



Hükümet toplantısını basıp  
darbeci paşalara kurşun yağdıran

## SİLİVRİLİ ÇERKES HASAN

Antik dönemden  
Cumhuriyete **SİLİVRİ**

Silivri, Antik Çağ'daki adıyla  
Selymbria veya Selybria, doğal bir  
limana sahip olması ve önemli  
ticaret yolları üzerinde bulunması  
sebebiyle her dönemde önemli bir  
yerleşim merkezi olmuştur.



2025'te Kış  
**Moda**  
**Koleksiyonu**

Silivri'de  
**Doğa Sporları**

Sağlıklı Uzun  
Yaşam  
**Longevity**

Büyüyen Şehir;  
**Silivri**

Fotoğrafçılık  
ve **Yeşilçam**  
**Sergi Evi**



+90(533) 090 79 88

*Sunflower*

sunflower.com.tr

Çantaköy

*Güzel Yaşama Sanatı...*



Haritada görüntülemek için QR kodu

**Silivri-Çorlu D-100 karayolu üzerinde  
Çantaköy mevki Balaban Mahallesi'nde  
deniz manzaralı 92.650 m2 arsa içinde  
toplam 134 villadan oluşan proje de;**

- **H1 modeli 4+1 villalar;  
200 m2 kullanım alanlı.**
- **H2 modeli 5+1 villalar;  
291 m2 kullanım alanlı.**

- ✓ Depreme karşı güvenli
- ✓ İleri Ahşap Teknolojisi / Ekolojik ve Sağlıklı
- ✓ Akıllı Ev Sistemi
- ✓ Konforlu, Keyifli ve Ergonomik
- ✓ Sosyal Tesis ve Spor Alanları
- ✓ Ahşapsan Mutfak
- ✓ Çimstone Tezgah
- ✓ Beyaz Eşyalar
- ✓ Doğalgaz Yerden Isıtma
- ✓ Isıtma ve Soğutma Sistemli Klimalar
- ✓ Çim ve Otomatik Sulama Sistemi
- ✓ Genel Jeneratör Sistemi

## Bu sayıda

6-7

Antik Dönem'den Osmanlı'ya SİLİVRİ



8

Alexios Apokaukos Kilisesi Sarnıcı

9

Germiyan Rum Kilisesi



12

Silivri'de Kültür-Sanat

13

Yeşilçam ve Fotoğrafçılık Sergi Evi

16-17

Sağlıklı Uzun Yaşam: Longevity



18-19

Silivrili Çerkes Hasan Bey

20-21

Silivri'de Eğitim

22-23

2025 Kış Moda Koleksiyonu



24

Silivri'de Spor: Binicilik

25

Silivri'de Spor: Doğa Yürüyüşü

26-27

Doğru Nefes

30

Büyüyen Şehir: Silivri | Hüseyin Kuru

SİLİVRİ  
REHBEROCAK - ŞUBAT 2025 | SAYI: 1  
AKTÜEL ÜCRETSİZ DERGİ

## İMTİYAZ SAHİBİ

Silivri Haber Ajansı Adına  
Yusuf EKERGENEL YAYIN YÖNETMENİ ve  
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Alparslan ERMİŞ

## EDİTÖR

Gizem ERMİŞ

## YAPIM

CCN MEDYA REKLAM AJANSI

## BASKI

Matbaa Basım ve Ambalaj  
San. Tic. Ltd. Şti.  
Adres: Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi  
4. Kat C Blok 2NC1 Topkapı / İstanbul  
Tel: 0(212) 523 37 37

## YÖNETİM OFİSİ

Adres: Alibey Mah. Şerif Sok. No:14/1 Fethi  
Altıntaş Apt. Daire: 29A Silivri / İstanbul  
Tel: 0(546) 742 07 42DERGİDEKİ YAZI, FOTOĞRAF VE DİĞER  
GÖRSELLERİN İZİN ALINMADAN VEYA  
KAYNAK GÖSTERİLMEDEN HER TÜRLÜ  
ORTAMDA ÇOĞALTILMASI YASAKTIR.



## Silivri bu sayfalarda hayat buluyor



## Silivri'nin yeni rehberi

### Sevgili Silivrililer;

İlçemizin benzersiz doğasından kültürel mirasına, geçmişin izlerinden geleceğin umutlarına uzanan bir yolculuğa hazır mısınız?

İşte, tam da bu duygularla sizlere '**Merhaba**' diyoruz.

Silivri Rehber, ilçemizin eşsiz hikâyesini anlatmak ve onun renkli yaşamını hep birlikte keşfetmek için yola çıktı.

Her sokakta ayrı bir tarih, her köşede ayrı bir hikâye barındıran bu güzel şehir, artık kendi sesiyle sizlerle buluşuyor.

Tarihi eserlerin dokusunu hissetmek, sahil şeridinde huzuru solumak ve modern yaşamın dinamizmini yakalamak isteyen herkes için bu dergi bir rehber olacak.

Sayfalarımız arasında gezinirken, ilçemizin köklü tarihine, geleneklerine ve kültü-

rüne tanıklık edeceksiniz. Moda ve yaşam rehberlerimizle günlük hayatınıza renk katacak, sağlık ve spor bölümlerimizle kendinize daha iyi bakmanın yollarını keşfedeceksiniz.

Ayrıca bölgemizin iş dünyasındaki gelişmelerini yakından takip ederek Silivri'nin ekonomik ve sosyal dönüşümüne tanıklık etme fırsatı bulacaksınız.

Bu dergi, sadece bir yayın değil, aynı zamanda Silivri'yi daha yakından tanımak ve bu güzel şehrin bir parçası olmak isteyen herkes için bir bağ kurma noktası.

Hep birlikte daha güçlü bir Silivri için, şehrimizin sesini daha geniş kitlelere ulaştırmak için buradayız.

Silivri'mizin hikâyesini birlikte yazmak dileğiyle, keyifli okumalar!

İlk sayımızdan herkese kocaman bir **merhaba**...

İlçemizin sıcak insanlarını, büyüleyici manzaralarını ve hızla gelişen yaşamını bir araya getiren yeni bir yolculuğa çıkıyoruz.

Silivri Rehber bizim için sizlere hazırladığımız sadece bir yayın değil; ilçemize dair her şeyin buluşma noktası, bir yaşam rehberi ve aynı zamanda bir ilham kaynağı.

Şehrimizin geçmişten bugüne taşıdığı mirasları, modern dünyaya uyum sağlayarak nasıl geleceğe taşındığını merak ediyorsanız, doğru yerdesiniz.

Silivri'nin tarihi dokusunu anlatan yazılarımızda, yıllara meydan okuyan anıtları ve unutulmaz hikâyeleri keşfedeceksiniz.

Yaşamın her alanına dokunmayı hedefleyen bu dergide, modadan sağlığa, spordan

kültür-sanata kadar geniş bir yelpazede içerik sizleri bekliyor. Gelişen sektörlerimiz ve inşaat projelerimizle şehrimizin ekonomik kalkınmasını takip edebilir, yerel etkinlikler ve önerilerle dolu dolu bir Silivri deneyimi yaşayabilirsiniz.

Silivri'nin güzelliklerini, zorluklarını ve potansiyelini keşfederken, ilçemize dair her detayı sizlerle paylaşmak bizim için büyük bir mutluluk. Çünkü Silivri Rehber, **ilçemizin gelecek hikâyesini hep birlikte yazmak için var.**

Silivri'nin her köşesinde hissedilen o sıcaklığı ve enerjiyi bu sayfalarda da bulacaksınız. Bizleri takip etmeye devam edin çünkü bu daha başlangıç!

Dolu dolu bir okuma keyfi dileriz. Sevgilerimizle...







# TML GRUP

Tente Pergola ve Cam Sanayi



Pergola Sistemleri



Mimari Pergola Sistemleri

Bioklimatik Pergola Sistemleri



Tente Sistemleri



Cam Sistemleri

1980 yılında "En iyi ve kaliteli çözümler sunmak" ilkesiyle yola çıkan **TML GRUP**, geçen süreçte Dünya ve Türkiye'ye, en iyi hizmeti veren firmalardan biri olmayı başarmıştır.

Büyük bir ekip ile **7/24 destek** operasyonunu sürdüren ve sürekli Ar-Ge politikası ile **kendi altyapı yatırımlarını** yöneten **TML GRUP**, 2018 yılından itibaren **tüm dünya ülkelerine hizmete verebilecek** kapasiteye ulaşmayı başarmıştır.

- 0536 221 02 62  
0545 550 54 76
- info@giyolux.com
- Piri Mehmet Paşa  
Mah. Hızır Hilkin Sk.  
No:1/9 Silivri/İSTANBUL

**Binlerce yıl  
birçok  
medeniyete  
ev sahipliği  
yapan**

# SİLİVRİ

**Silivri**, Antik Çağ'daki adıyla Selymbria veya Selybria, doğal bir limana sahip olması ve önemli ticaret yolları üzerinde bulunması sebebiyle her dönemde önemli bir yerleşim merkezi olmuştur.

Şehir, bugünkü kasabanın doğusundaki bir koy üzerinde, Marmara Denizi'ne hâkim dik ve sarp bir tepenin üzerinde kurulmuş, zamanla etrafı surlarla çevrilmiş ve genişleyerek surların dışına taşmıştır.

## ANTİK DÖNEM

Silivri, Marmara Denizi kıyısında, İstanbul (Byzantion) ve Marmara Ereğlisi (Perintos) arasında yer alır. Antik dönemde Trakya, Karadeniz, Marmara Denizi, Ege Denizi, Nestos ve Tuna nehirleri arasında kalan bir bölgeydi. Selymbria adı, Trak dilindeki "bria" ekinin "şehir" anlamına gelmesinden türemiştir. Bölgeye MÖ 1200 yıllarında Traklaryerleşmiştir.

Strabon'a göre, şehrin mitolojik kurucusu Selis'tir ve bu nedenle şehir, Selymbria olarak adlandırılmıştır. MÖ 750-550 yılları arasında Yunan kolonizasyon hareketleriyle, Dorlu Megara kenti Selymbria'yı kolonize etti. Ancak MÖ 5. yüzyılda bölge, Pers ve Peloponez savaşlarının etkisi altında kaldı. Atinalıların MÖ 475'te Trakya'daki Pers egemenliğini sona erdirmesiyle birlikte Selymbria, Attika-Delos Deniz Birliği'ne katıldı. Ancak daha sonra şehir, Bizans'ın egemenliği altına girdi ve MÖ 4. yüzyılın ortalarında Byzantion tarafından işgal edildi.



## OSMANLI DÖNEMİ

1344 yılında Sultan Orhan, Bizanslı İones Kantakuzenos'un kızıyla Silivri'de evlenmiş ve Bizans'a destek sağlamıştır. Bu dönemde Osmanlılar, Trakya bölgesine yerleşmiş ve bu bölgeye yerleşen Türklere Gacal denilmiştir.

1453'te İstanbul'un fethinden kısa

bir süre sonra Silivri, Osmanlıların kontrolüne geçti. Kale içindeki Apokaus Kilisesi camiye çevrilmiş ve kaleye Türk aileleri yerleştirilmiştir. 1509'da meydana gelen "Küçük Kıyamet" depremi, Silivri surlarına zarar vermiş ancak Sultan II. Beyazıt tarafından onarılmıştır.



2016 yılında Çanta'da bulunan ve binlerce yıl öncesine ait olduğu düşünülen mezar...



Piri Mehmet Paşa Camii





Roma  
Dönemine  
ait lahit

## ROMA DÖNEMİ

Roma İmparatoru Konstantin (306-337), hükümet merkezini Byzantion'a taşıdı ve şehri Konstantinopolis olarak yeniden adlandırdı.

Bu dönemde Selymbria, bir Bizans şehri olarak varlığını sürdürdü. İmparator Arkadius döneminde, eşi Evdoksiya onuruna Silivri Kalesi yapıldı ve şehir bir süreliğine Evdoksiyapolis olarak anıldı.

479 yılında İmparator Anastasius, Selymbria'yı korumak için Marmara Denizi ile Karadeniz arasında uzanan uzun surları inşa ettirdi. Ancak surlar zamanla bakımsızlıktan zarar gördü.

558 yılında Kuturgur Hunları, Trakya'yı İstanbul önlerine kadar yakıp yıktıklarında Silivri de bu saldırılardan etkilendi.

X. yüzyılda Silivri, zengin bir ticaret merkezi haline geldi. İpekçilik, şarap üretimi ve tarım oldukça gelişmişti. XII. yüzyılın sonlarında, II. Haçlı Seferleri sırasında Alman ordusu Silivri yakınlarında kamp kurmuş, ani bir sel baskını sonucu büyük kayıplar vermiştir.



Silivri, Osmanlı döneminde ticari önemini kaybetmeye başladı. 1912 Balkan Savaşları sırasında 9 ay boyunca Bulgar işgalinde kalan Silivri, daha sonra Osmanlı kontrolüne geri geçti. Kurtuluş Savaşı sırasında Yunanlılar

tarafından işgal edilen şehir, 1922'de Türklerin kontrolüne geçmiştir.

Bugün Silivri, zengin tarihi ve kültürel geçmişiyle Marmara Bölgesi'nin önemli yerleşimlerinden biri olarak varlığını sürdürmektedir.



Balkan Savaşlarında Silivri



## Silivri'deki Tarihi Yapılar

Her sayıda Silivri'nin tarihini ve kültürel zenginliklerini yansıtan iki önemli yapıyı sizlere tanıtacağız. Bu sayıda, yüzlerce yıllık geçmişiyle **Germiyan Rum Kilisesi** ve **Alexios Apokaukos Kilisesi Sarnıcı** yer alıyor.

# Alexios Apokaukos Kilisesi Sarnıcı



Silivri'deki Bizans dönemine ait dini yapılar arasında en önemli eserlerden biri olan **Alexios Apokaukos Kilisesi**, Bizans'ın son dönemlerinde **inşa edilmiştir**.

Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul'u fethinden sonra camiye

çevrilmiş ve Fatih Camii olarak anılmıştır. Ancak kilisenin günümüzde yalnızca temel kalıntıları kalmıştır.

Prof. Dr. Semavi Eyice'nin araştırmaları sayesinde tanınan bu yapı, Bizans döneminin Palaio-logos devrine ait mimari özel-

likler taşır. Kilise, Bizans tarihine damga vurmuş Alexios Apokaukos tarafından yeniden yaptırılmıştır.

Kiliseye ait sarnıç, yapının altında yer almakla birlikte kiliseden çok daha büyük boyutlardadır. 45 metre uzun-

luğundaki dikdörtgen planlı sarnıç, ustalıkla inşa edilmiştir. İçerisinde Osmanlı, Roma ve Bizans dönemlerine ait eserler bulunmaktadır.

Sarnıç, Bizans döneminin su depolama ve yapı tasarımı-daki ihtişamını yansıtır.





Define tahribatına rağmen güçlükle ayakta kalan

# Germiyan Rum Kilisesi

1868 yılında Patrikhane tarafından inşa edilen Germiyan Rum Kilisesi, dönemin önemli yapılarından biridir. Kilise, dönemin padişahı II. Abdülhamit'in desteğiyle yapılmış, dikdörtgen planlı bazilikal mimari özellikler taşımaktadır. Kilisenin bulunduğu bölge, Kütahya'daki Germiyanog lları ve Bulgaristan'ın Silistre sancağından gelen ailelerin yerleşmesiyle Germiyan adını almıştır.

Mübadele sonrası Rum nüfusunun bölgeden ayrılmasıyla kilise, cami ve okul olarak kullanılmıştır. Günümüzde defneciler tarafından talan edilmiş olsa da tarihi değeri ve mimariyesiyle dikkat çekmektedir. Değirmenköy Mahallesi'nde yer alan kilise, Silivri'nin batısında E-5 karayoluna yaklaşık 23 km mesafededir. Bölgenin simgesi olan yel değirmenlerinden dolayı köy, zamanla Değirmenköy adını almıştır.





# Sessiz Kale

Hayatta bazı sevgiler vardır ki sesini çok sık duymazsınız ama varlığı hep hissedilir. **Baba sevgisi de böyle bir şeydir; sessiz, derin ve sarsılmaz bir kale gibidir.** Anne sevgisi şefkatiyle, sıcaklığıyla kendini hemen belli ederken, babaların sevgisi genelde biraz daha perde arkasında kalır. Ama bu, onun daha az önemli olduğu anlamına gelmez. Aksine, bir çocuğun kişiliğini şekillendiren en **güçlü yapı taşlarından biri**, babasından aldığı sevgidir.

Babalar, toplumun yüklediği roller nedeniyle duygularını çoğu zaman göstermemeye şartlanmış bireylerdir. Güçlü olmaları beklenir, koruyucu olmaları gerekir, aileyi ayakta tutan direk rolü onlara biçilmiştir. Peki ya bu direğin ardındaki sevgi? İşte o, günlük hayatın koşturmacası arasında fark edemediğimiz ama hissettiğimiz bir güç kaynağıdır. Babalar sevgilerini bazen sabah erkenden kalkıp işe giderken yüzlerindeki yorgun tebessümle, bazen de eve dönerken ellerinde taşıdıkları bir paketle gösterirler. Belki sözcükler yoktur ama o eylemler sevginin ta kendisidir.

Baba sevgisi, çocuğa özgüven aşılar. Babasının varlığıyla büyüyen bir çocuk, ayakta dimdik durmayı, düştüğünde tekrar kalkmayı öğrenir. Babalar çocuklarına **"Hayat zor olabilir ama ben yanımdayım"** mesajını belki de sadece bir bakışla verir. Küçük bir çocuğun parkta babasıyla koşarken hissettiği güven, ya da genç bir yetişkinin hayatının önemli kararlarını alırken babasının onayını araması, işte bu sevginin yansımalarıdır.

Ancak baba sevgisini anlamak, bazen yıllar alır. Çocukken belki de babalarımızı sadece disiplinin ve kuralların temsilcisi olarak görmüştür. Çalışan bir babanın sessiz çabasını, geceleri gizlice hesap yaparken ki endişesini ya da kendi hayallerinden vazgeçişini anlamak ancak büyüdüğümüzde mümkün olur. **Baba sevgisi, yaşla birlikte anlaşılan, kıymeti geç fark edilen ama her zaman orada olan bir sevgidir.**

Bu sevgiyi göstermek ya da ona karşılık vermek ise çoğu zaman bizlere düşer. Çünkü babalar çoğu zaman kendi sevgilerini ifade etmekte zorlanırlar. Bazen bir telefon, bazen **"Seni seviyorum"** gibi basit bir cümle onların dünyasında çok şey değiştirebilir. Baba sevgisi sessizdir, ama bu sessizlikte bir boşluk değil, bir güç vardır. O gücü hissetmek, anlamak ve kıymetini bilmek; belki de hayatın bize sunduğu en büyük hediyedir.

Bir çocuğun dünyasında baba sevgisi, hayatı keşfetmek için sağlam bir zemin sunar. Babalar, bir liman gibi korunaklıdır ama aynı zamanda bir gemi gibi çocuğu hayata taşır. Sessiz bir kale gibi görünse de o kalenin duvarları sevgiyle örülüdür.

Ve biz, o duvarların ardında hep güvendeyizdir.

Sevginizi göstermekten çekinmeyin. Çünkü bazen, bir babanın da **"Seni seviyorum"** cümlesini duymaya ihtiyacı vardır.





- ▲ Kurumsal Kimlik
- ▲ Dergi
- ▲ Web Tasarım
- ▲ Tanıtım Filmi
- ▲ Broşür
- ▲ Sosyal Medya
- ▲ Tabela
- ▲ CNC Kesim
- ▲ Katalog
- ▲ Promosyon
- ▲ Grafik Tasarım
- ▲ Fotoğraf Çekimi

**Adres:** Piri Mehmet Paşa Mahallesi Başkomutan Caddesi Mustafa Fahri İş Hanı B.No: 58 Kat:3 Silivri/İST.

**Mail:** ccnmedya@gmail.com **Gsm:** 0(533) 402 20 30 **Web:** www.ccnmedya.com

# Silivri'de KÜLTÜR SANAT

Silivri, kültür ve sanat alanında önemli etkinliklere şahit oluyor. İlçede düzenlenen çeşitli etkinlikler, hem vatandaşları hem de ziyaretçileri bir araya getirerek kültürel zenginliği artırıyor. Silivri Belediyesinin öncülüğünde de organize edilen birçok etkinlik, bölgenin

sanatsal potansiyelini arttırmaya, aynı zamanda kültürler arası etkileşimi de güçlendirmeye yardımcı oluyor.

## SANAT GALERİLERİ VE SERGİLER

Silivri, geçtiğimiz yıl boyunca pek çok sergiye ev sahipliği yaptı.

Özellikle yerel sanatçılar için düzenlenen sergiler, sanatseverlere unutulmaz anlar sundu. Silivri Kültür Merkezi, modern sanat ile geleneksel sanatın buluştuğu etkinliklere imza atarken, bölgedeki sanatçılar da eserlerini sergileyebilme fırsatı buldu.

## MÜZİK VE TİYATRO

Silivri, müzik ve tiyatrodan da yerel başta olmak üzere birçok sanatçıya önemli fırsatlar sunuyor. Tarihi mekanlarda düzenlenen konserler ve performanslarda sanatçılar sahne alırken, tiyatro grupları da izleyicilere unutulmaz gösteriler sunuyor.

## ÇOCUKLARA ÖZGÜ ETKİNLİKLER

Silivri'deki kültürel etkinliklerin en önemli özelliklerinden biri de çocuklar için hazırlanan programlar. Çocuk tiyatroları, kukla gösterileri ve atölye çalışmaları, genç neslin sanatla tanışmasına olanak sağladı.

Bu etkinlikler, Silivri'nin kültürel mirasını gelecek nesillere aktarma amacını taşıyor.

## ULUSAL VE YÖRESEL FESTİVALLER

Silivri, yaz aylarında birçok ilçeye istinaden mahallelerinde düzenlediği çeşitli yöresel festivallerle dikkat çekiyor.

Özellikle hem yöresel hem de modern sanatın buluştuğu birçok programa ev sahipliği yapan ilçemizde konserlere büyük ilgi gösteriliyor. Festival boyunca geleneksel müzikler, dans gösterileri ve yöresel yemekler, ziyaretçilere keyifli bir deneyim sunuyor.

## 2024'ÜN ARDINDAN

Silivri, 2024'ün sonunda sanat günleriyle yoğun bir program geçirdi. Katılımcılar, 2024'ün son 15 gününde sanatın farklı alanlarına dair zengin bir deneyim yaşadı.





# Fotoğrafçılık ve Yeşilçam Sergi Evi

Silivri'de, kültürel mirası yaşatmak ve fotoğrafçılık ile sinema sanatlarını tanıtmak amacıyla açılan Silivri Fotoğrafçılık ve Yeşilçam Sergi Evi, görsel sanatlar ve Türk sinemasının tarihine dair önemli bir yolculuğa çıkarıyor.

Ziyaretçilerini geçmişin izlerini sürmeye davet eden sergi evi, 400'ü aşkın fotoğraf makinesi ile fotoğrafçılığın gelişimini gözler önüne seriyor.

Sergi evi, Türk sinemasının en parlak dönemlerinden biri olan Yeşilçam'a ait çok değerli parçalarla donatılmış. Orijinal Yeşilçam afişleri, lobi kartları, yönetmen kitapları ve dergi ile gazetelerin ilk baskıları, dönemin atmosferini yaşıyor. Bu eşsiz koleksiyon, ziyaretçilere Türk sinemasının altın yıllarına ışık tutarken, fotoğrafçılıkla ilgilenenler için de tarihi bir arşiv sunuyor.

## KÜLTÜREL MİRASIN GELECEĞE TAŞINMASI

Silivri Fotoğrafçılık ve Yeşilçam Sergi Evi, sadece geçmişi yüceltmekle kalmıyor, aynı zamanda fotoğrafçılık ve sinema sanatlarının geleceğe taşınmasına da katkı sağlıyor.

Sergi, sanatseverler ve öğrencilere ilham vererek, bu alandaki bilgilerini derinleştirmelerine olanak tanıyor.

Silivri'nin kültürel zenginliğine katkı sağlayan bu değerli mekan, hem Silivrili vatandaşlar hem de dışarıdan gelen ziyaretçiler için büyük bir cazibe merkezi haline gelmiş durumda.

Geçmişin izlerini takip etmek, tarihsel bir yolculuğa çıkmak isteyen herkes için mutlaka görülmesi gereken bir durak.

*Silivri Fotoğrafçılık ve Yeşilçam Sergi Evi, hafta içi ve hafta sonu ziyaretçilere açık olup, giriş için belirli bir ücret alınmaktadır.*



# silivri®kariyer

İş ve Personel İlanlarınızı  
Hedef Kitlenizle Buluşturuyoruz!

İş arayanlarla doğru firmaları buluşturmak artık çok kolay!

İş ve personel ilanlarınızı sosyal medyamızda milyonlarca kişiye ulaştırın.

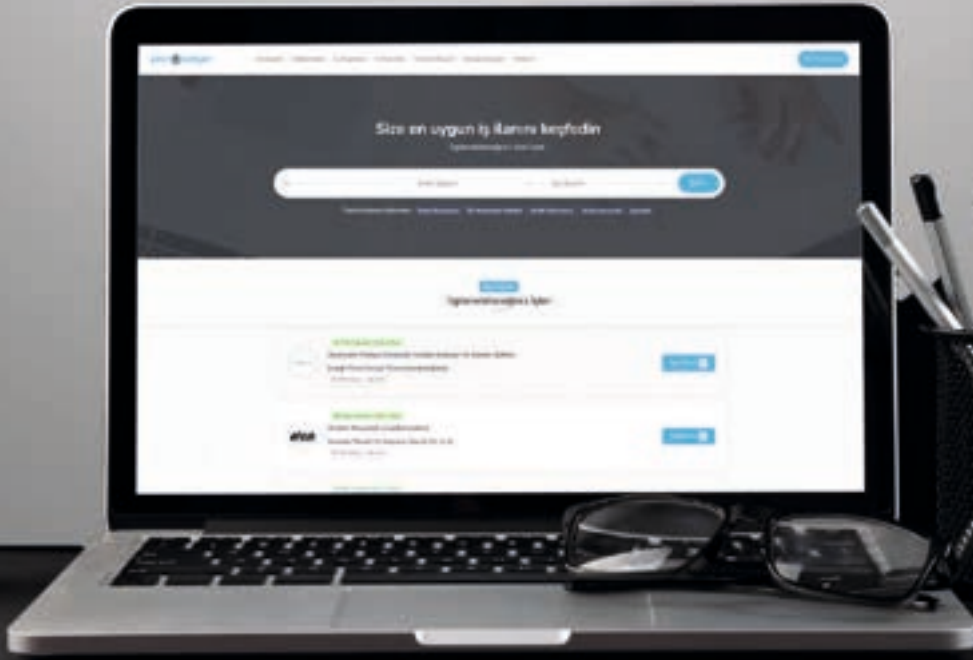
## SON 30 GÜNDE 20 MİLYON ETKİLEŞİM



silivrikariyer



silivrihaber



www.silivrikariyer.com





Güvenilir Seyahat  
**SİRMAN**  
PERSONEL & ÖĞRENCİ TAŞIMACILIĞI

# Sizin için taşıyoruz **HUZURLA VE GÜVENLE**

Ulaşım

Turizm

Personel

Öğrenci

Özel gezi ve turlar için de bizimle iletişime geçebilirsiniz...

2011 yılında başlayan yolculuğumuzda ilk günden bu yana uzman kadromuz ile personel ve öğrenci taşımacılığında ulaşım çözümleri sunmaktayız.

**Sirman Turizm** olarak; sunduğumuz konfor, verdiğimiz güven, uzmanlık kalite ve müşteri anlayışımızla her şey yolunda!



[www.sirmanturizm.com](http://www.sirmanturizm.com)

Mimarsinan Mahallesi Nazım Kilimci Sokak No: 4/B Silivri | İSTANBUL

+90 536 623 95 51 [info@sirmanturizm.com](mailto:info@sirmanturizm.com)

Güvenilir Seyahat  
**SİRMAN**  
PERSONEL & ÖĞRENCİ TAŞIMACILIĞI

# Sağlıklı Uzun Yaşam Longevity

Longevity, Latince kökenli bir terim olarak sadece uzun yaşamayı değil, aynı zamanda sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmeyi de ifade eder. Longevity, genellikle bir bireyin yaşam süresi veya bir şeyin varlık süresiyle ilgilidir. Sağlık, yaşam tarzı, genetik ve çevresel faktörler gibi unsurlar, bir kişinin uzun ömürlü olup olmayacağını etkileyebilir.

Bu bağlamda, beslenme, egzersiz ve stres yönetimi gibi unsurlar büyük bir önem taşır. Peki, modern yaşam tarzımız, stres ve sağlıksız alışkanlıklar, uzun yaşam arzumuzu tehdit ederken; uzun ve sağlıklı bir yaşam için neler yapabiliriz?

## “Şeker alımınızı limitleyin!”

Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek ve sağlıklı yaşam ömrünü ciddi ölçüde azaltabilen diyabet, kanser, Alzheimer ve kalp hastalıkları araştırmalara göre yüksek şeker içeren bes-

lenme modelleri ile ilişkilendiriliyor. Bu hastalıkların oluşma riskini düşürmenin en etkili yolu, şeker tüketiminizi minimize etmekten geçiyor.

## “Yaşlanma sürecini yavaşlatabilen tek unsur uyku’dur”

Düzenli ve kaliteli uyku uyumak hem kilo hem de kan şekeri kontrolüne, kalp sağlığına ve bilişsel fonksiyonların güçlenmesine yardımcı oluyor.

Genel anlamda her gün 7-8 saat boyunca uyuması uzun ve sağlıklı

bir ömür için çok önemlidir.

Araştırmalar aynı zamanda düzenli olarak benzer saatlerde uyuyup uyanan ve benzer süreler uykuda kalan kişilerin daha yüksek bir longevity oranına sahip olduğunu da gösteriyor.

  
Özgenur Kurt  
DİYETİSYEN



## “6 temel gıdayı dolabınızda her zaman bulundurun”

Uzun ve sağlıklı yaşamlar süren insanlar ne beslenmelerinde kendilerini sıkıyor ne de ne yedikleri konusunda takıntılı davranıyor. Doğal olarak acıktıkları zaman yiyen ve yedikleri zaman gerçek gıdalar tüketen bu kişiler özellikle

şu 6 temel besini sıklıkla tüketiyor: **kuru yemiş, sebze, balık ve süt alternatifleri.** İçerisinde bolca antioksidan, potasyum, demir, fosfor, çinko bulunduran bu gıdalar besin değeri açısından yüksek bir beslenme sunabiliyor.

## “Amacınızı emeklilikte dahi koruyun”

İleri yaşlar için emeklilik uzun ve sağlıklı bir yaşamın en büyük düşmanı olabiliyor. Ani şekilde bilişsel fonksiyon kullanımının ve sosyal yaşamda aktif rollerin azalmasına yol açabilen emeklilik dönemi eğer başka bir amaç ile doldurulmazsa kişilerde bilişsel gerilemeye yol açabiliyor.

Emekli olunacaksa mutlaka bu süre zarfında yeni dersler alınması, bir hobiye başlanması ya da sosyal kulübe üye olunması gerektiğinin altını çiziyor.

Her gün yalnızca 7 bin 500 adım atan kişiler araştırmalara göre genel ölüm risklerini yüzde 50 oranında azaltabiliyor!

## “Longevity tıbbi hedefli yaşamalıyız”

Bu nasıl bir yaşam deyince, işin yüzde 90'ı zaten sizlerle her zaman paylaşılan sağlık önerileri. **Doğru beslenmeden doğru uykuya kadar.** Tek fark eden bu konuların altının siz hiç hasta değilken de vurgulanması. Siz diyabet değilken de diyabetiniz varmış gibi beslenmelisiniz örneğinde olduğu gibi. İşin başı olan bu büyük yüzdede iş

size düşüyor. Konumuz vücut makinenizi yıpratmadan kullanmanın yollarını öğrenmeniz.

Eskiden **çoğu genetik** diye kolayca sorumluluğu üstümüzden attığımız durumlarda **sorumluluk bize iade edildi.**

Bilimsel çalışmalar genlerin değil o genlere giden sinyallerin sonucu belirlediğini gösterdi.



Hükümet toplantısını basıp darbeci paşalara kurşun yağdıran

# ÇERKES

## Silivrili

**Osmanlı** tarihinin çarpıcı olaylarından biri 15 Haziran 1876 gecesi yaşandı.

Çerkes Hasan, dönemin savunma bakanı Serasker Hüseyin Avni Paşa başta olmak üzere önemli devlet adamlarını hedef alan bir saldırı düzenledi.

Peki, bu olayın ardında ne vardı? **Silivrili Çerkes Hasan neden böyle bir saldırı düzenledi?**

**1850 yılında** Çerkes aristokrasisinin bir temsilcisi olan İsmail Bey'in oğlu olarak dünyaya gelen Hasan, askeri eğitimini tamamladıktan sonra Osmanlı ordusunda yüzbaşılığa kadar yükseldi.

Sultan Abdülaziz'in kayınbiraderi olan Hasan, padişahın tahtan indirilmesi ve şüpheli ölümü ile birlikte derin bir öfkeye kapıldı. Aynı zamanda ablası Neşerek'in yaşadığı hakaretler ve ölümü, Hasan'ın darbecilere karşı intikam arayışını tetikledi.

Çerkes Hasan, 15 Haziran gecesi silahlarını kuşanarak, Midhat Paşa'nın konağında düzenlenen kabine toplantısını bastı. Salona giren Çerkes Hasan tabancasını ateşleyerek Avni Paşa'yı göğsünden ve karnından vurdu. Ardından üzerine çökerek kamasını birkaç kez karnına sapladı. Bu sırada kendisini durdurmaya çalışan Bahriye Nazırı Kayserili Ahmed Paşa'nın ellerini ve kulaklarını doğradı. Avni Paşa'yı öldürdükten sonra salona dönen Çerkes Hasan, Hariciye Nazırı Raşid Paşa'yı da öldürdü. Bu sırada yetişen askerler tarafından yaralı olarak ele geçirildi. Merdivenlerden inerken Bahriye Kolağası Şükrü Bey'in hakareti üzerine birkaç manga asker arasında çizmesine sakladığı küçük tabancasını çıkarıp onu da öldürdü.



Çerkes Hasan; Serasker Hüseyin Avni Paşa, Hariciye Nazırı Raşid Paşa, Midhat Paşa'nın hizmetçisi Ahmet Ağa, Bir zaptiye neferi ve Yaver Şükrü Bey'i öldürdükten sonra teslim oldu. Hasan, olaydan sonra gece boyunca sorgulandı ve Divan-ı Harp'te yargılanarak idam cezasına çarptırıldı. 17 Haziran sabahı erkenden idam edilen Çerkes Hasan'ın cesedi, Bayezid Meydanı'nda iki gün boyunca teşhir edildi.

Sultan II. Abdülhamid, tahta geçtikten sonra Hasan'ın asıldığı dut ağacını kestirdi ve mezarını yaptırdı. Mezar kitabesine şu ifadeleri yazdırdı;

"Genç yaşında velinîmeti uğrunda  
fedâ-yı can eden  
Çerkes Hasan Bey'in kabridir."



# HASAN





# SİLİVRİ'DE EĞİTİM



## “Fun English with Preschoolers” projesi miniklerle buluştu

Selimpaşa Borsa İstanbul Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinin İngilizce öğretmeni A. Gülbın Arıcı liderliğinde yürütülen “Fun English with Preschoolers” projesinin üçüncü etkinliği, 75. Yıl Cumhuriyet İlkokulunda gerçekleştirildi. Anasınıfı öğrencilerinin katıldığı etkinlikte, drama ve oyunlarla İngilizce öğrenimi eğlenceli hale getirildi. Çocukların İngilizceye olan ilgisini artırmayı hedefleyen program, hem minikler hem de lise öğrencileri için interaktif bir deneyim sundu. Etkinlik boyunca şarkılar ve oyunlar eşliğinde İngilizce farkındalığı kazandırılırken, lise öğrencilerine de dil pratiği yapma ve öğretme fırsatı sağlandı.



## Silivri Halk Eğitim Merkezinden farkındalık eğitimi

Silivri Halk Eğitim Merkezi tarafından, Değirmenköy Borsa İstanbul Çok Programlı Anadolu Lisesi öğrencileri ve anasınıfı velilerine yönelik özel gereksinimli bireyler için farkındalık eğitimi düzenlendi. “Özel Gereksinimli Bireylere Yaklaşım” başlıklı eğitim, Özel Eğitim Sınıf Öğretmeni Rabia Gençay rehberliğinde gerçekleştirildi. Eğitimde, özel gereksinimli bireylerin ihtiyaçları, doğru iletişim yöntemleri ve empati kurmanın önemi vurgulandı.



## “Benim Kulübüm Yeşilay” Projesi uygulandı

Silivri Yeşilay Şubesi ve Rehberlik Araştırma Merkezi iş birliğiyle, Alipaşa Fethi Erkoç İlkokulu ve Ortaokulunda öğrencilere yönelik anlamlı bir etkinlik gerçekleştirildi. “Benim Kulübüm Yeşilay” adlı proje kapsamında, Silivri Yeşilay Gençlik Komisyonu Üyeleri Aysima Taşhan ve Zehra Nur Kılıçaslan, öğrencilere bağımlılıkların zararları ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları hakkında farkındalık kazandırmak için çeşitli çalışmalar sundu. Etkinlik boyunca öğrencilere bağımlılıkla mücadele konusunda bilgi aktarılırken, sağlıklı yaşamın önemi eğlenceli ve interaktif yöntemlerle anlatıldı.



## TÜRAM Lisesinde “Reading Club” projesi geliyor

Özel Silivri TÜRAM Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde yürütülen “Reading Club” Projesi, bu yıl da öğrencilerin İngilizce okuma becerilerini geliştirmek amacıyla devam ediyor. Her yıl genişleyen projeye, yeni katılan öğrencilerle birlikte kulüp çalışmaları daha da güçlendirildi. Öğrenciler, kulüp kapsamında seviyelerine uygun klasik eserleri okuyarak kelime dağarcıklarını geliştirme ve kalıcı öğrenim sağlama fırsatı buldular.



## Selimpaşa’da Su Tasarrufu farkındalık etkinliği

Selimpaşa Borsa İstanbul Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, sosyal sorumluluk projeleri kapsamında anlamlı bir etkinliğe imza atarak, “Su Hayattır, Boşa Harcamayın” adlı proje ile su tasarrufunun önemine dikkat çekti. Öğrenciler, toplumda farkındalık oluşturmak amacıyla çeşitli yaratıcı çalışmalar gerçekleştirdi. Etkinlik çerçevesinde öğrenciler, su tasarrufu temalı afişler tasarlayarak suyun bilinçli tüketimi hakkında dikkat çekici mesajlar verdi. Ayrıca, bireysel su ayak izlerini hesaplayan öğrenciler, günlük hayatta ne kadar su tükettiklerini fark etti. Bu tüketimi azaltmak için çözüm önerileri geliştirdi.



## Ertuğrul Gazi Ortaokulu Teknoloji Tasarım Sergisi

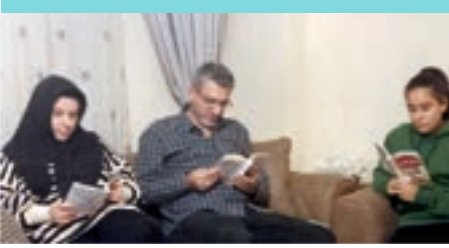
Ertuğrul Gazi Ortaokulu öğrencileri, Teknoloji Tasarım derslerinde geliştirdikleri projeleri sergileyerek büyük bir etkinliğe imza attı. Sergi, okulun atölyesinde düzenlendi ve farklı konularda gerçekleştirilen yaratıcı projeler beğeniye sunuldu. Projeler arasında geri dönüşüm, teknolojik yenilikler ve çeşitli yaratıcı tasarımlar yer aldı. Sergiyi gezen öğrenciler, arkadaşlarının projelerini inceleyerek ilham aldılar ve tasarımları daha yakından görme fırsatı buldular.





## Silivrililer Minikler “Elim Toprakta” Projesi ile toprağı tanıyor

Silivri Belediyesi ve TÜRAM iş birliğiyle hayata geçirilen "Elim Toprakta" projesi, miniklere doğa ve tarım bilinci kazandırmaya devam ediyor. Proje kapsamında, Özel Silivri Tarımsal Üretim Araştırma Merkezi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Ümmehan Elginkan Anaokulu öğrencilerini ağırlayarak eğlenceli bir etkinlik düzenledi. Etkinlikte, minikler meyve ve sebzeleri tanıma fırsatı buldu. Çocuklar, sebze ve meyveleri ayırt etme ve nerede yetiştiklerini öğrenme amacıyla maketler üzerinde işaretleme gibi eğlenceli etkinliklere katılarak keyifli bir gün geçirdiler. Projenin temel amacı, çocuklara erken yaşta doğa ve tarım bilincini aşılamak.



## “Ben Okuyorum İstanbul Okuyorum” projesi etkinliği

Selimpaşa Ahmet Ziyhan Ortaokulu, öğrenci ve velileriyle birlikte "Ben Okuyorum İstanbul Okuyorum" projesi kapsamında anlamlı bir etkinlik düzenledi. Etkinlik, her akşam 21.00-21.30 saatleri arasında gerçekleştirilen kitap okuma saatlerinde, öğrenci ve velilerin bir araya gelerek düzenli kitap okuma alışkanlığı kazanmalarını sağladı. Okul yönetimi, bu proje ile öğrenci ve velilerin kitap okuma alışkanlıklarını geliştirmeyi ve aile içi bağları güçlendirmeyi hedefledi.



## Rehberlik Merkezi'nden “Akran Nezaketi” semineri

Silivri Rehberlik Merkezi, Sayalar İlkokulu ve Beyciler Mukaddes Sönmez İlk ve Ortaokulu öğrencilerine anlamlı bir eğitim etkinliği gerçekleştirdi. "Akran Nezaketi" semineri, öğrencilere arkadaşlık ilişkilerinde empati ve saygının önemini anlatmayı amaçladı. Seminerde, öğrencilere arkadaşlarıyla olan iletişimlerinde nazik davranışlar sergilemenin, karşılıklı saygının önemini anlamaları ve empati geliştirmeleri konularında çeşitli bilgiler verildi. Etkinlikler, yaş gruplarına uygun olarak hazırlandı ve öğrenciler büyük bir ilgiyle katıldı. "Akran Nezaketi" semineri, hem öğrenciler hem de eğitimciler için verimli bir etkinlik olarak değerlendirildi.



## İlkokul öğrencileri Havacılık dünyasını keşfetti

İBB Abdüleziz Paşa İlkokulu 2-C sınıfı öğrencileri, öğretmenleri Lemi Çelik rehberliğinde gerçekleştirdikleri "Ulaşım Araçlarını Tanıyoruz" etkinliği kapsamında, Türk Hava Yolları Kabin Amiri Yeliz Dikme'yi ağırladı. Etkinlikte, Yeliz Dikme, öğrencilere havacılık sektörü ve kabin memurluğu mesleği hakkında kapsamlı bilgiler sundu. Öğrenciler, uçak içi hizmetler, uçuş güvenliği ve yolcu taşımacılığı gibi konularda merak ettikleri soruları sorma fırsatı buldu.



## İstanbul Bilim Olimpiyatları ilk aşama sınavı gerçekleştirildi

İstanbul Bilim Olimpiyatları'nın 1. Aşama Sınavı, ilçemizde büyük bir katılım ile gerçekleşti. Toplamda 113 öğrenci, bilgi ve yeteneklerini sergileyebilmek amacıyla sınavda yer aldı. Sınav öncesinde İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü Ümit Yılmaz, sınav merkezini ziyaret ederek öğrencilere moral verdi. Öğrencilere başarı dileklerini ileten Yılmaz, sınavın öğrencilerin akademik gelişimleri için büyük bir fırsat sunduğunu vurguladı. Ayrıca, İstanbul Bilim Olimpiyatları'nın öğrencilerin analitik düşünme becerilerini geliştirmeleri açısından büyük önem taşıdığına dikkat çekti. Yılmaz, yaptığı açıklamada, "İlçemiz eğitim başarısı adına gurur verici" dedi.



## Dikkat eksikliği ve sınav kaygısı semineri düzenlendi

Silivri Özel Sınav Anadolu Lisesi, öğrencilerinin akademik ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla "Dikkat Eksikliği ve Sınav Kaygısı" konulu bir seminer düzenledi. Uzman Klinik Psikolog Elif Eken Marmara'nın katılımıyla gerçekleştirilen seminerde, sınav dönemlerinde başarıyı artıran etkili yöntemler ve dikkat eksikliğini yönetme teknikleri üzerine önemli bilgiler paylaşıldı. Seminerde, öğrenciler stresle başa çıkma stratejilerini öğrendiler.



2025 Kış Moda Koleksiyonu

# Erkek Kadın ve Çocuk Giyim

2025 kış sezonu, moda dünyasında işlevsellik ve şıklığın bir araya geldiği bir yıl olarak öne çıkıyor. Bu sezonun koleksiyonlarında hem klasik çizgiler hem de modern dokunuşlar ön planda.

## ERKEK

### Katmanlı Giyimde Yenilikçi Tasarımlar

Katmanlı giyim, 2025 kışında hem pratiklik hem de estetik açısından öne çıkıyor. Çift taraflı montlar ve çıkarılabilir iç astarlar, değişken hava koşullarına uyum sağlıyor. Oversize paltolar ve uzun kesim kabanlar, rahatlık ve şıklığı bir arada sunuyor.

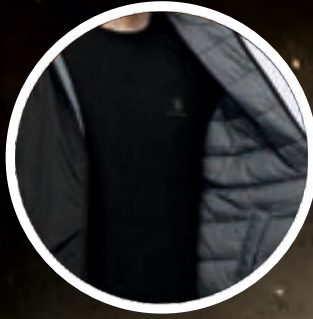
### Doğal Tonlar ve Monokrom Kombinler

Toprak tonları, gri ve lacivert gibi klasik renklerle birlikte pastel tonlar da koleksiyonlarda sıkça yer alıyor. Monokrom kombinler, sade ama etkileyici bir tarz yaratmak isteyen erkekler için ideal.

### Teknolojik Kumaşlar

Toprak tonları, gri ve lacivert gibi klasik renklerle birlikte pastel tonlar da koleksiyonlarda sıkça yer alıyor.

Monokrom kombinler, sade ama etkileyici bir tarz yaratmak isteyen erkekler için ideal.





# KADIN

## Şal ve Paço Geri Dönüyor

Kadın giyiminde şal ve paçolar, 2025 kış koleksiyonlarının vazgeçilmez parçaları arasında.

Hem sıcak tutan hem de zarif bir görünüm sunan bu parçalar, örgü ve kaşmir dokularıyla dikkat çekiyor.

## Metalik Dokunuşlar ve Cesur Desenler

Gümüş, altın ve bronz tonlarındaki metalik detaylar, elbise ve ceketlerde öne çıkıyor.

Geometrik desenler ve büyük çiçek motifleri, kışın gri havasına enerji katıyor.



## Yüksek Bel ve Bol Kesimler

Yüksek bel pantolonlar, geniş paçalarla birleşerek retro bir hava yaratıyor.

Uzun pileli etekler, hem günlük hem de özel davetlerde tercih edilebilecek parçalar arasında.

## ÇOCUK

## Eğlenceli ve Renkli Tasarımlar

Canlı renkler ve eğlenceli desenler, çocuk giyiminde bu sezon da trend. Hayvan figürleri, çizgi film karakterleri ve yıldız motifleri, çocukların favorisi olacak.

## Fonksiyonel ve Rahat Parçalar

Çocuklar için tasarlanan su geçirmez montlar ve yumuşak iç astarlı botlar, hem hareket özgürlüğü sağlıyor hem de koruma sunuyor. Çift taraflı kullanılabilen atkı ve bere setleri, farklı kombinlere uyum sağlıyor.

## Organik ve Sürdürülebilir Kumaşlar

Çocuk koleksiyonlarında organik pamuk, bambu ve geri dönüştürülmüş materyaller tercih ediliyor. Sağlıklı ve çevre dostu ürünler, ebeveynlerin önceliği olmaya devam ediyor.





## Silivri'de sporla yaşam

Silivri, İstanbul'un huzurlu ve doğal atmosferiyle dikkat çeken bir ilçesi. Bölgemiz, spor tutkunları için geniş bir yelpazede aktivite imkânları sunmakta. Her sayı sizlere 2 ayrı spor branşının ilçemizdeki yerini tanıtacağız.

# BİNİCİLİK

Silivri, doğa ile iç içe bir atmosferde keyifli vakit geçirmek isteyen at tutkunları için ideal bir destinasyondur. Geniş ve ferah alanları, yemyeşil manzaraları ve huzur veren doğasıyla, hem amatör hem de profesyonel biniciler için benzersiz bir deneyim sunar.

Bölgemizde, at binmeyi öğrenmek isteyenler için farklı seviyelere uygun eğitim programları düzenlenmektedir. Uzman eğitmenler eşliğinde verilen dersler, başlangıç seviyesinden ileri seviyeye kadar her yaştan katılımcıya hitap eder. Ayrıca, deneyim kazanmış biniciler için organize edilen doğa yürüyüşleri, at sırtında unutulmaz bir keşif fırsatı sunar.

Silivri'de bulunan binicilik kulüpleri, sadece binicilik eğitimiyle sınırlı kalmaz. Ziyaretçilere atlarla birebir vakit geçirme, onların bakımı ve beslenmesi gibi deneyimleri de yaşama şansı tanır. Bu sayede, atlarla derin bir bağ kurabilir ve atçılık kültürünü yakından tanıyabilirsiniz.

Silivri, sakin atmosferi ve eşsiz doğal güzellikleriyle, şehir hayatının stresinden uzaklaşmak isteyenler için adeta bir kaçış noktasıdır.

Eğer siz de atçılığa ilgi duyuyorsanız ya da doğada vakit geçirmeyi seviyorsanız, biniciliği keşfetmek için bir plan yapabilirsiniz.



# DOĞA YÜRÜYÜŞÜ

Silivri, doğaseverler ve yürüyüş tutkunları için eşsiz güzellikler sunan bir cennettir. **Bölgenin zengin doğal yapısı**, temiz havası ve huzur veren atmosferi, hem beden hem de ruh sağlığına iyi gelecek yürüyüş aktiviteleri için ideal bir ortam yaratır.

Doğal yürüyüş parkurları, ormanlık alanlar ve kıyı yolları, her seviyeden yürüyüş-

çüye hitap eden alternatifler sunar. Ormanlık alanlardaki patikalar, sessizliğin ve doğanın seslerinin eşlik ettiği bir keşif yolculuğu sunarken, deniz kıyısındaki yürüyüş yolları ise mavinin huzurunu ve ferahlığını hissettirir.

Özellikle gün doğumu veya gün batımında yapılan yürüyüşler, bölgenin doğal güzelliklerini en çarpıcı şekilde

görme fırsatı sunar. **Silivri'de doğa yürüyüşü yapmak**, yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda stres atmanın, zihni dinlendirmenin ve şehir hayatının karmaşasından uzaklaşmanın bir yolu olarak öne çıkar.

Hem bireysel hem de grup halinde yapılabilen bu yürüyüşler, sağlık ve zindelik açısından da birçok fayda

sağlar. Eğer doğayla iç içe bir yürüyüş deneyimi arıyorsanız, Silivri'nin sunduğu bu eşsiz ortamı mutlaka keşfetmelisiniz.

***Her adımda, doğanın güzellikleriyle yenilenmiş hissedeceğiniz bu deneyim, sizin için unutulmaz anılara dönüşecek.***





# Uzun ve Sağlıklı Yaşamın Sırrı: DOĞRU NEFES

Hayatta kalmamızı sağlayan en temel fonksiyonlardan biri solunumdur. Nefes alıp vermek sıradan bir aktivite gibi görünse de doğru nefes alıp vermek birçok kişi tarafından yeterince bilinmemektedir. Peki, uzun ve sağlıklı yaşamın sırrı olan doğru nefes nasıl alınır?

Doğru nefes alışkanlığı, fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan olumlu birçok etkiye sahiptir. Kalp ritmini düzenleyerek kardiyovasküler hastalık riskini azaltır, kan basıncı seviyelerinin korunmasına yardımcı olur, dolaşımı artırır ve sindirim sisteminin daha düzenli çalışmasını destekler. Aynı zamanda birçok kasın

aktivasyonunu sağlayarak egzersiz performansını artırır, stresi azaltır, zihni sakinleştirir, odaklanmayı kolaylaştırır ve uyku kalitesini yükseltir. Pulmoner Rehabilitasyon (Solunum Fizyoterapisi), bireye özel olarak planlanan ve günlük yaşamda daha kaliteli, doğru bir nefes alışkanlığı kazandırmayı hedefleyen bir

rehabilitasyon programıdır. Bu program, doktor yönlendirmesiyle tanı almış solunum problemleri olan bireylerde uygulandığı gibi solunum problemi bulunmayan doğru nefes alıp verme gereksinimi olan bireylerde de uygulanmaktadır. Doğru nefes alışkanlığıyla sağlık ve yaşam kalitesini artırmak mümkündür.



## Dik duruş için 7 öneri

**Doğru duruş (Postür);** Omurga, kas, eklem, solunum ve sindirim sağlığı açısından büyük bir öneme sahiptir. Doğru bir postürde omurga normal dizilimini korurken,

yanlış postür; omurga üzerinde baskıya sebep olur ve boyun, sırt, bel bölgelerinde çeşitli postürel bozukluklar, ağrılar ve omurga problemleri meydana gelebilir.

### 7 adımda dik duruş mümkün:

**Kas Güçlendirme:** Sırt, karın ve boyun kaslarını hedefleyen egzersizler yapın.

**Kilo Kontrolü:** Dengeli beslenerek fazla kilodan kaynaklanan omurga üzerindeki baskıyı önleyin.

**Cihaz Kullanımı:** Teknolojik cihazları göz hizasına uygun, doğru postürü koruyacak şekilde kullanın.

**Ergonomik Çalışma Alanı:** Sırt destekli koltuklar, ortopedik bel yastıkları, ayarlanabilir masa ve baş hizasına uygun monitörler kullanın.

**Uyku Desteği:** Uygun yastık seçimi ve uyku sırasında doğru hizalanmayı sağlayın.

**Profesyonel Destek:** Fizyoterapistlere başvurarak manuel terapi veya medikal masaj gibi profesyonel yöntemlerden faydalanın.

**Egzersiz Disiplini:** Pilates ve yoga gibi omurgayı hizalayan ve esneklik sağlayan egzersiz disiplinlerini hayatınıza katın.



**NG** Nihans  
Fizyoterapist Gürsoy





# Ruh ve Beden Sağlığı Bir Bütündür

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte artan hareketsiz yaşam, insan sağlığını olumsuz etkileyen başlıca nedenlerden biridir. Ancak düzenli egzersiz yaparak sağlığımızı ve yaşam kalitemizi arttırabiliriz. Hareketsiz yaşam, ruhsal ve bedensel pek çok sağlık sorununu beraberinde getirir. Sağlık sorunlarını önlemek veya en aza indirmek için düzenli bir egzersiz rutini oluşturmak büyük önem taşır.

## Düzenli egzersizin faydaları:

- Kan basıncını düşürür.
- Kalp ve damar sağlığını destekler.
- Denge ve koordinasyonu geliştirerek düşme riskini azaltır.
- Kas kuvvetini arttırarak vücudu daha dayanıklı bir hale getirir.
- Vücut esnekliğini arttırır.
- Akciğer kapasitesini geliştirerek solunumu destekler.
- Uyku kalitesini yükseltir.
- Cilt sağlığına katkı sağlar.



Fiziksel faydalarının yanı sıra egzersiz; zihni sakinleştirir, odaklanmayı arttırır, kaygı seviyesini azaltır ve bireyin kendini daha pozitif hissetmesini sağlar. Sosyal ilişkileri güçlendirerek sosyal sağlığa da katkıda bulunur.

Araştırmalar, düzenli egzersizin hafif ve orta şiddetteki depresyon üzerinde anti-depresan ilaçlar kadar etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca günde 1 saat yürüyüş yapmak veya 15 dakika koşmak ile majör depresyon riskinin azaltılabileceği görülmüştür. Egzersizin, depresyon semptomlarını hafifletmenin yanı sıra tekrarını önleyici bir etkisi olduğu da kanıtlanmıştır.





# Mutluluk

Hayatın içinden gelip geçen herkesin aklını kurcalayan bir soru vardır: Mutluluk nerede? Kimimiz onu başarıda, kimimiz sevgide, kimimiz de hayallerin peşinden koşarken bulacağını düşünürüz. Ancak ne kadar çabalarsak çabalayalım, mutluluk bazen avuçlarımızın arasından kayıp gider gibi olur. Oysa mutsuzluk, nedense hep yanı başımızda hazır bekler; elinde bir listeyle, bizi hayattan soğutacak eksiklikleri sıralamak için sabırsızlanır.

İnsan mutluluğa ulaşmak için dağları delebilir, okyanusları aşabilir ama mutsuz olmak için yalnızca bir an, bir düşünce ya da ufak bir hayal kırıklığı yeter. Bu kadar basit bir denklemde, neden mutluluğu hep bir hedef gibi görürken mutsuzluğu bir kader gibi kabulleniyoruz? Belki de sorun, mutluluğun ne olduğunu yanlış anlamamızda gizlidir.

Mutluluğu büyük hedeflere bağladığımızda, yol boyunca kendimizi hep yetersiz hissederiz. Daha iyi bir iş, daha güzel bir ev, daha anlamlı bir hayat arayışı içinde sürüklenirken, elimizde olan küçük mutlulukları görmezden geliriz. Güneşli bir sabah, bir dostun sesi, kahvenin ilk yudumu... Bunlar gözümüzde küçülür çünkü mutluluk, bizim için hep daha büyük bir şey olmalıdır. Oysa hayatın asıl güzelliği, bu küçük anlarda saklıdır.



# Nerede

Mutsuzluk ise her zaman daha kolaydır çünkü onun için hiçbir çaba harcamamız gerekmez. Hayatın kusurlarını görmek için özel bir yeteneğe ihtiyaç yoktur; bir eksikliği, bir hayal kırıklığını ya da bir sorunu fark etmek, insan doğasının bir parçasıdır. Ama mutluluğu bulmak, bir seçimdir. O küçük anları fark etmek ve kıymetini bilmek, biraz bilinçli bir çaba ister.

Belki de mutluluk, aramaktan vazgeçtiğimiz anda ortaya çıkar. Bir an durup düşünelim: Mutluluğu neden bir varış noktası gibi görüyoruz? Ya mutluluk, o yolda yürürken hissettiğimiz serin rüzgar, ya sevdiklerimizle paylaştığımız anılar, ya da basitçe kendi varlığımızı hissettiğimiz kısa bir mola ise?

Hayatın bize sunduğu her an, bir mutluluk tohumu taşır. Bizim görevimiz, onu sulayıp büyütmek. Ancak bunun yerine, kusurlara odaklanmayı seçersek, mutsuzluğun gölgesi daha da büyür. Belki de yapmamız gereken şey, hayatın mükemmel olmadığını kabul edip bu kusurlar içinde güzellikler bulmaktır. Çünkü mutluluk, mükemmellikte değil; hataların ve eksikliklerin içinde anlam bulduğumuz anlarda gizlidir.

Sonuç olarak, mutluluk ne çok uzakta ne de çok derinlerde. Belki de bizi bekleyen değil, bizim yaratabileceğimiz bir şeydir. Ve mutsuzluğun kolaylığına kapılmamak, mutluluğun peşinden koşarken aslında her an elimizin altında olduğunu fark etmekle başlar. Çünkü mutluluk, nerede olduğumuz değil, nasıl baktığımızla ilgilidir.





**Hüseyin KURU**

hsyn.kuru64@gmail.com

# Büyüyen Şehir; Silivri

**Öncelikle** gazeteciliği meslek edinmiş bir ailenin oğlu olan Alparslan Ermiş ve Yusuf Eker'in Silivri'ye özel çıkardığı bu derginin uzun soluklu ve yayın hayatında başarılı olmasını diliyorum.



Her ne kadar dergi konseptine uygun olmasa da gene de inşaat ve gayrimenkul sektörü üzerinden ilerleyeceğiz. Silivri; her geçen gün büyüyen ve her zaman da gündemde olan, siyaset, sanayi, tarım, ziraat, spor ve ekonomisiyle, sektörel yatırımlarıyla, başarılı ve bilinen marka ve isimleriyle; cemiyet ve sosyal hayatı ile güzel yaşam alanları, doğası, denizi ve havasıyla her dönem tercih edildi. Son 25 yıla baktığımda bambaşka bir şehir oldu. Silivri neolitik dönemi saymazsak çok farklı bir yerleşke...

Roma, Bizans, Osmanlı İmparatorlukları gibi kadim medeniyetlere ev sahipliği yapmış, tüm dinleri barındırmış, geniş bir kültürel zenginliğe haiz olduğu kadar iklim, sahil, deniz, bitki örtüsü ve ovası ile konum itibarıyla de Trakya'nın merkezi sayılmaktadır. Aslında Silivri; batı yönünde

İstanbul'un giriş ve çıkış kapısıdır. D100, TEM ve Kuzey Marmara otoyolları bu konumun en büyük avantajıdır. Bölge ihracatının geldiği seviye bile buna en büyük delildir.



2001'de yerleştiğim Silivri o günden bugüne artan nüfusuyla ve yeni yatırımlarla kat be kat büyüdü ve büyümeye de devam ediyor. Şehrin silüeti de her geçen gün yeni projelerle değişiyor. Bunda en büyük etken inşaat sektöründe faaliyet gösteren şirketlerinin bölgeye bakış açısı ve teveccühüdür. Tabi ki TOKİ ve KİPTAŞ gibi kurumların da git gide büyüyen bu bölgenin ışığını görmelerinin ve tercih etmelerinin nedeni arsa arzının çok olması, konum, ulaşım, artan nüfus ve göçlerin artması gibi nedenlerle sektörün arz talep dengesi açısından değerlendirilmelidir. Dikkat edilirse tarım alanlarının olduğu bölgelere sanayinin de gelmesi büyümenin de işaretidir. Çünkü sanayi yatırımları ile istihdam da artıyor ve yeni işgücüne ihtiyaç duyuluyor. Bölge her halükârda göç almaya devam ediyor.





Bölge, ulaşım kolaylığına haiz olduğu için trafik keşmekeşinden uzak sayılabilir. Otoyollara olan bağlantısı nedeniyle de özellikle sanayi tesislerinin ürettiği mamulleri hızlı nakliye edilmesi ve lojistik avantajları da tercih nedenidir. Bölge topoğrafik yapısı düzlüktür. Arsa maliyetleri şehrin diğer bölgelerine göre avantajlıdır lakin satış rakamlarına yansımaması bir dezavantajdır. Bunda en büyük etken arza sunulan mülklerin çok ve alternatifli olmasıdır. Arza sunulan bir yatırımın karşılığında talep olması beklenir, aksi halde talep olmayan yere kimse yatırım yapmaz. Bu beklentiye inanan şirketler yatırım yapar. Bölgesel farkındalık yaratmak için daha farklı, vizyoner ve albenisi olan işler ve nitelikli projeler üretmek zorundayız ki bölgenin değeri artsın. Herkes kazansın. Mesela bizler Sunflower projeleri ile hem bölge insanına hitap ettik hem de sunduğumuz proje konseptiyle bölgeye yeni aileler taşıdık. Ancak burada en önemli konu projelerin sürdürülebilir olmasıdır. İnşaat sektörü kalıcı işler ve projeler üretmek zorundadır.



Bölgenin gecekondulaşma sorununun olmaması bir avantajdır. Silivri sahil şeridi 1970'li yıllardan itibaren yapılan villalar yazlık konseptle, 1990 yıllardan itibaren country/çiftlik tarzı konseptle projeler ve bireysel villalar geliştirilmiş ve talep bulmuştur. Özellikle 2000'li yıllarda doğalgazın

da bölgeye gelmesi ile 'yazlıklar' zamanla kışlık ikamete dönmüştür. Günümüzde ise büyüyen sanayi yatırımları nedeniyle göç alan Silivri her geçen gün yeni yatırımlara ihtiyaç duymaktadır.

### “Bölgenin değeri nitelikli projelerle artar”

Kentleşme olgusuna yaraşır büyüme için burada tüm kişi, kurum ve kuruluşların yanı sıra siyaset kurumunun vizyonuna büyük ihtiyaç vardır. Siyasi erk bu işlerde Silivri için birlik ve beraberlik içinde olmalı, bir hedef ve gaye etrafında hareket etmeli, ortaya geleceğe matuf bir projeksiyon konulmalıdır. Trakya bölgesinin genelinde yaz akşamlarında biliyorsunuz, düğünler, nişanlar veya kınalar sokaklarda yapılıyor. Yani herkese açık hava konserlerimiz var. Lakin sesimizi daha geniş sahada duyurmamız lazım.

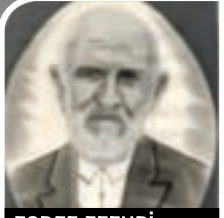
Sonuç olarak; bölgenin değeri nitelikli projelerle artar. Hafta sonu etkinlikleri için piknik alanları, rekreasyon, doğa ve deniz sporları, müzik alanında caz, blues konserleri vb. gibi yeni işlere, projelere ve farklı konseptlere ve işletmecilere ihtiyaç var.

Silivri hepimizindir. Yaşayan herkes için değerli olmalı, kıymeti bilinmelidir.



GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE

# SİLİVRİ BELEDİYE BAŞKANLARI



EŞREF EFENDİ  
1922-1923



İSMAİL BİNGÖL  
1924-1925



SADIK HASTOPRAK  
1925-1926



VELÎ UP  
1928



KEMAL SİLİVRİLİ  
1929



YAHYA BEY  
1929-1930



ZEKÎ BEY  
1931-1934



HALİT TUNCEL  
1931-1936



YUSUF ÇOĞAL  
1937-1953



İZZET ULUŞAHİN  
1953-1955



ALİ ÇINAKLI  
1956-1960



CAHİT GÜVEN  
MAYIS-HAZİRAN 1960



HASAN ÖZVARNALI  
AĞUSTOS EYLÜL 1960



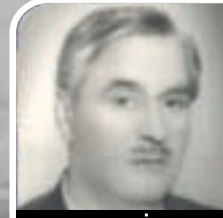
RAFET ŞİŞMANOĞLU  
1960-1961



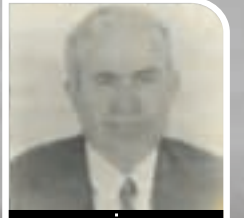
BURHAN SOYASLAN  
1963-1968



HALİM ULUŞAHİN  
1968-1973 | 1977-1980



ŞABAN DEMİRAY  
1973-1977



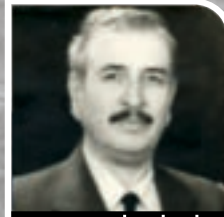
BAKÎ ŞANLIER  
1980-1981



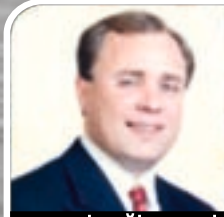
RUHİ ESMER  
MAYIS-ARALIK 1981



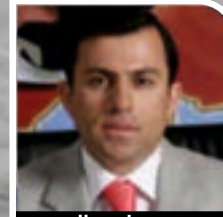
FEYZULLAH ÖCAL  
1981-1984



SAÎT GÎRGİN  
1984-1989



SELÂMÎ DEĞİRMENCİ  
1989-2004



HÜSEYİN TURAN  
2004-2009



ÖZCAN IŞIKLAR  
2009-2019



VOLKAN YILMAZ  
2019-2024



BORA BALCIOĞLU  
2024-....



GEÇMİŞTEN  
GÜNÜMÜZE

# SİLİVRİ



SİLİVRİ MEYDAN | ÇARDAK KÖFTECİSİ



SİLİVRİ SAHİLİ | ÇAY BAHÇELERİ



# ✓ Proline Enerji A.Ş.

*Hayatın Kesintisiz Gücü*





## ERİŞİM ÇÖZÜMLERİ



Güvenlik gereksinimlerini tam olarak karşılayan **kilitleme sistemleri**, hem ağır hem de hafif kapılar için kullanılan **menteşeler**, tamamlayıcı **aksesuarlar**, **kulplar** ve **elektronik** çözümlerle **ürünlerimiz iş başında.**

**600'den**  
fazla ürün  
ÇÖZÜMÜ

Geniş ürün yelpazemizle endüstriyel sektörleri destekliyoruz.



İç ve Dış Mekân  
Kabinleri



Bilgi İşlem  
Kabinleri



Veri Merkezleri  
Haberleşme



Endüstriyel  
Makine ve Cihazlar



Güç  
Jeneratörleri



Klima  
Sistemleri



Demiryolu  
Taahhütleri



Ticari  
Aracılar



Karayolu  
Taahhütleri



Buz  
Sanayi



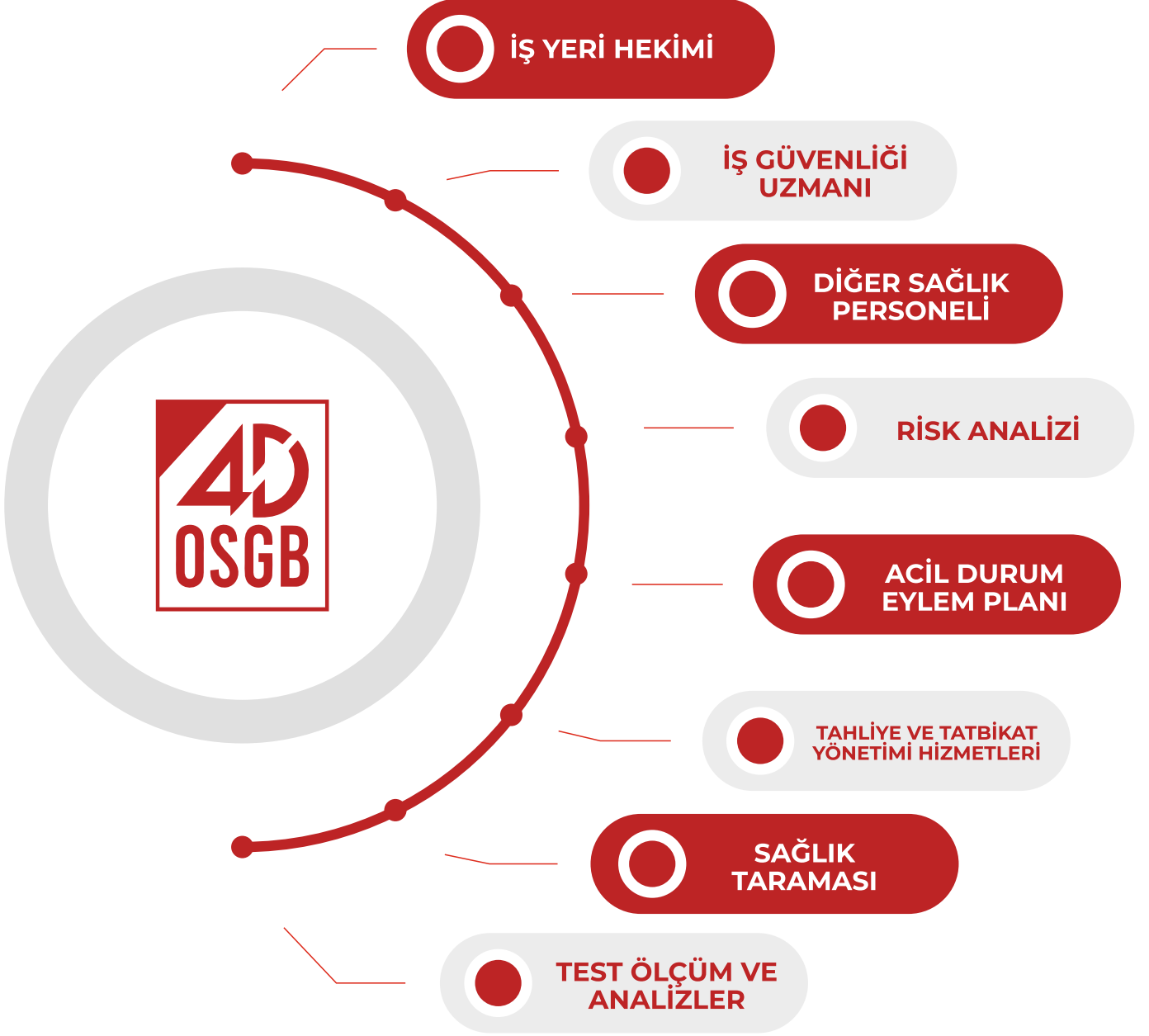
Çeşitli  
Sunucular



Medikal  
Cihazlar



# *İŞ GÜVENLİĞİNDE* **KURUMSAL GÜÇ!**



[www.4dosgb.com.tr](http://www.4dosgb.com.tr)

☎ 0212 727 27 97 ✉ [info@4dosgb.com.tr](mailto:info@4dosgb.com.tr) 📍 Alibey Mah. Şerif Sk. No:14 B7 Silivri, İstanbul / TÜRKİYE