



GELECEĞİN GAZETECİLERİ GAZETEMİZİ ZİYARET ETTİ

Şişli'nin köklü okullarından Özel Karagözyan Ermeni İlköğretim Okulunda bu yıl kurulan "Gazetecilik Kulübü" ilk ziyaretini Kentim Şişli Gazetesine gerçekleştirdi.

Özel Karagözyan Ermeni Okulu Gazetecilik Kulübü öğrencileri ve onlara eşlik eden öğretmenleri Karim Bal Demir ile Mari Arzumyan'ı, Kentim Şişli Gazetesi İmtiyaz sahibi Saime Oğuzhan ile Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Fatih Mehmet Moray karşıladı.

GAZETECİ GİBİ MERAKLI ÖĞRENCİLER...

Öğrenciler, "gazetenin nasıl yapıldığı, nerede basıldığı, künyesinde kimlerin olduğu, gazetenin tirajının kaç olduğu, reklam ve ilanların nasıl alındığı, haberin nasıl yapıldığı, vb" profesyonelce hazırlanmış oldukları soruları Oğuzhan ve Moray'a yönelttiler.

Soruların içerisinde en ilgi çekici olanı ise Gazetecilik mesleğinde karşılaştığınız ve unutamadığınız bir anınız var mı? sorusu oldu. Soruyu yanıtlayan Fatih Mehmet Moray; "ben görme özürliyüm, yeri geldiğinde fotoğrafı da kendim çekerim. Bir haber sırasında Amerikalı bir kadın, fotoğraf çektiğime inanmayarak kendi fotoğrafını çekmemi istedi ve onun fotoğrafını çekerek kendisine verdiğimde şaşkınlığını gizleyemedi."

Öğrencilerin bazılarını büyüyünce gazeteci olmak istediklerini belirterek mesleği çok sevdiklerini dile getirdi.

Gazeteciliğin çok onurlu ve özveri gerektiren bir meslek olduğunun altını çizen Oğuzhan ve Moray öğrencilerle keyifli bir sohbet gerçekleştirdi. Oğuzhan ve Moray'ı dikkatle dinleyen öğrenciler Kentim Şişli ve Görülmeyen Gazete'yi de merakla inceledi.



İstanbul'un Göbeğinde Ayakkabı Hırsızlığı Kamerada

Mecidiyeköy'de akşam saatlerinde 12 katlı bir binaya giren hırsız, çok sayıda ayakkabıyı yanında getirdiği poşete koyarak çaldı. Hırsız o anları kaydeden güvenlik kamerasını fark edince kapüşonla kendini gizleyerek kaçtı. Bina sakinleri ise hırsızlık olayına tepki gösterdi.

Olay, Şişli Mecidiyeköy'de meydana geldi. Edinilen bilgiye göre akşam saatlerinde 12 katlı bir binaya giren hırsız, etrafı kolaçan etmeye başladı. Hırsız bir süre sonra dairelerin önündeki ayakkabıları çaldı. Çaldıklarını binanın girişinde yanında götürdüğü poşete koyan hırsız ardından çıkmak için hareket

geçti. O esnada güvenlik kamerasına fark eden hırsız, kapüşonunu kapatarak kendini gizlemeye çalıştı. Şahıs ardından hızla binadan çıkarak kayıplara karıştı. Olayın ardından binaya giren Özcan Özyurt dairesinin önünde ayakkabılarının olmadığını fark etti. Evine giren vatandaş burada da ayakkabılarını bulamayınca güvenlik kamera görüntülerini inceledi. İnceleme sonucunda ayakkabılarının hırsızlar tarafından çalındığını fark eden Özyurt, üst ve alt kat komşularına durumu haber etti. Komşu Uğur Demirtürk de ayakkabıların çalındığını fark edince Özyurt ile beraber polis merkezine giderek şikayette bulundu.

İç Hastalıklar
Uzmanı

Leyla Onay



Obezite ve sağlıklı yaşam hakkında

Sağlıklı uzun yaşam fit bir vücuda sahip olmak herkesin arzusudur.

Obezite hakkında daha evvelki yazılarımda bahsettiğim gibi sadece az yemekle sağlanmaz. Bir çok hormonal, psikolojik, doğumsal faktörler obezite sebebidir. Dünyada 15 bin diyet önerisi vardır, ancak hiçbirine mutlak doğru diyemeyiz.

Japon kadınlarının uzun yaşadıkları bilinir. Yapılan araştırmalarda Japon kadınların nerede bulduklarını bilmediğimiz ayda 60 çeşit yiyecek tükettiklerine dair yayınlar vardır. Okinava adasındaki insanların çok uzun yaşadıklarını duyuz, çok hareketli bir hayat sürdürükleri yazılmakta ancak çok balık yedikleri için uzun yaşadıklarına dair bir bilgi de yoktur.

Bu arada size tanınmış birkaç diyetten bahsedeyim;

Dash diyetinde protein (et, süt, yumurta) meyve ve tuzsuz gıda önerilir. Yağ verilmez, ancak bu diyet tarzı sağlıklı değildir. Çünkü A, D, E, K vitaminlerini ancak yağ ile almak mümkündür.

Dukan diyetinde; az karbonhidrat, az yağ (sebze, meyveler), yüksek protein vardır.

Atkins diyetinde ise; et, süt, protein ağırlıklı olup az miktarda yağ vardır. Yüksek protein böbrek taşı ihtimalini arttırır. Dünya Sağlık Örgütü ise beslenmenin %25'ini yağ, %25 protein, %50'sini de karbonhidrat (buğday, sebze, tahıl, baklagiller) olarak önerir.

Benim diyetimde ise; günde 2 veya 3 defa 3 dilim kepeği alınmamış tam buğday bayat ekmek, elayası kadar et ve peynir (et;

kanşık her tür) günde 8-10 zeytin, bir büyük kase yoğurt veya koyu ayran, kilo başına 30 cc su, bir avuç dolusu meyve (çeşitli), günde 2 tabak değişik sebze yemeği, zeytinyağı kullanılması önerilir. Diyetinde az tuz kullanılması benim önerim arasındadır. Tuz iştah açar, tansiyonu yükseltir, uzun ve sağlıklı yaşamı bozar.

Acıkmadan yemek yenilmemelidir, her lokmayı 15 saniye çiğnemek doygunluk hissi çabuklaştırır. Yemektten evvel ve sonra su içmek önerilerim arasındadır.

Her yemek arası 4-5 saat olmalıdır, doyma hissi uyanması için yemek oturarak yenmelidir. Sık sık yemek, diyetisyenlerin aksine tavsiyelerim arasında yoktur çünkü; her yiyecten sonra pankreas insülin hormonu çıkararak kandaki şekeri bitirir, karaciğerde fazlasını depo eder. Tekrar açlık duygusu uyanır.

Her zaman söylediğim gibi yarım saat istenilen tempoda yürüyüş uzun ve sağlıklı yaşamı sağlar. Ancak önerim ayrı istikametlerde yürüyerek zamanı daha kolay atlatsınız, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonunu daha pık yapar, hatta vitrin seyrederseniz farkında olmadan çok daha fazla yürümüş olursunuz. İyi uyku sağlık ve beyin fonksiyonları için çok önemlidir. Erken yaşlanmamak için uykunuza, kilonuza çok dikkat edin. Senede bir kere kan, idrar ve vitamin tahlili yaptırın. Sigara kesin olarak yasak. Şarapta bulunan Resves atrol denilen antioksidanı mor, kırmızı meyvelerden da almak mümkündür. Emekli olmadan evvel daha sonraki hayatınız için proje üretmelisiniz. Dermeklere üye olmak, arkadaşlarımızla beraber proje üretmek, hayvançlığa, kooperatifliğe yönelirseniz geç yaşlanırsınız. Ülkenin problemlerini takip etmek, fırsat buldukça seyahat etmek beyin fonksiyonları üzerine müsbet tesir eder. Sağlıklı, uzun bir hayat dilerim.

TÜRK MODA DÜNYASININ KALBİ OSMANBEY!!!

■ Biz, hazır giyim ve tekstil konusunda sektörü sahiplenen bir sivil toplum kuruluşuyuz. Biz OTIAD'ız. Biz Biriz.

■ 1999 yılından beri faaliyet gösteren derneğimiz, Türk Hazır giyim ve tekstil pazarının, üreticilerini bir araya getirerek iplikten atölyeye, fuara, podyuma ve son olarak da mağazadan tüm dünyaya açılan moda serüvenine eşlik ediyor.

■ 800'e yakın üyesi olan Osmanbey Tekstilci İş İnsanları Derneği'nin bölgesinde 2450'ye yakın sektörel firma bulunuyor.

■ Tasarım, üretim, satış-pazarlama-lojistik faaliyetleriyle ve yaklaşık 60 bin çalışanı ile Osmanbey Türkiye'de modanın öncüsüdür.

■ Osmanbey firmaları yaklaşık 1.7 milyar Dolar ihracat yapmaktadır.

■ Türkiye hazır giyim ihracatının % 8'ini, İstanbul ihracatının %11'ini Osmanbey bölgesi gerçekleştirir.

■ Birinci sırada Avrupa ülkeleri ardından Orta Doğu ve Amerika olmak üzere Dünya'nın dokuz bölgesine ihracat yapıyoruz.

■ OTIAD, markanızın doğru konumlandırılmasına, atölyeden fuar alanına hatta podyuma kadar olan serüveninizde size eşlik eder, markanızı uluslararası satın alıcılarla buluşturur.

■ ISO 9001 Kalite belgesine sahip sektörün en güçlü sivil toplum kuruluşudur.

■ Otiad'ın markası olan FASHIONIST fuarının 7'cisi 17-18-19 Kasım 2020'de gerçekleştirilecektir

■ 2020 Kasım ayında yapılacak olan Fashionist Abiye ve Moda fuarında Bu yılki hedefimiz min. 15.000 sektörel alıcı ile 10.000 m2 'de 150 firmayla buluşturacaktır.

■ Otiad Başkanı Rıdvan Kandağ derneğin çalışmalarının 2020 'de tüm hızıyla devam edeceğini belirterek herkesin yeni yılını kutluyor ve 2020 'nin sağlık, mutluluk, bereket ve bol kazanc getirmesini diliyor.



Yeni Yılın
Ülkemize Barış, Huzur,
Sağlık ve Mutluluk
Getirmesi Dileklerimizle

YENİ YILINIZ KUTLU OLSUN

YAVUZ TELİOĞLU
Şişli İlçe Başkanı

MİLLİYETÇİ HAREKET PARTİSİ
ŞİŞLİ İLÇE BAŞKANLIĞI