Projelerin inşasına başlandı

Velibaba Semt Merkezi, Sanayi Mahallesi Spor Kompleksi ve Mesleki Eğitim Merkezi, Kavakpınar Masal Parkı ve Kurtköy Kültür Sokağı'nın yapımına başlandı. **Kültür Sokağı'nın ilk etabı ile Masal Parkı'nın bu yaz tamamlanması planlanıyor.**



8'de

PENDİK GÜNDEMİ
YIL:14 | SAYI: 247 | NİSAN 2021 | ÜCRETSİZDİR

Pendikliler rahat bir nefes aldı

"Hayalet" gemiler kaldırıldı





Sahilde yıllardır görüntü ve çevre kirliliğine sebep olan hurda gemiler Belediye Başkanı Ahmet Cin'in yoğun gayretleriyle kaldırıldı. Başkan Ahmet Cin: "Vatandaşın şikayeti hat safhadaydı. Hukuki girişimlerimiz sonuç verdi. Sahilimiz gemilerden temizlendi." dedi.

7'de

Her eve hediye Hijyen Paketi dağıtımı

Pendik Belediyesi ekipleri vatandaşların kapılarını tek tek çalarak Hijyen Paketi dağıtıyor.



5'te

Pendik'te sanal sergi ve fuar



12-13'te

"İstanbul'un Efsaneleri" sanal sergisinde Yerebatan Sarnıcı'ndan Beykoz Yuşa Tepesi'ne çok sayıda efsane, hikayeleriyle birlikte yer aldı. Öte yandan bu yıl kitap fuarı pandemi sebebiyle sanal olarak gerçekleştirildi.

OKULLARA MEYVE BAHÇESİ KURULUYOR / 02
BİSİKLET YOLU PROJESİ DEVAM EDİYOR / 03
MİLLİ ROKET PENDİK'TE ÜRETİLİYOR / 05



Okullara yönelik hazırlanan "Meyve Bahçesi Projesi" devam ediyor. Son olarak Aşık Şenlik İlkokulu, Güllübağlar İMKB Mesleki Teknik Lisesi ve Alparslan Anadolu Lisesi'ne de Meyve Bahçesi kuruldu. **Projeyle öğrenciler ağaçları tanıyarak nasıl bakım yapılacağına dair pratik bilgi ediniyor.**

Okullar "meyve" verecek
Meyve Bahçesi Projesi sürüyor



Pendik Belediyesinin okullara yönelik sürdürdüğü Meyve Bahçesi Projesi devam ediyor. İlk olarak Çamlık İlkokulu'nda kurulan meyve bahçeleri, ilçe genelindeki okullarda yaygınlaştırılıyor. Son olarak Sanayi Mahallesi Aşık Şenlik İlkokulu, Güllübağlar İMKB Mesleki Teknik Lisesi ve Çamçeşme Mahallesi Alparslan Anadolu Lisesi'ne de Meyve Bahçesi kuruldu.

Şimdiye kadar 250 meyve ağacı dikildi

Meyve bahçeleri, Park ve Bahçeler Müdürlüğü ekipleri tarafından okulların uygun olan boş alanlarına kuruluyor. Bahçelere elma, erik, ayva, şeftali, incir, armut, ceviz ve kiraz ağaçları dikiliyor. Bakımları ise öğretmen ve öğrenciler tarafından yapılıyor. Böylece öğrenciler hem ağaçları tanıyor hem de nasıl bakım yapılacağına dair pratik bilgi sahibi oluyor. Proje kapsamında şimdiye kadar okullara 250 meyve ağacı dikildi.

Kurtköy Güzelbağ Sokak Parkı tamamlandı

Her ay şehre en az bir park kazandıran Pendik Belediyesi son olarak Kurtköy Güzelbağ Sokak Parkı'nın yapımını tamamladı. Bu parkla birlikte Pendik'teki toplam park sayısı 199 oldu.

Pendik Belediyesi şehre yeşil alan kazandırmayı sürdürüyor. Son olarak Park ve Bahçeler Müdürlüğü ekipleri yapımı bir süredir devam eden Kurtköy Güzelbağ Sokak Parkı'nı tamamladı. Standart çocuk oyun alanı ve oturma alanına sahip park, 328 metrekarelik alan üzerine kuruldu. Kurtköy Güzelbağ Sokak Parkı, Pendik'in 199'uncu, Kurtköy Mahallesi'nin ise 16. parkı oldu.





"Mıntıka temizliği" ile mahalleler temizlendi
Her gün ayrı bir mahalle temizlendi

Pendik Belediyesi "mıntıka temizliği" programıyla Ramazan ayının başlangıcına kadar belirlenen tüm mahallelerde ayrıntılı temizlik yaptı. Yapılan çalışmlarada ekiplere "Kent Gönüllülleri" de ellerindeki dövizlerle destek verdi.

Uygulama kapsamında temizlik ekipleri, her gün bir mahallede kapsamlı süpürme ve çöp toplama işlemi gerçekleştirdi. Ekiplere, kent konseyi çatısı altında faaliyet gösteren kent gönüllüleri de destek verdi.Cadde ve sokaklarda temizlik görevlileriyle birlikte hareket eden gönüllüler, ellerindeki dövizlerle vatandaşlara "Pendik Evimizdir, Evimizi Temiz Tutalım" ve "Temiz Sokak Sağlıklı Kent" mesajları verdi. Mıntıka temizliği Ramazan ayına kadar her gün farklı bir mahallede gerçekleştirildi.

Bisiklet Yolu Projesi devam ediyor
Toplam uzunluğu 50 km olacak

Yenişehir, Çamlık, Kurtköy ve Harmandere bölgeleri için planlanan 50 km'lik "Bisiklet Yolları Projesi" sürüyor. Şimdiye kadar 10 km'lik bölümü tamamlanan proje mart ayı itibariyle kaldığı yerden devam ediyor. **Yeni yönetmelik gereği bisiklet yollarında beyaz çizgilerin dışında bir boya kullanılmayacak.**





Bundan sonraki bisiklet yolu imalatlarında mavi boya kullanılmayacak.

Pendik Belediyesi tarafından Yenişehir, Çamlık, Kurtköy ve Harmandere bölgelerinde projelendirilen ve şimdiye kadar 10 km'lik bölümü tamamlanan "Bisiklet Yolları Projesi" sürüyor. Belediye ekipleri mart ayı itibariyle kaldıkları yerden devam ediyor. İlk etapta Yenişehir Mahallesi'nde bulunan Millet, Mustafa Akyol ve Cumhuriyet Caddelerindeki bisiklet yolları Teknopark'a bağlanacak.

Mavi boya kullanılmayacak sadece çizgiler çizilecek

Pendik Belediyesi ekipleri de Bisiklet Yolları Projesinin şimdiye kadar tamamlanan bölümlerinde mavi boya ve beyaz uyarı çizgileri kullandı. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı tarafından yayınlanan yeni yönetmelik kapsamında daha çevreci malzemeler kullanılacak. Bu kapsamda bundan sonra yapılacak bisiklet yollarında beyaz çizgilerin dışında herhangi bir boya kullanılmayacak.

4 bölgede toplamda 50 km uzunluğunda olacak

Ekonomik ve çevreci bir ulaşım aracı olan bisikletin kullanımının yaygınlaştırılması amacıyla yapılan bisiklet yolu projesi Yenişehir, Çamlık, Kurtköy ve Harmandere bölgelerinde yapılıyor. Etap etap yapılan proje tamamlandığında güzergahın uzunluğu 50 km'yi bulacak. Tüm bisiklet yolları metro, okullar ve AVM'lere entegre edilecek. Bisiklet yollarında ilerleyen yıllarda teknik servisler de yer alacak. Proje tamamlandığında İstanbul'un en uzun bisiklet yolu olacak. İSBAK A.Ş. tarafında ise yola toplamda 29 bisiklet istasyonu yerleştirilecek.

Yağmurlara karşı 37 km'lik önlem

Pendik Belediyesi 2019 ve 2020 yıllarında toplamda 37 km yağmur suyu ve atık su kanalı döşedi. Yağmur suyu hattı imalat sezonunu açan belediye ekipleri program dahilinde bulunan cadde ve sokak güzergahlarında sistemli bir şekilde çalışmalarını sürdürüyor. Kentte yağış yükünün fazla olduğu noktaları tespit eden ekipler, önceliği bölgelere vererek beklenen bahar yağmurlarının oluşturabileceği olumsuzluklara karşı önlem alıyor.

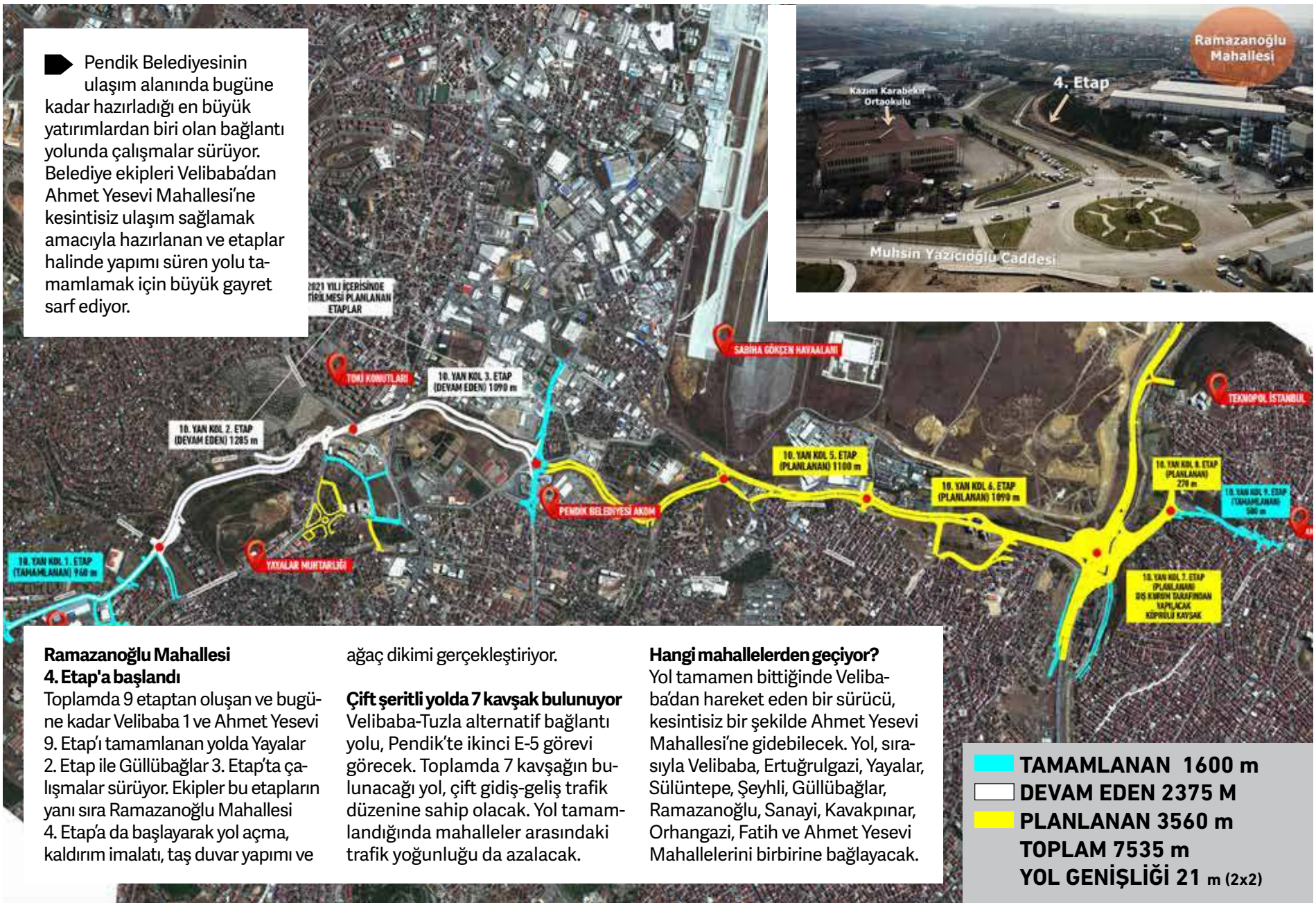
Yağmur suyu ve atık su kanalı neden önemli?

Yağmur suları kanallara alınarak uzaklaştırılmadığı zaman özellikle sağanak yağışlarda cadde ve sokakların suyla dolmasına neden oluyor. Yaya ve araçların hareket etmesi zorlaşırken düşük kotlu evlerde de olumsuzluğa neden olabiliyor. Bu yüzden de kentte artan nüfus ve buna paralel artan yapılaşmaya yönelik yağmur suyu ve atık su kanallarının imalatının aynı hızda sürmesi gerekiyor.



Velibaba-Tuzla Alternatif Bağlantı Yolunda 4.Etaba Geçildi

Pendik Belediyesi ekipleri 9 etaptan oluşan Velibaba-Tuzla alternatif bağlantı yolunu tamamlamak için büyük gayret sarf ediyor. **Yayalar 2. Etap ile Güllübağlar 3. Etap'ta çalışmalarını sürdüren ekipler Ramazanoğlu Mahallesi'nde 4. Etap'a başladı.**



Pendik Belediyesinin ulaşım alanında bugüne kadar hazırladığı en büyük yatırımlardan biri olan bağlantı yolunda çalışmalar sürüyor. Belediye ekipleri Velibaba'dan Ahmet Yesevi Mahallesi'ne kesintisiz ulaşım sağlamak amacıyla hazırlanan ve etaplar halinde yapımı süren yolu tamamlamak için büyük gayret sarf ediyor.

Ramazanoğlu Mahallesi 4. Etap'a başlandı

Toplamda 9 etaptan oluşan ve bugüne kadar Velibaba 1 ve Ahmet Yesevi 9. Etap'ı tamamlanan yolda Yayalar 2. Etap ile Güllübağlar 3. Etap'ta çalışmalar sürüyor. Ekipler bu etapların yanı sıra Ramazanoğlu Mahallesi 4. Etap'a da başlayarak yol açma, kaldırım imalatı, taş duvar yapımı ve ağaç dikimi gerçekleştiriyor.

Çift şeritli yolda 7 kavşak bulunuyor

Velibaba-Tuzla alternatif bağlantı yolu, Pendik'te ikinci E-5 görevi görecek. Toplamda 7 kavşağın bulunacağı yol, çift gidiş-geliş trafik düzenine sahip olacak. Yol tamamlandığında mahalleler arasındaki trafik yoğunluğu da azalacak.

Hangi mahallelerden geçiyor?

Yol tamamen bittiğinde Velibaba'dan hareket eden bir sürücü, kesintisiz bir şekilde Ahmet Yesevi Mahallesi'ne gidebilecek. Yol, sırasıyla Velibaba, Ertuğrulgazi, Yayalar, Sülüntepe, Şeyhli, Güllübağlar, Ramazanoğlu, Sanayi, Kavakpınar, Orhangazi, Fatih ve Ahmet Yesevi Mahallelerini birbirine bağlayacak.

TAMAMLANAN 1600 m
DEVAM EDEN 2375 M
PLANLANAN 3560 m
TOPLAM 7535 m
YOL GENİŞLİĞİ 21 m (2x2)





Yeni bir cadde daha yapılıyor

Geçtiğimiz yıllarda Velibaba Mahallesi'nin merkezinde oluşan trafiğe karşı cezaevinin yanında yapılan Zeynep Sokak'a yeni bir kol yapılıyor. 300 metrelik yeni yol tamamlandığında Kartal tarafından gelen sürücüler mahalle merkezindeki trafiğe girmeden Aydos'a doğrudan ulaşabilecek.

Her eve hediye Hijyen Paketi dağıtımı



Pendik Belediyesi ekipleri yeni uygulamalar ve dezenfekte çalışmalarıyla COVID-19'a karşı mücadeleye devam ediyor. Vatandaşların kapılarını çalarak Hijyen Paketi dağıtan ekipler, maske mesafe ve temizlik kuralını tekrar hatırlatıyor. Uygulamanın ilk gününde ekiplere Belediye Başkanı Ahmet Cin de katılarak "Tüm hanelerimize yani yaklaşık 290 bin bağımsız bölüme ulaştırmak üzere Hijyen Paketi hazırladık." açıklamasında bulundu.



İlçe genelinde COVID-19 önlemleri kapsamında yürütülen çalışmalar artıyor. Yeni başlatılan uygulamada ekipler mahalle mahalle gezerek evlerin kapısını çalıyor ve Hijyen Paketi hediyesini takdim ediyor. Tüm hanelere dağıtılan pakette maske, kolonya ve anahtar askısı yer alıyor. Evlerinde bulunmayan vatandaşlar da unutulmayarak hediyeleri kapılarına bırakılıyor. Hediyeleri verilirken vatandaşların talepleri ve ihtiyaçları da not alınarak ilgili birimlere iletiliyor. İlk gün belediye ekiplerine Belediye Başkanı Ahmet Cin de eşlik etti. Vatandaşlarla sohbet ederek Hijyen Paketi hediyelerini takdim eden Başkan Ahmet Cin, vatandaşların isteklerini de dinledi. Hijyenin pandemide bulaşma riskini azaltmada çok önemli rol oynadığına değinen Başkan Ahmet Cin uygulama hakkında "Pandemi rakamlarının yeniden tırmanışa geçmesi nedeniyle yeni bir kampanya başlattık ve tüm hanelerimize yani yaklaşık 290 bin bağımsız bölüme ulaştırmak üzere Hijyen Paketi hazırladık." dedi.



Başkan Ahmet Cin şehit ve gazi yakınlarını ziyaret etti



Belediye Başkanı Ahmet Cin, şehit ve gazi yakınlarını ziyaret ederek "Her zaman yanınızdayız." mesajı verdi. **Pendik Gönüllüleri de ilçede ikamet eden 347 şehit ve gazi yakınının tamamını ziyaret ederek hediye takdim etti.**

Belediye Başkanı Ahmet Cin, şehit ve gazi yakınlarını evlerinde ziyaret etti. Kaymakam Dr. Hülya Kaya'nın da eşlik ettiği ziyarette ailelerle sohbet eden Başkan Ahmet Cin, gazi ve şehitlerimize olan minnettarlığını dile getirerek "18 Mart Çanakkale Zaferi ve Şehitleri Anma Günü'nde şehit olanlara Allah'tan rahmet diliyoruz. Gazilerimize şükranlarımızı sunuyoruz. Bugüne kadar olduğu gibi bundan sonra da her zaman onların yanında olmaya devam edeceğiz." dedi. Ziyaretlerde, tüm şehitlerimiz için dualar okundu. Öte yandan belediye ekipleri de Pendik Gönüllüleriyle birlikte ilçede ikamet eden 347 şehit ve gazi yakınını tek tek ziyaret etti. Ziyaret sonunda hediye takdim edildi.

Milli ve Yerli Teknoloji Hibrit Motorlu Roket Pendik'te Üretiliyor



Ay misyonunda mühim önem taşıyan etaplardan biri olan milli ve yerli hibrit motorlu roketin geliştirilmesi hususunda Delta V Uzay Teknolojileri A.Ş. görevi üstlendi. Pendik'te bulunan tesislerinde özgün teknolojilere sahip ilk hibrit motorlu roketin geliştirme ve üretim aşamalarına geçildi.

Ay yıldızlı bayrağımızı uzaya çıkarmada milli ve yerli seferberlik

2023 yılında Ay'a gönderilmesi hedeflenen insansız aracın hibrit motorlu roketinin üretilmesine Delta V Uzay Teknolojileri A.Ş.'nin Pendik'te bulunan tesislerinde başlandı. Pendik Belediyesi Başkanı Ahmet Cin'in de katılımlarıyla tesisi inceleyen Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa Varank: "Ay misyonunda 2023 ve 2028 yıllarında iki aşamalı bir hedefimiz var. 2023'te ilk kez kendi milli ve özgün teknolojilerimizi kullanarak Ay'la teması gerçekleştirmek istiyoruz. Kendi milli ve özgün roketimizi ateşleyerek uzay aracımızı Ay'la buluşturacağız." açıklamasında bulundu.

İlk milli hibrit motorlu roketin Pendik ilçesinde üretilmesi münasebetiyle toplantıya Pendik Belediye Başkanı Ahmet Cin de katılımda bulunarak tesisin durumu, yürütülen çalışmalar, insansız uzay aracının teknik ve tasarımsal detayları istişare edildi. Konu hakkında Bakan Varank: "Zaten birkaç aydır çalışmalarına başlamışlardı... Ay misyonuyla ilgili kritik bir toplantı gerçekleştirdik. Bütün taraflarla beraber adeta bir ön tasarım toplantısı yaptık." dedi.

Gençler Sordu "Ahmet Abi" Cevapladı



Belediye Başkanı Ahmet Cin gençlerle buluşarak sorularını cevapladı. Farklı görüşlerin yer aldığı programda Başkan Ahmet Cin, yapılan projeleri şu sözlerle vurguladı: **"Pendik, genç bir nüfusa sahip. Bu gençlerin enerjilerini atabileceği, sosyal aktivitelerde buluşabileceği alanlara ihtiyacımız var. Sayıyı artıracağız. Gençler için belki de İstanbul'a ve Türkiye'ye örnek olacak bir proje için çalışıyoruz."**



Yunus Emre Kültür ve Sanat Merkezinde gerçekleşen "Ahmet Abi'yle Konuşuyorum" Programında gençler, Belediye Başkanı Ahmet Cin'le buluştu. Farklı görüşlerdeki gençler, oluşturulan tarafsız ortamda Ahmet Abi'lerine diledikleri soruları yöneltti. Gençler programda taleplerini iletmenin yanı sıra kişisel eleştirilerini de dile getirdi. Tek tek not alınan konular, Başkan Ahmet Cin tarafından cevaplarla aydınlatıldı. Gençlerin rahatça her türlü görüşünü ve sorusunu yönelttiği etkinlikte Başkan Ahmet Cin, gençlerin aklındaki tüm soru işaretlerini giderdi. Ahmet Abi'leriyle konuşma fırsatı yakalayan gençler, talep ettikleri hizmetleri de ileterek gençlere yönelik belediye hizmetleri hakkında bilgi aldı. Pendik Belediyesi sosyal medya kanallarında canlı yayınlanan programda zaman zaman vatandaşların sorularına da yer verildi. Programa katılan gençler "Bir belediye başkanının gençlerin görüşlerine ve isteklerine bu kadar değer vermesi çok güzel. Bunun için teşekkür ederiz." dedi.

Gençler,Pendik için hayallerinden bahsetti

Belediyecilikle ilgili soruların yanında gençlerden kişisel sorular da geldi. Hayattan sohbet eden Başkan Ahmet Cin ve gençler, gelecek hayallerinden de bahsetti. Bu konu hakkında Başkan Ahmet Cin gelen bir soruya "Genç kardeşlerimize teşekkür ediyorum. Onlarla birlikte olmanın mutluluğunu yaşıyorum hep. Belediye başkanından önce ben sizin bir abinizim... Belediye Başkanı olmak gibi bir hayalim yoktu. Her zaman halka hizmet noktasında katkı yapma hedeflerim ve hayalim oldu. 31 Mart önücesi kimsem şuanda da oyum. Hizmet konusunda da teşrik-i mesaimizin büyük bir kısmını buna ayırırıyoruz. Hizmetten zevk duyuyoruz." şeklinde cevap verdi. Pendik hayallerini anlatan gençler, spor kompleksleri, kültür merkezleri, Teknopark, Bilim Merkezleri, e-spor girişimleri gibi ilgi alanlarına ilişkin hizmetleri öğrendi.

Öğrenciler temiz havada yürüyüş yaptı, ok atmayı öğrendi

Yeşilay Haftası münasebetiyle düzenlenen Pendik Belediyesi Gençlik Kampı Doğa Yürüyüşüne giden öğrenciler, temiz havada yürüdü. **Ok atmayı ve kampçılığı deneyimleyen öğrenciler daha birçok sportif etkinliğe katıldı.**





Sporu, doğayı ve kampı seven Pendikli gençler için düzenlenen 1-7 Mart Yeşilay Haftası Gençlik Kampı Doğa Yürüyüşü geçtiğimiz gün gerçekleşti. Pendik Belediyesinin Yeşilay Pendik İlçe Temsilciliği, Pendik Kent Konseyi ve Pendik İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüyle birlikte yürüttüğü etkinlik Gençlik Kampında bulunan 1.700 metre uzunluğundaki doğa yürüyüşü parkurunda gerçekleştirildi. Doğaya ve kampçılığa ilgi duyan 25 öğrenci, gözetmenlerin eşliğinde doğa yürüyüşü yaptı. Öğrenciler temiz havada, steril ve güvenli kamp alanında Gençlik Kampı Programında bulunan aktiviteleri yaptı. Yürüyüş, ok atma, masa tenisi ve kum voleybolu gibi pek çok eğlenceli ve sportif etkinliğe katıldı. Kamp alanını gezerek kampçılığı deneyimleme fırsatı yakalayan öğrenciler, doğanın içinde keyifli vakit geçirdi.

Pendikliler rahat bir nefes aldı

"Hayalet" gemiler kaldırıldı

Pendik Sahili'nde yıllardır görüntü ve çevre kirliliğine sebep olan hurda gemiler Belediye Başkanı Ahmet Cin'in yoğun gayretleriyle kaldırıldı. Başkan Ahmet Cin: "Vatandaşın şikayeti hat safhadaydı. Hukuki girişimlerimiz sonuç verdi. Sahilimiz gemilerden temizlendi." dedi.

Pendik Sahili, çoğu yarı batık halde bulunan hacizli ve başıboş hurda gemilerden temizlendi. Belediye Başkanı Ahmet Cin'in yoğun gayretleri ve Tuzla Liman Başkanlığının çabasıyla gemiler mahkeme kararıyla sahilden kaldırıldı. Gemilerin kaldırılmasıyla çevre kirliliğinin önüne geçilmiş olundu. Sahilde yürüyüş yapan Pendikliler de rahat bir nefes aldı.







Başkan Ahmet Cin: "Defalarca hukuki girişimde bulunduk"
Konuyla ilgili değerlendirmede bulunan Başkan Ahmet Cin, göreve gelir gelmez sahildeki hurda gemi sorununa el attıklarını, çok sayıda girişimde bulunduklarını vurgulayarak "Özellikle 2005 yılından bu yana buradaki gemilerle ilgili ciddi endişeler vardı. Sahiplerine defalarca gemilerin çekilmesiyle ilgili ihtarlarda bulunduk. Pendik Belediyesi ve Tuzla Liman Başkanlığıyla hukuki girişimlerimiz oldu. Sonunda mahkeme yoluyla sonuç aldık ve bu gemilerin temizlenmesiyle ilgili süreci başlattık. 3 gün önce sahilimiz bu gemilerden temizlendi. Hem çevre hem de görüntü kirliliği açısından büyük bir sıkıntı giderilmiş oldu. Vatandaşın şikayeti hat safhadaydı." dedi.



Çürüyüp batıyor, çevreyi kirletiyorlardı
Yıllardır çeşitli gemilerin bağlama yeri haline gelen ve atıl halde bulunan hacizli gemilerin başıboş bırakıldığı sahil, sahipsiz gemi mezarlığına dönüşmüştü. Personelsiz ve sahipsiz gemilerin birçoğu fırtınalı havalarda batarken can, mal ve çevre emniyeti açısından ciddi tehlike oluşturuyordu. İzinsiz bağlanan gemiler zaman zaman sahile oksijen-asetilen tüpleri yerleştirilerek tamir alanına çevrilmeye çalışılmıştı.

Artık sahilde rahatça yürüyebiliyorlar
Hurda gemilerin kalkmasına en fazla sevinen sahilde yürüyüş yapan Pendikliler oldu. Özellikle yaz aylarında gemilerden yayılan kötü kokular nedeniyle sahilde yürümekte zorlanan vatandaşlar hayalet gemilerin kalkmasıyla rahat nefes aldı.



Projelerin inşasına başlandı

2020 yılında çalışmalarına başlanılan birçok projeyi başarıyla geride bırakan Pendik Belediyesi, şimdi de 2021 projelerinde hedefe doğru hızla ilerliyor. Hız kesmeden devam eden projelerde bir sonraki adıma geçildi. **Pendik Belediyesi Başkanı Ahmet Cin'in sözünü verdiği semt merkezleri, spor kompleksleri ve tesislerin birçoğunun yapımına başlandı.**



Masal Kahramanları bu parkta canlanıyor!

Pendik Belediyesi Başkanı Ahmet Cin, küçüklerimizi de unutmadı. Çocuklarımızın mutlu ve dolu dolu bir çocukluk geçirmeleri için de yeni projeler hayata geçiriliyor. İnşasına başlanan Kavakpınar Masal Parkı, çocuklarımızın güvenle ve keyifle oyun oynayabilecekleri 1.257 metrekare alana inşa edilecek. Masal Parkı'nın kapalı alanında Fıkra Müzesi, açık alanlarında ise Masal Müzesi, oyun parkları ve kafeterya yer alacak. Açık alanlarında masallardan kesitlerin yansıtılacağı canlandırmalar gerçekleşecek Masal Parkı'nda çocuklarımız, Keloğlan gibi folklorumuzdan



pek çok kahramanla tanışma fırsatı yakalayacak. Masallardan fırlamış Kavakpınar Masal Parkı'nın inşası bittikten sonra minik ziyaretçilerini önümüzdeki yaz aylarında misafir etmeye başlaması planlanıyor.

5 hekimlikli Aile Sağlık Merkezi hizmet verecek



Yaklaşık 2 bin metrekarelik alan üzerine kurulacak Velibaba Semt Merkezi, kültür-sanat ve sağlık alanında pek çok birim barındıracak. Velibaba Mahallesi sakinlerinin tüm sosyal, sağlık ve eğitim ihtiyaçlarına uygun tasarlanan semt merkezinde aynı zamanda 5 hekimlikli bir Aile Sağlığı Merkezi de olacak. Burada vatandaşlar, sağlık hizmetlerinden yararlanabilecek. Tesiste bunun yanı sıra eğitim atölyeleri, muhtarlık ve kütüphane birimleri de yer alacak. Velibaba Mahallesi Yakacık Caddesi üzerinde yeşilin içinde çok katlı olarak hizmet verecek olan merkezin 2022 yılı içerisinde bitirilmesi hedefleniyor.

"Atölyelerde meslek edinecekler"



4 bin 180 metrekarelik alana inşa edilecek Sanayi Mahallesi Spor Kompleksi ve Mesleki Eğitim Merkezi, üç kattan oluşacak. Bir katta fitness salonu, çocuk spor salonu, soyunma odaları, duş ve lavabolar olacak. Bunun yanı sıra mesleki eğitim merkezi olarak da kullanılacak binada bölgede bulunan atölyelere ve küçük ölçekli sanayiye, donanımlı teknik ve ara eleman yetiştirmeye yönelik eğitimler de verilecek. Zemin katta 3 hekimlikli bir aile sağlığı merkezi bulunacak. Bunlara ek ilçede iş istihdamı sağlaması adına planlanan uygulama atölyeleri, ofisler, eğitim salonları, konferans salonu, mescit ve şadırvanlar da vatandaşın hizmetinde olacak. Bu çok amaçlı tesisin yılın sonlarına doğru bitmesi planlanıyor.

Bu sokaktan kültür yayılıyor



Eski Ankara Asfaltı Caddesi üzerinde yapılacak olan Kültür Sokağı'nda 390 metrekare büyüklüğünde bir kütüphane ve 290 metrekare genişliğinde El Sanatları Merkezi yapılacak. 2 etaptan oluşan sokağın yapımı bittiğinde Pendikliler, Kültür Sokağı'na gelerek El Sanatları Merkezi hizmetlerinden yararlanabilecek, sokakta yer alan kütüphanede ders çalışıp okuma etkinlikleri yapabilecek. Sokak toplam 7 bin 675 metrekarelik bir alanı kaplayacak. Projenin ilk etabının Temmuz-Ağustos aylarında bitirilmesi planlanıyor.

Küçük Patiler Ödül Aldı







Pendik Belediyesinin 5-15 Nisan tarihleri arasında düzenlediği Neşeli Patiler Yarışmasında kazananlar hediyeleriyle buluştu. **Neşeli Patiler Köpek Eğitim Parkında gerçekleşen yarışmada en yetenekli ve bakımlı kedi ve köpekler seçildi.**

Hayvan dostu Pendik Belediyesinin düzenlediği Neşeli Patiler Yarışmasında kazananlar yapılan törenle açıklandı. Yoğun istekle açılan Neşeli Patiler Köpek Eğitim Parkında gerçekleşen etkinlikte kedi ve köpekler gönüllerince koştu, mama yedi ve marifetlerini gösterdi.Etkinlik aynı zamanda çocuklar ve büyükleri evcil hayvanlarla bir araya getirerek eğlenceli anlara ev sahipliği yaptı. Törende kazananlara hediyelerini Pendik Belediyesi Başkan Yardımcısı İbrahim Hakkı Aysan takdim etti. Kedi ve köpeklerin yeteneklerini ve güzelliklerini yarıştırdığı etkinlikte köpekler kategorisinde 1. Kanas, 2. Guinness ve 3. Angel isimli köpek oldu. Kedilerde ise 1. Thomas, 2. Okyanus ve 3. Kavun isimli kedi ödül aldı. Aysan yaptığı kapanış konuşmasında "Pendik Belediyesi olarak evcil ve sokakta yaşayan tüm canlılarla ilgilenmeye ve onların bakımlarına destek olmaya çalışıyoruz. Bu konuda belediyeler arasında öncü belediyelerdeniz. Bu tür etkinliklerimize devam edeceğiz." dedi.



Polis adayı gençlere "Spor ve Sağlıklı Beslenme" Semineri

Pendik Belediyesi, polis adayı gençler için "Spor ve Sağlıklı Beslenme" konulu seminer düzenledi. Seminerde sporun yaşam kalitesini yükseltmedeki rolü ve dengeli beslenmenin önemi anlatıldı.

Pendik Belediyesi "POMEM Fiziki Yeterlilik Sınavına Hazırlık" Kursuna katılan polis adayı gençler için sağlık konulu seminer düzenledi. Uzman Eğitmen Sevilay Keskin, gençleri bilinçli spor yapmanın ve dengeli beslenmenin faydaları hakkında bilgilendirdi. "POMEM Fiziki Yeterlilik Sınavına Hazırlık" Kursu eğitimlerinin de gerçekleştirildiği Sülüntepe Mahallesi Şehit Burhan Öner Spor Kompleksi Konferans Salonu'nda düzenlenen seminerde, sporun sağlıklı yaşama katkısı, yaşam kalitesini yükseltmedeki rolü ve bilinçli yapıldığında daha etkili olduğu vurgulandı. Kurs kapsamında uzman eğitmenler gözetiminde güçlenme ve kondisyon çalışmaları yapan kursiyerlere, bu süreçte doğru beslenme programının uygulanmasının önemi hakkında da bilgiler verildi. Seminerin sonunda Fitness Eğitmeni Keskin, gençlerden gelen pek çok soruyu cevapladı.

Hasta vatandaşlara sıcak bir el uzatıyorlar



2021 yılında aktif olarak devam eden hizmetlerle **muhtaç vatandaşların daha konforlu ve kaliteli hayat standartlarına erişmeleri hedefleniyor. İhtiyaçları olan medikal sistemler ve araçlar temin ediliyor.**

Pendik Belediyesi hasta, yaşlı, engelli ve ihtiyaç sahibi vatandaşlar için yürüttüğü hizmetlerine ara vermeden devam ediyor. Pandemide evlerinde yalnız ve bakıma muhtaç kalan vatandaşlar, belediyenin ilgili birimlerine başvurarak medikal ürünlerin temini ve hasta ulaşım gibi hizmetlerden yararlanabiliyor. Bu kapsamda 2020-2021 döneminde 105 hasta vatandaş bu hizmetlerden yararlanarak yaşam kalitesini yükseltti.

Medikal malzemeler evlerine bırakılıyor

Sağlık kurulu raporuyla gelen tüm hasta ve engelli vatandaşlara ihtiyacı olan medikal malzemeler temin edilmekte. Bunların arasında tekerlekli sandalye, hasta bezi, hasta yatağı, alez ve benzeri ürünler yer almakta. Hala devam eden hizmet kapsamında 2020-2021 dönemi sürecinde başvuran vatandaşlara 391 adet alez, 437 adet dijital hasta yatağı, 42 adet havalı hasta yatağı, 5 adet koltuk değneği, 346 adet sünger yatak ve 92 adet tekerlekli sandalye yardımı yapıldı.

Hastalara konforlu ulaşım

444 81 80 numaralı Çağrı Merkezi veya pendik.bel.tr üzerinden yapılan başvurularda acil müdahale ihtiyacı olmayan ve yatağa bağımlı hasta vatandaşlar evlerinden alınarak sağlık kuruluşlarına götürülüyor. Donanımlı araç yardımıyla hastaneden eve nakli gerçekleşen hastalar, konforlu bir şekilde seyahat edebiliyor. Engelliler için de özel olarak ayarlanan servis sistemiyle nakil işlemleri gerçekleştiriliyor. Söz konusu dönemde 3.799 nakil işlemi gerçekleştirildi.



Hastalar özel doktor ve hemşire eşliğinde ziyaret edildi

Geçtiğimiz dönem hasta yatağı talebinde bulunan ve bu hizmetten yararlanan aileler her ay ilçe genelindeki farklı hastanelerden gelen birer doktor ve hemşireyle ziyaret edildi. Hastalar yalnız bırakılmayarak ihtiyaçları olan hizmetler not alındı. Bu zamana kadar ziyaret edilen 58 ailenin talepleri belediye birimlerine ulaştırıldı.

Evde temizlik ve berber hizmeti devam ediyor



Hasta ve yardıma muhtaç vatandaşlar için evlerine kadar gidilerek evde temizlik ve berber hizmetleri veriliyor. 2021 yılında devam eden hizmetlerle kendi ihtiyaçlarını karşılayamayan vatandaşlara yardım eli uzatılıyor.

Pendik Belediyesi hasta ve yardıma muhtaç vatandaşlara verdiği hizmetlere devam ediyor. Birçok hasta hizmeti, ev ziyaretleri ve vefa kıraathanesine ek, yalnız yaşayan ve temizlik ihtiyacını madden ve bedenen karşılayamayanlar için evde temizlik hizmeti de sunuyor. Başvurulması dahilinde ilgili birimler ve gönüllüler tespit edilen eve giderek temizlik hizmetinde bulunuyor. 2020-2021 yılı kapsamında 454 defa evde temizlik hizmeti yapıldı. Bunun yanında yine engelli, yaşlı ve yatağa bağımlı hastalara yönelik berber hizmeti de verilmeye devam ediyor. Berber hizmetinden 2020-2021 döneminde 597 kişi yararlandı.

"II. Abdülhamid öngörü sahibiydi, geleceği görebiliyordu"

"Türk Tarihinin Liderleri" Programında Ulu Hakan Sultan 2. Abdülhamid'i anlatan Osmanlı Tarihi Uzmanı Prof. Dr. Vahdettin Engin: "Abdülhamid öngörü sahibi çok iyi bir liderdi. **İstihbaratın önemini biliyordu. Kurduğu Yıldız İstihbaratı'nın yapısını bugün bile tam olarak bilmiyoruz." dedi.**



Programda Abdülhamid'in kurduğu Yıldız İstihbarat Teşkilatını anlatan Prof. Dr. Vahdettin Engin: "Sultan, çok sağlam bir teşkilat oluşturdu. Bunun yapısını bugün bile tam bilmiyoruz. Her yerde Yıldız İstibaharatı'na çalışan insanlar vardı. Bunların kim olduğunu bilemezdiniz; çünkü direk Abdülhamid'e bağlıydılar. Hepsi ülkeyi sevdiği için değil, bazıları da maddi menfaat için istihbarat verirdi. İstihbarat o kadar güçlüydü ki örneğin İstanbul'daki elçiler Rus Büyükelçiliği'nde toplanır, ertesi gün ne konuştukları Abdülhamid'in masasında yer alırdı." bilgisini verdi.

Vefatından bir ay önceki öngörüsü gerçekleşti

Prof. Dr. Vahdettin Engin, sultanın 1918 yılında vefatından bir ay önceki Osmanlı İmparatorluğuyla ilgili öngörüsünün gerçekleştiğini söyleyerek "1918 yılında 1. Dünya Savaşının sonu artık belli oluyordu, yenilmiştik. Sultan ölmeden önce doktoru Atıf Hüseyin'e 'Korkarım ki bu iş çok kötüye gidiyor. İngilizler; Arabistan, Ermenistan ve Kürdistan'ı kuracaklar.' diyor. Nitekim öyle de oluyor." dedi.

"Hayatı yönlendiren güçlü sezgileri vardı"



Filmi çok beğenmemişti; ama başrollerindeki Sadri Alışık ile Attilâ İlhan'ın kız kardeşi Çolpan İlhan bu filmden sonra evlendiler. Attilâ İlhan'ın hayatı yönlendiren güçlü sezgileri vardı." dedi.



Sadri Alışık ile Çolpan İlhan "Yalnızlar Rıhtımı" filminden sonra evlendiler.

Bu ay düzenlenen etkinlikler arasında "Türk Şiir ve Düşünce Hayatında Attilâ İlhan" Paneli yer aldı. Sosyal medya üzerinden canlı olarak yayınlanan panelin moderatörlüğünü Ali Ural yaptı. Panele Adnan Özer, Baki Ayhan, Metin Celal, Şafak Çelik ve Yakup Çelik katılarak Attilâ İlhan'ı anlattı. Panelistlerden Baki Ayhan, merhum şairin hayattan beslenmesinin yanı sıra hayatı yönlendiren bir kişiliğe sahip olduğunu belirterek: "Bir tarafı senaristti. Yazdığı senaryolardan biri de 'Yalnızlar Rıhtımı'ydı.

"Türkiye su kuyularıyla Afrika tarihini değiştiriyor"



Kültür etkinlikleri kapsamında düzenlenen "Gönül Coğrafyamız Su Kuyusu Diplomasisi" konulu programın konuğu Mete Sohtaoğlu, Türkiye'nin Afrika'da yürüttüğü su kuyusu projelerini anlattı. Batının yüzyıllar boyunca sömürgesi altında tuttuğu Afrika Kıtası'nda Türkiye'nin konumundan bahseden Sohtaoğlu durumu şu sözlerle açıkladı: "Afrika'nın altındaki suyu çıkaramamaları için Batıya bağımlı edilmişler. Bilerek fakir bırakılmışlar. Orada bir eliyle yardım verirken diğeriyle cüzdanınızı çalmaya çalışan bir batı var. Uluslararası batılı ilaç firmaları Afrika toplumlarını denek olarak kullanıyor. Çeşme dikiyor güya; ama çeşmedeki suda salgın var. Çirkin politikalarla burada ilaç deneyleri yapıyorlar. Ama Türkiye orada su kuyusu açtığında, yanına medrese açıyor, çocukları okutuyor. Yanına mescit açıyor, insanların toplanabileceği yerler oluşturmuş oluyor.O kıtanın entelektüel kesimini oluşturuyoruz."

"Maskeli Yaşam" fotoğraf yarışması sonuçlandı

"Maskeli Yaşam" konulu fotoğraf yarışmasında dereceye girenler belli oldu. İzzet Keribar ve Coşkun Aral'ın da aralarında bulunduğu jüri; **"Yaşam" fotoğrafıyla Kazım Bora Yenilmez'i birinci, "Aile" fotoğrafıyla Bilal Yıldırım'ı ikinci ve "Sisli Vakitler" fotoğrafıyla Emine Toprak'ı üçüncü olarak belirledi.**



"COVID-19 Salgını Döneminde Maskeli Yaşam Fotoğraf Yarışması" sonuçlandı. Pandemi sürecine dikkat çekmek amacıyla düzenlenen yarışmada katılımcılar "maskeli hayatı" çektikleri en iyi fotoğraflarla anlatmaya çalıştı. İzzet Keribar ve Coşkun Aral'ın da aralarında bulunduğu jüri seçimlerini yaptı ve ilk üçe giren fotoğraflarla birlikte mansiyonları da belirledi.



Jüri üyeleri arasında geçtiğimiz yıllarda Pendik'te sergi açan İzzet Keribar da vardı.

"Yaşam", "Aile" ve "Sisli Vakitler" dereceye girdi

637 kişinin katıldığı yarışmada "Yaşam" fotoğrafıyla Kazım Bora Yenilmez birinci, "Aile" fotoğrafıyla Bilal Yıldırım ikinci ve "Sisli Vakitler" fotoğrafıyla Emine Toprak üçüncü olarak belirlendi. Cengizhan Türkoğlu, İsa Terli ve Sezai Özaltın ise mansiyon ödüllerinin sahibi oldu. "Maskeli Yaşam" konulu fotoğraf yarışmasında dereceye girenler dahil, toplamda 31 fotoğraf Atatürk Kültür Merkezi'nde sergilendi.

Sanal Kitap Fuarı Tüm Türkiye'den İlgi Gördü

60 Bin Tıklandı



Pandeminin kitap sevgisinin önüne geçmesine izin vermeyen Pendik Belediyesi, sanal olarak düzenlediği Kitap Fuarı'nda vatandaşları yüzbinlerce indirimli kitapla buluşturdu. Fuara Türkiye'nin dört bir yanından katılanlar olurken aynı zamanda Avrupa'da da ilgi gördü.

Özel indirimlerin düzenlendiği Sanal Kitap Fuarı büyük ilgi gördü. 31 Mart'ta sona eren fuara Türkiye'nin çeşitli şehirlerinden 60 bini aşkın kitapsever ziyaret gerçekleştirdi. Fuara İstanbul'dan İzmir'e, Şanlıurfa'dan Adıyaman'a kadar ülkenin dört bir yanından kullanıcılar katılırken yurt dışından katılan ziyaretçiler de dikkat çekti. Birmingham, Viyana, Frankfurt gibi Avrupa'nın pek çok şehrinden katılım sağlayan okurlar, Türkçe ve İngilizce başta olmak üzere yabancı dillerde kitaplara da erişebildi. Toplamda 3 bin 800 kayıtlı kullanıcının katıldığı Sanal Kitap Fuarı'nda 60 bin ziyaret yapıldı. Düzenlenen canlı yayın seminerlerinde ise 7.831 görüntülenme gerçekleşti. Kitap Fuarı'yla birlikte gerçekleştirilen Askıda Kitap Bağışı Kampanyası'na destek veren bin kişi, toplamda 3 bin kitap bağışında bulundu.

Mart ayı sergilerle doldu taştı
"Sanal Sergi" düzenlendi

Pendik Belediyesi Kültür Merkezileri mart ayında birçok sergiye ev sahipliği yaptı. **Klasik sergilerin yanında bu ay pandemi sürecinin de etkisiyle ilk kez "sanal sergi" ve "sanal kitap fuarı" düzenlendi.**



Sergide Attilâ İlhan'ın şiirlerini dinlediler

Mart ayının ilk sergisi "Attilâ İlhan Özel Sergisi" oldu. Attilâ İlhan Bilim Sanat Kültür Vakfı işbirliğiyle hazırlanan sergide sanatçının kitapları, eski paltosu, plakları, çocukluktan yetişkinliğe anılarını barındıran fotoğrafları ve nostaljik telefonları yer aldı. Dünya Şiir Günü vesilesiyle düzenlenen sergiye katılanlar şiirleri, özel olarak kurulan sistem ve ekipman sayesinde sesli olarak dinleyebildi.



"Maskeli Yaşam" Yarışmasındaki fotoğraflar AKM'de sergilendi

Pendik Belediyesinin düzenlediği "Maskeli Yaşam" konulu fotoğraf yarışmasında dereceye giren fotoğrafçıların eserleri Atatürk Kültür Merkezi'nde sergileniyor. Toplamda 31 fotoğrafın yer alacağı sergi 9 Nisan'a kadar açık kaldı.



Mardin'den Nepal'e fotoğraflarla kadınlar

"8 Mart Dünya Kadınlar Günü" münasebetiyle iki ayrı sergi düzenlendi. Gazipaşa Meydanı'ndaki "Sokaktan & Hayattan Fotoğraf Sergisi"nde, belediye kurslarında eğitim almış sanatçıların çektiği fotoğraflar yer aldı. Mardin'den Nepal'e hem yurt içinde hem de yurt dışında kadınların günlük hayatlarına dair fotoğrafların konu olduğu sergi büyük ilgi gördü. Mehmet Akif Ersoy Sanat Merkezi'nde ise "Çiçek" temalı resim sergisi düzenlendi. Pendik Belediyesinin kurslarında eğitim almış 12 kadın ressama ait 62 eser ziyaretçilerin beğenisine sunuldu.

"İstanbul'un Efsaneleri" sanal sergide

Pendik Belediyesi ilk sanal sergisini açtı. Yerebatan Sarnıcı'ndan Beykoz Yuşa Tepesi'ne çok sayıda efsane, hikayeleriyle birlikte "İstanbul'un Efsaneleri" Sergisinde yer aldı. Ziyaretçiler 2 ayrı dijital salonda hazırlanan sergiye sergi.pendik.bel.tr adresinden ulaşarak İstanbul'a ait 25 efsaneyi seslendirmelerle hem izlemiş hem de dinlemiş oldu.

PENDİK GÜNDEMİ
Yıl: 14 Sayı: 247 Tarih: NİSAN 2021

İmtiyaz Sahibi: Ahmet Cin **Genel Koordinatör:** Selim Bayram **Yayın Koordinatörü:** Bülent Soylu **Yazı İşleri:** Erhan Yılmaz, Metin Tavukçu **Haber Merkezi:** Özay Uyanık, Refah Terzi, Şeyma Yıldız
Redaktör: Mustafa Tayar **Grafik Tasarım:** Zuhal Kaplan **Spor:** Esra Balcı **Fotoğraf:** Orhun Orkut Sadıkoğlu, Ahmet Raşit Can, Ömer Akgül
Telefon: 444 81 80 / 2139 **Faks:** 0216 585 14 59 **Adres:** Esenler Mh. Bora Sk. No:5 34899 Pendik / İstanbul **WEB:** www.pendik.bel.tr **E-Posta:** pendikbasin@gmail.com
Yapım: PENTAŞ **Baskı:** İhlas Gazetecilik AŞ **Adres:** 29 Ekim Cd. İhlas Plaza No:11 A/41 Yenibosna - Bahçelievler - İstanbul **Telefon:** 0212 454 30 00 **Pendik Belediyesinin ücretsiz yayınıdır.**



PC ve telefon kullanımı çocuklarda omurga eğriliğini artırdı



Skolyoz (omurga eğriliği) hastalığıyla ilgili sosyal medya üzerinden sunum yapan **Doç. Dr. Yahya Güvenç, fazla bilgisayar ve telefon kullanımının çocuklarda skolyoz hastalığını artırdığını söyledi.**

Pendik Belediyesinin sosyal medya üzerinden düzenlediği sağlık seminerleri devam ediyor. Son olarak Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nden Doç. Dr. Yahya Güvenç, skolyoz (omurga eğriliği) hastalığıyla ilgili seminer verdi.

Çocuklarda PC ve telefon kullanımı skolyozu artırdı

Son yıllarda çocuklarda daha fazla bilgisayar ve telefon kullanımının arttığını, buna karşın sportif faaliyetlerin de azaldığını belirten Doç. Dr. Yahya Güvenç: "Çocukların daha fazla PC ve telefon başında durmaları omuz eğriliklerini, sırt kamburluklarını artırdı. Sportif faaliyetlere daha az zaman ayırmaları da kas gelişimlerini olumsuz etkiledi. Bu durum tüm dünyada böyle. Dijital çağ çocuklarda skolyozu artırdı." dedi.

Skolyoz her yaşta görülen bir hastalık

Omurga eğriliği olarak da bilinen skolyozun çocukların yanı sıra her yaşta görülebileceğini ifade eden Doç. Dr. Yahya Güvenç: "Çocukluk çağında başlayıp ileri yaşlarda da artabiliyor. Doğuştan da olabiliyor. Daha sonraları kas erimesiyle de ortaya çıkabiliyor. Yani her yaşta gelişebilen bir hastalık." dedi.

Omurgada eğrilik ileriyse cerrahi olarak müdahele ediliyor

Sunumunda tedavi konusunda da bilgi veren Doç. Dr. Yahya Güvenç: "Tedavide eğriliğin açısına, hastanın yaşına bakarız. Sonrasında tedaviyi şekillendiririz. 40 dereceye kadar olan omurga eğriliklerini genelde ameliyat etmiyoruz. Gözlem yöntemiyle kas egzersizi veriyoruz. Eğrilik 20 derecenin üzerindeyse çocuklara korse tedavisi uyguluyoruz. 40 ve 50 derecenin üstündeyse cerrahi operasyon yapıyoruz." şeklinde bilgi verdi.

"Ağırlık çalışmak skolyoz yapmaz"

Skolyozla ilgili yanlış bilinenleri de anlatan Doç. Dr. Yahya Güvenç, sanıldığının aksine ağırlık çalışmanın ya da ağır bir yük kaldırmanın skolyoza neden olmadığını ifade ederek net bir şekilde "Ağırlık çalışmak skolyoz yapmaz." dedi.

Pandemide bağışıklık sistemini güçlendirmek için egzersiz şart



Pendik Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Müdürlüğü Eğitmeni Sevilay Keskin sosyal medya üzerinden yapılan seminerde, sağlıklı bir toplumun oluşmasında egzersizin çok büyük önem taşıdığını şu sözlerle anlattı; "Egzersiz yapmak pek çok hastalığın önlenmesinde önem taşıyor.En önemlisi ise bulunduğumuz pandemi sürecinde değişen hayatlarımıza etkisi. Yeme alışkanlıklarımız değişti, geç vakitlere kadar oturuyor, sabit kalıyor, enerjisiz düşüyoruz. Tüm bunlar düzenli egzersizle düzeltilebiliyor." dedi. Keskin, her yaştan bireyin egzersiz yapması gerektiğini de şu sözlerle vurguladı: "Spor yapan çocukların daha zeki, problem çözmede daha rahat olduğunu unutmayalım. Onların hayatına sporu ve egzersizi katmalıyız. Bu konuda geleceğimiz olan çocuklara yapacağımız en güzel yatırımlardan biri onların hayatlarına egzersizi ve sporu sokmak olacaktır. Daha sağlıklı ve bilinçli bir toplum oluşturmak için egzersiz her yaşa şart."

Şeker hastalarını uyardı "Şikayetiniz olmasa bile böbreklerinizi kontrol ettirin"



12 Mart Dünya Böbrek Günü'nde konuşan Doç. Dr. Süleyman Köz, böbrek sağlığı konusunda şeker hastalarını uyararak "Böbreklerin bozulmasına en çok neden olan hastalık diyabettir. Şikayetiniz olmasa bile yılda bir defa böbreklerinizi kontrol ettirin." dedi.

Pendik Belediyesi Dünya Böbrek Günü münasebetiyle Nefroloji konulu sağlık semineri düzenledi. Sosyal medya üzerinden düzenlenen seminerde Medipol Üniversitesi Pendik Hastanesi'nden Doç. Dr. Süleyman Köz, böbrek hastalıkları konusunda bilgi verdi. Türkiye'de her 100 kişiden 14'ünde böbrek rahatsızlığı bulunduğunu söyleyen Doç. Dr. Köz, böbreklerin tüm organlar için çok önemli fonksiyonlara sahip olduğunu belirterek "Böbrek yeterli çalışmazsa kalp damar hastalığına daha sık yakalanılır." dedi.

Böbreğin en büyük düşmanı: Şeker Hastalığı

Konuşmasında diyabet hastalarını uyaran Doç. Dr. Süleyman Köz, bu hastaların hiçbir şikayeti olmasa bile yılda en az bir defa böbreklerini kontrol ettirmeleri gerektiğini söyledi. Şeker hastalığının böbreğin en büyük düşmanı olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Köz: "Hipertansiyon, obezite, fazla tuz alımı böbreklere zarar verir; ancak böbreklerin bozulmasına en çok neden olan hastalık diyabettir." dedi.

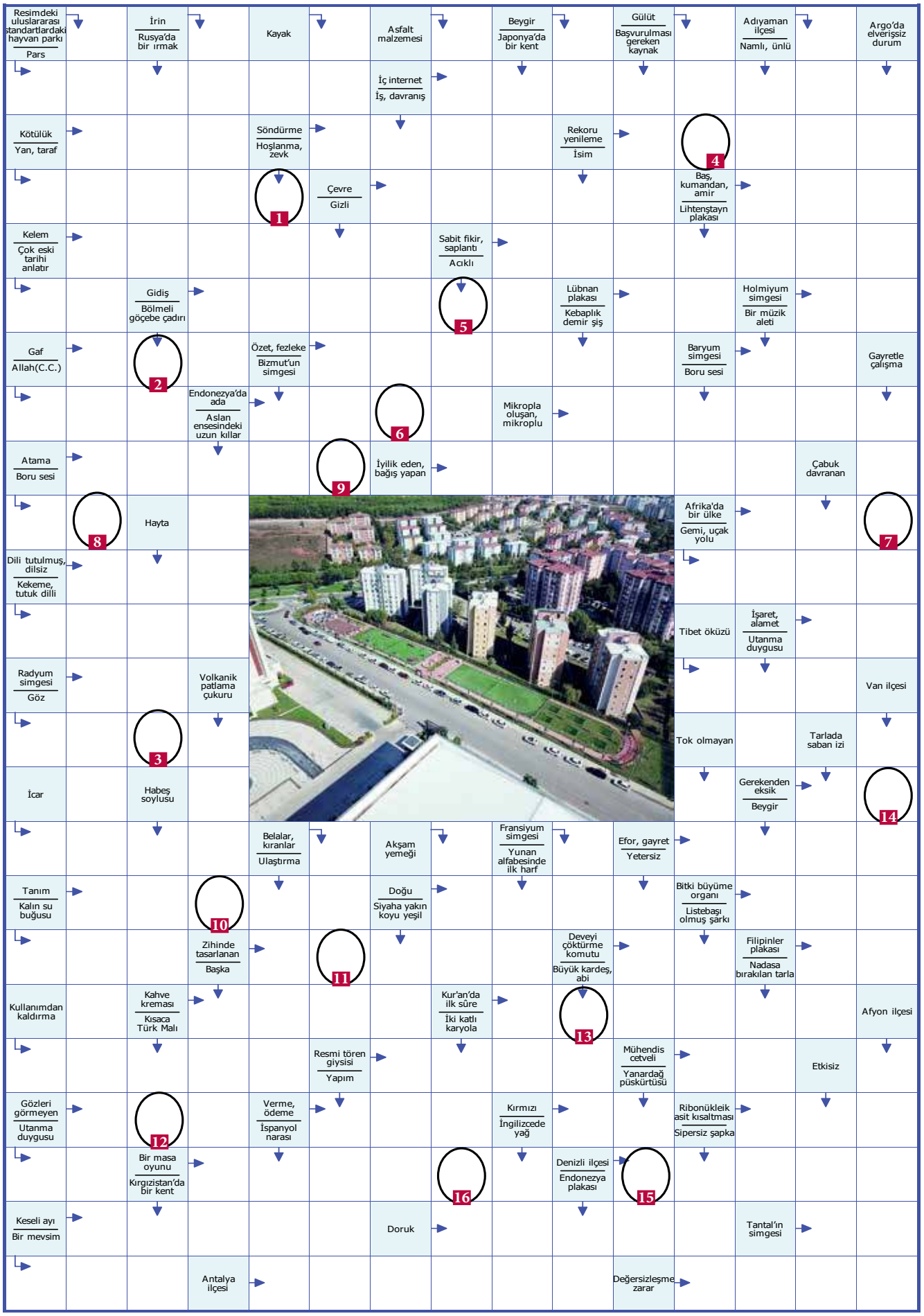
"Günde 5 gramdan fazla tuz almayın"

Böbreklere zarar veren bir diğer unsurun yüksek tuz alımı olduğunu ifade eden Doç. Dr. Süleyman Köz: "Tuz derken sadece tuzluktaki tuz algılanmamalı. Yediğimiz zeytin, peynir ve ekmeklerin hepsi tuzlu. Günde 5 gramdan fazla tuz almayın." şeklinde konuştu.

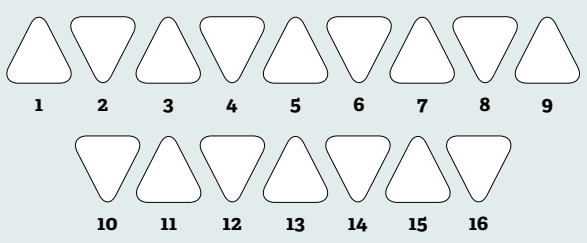
Hazırlayan: Burhan Tural

Bulmacanın Anahtar Sözcüğünü bularak Pendik Belediyesi Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğüne gönderen okuyucularımız arasında yapılacak çekilişle 3 kişiye Kitap hediye edilecektir.

Cevaplarınız için:
bilgi@pendikgundemi.com



ANAHTAR KELİME:



Geçen sayımızda anahtar sözcüğü bulup ödül kazanan talihlilerimiz, Pendik Belediyesi Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü'nden kitaplarını alabilir.

Ödül Kazananlar

1- ERSİN BÖLÜKBAŞ
2- SÜLEYMAN İSMAİLOĞLU
3- MUHARREM ÖZTÜRK



RAMAZAN
PAYLAŞMAKTIR

AHMET CİN
Pendik Belediye Başkanı

PENDİK BELEDİYESİ | NE VARSA Pendikte Var | 444 81 80 | pendik.bel.tr