Şimdi içi rahat

Atatürk gözlerini kapamış
Bu yıkılmaz devlete
O tanyör Türk gencini
Şimdi gözü arkada değil
Gelecek ermin ellerde....

Atamız gözlerini kapamış
Tüm dünyaya
Dünya almış onu kalbine
Atamız yaşanmış onbinlerin
kalbinde

OZAN CEM ÖZTÜRK
(EYÜBOĞLU İ.Ö.O. 5/K)



Betül SIVRIKAYA (6)



Ufuk AKA (3)

İnönü'nün kızı Özden Toker, üniversite öğrencilerine Büyük Atatürk'ü anlattı

Marmara Üniversitesi, "Cumhuriyetimizin 84. Kuruluş Yıldönümü" mül ve Atatürk'ü Anma Etkinlikleri" kapsamında önemli bir konuyu ağırladı. 7 Kasım 2007 Çarşamba günü Galatasaray Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekan Prof. Dr. Özden Çankaya'nın yönettiği "Aile Bütünlüğümüz Atatürk" konulu konferansta İnönü Vakfı Başkanı ve İsmet İnönü'nün kızı Özden Toker, Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk ile ilgili bilimsel yenileri gençlerle paylaştı.

Göztepe Kampüsü İbrahim Üzümcü Konferans Salonu'ndaki konferansa gençler büyük ilgi gösterdi. Rektör Prof. Dr. Necila Pur yaptığı konuşmada, gençlerin Marmara Üniversitesi ile İnönü Vakfı birlikteliğiyle düzenlenen konferansa ilgi göstermesinin kendisini gururlandırdığını ve aydınları gelecekte için ümitlendirdiğini belirtti.

Özden Toker'den Atamıza dair anlamlı ilgilere dindelik

İnönü Vakfı Başkanı ve İsmet İnönü'nün kızı Özden Toker, İnönü Atatürk ile ilgili anlamlı yer verdiği konuşmasında, Atatürk'ün örnek davranışlarını ve özellikle de çocuklara olan sevgi dolu ve öğretici yaklaşımını anlattı. "Ben ve ağabeylerim Atatürk'ü gördüğümüz için çok onurlu ve bir o kadar da kendimizi sorumlu hissettik. O'nun tutumunun gereğini yaşadık. Anılarımız sizlere anlatacağımızın bilinciyle yaşadık ve bunu bir vazife bildik. 1983'te İnönü Vakfı'na kurduk. Görip, bildiklerimizi sizlerle

Atatürk sıcak aile yuvasını çok severdi

Özden Toker sözlerini şöyle sürdürdü: "Atatürk bize hem bakmayı hem de görmeyi öğretti. Siz gençlere, çocuklara değer verirdi. Konuşmayı ve kendimizi güvenme-yi öğretirdi. Biz söyledikleri aslında size



paylaşıyoruz. Atatürk'ü çocukluğumuzda tanıdım, 69 yıl oldu Atatürk'ü kaybedeli. Sizlere Atatürk'ü anlatmaktan onur duyuyorum. 8 yaşındaydım. Atatürk'ün rahatsızlığını yaşıyorken takip etme inkanımız oluyordu. Biz bırakıp gımsine inanmıyorduk. Çünkü O'na çok alışmıştık. Ailemizin en büyüğünü kaybetmişçik çünkü" diye anlamları anlatan Özden Toker, Atatürk'ün çok yakışıklı, güzel ve nazik bir insan olduğunu vurguladığı konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Herkesin gözünün içine bakar, hal ve hatırmı sorardı. O nazik sesi duymak, 'Nasılsınız çocuklar?' diye insanlara değer vermesini güzeldi. Pembe Köşk'te 30 kişilik bir masamız vardı. Atatürk ile yemek yerdik. Ülke ile ben masamın ucunda otururduk. Önce herkesin hal ve hatırmı sorardı. Bir defasın-

2

9 Ekim Cumhuriyet

Bayramı nedeniyle geleneksel olarak gerçekleştirilen "Bağdat Caddesi Cumhuriyet Konulu" vitrin yarışması sonuçlandı. Ödül töreninin Caddebostan Kültür Merkezi'nde (CKM) yapıldığı yarışma, birbirinden renkli vitrinlere ev sahipliği yaptı. Boyner Büyük Mağazacılık'ın ve Erler Kumaş'ın birinciliği paylaştığı yarışmada Triko Mısırlı ikinciliğe, Bosch Sümer Dekorasyon üçüncü-

liğe layık görüldü.

Bu yıl altıncısı düzenlenen yarışmaya 15 firma katıldı. Boyner Büyük Mağazacılık, Erler Kumaş, Triko Mısırlı, Bosch Sümer Dekorasyon, Panço Giyim, Saatçi Arif, Güçlü Optik, Singer, Talat Orhon Çelik-kapı ve Panjur, İnci Güzel-lik Salonu, İnci Ayakkabı, Çi-sssa, Nezh Kitabevi, Zümrüt Fotoğrafçılık ve Kütahya Porselen yarışma-

ya katıldı.



Caddebostan Kültür Merkezi'nde Mustafa Kemal Atatürk ve şehitlerimiz için saygı duruşuyla başlayan Vitrin Yarışması'nın Ödül Töreni'ne; KASDAV İkinci Başkanı İnal Aydınoglu, Caddebostan Gönüllüleri Başkanı Aysel Pusat, Caddebostan Gönüllüleri, KASDAV eski başkanları Yeşim Menderes, Hüseyin Fahri, Nesibe Müsevitoğlu ve mağaza yetkilileri katıldı.



Bir posta Kadıköy'den Kadıköy'e 13 günde teslim ediliyor

Tüketici Bilincini Geliştirme Derneği'nin (TÜBİDER) çıkardığı Kasım-Aralık 2007 tarihli "Tüketici Bilinci" isimli dergisinde ayıplı hizmet konusunda PTT'yi iki başlık altında mercek altına alındı.

TÜBİDER der-

gisinde PTT'nin

ayıplı hizmeti tü-

ketilerle anla-til-

di. Dergide, "Ka-

dıköy Postane-

si'nden iadeli taah-

hütleri olarak Ankara

PTT Genel Müdir-

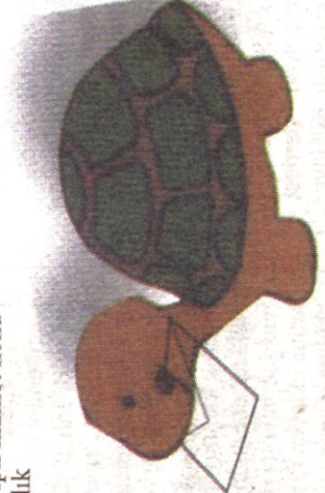
lüğü'ne gönderilen

postanın 1,5 gün içe-

de yine Kadıköy Postanesi'nden iadeli taahhütleri

olarak gönderilen bir başka postanın Kadıköy'den Kadıköy'e 13 günde alıcısına ulaştırıldı-

ğı" belirtti. Bu durumu belgelerle dergisinde yayımlayan TÜBİDER, burada PTT tarafından bir hukuk aybı işlendiğini vurgu-ladı. PTT'nin hatasını bununla da bitmediğini belirten TÜBİDER, iadeli taahhütleri olarak gönderdik-leri ve postanede tek nüsha ola-rak doldurdukları posta alındı belgesine 2.20 YTL. ödediklerini ancak PTT kayıtlarında bu miktarın 1.60 YTL olarak gö-ründüğünü ifade etti. Bu hak-sız uygulamanın pek çok ör-neği olduğuna dikkat edilen yazıda, şu görüşlere yer ve-rildi:



"Bu durum bir kere olsa yanlışlık veya hata oldu şeklinde değerlendirilebilir, ancak elimiz-

de birden çok gönderi belgesi mevcuttur. Hemen

herkese aynı kefiye koyamazsınız. Meclisin tamamı kadın olsa ne fark eder. Oraya gelen kadınlar

gemen her kadını da ideolojiden geli-yor ve onlar gibi davranıyorlar.

Meclis'teki kadın milletvekili sayı-sını arttırmaktan çok hükümetteki kadın bakan sayısının artırılmasın-

dan yanayım. İşte o zaman terör de çözülür. Amerika'ya da karşı geli-

nir. Irak'ta, İran'da, Suriye'de öz-gürleşmiş kadın, Güneydo-

ğru'da tutsak olan kadın o halde dururken terörü durduramazsınız" diye konuştu.

Enver Aysever, konuşmasından sonra kitaplarını imzaladı.



Kadın Adayları Destekleme Derneği (KADER) Kadıköy Şubesi tarafından, Kadıköy Belediyesi Barış Manço Kültür Merkezi'nde düzenlenen "21. Yüzyıl Türkiye'sinin Demokratikleşme Sürecinde Kadının Rolü" konulu konferansa konuşmacı olarak Enver Aysever katıldı.

2007 Yunus Nadi Roman Ödülü sahibi ve SKY Türk TV'nin "Ay-kırı Sonlar" programını yapımcı-sı olan Enver Aysever konuşma-sında Cumhurbaşkanı Abdullah Gül'i dili varmadığı için "İşleri Eski Bakanı" olarak anacağını söyledi. Her kadının aynı kadın olma-dığına da inandığını belirten Ayse-

gerekse akıbeti belli olmayan 60 Krş'ların, günde kaç ta-

ahhütü posta-

taya uygu-

landığını ve

bir parala-

rm birikti-

ğinde ku-

ruşlarla

ifade edi-

lemeye-

cek ka-

dar bü-

yük

mikt-

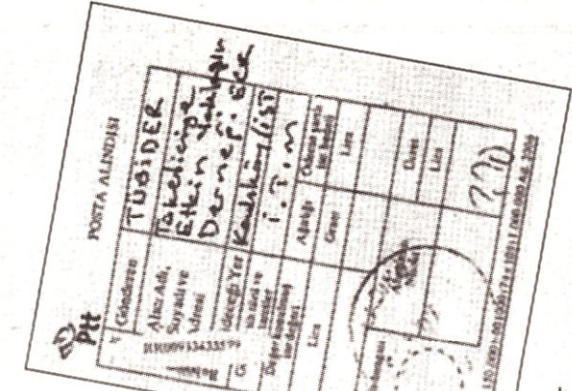
ları

bula-çamı düşü-

ner PTT Genel Müdürlüğü

Özel Kalem'i'ne mail ile bildir-tiler, ancak bir ce-

vap alamadık"



Kitabının geliri şehit ailelerine

Kadıköylü Emel Çalıskan çıkardığı şiir kitabının gelirini şehit polis ailele-rine bağışladı.

İstanbul Şehit Polis Aileler Dayanışma ve Yardımlaşma Derneği üyesi olan Emel Çalıskan, "Gözle-rim Aşka Gelince" adlı şiir kitabı-bı hazırladı. Geçtiğimiz ay yayın-lanan kitabın gelirini ise üyesi ol-duğu derneğe bıraktı. Son günlerde artan terör olayları nedeniyle ülke-mizin zor günler geçirdiğini belir-ten Emel Çalıskan şehit ailelerinin her zamankinden çok desteğe ih-tiyaç duyduğuna da dikkat çekti.

Yaşanan olaylar karşısında kimse-nin duyarsız kalamayacağını da polis ailelerinin de birçok ihtiyacı var. Bu ihtiyaçları dernek olarak karşılamaya çalışıyoruz. Ben de çorbaya biraz daha katkıda bulun-mak istedin ve kitabımın gelirini bıraktım" dedi.

Çalıskan kitabı ile ilgili olarak da şunları söyledi: "Okul hayatımdan bu yana hocala-rımızı anlatan, yeren kısa şiirler yazıyordum. Zaman içinde etkilendiğim konuların çok değişik şey-ler yazabildiğimi fark ettim. Bir gün ezilen insanları, hayatta hiçbir



şeyi ol-mayan, ezilen bir ada-mın ha-mını an-lamı-lan. Evlene-cek in-sanlara para-yardım-yerine akıl ve-ren insanlara değişik türde şiirler yazdım. Bir gün memleketimin ha-lini gördüm. Son şirim şehirleri-miz üzerine idi. Tabii bu arada aş-Türkiye'de kadın şair olmak zor. Hele okumayan bir kesim karşın-da. Önce de bir şiir kitabı bastır-mışım. Daha amatörcü ve daha az adedi. Eşe dosta dağıtmıştım"

"Okula girmek için benimle birlikte Aras nehri geçerken boğulu çizmelerim. işte o yitirdi ki o günden beri hep çizmelerim gezerim"

■ Mustafa SÜRMELE

İnal Aydınoglu
Sevgi Kitabı



Sevgi Kitabı İnal Aydınoglu

Bütün Seçkin Kitapçılarda

Chiviyazılar Yayinevi | www.chiviyazilari.com | bilgi@chiviyazilari.com
İnternet Satış: www.kitapciddukkani.com

Fenerbahçeli bayanların yeni başarısı

100. yılın ilk kupasını alan Fenerbahçe'nin Bayan Basketbol takımı son kupa olan Cumhuriyet Kupası'nı da alarak 100. yılını üç kupa ile kapatmaya başardı. Diğer kupalar Lig Kupası ve Türkiye Kupası idi. Bu durumda Fenerbahçe Kulübü'nün en başarılı şubesi olarak 100. yılında tarihe geçti. Lig'de geçtiğimiz haftalarda ilk maçını Pankip T.E.D. Kayseri ile oynayan Fenerbahçe, bu zorlu maçtan da 78-71 galip ayrılmayı başardı. Ancak ilk iki çeyreği galip bitiren Fenerbahçe üçüncü çeyrekte geriye düştü, çeyreği de mağlup tamamlandı. Son çeyrekte Esmeral Tunçluer'in sayıları ile önce beraberlik...



berliği yakalayıp daha sonra öne geçerek tekrar maçın kontrolünü eline alan Fenerbahçe'nin bayanların kalkan dakikaları iyi değerlendirilerek şahadan galip ayrıldı.

Üç gün sonra Euroleague'teki ilk maçına çıkan Fenerbahçe grubun zorlu takımı İtalyan temsilcisi Phard Napoli ile normal süresi 71-71 biten maçtan 85-79 galip ayrılarak iyi bir başlangıç yaptı. İkinci ve üçüncü periyotlarda Fenerbahçe'nin çok zorlandığını gördük, dolayısıyla bu periyotların galibi İtalyan temsilcisi oldu. Son çeyrekte geriden gelen Fenerbahçe yaptığı iyi savunma ile İtalyan temsilcisine 24 sayıya içinde top kullandı. Maçın sonlarına doğru Fenerbahçe'nin İtalyan temsilcisi ile 2005 yılında Napoli'de Fiba Cup'ta final oynamıştı. Final'in galibi İtalyan temsilcisi olmuştu.

İstanbul Üniversitesi ile ligde ikinci maçına çıkan Fenerbahçe yabancı oyuncusuz oynayan rakibini 89-71 yenerek ikinci galibiyetini aldı.

Bu dört maçın sonunda görüldüğü ki özellikle Avrupa için Fenerbahçe'nin en az iki transfer yapması lazım. Bunlardan birini kesin olarak pivot olmalı.

■ JAK BENZONANA

Millî maç cumartesi günü

A Milli Takımımız, Cumartesi günü karşılaşıacağı Norveç maçının hazırlıklarını sürdürüyor. EURO 2008'e gidebilmek için Norveç ve Bosna Hersek maçlarını kazanmak zorunda olan A Milli Takım, 1998'den bu yana 21 kez gerçekleşen "5 günde 2 maç" uygulamasından sadece 5 kez fresiz ayrıldı. İsviçre ve Avusturya'nın 2008 yılında ortaklaşa düzenleyeceği 13. Avrupa Futbol Şampiyonası Finali'ne katılabilmek için elemelerde C Grubu'ndaki son iki maçında Norveç ve Bosna-Hersek'i yenmek zorunda olan Türk Milli Takım, kısa süreli periyotlarda ilk maç birden kazanmakta genelde zorlanıyor.

Elemelerdeki son iki maçında 17 Kasım Cumartesi günü deplasmanında Norveç, 21 Kasım Çarşamba günü de İstanbul'da Bosna-Hersek ile karşılaşacak A Milli Futbol Takımı, kısa süreli periyotlarda yapılan resmi maçlarda üst üste iki galibiyet almakta güçlük çekiyor. Türk Milli Futbol Takımı, 1998 yılından bu yana toplam 21 kez uygulanan, Dünya Kupası ile Avrupa Şampiyonası elemeleri grupları ve baraj müsabakalarının maçtan birinde mutlaka fire verdi. Ay-yıldızlı ekip, finallere katılabilmek için mutlaka galibiyete ihtiyacı bulunan ölümlerdeki bu iki maç kazanarak, zorlu başarısını tamamlayabiliyor.

Öte yandan Türk milli takımına ilk kez çağrılan Semih Şentürk, Norveç ile Oslo'da oynayacakları kritik Euro 2008 elemeleri grubu maçından büyük bir destanla dönmelerini söyledi. Milli takım oyuncuların Yusuf Şimşek, Semih Şentürk ve Gökhan Gönül, Norveç ile yapacakları Euro 2008 elemeleri grubu maçında tek hedeflerinin galibiyet olduğunu belirtti. Denizlispor'da iki sezon durmuştu, ancak çıktığı ilk maçta Fenerbahçe'ye karşı, milli takıma geç çağırıldığı şeklinde bir düşüncesi bulunmadığını ifade ederek, "Şimdi çağırıldık ve bugüne kismetmiş. Artık ne yapacağımıza bakmamız gerekiyor. Norveç ile son derece önemli ve zor bir maç yapacağız" dedi. Geçmişte hatırlar yaptığımız ifade eden 32 yaşındaki futbolcu, "Ana şimdiki performansını anlamaz şekilde artırdım. Artık geçmişteki konuşmamın anlamı yok. Milli takımın başarısı için hepimiz buradayız ve başarılı olabileceğimize gücümüz. Bu baskının altından kakabileceğimize gücümüz" diye konuştu. Fenerbahçe'de kendisinin verilen şansını iyi değerlendirdiğini anlatan Semih Şentürk ise, kendisinin kadroya çağırılan Fatih Terim'e teşekkür ederken, hazır durumda olduğunu nün altını çizdi.



Türkiye'nin ilk başarılı kadın karatecisi bir Kadıköylü...

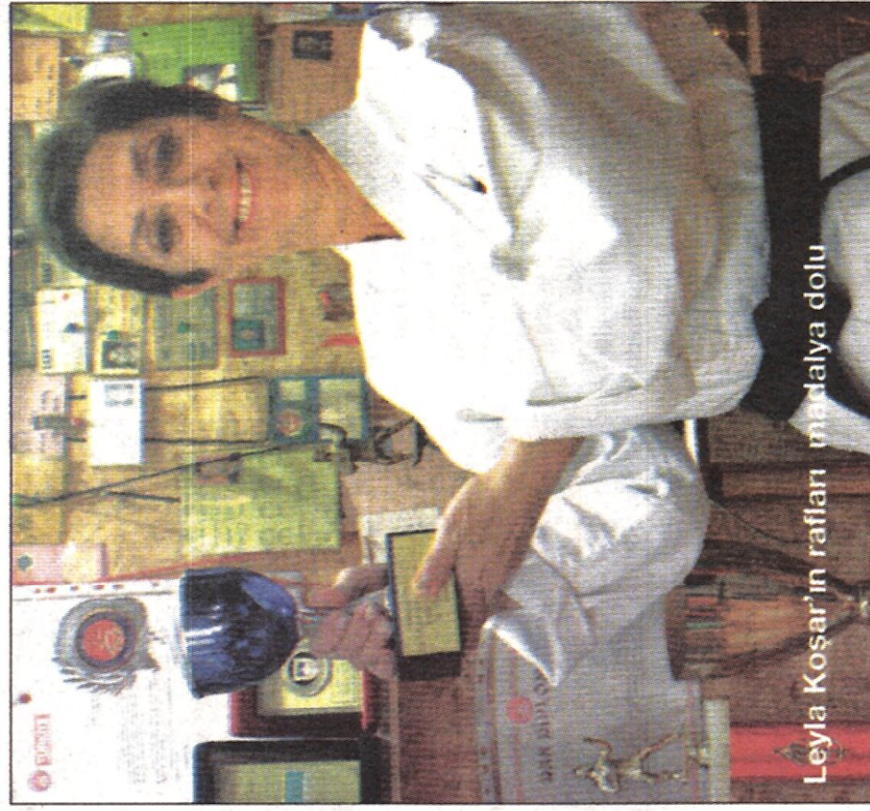
Türkiye'nin ilk kadın karatecisi Leyla Koşar, karateyi bir yaşam tarzı olarak görüyor. Judo'da 1. Dan siyah kuşak, karatede ise 3. Dan siyah kuşak sahibi olan Koşar'ın dolu dolu geçen ve bir o kadar da başarılı bir spor yaşamı var. Leyla Koşar, aynı zamanda Türk karatesinin duyulmasından Hakkı Koşar'ın da eşi. Halen Moda'daki Koşar Spor Kulübü'nde idareci ve danışman hoca olarak görev yapan, 25 yaşından fazla görev vermesinde karateyle ve ardından judoyla ilgilenmeye başlayan Leyla Koşar'la, karateci kimliği üzerine konuştuk.

■ **1945 doğumlu bir tümen komutanının kız olarak, karate sporuyla tanışmanız nasıl oldu?**
25 yaşındaydım. Kızkardeşim Uzakdoğu sporlarına çok hevesliydi. Onu her seyrettiğinde çok hoşuma gidiyordu bu spor. Ben de bu şekilde merak duyup ilgilenmeye başladım. Önce judo'yla sonra karateyle tanıştım.

■ **Türkiye'nin ilk kadın karatecisi olarak, karate sporunu nasıl tanımlarsınız?**
Karate, bana göre bir sanat. İnsanın kendisine güveni, kendisini koruması ve sağlıklı düşünüş ile bu duruşun insanı metabolizmasına vermiş olduğu dinamik bir ektendir. İnsanın daha genç düşünmesini, organlarının daha genç kalmasını ve beyindeki hücrelerin ölmemesini sağlayan bir spordur karate. Karateyi en çok yaklaştıracaklarımız sanat dalı baladır, aynı zamanda eskrim'e de benzetilebilir.

■ **Karate sizin için ne ifade ediyor?**
Karate benim için bir yaşam tarzı. Bir insanın ruhunun ve beraberinde bedene...

nin rahatlamasını ve hayata bakış açısının çok daha farklı olmasını sağlıyor karate. Karatede en önemli olay, gücü kontrol etmektir. Tüm darbeler kontrollüdür.



Leyla Koşar'ın rafları materyalla dolu

Darbesini kontrol eden, ilderde yemeyi, ni, işini, eşini kontrol edebilmek ve hana göre baleden daha yumuşak bir sayı seçme ve havayı yakalamaya şansın nandır. Balerinlerin yaşamaları çok daha zor. Vücutlarını daha fazla yıpratıyorlar ve baleyli belli bir yaşa kadar yap-

Hidayet parlıyor

Hidayet Türkoglu takımı sırtlamaya devam ediyor. Orlando Magic'in Toronto 105-96 yenilgi maçta rakip potaya 24 sayı brakan Hidayet, kariyer rekoru olan 15 ribaunda da maça danga vurdu. Ayak blegindek ha-fi sakatlığı karşın sahada 44 dakika kalan milli basketçolu 6 da asist yaptı. Magic Toronto'yu 105-96 ile geçerken, Hidayet 24 sayı, 15 ribaunt ve 6 asistlik performansıyla maça danga vurdu. Öte yandan Mehmet da 23 sayı-12 ribauntluk önemli katkı yaptı.

biyorlar. Ama bizim 60 yaşında karate yapan talebelerimiz var. Karatede insan kendi vücudunu kontrol altına alabiliyor.

■ **Biraz da kadıközlü, yarışmalar ve kazandığınız şampiyonluklara değinelim...**

Judoda Türkiye Karate Federasyonu kurulmadan önce kazandığım Türkiye şampiyonlukları var, 1970'de İtalya Milano'da dünya 5. oldum. 1980'de Almanya'da EAKF Uluslararası C kategorisinde hakemlik yaptım. Judo'da yine 1967, 1968, 1969, 1970 ve 1971'de Türkiye şampiyonlukları oldu. 1972'de köprücük kemik kırıldığı için judoyu bırakmak zorunda kaldım. Judo'da 1. Dan siyah kuşak, karatede ise 3. Dan siyah kuşak sahibiyim.

■ **Karateyi diğer Uzakdoğu sporlarından ayıran özellik nedir?**

Judo, elbiseyle yapılan güreştir. Judo'da boğma ve kırma teknikleri vardır güreşe ilave olarak. Karate ise boksun tekniğidir. Tekvando, boksun tekniğinin yerleştiği şekildedir. Aikido ise; eklemi yerleştiği hareketlerdir.

■ **Judo mu yoksa karate mi diye sor-sak hangisini tercih edersiniz?**
Tabii ki karateyi tercih ederim. Judo'da sakatlamalar her zaman vardır. Zaten gördüğünüz gibi köprücük kemik kırıldı. 1970'te Konyada yapılan bir judo müsabakasında kırıldı. Ana inatla kırıldı diye halde maçı sonuna kadar devam ettim ve bitirdim. Sonra da bıraktım. Ama karatede böyle bir şey söz konusu değil. Karatede vurmak yasak. Onun için kesinlikle kazanmak gibi bir durum söz konusu değil. İyi bir karateci olmak için judo bilmek lazım.

Kalp sağlığı sporsuz olmaz

A nadolu Sağlık Merkezi'nden Kardiyojoloji Uzmanı Doç. Dr. Enis Oğuz, sporun kalp sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini anlattı.

"Günümüzde teknolojinin sunduğu araçlar, asansör ve yürüyen merdiven gibi olanaklar yüzünden hareket etmeyi adeta unuttuk. Oysa hareketli bir yaşam kalp hastalığı oluşmasında önemli bir risk faktörüdür. Dolayısıyla kalbinizi korumak için düzenli olarak egzersiz yapmaya özen gösterin.

Son yıllarda kalp ve damar hastalıklarından korunmada düzenli egzersizin olumlu etkileri daha sıkça vurgulanıyor. Eskiden, kalp rezervini harcamamak adına zamanının çoğunu istirahat geçirmesi tavsiye edilen kalp yetersizliği olan hastalara bile günümüzde düzenli egzersizin yararlı etkileri olduğu konusunda görüş birliği var. Artık fiziksel aktivitesi olmayan bir yaşam tarzı, sigara, kolesterol yüksekliliği ve hipertansiyon gibi major risk faktörleriyle eşdeğer bir risk faktörü olarak değerlendiriliyor.

Spor neden önemli?

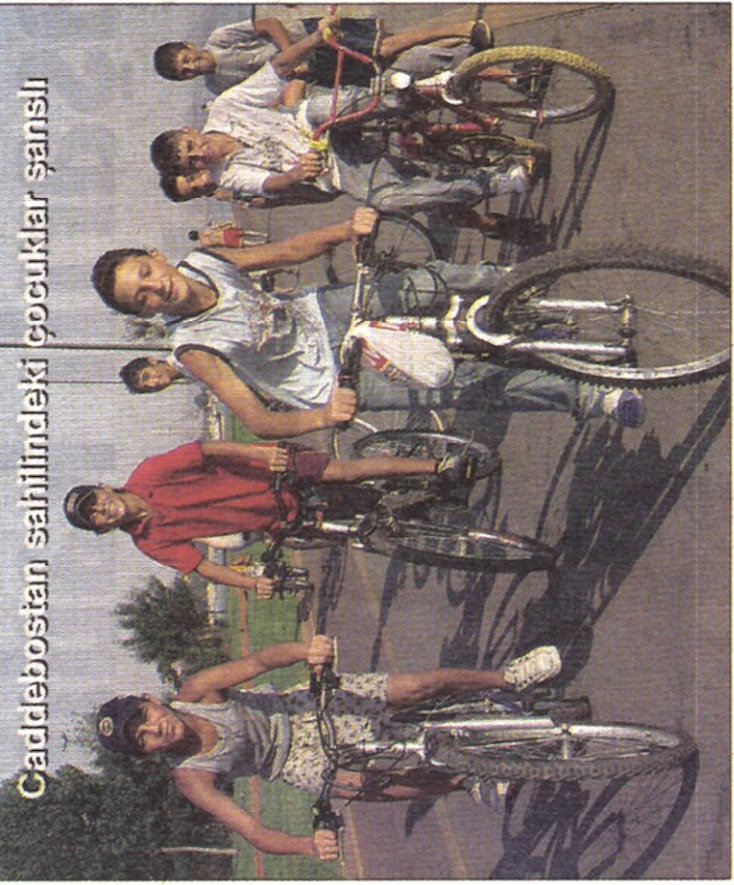
Düzenli yapılan egzersizler; kalp ve akciğer fonksiyonlarını olumlu yönde etkiler, hipertansiyonda kan basıncının düşürülmesine yardımcı olur. Vücuttaki yağ oranını azaltır, total ve LDL (kötü huylu kolesterol) düzeyini düşürür, HDL (iyi huylu kolesterol) düzeyini artırır, stres ve depresyona direnci artırır, ortopedik yaralanmaların oranını azaltır. Yapılan araştırmalar kalp krizi geçirdikten sonra egzersiz programına katılan hastalarda ölümlerin azaldığını gösteriyor.

Doç. Dr. Enis Oğuz (Anadolü Sağlık Merkezi Kardiyojoloji Uzmanı)

bilir, bisiklete binebilir ya da yüzebilirsiniz. Egzersizleri hafif bir yemegin ardından 1-2 saat sonra yapin. Açık havada egzersiz yapıyorsanız aşırı soğuk ve sıcak havalardan kaçınmalısınız. Egzersizin yoğunluğunu ayarlamak için kalp hızı kriter olarak alın. Ancak herhangi bir sağlık problemi olmadıkça egzersiz yapmaktan korkmayın. Başlamadan önce kardiyak uzmanla görüşün. Eğer egzersiz yapmaya karar vermişseniz, doktorunuza danışın. Genel olarak 35 yaş üzerindeki kişiler için en az bir risk faktörü olması yeterlidir. 35 yaş üzerindeki kişiler için en az bir risk faktörü olması yeterlidir. 35 yaş üzerindeki kişiler için en az bir risk faktörü olması yeterlidir.

Hangi sporlar yapmalı?
Kalp sağlığını korumak için haftada en az 4 gün 30-60 dakika süreyle egzersiz yapmaya özen gösterilmeli. Bunun için yürüyüş yap-





Caddebostan sahilindeki çocuklar şanslı

Bisiklet yolları bir başka bahara

Şişk trafikte kent içinde en rahat ulaşım bisikletle olur. Bisiklet çok pratik, çok rahat bir taşıma aracıdır, ancak İstanbul'da bisikletle gezmek bir o kadar tehlikelidir. Çünkü trafik düzenlemizde bisiklet yolu yoktur. Avrupa'da özellikle de Hollanda'da insanlar işlerine bisikletle gidip gelir. Trafik bu nedenle Avrupa ülkelerinde rahattır. İstanbul'da ise trafik çilesi bitmiyor. Her gün vatandaş aynı çileyi çekiyor. En azından evi yakın olanlar bu trafikte bisikletle çiksa sorun biraz olsun çözülecek ama bisiklet yolu olmanmasın yanı sıra kural tanımayan sürücülerimiz de bisikletçilerin korkulu rüyası oluyor. Oysa 20-30 yıl önce İstanbul'da da işine bisikletle gidip gelenler hayli fazlaydı. Ancak İstanbul kalabalıklaştı, zaten yetersiz olan trafikte çikunca, bisikletin idam fermanı da imzalanmış oldu. Bisikletli günlere geri dönmek için yapılan çalışmalar ise yetersiz kaldı.

Aslında İstanbul'da da 630 kilometrelik bisiklet yolu yapılacaktır. İstanbul Büyükşehir Belediyesi 2005 yılında bisiklet yolları ile ilgili bir çalışma başlatmış. Bu projeye göre megalent İstanbul'da 630 kilometrelik bir bisiklet yolu ağı yapılacaktır, ancak üç yılda sadece 23 kilometrelik bisiklet yolu yapıldı. Büyükşehir'in proje ihalesini alan Boğaziçi İnşaat Mühendislik A.Ş. (BİMİTAŞ), İstanbul genelinde bisiklet yolları ve yaya yolları projesi kapsamında Anadolu yakasında 249, Avrupa yakasında da 381 kilometre bisiklet yolu yapmayı taahhüt etti. O günden bugüne Kadıköy, Bakırköy, Kartal, Maltepe, Pendik ve Tuzla ilçelerini kapsayan 23 kilometrelik bisiklet yolu anca yapılabildi. Oysa, 630 kilometrelik bisiklet yollarının 2006 yılında tamamlanması öngörülmüştü.

Kadıköy ilçe sınırları içinde de bisiklet



ÖZEL MODA NEZİH HUZUREVİ
ve
ALZHEIMER BAKIM MERKEZİ

0216 550 17 17



**YAŞLILARINIZI
DENEYİMLİ VE
UZMAN ELLERE
BIRAKINIZ**



HASTANE SONRASI ÖZEL BAKIM

**24 saat
hizmet**

YAŞLI - YATALAK - FELÇLİ - ALZHEIMER - DEMANS

ŞUBELERİMİZ:
ACIBADEM - GÖZTEPE - YAKACIK

Moda Cad. Gürbüzürk Sk. No:46 Moda - KADIKÖY
www.nezihhuzurevi.com

İstanbul'da şiddetli "lodos" yaşamı olumsuz etkiliyor. Sağanak yağışın ardından etkili olan şiddetli lodosla birlikte Marmara Denizi sahilinde dalga boyu yer yer 4 metreyi buldu. Sağanak yağış vatandaşlara zor anlar yaşattı, özellikle Kadıköy sahilinde dalga boyunca yer yer 3,5-4 metre yüksekliğe ulaştığı belirtildi. Apartman çatıları şiddetli rüzgârın etkisiyle hasar gördükten, Kadıköy'de de asfalt, çınar ağacı fırtınaya dayanmayarak devrildi. Kalanlar 13 metre uzunluğundaki yelkenli ile denize açılan 5 kişi, yelkeninin dalgalar nedeniyle karaya oturması yüzünden mahsur kaldı. Fırtınada tekneler açılanları hayatları tehlikeye girdi. Burgazada'dan dönen bir şirkete ait "Sunstar" isimli tekne, 9 Kasım Cuma gecesi Kalamış Marina'ya 40-50 metre kala lodos nedeniyle kayalara çarptı. Çarpan teknedeki kaptan Ali Sefa Özbakır, Murat-Belgin Koçak Çifti ile Mustafa-Leyla Saban Çifti denize düştü. Kazayı fark eden görgü tanıklarının durumu bildirmesi üzerine 5 kişi, olay yerine gelen polis ekipleri ve özel bir arama-kurtarma ekibince kurtarıldı. Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne kaldırılan kazazedelerin

Kadıköy Kalamış'ta lodos nedeniyle kayalara çarpan teknenin 5 kişi denize düştü. İstanbul'da hayatı olumsuz yönde etkileyen şiddetli lodos nedeniyle deniz otobüsü ve şehir hatları seferleri iptal edildi.



olumsuz yönde etkileyen şiddetli lodos nedeniyle deniz otobüsü ve şehir hatları

otobüsü) iptal edildi" denildi.

Ayrıca şiddetli dalgalar nedeniyle şehir

Rıhtımda yaya kaldırımlarında yürümek zor

Günlük trafikteki trafik keşmekeşinde yayalar olarak sürücülerden fazlasıyla nasibimizi alıyoruz. Biraz atılan kaldırımlar işgal ediliyor, yollarda yürümek

si için yapılmış yerler. Eğer kaldırımlar başka amaçlarla işgal edilirse, yayaların can güvenliği de tehlikeye düşer. Kaldırım olmadıkça yerler yayalar için potansiyel kaza yerleri haline gelir. Kadıköy Rıhtım boyunca gördüğümüz bife-ler, çay bahçeleri, seyyar satıcılar ve bunlar gibi birçok unsur kaldırımları işgal ederek, yayaların kendilerine ayrılmış olan kaldırımları kullanmasına engel oluyor.



Kaldırım işgallerine karşı tedbirler

İçinde halkın sağlık, gürlüğü, şikâyetlerini ve Zabıta Yönetmeliği'ne aykırı durumları tamamlamak için Kadıköy Belediyesi Zabıta Ekipleri denetimlerini sürdürüyor. Zabıta özellikle kaldırım işgallerine izin vermemekle kaldırma park eden araçlara ceza kesiyor.

Aynı zamanda tüm cadde üzerinde kaldırma işgal eden işyerlerine de göz açtırmanın zabıta, Kabahatler Kanunu'na göre gerekli işlemleri yaparak yayaların geliş ve gelişlerini engellemesine izin vermiyor. Ayrıca Kadıköy'de zabıta kaldırma işgal eden seyyar satıcılara da göz açtırıyor.

seferleri iptal edildi. İstanbul Deniz Otobüsleri A.Ş. (İDO) tarafından yapılan açıklamada, "12 Kasım 2007 tarihinde Yalova/Pendik 07.00 (feribot), Pendik/Yalova 07.00 (feribot), Yalova/Yenikapı/Bursa 07.30 (feribot), Yalova/Yenikapı 07.30 (deniz otobüsü), Bursa/Yenikapı 07.30 (feribot), Bandırma/Yenikapı 07.30 (deniz otobüsü), Armutlu/Yenikapı-Bostancı 08.00 (deniz

sağlık durumlarının iyi olduğu belirtildi. Kazanın dalgaların yükselmesi nedeniyle teknenin kayıklara çarpıp dengesinin bozulması sonucu yan yatmasıyla meydana geldiği belirtildi.

İstanbul'da lodos nedeniyle deniz seferleri iptal edildi

Adalar-Yalova, Karaköy-Haydarpaşa-Kadıköy, Kadıköy-Emirniönü, Eminönü-Üsküdar, Beşiktaş-Kadıköy, Beşiktaş-Üsküdar, Kadıköy-Kabaataş ve Harem Sirkeci feribot seferleri yapılmadı.

Meteoroloji uyarıyor
İstanbul'da başlayan lodos ve fırtınanın etkisini sürdüreceği belirtiliyor. Devlet Meteoroloji İşleri Genel Müdürlüğü yetkilileri yaptıkları açıklamada, Batı Karadeniz, Marmara ve Kuzey Ege'de fırtına beklendiğini belirttik, soba zehirlemeleri başta olmak üzere yaşanabilecek olumsuz şartlara karşı ilgilileri ve vatandaşları dikkatli ve tedbirli olmaları yönünde uyardı.

Meteoroloji yetkilileri ayrıca ani sel, su baskını, taşkın, çatı uçması, soba zehirlemelerine karşı ilgililerin ve vatandaşların tedbirli olmaları gerektiğine dikkat çekti. Görünen o ki bu yıl olumsuz kış şartlarından İstanbullular hayli etkilenice...

Sonbahar kendini iyice hissettirdi

Kışın rengarenk bir örtü oluşturmaya başladığı, dallarıyla vedalaşan yapraklar... Bizim Ayşe Küçük-kurt'un dediği gibi, insanın hayatın her yönünü yaşadığı bu mevsim aşk mevsimi galiba... Bizimle birlikte gıysilerimiz de mevsimleri yaşıyor. Bu yıl yazla kış arasında sıkışıp kaldığımız için, eylülde birlikte yağmurlar, ılık esen rüzgârlarla sonbahar tam anlamıyla kendini gösterirken, bizler de dolaplarımızın bir köşesinde unuttuğumuz ceketlerimizi, ince-kalın hırkalarımızı çıkardık. Zaman zaman elimizde, zaman zaman yakasız kıldırarak giydik. Özledimiz sonbaharın yaşıdık... Şimdi kış kapağına dayandı. Olsun, sonbahar bizi bu yıl kışa hazırladı...



Fenerbahçeli bayanların yeni başarısı

100. yılın ilk kupasını alan Fenerbahçe'nin Bayan Basketbol takımı son kupa olan Cumhurbaşkanlığı Kupası'nı da alarak 100. yılını üç kupa ile kapamayı başardı. Diğer kupalar Lig kupası ve Türkiye Kupası idi. Bu durumda Fenerbahçe Kulübü'nün en başarılı şubesi olarak 100. yılında tarihe geçti. Lig'de geçtiğimiz haftalarda ilk maçını Pankip T.E.D Kayseri ile oynayan Fenerbahçe, bu zorlu maçtan da 78-71 galip ayrılmayı başardı. Ancak ilk iki çeyreği galip bitiren Fenerbahçe üçüncü çeyrekte geriye düştü, çeyreği de mağlup tamamlandı. Son çeyrekte Esmeral Tunçluer'in sayıları ile önce beraberlik...



berliği yakalayıp daha sonra öne geçerek tekrar maçın kontrolünü eline alan Fenerbahçe'nin bayanların kalan dakikaları iyi değerlendirerek şahadan galip ayrıldı.

Üç gün sonra Euroleague'teki ilk maçına çıkan Fenerbahçe grubun zorlu takımı İtalyan temsilcisi Pihard Napoli ile normal süresi 71-71 biten maçtan 85-79 galip ayrılarak iyi bir başlangıç yaptı. İkinci ve üçüncü periyotlarda Fenerbahçe'nin çok zorlandığını gördük, dolayısıyla bu periyotların galibi İtalyan temsilcisi oldu. Son çeyrekte geriden gelen Fenerbahçe yaptığı savunma ile İtalyan temsilcisine 24 sayıya içinde top kullanan haklı tanımadı, bu durumdaki hücumları iyi değerlendiren Fenerbahçe maçı 71-71 berabereliğe taşıdı. Uzatma dakikalardan sonra Fenerbahçe şahadan galip ayrılarak ilk maçta galibiyetle tanışmış oldu. Fenerbahçe İtalyan temsilcisi ile 2005 yılında Napoli'de Fiba Cup'ta final oynamıştı. Final'in galibi İtalyan temsilcisi olmuştu.

İstanbul Üniversitesi ile ligde ikinci maçına çıkan Fenerbahçe yabancı oyuncusuz oynayan rakibini 89-71 yenerek ikinci galibiyetini aldı.

Bu dört maçın sonunda görüldüğü ki özellikle Avrupa için Fenerbahçe'nin en az iki transfer yapması lazım. Bunlardan birini kesin olarak pivot olmalı.

■ JAK BENZONANA

Milli maç cumartesi günü

A Milli Takımımız, Cumartesi günü karşılaşıacağı Norveç maçının hazırlıklarını sürdürüyor. EURO 2008'e gidebilmek için Norveç ve Bosna Hersek maçlarını kazanmak zorunda olan A Milli Takım, 1998'den bu yana 21 kez gerçekleşen "5 günde 2 maç" uygulamasından sadece 5 kez fresiz ayrıldı. İsviçre ve Avusturya'nın 2008 yılında ortaklaşa düzenleyeceği 13. Avrupa Futbol Şampiyonası Finali'ne katılabilmek için elemelerde C Grubu'ndaki son iki maçında Norveç ve Bosna-Hersek'i yenmek zorunda olan Türk Milli Takımı, kısa süreli periyotlarda iki maç birden kazanmakta genelde zorlanıyor.

Elemelerdeki son iki maçında 17 Kasım Cumartesi günü dep-lasmanda Norveç, 21 Kasım Çarşamba günü de İstanbul'da Bosna-Hersek ile karşılaşacak A Milli Futbol Takımı, kısa süreli periyotlarda yapılan resmi maçlarda üst üste iki galibiyet almakta güçlük çekiyor. Türk Milli Futbol Takımı, 1998 yılından bu yana toplam 21 kez uygulanan, Dünya Kupası ile Avrupa Şampiyonası eleme grupları ve baraj müsabakalarının da 5 günde yapılan 2 milli maç birden sadece 5 kez kazanamadı. Milliler, 21 maçlık serinin 16'sında, 5 günde yapılan 2 maçın birinde mutlaka fire verdi. Ay-yıldızlı ekip, finalere katılabilmek için mullak galibiyete ihtiyacı bulunan ölümlüde ki bu iki maç kazanarak, zoru başarmamı hesabını yapıyor.

Öte yandan Türk milli takımına ilk kez çağrılan Semih Şen-türk, Norveç ile Oslo'da oynayacakları kritik Euro 2008 ele-me grubu maçından büyük bir destanla dönmeklerini söyledi. Milli takım oyuncuların Yusuf Şimşek, Semih Şentürk ve Gökhan Gönül, Norveç ile yapacakları Euro 2008 eleme grubu maçında tek hedeflerinin galibiyet olduğunu belirtti. Deni-zispor'daki sezonun iyi maçlar çıkartmış ifade eden Yusuf, milli takımına geç çağırıldığı şeklinde bir düşüncesi bulunmadığını ifade ederek, "Şimdi çağırıldık ve bugüne kismetmiş. Artık ne yapacağımıza bakmamız gerekiyor. Norveç ile son derece önemli ve zor bir maç yapacağız" dedi. Geçmişte ha-talar yaptığını ifade eden 32 yaşındaki futbolcu, "Ana şimdiki performansın inanılmaz şekilde arttırdım. Artık geçmiş kö-nuşmamın anlamı yok. Milli takımın başarısı için hepimiz bu-radayız ve başarılı olabilecek güçteyiz. Bu baskının altından kalabilecek güçteyiz" diye konuştu. Fenerbahçe'de kendisi-nin verilen şansını iyi değerlendirdiğini anlatan Semih Şentürk ise, ken-disi ni kadroya çağırılan Faik Te-rim'e te-şekkür ederken, hazır du-rum da olduğunu nunun altını çizdi.



Türkiye'nin ilk kadın karate-cisi Leyla Koşar, karateyi bir yaşam tarzı olarak görüyor. Judo'da 1. Dan siyah kuşak, karatede ise 3. Dan siyah kuşak sahibi olan Koşar'ın dolu bir spor yaşamı var. Leyla Koşar, aynı zamanda Türk karatesinin duayenlerinden Hakkı Koşar'ın da eşi. Halen Moda'daki Koşar Spor Kulübü'nde idareci ve danışman hoca olarak görev yapan, 25 yaşındayken kızkardeşi sayesinde karateyle ve ardından judoyla ilgilenmeye başlayan Leyla Koşar'la, karateci kimliği üzerine konuştuk.

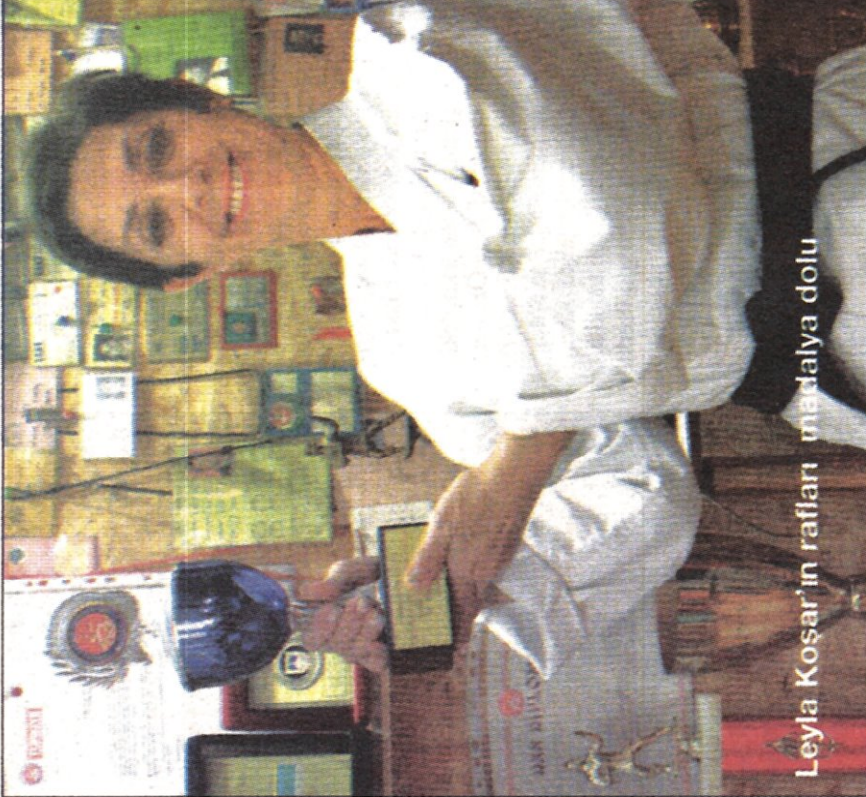
■ **1945 doğumlu bir tümen komutanın kızı olarak, karate sporuyla tanışmanız nasıl oldu?**
25 yaşındaydım. Kızkardeşim Uzakdoğu sporlarına çok hevesliydi. Onu her seyrettiğinde çok hoşuma gidiyordu bu spor. Ben de bu şekilde merak duyup ilgilenmeye başladım. Önce judoyla sonra karateyle tanıştım.

■ **Türkiye'nin ilk kadın karatecisi olarak, karate sporunu nasıl tanımlarsınız?**
Karate, bana göre bir sanat. İnsanın kendisine güvneni, kendisini koruması ve sağlıklı düşünüş ile bu düşünün insanın metabolizmasına vermiş olduğu dinamik bir ektendir. İnsanın daha genç düşünmesinin, organlarının daha genç kalmasını ve beyindeki hücrelerin ölmemesini sağlayan bir spordur karate. Karateyi en çok yaklaşıtıracamız sanat dalı baledir, aynı zamanda eskrim'e de benzetilebilir.

■ **Karate sizin için ne ifade ediyor?**
Karate benim için bir yaşam tarzı. Bir insanın ruhunun ve beraberinde bedel-

nin rahatlamasını ve hayata bakış açısının çok daha farklı olmasını sağlıyor karate.

Karatede en önemli olay, gücü kontrol etmektir. Tüm darbeler kontrollüdür.



Darbesini kontrol eden, ilderde yemeğini, işini, eşini kontrol edebileceği ve hana göre baleden daha yunusuk bir sanatır. Balerinlerin yaşamaları çok daha zor. Vücutlarını daha fazla yıpratıyorlar ve baleyli belli bir yaşa kadar yap-

edebileceğini. ■ **Karatenin bir erkek sporu olarak algılanmasına ne diyorsunuz?**
Öncelikle şunu söyleyeyim. Karate, kesinlikle bir erkek sporu değil. Böyle

biyorlar. Ama bizim 60 yaşında karate yapan talebelerimiz var. Karatede insan kendi vücudunu kontrol altına alabiliyor.

■ **Biraz da kadılığınız, yarışmalar ve kazandığınız şampiyonluklara değinelim...**

Judoda Türkiye Karate Federasyonu kurulmadan önce kazandığım Türkiye şampiyonluklarım var. 1970'de İtalya Milano'da dünya 5. oldum. 1980'de Almanya'da EAKF Uluslararası C kategorisinde hakemlik yaptım. Judo'da yine 1967, 1968, 1969, 1970 ve 1971'de Türkiye şampiyonluklarım oldu. 1972'de köprülük kemik kırıldığı için judoyu bırakmak zorunda kaldım. Judo'da 1. Dan siyah kuşak, karatede ise 3. Dan siyah kuşak sahibiyim.

■ **Karateyi diğer Uzakdoğu sporlarından ayıran özellik nedir?**

Judo, elbiseyle yapılan güreştir. Judo'da boğma ve kırma teknikleri vardır güreşe ilave olarak. Karate ise boksun tekniğidir. Tekvando, boksun tekniğinin varlığıdır. Aikido ise; eklemler yerlerine yapılan hareketlerdir. ■ **Judo mu yoksa karate mi diye sor-sak hangisini tercih edersiniz?**
Tabii ki karateyi tercih ederim. Judo'da sakatlamalar her zaman vardır. Zaten gördüğünüz gibi köprülük kemik kırımı, 1970'de Konyada yapılan bir judo müsabakasında kırıldı. Ama inatla kırıldığı halde maçı sonuna kadar devam ettim ve bitirdim. Sonra da bıraktım. Ama karatede böyle bir şey söz konusu değil. Karatede vurmak yasak. Onun için kesinlikle sakatlanmak gibi bir durum söz konusu değil. İyi bir karateci olmak için judo bilmek lazım.

Hidayet parlıyor

Okr'un formasını giydiği Utah Jazz, Cleveland'den Williams'in son sayıya basketiyle 103-101 mağ-lup etti. Btme 13 sayıya kala kaydedtiği sayıyla takı-mına galibiyeti getiren Williams, maçı da 15 sayı-12 asistie tamamladı. Sahada 29 dakika kalan Mehmet Okur 5 sayı-10 ribauntla oynarken, takımın en skor-erisi 24 sayı üreten Paul Millsap oldu. Carlos Boozer da 23 sayı-12 ribauntluk önemli katkı yaptı.

Türkiye'nin ilk başarılı kadın karatecisi bir Kadıköylü...



■ **Dünya genelinde Türkiye, karate sporunda nasıl bir yerde?**
Çok iyi bir durumdayız ancak dünya karatesinde Japonlar'dan sonra gelececek bir seviyede de olabildik. Türkiye'de yıllarca birbirine düşen, birbirini çekemeyen birinin karşısına olan gruplar oldu. Bu sanırım Türkiye'nin yapısında var. Eğer bunlar olmasaydı, dünyayı türeten bir ekip haline gelebilirdik. Şu anda dünyamız ilk 10 ülkesi arasındayız. Ama daha da ilerleye gidebilirdik. Bir de konusunu uzman olmayan kişilere görev verildiği takdirde yani mesleklerinde iyi olan kişiler hak ettikleri yerlere gelemedikleri muhtemelen ki orada bırakın eksiklikler olur. Bu eksiklikler, her federasyonda olduğu gibi bizim federasyonumuzda da mevcut. Bizde uzmanla, bilgi ve deneyimlerini paylaşma olayı yok.

■ **GÜÇLÜKOL**

Kalp sağlığı sporsuz olmaz

A nadolu Sağlık Merkezi'nden Kardioloji Uzmanı Doç. Dr. Enis Oğuz, sporun kalp sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini an-

latı. "Günümüzde teknolojinin sunduğu araçlar, asansör ve yürüyen merdiven gibi olanaklar yüzünden hareket etmeyi adeta unuttuk. Oysa hareketli bir yaşam kalp hastalığı oluşmasında önemli bir risk faktörü. Dolayısıyla kalbinizi korumak için düzenli olarak egzersiz yapmaya özen gösterin.

Son yıllarda kalp ve damar hastalıklarının korunmada düzenli egzersizin olumlu etkileri daha sıkça vurgulanıyor. Eskiden, kalp rezervini harcamamak adına zamanın çoğunu istirahatle geçirmesi tavsiye edilen kalp yetersizliği olan hastalara bile günümüzde düzenli egzersizin yararlı etkileri olduğu konusunda görüş birliği var. Artık fiziksel aktivitesi olmayan bir yaşam tarzı, sigara, kolesterol yüküseliği ve hipertansiyon gibi major risk faktörleriyle eşdeğer bir risk faktörü olarak değerlendiriliyor.

Spor neden önemli?

Düzenli yapılan egzersizler, kalp ve akciğer fonksiyonlarını olumlu yönde etkiler, hipertansiyonda kan basıncının düşürülmesine yardımcı olur. Vücuttaki yağ oranını azaltır, total ve LDL (kötü) huylu kolesterol düzeyini düşürür, HDL (iyi huylu kolesterol) düzeyini artırır, ortostres ve depresyona pedik yaralanmalarının oranını azaltır. Yapılan araştırmalar kalp krizi geçirdikten sonra egzersiz programına katılan hastalarda ölüm riskinin katlanmayanlara göre yüzde 20-25 oranında azaldığını gösteriyor.

■ **Hangi sporlar yapılmalı?**

Kalp sağlığını korumak için haftada en az 4 gün 30-60 dakika süreyle egzersiz yapmaya özen gösterilmeli. Bunun için yürüyüş yap-



Doç. Dr. Enis Oğuz
(Anadolul Sağlık Merkezi Kardioloji Uzmanı)

bilir, bisiklete binebilir ya da yüzebilirsiniz. Egzersizleri hafif bir yemegin ardından 1-2 saat sonra yapin. Açık havada egzersiz yapıyorsanız aşırı soğuk ve sıcak havalardan kaçınmalısınız. Egzersizin yoğunluğunu ayarlamak için kalp hızı kriteri olarak alın. Ancak herhangi bir sağlık probleminiz olmasa bile egzersiz uygulamalı olarak başlanmalıdır. Genclikle 35 yaş üzerindeki kimselerin spor yapmaya başlamadan önce kardiyak yönden araştırılmalıdır. Bunun için fizik muayene, EKG, gerekirse ekokardiyografi ve egzersiz testleriyle değerlendirilmeleri gerekir. 35 yaş üzeri olan ve koroner kalp hastalığı için en az bir risk faktörüne sahip kimselerde spora başlangıç öncesi efor testi önerilmektedir.

■ **Yaşınla, sağlık durumunuza göre sizin için en uygun egzersiz biçimini doktorunuz size söyleyecektir.**

