



Sevgili Küçükçekmeceliler;

Ülkemizin arka arkaya hain terör saldırılarına maruz kaldığı, yaralarımızı sarmaya çalıştığımız bu günlerde bir kez daha tüm şehitlerimize Allah'tan rahmet, yaralılarımıza ise acil şifalar diliyorum.

Dış güçler ve işbirlikçileri Türkiye'nin ayağına çelme takmaya çalışırken, ülkemiz elde ettiği siyasi istikrar ve güçlü iktidar sayesinde dünyaya parmak ısırtan projeleri birer birer hizmete sunuyor. Türkiye'nin en önemli projelerinden olan Avrasya Tüneli bunlarda biri... Avrasya Tüneli, Asya ve Avrupa yakalarını, deniz tabanının altından geçen bir karayolu tüneli ile birbirine bağlıyor. Bu şekilde Avrasya Tüneli ile 100 dakikalık mesafe 15 dakikaya iniyor. Tünel sadece bununla kalmıyor, araç geçiş ücretlerinden elde edilecek gelirin kamu ile paylaşımı ve ödenen vergiler sayesinde yılda yaklaşık 180 milyon TL devlet geliri sağlıyor. Ayrıca İstanbullular hesaplamalara göre Avrasya Tüneli ile aylık 229 lira daha az benzine, 141 lira da daha az mazota ödeyerek; 62 saati de trafikte geçirmekten kurtuluyor.

Küçükçekmece Belediyesi olarak her zaman 'İNSAN' odaklı çalışmaya devam ederken, sosyal belediyecilik alanındaki örnek projeleri de sizlerle buluşturmayı sürdürüyoruz. 'Kimsesizlerin KİM'i', Küçükçekmece İyilik Merkezimiz hayırseverler ve ihtiyaç sahibi vatandaşlarımızı aynı çatı altında buluşturmaya devam ediyor. Kurulduğu günden bu yana Küçükçekmece'deki on binlerce ihtiyaç sahibini yalnız bırakmayan KİM, bünyesinde barındırdığı Aşevi, Aile Danışmanlık Merkezi, Oyuncak Kütüphanesi, Giyim Mağazaları ve Lojistik Deposu ile birçok önemli hizmet veriyor.

Küçükçekmece'de hız kesmeden birer birer projelerimizi hayata geçirmeye devam ediyoruz. Alt yapı ve üst yapıdan sağlığa, eğitimin spor ve kültür sanata her alanda cıtaı en yükseğe taşımayı arzuluyoruz.

Birlik ve beraberlik içinde göreceğimiz nice aydınlık ve ferah günler diliyorum...

Temel Karadeniz
Belediye Başkanı

Küçükçekmece'de Hayat



04
05

DÜNYA DEV
PROJELERİ
KONUŞUYOR
**AVRASYA
TÜNELİ
HİZMETE
GİRDİ**



08
11

KİM'DEN
**BİNLERCE
KİŞİYE
YARDIM
ELİ**



12
15

15 TEMMUZ
FOTOĞRAF
YARIŞMASI
ÖDÜLLERİ
SAHİPLERİNİ
BULDU



16
19

KÜÇÜKÇEK-
MECE BELEDİ-
YESİ'NDEN
KAR MESAİ-
SİNDE
7/24
MÜCADELE



20
21

CEYHUN
YILMAZ:
"ÖLMEDEN
ŞAİR OLUN-
MUYOR"



26
27

16'LIK ŞAİRDEN
BÜYÜKLERE
İBRET LİK TAV-
SİYE
"BİZ MUTLU
OLMAYI
ÇOCUKLARDAN
ÖĞRENDİK"



28
31

İSTANBUL'U
GEZELİM



32
33

KÜÇÜKÇEK-
MECE'DE
MUHTEŞEM
VUSLAT
GECESİ



34
36

HEM BELEDİYESİ
HEM ŞAİR TEMEL
KILINÇARSLAN:
"HERKESİN BU
DÜNYAYA GELİŞ
AMACI VARDIR,
BENİM Kİ DE
ŞAİRLİK"

38 BİTKİLERİN GEVŞETİCİ GÜCÜ...

40 ATA YADİGARİ ÜSKÜP

44 ZAYIFLAMA İLAÇLARI DAMARLARI YIRTABİLİR

46 KİŞİSEL BAKIM SİYAH NOKTALAR SİZİ ÜZMESİN

49 ESRA CEYHAN'LA KADINCA SOHBET

53 KÜÇÜKÇEKMECE'YE BİR MİLYON ÇİÇEK

64 BİR PORTRE NECİP FAZIL KISAKÜREK

70 İSTANBUL'UN ŞİRİN YEMEK MEKANLARI

74 BURUN TIKANIKLIĞINI HAFİFE ALMAYIN

78 EN ÇOK OKUNANLAR





KASIM - ARALIK 2016

Sahibi
Küçükçekmece Belediye Başkanlığı Adına
TEMEL KARADENİZ

Genel Yayın Yönetmeni ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ÖMER KESER

Yayın Kurulu
ÖMER KESER
MEHMET BUDAK

Yayın Danışma Kurulu
M. BESİM MÜFTÜOĞLU
HAMZA GÖNENCİ
AV. RECEP ŞENCAN
MUSTAFA KUZUGÜDEN
GÜVEN AYDIN
MEHMET KAPLAN

Editör
İSMAİL ÖZCAN

Haber- Araştırma- Dosya
BANU KARAKAYA EKİCİ
AYŞİN GÜNER
ŞEYMA KELEKÇİ İNANÇ

Fotoğraf
AZİZ KAYA
CİHAN KESKİN
CENK TÜRKEZER

Tasarım
İRFAN AYTEKİN

Tasarım-Baskı- Cilt
FORART İLETİŞİM



Küçükçekmece Belediyesi
Basın Yayın ve Halkla İlişkiler
Müdürlüğü
Telefon: 444 4 360
Faks: 212 411 07 80
www.kucukcekmece.bel.tr
kucukcekmece@kucukcekmece.bel.tr

Hayat'tan

Sevgili Küçükçekmeceliler;

2016 yılının son sayısı ile karşınızdayız. "Küçükçekmece'de Hayat" dergimizi 2017 yılında da üç aylık periyotlarla sizlerle buluşturmaya devam edeceğiz.

Daha önceki sayılarımızda huzurlarınıza getirdiğimiz, bizi biz yapan değerlerimize yönelik çalışmayı bu sayımızda da ihmal etmedik. Tarihte, atalarımızın insanlığa hediye ettiği değerleri bu sayımızda da sizlere sunuyoruz. Türkiye'mizin hız kesmeden devam eden dev yatırımlarına yönelik bilgilerine yer verdik. Alanında uzman isimlerden, çocuklarınızın okul başarısını yükseltmeye yönelik önerileri okuyacak, İstanbul'umuzun önemli tarihi mekanlarında yolculuk yapacak ve kişisel bakıma sağlıklı yaşamaya dair kısa ve pratik bilgileri önceki sayılarımızda olduğu gibi bu sayımızda da bulabileceksiniz.

On parmağında on marifet olan ünlü TV programcısı Ceyhun Yılmaz ve 16 yaşındaki gencecik şair Sema Aslan'la yaptığımız röportajı okurken de keyif alacağınızı umuyoruz.

Yepyeni konu ve içeriklerle daha güzel günlerde buluşmak dileğiyle, Allah'a emanet olun.

Dünya Dev Projeleri Konuşuyor

AVRASYA TÜNELİ

HİZMETE GİRDİ

■ **Dünyanın en önemli mühendislik projelerinden biri olan Avrasya Tüneli Projesi tamamlanarak hizmete açıldı.**

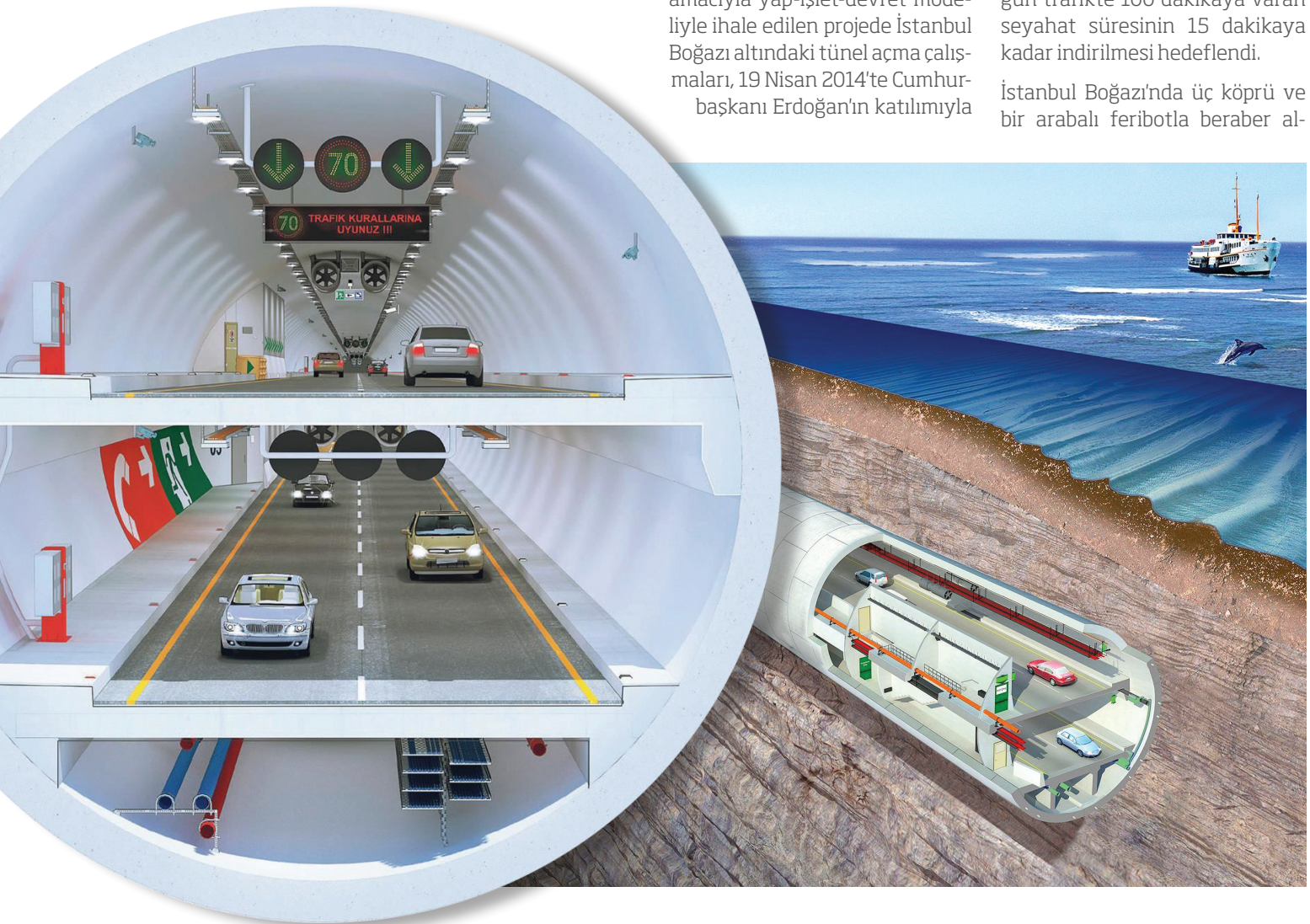
Proje için özel olarak üretilen ve İstanbul Boğazı altında 3,344 kilometrelik alanı kazarak ilerleyen tünel açma makinesiyle iki kıta deniz tabanı altında birleştirilmiş oldu. Böylece Türkiye, tünellerde teknolojisinde çığır açan Avrasya Tüneli ile dünyanın en başarılı mühendislik eserlerinden birisine sahip oldu.

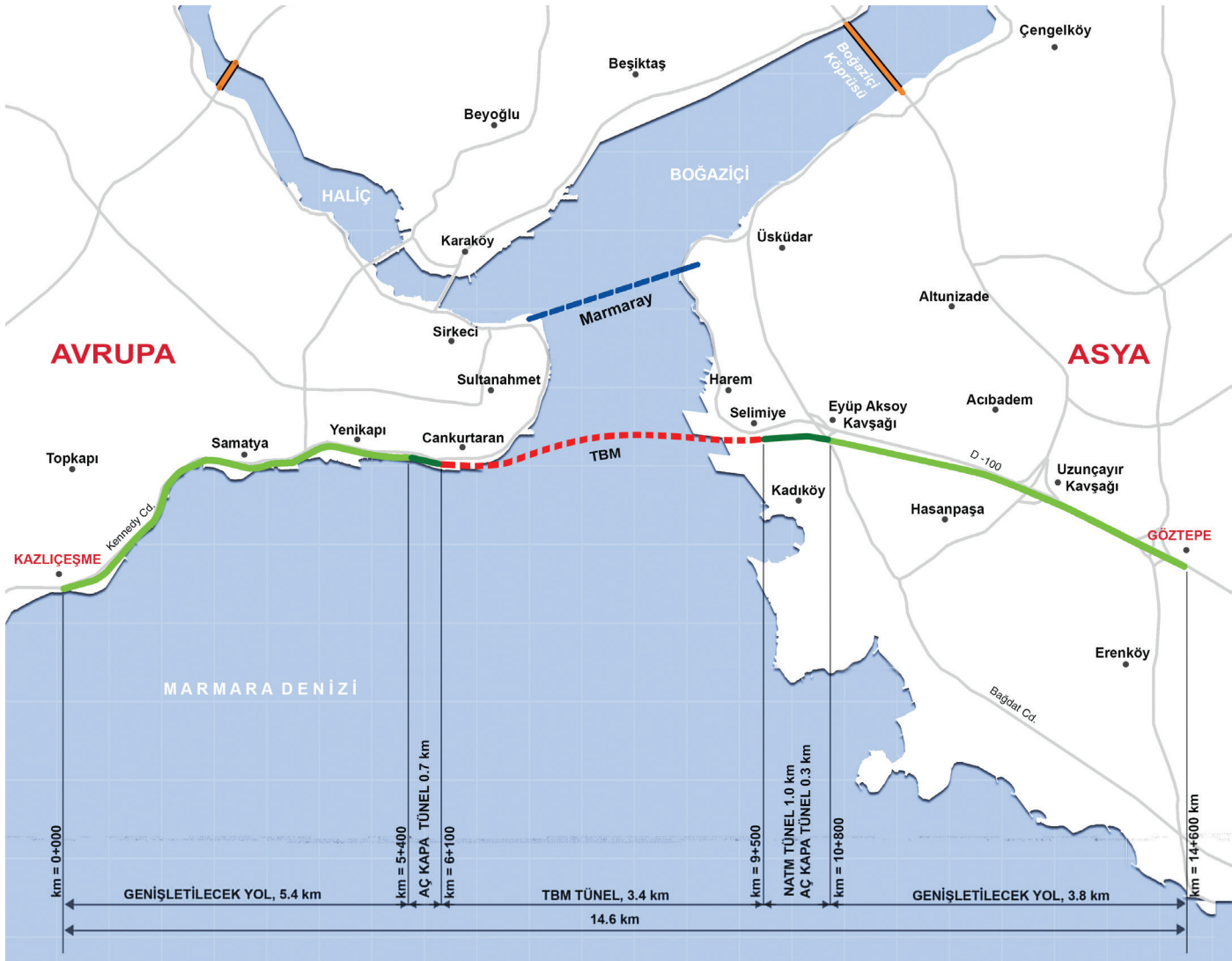
İstanbul'un trafik sorununun çözümüne ve İstanbul Boğazı karayolu geçişine katkı sağlamak amacıyla yap-işlet-devret modeliyle ihale edilen projede İstanbul Boğazı altındaki tünel açma çalışmaları, 19 Nisan 2014'te Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın katılımıyla

Haydarpaşa şantiyesinde düzenlenen törenin ardından başladı.

Avrasya Tüneli ya da İstanbul Boğazı Karayolu Tüp Geçiş Projesi, temeli 26 Şubat 2011 tarihinde atılan Asya ve Avrupa yakalarını, deniz tabanının altından Kazlıçeşme-Göztepe güzergahında bir karayolu tüneli ve bağlantı yolları ile birbirine bağlayan tünel. Toplam güzergah tünel ve bağlantı yolları ile 14,6 kilometredir. Kazlıçeşme ile Göztepe arasında yoğun trafikte 100 dakikaya varan seyahat süresinin 15 dakikaya kadar indirilmesi hedeflendi.

İstanbul Boğazı'nda üç köprü ve bir arabalı feribotla beraber al-





ternatif bir karayolu geçişi sağlamak amacıyla, Marmaray'ın 1,8 kilometre kadar güneyinde inşa edilen proje mevcut üç köprü'nün ve arabalı feribotun trafik yüklerini paylaşarak İstanbul'a daha dengeli bir şehirci ulaşımı kazandırmış oldu. İstanbul'da Marmaray tüp geçidinden sonra ikinci tüp geçit olarak kayıtlara geçti.

Tünelde internet, telefon bağlantısı ve her türlü elektro mekanik sistem bulunacak. Yani tünelden geçerken telefonla iletişim kesilmeyecek. Tüm güvenlik önlemleriyle birlikte deprem güvenliği de ön planda tutulan ve richter ölçeğine göre 9 şiddetindeki sarsıntılara dayanıklı olarak tasarlanan tünel, olası tsunami dalgalarından etkilenmeyecek.

KAZLIÇEŞME-GÖZTEPE 15 DAKİKA

Kazlıçeşme-Göztepe hattında hizmet verecek Avrasya Tüneli ile İstanbul'da

trafiğin çok yoğun olduğu güzergahta yolculuk süresi 15 dakikaya kadar indi, İstanbullulara güvenli ve konforlu yolculuk imkanı sağlanmış oldu.

Sözleşme gereği Ağustos 2017'de hizmete girmesi planlanan projenin bitiş tarihi, zamanın Başbakanı Ahmet Davutoğlu ve Eski Ulaştırma, Denizcilik ve Haberleşme Bakanı Lütfi Elvan'ın 13 Eylül 2014'te proje alanına yaptıkları ziyaret sırasında Aralık 2016'ya çekilmişti. Bu hedef doğrultusunda yüklenici firma çalışmalarını tamamladı.

DEV PROJENİN ÖZELLİKLERİ

Projenin Temel Özellikleri

Avrasya Tüneli Projesi, 285 milyon 121 bin 188 Amerikan Doları tutarında özkaynak, 960 milyon Amerikan Doları tutarında kredi kullanılarak, toplam 1 milyar 245 milyon 121 bin 188 Amerikan Doları yatırımla 55 ayda tamamlanacak.

Boğaz geçişi tüneline sadece bu projeye özel olarak tasarlanan TBM (Tunnel Boring Machine - Tünel Kazma Makinesi) kullanıldı. Tünel Kazma Makinesi, bentonit bulamacı kullanan tünel açma makineleri arasında 11 bar değerindeki işletme basıncı ile dünyada 2'inci sırada, 13,7 metre kazı çapı ile dünyada 6'ncı sırada yer alıyor.

Anadolu yakasından başlayacak olan tünel inşaatı, Tünel Kazma Makinesi'nin deniz tabanının yaklaşık 25 metre altından toprağı kazarak ve iç çeperleri oluşturarak ilerlemesi sonucunda 22 Ağustos 2016 tarihinde Avrupa yakasında tamamlandı.

Tünel Kazma Makinesi'nin günlük ilerleme hızı ortalama 8-10 metredir.

Tünel yalnızca hafif araçların (otomobiller, minibüsler) kullanımına izin verilecek şekilde tasarlandı. Ağır taşıtlar, iki tekerlekli araçlar (motosiklet, bisiklet) ve

yayalar tünelden faydalanamayacaklar.

Boğaz geçişinin dışında kalan bağlantı tünellerinin inşası NATM (New Austrian-TunnelMethod - Yeni Avusturya Tünel Yöntemi) yöntemiyle gerçekleştirildi.

Projenin tünel bölümü dışında kalan, her iki yakadaki genişletilen yaklaşım yolları ve iyileştirilen kavşaklar, inşaatın tamamlanmasıyla İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne devredilecek.

Avrasya Tüneli İşletme İnşaat ve Yatırım A.Ş. (ATAŞ), 24 yıl 5 ay süreyle işletim ve bakımından sorumlu olacağı tüneli, bu sürenin sonunda T.C. Ulaştırma Denizcilik ve Haberleşme Bakanlığı Altyapı Yatırımları Genel Müdürlüğü'ne (AYGM) devredecek.

Aldığı ödüller:

Engineering News Record (ENR) Dergisi, 'Dünya Çapında En İyi Tünel Projesi', Ekim 2016

ITA (International TunnelAssociation) Uluslararası Tünelcilik Ödülleri, 'Yılın Projesi' Ödülü, Kasım 2015

Avrupa İmar ve Kalkınma Bankası, En İyi Çevresel Ve Sosyal Uygulama Ödülü, Mayıs 2015

Rakamlarla Proje

Proje toplam boyu: 14,6 kilometre



Tünel kısmının boyu: 5,4 kilometre

TBM (Deniz altındaki kısım) tünel toplam boyu: 3,34 kilometre

En derin noktanın deniz yüzeyinden derinliği: 106 metre

Bu noktada tünel üstündeki örtü kalınlığı: 55 metre

Denizin en derin noktasında deniz tabanı derinliği: 62 metre

Bu noktada tünel üstündeki örtü kalınlığı: 26 metre

Proje Tasarım

Avrasya Tüneli'nin tasarımı için bu alanda dünyanın lider şirketi ParsonsBrinckerhoff International Inc. (PBI) ile anla-

şıldı. ParsonsBrinckerhoff, kamu ve özel sektör alanındaki müşterilerine kritik altyapı projelerinin tasarlanması, planlanması, geliştirilmesi, inşa edilmesi, işletilmesi ve sürdürülmesi süreçlerinde yardımcı olan global bir mühendislik firmasıdır. 1885 yılında New York şehrinde kurulan ParsonsBrinckerhoff, beş kıtada yer alan 150'nin üzerinde ofisi ve 14 bin çalışanıyla faaliyet gösteriyor.

Dünya genelinde mega ve yerel ölçekli binlerce altyapı projesini üstlenen ParsonsBrinckerhoff, ulaşım, güç, enerji, toplumsal kalkınma, su, madencilik ve çevre başta olmak üzere her türlü altyapı için hizmet sunuyor.





Türkler için KİM NE DEDİ?

■ **'İnsanları yücelten iki büyük meziyet vardır: Erkeğin cesur, kadının namuslu olması. Bu iki meziyetin yanında hem erkeği, hem kadını şereflendiren bir meziyet vardır. İcabında tereddütsüz canını feda edebilecek kadar vatanına bağlı olmak. İşte Türkler bu meziyetlere ve fazilete sahip kahramanlardır. Bundan dolayıdır ki Türkler öldürülebilir, lakin mağlup edilemezler'**

Napoleon Bonaparte
Fransız İmparatoru

Napolyon Bonapart Kimdir?

15 Ağustos 1769 - 5 Mayıs 1821 tarihleri arasında yaşayan Fransız asker ve devlet adamı. 1804'den 1814'e kadar imparatorluk yaptı. Kısa bir moladan sonra 1815'te tekrar imparator oldu. Gerek Fransız Devrim Savaşları gerekse Napolyon Savaşları sırasında Fransa'ya önderlik ettiği gibi tüm Avrupa'yı da etkilemiş bir komutandır. Sözü edilen savaşların ve girdiği çatışmaların büyük bölümünü kazanmış; 1815'teki nihai yenilgisine kadar hızla Avrupa kıtasının hakimiyetini ele geçirmiştir. Tarihteki en önemli komutanlardan biri olan Napolyon'un savaşları dünyanın her yerinde askeri okullarda ders olarak okutulmaktadır ve kendisi Avrupa tarihinin en ünlü ve en tartışmalı siyasi figürlerinden bir tanesidir.

Napolyon bir devlet adamı olarak tüm Fransa'da ve Avrupa'da büyük liberal reformlar uyguladı. Yönetimi sırasında bir halk eğitim sistemi kurmuş; feodalizmin kalıntılarını ortadan kaldırmış; Yahudi ve diğer dini azınlıkları özgürleştirmiş; gelişmekte olan orta sınıfın yasalar önünde eşitliğini sağlamış ve dini otoritelere karşı devletin gücünü merkezileştirmiştir. En kalıcı hukuki başarısı, Doğu Asya'da Japonya'dan, Kuzey Amerika'da Québec'e kadar dünyadaki hukuk sistemlerinin dörtte birine çeşitli şekillerde uyarlanmış olan Kod napolyon adlı kanun metnini hazırlatmasıdır. Fransa'da devrimden sonra kurulmuş olan yönetim (Direktuar), Mısır'dan Fransa'ya dönen Napolyon ile destekçilerinin

gerçekleştirdiği 18 Brumaire Darbesi ile çökmüş ve Fransa'da Konsüllük idaresi kurulmuştur. Napolyon, Konsüllük idaresinin ilk konsülü olarak atandı ve Fransa üzerindeki siyasi hakimiyetini kademeli olarak arttırdı. Birleşik Krallık ile Amiens Antlaşması imzalayarak 1802'de Fransız Devrim Savaşları'nı sonlandırdı. Nihayet 1804'te Fransız Senatosu tarafından Fransa İmparatoru olarak ilan edildi.

Waterloo Muharebesi'nde kesin bir yenilgiye uğradı. İngilizlere teslim olan Napolyon, gözlerden uzak bir yerde Saint Helena adasında hapse gönderildi. 51 yaşında 1821 yılında mide kanserinden vefat etti. Cenazesi yakıldı.



KİM'DEN BİNLERCE KİŞİYE YARDIM ELİ

■ **Kimsesizlerin kimi olan Küçükçekmece İyilik Merkezi binlerce kişiye yardım eli uzattı. Sosyal belediyecilik alanında örnek projeleriyle dikkat çeken Küçükçekmece Belediyesi, bünyesinde oluşturduğu Küçükçekmece İyilik Merkezi (KİM) vasıtasıyla ilçedeki ihtiyaç sahiplerine, yaşlı ve engellilere ulaşım yardım ediyor.**

Sosyal belediyecilik alanında örnek projeleriyle dikkat çeken Küçükçekmece Belediyesi, bünyesinde hizmet veren 'Küçükçekmece İyilik Merkezi' (KİM) ile ihtiyaç sahipleri yaşlı ve engellilere yardım elini uzatıyor.

Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü'ne bağlı olarak faaliyet gösteren ve kurulduğu günden bu yana Küçükçekmece'deki ihtiyaç sahiplerini yalnız bırakmayan Küçükçekmece İyilik Merkezi, 7'den 70'e muhtaç kimselerin ihtiyaçlarına cevap veriyor. Bünyesinde barındırdığı Aşevi, Aile Danışmanlık Merkezi, Oyuncak Kütüphanesi, Giyim Mağazaları ve Lojistik Deposu ile "Kimsesizlerin KİM'i" Küçükçekmece İyilik Merkezi, pek çok önemli hizmet sunuyor.

"BİRİMİMİZ İSTASYON MAHALLESİ'NDE HİZMET VERİYOR"

Küçükçekmeceli hayırsever vatandaşlara hassasiyetlerinden ve duyarlılıklarından dolayı teşekkür eden Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, "Küçükçekmece'de ihtiyaç sahibi vatandaşları tespit ederek, yardım eli uzatmaya devam ediyoruz. Hayırsever vatandaşlarımız ve kurumlarımız da bizi yalnız bırakmıyor. Küçükçekmece İyilik Merkezi, ilçemizdeki ihtiyaç sahibi kimselere yalnızca giyim değil; gıda, ev eşyası, sıcak yemek, yaşlı -engelli kişisel bakım hizmetleri, psikolojik danışmanlık hizmetleri de sunuyor. Yardımlardan faydalanmak isteyen





ihtiyaç sahibi vatandaşlarımız, ilçemizde İstasyon Mahallesi'nde hizmet veren Küçükçekmece İyilik Merkezi'ne başvuruda bulunabilir" diye konuştu.

Küçükçekmece Sosyal İşler ve İyilik Merkezi Müdürü Veysel Kaya'da hayırseverleri ve ihtiyaç sahiplerini KİM çatısı altında buluşturduklarını ifade ederek, böyle bir hizmete vesile olduğu için Başkan Karadeniz'e teşekkür etti.

AŞEVİ, TAZİYE YEMEĞİ HİZMETİ VE MOBİL BÜFE

İlçe sınırları içerisinde yaşayan yaşlı veya engelli kimselerin bakımlarıyla ilgilenen bütün bir yıl boyunca günde iki öğün ve üç çeşit sıcak yemek ulaştıran İyilik Merkezi, yine yılın her günü açık yemekhanesi ile de ihtiyaç sahiplerine yemek ikramında bulunuyor. Küçükçekmece Belediyesi Aşevi yakınlarını yitirmiş, acılı vatandaşlara bu zor günlerinde "Taziye Yemeği Hizmeti" sunarak acılarına ortak oluyor. İlçede bulunan durak ve meydanlarda işe ya da okula yetişebilme telaşını üzerinden atmaya çalışan vatandaşlara da "Mobil

Büfe" aracılığı ile çeşitli ikramlarda bulunuyor.

AYNI YARDIMLAR

İyilik Merkezi ekipleri, ilçedeki ihtiyaç sahibi kimselerin, gıda, giyim, eşya ihtiyaçları başvurularına istinaden ikamet ettikleri adreslerde, sosyal inceleme yaparak, uygun görülen miktarlarda yardım gerçekleştiriyor.

Ayrıca eğitim- öğretim yılı başında ihtiyaç sahibi ailelerin çocuklarına da kırtasiye ve eğitim seti yardımıyla bulunuyor.

İSTİHDAM VE KARİYER HİZMETLERİ

Küçükçekmece'de yaşayan, çeşitli nedenlerle işinden ayrılmak zorunda kalmış ancak iş hayatına devam



etmek isteyen kimseleri işverenlerle buluşturan Küçükçekmece İyilik Merkezi bünyesindeki İstihdam ve Kariyer Merkezi de İŞKUR'a ait iş ve işlemleri de (kayıt işlemleri, işsizlik maaşı başvuruları vb.) gerçekleştiriyor.

Ayrıca istihdamı destekleyici ortak çalışmalar gerçekleştiren İstihdam ve Kariyer Merkezi, İŞKUR'la birlikte yürüttüğü İMEP (İstihdam için Meslek Edindirme Projesi) kapsamında gerçekleştirdiği kurslarla, katılım sağlayan kursiyerlere çeşitli dallarda eğitimler vererek, potansiyel iş gücüne nitelik kazandırılmasının amaçlandığı projelerde aktif rol oynuyor.

KADIN VE AİLE HİZMETLERİ

Sosyal düzenlemelerin yerel yönetimlerin bir parçası olduğu

anlayışıyla hizmet veren Küçükçekmece Belediyesi İyilik Merkezi, aile hayatının güçlendirilmesi, aile bütünlüğünün korunması ve sağlıklı çocuk yetiştirme amacıyla her biri alanında uzman 9 psikologla psikolojik danışmanlık hizmeti veriyor.

KADIN KONUK EVİ

Sözlü, ekonomik ya da fiziksel şiddete maruz kalmış kadınlara çocukları ile beraber her türlü tehlikeden arındırılmış, onlara sağlıklı bir yaşam alanı sağlamayı hedefleyen ve bu amaçla Türkiye'de yerel yönetimler çatısı altında kurulmuş ilk kadın konukevi olma özelliğine sahip Küçükçekmece Belediyesi Kadın Konukevi, misafirlerine sağladığı psikolojik, sosyal destek ve kreş hizmetiyle, 1994 yılından bu yana çalışmalarını aralıksız sürdürüyor.

YAŞLI VE ENGELLİLERE KİŞİSEL BAKIM

Gündelik hayata dair birtakım temel ihtiyaçlarını bir başkasının yardımı olmadan yerine getiremeyen, bu nedenle de ortalama yaşam kalitesinin altında bir hayat sürmek zorunda kalan yaşlı veya engelliler için başlatılan bu hizmette, yaşlı ve engelli vatandaşlarımızın, bulundukları ortamın temizliği ve çeşitli bakım - onarım işleri yapılıyor. Ayrıca, kuaförler tarafından kişisel bakımları da yapılıyor.

'KİM' ENGELLİLERİN YANINDA

Küçükçekmece Belediyesi Ulaşım Hizmetleri ve Sağlık İşleri Müdürlüğü destekleriyle engellilere hastane, diyaliz merkezleri gibi sağlık kuruluşlarına ulaşımının sağlanmasında destek olunurken, ihtiyaç duydukları manuel



veya akülü sandalye gibi medikal amaçlı yardım malzemeleri de karşılanıyor. Bu araçların bakım ve onarımları da ekipler tarafından gerçekleştiriliyor.

YAŞLILARA ÖZEL BİRİM

Küçükçekmece Belediyesi Sosyal İşler Müdürlüğü bünyesinde hizmet veren Yaşlılara Hizmet Birimi de belediyeye gelen yaşlı vatandaşları giriş kapısından itibaren karşılayarak talep ettikleri hizmete ulaşmalarına yardımcı olarak sonrasında evlerine ulaşımını sağlıyor.

2014-2016 YILLARI ARASI KÜÇÜKÇEKMECE İYİLİK MERKEZİNCE VERİLEN HİZMET VE YARDIMLAR

2.903 kişiye giyim yardımı yapıldı. **2.305** kişiye eşya yardımı yapıldı. **42.997** kişiye gıda yardımı yapıldı. **1.066** öğrenciye eğitim seti yardımı yapıldı. **22.178** kişiye psikolojik danışmanlık hizmeti verildi. **8.098** kişiye kariyer ve istihdam danışmanlığı yapıldı. **1.637** kişinin istidam edilmesi sağlandı. **1.270** kişiye mesleki eğitim semineri düzenlendi. **6.482** engelli ve yaşlıya evde kişisel bakım hizmeti verildi. **7.834** engelliye ulaşım hizmeti verildi. **802** engelliye medikal malzeme sağlandı. **350** engellinin araç - gereçlerinin bakım ve onarımı yapıldı. **10.036** engelliye danışmanlık hizmeti verildi. **698.122** kişilik sıcak yemek ihtiyaç sahiplerine ulaştırıldı. **129.720** kişilik taziye yemeği ihtiyaç sahiplerine ulaştırıldı. **311.810** kişiye mobil büfe hizmeti verildi. **10.950** kişiye ramazan iftarı yemeği verildi. **239.200** kişiye muharrem iftarı ve ikram hizmeti verildi.



15 Temmuz Fotoğraf Yarışması ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU

■ **Küçükçekmece Belediyesi'nin 15 Temmuz darbe girişiminin ardından Türk milletinin dik duruşunu ortaya koyan fotoğraf karelerini ölümsüzleştirmek için düzenlediği '15 Temmuz Fotoğraf Yarışması' ödül töreni gerçekleştirildi.**

Sefaköy Kültür ve Sanat Merkezi'ndeki ödül törenine; AK Parti İstanbul Milletvekili Feyzullah Kıyıklık, AK Parti İl Başkan Yardımcısı Habibe Başer, Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Aydın Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Mustafa Aydın, Küçükçekmece Milli Eğitim Müdürü Cemal Yılmaz, 15 Temmuz şehitlerinin yakınları, gaziler ve çok sayıda Küçükçekmeceli katıldı. Ödül töreni öncesi protokol üyeleri

tarafından, yarışmada dereceye giren ve sergilenmeye hak kazanan fotoğraflardan oluşan 15 Temmuz sergisinin açılışı yapıldı.

FEYZULLAH KIYIKLIK'TAN BİRLİK BERABERLİK MESAJI

Törendeki konuşmasında birlik ve beraberlik vurgusu yapan AK Parti İstanbul Milletvekili Feyzullah Kıyıklık, katılımcılara "15 Temmuz'u ölümsüzleştiren ve o fotoğrafları çeken tüm arkadaşlarımdan Allah razı olsun. 15 Temmuz büyük bir olay. Bunu bizim başımıza getirenler, bizim ekmeğimizi yiyen, bizim suyumuzu içen, başkalarına çalışan hainlerdir. Onlara hakkımı helal etmiyorum. Bu darbenin bir tek amacı vardı. Bizi Suriye gibi, Afganistan, Mısır, Irak gibi parçalamaktı. Allah bu milleti seviyor. Bizler, güzel bir milletiz. Allah ülkemizi korudu ve bizler bu günlere geldik. Birbirimizi her zaman sevelim, sayalım. Bizim birlik ve beraberliğe ihtiyacımız var. Bütün kan, benim topluluklarımda, benim inancım da olan insanlar arasında akıtılıyor. Batı, mermiden, tanktan, füzedan para kazanıyor. Fakat, benim müslümanlarımı öldürü-

yorlar. Bu bizi uyandırmalı. 15 Temmuz büyük bir uyarıdır. Batının, emperyalist düşüncelerinin Doğu, Ortadoğu ve bizim içimizdeki kavgası Hz. Muhammed'in yeryüzüne İslam'ı yaymaya başladığı zamandan itibaren bir inancı yok etmek içindir. Kötü zamanlar geçirse de inanıyoruz ki gelecek güzel olacak. Biz, gittiğimiz yerlere huzur ve mutluluk götüreceğiz. Emeği geçenlere teşekkür ederim" sözleriyle seslendi.

"15 TEMMUZ'DA DESTAN YAZDIK"

AK Parti İl Başkan Yardımcısı Habibe Başer ise "Biz, 15 Temmuz'da bir destan yazdık. Rabbim tüm dünya millet ve devletlerine 15 Temmuz'u unutturmasın. Çanakkale'de yazılan destanı İstanbul'un göbeğinde, 15 Temmuz Şehitler Köprüsü'nde, Sarıcahan'de, Taksim'de, Beştepe'de yazdık. Bu millet öyle necip bir millet ki, icap ettiğinde Çanakkale'de yazılan destan, 2016'nın Türkiye'sinde de yazılabiliyor. Millet olduğumuzun farkına vardık. Rabbim, birliğimizi, dirliğimizi bozmasın. O gece evinde oturanda, seccadesinde dua eden de tankın üstüne çıkan da, yaralanan da, bayrağını alıp



yürüyen de bu milletin gazisidir. Tüm şehitlerimize Allah'tan rahmet diliyorum" diye konuştu.

"OYNANAN OYUNUN FARKINDAYIZ"

Konuşmasında, terör saldırısında şehit düşen Derik Kaymakamı Muhammed Fatih Safitürk'e dikkat çeken İlçe Kaymakamı Harun Kaya, "Adapazarı'nda vatani uğruna mücadele eden on binlerce yiğit kardeşimiz gibi gurur duyduğum meslektaşım Muhammed Fatih kardeşimin cenaze törenindeydim. Acı ve kederle birlikte müthiş bir gurur da yaşıyorduk. O törendeki heyecanı, 15 Temmuz gecesi yaşadığımız hain terör girişiminden sonra sizlerle tuttuğumuz demokrasi nöbetlerinde her gün yaşadık. Sizlerle gurur duyuyorum. Mezhebi, meşrebi, fikri ne olursa olsun, sokaklara çıkıp, tankları durduran sizler gibi aziz, yiğit, kahraman bir ilçede görev yapıyor olmaktan, sizlerin kaymakamı olmaktan gurur duyuyorum. Bu şerefi bana nasip ettiği için yüce Rabbime şükürler olsun. Bizler, inancımızı kaybetmediğimiz müddetçe ülkemizin bir karış toprağına o hain insanlar dokunamayacaklar. Yıkılmayacağız, vazgeçmeyeceğiz, bırakmayacağız. Oyunun farkındayız. Ülkemizin doğusu başta olmak üzere bölüp parçalayıp, başka bir ülkenin bayrağını dikmek isteyenler var. Onlara fırsat vermeyeceğiz.



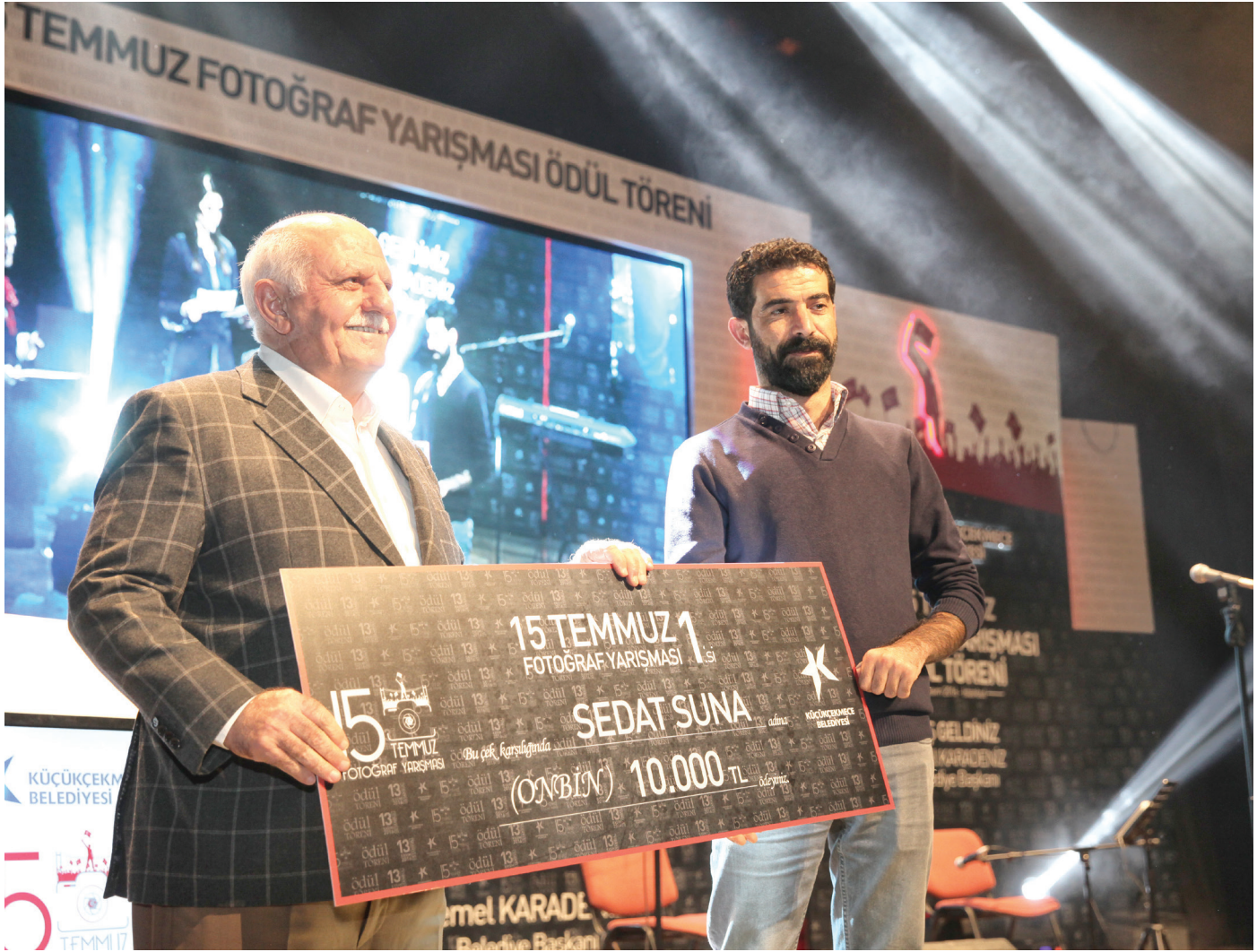
Başta Belediye Başkanımız olmak üzere yarışmanın düzenlenmesinde emeği geçenlere teşekkür ederim" dedi.

"15 TEMMUZ'U UNUTMAYACAĞIZ, UNUTTURMAYACAĞIZ"

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz ise şöyle konuştu: "15 Temmuz gecesinde önemli olan sokakları

aydınlatmaktı. Meydanları, caddeleri aydınlatan çok kıymetli gazilerimizi ve şehitlerimizi minnetle anıyorum. Şehitlerimize Rabbim gani gani rahmet eylesin. Gazi demek, gazaya katılan demektir. Türkiye Cumhuriyeti'nin vatandaşları olarak sokaklarda meydanlarda hep sizler vardınız. Dünya tarihine geçecek bir iş çıkarttınız. Bir mücadele, bir cihat ortaya koydunuz. 15 Temmuz gecesini

biz unutmamak, unutturmayacağız. Yapmış olduğumuz fotoğraf sergimiz ile 15 Temmuz'a dair arkadaşlarımızın zihinlerinde farklı bir geceyi yad etmek istedik. Bizlere 15 Temmuz gecesini unutmamak ve unutturmamak üzere bir görev tebliğ edildi. İnşallah hakkıyla yerine getiririz. Halkalı'da 15 Temmuz Şeref Meydanı'nda her gece birlikte nöbet tuttuk. Bundan sonraki 15 Temmuzlarda da sizleri o





meydana nöbete davet edeceğiz. Bizler artık nöbet arkadaşınız. Şehitlerimizin yakınlarına sevgili Kaymakamımızla birlikte sahip çıkacağımıza söz veriyoruz. Gazilerimizin ziyaretinde de çok ibretlik anekdotlarla karşılaştık. Rabbim bir daha bizlere 15 Temmuz'u yaşatmasın o geceyi de unutturmasın" diye konuştu.

ANLAMLI GECEDE SANATÇILARDAN İLAHİLER

Konuşmaların ardından protokol üyeleri dereceye girenlere ödülleri takdim etti. Ünlü fotoğraf sanatçıları İzzet Keribar, Ozan Sağdıç, Sami Uçan, Ahmet Çağlar ve Mustafa Binol'un jüri üyesi olduğu

ve 694 fotoğrafçının 1983 fotoğrafı katıldığı yarışmada, 7 fotoğraf dereceye girdi. Toplamda 50 fotoğraf da sergilenmeye hak kazandı. Programda, 15 Temmuz konulu sinevizyon gösterisi de izleyenlere duygusal anlar yaşattı. Ödül töreni sonrası, sanatçılar Ömer Karaoğlu, Aziz Engin ve Saleh Sabr de söyledikleri ilahilerle büyük ilgi gördü.

Yarışmada birinci olan fotoğraf; 10.000 TL, ikinci 7.500 TL, üçüncü 5.000 TL, mansiyon ödülünü kazanan ise 2.000 TL ile ödüllendirildi. Küçükçekmece Belediyesi özel ödülü 1.500 TL olarak belirlenirken, sergilenmeye hak kazanan

fotoğrafların sahiplerine de 200 TL para ödülü verildi.

1.lik Ödülü

Sedat SUNA / Katıldığı şehir: İstanbul

2.lik Ödülü

Serap KORKMAZ / Katıldığı şehir: Bursa

3.lük Ödülü

Nazlı KILIÇ / Katıldığı şehir: İzmir

Küçükçekmece Belediyesi Özel Ödülü

İsmail COŞKUN / Katıldığı şehir: İstanbul

Mansiyon

Gökmen DÜLGEROĞLU / Ktld. şehir: İstanbul

Mansiyon

Aynur AYTİN / Katıldığı şehir: Van

Mansiyon

Emrah GÜREL / Katıldığı şehir: İstanbul

Küçükçekmece Belediyesi'nden **KAR MESAİSİNDE 7/24 MÜCADELE**

Küçükçekmece Belediyesi, yoğun kar yağışı nedeniyle vatandaşların mağduriyet yaşamaması için Fen İşleri, Park ve Bahçeler, Temizlik İşleri, Sağlık İşleri ve Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü ekiplerini 7/24 saat çalışma prensibiyle sahada tuttu.

YENİ NESİL ARAÇLARLA MÜCADELE

Yoğun kar yağışı şartlarında ilçe genelinde 14'ü tuz serpme ve kar küreme aparatlı yeni nesil araçlar olmak üzere 43 araç ve 353 personelle 24 saat mesai yapan ekipler, ilçe genelinde özel donatılmış

araçlarla tuzlama çalışmaları gerçekleştirdi. Kar yağdığı sürece kar küreme ve buz kırma çalışmalarına devam eden Fen İşleri Ekipleri, okullar, hastaneler, camiler ve kamu kurumlarının çevresine öncelikli olarak müdahale ederek, mahallelerde çalışmalarını yoğunlaştırdı. Ekipler, karla





mücadele kapsamında 3 bin ton tuz kullanıldı. Ayrıca esnafılara hazırlanmış 10 bin paket tuz dağıtılırken, anında müdahale için orta refüj ve tretuarlar ile ilçedeki sitelere de 5 bin çuval tuz bırakıldı.

SICAK YEMEK, EVDE BAKIM VE AMBULANS HİZMETLERİ KESİNTİSİZ DEVAM EDİYOR
Küçükçekmece Belediyesi Sosyal Yardım İşleri bünyesindeki Aş Evi de kötü hava koşullarına rağmen ihtiyaç sahibi aileleri

mağdur etmemek için bütün imkanları zorlayarak, her gün yaklaşık bin kişiye iki öğün sıcak yemek dağıtımını gerçekleştirdi. Sağlık İşleri Müdürlüğü'nün evde bakım ve ambulans hizmeti de zorlu kış koşullarına rağmen aksamadan devam etti. Küçük-





çekmece'de ikamet eden ve aynı zamanda tedavileri için sağlık kurum ve kuruluşlarına ulaşımını tek başlarına yapamayacak durumda olan engelli, yatalak ve yaşlı vatandaşlara yönelik hasta nakil hizmetleri 4 ambulans ve 8 taşıyıcı personelle sürdürüldü.

SOKAK HAYVANLARI UNUTULMADI

Öte yandan Küçükçekmece Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü soğuk havalarda sokak hayvanlarını da unutmadı. Ekipler periyodik olarak ilçenin çeşitli bölgelerindeki hayvan beslenme odaklarına mama takviyesi yaptı ve açık arazilere mama

dağıtımını gerçekleştirdi. Park ve Bahçeler Müdürlüğü ekipleri ilçede yoğun kar yağışı ve tipiye maruz kalarak devrilen ağaçları tespit ederek, müdahale etti.

BAŞKAN KARADENİZ, SAHA PERSONELİYLE BİR ARADA

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel





Karadeniz, ilçede karla mücadelenin 24 saat kesintisiz süreceğini ifade ederek, ekiplerin ulaşımında herhangi bir olumsuzluğa sebebiyet vermemek için tüm mahallelere ulaştığını dile getirdi. Saha personeliyle bir araya gelen Başkan

Karadeniz, karla mücadelede görevli personele de teşekkür ederek, "Yoğun kış şartlarında sahada olmak gerçekten çok zor. Sizin işinizi ibadet olarak görüyorum. Bizler ne kadar modern makineler alsak da biliyoruz ki sizin

emeğiniz bambaşka" diye konuştu. Kış boyunca olumsuz hava koşullarında herhangi bir problemle karşılaşan vatandaşlar **444 4 360** numaralı telefonu arayarak, nöbetçi ekiplerden yardım talep edebilirler.



Ceyhun Yılmaz: "ÖLMEDEN ŞAİR OLUNMUYOR"

■ **Radio, TV programları, diziler, sinema filmleri, stand up showlar ve şiir... Yaptığı her işle her dönem çok konuşuldu, çok izlendi, takip edildi... Yerinde duramayan, samimi ve sempatik tavırlarıyla ilgi odağı olan Yılmaz, bitmeyen enerjisiyle de kendine insanları hayran bırakıyor. Bize, ağlamakla gülmenin kardeş olduğunu yaptığı işlerle en iyi şekilde anımsatan başarılı sanatçıyla Hayat Dergisi için keyifli bir röportaj yaptık...**



Ceyhun Yılmaz'ın anne ve babası Tokat'ta doğmuş ve bir süre sonra da İstanbul'a yerleşmişler. 1976 yılında Bakırköy'de doğan Ceyhun Yılmaz, 16 yaşına kadar burada yaşamış. Bir kız kardeşi var. 1995 yılında, spor muhabirliğine başlayan Yılmaz, medyada spor muhabiri ve spor servisi müdür yardımcılığı görevlerinde bulundu. 1996'da, TGRT Galatasaray muhabirliği, 1998'de, İntertar Galatasaray muhabirliği ve 1999'da TGRT spor servisi müdür yardımcılığı görevini yürüttü. 1999 yılında Best FM'de radyo programcılığına başlayan Yılmaz, yıllarca radyolardan dinleyiciye seslendi. Yılmaz'ın babası da 1990 yılından bu yana Küçükçekmece'de yaşıyor.

Komedyenlik, şairlik, radyo programcılığı, oyunculuk ... Deyim yerindeyse on parmağınızda on marifet. Peki siz hangi alanda kendinizi daha yetenekli buluyorsunuz?

Çok karışık ve çok çetrefilli, beş dallı görünse de tek mesleğim var; iletişimciyim. Bunun içinde komedyenliğim de var. İnsanlarla iletişimin bir yolunun da mizah olduğunu düşünüyorum. Bu mizahı radyodan, televizyondan, sahneden, sosyal medyadan ve hayatın içinden yaşamaya devam ediyorum. Bir de mizah rolünün yanı sıra duygusallık var ki onu da bir gece gündüz gibi kitaplar aracılığıyla, edebiyat yolunda kullanıyorum.

Her alandaki başarınız ortada ancak yaptığınız işler içinde sizin için en ağır basanı hangisi?

Ben anlaşıldığım yeri seviyorum. Hangi yoldan daha iyi anlaşılıyor-sam orası en iyi mecra benim için. Kimisi radyodan dinler. Kimisi beni televizyondan izlemeye bayılır. Kimi de göz göze gelebileceğimiz sahne gösterilerinde buluşmayı sever. Kim nereden keyifli tüketiyorsa oradan üretimim var benim.

Şiir sizin için ne ifade ediyor?

Bir tam günün içindeki gece, benim için şiirdir.





Şiir yazarken nelerden ilham alıyorsunuz?

Şiir yazarken, hayattan ilham alıyorum. Başka bir şiir, şarkı, sanat eseri, hava durumu, rüzgar, yağmur yaprak hepsi bana şiir yazdırabilir. Çünkü sanatın en büyük özelliği bir tetikleyicisinin olmasıdır. O yüzden ölmüyor. Örneğin; güzel bir şiir okuduğunuzda mutlaka güzel bir şeyler yazabilirsiniz. Güzel bir resme baktığınızda, güzel bir müzik eseri dinlediğinizde, bir sinema filmi izlediğinizde şiirler yazabilirsiniz.

Günümüzde en çok beğendiğiniz şairler kimler?

Yılmaz Erdoğan başta olmak üzere Ataoğlu Behramoğlu, Sunay Akın ömürlerine bereket dilediğim şairlerimiz. Ama şairlik genelde uzun süreli bir iştir. Vefat etmeden şair olunmuyor kolay kolay. Şiir matematik gibi bir şey değildir. İnsanın içinden gelir o...

Dizilerde, ekrandaki komedi programlarında, şiir kitaplarında, sahnelerde gördük sizi. Ancak sizi bulmak için döndüğümüzde kendimizi hep radyoda bulduk. Radyo sıyrılıyor mu diğer mecralardan?

Radyo programına son iki yıldır ara verdim. İyi de oldu. Ben de yapmayı özledim. Hemen hemen her gün yaptığınız bir şeyi yaşarken, tek sorunuz özlemek oluyor. Bir ilişkiye de her zaman özlem katmak çok önemli. Aynı olmamak için durmak lazımdı. Önce 1,5 yıl askerlik durdurdu beni. Şimdi döndüm. Radyo her daim var olacağımız mecradır.

Son dönemde ne gibi çalışmalar yapıyorsunuz?

Son dönem sinema ile ilgili çalışmalarım var. 'Adam mısın' adlı filmimiz vizyona girdi. 'Çakallarla Dans' isimli zaten serisi olan bir filmin sonuncusunu çekti. Son zamanlarda bunlarla uğraştık. 'Sosyal Medya Nasıl Kullanılmaz' isimli bir gösteri yapıyorum. Türkiye'nin genelinde bu gösteri sayesinde izleyiciyle buluşuyorum.

Sosyal medyada çok sayıda takipçi kitleniz var? Takipçi profilinizi nasıl tanımlarsınız?

Sosyal medya kitle iletişim araçlarını bende herkes gibi kullanıyorum. Okumayı, düşünmeyi, üretmeyi seven herkesle orada buluşuyoruz.

**Röportaj
Banu KARAKAYA EKİCİ**



Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk Ölümünün 78. YILINDA ANILDI

■ **Küçükçekmece Belediyesi ve Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Mustafa Kemal Atatürk'ün 78. ölüm yıl dönümü nedeniyle bir anma programı düzenledi.**

Cennet Kültür ve Sanat Merkezi'nde gerçekleşen programa, Küçükçekmece İlçe Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Cumhuriyet Başsavcısı Ali Doğan, Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürü Cemal Yılmaz, İlçe Emniyet Müdürü Ahmet Cengiz Koçak, başta olmak üzere okul müdürleri, öğretmenler ve öğrenciler katıldı.

"Atatürk'ü Sadece Anmak Değil, Anlamak Gerek"

Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, "Büyük önder Mustafa Kemal Atatürk'ün ebediyete uğurlanışının 78. yılını hep birlikte rahmetle ve minnetle anıyoruz. Atatürk'ü sadece salonlarda anmak amaç değil. Onu yüreklerimizde hissederek, onun engin liderliğinin ve dünya görüşünün bize ve tüm dünyaya önderlik edebilmesini diliyorum" dedi.

"Atatürk Gerçekten Farklı Bir Lider"

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz de anma programında yaptığı konuşmada, "Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk'ü rahmetle, minnetle ve şükranla anıyorum. İnanıyorum ki her geçen gün Atatürk'ün işaret ettiği çizginin aslında ne olduğunu hepimiz daha iyi anlıyoruz. Atatürk'ü daha dikkatli bir

şekilde incelememiz gerekiyor. Atatürk gerçekten farklı bir lider Atatürk'ten öğrenmemiz gereken çok şeyler var. Kuru bir ezberciliğe dayanmadan, kuru bir taklitçiliğe dayanmadan Atatürk'ü incelememiz, kavramamız gerekiyor" dedi.

Etkinlikte, Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri tarafından sahnelenen 1881'den 1938'e Atatürk oratoryosu duygu dolu anlar yaşattı. Bilinmeyen Yönleriyle Atatürk slaytı yayınlanırken, okul korusu Atatürk'ün sevdiği şarkıları seslendirdi. Etkinlik sonunda İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün düzenlemiş olduğu "Ata'ya Veda" konulu resim, şiir, ve kompozisyon yarışmasında dereceye giren öğrencilere ödülleri protokol üyeleri takdim etti. Ayrıca, saat 9'u 5 geçte tüm protokol üyeleri 15 Temmuz Halkalı Şeref Meydanı'ndaki Atatürk anıtı çelenk koyarak, saygı duruşunda da bulundu.



Aşkım Kapaşmak HEM GÜLDÜRDÜ HEM DÜŞÜNDÜRDÜ

■ **Bilimsel bilgileri, stand-up gösterisi ile izleyiciyle buluşturan Davranış Bilimleri ve İletişim Uzmanı Aşkım Kapaşmak, Küçükçekmecelilerle bir araya geldi.**



Küçükçekmece Belediyesi'nin düzenlediği etkinlik kapsamında, Cennet Kültür ve Sanat Merkezi'nde sahneye çıkan Aşkım Kapaşmak, ezber bozan seminerini eğlenceli bir sunumla izleyiciye aktardı.

KALİTELİ İLETİŞİME EĞLENCELİ BİR BAKIŞ

Kadın erkek ilişkileri, akıl ve fikir, mantık

ve duygu dünyası arasındaki farklara değinen Aşkım Kapaşmak, izleyicilere tavsiyelerde bulundu. Kapaşmak, eğlenceli gösterisinde özellikle eşlerin birbirini ihmal etmemesi gerektiğine dikkat çekti. Kişilerin eğitim ve özel yaşamlarında daha başarılı olabilmeleri, kendileriyle ve başkalarıyla daha iyi iletişim kurabilmeleri için ipuçlarını paylaşan Kapaşmak,

"psikomedî" türündeki gösterisiyle hem eğlendirdi hem bilgilendirdi.

Bir saat boyunca sahnede kalan Aşkım Kapaşmak'a Küçükçekmeceliler de büyük ilgi gösterdi. Gösteri sonunda Küçükçekmece Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürü Salih Çevik Kapaşmak'a teşekkür ederek günün anısına çiçek takdim etti.



KIŞIN KORUYUCU NİMETLERİ

■ **Hayatta en önemli şeylerden biri, belki de birincisi sağlıktır. Hastalıkla mücadele etmek, hasta olmamak için gösterilecek çabadan daha zor ve daha maliyetlidir. Kış mevsiminin yaşandığı bu dönemde sağlığını korumak için beslenme konusuna göstereceğiniz dikkat hastalıklardan korunmanızı sağlayacaktır.**



Kış mevsimini yaşadığımız bu günlerde soğuk algınlıkları, gribal enfeksiyonlar ve depresyon herkesin korkulu rüyası. Aslında mevsimin şartlarına uygun, yeterli ve dengeli beslenerek bunları önlemek, hiç değilse etkilerini minimize etmek mümkün. Kış mevsimine has meyveler ve sebzeler yaz boyunca güneşi depolarlar. Bu sayede mineral ve vitaminlerden zengin, kışın bağışıklık sistemimizi güçlendiren, vücut ısıımızı korumaya yardımcı olan, enerji ve zindelik veren, hastalıklardan koruyan meyve ve sebzeler oluşur. Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Demirok, Medikal Akademi'de kış meyve ve sebzelerinin değerini şöyle anlatıyor:

E, C vitamini, lif ve proteinden zengindir. İçeriğindeki yüksek C vitamini; soğuk algınlığı, nezle ve gribe karşı savunma mekanizmamızı güçlendirir. Hipertansiyonu düşürür. Liften zengin olduğu için tokluk hissi vererek kilo vermeye yardımcı olur.

C vitamini, K vitamini, folik asit, demir

ve potasyumdan zengindir. Bağışıklığı ve akciğeri güçlendirir. Kalbe ve mide ağrılarına iyi gelir. Grip virüslerini yok eder. Ayrıca selenyum, magnezyum ve fosfor gibi mineralleri çok fazla içermesinden dolayı yorgunluğu da giderir.

C Vitamini ve liften zengindir. Kötü kolesterolü düşürür ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Karaciğerin düzenli çalışmasını sağlar. Bazı ilaçlarla alındığında ciddi yan etkileri olduğundan, ilaç kullanılırken tüketmemeye özen gösterilmelidir.

Lif, protein, vitamin, mineral ve antioksidanlar açısından son derece zengin bir sebzedir. Ayrıca kükürtlü sebzeler grubunda olduğu için güçlü bir kanser savaşıdır. Salatalarda çiğ tüketilebilir gibi, az pişirilerek de tüketilebilir.

A ve C vitamininden zengindir. Hem çözünen hem de çözünmeyen lifler içermesi nedeniyle; ishal ve kabızlık tedavisinde kullanılır. Kolesterolü düşürür. Astımı önleyici ve tedavi edicidir. Bağışıklık sistemini güçlendirir.

Romatizma ve gut hastalıklarına karşı da yararlıdır.

A vitamini, C vitamini, potasyumdan ve liften zengindir. İçerdiği yüksek C vitamini; gribal enfeksiyonlar ve kansere karşı bağışıklığı destekler. Kabızlığı giderir ve kolesterolü düşürür. Ayrıca cildi de besler.

Demir yönünden zengin ve protein içeren bir sebzedir. Ayrıca doymamış yağlardan da zengindir. Hipertansiyonu düşürür. İçerdiği K vitamini sayesinde kemik sağlığını korur. Bazı mide kanserlerini önlediği ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır.

A vitamini, C vitamini, fosfor, kalsiyum, demir ve liften zengin bir gıdadır. Göz sağlığını korur (A vitamini) ve doğurganlığı destekler (Demir ve A vitamini). Özellikle kolon kanserine karşı koruyuculuğu kanıtlanmış bir gıdadır.

A ve B vitaminleri, yüksek miktarda potasyum, tanin ve kireçli tuzlar içerir. İçerdiği C vitamini, günlük ihtiyacımızın 1/4 ünü karşılayarak bağışıklığınızı



destekler. Antioksidanlardan olan C vitamini, kansere karşı korur. Zengin lif içeriği kilo vermenize yardımcı olurken kalp sağlığını da korumanızı sağlar. Ayrıca potasyumdan zengin olduğu için kan basıncını dengeler. A vitamini, C vitamini, potasyum ve folik asit için iyi bir

kaynaktır. Brokoli çiğ tüketilebildiği gibi, pişirilerek de tüketilebilir. Besin kaybı olmaması için az pişirilmeli ve haşlama suyunun dökülmemesi gerekir.

Mide kanseri ve mesane kanserini önleyici ve tedavi edici edici bir sebze- dir. A, B1, B2 vitamini ve lif kaynağıdır.

Göz sağlığını koruyan A vitamininden zengindir. Havuç suyunda bulunan bioaktif kimyasallar, miyeloid ve lenfoid lösemide kansere yol açan hücre büyümesini baskıladığı kanıtlanmıştır. Su içeriği yüksek olduğu için diyabet hastaları rahatlıkla tüketebilir.



16'lık Şairden Büyüklerle İbretlik Tavsiye "BİZ MUTLU OLMAYI ÇOCUKLARDAN ÖĞRENDİK"

■ **Gencecik bir yürek ve o yürekten kağıda dökülenler... Yolun başında bir şair, yazar Sema Aslan. 16 yaşında... 3 yıldan beri yazıyor. İnsanlara söyleyemediklerini kağıda döküyor. Kırılğan, içine kapanık... Ancak kararlı, sadece büyüklerden değil, küçüklerden de öğrenecek çok şey var diyor ve ekliyor: "Bazen bize küçükler bile hayat dersi verebilir. Örneğin biz mutlu olmayı çocuklardan öğrendik." İşte bu büyük yürekli küçük insanla yaptığımız röportaj...**



Yazı yazmaya nasıl başladınız?

Pek konuşmayı sevmeyen biriyim içimde yaşıyorum bazı şeyleri. Söyleyemediğim şeyleri bu nedenle yazıyorum. Ağabeyim bana yaz, rahatlırsın dedi. İnsanlara söylemek istediğin bir şey varsa, yaz. Onlar duymasa bile sen söylemiş olursun dedi. Ben de bu şekilde yazmaya başladım. İlk önce şiir yazmaya başladım. Türkçe öğretmenimin de 8. sınıfta çok katkısı oldu. Benimle çok ilgilendi sağ olsun. Yazı yazmam böyle başladı.

Ne tarz yazıyorsunuz?

Şiir, deneme, söz yazıyorum. Kırgın bir kız çocuğunun düşüncelerini yazıyorum. Onun bakış açısından hayatı yorumluyorum.

Neden şiiri tercih ettiniz?

Kitap ya da yazabilirdim ancak şiir daha çok dikkatimi çekti. Cemal Süreyya, Nazım Hikmet, Namık Kemal, Özdemir Asaf, onların şiirlerinden, sözlerinden çok etkilendim.

Şu ana kadar neler yazdınız?

28 şiirim, 38 denemem var. 70-80 tane de sözüm var.

Kitap çıkarmayı düşünüyor musunuz?

Evet kitap çıkma projesi var. 2017 yılı içerisinde bir şiir kitabı çıkarmayı düşünüyorum.

Adı 'Ummadığımız Kişiler'. Burada da biraz kendimden biraz küçüklüğümden



faydalanarak ismini buldum kitabın. Bizi kıranlar genelde en sevdiklerimiz oluyor. Ben de bunu ele almak istedim.

Aileniz destek görüyor musunuz?

Aileme gerçekten çok borçluyum. Vazgeçilmezlerim benim ailem. Annem ev hanımı, babam Küçükçekmece Belediyesi'nde çalışıyor. Bir ağabeyim bir de erkek kardeşim var. Abim Ankara'da üniversite okuyor; küçük kardeşim 9 yaşında. Annem akciğer hastasıydı, ben 3 yaşındayken annem hastanede yatıyordu, babam onun yanındaydı. O nedenle çok görüşemiyorduk. Onlar yokken yanımda ağabeyim ve kardeşim vardı. Ağabeyim bana çok destek oldu. Biz çok büyük bir ailede büyüdük. Annem babaannemlerin evine gelin gelmiş, evde üç amcam, babaannem, iki halam, dedem ve biz yaşadık. Çok güzel bir ailem var, onların çocuğu olduğum için şükrediyorum. Ailenin bir insanı desteklemesi çok önemli. Bazı insanları görüyorum da aileleri onları desteklemediği için yetenekleri olsa bile heba olup gidiyorlar.

Yolun başındasınız, bundan sonraki amacınız nedir?

Benim amacım kendim gibi olan insanları bulmak. Çok genç yaşlarda yazı yazmayı bilen insanlar var. Bu küçük görülmemeli. İnsanlar her zaman büyüklerinden bir şeyler öğrenecek diye bir şey yok. Bazen bize küçükler bile hayat dersi verebilir. Örneğin biz mutlu olmayı çocuklardan öğrendik.

Akranlarınız ile ilgili ne düşünüyorsunuz?

Arkadaşlarıma artık şu hayal dünyasından çıkıp gerçekçi olmalarını öneririm. Türk toplumu gelişmekte olan bir toplum. Bunu geliştirmek için edebiyata, fen bilimlerine ve matematiğe önem verilmeli. Şiir okunmalı. Sürekli sosyal medyadalar ancak sosyal medyayı da faydalı bir şekilde değerlendirmeyi bilmeliler. Mutlu olmak için neden aramasınlar çünkü mutsuz değiller. Mutsuz olmadıkları için mutlu olmayı bilmeliler. Kendilerini değersiz hissetmesinler. Tek olduklarını düşünmesinler. Allah bizi hiçbir zaman

terk etmiyor. Herkesin dediği doğru olmak zorunda değil, kendi düşüncelerine yoğunlaşıp kendi dediğini kabul ettirebilmeli bir insan.

15 Temmuz'da neler hissettiniz?

Türkiye'de belirli yerlere gelmiş kişilerin elindekilerle yetinmemesi sonucu ülkemiz adeta bir iç savaş yaşadı 15 Temmuz'da. 15 Temmuz'dan önceki gece bir rüya görmüştüm. Tam ağabeyime anlatıyordum ki o rüyayı, televizyonda kalkışma oluyor diye bir haber gördük.

Rüyanızda ne görmüştünüz?

Rüyamda uçaktaydım. Uçakta elinde bomba olan birisi üzerime geliyordu ben kaçmaya çalışıyordum ama kaçamıyordum. Uçak düşmek üzereydi. Bu şekilde tuhaf bir rüya gördüm. Şu an bazı insanlar askeri düşman olarak görüyor. Asker düşman değildir, asker ve polis olmazsa seni bu ülkede koruyacak kimse olmaz.

Röportaj:
Şeyma
Kelekçi
İnanç



İSTANBUL'U GEZELİM

■ Yaşadığımız kentin her adımı tarihi eserlerimizle doludur. Bu sayımızda gezilip görülecek yerlerinden iki camisi ile bir hisarını bulacaksınız.



Diyanet İşleri Başkanlığı istatistiklerine göre, Türkiye'de 84 bin 684 cami bulunuyor. İstanbul 3 bin 190 cami sayısı ile en çok caminin bulunduğu il. İstanbul'u 3 bin 87 ile Konya, 2 bin 875 ile Ankara takip ediyor. Tunceli 120, Yalova 155 ve Kilis ise 213 cami sayısı ile en az cami bulunan iller.

YENİ CAMİİ

İstanbul'daki En meşhur camilerden biri de şüphesiz Eminönü'ndeki Yeni Camii'dir.

Bugüne kadar görmediyseniz, ilk fırsatta ziyaret etmeniz dileğiyle size bu camimizi tanıtmak istedik.

Yeni Cami'nin temeli 1597 yılında atıl-

dı. Sultan III. Mehmed'in tahta geçişiyle siyasi işlere karışmaya başlayan Safiye Sultan (Valide Sultan), hayrat ve hasenatla şerefini yükseltmek arzusuyla bir cami yaptırmaya karar verdi. Cami inşası için seçilen Bahçekapı'da inşaat sınırları içinde bir kilise ve bir sinagog vardı. İstimlak edilecek evlere iki kat bedel verilmesi, sinagog ve kilise yerine de iki harap mabedin tamiri kararlaştırıldı. Mimarlığa Ser Mimar-ı Alem Davud Ağa getirildi. 1598 yılında İstanbul'da meydana gelen bir veba salgınında Mimar Davud Ağa'nın Ölmesi üzerine, cami inşaatı Mimar Dalgıç Mehmed Çavuş'a devredildi. 1603 yılında III. Mehmed ve arkasından da Safiye Sultan'ın ölümü üzerine inşaat

yarım kaldı. Yapı ilk pencere taklarına kadar yükselmisti. 1660 yılında meydana gelen ve İstanbul halkını acı ve sefalet içinde bırakan yangından Bahçe kapısı çevresi de etkilenmiş, buralar harap hale gelirken Yeni cami de hasara uğramıştı. Bu sırada İstanbul halkına yardım için yangın yerlerini gezen Sultan IV. Mehmed'in validesi Turhan Sultan, bu caminin yarım bırakılmış duvarlarına rastladı. Valide Sultan, bu abideyi kurtarmak düşüncesiyle 1660 yılında, yani inşaatın durdurulmasından 59 yıl sonra, duvarlarından bir sıra taş sökülerek yapıyı yeniden başlattı. Mimarlığına Ser Mimar-ı Hassa Mustafa Ağa tayin edilmişti. Nihayet caminin yapımı 1663 yılında tamamlandı. 5 Rebiül





ahir günü mevlit okunup Cuma namazı kılınarak açılış töreni yapıldı. Bu törende Valide sultan, IV. Mehmet ve Köprülü Fazıl Ahmed Paşa ile bütün vüzera ve ulema hazır bulundu.

Son yüzyıllarda buradaki ticarethanelerin çoğalması ve hatta dış avluyu bile istilâ etmesi üzerine, denize bakan dış avlu duvarları ve merdivenli kapı yıkılarak Yeni Cami çevresinin tüm özellikleri kayboldu. Yeni Camiin arka duvarlarının da tecavüze uğrayarak bugünkü duruma geldiği anlaşılmaktadır. Bugün Osmanlı Bankası'nın bulunduğu yerde, eskiden bir duvar ile bir avlu kapısı vardı. İş Bankası'nın yerinde de eski Darü'l-Kurra bulunuyordu. Darü'l-Kurra'nın batısındaki kapının üstünde bir Mekteb-i Sıbyan inşa edilmişti. Bu kapı ve mektep yıktırılarak sokağın ağzı türbelerin yanına kadar uzatıldı. Darü'l-Kurra'nın doğusunda bugün bile zevkle seyredilen güzel ve muazzam bir sebil bulunmaktadır.

MİMARİ YAPISI:

Yeni camii'nin plânı, Mimar Sinan'ın Şehzade Camiinde kullandığı plânın daha ayrıntılı bir şeklidir ve ortada büyük bir kubbe, yanlarda dört yarım kubbe, dört ayak ile, yanlarda dört yarım kubbe meydana gelmiştir. Kare bir alanı kaplayan bu merkezî kubbe ile dört yarım kubbenin köşelerinde kalan boşluklar, küçük tam kubbelerle örtülmüştür. Yalnız avlu tarafında mevcut olan alt ve üst galerinin ilâvesiyle bina dikdörtgen bir şekil almıştır. Kuzeydoğu ve güney batı uzun cephelerinde dıştan ve içten ufak sütunlara dayandırılmış ufak galeriler ve maksureler vardır. Cami alçak bir yerde kurulduğu için, oldukça yüksek bir su basmanın üstüne inşa edilmiştir. Buraya merdivenlerle çıkmakta ve cümle kapılarından içeriye girilmektedir. Cami, diğerlerinde olduğu



gibi bir harım ile şadırvan avlusundan ibarettir. Bu avlu kare bir alanı kaplamakta ve her kenarlarında toplam 20 sütun bulunmaktadır. Bu direkler 24 kubbeyi taşımaktadır. Avlunun ortasında gayet sanatlı sekiz köşeli başlıklara ve kemere dayanan kubbeli bir şadırvan bulunmaktadır.

Camiin tam ve yarım kubbeleri, kemerlerden sonra istalakitli bir silmeyi müteakip inşa edilmiştir. Böyle geniş ve müzeyyen silme hiçbir camide tatbik



edilmemiştir. Yeni Cami'de klasik nizam-
ların biraz zayıflamış bu yüzden kubbe
biraz daha sivri inşa edilmiştir.

Büyük kubbe yarım kubbelere, onlar da
daha küçük kubbe ve kemerlere dayan-
maktadır. Camiin Hünkâr mahfilinin al-
tında maksurelerin dayandığı sütunlar-
dan ayrı iki tane somaki mermer sütun
vardır ki, Girit savaşı ganimetlerinden
alınarak buraya konulmuştur. Renkleri
kırmızımtrak sarı olan bu sütunlar olduk-
ça makbul parçalardır. Mihrabın iki yanın-
daki balıksırtı küçük sütunlar çok güzel
işlenmiştir.

Mihrabın üstünde ve yanlarında bulu-
nan üç alçı pencere de çok nefis ve ince
işlenmiştir. Minberin sağında ve bunların
karşısındaki altı alçı pencere de çok özenli
yapılmıştır.

Camiin avlu içinde ve mihrabın karşısın-
daki cümle kapısından başka iki yanda da
bিরer kapıları vardır. Avlunun da üç kapısı
bulunmaktadır. Yeni Caminin doğu köşe-
sinde şevli kemerin üstündeki köşk ile,
cami içindeki mahfel birbirine üç direk-
li bir galeri ile bağlanmıştır, bu galeriye
aşağıdaki tören kapısından bir merdiven-
le çıkılır. Bu galeriden camiin içindeki kare
mahfile girildiğinde, burada iki nefis mihr-
ab ile karşılaşılır, Bu mihrablar küçüktür.
Ayrıca burası çok güzel mermer ve çini
işçiliği ile süslenmiştir.

ANADOLU HİSARI

Anadolu Hisarı 14. yy'da Yıldırım Beyazıt
tarafından yaptırılmış. Avrupa yakasın-
daki Rumeli Hisarı ve Anadolu Hisarı bo-
ğazın en dar yerinde bulunuyorlar. Eski-

den küçük bir balıkçı köyü olan Anadolu
Hisarı semti, şimdi renkli tarihi evleri ile
dikkat çekiyor.

Anadolu Hisarı'nın yapılış amacı, Yıldırım
Beyazıt'ın İstanbul'u fethetmek istemesiydi.
Osmanlılar Ankara Meydan Savaşında yenilip,
Yıldırım Beyazıt, esir alınınca İstanbul'un Fethi o dönem için
mümkün olmaz.

Yıldırım Bayezid Hanın İstanbul Boğazı'nın en dar yerinde yaptırdığı ilk hisar budur. Göksu deresi ile deniz arasında kireç ve şist katmanlarından meydana gelen tepenin üzerindedir.

Bizans'a Karadeniz yoluyla yardım gel-
mesini önlemek amacıyla inşa edil-
miştir. Anadolu Hisarı, asıl kale, iç kale
duvarları ve üç kuleden meydana gelir.



Asıl kale, dikdörtgen bir plan üzerine yükselen bir kuledir. Kule, üzeri toprakla örtülü yüksekçe bir kayanın üzerine oturtulmuştur. Dört katlı olan bu kuleye bugün güneybatıda bulunan bir kapıdan girilmektedir. İç kale duvarları ise 2-3 metre kalınlığında asıl kaleyi kuzey-batı ve kuzey-doğudan çevreler. Üzerinde dört kule vardır. İç kale duvarının kapısı, kuzeydoğudaki kulenin kuzeyindedir. Stratejik bakımdan yeri ustalıkla seçilen kapıyı, batıdan gelen düşmanın görmesi imkansızdır. Dış kale surları, çok kemerli ve çokgen bir surdur. İç kale surları ile güney-doğu ve kuzey-batıdan birleşir; üzerindeki 3 kule ile korunur. Surların güneyindeki bazı kısımları bugün yıkılmış haldedir.

Anadolu Hisarının Osmanlı tarihinde önemli bir yeri vardır. Yıldırım Bayezid Han, Ankara Savaşında mağlup olun-

ca oğlu Süleyman Çelebi bir süre burada saklanmıştır. Sultan İkinci Murad Han devrinde, Haçlı ve Macar ordusunu durdurmak üzere yola çıkan ordunun Rumeli'ye geçmesinde bu hisardan faydalanılmıştır. Sultan İkinci Murad Han Yalova yoluyla buraya gelmiş, Çandarlı Halil Paşa da, karşı kıyıda top ateşiyle padişahı korumuş, Papalık ve Venedik donanmasına rağmen rahatlıkla karşı kıyıya geçilmiştir. İstanbul'un fethinden önce Rumeli Hisarı inşa edilmeden bu kale tahkim edilmiş, böylece iki hisar ile boğaz kontrol altında bulundurulmuştur. 1452'de Sultan İkinci Mehmed tarafından yapılan değişiklikler, Anadolu Hisarının mukavemetini inanılmaz şekilde arttırmıştır. Böylece daha önceleri müdafaa maksadıyla yapılan kale, boğazın transit nakliyatını men ettiği gibi, taarruz vasıtası haline de gelmiştir.

İstanbul'un fethinden sonra şehre, Karadeniz'den gelecek saldırıları karşılamak üzere kullanılmıştır. Karadeniz'in tamamen Osmanlı Devletinin hakimiyetine geçmesinden sonra ehemmiyetini kaybetmiştir. Ancak on yedinci ve on sekizinci asırlarda Rus Kazaklarının Boğaz'a kadar uzayan akınlarının karşılanmasıyla Anadolu Hisarından faydalanılmıştır.

Anadolu Hisarı, yerleşme alanı olmaya Fatih Sultan Mehmed Han devrinde başlamıştır. Fatih Sultan Mehmed buraya, sultan mahfilli bir cami yaptırmıştır. Hisar civarına önce askerler yerleştirilmiş, daha sonra sivil halk da iskan edilmeye başlanmıştır.

1928 yılında bazı küçük onarımlar yapılmıştır. 1991-1993 yılları arasında Kültür Bakanlığı tarafından bazı onarımlar yapılmıştır.



Küçükçekmece'de MUHTEŞEM VUSLAT GECESESİ

■ **Hiz. Mevlana, Hakk'a vuslatı olan 743. ölüm yıl dönümünde Küçükçekmece'de anıldı.**

Küçükçekmece Belediyesi Hz. Mevlana'yı, 743. vuslat yıl dönümünde Yahya Kemal Beyatlı Gösteri Merkezi'nde düzenlediği Şeb-i Arus programıyla andı.

Geniş bir katılımı ile gerçekleşen programı, Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Başkan Yardımcıları, İlçe Milli Eğitim Müdürü Cemal Yılmaz, AK Parti İlçe Başkanı Mustafa Korkut ile ilçe protokolü başta olmak üzere binlerce Küçükçekmeceli vatandaş izledi.

"HAYATTA İRFAN'I BULMAMIZ GEREKİYOR"

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz yaptığı konuşmada irfanın önemine değinerek, "Bugün 743. vuslat yıl dönümünü kutladığımız Mevlana'nın adı hala gönüllerimizde ancak ona iftira atanları hatırlamıyoruz bile. Biz Müslümanlar olarak irfanı kaybettik. Bu irfanın hatırlanması gerekiyor. Bu programlarda kendimizi sorgulamamız gerekiyor. Kendi kitabımız Kur'an-ı Kerim'i ne kadar biliyoruz? İçinde geçen 6 ayeti biliyor muyuz? Eski-





den sabah namazına giden büyüklerimiz kimseyi uyandırmazlar diye plastik ayakkabı giyerdi. Simdi park kavgasında birbirimizi bıçaklıyoruz. Bizim için aslolan hayattır. Bizim bu hayatta mutlaka irfanı bulmamız gerekiyor" dedi.

"BİRLİĞİMİZİ ASLA BOZMAYACAĞIZ"

Küçükçekmece İlçe Kaymakamı Harun Kaya da ülkemizin zor zamanlardan geçtiğine dikkat çekerek, "Hz. Mevlana, '40 kere tövbeni bozsan da yine gel' diyor. Biz de birliğimizi asla bozmayaca-

ğız. Çanakkale'de 32 km karelik alan için 250 bin şehit veren bu ülke sana doğuda, güneydoğuda bir karış toprak verir mi?" diye konuştu.

"HZ. MEVLANA ÇOK ÖNEMLİ BİR İSLAM HUKUKU BİLGİNİ"

Tasavvuf üstadı Ömer Tuğrul İnancer ise Mesnevi'yi anlattığı sohbetinde, Hz. Mevlâna'nın sadece Aralık ayında anılan, sosyal medyada sözlerinin paylaşıldığı bir zat olmadığını bir İslam hukuku bilgini, çok önemli bir fakih olduğunu söyledi. İnancer Mesnevi'nin Besmele ile değil

ancak 'Be' harfi ile başladığına dikkat çekerek, Mesnevi'de geçen Ney'in ise insan-ı kamil olduğunu ifade etti.

Konuşma sonunda Başkan Temel Karadeniz, Ömer Tuğrul İnancer'e teşekkür ederek çiçek takdim etti. Programda İhsan Özer yönetimindeki İstanbul Tarihî Türk Müziği Topluluğu'nun Mevlevî Mukabelesi ise katılımcılardan büyük ilgi gördü. Manevî hazzın doruklarına ulaşıldığı program sonunda Küçükçekmece Belediyesi tarafından vatandaşlara Mevlana şekeri ikram edildi.



Hem Belediyeci Hem Şair Temel Kılınçarslan: “HERKESİN BU DÜNYAYA GELİŞ AMACI VARDIR, BENİMİKİ DE ŞAIRLİK”

■ **Temel Kılınçarslan uzun yıllardır kamu sektöründe müdürlük, müdür yardımcılığı gibi pek çok pozisyonda görev almış. Şu anda Küçükçekmece Belediyesi Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü çalışanı. Aynı zamanda bir şair, şarkı sözü yazarı... Bunca yıllık meslek hayatına sanatçılığı da sığdırmış. Herkesin bildiği, severek söylediği ‘Yarım Yarım’ parçasının söz yazarı... Televizyon programlarının vazgeçilmez şiir yorumcusu... Şimdilerde ikinci şiir kitabı ‘Sen Çok Güzelsin’in yayımlanmasının mutluluğunu yaşıyor. Biz de söz mühendisi, şair Temel Kılınçarslan’la sizler için meslek ve sanat hayatıyla ilgili keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik...**



Biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

1900’lü yılların ortalarında Gümüşhane’de dünyaya gelmişim. Ortaokul yıllarımdan beri şiirle uğraşıyorum. Sürekli yazdım; bu manada bir sürü ödül de aldım. Şiiri daha sonra şarkı sözü yazmaya dönüştürdük. Birkaç sanatçının albümünde birkaç eserimiz yer aldı. Şu an yaklaşık 50’ye yakın bestelenmiş eserim var. Bunların 3’te biri yayınlandı; diğerleri yayınlanmayı bekliyor. Bu ‘Sen Çok Güzelsin’ ikinci kitabım. 2003 yılında ‘Netlik Yok’ isimli ilk kitabım çıktı piyasaya. 2006 yılında ‘Hadi Ölsene’ isimli şiir albümünü yaptık. Bunda da iddialıydık. Müzik yönetmeni Yücel Arzen’di, Necmettin Arslan’la beraber. Türkiye’de müzik altyapısı en iyi olan şiir albümüydü. Hatta Yücel Arzen’e verdiğimiz şiir 2008 yılında internette en çok dinlenen şarkı seçildi. ‘Yarım Yarım’ isimli şarkı. İşte o süreç bizi sen çok Güzelsin’e kadar getirdi.

Neden şiiri tercih ettiniz?

Şiiri seçmemin özel bir sebebi yok. Zaten siz seçemiyorsunuz. Bu işin tekniğini bilmekle alakalı bir şey değil; o tamamen Allah vergisi bir şey. Yaratıldığınızda ne yüklenmişse kodlarınıza siz onu keşfettiğiniz andan itibaren başlayan bir süreç bu. Ortaokulda anne konulu bir şiir yarışması olmuştu. Yazdık. 4 arkadaş finale kalmıştık. Benim yazdığım şiir birinci olunca bu beni teşvik etti. Sonra baktım böyle bir şey yüklenmiş zaten.

Televizyon programlarında şiir yorumculuğu da yapıyorsunuz. Bu yanınızı nasıl keşfettiniz?

Bunu keşfeden şu anki müzik yönetmenim Necmettin Arslan oldu. Senin ses tonun çok güzel. Neden şiir yorumlamıyorsun dedi bana. Sonra birkaç deneme yaptık. Baktık ki oluyormuş. Sonra sahnelerde okumaya başladık, rica üzerine. Buradan gören arkadaşlarımızda televizyona taşıldılar.





Son kitabınız 'Sen Çok Güzelsin' i anlatabilir misiniz? İçinde ne tarz şiirler var?

Hayatta ne varsa kitapta da o var. Aşk var, ayrılık var, sevdâ var, hüzn, hasret var. Tasavvuf, din var. İnsan var; adamlık var. Her şey var. Hayattan ne varsa yakalayabildiğimiz oraya aktarmaya çalıştık. Sadece şu tarzdadır demiyorum; her tarzda. 208 sayfa bir kitap oldu. Aslında şiir kitabı için sayfa sayısı biraz fazla. Ancak bizim ilk çıkardığımız 'Netlik Yok' isimli kitaptan da şiirler koyduk. Marifet iltifata tabidir. Şu ana kadar iltifat güzel. 4-5 gün olması-na rağmen ilgi gayet güzel.

En çok sevdiğiniz şiiriniz hangisi?

En çok sevdiğim bir şiir yok. Hepsini çok seviyorum. Hepsi farklı bir duyguyla yazılmış. Bende ısmarlama bir durum olmadı şu ana kadar. Ya yaşadığım bir şiiri yazmışımdır ya da yaşadığına tanıklık ettiğim olayı yazmışımdır. Duyumla, siparişle falan olmaz.

Kapak ismi olan 'Sen Çok Güzelsin' şiiri nasıl yazıldı?

Sen Çok Güzelsin isimli şiirimi aslında Peygamber Efendimiz (SAV) için yazdım. Birilerine, peygamber efendimiz sizi ziyarete gelse ne yapmalısını anlatan bir şiir. Bunu kitabın ismine taşıdık ama çok fazla deşifre etmedik. İnsanlar okuyup kendileri keşfetsin istedik. Şiirin içinde peygamber falan geçmiyor ancak o düşünülerek yazıldı. Şimdi bir kopya verelim insanlara buradan.

İş yaşamıyla sanat hayatını aynı anda sürdürmek sizi zorlamadı mı?

Belediyecilik 1992 Mart'ında başlayan bir süreç hala devam ediyor. Hiçbir zaman engel değil. Eğer yeteneğiniz varsa, siz bunu bir şekilde sürdürüyorsunuz zaten. Gündüz yaşıyorsunuz; akşam yazıyorsunuz. Sanatın hiçbir dalı senin normal yaşantına engel değildir. Birbirine karıştırmadığın sürece problem yok. Yazmak, yazanlar bilirler çok gündeze ait bir şey değildir. Bütün sıkıntıların, üzüntülerin üzerini siyah bir çarşafı örter gibi gece geldiği zaman yazmaya başlıyorsunuz. El ayak çekilir, ses gider, sessizlikle baş başa kalınca yazmaya başlarsınız. Her şey uyumaya başlayınca uyanıktır şair.

Şiir yazan, okuyan gençlere ne tavsiye edersiniz?

Şiir yazma yetenekleri var mı, onu bir kontrol etsinler. Bu insanın kendi içinde yaptığı seyahatle alakalı bir şey. Bir insan dünyaya mutlaka bir sebep için gelmiştir. Boşu boşuna gelmemiştir. Herkesin bir görevi, yeteneği vardır. Allah beni bomboş yarattı diyen bir insan olamaz. O yüzden insanın kendini keşfetmesi lazım. İçindeki o cevheri yakalaması lazım. Şiir yazmak isteyen insanın çok iyi gözlemci olması lazım. Dinlemesi, analiz etmesi lazım. Çok okuyacak. Okumazsan dolmazsın, dolmadan yazamazsın. İster şiir yazın ister roman. Bir şey olması lazım ki yazın. Boş bir kuyudan su çekilmez. Meyve vermeyen bir ağaçtan meyve almaya çalışmak ahmaklıktır. Şiir okuyanlar ise, kendilerine ve seslerine



dikkat etsinler. Ses çok ciddi bakım isteyen bir şey. Çok küçük bir arıza sahnede perişan eder. Bu nedenle bol bol farklı insanları dinlesinler.

Cumhurbaşkanımız sık sık şiir okuyor. Şiiri insanlara tanıtıyor. Bu konuda ne dersiniz?

Recep Tayyip Erdoğan sıkça şiir okuyor; güzel de okuyor. Şiiri duyuruyor. Reklamını yapıyor. Bu çok güzel bugüne kadar olmayan bir şey. Ancak şiire sahip çıkılması adına başka adımların da atılması lazım. Osmanlı şairleri çalıştırmamış. Ne kadar giderin varsa al bunu sen sadece şiir yaz dermiş. Osmanlı'da zaten birçok padişah şiir yazıyor. Kanuni yazdı, Fatih Sultan Mehmet yazdı. Yavuz Sultan Selim Türk Sanat Müziği'nde makam sahibidir. Hepsini sanatla iç içe insanlardı bu nedenle sanatçının

kıymetini biliyorlardı. Tiyatro sanatçılarına, sinema sanatçılarına devlet sanatçısı ünvanı veriliyor. Keşke şairlere de verilse. Devlet bunu yapabilir. O zaman derim ki, şiire sahip çıldı. Şiire sahip çıkmak şaire sahip çıkmakla olur. Bu nedenle şiir biraz öksüzdür bu ülkede. Yaşarken kıymet çok bilinmiyor ne yazık ki. Ancak önemli olan yaşarken kıymet bilmek. Ben öldükten sonra adımın bir parka konulmasının çok anlamı yok.

24 yıllık bir belediyeçilik geçmişiniz de var. Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Belediyeler hizmet için varlar. Ancak son dönemde hizmet alanları değişti bence. Kültür ve sanata, sosyal belediyeçiliğe kaydı hizmet alanları. Zaten bir ülkede kültür ve sanat konuşulmuyorsa o ülkenin geleceğinden endişe

etmek lazım. Unuttuğumuz ve geç kaldığımız bir şeyi keşfettik ve yatırımı oraya yapıyoruz. Aslında çok güzel ve sevindirici bu. Zaten Küçükçekmece bu konuda çok iddialı. Ben başka belediyelerde de çalıştığım için bunu daha iyi görebiliyorum. İstanbul' u da çok gezen ve iyi bilen birisiyim. O manada Küçükçekmeceli çok şanslı; bu şans da iyi değerlendirmesi lazım bence. Konserden, tiyatroya, okul söyleşilerine çok fazla etkinlik oluyor. İnsanların ilgisi de gayet iyi. Belediyeçiliğin insan merkezli olması lazım. 20 yıllık belediyeçilik hayatımda neler gördüm. Artık her şey çok gelişti. 90'lı yıllarda biz akmayan suyun faturasını öderdik. Bunlar unutuldu ama unutmamak lazım.

Röportaj: Şeyma Kelekçi İnanc



Kanuni'den FRANSA KRALINA CEVAP

■ **Osmanlı Devleti bugünkü çağdaş firavunlar gibi elindeki gücü hiçbir zaman zorbalık aracı olarak kullanmadı. O güç, sürekli yardım isteyenlerin imdadına yetişti. Bunun en güzel örneklerinden biri de Kanuni Sultan Süleyman hazretlerinin kendisinden yardım isteyen tutsak Fransa kralına yazdığı mektuptur.**



Bugün Türkiye söz konusu olduğunda aralarındaki tüm ihtilafları bırakıp 'bir' olan Avrupa, geçmişte uğradıkları zulümler karşısında bizden yardım itiyorlardı. Bunun en meşhur örneklerinden biri de Fransa Kralı Fransuva'nın, Kutsal Roma-Cermen İmparatoru Şarlken'e yenilerek esir düşmesi üzerine annesi aracılığıyla Kanuni Sultan Süleyman'dan istediği yardımdır.

Sultan Süleyman'ın bu yardım talebi karşısında verdiği cevap şöyledir:

'Ben ki,

Sultanlar sultani, hakanlar hakani, hükümdarlara taç veren, Allah'ın yeryüzündeki gölgesi, Akdeniz'in ve Karadeniz'in ve Rumeli'nin ve Anadolu'nun ve Karaman'ın ve Rum'un ve Dulkadir Vilayeti'nin ve Diyarbakır'ın ve Diyarbakır'ın ve Azerbaycan'ın Acem'in ve Şam'ın ve

Halep'in ve Mısır'ın ve Mekke'nin ve Medine'nin ve Kudüs'ün ve bütün Arap diyarının ve Yemen'in ve daha nice memleketlerin ki, yüce atalarımızın ezici kuvvetleriyle fethettikleri ve benim dâhi ateş saçan zafer kılıcımla fetheyletiğim nice diyarın sultanı ve padişahı Sultan Bayezid Hân'ın torunu, Sultan Selim Hân'ın oğlu, Sultan Süleyman Hân'ım.

Sen ki,

Françe vilayetinin kralı Françesko (François, Fransuva)'sun.

Sultanların sığınma yeri olan kapıma, adamın Frankipan ile mektup gönderip, memleketinizin düşman istilâsına uğradığını, hâlen hapiste olduğunuzu bildirip, kurtulmanız hususunda bu taraftan yardım ve medet istida etmişsiniz (istemmişsiniz). Her ne ki demiş iseniz

benim yüksek katıma arz olunup, teferruatıyla öğrendim.

Padişahların mağlup olması ve hapsolması tuhaf değildir. Gönlünüzü hoş tutup, hatırınızı incitmeyiniz. Bizim ulu ecdadımız, daima düşmanı kovmak ve memleketler fethetmek için seferden geri kalmamıştır. Biz dahi onların yolundan yürüyüp, her zaman memleketler ve kuvvetli kaleler fetheyleyip gece, gündüz atımız eğermenmiş ve kılıcımız kuşanılmıştır. Allah hayırlar müyesser eyleyip meşiyet ve iradatı neye müteallik olmuş ise vücuda gele. (Allah hayırlar versin ve iradesi neyse o olsun.) Bunun dışındaki vaziyet ve haberleri adamınızdan sorup öğrenesiniz. Böyle bilirsiniz.'

BİTKİLERİN GEVŞETİCİ GÜCÜ...

■ **Stres, üzüntü, yorgunluk, vücut iskeletine zarar verecek yanlış hareket vs. gibi şeylerle kas sisteminin zarar görmesi mümkün. Kas sisteminde oluşan gerginlik, sertlik ya da şişlik gibi hislerin üstesinden gelmek için doğal yöntemlere başvurabilirsiniz.**

PAPATYA

Papatya, doğal sakinleştiricilerin en çok bilinenlerinden. Hatta yüzyıllardır antibakteriyel ve kas spazmlarını dindirici özelliğiyle bir çok kültürde tedavi amaçlı kullanılıyor. Uykuya geçişi kolaylaştırmak, stresi azaltmak gibi olumlu etkilerinin yanı sıra kas ağrılarını da hafifleten papatya bitkisini içerek tüketebilirsiniz. Ancak dikkat; anti-inflamatuar özelliğiyle krampları rahatlatmayı sağlayan papatya bitkisi, kan inceltici ilaç kullananlar için tavsiye edilmiyor.

VIŞNE SUYU

Şüphesiz ki kasları rahatlatmanın en lezzetli yollarından biri vişne suyu... Bir uzun mesafe koşucusu ya da ağır vücut

geliştirme egzersizi yapan biriyseniz kaszayıflığının önüne geçmek ve ağrıları en aza indirmek için vişne suyunu hayatınızın bir parçası haline getirmenizi tavsiye ederiz. Vişnenin hücre yenileyici özelliği hasar görmüş kas dokularınızı en çabuk şekilde onararak, daha sağlam bir kas sistemi ortaya çıkarıyor. Antosiyanin açısından zengin bir içeriğe sahip olan vişne, kolesterolü ve kan şekerini düşürmesiyle ekstra fayda sağlıyor.

YABAN MERSİNLİ SMOOTHIE

Kaslarınızı dinlendirmenin başka bir tatlı ve doğal yolu da yabanmersini yemek ya da yabanmersinli smoothie içmek. Egzersiz öncesi ya da sonrası oluşan kas hasarlarını en hızlı iyileştiren yiyecek-



lerden biri olarak bilinen yaban mersini, antioksidan ve antosiyadin özelliğinin yanı sıra kadınların menstrüasyon dönemindeki ağrılarını da durdurucu etkiye sahip. Ayrıca yaban mersinini yemekten hoşlanmadığınızı varsayarak, çayını içerek tüketebileceğinizi de hatırlatmak isteriz.

KIRMIZI BİBER

Dışarıdaki çoğu insanın acı baharatlar hakkında ön yargılı olduğunu biliyoruz. Özellikle mideye iyi gelmeyeceğini düşündükleri için uzak duranlara güzel bir haberimiz var. Acı biber, mide spazmı ve kasılmalarında yatıştırıcı rol oynuyor. Aşırıya kaçmadan tükettiğiniz toz ya da taze acı biber, sindirim sistemini de doğru bir şekilde çalıştırmaya yardımcı oluyor. Ağrı kesici özelliği de olan acı biberin, yapılan bir araştırmada şiddetli eklem ve kas ağrısı çekenlere kapsaisin enjekte edilerek, büyük oranda iyileşme saptandığı tespit edildi.

MAGNEZYUM

Sinirleri ve kasları gevşeten magnezyum, kemik zayıflığı, sürekli yaşanan baş

ağrıları, kan şekeri dengesizliği, yüksek kan basıncı, kas zayıflığı/spazmları ve çarpıntı için önerilen mineraller arasında yer alıyor. Günlük magnezyum ihtiyacınızı karşılarken tabletlerin yanı sıra bazı önemli besinlerden de faydalanabileceğinizi unutmayın. En fazla magnezyuma sahip muz, badem, baklagiller ve esmer pirinci gün içinde tüketmeye çalışın.

D VİTAMİNİ

Sürekli olarak kas ağrısı çekenlerdenseniz, vücudunuzda ciddi şekilde D vitamini eksikliği ihtimalini gözden geçirmeniz

gerekebilir. Kapsül ya da yiyeceklerden alabileceğiniz D vitaminini güneşlenerek de bünyenize kazandırabilirsiniz. Güneşten gelen ultraviyole B ışınlarının derimizde sentezlenerek hayat bulduğu D vitamini, kemik erimesine yol açan bir hormon olan paratiroid hormonunun salgılanmasını önüyor. Güneş ışınlarının eskisi kadar pozitif olmadığını biliyoruz ama gün içinde yüzünüzü bir kaç dakika güneşe dönmek zararını görmezsiniz. Aksine iskelet-kas sisteminizde yararını görürsünüz.





Ata Yedigari ÜSKÜP

■ **Ata yadigârımız olan Makedonya'nın hemen her yanı tarih fışkırıyor. Ünlü şairlerimizden Yahya Kemal Beyatlı, Makedonya'nın Üsküp şehrinde doğmuştur. Şair, kenti, Fatih devrinin evliya mezarlığı olarak tanımlar. Bunun nedeni bölgede pek çok sayıda evliyanın olduğuna inanılması ve bu yönde bulunan türbelerin fazlalığıdır.**

Makedonya'nın başkenti Üsküp, Vardar Nehri'nin iki kıyısında kuruludur. Bir yakada Arnavutlar ve Müslümanlar, diğer tarafta Ortodoks Hristiyanların yaşadığı kent aynı zamanda tarihi bir Osmanlı yerleşimidir. Kentte Makedonlardan sonra Arnavutlar ikinci, Türkler üçüncü etnik grup olma özelliğine sahip bulunmaktadır.

Üsküp tarihi bir kent olmasının yanı sıra ülkesinin de en büyük yerleşim yeri olma özelliğini taşıyor. Bu iki durum mimariyi geleneksel ve modern olarak iki şekilde etkilerken, eski Sovyetler Birliği'ne bağlı olmuş olması da bu sistemin mimari anlayışını yansıtır.

Üsküp OldBazaar'a Türk Çarşısı da deniyor. Bunun sebebi buradaki esnafın birçoğu Türk olması ve pazarda ağırlıklı Türkçe konuşulması.

Çarşı içinde görülecek tarihi yapılar arasında yine Osmanlı mimari geleneğinin

örnekleri Mustafa Paşa Camii, Kurşunlu Han, Sulu Han, Davut Paşa Hamamı bulunuyor. Burada eski Türk evlerinden de örneklerle rastlamanız mümkün.

Kentin simgesi Taş Köprü 15. yüzyılda inşa edildi. Sultan I. Murad döneminde yapılan 13 gözlü, eşsiz bir mimari yapı olan köprü, 1963 yılında meydana gelen büyük depremle yüzde 80'i tamamen yıkılan Üsküp'te ayakta kalan ender yapılardan biri.

Üsküp'e gitmişken Makedonya'nın diğer değerlerini görmek isterseniz biraz yolculuğu göze almanız gerekiyor. Eğer birkaç saatinizi ayırırsanız Türk nüfusunun çoğunlukla yaşadığı Tetova kentine kadar uzanabilirsiniz. Türkler burayı Kalkandelen olarak biliyor. Makedonların en sevdiği yerlerden biri olan ve övünçle tanıtmak istedikleri Ohrid'i (Ohri) kenti ve gölü yaklaşık olarak 150 kilometre uzakta.



Ünlü şairlerimizden Yahya Kemal Beyatlı, Üsküp doğumludur. Şair, kenti, "Fatih devrinin evliya mezarlığı" olarak tanımlar. Bunun nedeni bölgede pek çok sayıda evliyanın olduğuna inanılması ve bu yönde bulunan türbelerin fazlalığıdır.

Kenti ikiye bölen Vardar Nehri çevresinde bol sayıda park bulunuyor. Üsküplüler bu alanlarda yürüyüş ve spor yapıyor. Özellikle Makedon halkın yaşadığı bölüm kafeleri ve gece kulüpleriyle eğlencenin merkezi konumunda.

Mutfağı zengin

Yerel mutfağın en sevilen tatlılarının başında bir tatlı olan "kaymakçına" geliyor. Tatlı, süt, yumurta, şeker ve undan mürekkep. "Yugoslav Salatası" ve "Köprülül salatası" olarak da bilinen "manca", patlıcan, domates, yeşilbiber, sarımsak ve zeytinyağı ile hazırlanıyor. Kemiksiz kuzu etinden yapılan "Makedon yahnisi" de meşhur bir başka tat. Kentte ayrıca güveçte enfes kuru fasulye de pişiriliyor.

Üsküp İsa Bey Camii (Alaca Camii)

Üsküp sancak beyi İshak Bey'in oğlu İsa Bey tarafından 880 (1475) yılında yaptırılmış. İki yanında misafirhane niteliğindeki tabhane odalarıyla zâviyeli camiler diye adlandırılan gruba girer. Yapı, İsa Bey'in 874'te (1469) düzenlenen Türkçe vakfiyesinde hankah olarak zikredilmektedir. Vakfiye, İsa Bey'in kardeşi Mustafa Bey tarafından hediye edilen arazi üzerinde yaptırmış olduğu medrese ve yanındaki hankah için ayrılan vakıflarla ilgilidir.

Yapının duvarları bir sıra kesme taş, üç sıra tuğla örgülüdür. Almaşık örgünün karakteri Bursa camilerine uygunluk gösterir. Kuzey tarafındaki giriş cephesi Önünde yanları kapalı beş bölümlü bir son cemaat yeri bulunmaktadır. Tamamen kesme taşla kaplı olan cepheyi geniş silmeli bir çerçeve kuşatır. Zengin mukarnas başlıklı ve süslemeli sekizgen payeler üzerine oturan, geniş sivri kemerlerle dışa açılan revakın üst örtüsü pandantifli kubbelerden oluşur. Kesme taş örgülü silindirik minare kuzeybatı köşesinde revakla ana mekânın birleştiği yerde yükselmektedir. Yapının giriş cephesinde merkezde kapı, iki yanında ikişerden dört pencere ile solda basit bir mihrap nişi yer alır. Açıklık kısmının



basık bir kemerle örtülü olduğu mermer girişte üstte sathî bir Bursa kemeri görülür. Kemerin alınlık kısmına sülüs hatla yazılmış. 880 (1475) tarihini veren iki satırlık Arapça inşa ki-tabesi yerleştirilmiştir.

IV Murat Hamamı

IV Murat tarafından Muradiye Camisine vakfedilmek amacıyla yaptırılmış, kadın ve erkekler için ayrı bölümleri olan tarihi bir hamamdır Erkekler kısmının 85 × 85 metre ölçülerinde ahşap olan soyunma yerinden iki kubbeli soğukluk kısmına, buradan da yine 85 × 85 metre ölçülerinde haç şeklinde planlanmış yıkanma yerine geçilmektedir Yıkanma yerinin dört köşesinde 3 × 3 metre ebadında, üstü kubbeli birer halvet vardır

Yeni Hamam

Hamam'ın inşası büyük Vezir Sokullu Mehmet Paşa'nın vekili Hüsrev Kethüda'ya ait olduğu söylenir Gerçekte ise kâhya, hamamı yalnızca restore ettirmiştir ve hamam Sultan İkinci Beyazıt tarafından yaptırılmıştır

1979 yılında çatısının sağlamlaştırılması için çalışmalar gerçekleştirilmiştir Hamam günümüzde özel kültürel gösteri merkezi olarak işletilmektedir

Davutpaşa Hamamı - Çifte Hamam

Makedonya'nın başkenti Üsküp'te ve Taş Köprü'nün yanında bulunan çifte hamamdır II Beyazıt döneminde sadrazamlık yapmış olan Davut Paşa tarafından yaptırılmıştır Günümüzde sanat galerisi olarak hizmet veren hamam, İsabey Hamamı ile birlikte Üsküp'te ayakta kalabilen iki tarihi hamamdan birisidir.

Vardar Köprüsü

Üsküp'te Vardar Nehri üzerindeki Taş Köprü'nün inşaatı, Sultan II. Murat döneminde başladı. Köprü, Fatih Sultan Mehmet döneminde tamamlandı. Taş Köprü'de yaklaşık 6 yıl önce Makedon hükümetince Hollanda'dan

alınan krediyle restorasyon çalışması başlatıldı. Yapılan restorasyon çalışmaları sırasında köprünün sembolü niteliğindeki mihrabı yıkıldı. Köprünün orta kısmında bulunan mihrabın, restorasyon çalışmalarının tamamlanmamasına rağmen yerine konulmaması Makedonya'da yaşayan Türklerin tepkisine neden oldu. Her gün binlerce insanın üzerinden geçtiği ve kente gelen turistlerin en fazla ilgi gösterdiği Taş Köprü'nün mihrap kısmının "Osmanlı"yı andırdığı gerekçesiyle yerine konmadığını ileri süren Üsküplü Türkler, Makedonya hükümeti nezdinde çalışma başlattı. Makedonya hükümeti tarafından, Türkiye'den Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın da desteğiyle tarihi Taş Köprü'nün restorasyon sırasında yıkılan mihrabı yeniden yaptırıldı.





Yahya Paşa Camii

16. yüzyılın hemen başlarında yaptırılan Yahya Paşa camii Osmanlı idaresinin zirve dönemlerine rastlamaktadır. 1492 yılında inşa edilen Mustafa Paşa camii, bu topraklardaki Türk mimarisinin ne kadar yüksek bir aşamaya ulaştığını gözler önüne seren en güzel örneklerden biridir.

Üsküp'te paşalar ve beyler yanı sıra hanımefendiler de hayrat bina etmişlerdir. Yahya Paşa'nın kızı Hani Hatun Üsküp'ün meşhur Hacı Şeyh Meydanlığında Hatuncuklar adında çok güzel kubbeli bir mahalli cami inşa etti. Bu camide ilk başta sadece kadınların namaz kıldığı rivayet edilir. Yaklaşık yüz senedir enkaz olarak duran, yakın zamanda ise temelden onarılan bu cami şimdi o eski şan ve şöhretine tekrar kavuştu.

Üsküp'ün mimarı: İshak Bey

15. yüzyılda yaşamış Osmanlı uç beyi.

Osmanlı padişahı II. Murad'ın silah arkadaşı idi. Sırbistan'ın fethi ile görevlendirilmişti. 1420'lere kadar Üsküp uç beyliğinde bulunduğu anlaşılan Paşa Yiğit'ten sonra onun yerine uç beyi olmuştur. Aşıkpaşazade Tarihine göre Üsküp uç beyi Paşa Yiğit'in evlâtlığı ve yetiştirmesidir. Kimi kaynaklarda Hristiyan bir aileye mensup olup Bosnalı aristokrat ailelerden Kosac ve Pavlovicler'le akrabadır.

Akın sahası Sırbistan'ın dışına Bosna, Arnavutluk ve Hırvatistan'a kadar uzanmıştır. Üsküp'te yaptırdığı eserlerle şehrin imarına önemli katkısı oldu. Döneminin en kudretli uç beyleri arasında yer alan İshak Bey efsanevi kişiliğiyle ün

kazanmış menkıbelere konu olmuştur.

Ölüm tarihinin 1444 olduğu sanılır.

Üsküp'te yaptırdığı caminin yanındaki kitabesiz mermer türbenin ona ait olduğu tahmin edilir. Kendisinden sonra oğlu İsa Bey sancak beyi olmuştur.

Yaptırdığı eserler:

Üsküp'teki beyliği sırasında Alaca Camii adıyla bilinen camiyi yaptırdı (1438). Ayrıca bir han (Sulu Han), çifte hamam, medrese de yaptırdığı bilinmektedir.

Ölümünden sonra düzenlenen Zilkade 848 (Şubat 1445) tarihli bir vakıf kaydında üç köyün vergi gelirinin, Eski ve Yeni hanların, çifte hamamın ve birçok dükkânın kirasının imaret ve medresesi için tahsis edildiği anlaşılmaktadır.

Zayıflama İlaçları DAMARLARI YIRTABİLİR

■ **Zayıflama ilaçları en çok ünlü isimlerin karşılaştığı acı sonuçlarla gündeme geliyor. Bilinçsiz ve doktor kontrolünden uzak tüketilen bu ilaçlar zaman zaman ölümle sonuçlanan acı olaylarla anılıyorlar.**

Prof. Dr. Ahmet Akgül, birçok insanın zayıflama ilaçlarıyla ilgili sorusuna muhatap olduğunu belirtiyor ve bu konuda insanları dikkatli olmaları için uyarıyor.

Acaba zayıflama ilaçları damarın yırtılmasına veya kanama oluşmasına yol açabilir mi? Zayıflama ilaçları güvenilir mi? Bu kadar yaygın olan obezite ve onun ilaçları nedir, ne işe yarar? bunlar ve benzeri sorular ardı arkası kesilmeden uzayıp gidiyor.

Prof. Dr. Ahmet Akgül bu konuda şunları söylüyor: 'Obezite tüm dünyada devamlı

yayılan ve geometrik bir sayı ile katlanarak artan neredeyse salgın haline gelen metabolik bir hastalıktır. Bu nedenle ilaç firmaları ve araştırmacılar obeziteyi azaltmaya yönelik devamlı araştırma içine girmişler ve bir takım ilaçları piyasaya sürmüşlerdir. Amaç hem obeziteyi önlemek hem de obeziteden dolayı oluşabilecek sağlık sorunlarını ortadan kaldırmaktır. Fakat sonuç hiç de istenilen gibi olmamış ve piyasaya süren ilaçların bazılarında çok ciddi kalp ve damar hastalıkları yan etkileri oluşmuştur. Bu nedenle bazı anti-obezite denen zayıfla-

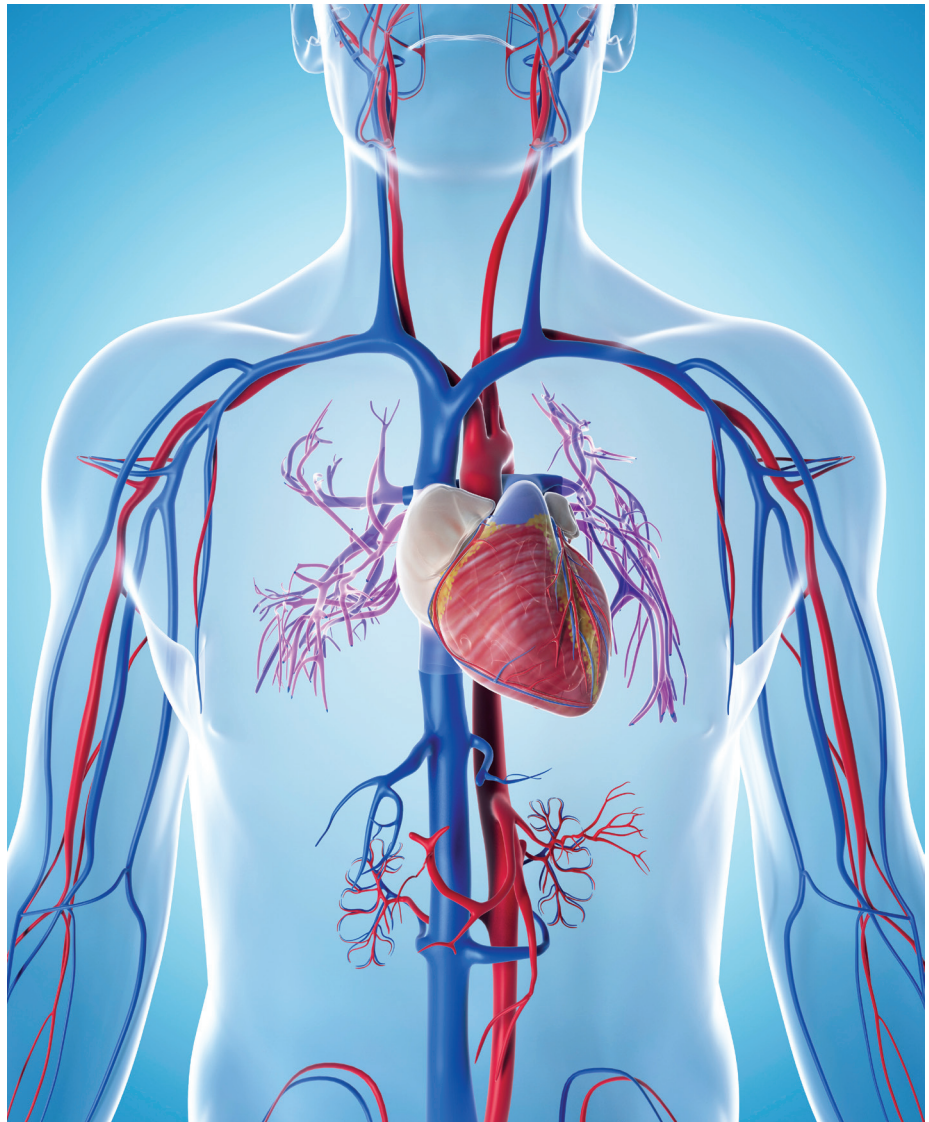


ma ilaçları piyasadan geri çekilmiştir.'

Piyasada bulunan zayıflama ilaçlarının büyük bir çoğunluğunun etkileri iştahı azaltma, metabolizmayı artırmak için uyarıcı etki yaratma veya alınan besinlerin bağırsakta emilimini engelleme olduğunu ifade eden Prof. Dr. Ahmet Akgül, şöyle konuşuyor: 'Bu ilaçlar beynimize doyma hissi gönderir çünkü ilacın içeriğindeki maddeler, beyinde normalde bu işi yapan enzimleri taklit ederler. Aslında çok güzel görünen bu etki yani çeyrek porsiyonla doyma hissi yaratan bu sahte tatmin maddelerivücuttaki diğer reseptörleri de uyarak vücutta serotonin, noradrenalin, adrenalin ve dopamin gibi stres hormonlarını da artırır. Sonuçta kalp hızında aşırı artış ve tansiyon yüksekliği gözlenir. İşte bu durum daha önce hasar görmüş kalp ve/veya damarlarda yırtılmaya ve kanamaya yol açar. Bu arada yukarıda verdiğim bilgiler, bilinen ve doktor tarafından yazılan ilaçlar içindir.

İNTERNETTEN İLAÇ ASLA ALMAYIN

Ayrıca daha kötü ve kontrol edilemeyen internet zayıflama ilaçları var ki onlara hiç girmiyorum bile. Bu mucize diye reklam edilen ilaçların kesinlikle kullanılmaması gereklidir. Daha önce acilen kalp ameliyatı yapmak zorunda kaldığım gerek reçeteli zayıflama ilacı kullanan gerekse internetten bu tip ilaçlar kullanan hastalarım oldu. Reçeteli ilacı kullanan hastada kalbinin etrafında 2-3 litreye kadar kanama olmuştu ve bu hastamız ilacı önerilen dozdan daha fazla kullanmıştı. 30'lu yaşlarında olan bayan hastamızı acilen robotla kalp ameliyatına alarak dünyada ilk kez yapılan teknik ile robotla kalbin etrafındaki kanamayı durdurmuştuk. Diğer hastamızı ise 20'li yaşlarında vücut imajına oldukça hassas bir erkek hastaydı. Kazakistan'da vücut geliştirme salonu işletirken, internetten bu tip ilaçlarla tanışmış ve kullanmıştı. Türkiye'ye ziyaret için geldiğinde artık kalp damarları dayanamış ve kendiliğinden yırtılmışlardı. Dakikalar içinde ameliyata alıp tedavi etmiştik.'





Kişisel Bakım SIYAH NOKTALAR SİZİ ÜZMESİN

■ **Günümüz dünyasında kişisel bakıma büyük önem veriliyor. Öyle ki, bu konu, başlı başına bir sektör haline dönüştü. Kişisel bakım için ayrılan bütçe ailelere yük olmaya başlamış durumda. Ufak tefek dokunuşlarla bunu çok daha düşük maliyete getirmemiz mümkün.**

Modern kent yaşamı ve ekonomiye katılım çeşitliliği hayatımıza yeni bir kavram soktu: Kişisel Bakım!

Bunun için yeni iş alanları da türedi. Her gün kişisel bakım yerleri hizmet almak isteyenlerle dolup taşıyor. Özellikle hanımlar neredeyse kazandıklarının dörtte birini bu işletmelere aktarmak zorunda kalıyorlar. Kişisel bakımınızı avuç dolusu para harcamadan da gerçekleştirebilirsiniz. İşte size birkaç öneri:

Bir çorba kaşığı yoğurdun içine bir limonun rendelenmiş kabuğunu ve bir yemek kaşığı mısır unu ekleyin. Bunu karıştırarak yüzünüze masaj yaparak

sürün ve 15 dakika bekletin. Ardından yüzünüzü ılık su ile yıkayın. Siyah noktalarınıza iyi gelecektir.

Haftada bir gün bir tatlı kaşığı mısır unu ve kili, el kremi, su ile karıştırın ve cildinize sürüp, ovarak çıkarın. Bu işlem de siyah noktalar için etkili bir maskedir.

Kırmızıturpu, yıkadıktan sonra, kabuklarıyla birlikte, rendeleyin. Bir tülbent yardımı ile süzdükten sonra, turp suyunu, elma sirkesiyle karıştırın. Güneş görmeyen bir yerde, 3 gün bekletin. Bir pamuk yardımıyla, siyah noktaların üzerine sürün. Bu işlemi 7-10 gün tekrarladığınızda sonuç verdiğini göreceksiniz.



Yarım su bardağı suya, 3 çorba kaşığı kadar elma sirkesi ekleyip iyice kaynatın. Daha sonra ateşi kısın ve başınıza bir örtü örtüp, yüzünüzü buhara tutun, 15-20 dakika buhar verin. Yarı yarıya sulandırılmış elma sirkesiyle yüzünüzü silin. Bu işlemi haftada 2 kez tekrarlayabilirsiniz.

Sonuçta siyah noktaların yok olduğunu ve cildinizin parladığını göreceksiniz.

1 tatlı kaşığı yumurta beyazının içine 2 tatlı kaşığı toz şeker koyup beyaz köpükler oluşuncaya kadar çırpın. Çırpıttıktan sonra oluşan köpüklerden alıp ince bir katman halinde yüzünüze sürün ve kuruyuncaya kadar bekleyin. Kuruduktan sonra parmaklarınızın uçlarıyla o katmanı çekin. Sonra ılık su ile yıkayın. Bu işlemi 3 gün üst üste tekrarlayın, faydasını görürsünüz.

Birer tutam kırlangıç otu, ayrık otu bir kaba konularak üzerine beş bardak su ilave edilip kaynatılır ve bir gece dinlendirdikten sonra siyah noktaların üzerine sürülür.

Birer tutam nane, yabani kekik yaprağı, ıhlamur bir kaba konulup su ilave edilerek kaynatılır. Soğuyunca siyah noktaların üzerine sürülür. Bunların da lekelerin giderilmesinde katkısı olacaktır.

Bir yemek kaşığı limon suyuna bir kahve kaşığı gliserin ve bir çay kaşığı badem yağı ilave ederek karıştırın. Hazırladığınız maskeyi yüzünüze sürerek 20 dakika beklettikten sonra ılık suyla yıkayarak durulayın. Bu işlemden sonra siyah noktalarınızın azaldığını fark edeceksiniz.

Bir çorba kaşığı yulaf ununu, ebe gömeci, hatmi çiçeğini birer tutam alarak çay gibi demleyin. Süzdükten sonra içine bir çay kaşığı deniz tuzunu karıştırın ve bulamaç gibi bir karışım elde edin. Cildinize sürdükten sonra 10 dakika sonra ovarak çıkarın. Her gece de limon suyu sürmeyi ihmal etmeyin.



Bir çorba kaşığı yeşil kil, 7 damla portakal yağı, 7 damla kayısı yağı, 7 damla okaliptüs yağı ve bir tatlı kaşığı gül suyunu karıştırıp cildinizde 20 dakika bekletin. Bu maskeyi de haftada bir kez yapmanız yeterlidir. Cildinize uygun bir nemlendirici de kullanmanızda fayda var.

Bir çorba kaşığı mısır unu, bir çorba kaşığı ıslatılmış kil, bir çorba kaşığı el kremi ve yine aynı oranda suyu karıştırıp cildinize sürün. 5 dakika beklettikten sonra ovarak çıkarın. Ciltteki pütürler biraz olsun gider. Ardından 500 gram kaynar suya birer tutam ebegümeci ve biberiye koyun, bunu çay gibi demleyin. Süzdükten sonra yüzünüzü bu suyla yıkayın. Cildinizi temiz tutmayı ve yediklerinize dikkat etmeyi de unutmayın.

1 çay kaşığı sıvı kastil sabununu, 1 damla çay ağacı veya kekik esansı yağı ile karıştırın.

İki avuç kurumuş hanımeli çiçeğini ve bir avuç gelincik çiçeğini ufalayarak toz haline getirin. İçine bir adet çırpılmış yumurtanın beyazını, bir çorba kaşığı sarımsak suyunu ve bir tatlı kaşığı domates suyunu ve bir miktar margarini ilave

ederek yoğurun ve karışımın bulunduğu tencereyi kaynar su dolu başka bir tencerenin içine boşaltarak macun kıvamına gelene kadar karıştırın.

Hazırladığınız karışımı yumuşak bir fırça yardımı ile yüzünüze sürüp yarım saat bekletin ve yüzünüzü ılık su ile yıkayın. Karışımı en az on beş gün boyunca günde bir kere kullanmalısınız.

Bir avuç kuru üzüm ile bir çorba kaşığı hindiba tohumunu havanda birlikte döverek ezin. İçine krem kıvamına gelene kadar zeytinyağı katarak

karıştırın. Sivilceli bölgeye hazırladığınız kremden günde iki defa sürün.

Bir adet salatalığı soyup suyunu çıkartın. Salatalık suyunun içine bir fincan limon suyu, bir çorba kaşığı badem yağı ve bir adet çırpılmış yumurta akı ilave ederek iyice karıştırın. Hazırladığınız karışıma krem kıvamına gelinceye kadar patates unu ilave ederek yoğurun. Hazırladığınız kremi cildinize maske şeklinde sürüp yirmi dakika kadar bekleyin ve yüzünüzü ılık su ile yıkayın. Bu işlemin sonunda lekelerinizden kurtulabilirsiniz.



Esra Ceyhan'la KADINCA SOHBET

■ **Ünlü televizyon sunucusu Esra Ceyhan, Cennet Kültür ve Sanat Merkezi'nde düzenlenen söyleşide önemli açıklamalar yaptı. Yeni kitabı 'Esra Ceyhan'ın Mutfağından'ı anlatan Ceyhan, ayrıca bir de müjdeli haber verdi.**



Küçükçekmece Belediyesi'nin düzenlediği söyleşiye katılan Esra Ceyhan, yeni çıkardığı yemek kitabını, sağlıklı beslenmenin püf noktalarını ve yeni projelerini anlattı.

"GENETİĞİMİZLE OYNUYORLAR"

Ceyhan, günümüzde hazır gıda ve boyalı içeceklerle genetiğimizin değiştirildiğini söyledi. Konuşmasında doğru beslenmenin önemine değinen Esra Ceyhan, beslenmeyi hiç vazgeçemeyeceklerimiz, kesinlikle yapamayacaklarımız ve

kaçamak yapabileceğimiz olarak 3'e ayırdığını söyledi.

"EVİNİZE SİLAH ALIR MISINIZ?"

Katılımcılara ayrıca, "Siz evinize silah alıyor musunuz?" diye soran Esra Ceyhan, "Evinize aldığınız o hazır gıdalar da kimyasal silah gibi. Halbuki eskiden ananelerimiz, babaannelerimizin yaptıkları yemekleri yerdik. Gazlı içecek yerine, komposto içerdik. Çocuklarımıza sahip çıkmanın en iyi yolu, onların ruh, akıl ve beden sağlığını sağlamak. Bu

nedenle anane, dedelerimiz gibi sağlıklı beslenmek, onları örnek almak zorundayız" dedi.

EKRANLARA GERİ DÖNÜYOR

Katılımcıların sorularını da yanıtlayan Esra Ceyhan, sevenlerine gelecekte bir televizyon kanalında program yapacağı müjdesini de verdi. Ayrıca söyleşi sonunda Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Kültür Şefi Halil İbrahim Sarp, Esra Ceyhan'a teşekkür ederek çiçek takdim etti.

Bebeğiniz Büyürken BUNLARA DİKKAT EDİN!

■ **Annelik kolay bir iş değildir. Onlar her doğan bebekleriyle bir kez daha bebek olur, adeta onlarla birlikte yeniden büyürler. Bebekleriyle birlikte büyümeyi meslek edinen annelere, çocuklarının beslenmesi konusunda bazı tavsiyelerimiz var.**

Annelik belki dünyanın en zor işi. Ama en keyfli işi de, en kutsal işi de yine annelik.

Hanımlar için hamilelik elbette zor bir süreç. Ama içinde yine kendinden olan apayrı bir dünyayı taşıyor olmanın da başka bir duygusu var. Bunu sadece anne olanlar bilir.

Sıkıntılı süreç bitince, anne bebeğini kucasına alır. Canı bir iken artık iki olmuştur. İlk çılgılığı, ilk emişi, ilk tebessümü, pati pati ilk adımı atışı, doğum gününü ilk kutlayışı.. Bunlar bir annenin asla unutmayacağı, unutamayacağı şeylerdir.

Bebeğinizi özellikle ilk 6 ay sadece kendi sütünüzle beslersiniz. Bu gıda süt değil, bir ilaçtır. Donanımsız, korunaksız geldiği dünyada her türlü mikrop ve enfeksiyona açık bir yerde tek başınadır bebeğiniz. Onu sarıp sarmalayan, her türlü mikrop ve enfeksiyona karşı koruyan bir şeye sahip değildir. Anne sütü onu sadece beslemez, işte bu önemli görevi de görür tek başına.

Bebeğiniz 6 ayını doldurduktan sonra ona ek besinler vermeye başlarsınız. Bir diyeceğimiz yok, özenle seçilen mamalara, ama yine de uzmanlarından destek





olarak, hazır mama yerine siz hazırlasanız mamasını ne kadar iyi etmiş olursunuz anlatılmaz.

Şunu asla unutmayın. Size göre bebeginiz henüz çok küçük ve yolun çok başında sayılabilir ama o, beslenme alışkanlıklarını bu dönemde kazanmaya başlıyor. Bu dönemde besinleri tanıma-ya başlaması ve seçimde bulunması asla sızsız olamaz. Ona bunu siz öğreteceksiniz. Yeterli ve dengeli beslenme, onların sağlıklı büyümelerini ve gelişmelerini sağlayacaktır.

Çocuklar yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanabilmek için rol modellere ihtiyaç duyarlar. Yeterli ve dengeli beslenen ailelerin çocukları

doğru beslenme alışkanlıkları edinebilme konusunda avantajlıdır. Örneğin kahvaltı yapmayan veya yemek seçen anne, baba veya kardeş farkında olmadan diğer çocuğun da bu istenmeyen alışkanlıkları geliştirmesine neden olabilir.

Bu yaş grubundaki çocuklar, gereksinimlerini karşılayabilmek için bazı besin grubundan her gün tüketmelidir. Bunlar; üt ve süt ürünleri, beyaz ve kırmızı etler, balık, yumurta ve kuru baklagiller, ekmek ve tahıllar sebzeler ve meyveler, yağlar ve şekerlerdir.

Protein, kalsiyum ve fosfor içerikli gıdalar 1-4 yaş çocukların diş ve kemik sağlığının gelişimi ile büyümelerinde

oldukça önemlidir. Bunun için süt ve süt ürünlerinin tüketimine önem verin. Günde en az 2,5 porsiyon yani 500ml kadar süt ve süt ürünleri tüketirse bu ihtiyacını karşılamış olur.

Vitaminler, fitokimyasallar, lif ve su çocuğunuz için önemlidir. Sebze ve meyveler bu ihtiyacı karşılamak için bire birdir. Bunlar çocuğunuzun büyüme ve gelişmesinin yanı sıra sindirim sistemi sağlığı açısından oldukça önemlidir. Bu yaş grubundaki çocuklar günde 4 kez bunları yedirebilirsiniz. Yalnız farklı renklerde sebze ve meyve tüketmeye alıştırmak ki tektipçilikten ve seçicilikten uzak dursun.

Beyaz ve kırmızı etler, balık ve yumurta

vücudun en iyi protein kaynağıdır. Kuru baklagillerin de protein içeriği yüksektir ancak sindirimi daha zordur. Büyüme ve gelişmenin devamı ile bağışıklık sisteminin en iyi düzeyde çalışabilmesi için, 2-3 yaş arası çocuklar bu besinleri günlük olarak mutlaka tüketmelidir.

Bu yaş grubu çocuklarda büyüme ve gelişme oldukça hızlı olduğu için enerji ihtiyaçları da o oranda yüksek olur. Ekmek ve diğer tahıllar B grubu vitaminler ile karbonhidrattan zengin olup günlük enerji alımına önemli katkı sağlarlar.

Tam tahıllar ise içerdikleri lif ile özellikle sindirim sistemi sağlığını destekler.

Yağlar sağladığı enerji ve E vitamini ile yağda çözünen vitamin ve minerallerin emilimi için gerekli ortamı sağlaması açısından son derece önemlidir. Buna ek olarak çocukluk çağından başlayarak zeytinyağı ile beslenen çocuklarda ileriki yaşamda diyabet ve kalp damar hastalıkları gibi kronik hastalıklara yakalanma riski daha düşüktür.

Sokağa çıkarın, güneşle buluşturun!
Büyüme ve gelişmenin oldukça hızlı

olduğu bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte fiziksel aktivite ve güneş ışınlarından yararlanmak da özellikle kemiklerin gelişimi için önemlidir.

Bu yaş grubu çocukların günde en az 60 dakika, oyun, spor gibi fiziksel aktivite yapmaya teşvik edilmesi önemlidir. Fiziksel aktivitelerin mümkün olduğunca açık havada gerçekleşmesi ve çocukların güneş ışınlarından yararlanarak D vitamini sentezleyebilmelerine yardımcı olacaktır.



Küçükçekmece'ye **BİR MİLYON ÇİÇEK**

■ **Küçükçekmece Belediyesi, kış mevsimi için Küçükçekmece'ye bir milyon çiçek dikti. Küçükçekmeceliler kış ortasında da baharın renklerine kavuştu.**

Küçükçekmece Belediyesi Park ve Bahçeler Müdürlüğü, ilçe sınırları içerisinde kasım-aralık aylarında bir milyon çiçek dikti.

KIŞ ORTASINDA BAHARIN RENKLERİ

Küçükçekmece geneli parklarda, yeşil alanlarda, cadde ve refüjlerde ekimi tamamlanan çiçekler ile vatandaşlar baharın renklerine kavuştu. Menekşe, cuha, sklemen, portakal ve nergisi ekimi gerçekleştirilen çiçekler arasında öne çıkıyor.



Sorumluluk Duygusu BAŞARI GETİRİR

■ **Çocuklarınızın başarılı bir eğitim süreci tamamlamaları sizin için önemlidir. Onların bu süreci başarıyla tamamlamaları için sizlerin ebeveyn olarak daha işin başında almanız gereken tedbirler var.**

Beyza Kutsal BERBER
Uzm. Klnk. Psk. / Aile Danışmanı

Eğer çocuğunuzun başarılı bir eğitim sürecinden geçmesini arzuluyorsanız, ona küçüklüğünden itibaren sorumluluk duygusu aşılamayı ihmal etmemelisiniz. Çocuğunuz okul çağına geldiğinde de gözünüzü üzerinden ayırmayın ve eğitim aldığı bu kuruma karşı sorumluluklarını yerine getirmesine katkı sağlayın.

a- Çocuk evini koruyup temiz tutma bilincini elde etmeli

Erken çocukluk döneminden itibaren oyuncaklarına hor davranmamayı, onları itinalı kullanmayı, belirli bir dönemden itibaren yatağını düzeltmeyi, tuvaleti temiz tutmayı, evdeki eşyalara zarar vermemeyi öğrenen çocuk bu meziyetlerini yeni evi olan okulunda da göstermek için zorlanmayacaktır. Bunun için esas görevinizi zamanında yerine getirin ve bunları öğrenmesi için çocuğun okula başlamasını beklemeyin.

b-Öğretmenlerine karşı saygılı olmalı

Çocuğunuzun bebeklik döneminden itibaren nasıl yetiştirseniz öyle devam edecektir. Ona evinizde size ve kardeşlerine, ablasına, abisine karşı saygılı olmayı öğretin. Bunu öğretmek için de önce siz saygı duyun. Bu disiplini kazanarak büyüyen çocuk eğitim dönemine başladığında öğretmenlerini yeni ailesi olarak görüp ona saygıda kusur etmeyecektir.

c-Okula zamanında gidip gelmeli

Okul disiplininin ana kurallarından olan bu beceriyi kazanması için ona çocukluktan itibaren zaman kavramını öğretin. Yemek yemenin, oyun oynamanın, televizyon izlemenin, dışarıya çıkmanın, eve dönmenin uyumanın, uyanmanın bir zamanı olduğunu büyürken öğretsin. Okulunun ilk gününden itibaren onun



tam zamanında orada olmasına dikkat edin. Kısa bir sürede çocuğun buna alıştığını göreceksiniz.

d-Derslerine çalışmalı

Ona bebekliğinden itibaren bir oyun paketi içerisinde görevlerini yapmayı öğretin. Başlarda oyun olarak algıladığı bu eylemleri daha sonra görev olarak değerlendirmesi kolay olacaktır. İlk dönemden itibaren görevini yapma alışkanlığı kazanacak olan çocuk, eğitime karşı bir

sorumluluk olan ders çalışma pratiğine de kolay alışacaktır.

e-Uygunsuzlukları bildirmeli

Bebeklik döneminde ona eleştirel yaklaşmayın. Uygun olan şeyleri de olmayan şeyleri de hep bir oyun kıvamında öğretmeye gayret edin. Yasaklayıcı, korkutucu bir eğitim yolunu seçmektense böyle davranmanız çocuğunuzun doğru olanla olmayana ayırt etme ve öğrenmesini kolaylaştırır. Baba ya da anneden biri

diğerini uyandıracaksa bunu bir eğlence haline getirerek, 'geç kalkmak iyi değildir, hadi anneni gıdıkla uyansın' türünden bir yol çocuğun hem ilgisini çeker, hem de uygun olmayan şeylere karşı uygun biçimde tepkisel olmayı ona öğretir. Bu tür eğitimler okulda gördüğü uygunsuzlukları öğretmenine ya da size bildirmesine yardımcı olacaktır.





OKUL FOBİSİ

Okul korkusu olarak bildiğimiz bu durumun varlığını kontrol etmek için okul saati yaklaştığında çocuğa dikkat etmeliyiz.

- Çocukta telaş başlıyorsa
- İleriye çeşitli bahaneler sürüyorsa
- Ağlıyorsa
- Mide bulantısı, karın ağrısı gibi şeylerden şikayet ediyorsa..

Çocukta muhtemelen okul fobisi olabilir. Bu teşhisi doğrulamak için okul saatinin geçmesine bakın. Eğer o geçince şikâyetlerde geçiyorsa bu fobidir.

Uyarı: Bunu normal bir tepki olarak değerlendirmelisiniz. Çocuğu azarlamak, şikâyetine inanmamak gibi şeyler çözümü zorlaştırır. Ona inanın. Bu durumun geçeceğini tatlılıkla söyleyin. Okula kadar ona eşlik edin. Arkadaşlarına katıldığı zaman onu serbest bırakın. Birkaç gün ders aralarında yanına gidin. Kısa bir süre sonra okuluna bütünüyle alışacaktır.

OKUMA ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMAK

Okuma alışkanlığı eğitimle öğrenilebilir bir durumdur.

Çocuğun okumaya olan ilgisi daha şekilleri algılamaya başladığında kitapları görme-siyle başlar.

Emekleme ve yürüme çağındaki çocuklar kitaplara ilgi duyarlar. Yaşlarına uygun ola-

rak sayfalarını karıştırmak için harcadıkları emek onlarda kitaba karşı merak uyandırır.

Bu dönem çocukların ele geçirdikleri her yapraklı nesneyi saçıp savurdıkları bir dönemdir.

Onlara bu eğlenceyi yasaklamanız kitapla aralarına mesafe kor. Kitabı dokunulması yasak bir nesne olarak algılamalarına yol açar.



Dağıtıp yırtmalarına engel olmak yerine onlara rahatça oynayabilecekleri kırtasiye malzemeleri temin edin.

a- Resim ve masalın gücünden yararlanın

3 yaşından itibaren onlara ilgilerini çekecek resimler içeren kitaplar verin.

Anlamaya başladıkları çağdan itibaren ninnilerinin yanına masal anlatmayı da ilave edin. Müsait olduğunuz zamanlarda mutlaka bir kitap açarak masalı kitap okuyormuşçasına anlatın. Böylelikle çocuklar hoşlarına giden şeylerin o kitapta olduğunu öğrensinler. Korku masallarından uzak durun.

Bunlara dikkat edin!

- Seçtiğiniz kitaplar yazıdan çok resim içersin.
- İçinde onun tanıdığı nesnelerin resmi fazla olsun.
- Çocuğun alıcılığı açısından resimler ve renkler parlak olsun.
- Mümkünse oyuncak şeklinde tasarlanmış kitaplar olsun.

b- Günlük okuma saatleriniz olsun

Artık çocukluk çağını tamamlayıp okul çağına geldiklerinde onlarla birlikte günlük kitap okuma saatiniz olsun. Aile

bireyleri bir araya gelerek birinizin okuduğu kitabı dikkatle dinleyin. Bu onlara kitap okuma alışkanlığı kazandıracak gibi sizi de sürekli gelişen bir konumda tutacaktır.

c- Zamanı dikkatli seçin

Kitap okuma zamanlarınızı seçerken çocuklara ayıracığınız zamana dikkat edin. Onlarla oyun için ayırmamız gereken zamanı kitap okumaya ayırırsanız bu onları kitaptan uzaklaştıracaktır.

Asla unutmayın!

Başarılı bir eğitim sürecinin temelleri çocuklukta atılır.



SÜS OBJESİ TAŞLAR ŞİFA MI?

■ **Hemen hemen herkesin hayatında taşların önemli bir yeri vardır. Bazen çok özel görünüşlerinden dolayı, bazen şifa ve enerji verdiklerine inanılan özellikleri sebebiyle çoğu insan hayatlarında onlara özel bir yer ayırır. Altın değerinde kehribarlar, göz alıcı akikler, mercanlar özellikle tiryakileri için teşbihlerde sıra sıra dizilirler.**

Peridot

Peridot, olivin mineralinin bir çeşidi sarı yakuttur. Zebercet olarak da anılır. Peridot ismini Yunanca peridona (bolca vermek) kelimesinden alır. Halk arasındaki diğer ismi yılantaşdır.

Peridot parlak sarı-yeşil renktedir. Mineraldekidemir oranı taşın renginin tonunu belirler. Özellikle altınımsı yeşil ve koyu yeşil olanları daha değerli sayılır. Bu renklerdeki taşlarda kah-

verengi-yeşil olanlara oranla daha az demir vardır.

Ayrıca, demir nikelal aşımli göktaşların-da peridot kristallerine rastlanmıştır. Peridot Burma, Norveç, Avustralya, Brezilya, Çin, Kenya, Meksika, Pakistan, Güney Afrika, Sri Lanka, Tanzanya ve ABD'de bulunmaktadır. Pakistan'da bulunan özel bir peridot türüne Kaşmir peridotu denmektedir.



Sinir, korku ve gerginliği azaltır. Sindirimi düzenler ve uykusuzluğa karşı savaşmanızı sağlar. Psişik güçlerinizi artırır.

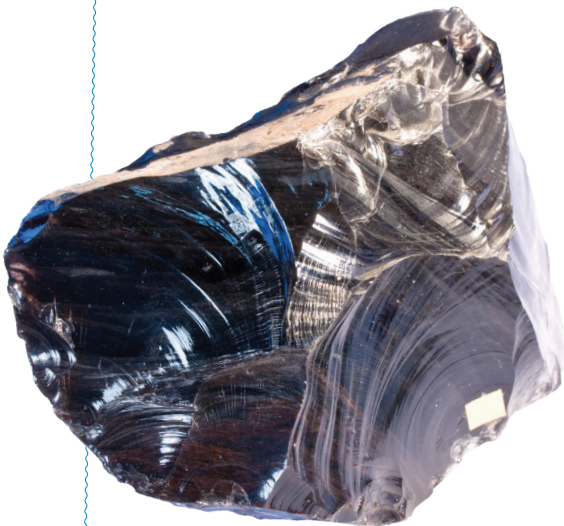
Obsidyan

Obsidyen, volkan camı olarak bilinen, doğal yollarla oluşan, volkanik kökenli bir kayadır. Yanardağ lavlarının hızlı bir şekilde soğumasıyla oluşur. Kristalleşme gerçekleşmeden donduğundan kenarları ince ve keskin bir yapıya sahiptir. Bu özelliği nedeniyle eski uygarlıklar ve yerliler tarafından silah, süs esyası yapımında kullanılmıştır. Maya Uygarlığının obsidyeni ayna yapımında kullandığı bilinmektedir. Ayrıca eski uygarlıklar tarafından ok ucu olarak kullanılmıştır. Obsidyen bugün, özellikle

le cerrahların kullandığı neşterin kesici kısımlarında kullanılıyor.

Ülkemizde Hasan Dağı, Nemrut Dağı, Rize - İkizdere, Sarıkamış, Kars, Iğdır, Ağrı Dağı ve çevresi, Pasinler ve çevresinde bulunmaktadır. Avrupa ülkelerinden İtalya'da (Eolie Adaları, Stromboli) civarında, Yunanistan'da Milos Adası'nda, Macaristan ve Slovakya'da, (Tokaj Dağları) ayrıca Ermenistan'da obsidyenin yoğun varlığından bahsedebiliriz.

Kabuslara ve duygusal çöküşlere karşı kişiyi korur.



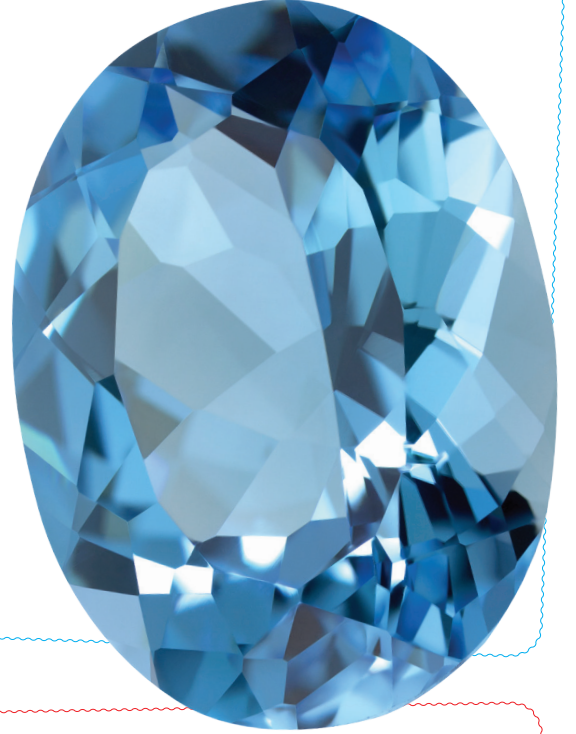
Topaz

Topaz, florlu alüminyum silikat $Al_2SiO_4(OH,F)_2$ yapısında, kıymetli taş özelliğine sahip silikat minerali. Beyaz topaz buji porseleni yapımında kullanılır. Isıya dayanıklılığı oldukça yüksektir. Katıksız topaz renksiz olabilir ve pırlanta kesim yoluyla traslandığında elmasla karıştırılabilir. Topaz sarı, kırmızı,

pembe, mavi veya kahverenginin çeşitli tonlarında da olabilir. Taşın rengi çoğunlukla kararsızdır ve güneş ışığında rengini kaybedebilir.

Topaz granit ve pegmatit kristalleri içinde bulunur. Brezilya'nın Ouro Preto bölgesinde çok çıkar. Sibirya, Sri Lanka ve Nijerya'da da topaz yatakları oldukça fazladır.

Psikolojik acıyı azaltır. Huzur ve sakinliği sağlar. Affediciliği artırır



Aytaşı

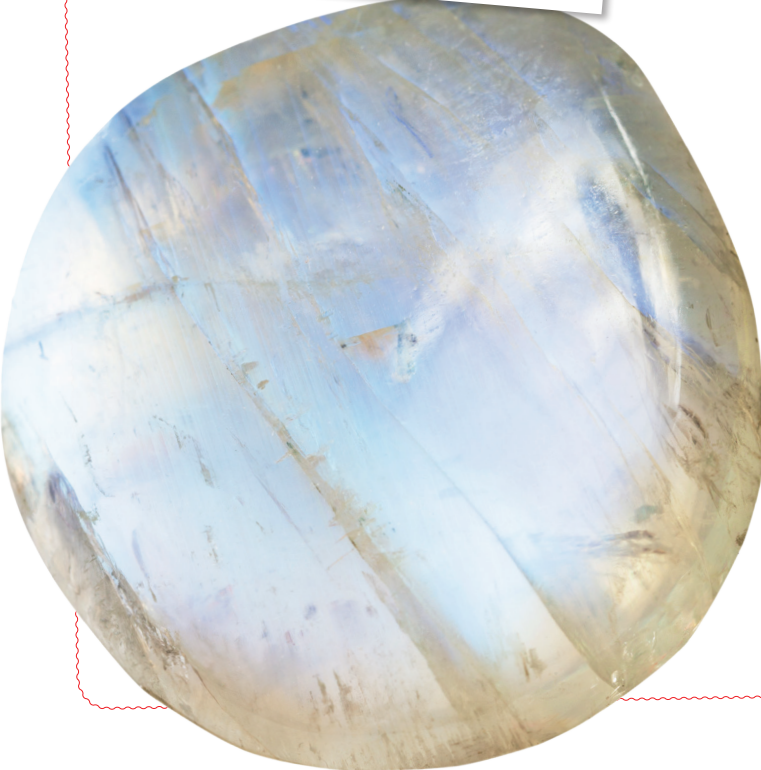
Aytaşı, kadınlar tarafından kısırlığa iyi geldiği ve üreme organlarının sorunlarını çözmesi ve de kolay doğum yapmaya yaradığı için taşınır. Kişilerdeki egoizmi giderdiği ve fazla yemek yeme dürtülerini ortadan kaldırdığı da bilinir.

Ay taşı Ay'da oluşmuş olan taşları tanımlamak için kullanılır. Terim ayrıca Ay'a yapılan keşiflerde toplanan diğer ay ile ilgili maddeler için de kullanılmaktadır.

Apollo Ay taşlarının ana depolama yeri Houston, Teksas'daki Lyndon B. Johnson Uzay Merkezi'ndeki

Ay Örnek Binası'dır. Güvenli koruma için, San Antonio, Teksas'da Brooks Hava Kuvvetleri Üssü'nde küçük örnekler bulunmaktadır. Taşların çoğu nemden korunması için nitrojen içinde saklanmaktadır. Taşların üzerindeki ölçümler, özel aletler kullanılarak el sürülmeden yürütülmektedir.

Parapsikolojik işlere yardımcı olur. Kişilerarası ilişkilere yardımcı olduğu düşünülür.



İnsanlık Onlara Borçlu **BİLİM ADAMLARIMIZ**

■ **Müslümanlar kendilerini var eden değerlere sımsıkı sarıldıkça dünyanın en güçlü ve en adil devletine sahip oldular. Dünyaya birçok yeni hizmeti ilk olarak bizim sahip olduğumuz devletlerin yetiştirdiği bilim adamları armağan ediyordu. Bu sayımızda bunlardan birkaçı hakkında kısa bilgiler veriyoruz.**



MİMAR SİNAN

Kanuni devrinin en büyük mimarıdır. Osmanlı İmparatorluğunun gelmiş geçmiş bilinen en büyük mimarlarından biridir. 1489-1588 yılları arasında yaşamıştır. 350 ye yakın eser yapmış bunlardan 84'ü cami, 52'si mescit, 57'si medrese, 35'i küçük saray, 20'si kervansaraydır.

Mimarın çok sayıdaki eserini inceleyenler, Sinan'ın depreme karşı bilinen ve gereken tüm tedbirleri aldığını söylemektedirler. Bu tedbirlerden biri, temelde kullanılan taban harcıdır. Sadece Sinan'ın eserlerinde gördüğümüz bu harç sayesinde, deprem dalgalarının emilmesi ve etkisiz hale gelmesi sağlanmıştır.

Mimar Sinan'ın eserlerinin bulunduğu yerlerin seçimi de ilginçtir. Zeminin sağlamlaşması için kazıklarla toprak sıkıştırılmış dayanak duvarları inşa ettirilmiştir. Mesela Süleymaniye'nin temelini altı yıl bekletmesi, temelin zemine tam olarak oturmasını sağlamak içindir.

Mimar Sinan, yapılarında ayrıca drenaj adı verilen bir kanalizasyon sistemi de kurmuştur. Drenaj sistemiyle yapının temellerinin sulardan ve nemden korunarak dayanıklı kalması öngörülmüştür.

KİNDİ

9. yüzyılda yaşamış büyük İslam âlimi olan Kindi, ilk defa pergel kullanan, sıvıların özgül ağırlıklarını bulan, felsefe, tıp, ilahiyat, siyaset, matematik, astronomi, meteorolojiye, psikolojiden diyalektığe, optik, kimyanın da aralarında olduğu 20 den fazla farklı alanda 270 e yakın eser vermiş çok yönlü İslam âlimlerinden bir tanesi olup, Kufe de doğduğu bilinmektedir. 17 alanda 22 felsefe, 16 astronomi, 14 matematik, 32 geometri, 22 tıp, 12 tabiat, 7 müzik, 5 psikoloji, 9 u mantıkla alakalı olmak üzere çok yönlü eserleri bırakmıştır. Bundan dolayı da 1100 yıldan bu yana unutulmamıştır.

El-Kindi, bir filozof, matematikçi, fizikçi, astronom, hekim, coğrafyacı ve hatta müzikte bir uzman idi. Onun bu alanların tamamına özgün katkılar yapmış olması

şaşırtıcıdır. Eserlerinden dolayı, Arapların Filozofu olarak bilinir.

Matematikte, sayı sistemi üzerine dört kitap yazmıştır ve modern aritmetiğin büyük bir bölümünün kuruluşunu hazırlamıştır. Arap sayılar sisteminin büyük ölçüde el-Harizmitarafından geliştirilmiş olduğundan şüphe yoktur, ancak El-Kindi de bu konu üzerine zengin katkılarda bulunmuştur. Aynı zamanda, astronomi ile ilgili çalışmalarında yardım etmesi için küresel geometriye de katkıda bulunmuştur.



SABİT BİN KURRA

9. yy yaşamıştır. Matematik, Astronomi ve tıp konularında çalışmalarda bulunmuştur. Diferansiyeli hesabını İlk o hesaplamıştır. Parabol, Pisagor genel ispatını yapmıştır. 79 eseri olup, 21 tıp, 2 müzik, 25 felsefe matematik, astronomi alanında eserler vermiştir.

Batlamyus'un ünlü eserini zamanın bilim dili olan Arapça'ya Almagesti adıyla yorumlu açıklama yapar. Sabit bin Kurra, Batlamyus'un eserinde bulunan bilgilerin yanında kendi görüşü ve zamanı için yeni olan bazı trigonometri ve astronomi



bilgisini de eklemiştir. NasiruddinTusi, ilgili eserinde aynen şunları yazar:

'Sabit bin Kurra'nın, bu Arapça şerhinde sinüs teoreminin tanımının yapıldığı ve astronomi ile ilgili konularda teoremin uygulanmasında gösterilmiştir.'

Trigonometrinin, Batı'da yaygınlaşmasını sağlayan, aynı zamanda cebiri geometriye uygulayanlarınönderlerindendir. Arapça ve Farsça'danLatince'ye tercüme etmede üne kavuşan Gerard (1114-1185), Batlamyus'un ünlü eserini 1136 yılında Sabit bin Kurra'nın Arapça eserinden Latince'ye tercüme etmiştir. Bu Latince tercüme, 1515 yılında ikinci kez yayınlanmıştır. Sabit bin Kurra'nın matematik ve astronomiye ilişkin yapmış olduğu eserlerin sayısı 60 yakındır.



NURETTİN BATRUCİ

Modern astronominin kurucusu kabul edilir ve bütün gezegenlerin iki kutuplu olduğu, gök cisimlerinin hareketlerinin kutuplar arasında olduğunu, gezegenlerin günlük dönüşlere sahip olduklarını, yıldızların bulunduğu gök tabakalarının değişken olduğunu, gök cisimlerinin hareketlerinin doğudan batıya doğru olduğunu v.b gibi birçok astronomi gerçeğini bundan 800 sene önce tespit etmiş batılı ilim adamları ise ondan 400 veya 500 sene sonra bunları fark edebilmişlerdir.

Doğum tarihi kesin olarak bilinmemektedir. Kurtuba'nın kuzeyinde, Pedroches şehrinde doğduğu tahmin edilmektedir.

İspanya'daki İşbil'de (bugünkü adıyla Seville) yaşadığı için, El-İşbili lakabıyla meşhur oldu. Meşhur tabiplerden İbn-i Tufeyl'in talebeliğini yaptı.

El-Batruci, İslam ve Latin dünyasının astronomi sahasında büyük bir alimi olarak tanınmıştır. Avrupalı bilim adamları üzerindeki tesiri çok olduğundan, Batı dünyası onun ismini; Latince olarak, Alpetrazius şeklinde değiştirdi ve bu isimle tanıdı.

El-Batruci'nin tek bilinen kitabı Kitab-fi'l-hey'e (Astronomi Prensipleri) olup, Arapçadır. Eserini, 1185 yılından kısa bir süre sonra bitirdi. Tesiri asırlarca devam eden bu kitap, Hristiyan ve Yahudilerce kaynak kabul edildi.



HEZARFEN AHMED ÇELEBİ

Osmanlı Devleti döneminde geliştirdiği takma kanatlarla uçmayı başaran ilk Müslüman Türk bilginidir. HezarfenAhmed Çelebi, ilk önce İsmail Cevheri'nin başarısızlıkla sonuçlanan uçuş çalışmasını çok detaylı bir şekilde incelemiştir. Bunun yanında kuşların uçuşlarını takip etmiş ve kendisinin hazırlamış olduğu yapay kanatların dayanıklılık derecesini görebilmek için Okmeydanı'nda bir takım testler yapmıştır. Çelebi, lodoslu bir havada Galata Kulesi'nden hazırlamış olduğu kuş kanatlarına benzer bir ekipmanı takip kendisini boşluğa bırakmış ve uçarak Üsküdar'a inmeyi başarmıştır. İki bölge arasındaki 3358 metrelik mesafeyi uçarak başarıyla geçmiş ve böylece Türk havacılık tarihinin en önemli isimlerinden birisi olmuştur.

İRİ REİS

Türk - Osmanlı denizcisi olan Piri Reis, tarihte ilk kez Dünya Haritası'nı çizen coğrafyacı ve haritacı olarak tanınır. Piri Reis yapmış olduğu seferlerdeki gözlemlerinden ve deneyimlerinden yola çıkarak tarihteki ilk Dünya Haritası'nı çizmiştir. Bu harita, Atlas Okyanusu, İber Yarımadası, Afrika'nın batısı ile Amerika'nın doğu kıyılarını gösteren ve elimizde sadece haritanın 3'te 1'inin bulunduğu kısımdır. Asıl adı Muhiddin Piri olan Piri Reis, 1465 yılında Gelibolu'da doğdu. Birtakım kaynaklar ise aslen Konyalı olduğunu söylemektedir. Osmanlı denizcilerinden Gelibolulu Kemal Reis'in yeğenidir.

1487 ile 1493 yılları arasında Akdeniz'de yapılan akınlara katıldı. 1486'da Osmanlı Devleti'nin görevlendirmesi üzerine, amcası ile birlikte İspanya'da katliama uğrayan Müslümanlar'ınyardıma gitti. 1494 yılında ise Osmanlı donanmasının resmi olarak hizmetine girdi. 1500 yılında yapılan Mora Seferi'nde gösterdiği üstün başarıyla ön plana çıktı. Bu sefer sırasında Osmanlı Kaptan-ı Deryası'nın hayatını kurtarmıştı.



Amcası Kemal Reis, 1511'de ölünce bir süre Gelibolu'ya yerleşti. Burada "Kitab-ı Bahriye" adlı kitabı üzerinde çalıştı. 1513 yılında gerçeğe en yakın ilk dünya haritasını çizdi. 1516'da yapılan Mısır Seferi'ne ve 1522'de yapılan Rodos Seferi'ne katıldı. 1525 yılında hazırladığı çalışması Kitab-ı Bahriye'yi, Kanuni Sultan Süleyman'a sundu. Portekizlilerin ele geçirdiği Aden'i 1548 yılında geri aldı.



YAKIT TASARRUFU SİZİN ELİNİZDE

■ **Araç sahipleri bilirler, her aracın kendi özelliklerine göre bir yakıt ihtiyacı vardır. Donanım ve özelliklerine göre kimisi az, kimisi çok yakıt tüketir. Ancak dikkat edilmesi gereken bazı hususlar ve sağlıklı bakım, bütün araçların daha az yakıt tüketmesini sağlar.**

Binilen her araç değerine göre ayrı donanım ve özelliğe sahiptir. Biri 100 kilometrede 7-8 litre yakıt harcarken bir diğeri aynı mesafede 4-5 litre yakıt tüketen donanıma sahip olabilir. Uzmanlar araçlar üzerinde çeşitli testler yaparak yakıttan tasarruf sağlamanın yollarını araştırıyorlar. Sürücüler, uzmanlarınca çeşitli testler sonucunda ortaya konulan bir takım tavsiyelere uyarak daha ekonomik bir sürüş sağlayabilirler. Mesela motoru çalıştırır çalıştırmaz kalkış yapmanın, ya da motor çalıştığında ani kalkış yapmanın yakıt tüketimini artırdığı gözlenmiş olduğundan bu iki hareketten de kaçınmalısınız. Aynı şekilde ani fren yaparak durmak da yakıt

tüketimini artırıyor. Hızlı kalkış yapmaktan ve ani durmaktan kaçınırsanız, hem aracınızı korumuş olursunuz, hem de gereksiz yakıt tüketmekten kurtulursunuz. Üstelik size bağlı kaza riskini de azaltmış olursunuz. Trafikte giderken ani hızlanma ve yavaşlamalar da hem sürüş güvenliğini tehlikeye sokar, hem de yakıt tüketiminizi yükseltir. Bu tür davranışlardan kaçınarak, aracınızı orta hızlarda ve mümkün olduğunca sabit hızda kullanırsanız emniyetli bir sürüşün yanısıra daha yakıt tüketmiş olursunuz.

Bazı sürücüler kullanmasalar bile sürüş esnasında ayaklarını sürekli gaz ya da debriyaj pedalının üzerinde tutmayı



alışkanlık haline getiriyorlar. Bu davranış hem yakıt tüketimini artmasına, hem de debriyaj balatalarının zamanından önce aşınmasına yol açar. Sürüş sırasında ayağınızı gaz ve debriyaj pedallarının üzerinde sürekli olarak tutmayın. Ayrıca, frenin etkin ve doğru kullanılması önemlidir. Frenin doğru kullanılmaması sonucunda, frenleme etkisi azalır ve yakıt tüketimi de yükselir.

Eğer bir araç sahibi iseniz hem yakıttan, hem aracınızın yedek parçasından tasarruf edebilmek için sürüş alışkanlıklarınızı da tekrar gözden geçirmenizde fayda var. Araç kullanırken dikkatli olmak ve birkaç küçük kurala uymak hem sürüş güvenliği hem de yakıt ekonomisi açısından çok önemlidir. Tekerlekler aracın taşıyıcı organıdır. Lastiklerinizdeki hava basıncının fabrika ayarlarında olması hem sürüş emniyeti hem tasarruf açısından önem arz eder. Aracınızın lastiklerini doğru basınçta tutmaya dikkat edin. İyi şişirilmemiş lastikler, sürtünme ve dönme direncini artırdığından, yüzde 5 daha fazla yakıt harcanmasına yol açar. Trafik güvenliği açısından takip mesafesinin kurallara uygun olması büyük önem taşır.

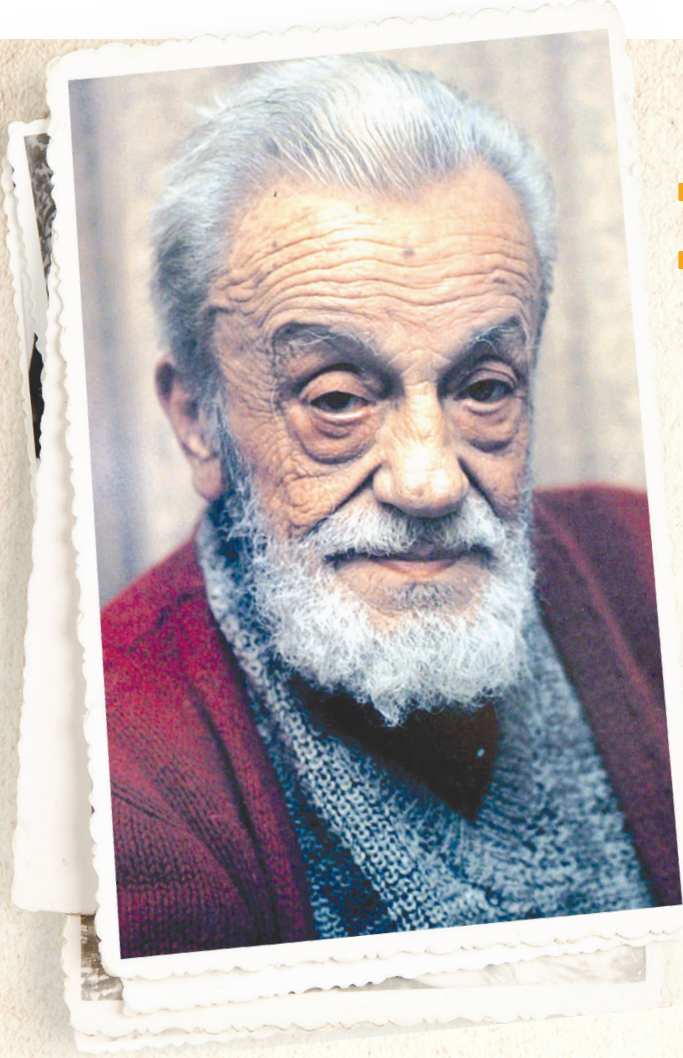
Trafik akışını bozmamak için, yakın takipten kaçının. Bu durumda, ani frenleme ve hızlanma ihtiyacı olmayacağı için yakıt tüketiminde de azalma sağlanacaktır. Klima kullanımını mümkün olduğunca aza indirmeye çalışın. Şehir içi trafiğinde havalandırmayı çalıştırmak yakıt sarfiyatını yaklaşık yüzde 9 artırır. Aracınızda gereksiz ağırlıkları taşımayın. Ortalama bir araç için 50 kilogramlık fazla yük yakıt tüketiminde yüzde 1-2'lik bir artışa neden olabiliyor.

Yakıtınızın sıfıra inmesini beklemeden takviye edin. Böyle dipte birikecek tortuyu kullanmamış olursunuz. Ancak yakıt alırken deponun son limitine kadar doldurulması da tavsiye edilmiyor. Araç kullanımında tasarruf için yakıt tercihi ve yakıt deposunun kullanımı da önemlidir. Öncelikle, yakıt aktarımı esnasında pompalamadan kaynaklı olarak yakıtın geri tepmesi yüzünden yakıt deposunun tam olarak doldurulmaması önerilmektedir. Ayrıca her yakıt alımından sonra kapağın yerine sıkıca oturmasını sağlayın. Böylece yakıtınızın uçup gitmesini engellemiş olursunuz. Çünkü yakıtın uçucu özelliği vardır. Bunun yanında araç sahipleri genellikle oktan sayısı bakımından yüksek ve daha

pahalı yakıtları kullanmayı tercih ediyor. Oysaki, yakıtın içindeki oktan sayısı o yakıtın daha güçlü veya daha kaliteli olduğu anlamına gelmiyor. Fiyatın artmasının nedeni, yakıttaki oktan sayısını yükseltmeye yönelik daha fazla işlem yapılmasıdır.

Kullandığınız araçlar diğer tüm mekanik sistemli araçlar gibi belli periyotlarda bakıma ihtiyaç duyarlar. Aracınızın periyodik bakımlarını yetkili servislerde ve zamanında yaptırmanız halinde beklenmedik arızaların ve buna bağlı servis onarım masraflarının önüne geçmiş olursunuz. Böylece hem güvenli bir sürüş elde edersiniz, hem de uzun vadede tasarruf sağlamış olursunuz. Aracınızın motor yağını üretici firmanın belirlediği periyotlarda değiştirmeyi ihmal etmeyin. Motor yağının zamanında değiştirilmesi önemli bir konudur. Aksi halde sürtünmeler artar, güç düşer, parçalar çabuk aşınır ve yakıt tüketimi de yüzde 5-10 dolayında artar. Egzoz sistemindeki bozukluklar, yakıt sarfiyatını doğrudan etkiler. Bujilerinizden bir tanesi arızalı olduğu takdirde kat etmeniz gereken yolu aynı yakıt sarfiyatıyla yüzde 10 nispetinde daha az gidersiniz.





Bir Portre NECİP FAZIL KISAKÜREK

■ **Necip Fazıl Kısakürek Cumhuriyet dönemimizin en saygın şair ve düşünce adamlarından biri. Gençliğinin önemli bir dönemi bohem hayatı içerisinde geçen Necip Fazıl Kısakürek, yaşadığı dönüşümle sadece kendisini değil Türk gençliğini de kurtaracak bir seviyeye ulaştı. O'nun Büyük Doğu düşüncesi ilmi ilmi örülerek gençliğin yürüyeceği bir yol haline geldi.**

İstanbul Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümü'nü bitirdikten (1924) sonra gönderildiği Fransa'da Sorbonne Üniversitesi Felsefe Bölümünde okudu. Paris'te geçen bohem günlerinden sonra, Türkiye'ye dönüşünde Hollanda, Osmanlı ve İş Bankalarında müfettiş ve muhasebe müdürü olarak çalıştı. Bir Fransız okulu, Robert Kolej, İstanbul Güzel Sanatlar Akademisi, Ankara Devlet Konservatuarı, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi'nde hocalık yaptı(1939-43). Sonraki yıllarında fikir ve sanat çalışmaları dışında başka bir işle meşgul olmadı. 26 Mayıs 1905'da doğdu. Maras'lı bir soydan gelen Necip Fazıl'ın çocukluğu, mahkeme reisliğinden emekli büyük babasının İstanbul Çemberlitaş'ta ki konağında geçti. İlk ve orta öğrenimini Amerikan ve Fransız kolejleri ile Bahriye Mektebi'nde (Askeri Deniz Lisesi) tamamladı. Lisedeki hocaları arasında dönemin ünlülerinden Yahya Kemal, Ahmet Hamdi (Akseki), İbrahim Aşkı gibi isimler vardı.

Şairliğe ilk adımını on yedi yaşında iken, annesinin arzusuyla başladı ve ilk şiirleri Yeni Mecmua'da yayımlandı. Milli Mecmua ve Yeni Hayat dergilerinde çıkan şiirleriyle kendinden söz ettirdikten sonra, Paris dönüşü yayımladığı Örümcek Ağı ve Kaldırımlar adlı şiir kitapları onu çok genç yaşta çağdaş şairlerin en önüne çıkararak edebiyat çevrelerinde büyük bir hayranlık ve heyecan uyandırdı. Henüz otuz yaşına basmadan çıkardığı yeni şiir kitabı Ben ve Ötesi (1932) ile en az önceki kadar takdir toplamayı sürdürdü

Şöhretinin zirvesinde iken felsefi arayışlarını sürdürüp içinde yeni bir dönemin doğum sancısını hisseden Necip Fazıl için 1934 yılı gerçekten de hayatının yeni bir dönemine başlangıç olur. Bohem hayatını en koyu rengiyle yaşadığı günlerde Beyoğlu Ağa Camii'nde vaaz vermekte olan Abdülhakim Arvası ile tanışır ve bir daha ondan kopamaz. Necip Fazıl'ın hemen tümünde üstün bir ahlak felse-

fesinin savunulduğu tiyatro eserlerini birbiri ardına edebiyatımıza kazandırması bu döneme rastlar. Tohum, Para, Bir Adam Yaratmak gibi piyesleri büyük ilgi görür. Bu eserlerden Bir Adam Yaratmak, Türk tiyatrosunun en güçlü oyunlarından.

Necip Fazıl'ın şairliği ve oyun yazarlığı kadar önemli yönü, çıkardığı dergiler ve bu dergilerde çıkan yazılarla sürdürdüğü mücadeledir. Haftalık Ağaç dergisi(1936, 17 sayı) dönemin ünlü edebiyatçıların toplandığı bir okul olmuştur. Büyük Doğu dergisinde çıkan yazılarıyla İsmet Paşa ve tek parti (CHP) yönetimine şiddetli bir muhalefet sürdürmesi sonucu hakkında açılan çok sayıda davada yüzlerce yıl hapsi istendi, Cinnet Mustatili adlı eserinde hapisane anıları yer alır. Sık sık kapatılan ve toplatılan Büyük Doğu'nun çıkmadığı sürelerde günlük fıkra ve çeşitli yazılarını Yeni İstanbul, Son Posta, Babıalide Sabah, Bugün, Milli Gazete, Hergün ve Tercüman gazetelerinde yayımlandı. Büyük Doğu'da



çıkan yazılarında kendi imzası dışında Adideğmez, Mürid, Ahmet Abdülbaki gibi müstear isimler kullandı. 1962 yılından itibaren de hemen hemen tüm Anadolu şehirlerinde verdiği konferanslarla büyük ilgi topladı.

1980'de Kültür Bakanlığı Büyük Ödülü'nü, 'İman ve İslam Atlası' adlı eseriyle fikir dalında Milli Kültür Vakfı Armağanı'nı (1981), Türkiye Yazarlar Birliği Üstün Hizmet Ödülü'nü (1982) almıştır. Ayrıca Türk Edebiyatı Vakfı'nca 1980'de verilen beratla 'Sultan-üş Şuara' (Şairlerin Sultanı) ünvanını kazanmıştır.

AHMET NECİP FAZIL KISAKÜREK (26 MAYIS 1904)

26 Mayıs 1904'de doğdu. Maraş'lı bir soydan gelen Necip Fazıl'ın çocukluğu, mahkeme reisliğinden emekli büyük babasının İstanbul Çemberlitaş'ta ki konağında geçti. İlk ve orta öğrenimini Amerikan ve Fransız kolejleri ile Bahriye Mektebi'nde (Askeri Deniz Lisesi) tamamladı. Lisedeki hocaları arasında dönemin ünlülerinden Yahya Kemal, Ahmet Hamdi (Akseki), İbrahim Aşkı gibi isimler vardı.

Şairliğe ilk adımını on yedi yaşında iken, annesinin arzusuyla başladı ve ilk şiirleri Yeni Mecmua'da yayımlandı. Milli Mecmua ve Yeni Hayat dergilerinde çıkan şiirleriyle kendinden söz ettirdikten sonra, Paris dönüşü yayımladığı Örümcük Ağı ve Kaldırımlar adlı şiir kitapları onu çok genç yaşta çağdaş şairlerin en önüne çıkararak edebiyat çevrelerinde büyük bir hayranlık ve heyecan uyandırdı. Henüz otuz yaşına basmadan çıkardığı yeni şiir kitabı Ben ve Ötesi (1932) ile en az öncekiler kadar takdir toplamayı sürdürdü.

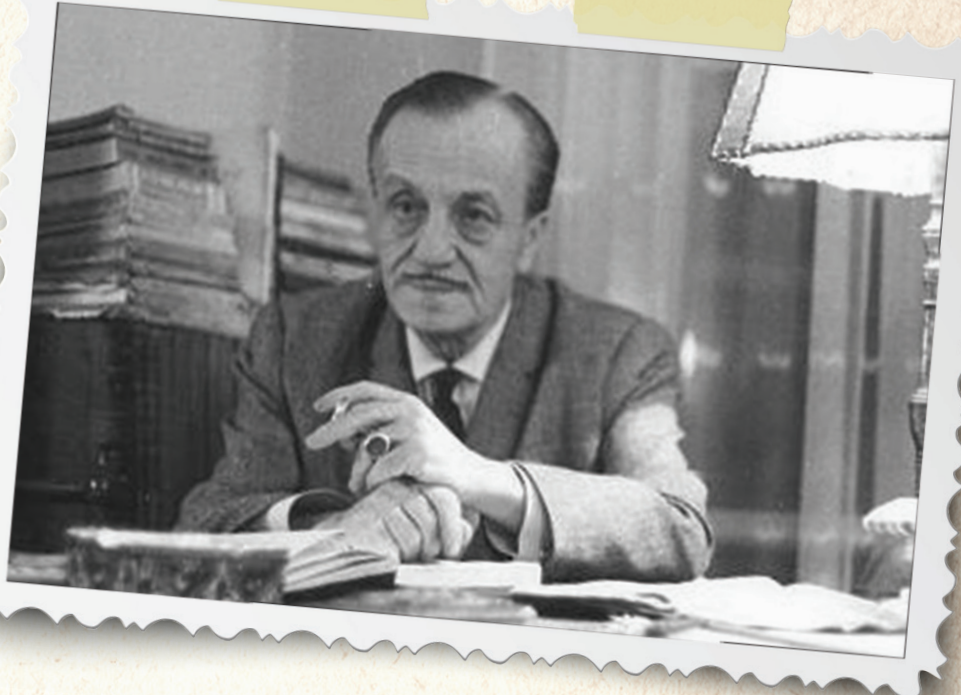
Necip Fazıl, 24 yaşındayken yayımladığı ikinci şiir kitabı Kaldırımlar ile tanınmıştır. 1934 yılına kadar sadece şair olarak tanınmış ve o devirde Türk basınının merkezi olan Bâb-ı Âlî'nin önde gelen isimleri arasında yer almıştır. 1934 yılında Abdülhakîm Arvâsî ile tanıştı-

tan sonra büyük bir değişim yaşayan Kısakürek, 1943-1978 arasında 512 sayı yayımlanan Büyük Doğu Dergisi yoluyla İslamcı görüşlerini kamuoyuna duyuran ve Büyük Doğu Hareketi'ne önderlik eden bir şairdir.

Babası Bursa'da âzâ mülazımlığı, Gebze savcılığı ve Kadıköy hakimliği görevlerinde bulunan hukukçu Abdülbaki Fazıl Bey; annesi, Girit ensarlarından bir

Büyük Reşit Paşa Numûne Mektebi'ne ve daha sonra seferberlik sebebiyle gidilen Gebze'nin Aydın Köyü'nün ilk mektebine yazıldı.

1916 yılında, Mekteb-i Fünûn-ı Bahriye-i Şâhâne'ye (bugünkü adı ile Deniz Harp Okulu) imtihanla girdi. Beş yıl öğrenim gördüğü bu okulda Yahya Kemal Beyatlı, Ahmet Hamdi Akseki, Hamdullah Suphi Tanrıöver gibi tanınmış isimler görev yapmakta idi.



ailenin kızı olan Mediha Hanım'dır.

Çocukluğu dönemin ünlü hakimlerinden olan büyükbabası Mehmet Hilmi Bey'in Çemberlitaş'taki

İlköğrenimini pek çok farklı okulda aldı. Kısa bir süre Gedikpaşa'daki Fransız Frerler Mektebi'nde okudu. 1912 yılında Amerikan Koleji'ne kaydedildi ancak yaramazlıkları nedeniyle bu okuldan atıldı; eğitimine önce Büyükdere'deki Emin Efendi Mahalle Mektebi'nde, ardından yatılı bir okul olan ve Raif Ogan'ın yönettiği Rehber-i İttihat Mektebi'nde devam etti. Sonraki yıllarda yakın dostu olacak olan Peyami Safa'yı bu okulda tanıdı. Rehber-i İttihat Mektebi'nde de fazla kalmayıp

Necip Fazıl, Bahriye Mektebi'ndeki öğrencilik döneminde şiirle ilgilenmeye başladı, tek nüsha elle yazılmış Nihal isiminde haftalık bir dergi çıkarak ilk yayıncılık faaliyetine başladı. Okulda iyi derece İngilizce öğrenerek Lord Byron, Oscar Wilde, Shakespeare gibi batılı yazarların eserlerini orijinal dilinde okuma imkanını buldu. Ahmet Necip olan adının Necip Fazıl olması bu okulda gerçekleşti.

Bahriye Mektebi'nde üç yıllık öğrenimini tamamladıktan sonra ilave edilen dördüncü sınıfı bitirmede ve okuldan ayrıldı.

1921 yılında Darülfünûn'un Edebiyat

Medresesi Felsefe Şubesine girdi. Bu okulda Ahmet Haşim, Yakup Kadri Karaosmanoğlu, Faruk Nafiz, Ahmet Kutsi gibi dönemin ünlü edebiyatçıları ile tanıştı. Yakup Kadri ve arkadaşlarının çıkardığı Yeni Mecmua dergisinde ilk şiirleri yayımlandı.

Lise ve Darülfünun öğrencileri arasından eğitim hayatlarını devam ettirmek üzere Avrupa ülkelerine gönderilecek ilk grubu belirlemek için 1924 yılında

topladı.

1934 tarihi, Necip Fazıl biyografisinde bir dönüm noktası oldu. O yıl, bir Nakşî şeyhi olan Abdülhakîm Arvâsî ile tanıştı. Abdülhakîm Arvasi ile Eyüp Sultan'daki Pierre Loti Mezarlığı yanındaki Kaşgari Murtaza Efendi Cami'ndeki sohbetleri sayesinde ciddi bir fikir ve zihniyet dönüşümü yaşadı. Abdülhakîm Arvasi ile tanışmasını kendisine milat kabul eden Necip Fazıl'ın şiirlerinde bu tanışmadan sonra tasavvufi düşüncenin izleri görülmeye başladı.

Muhsin Ertuğrul tarafından sahneye kondu ve büyük ilgiyle karşılandı.

1934'te yaşadığı buhranlı dönemini anlatan Çile adlı şiirini 1939'da yayımladı. 1940 yılında Türk Dil Kurumu hesabına Namık Kemal isimli bir eser kaleme aldı. 1941 yılında Fatma Neslihan Balaban ile evlendi. Bu evlilikten Mehmet (1943), Ömer (1944), Ayşe (1948), Osman (1950) ve Zeynep (1954) isimli beş çocuğu oldu.

Necip Fazıl Kısakürek, 1943 yılından itibaren siyasal tavrını ve Türk modernleşmesine eleştirisini ortaya koyan faaliyetlerine başlamıştır. Muhalefet anlayışını ifade eden araç, 17 Eylül 1943 günü ilk sayısını çıkardığı Büyük Doğu dergisidir. Büyük Doğu, o dönemde çıkarılan tek İslamcı dergidir.

Dergi, ilk olarak 1943 yılının Aralık ayında 'dinî neşriyat yapmak ve rejimi beğenmemek' gerekçesi ile birkaç aylığına kapatılırken Necip Fazıl, Güzel Sanatlar Akademisi Yüksek Mimari bölümündeki işinden kovuldu. Dergi, Şubat'ta tekrar yayınlandı ancak 'rejime itaatsizliği teşvik' suçlamasıyla Mayıs 1944'te Bakanlar Kurulu kararıyla kapatıldı. Gerekçe, 'Allah'a itaat etmeyene itaat edilmez' hadisinin Tek parti yönetimini işaret ettiğine inanılmasıydı. Necip Fazıl, ikinci defa ikinci askerliğe sevk edilerek Eğirdir'e sürüldü.

2 Kasım 1945'te Büyük Doğu'yu yeniden çıkarmaya başladı. Dergide artık daha çok dini yazılara yer veriliyordu ve yazıların kendisinin kaleminden çıkmaktaydı.

Büyük Doğu, 13 Aralık 1946 tarihli sayıdaki yazısı nedeniyle tekrar kapatıldı. Necip Fazıl, dergide tefrika edilmeye başlamış olan Sır isimli piyesinden dolayı 'milleti kanlı ihtilale teşvik' suçlamasıyla mahkemeye çıkarıldı.

1947 baharında Büyük Doğu'yu yeniden çıkarmaya başladı. 6 Haziran'da Rıza Tevfik'e ait 'Abdülhamîd'in Ruhaniyetinden İstimdat' başlıklı bir şiirin yayınlanması sebebiyle dergi mahkeme kararıyla tekrar kapatılırken Necip Fazıl tutuklandı. Derginin sahibi görünen eşi Neslihan Hanım ile birlikte 'Padışahlık Propagandası Yapmak

Maarif Vekaleti'nin açtığı sınavda gösterdiği başarı sonucu, üniversitedeki eğitimini resmen tamamlamış sayıldı ve Paris'e gönderildi.

Sorbonne Üniversitesi Felsefe bölümüne girdi (1924). Bu okulda sezgi ve mistik filozof Henri Bergson ile tanıştı.

1931-1933 arasında askerlik yaptı. Askerlik hayatının 6 ayı Taşkısla'nın 5. Alayının Zâbit kıtasında neferlik; 6 ayı Harbiye'de İhtiyat Zâbit Mektebi'nde öğrencilik, 6 ay aynı yerde subaylık yaptı.

Askerliğini yaptıktan sonra Ankara'ya döndü. Üçüncü şiir kitabı Ben ve Ötesi'nin yayınlanmasından sonra ününün zirvesine ulaştı. Dergilerdeki hikâye yazılarını Birkaç Hikaye Birkaç Tahlil adlı kitapta

Arvâsî ile tanışmasından sonra yaşadığı derin fikir buhranının ardından hayatının yeni dönemindeki ilk önemli eseri olan Tohum adlı tiyatro oyununu yazdı (1935). İslamcılık ve Türk-lük vurgusunun ön planda olduğu eser, Muhsin Ertuğrul tarafından İstanbul Şehir Tiyatroları'ndan sahnelendi.

1936'da bir kültür-sanat dergisi olan Ağaç Mecmuası'nı çıkarmaya başladı. İlk sayısı 14 Mart 1936'da Ankara'da çıkarılan dergi, ilk altı sayıdan sonra İstanbul'da çıkarılmaya başladı.

1937 yılında tamamladığı Bir Adam Yaratmak adlı piyesi ilk defa 1937-38 tiyatro sezonunda, İstanbul Şehir Tiyatroları'nda



- Türklüğe ve Türk Milletine Hakaret'ten yargılanan şair, 1 ay 3 gün tutuklu kaldıktan sonra beraat etti. Bu tarihten sonra dergide sadece İslamcılığı öven yazılar değil; Yahudilik, Masonluk, komünizm karşıtlığı içeren yazılar yayımlandı.

1947 yılı içinde Sabır Taşı piyesi "C.H.P. Sanat Mükâfatı'na lâyık görülse de jürinin verdiği karar Parti Genel İdare Kurulu tarafından iptal edildi.

1963-1964'te Türkiye'nin çeşitli yerlerinde konferanslar verdi. 1965'te 'b.d. Fikir Kulübü'nü kurdu.

1973 yılında Hacca gitti. 23 Kasım 1975'te Milli Türk Talebe Birliği tarafından Mücadelesinin 40. Yılı münasebetiyle bir Jübile tertiplendi. 1976'da, dergi-kitap şeklinde, 1980 yılına kadar 13 sayı sürecektir Rapor'ları, 1978'de de SON DEVRE Büyük Doğu dergisini çıkardı.

26 Mayıs 1980'de Türk Edebiyat Vakfı tarafından Şairler Sultanı ve 1982 yılında yayınlanan Batı Tefekkürü ve İslâm Tasavvufu isimli eseri münasebetiyle de Yılın Fikir ve Sanat Adamı seçildi.

VASIYETİ

Fikir ve duyguda vasiyete lüzum görmüyorum. Bu bahiste bütün eserlerim, her kelime, cümle, mısra ve top yekun ifade tarzım vasiyettir. Eğer bu kamusluk bütünü tek ve minicik bir daire içinde toplamak gerekirse söylenecek söz 'Allah ve Resulü'nden başka her şey hiç ve batıl' demekten ibarettir.

Beni, ayrıca hususi vasiyetimde gösterdiğim gibi, İslamî usullerin en incelerine riayetle gömünüz! Burada, umumi vasiyette de belirtilmesi gereken bir noktaya dokunmalıyım.

Cenazeme çiçek ve bando muzika gönderecek makam ve şahıslara uzaklığımız ve kimsenin böyle bir zahmete girişmeyeceği malum... Fakat bu hususta bir muziplik zuhur edecek olursa, ne yapılmak gerektiği de beni sevenlerce malum... Çiçekler çamura ve bando yüzgeri koğuşuna.

Son günüm olmasın çelengim top arabam

Beni alıp götürsün tam dört inanmış adam!





KONUŞMA BOZUKLUĞU

■ **İnsanlardaki konuşma bozukluklarının çeşitli nedenleri var. Bunların bazıları hayat boyu devam ederken büyük bir bölümü ise eğitim ve tıbbi yöntemlerle ortadan kaldırılabiliyor. Önemli olan bozukluğun varlığını erken teşhis edip gerekli olan tedbiri almak.**

Nefesin ses bantlarını titreştirerek çıkarttığı seslere, ya da o seslerin titreşimle gırtlaktan geçtikten sonra ağız ve burun boşluğunda şekillenmiş haline konuşma diyoruz.

Konuşurken sesleri çıkarma işlemine, söylemek, konuşmak ya da artikülasyon diyoruz. Karşınızdaki kişi konuşurken konuşma seslerini atlıyor, yer değiştirerek teleffuz ediyor, eklemeler ve çarpıtmalar yapıyorsa artikülasyon bozukluğu var demektir.

Artikülasyon bozukluğunun ilk akla gelen nedeni işitme kaybıdır. Ağız içi, dudak, dil gibi konuşma organlarının bozukluğu da artikülasyona yol açar. Mesela, dudakların yarıklığı veya dudağın

olağan dışı gergin olması gibi durumlar doğal olarak konuşma bozukluğuna yol açar.

Dil kaslarının normal işleyişten yoksun olması, dil bağı denilen bağlantının dil ucuna yakın oluşması, damağın çok yüksek veya düz olması, damak yarıklığı ve burunda et olması, çene kas ve sinirlerinin bozukluğu gibi fiziksel durumlar da kişide konuşma bozukluğuna yol açan etkenlerdendir. Bazı zihinsel gerilik problemlerinin de artikülasyona sebep olduğu unutulmamalıdır.

Bazı durumlarda konuşma organları tam ve sağlıklı olduğu halde, konuşma işlevi tam ve sağlıklı olarak yerine getirilemiyorsa burada öğrenme ve alışkanlıkla





Artikülasyon bozukluğunun ilk akla gelen nedeni işitme kaybıdır. Ağız içi, dudak, dil gibi konuşma organlarının bozukluğu da artikülasyona yol açar. Mesela, dudakların yarıklığı veya dudağın olağan dışı gergin olması gibi durumlar doğal olarak konuşma bozukluğuna yol açar.

ilgili sorunlar var demektir.

Konuşmayı öğrenme ve geliştirme döneminde çocukla ilgilenecek bir yetişkinin olmaması gibi çevresel etkenler de konuşmayı doğru ve tam olarak gerçekleştirememeye sorununa yol açar.

Şunu da unutmamanız gerekir ki, çocuk konuşmaya başladığında, kızma, azarlama, dinlememe şeklindeki olumsuzluklarla karşılaşır, duygularını dışa vurması engellenerek bir iç çatışmaya sürüklenirse, çeşitli sorunlar ailenin diğer fertleri arasında kavgalara sebebiyet veriyorsa, ya da çocukta utangaçlık, çekingenlik gibi problemler varsa bunların her biri konuşma bozukluğuna sebep olabilir.

Çocuğunda konuşma bozukluğu izleyen ebeveynler vakit kaybetmeden sağlık kurumlarının ilgili birimlerinden ve konuşma bozukluğunu gidermede yetkin eğitim kurumlarından mutlaka destek almalı. Konuşması önceden düzgün olduğu halde sonradan bir gerileme süreci yaşayan çocukların konuşma bozukluğunun arkasında ise mutlaka tetikleyici psikolojik nedenlerin olduğu düşünülmeli ve uzmanlarından destek almada gecikilmemelidir.



İSTANBUL'UN ŞİRİN YEMEK MEKANLARI

■ Yaşayanıyla, turistiyle, günübirlik gelip gideniyle ortalama yirmi milyonluk bir kent İstanbul. Böylesine devasa bir kentin yemek mekanları elbette saymakla bitmez. Bu sayımızda sizlere, yolunuz düştüğünde hem leziz yemekleriyle karnınızı doyuracağınız, hem de nostaljik havasını teneffüs edeceğiniz bazı mekanları tanıtıyoruz.

NUR ABLA KARADENİZ SOFRASI

Yolunuz Fatih ilçesine düştüğünde eğer yemek ihtiyacınız varsa, Aksaray'da geleneksel ızgara lezzetleriyle et çeşitlerini sunan Ayşe Hanım Izgara gidebileceğiniz en güzel mekanlardan biri. Mekan, 2 katlı bir kompleks. 120 kişilik kapasitesiyle toplantı yemeklerine de uygun bir yer. Menüde sadece et çeşitleri değil, zengin salata seçenekleri de dikkat çekiyor. Enginar salatası, milföyde sarma keçi peynirli salata ve semizotlufettuş salatası tadabileceğinizden bazıları.

Menüde 'kocaman etler' başlığı altında dana lokum, ızgarada T- bone, dana külbaşı, dana yaprak şaşlık, Koso-va köftesi kırmızı et tutkunlarını oldukça memnun edecek cinsten. Yemeklere Osmanlı şerbetleri demirhindi ve kızılıçık şurupları eşlik etmekte. Eğer burada yemek yemeyi tercih ederseniz park sorunuz da olmaz.



Ümraniye'de karnınızı
doyurabileceğiniz bir sofraya var:

NUR ABLA KARADENİZ SOFRASI

Ümraniye'deki Nur Abla Sofrası'nda sevdiğimiz Karadeniz yemeklerini bulabilirsiniz. İstanbul'da yöresel yemekleri en iyi yapan mekanlardan birisi bura. Lezzetlerden Çayeli kuru fasulyesi gerçekten tatmaya değer. Bunun yanında et kavurması, gerçekten yerken zevk alacağınız fasulye turşu kavurması, Karadeniz bölgemize özgü muhlama ve pazı sarması tadacağınız diğer yemeklerden. Eğer tercihinizi kavurmadan yana kullanırsanız beraberinde taze yayık ayranı içmeyi de ihmal etmemeniz gerekir.



AYDER KURUFASÜLYE VE KÖFTE SALONU

Söz Karadeniz'den açılmışken devam edelim. Yolunuz Üsküdar'a düşerse Ayder Kuru Fasulye ve Köfte Salonu uğrayabileceğiniz güzel bir mekan. Mekanı bulmak oldukça kolay. Bağlarbaşı meydana, Nuhkuyu Caddesi'ni sormanız yeterli. Yer, hemen caddenin üzerinde. Ayder Kuru Fasulye ve Köfte Salonu'nda Akçaabat köftesi, Akçaabat fasulyesi, karalahana sarması bulabilirsiniz. Karadeniz bölgesine özgü kuymak da tadabileceğiniz diğer lezzetlerden biri.

BALIK İÇİN, RIHTIM'DA BALIKÇI LOKANTASI

Sözün içinde deniz geçerse akla mutlaka balık gelir. Eğer yolunuz Kadıköy'e düşerse tam bir esnaf lokantası olan, Rihtim'daki Balıkçı Lokantası uğrayabileceğiniz yerlerden biri. Bu mekanda karides güveci, balık çorbası, kalamar ve balık kokoreci tadabileceğiniz en güzel lezzetlerden. Mekanın salışlığı kendisine ayrı bir güzellik katıyor. Balık kokoreci tercih ederseniz bunu güveçte servis ediyorlar ki lezzetine ayrı bir lezzet katıyor. Tabanın içine ekledikleri ahtapot dilimleri ve üzerindeki taze maydanoz ise yemeği daha da leziz hale getiriyor. Atıştırmalık olarak getirdikleri acılı ezme ve patlıcanlı mezesi de hemen her yerde bulamayacağınız kıvamda hazırlanıyor. Yemekten sonra ikram ettikleri bir de muzlu kemal paşa tatlıları var.



SAMATYA'DA BALIK YENİR

Çağdaş bir kent oluşturmak için başlatılan kentsel dönüşüm eskiye dair ne varsa silip süpürüyor. Bu fırtınaya şimdilik direnen semtlerimiz de var. Samatya bunlardan birisi. Bugün için ayakta kalmayı başarmış olan semtin güzel yemek mekanlarından birisi Antik Balıkçı. Buranın tarihi semt gibi eski olmamasına rağmen balık yemekleriyle haklı bir ün kazanmış. Buranın en meşhur yerlerinden olduğu için bulmakta zorluk çekmiyorsunuz. Oysa topu topu 25-30 yıllık geçmişi var. Antik Balık Restoran'da mevsimin taze balıklarını bulmanız mümkün. Lezzet yelpazelerinde her mevsim 40'a yakın yemek çeşidiyle size seçme gücünü yaşıyor. Yiyenler mekanın favasını ve yaprak sarmasını özellikle tavsiye ediyorlar.





TARİHİ SAMATYA MİDYECİSİ

Samatya'ya yolunuz düştüğünde tercihiniz midyeden yanaysa gidileceğiniz özel bir mekan var: Tarihi Samatya Midyecisi. Semtte bilinen meşhur bir balık ve midye lokantası burası. Midyeleri öylesine leziz yapıyorlar ki, müdavimleri, daha önce midye yemediyseniz buna üzülmemenizi söylüyor, 'Zaten burada midye yemediyseniz, şimdiye kadar midye yemiş sayılmazsınız' diyorlar. buranın müdavimleri. Hakikaten de öyle, mutlaka denemenizi öneririm. Mekanın sahibi Midyeci Arap ismiyle ün yapmış biri. Aşağı yukarı 50 yıldır mekan işlettiğini söylerken haklı bir gurur yaşıyor. Müşterilerinin hizmetine sunduğu midyeleri Rumeli Kavağı, Garipçe ve Poyrazköy'den getirdiğini söylüyor. Midyeci Arap. Sadece yemek için değil, doyumsuz sohbeti için de gidilmeye değer.



Burun Tıkanıklığını HAFİFE ALMAYIN

■ **Yapılan çeşitli çalışmalar, ağızdan alınan nefes ile burundan alınan nefes arasında; hem hava kalitesi, hem koku alabilme, hem de sosyal ilişkilerimizi düzenlemekte farklılıklar olduğunu gösteriyor. Koku alamayan çocuklar da aynı işitme veya görme problemi olan çocuklar gibi dış dünya ile bağlantımızı kuran hayati beş duyumuzdan birinden yoksun kalır.**

Çocuklarda burun tıkanıklığı ciddiye alınması gereken bir sorun. Geniz eti, kemik ve kıvrımlar eğriliği, alerjik nezle ve soğuk algınlığı gibi nedenlerle oluşan burun tıkanıklıkları tedavi edilmediğinde çocukta kişilik değişikliğine, öğrenme güçlüğüne, yüzde gelişim bozukluğuna neden olabiliyor. Kulak Burun Boğaz Uzmanı Doç. Dr. Denizhan Dizdar, çocuklarda sık görülen burun tıka-

nıklıkları hakkında bilgiler veriyor. İşte anlattıkları:

Yapılan çeşitli çalışmalar, ağızdan alınan nefes ile burundan alınan nefes arasında; hem hava kalitesi, hem koku alabilme, hem de sosyal ilişkilerimizi düzenlemekte farklılıklar olduğunu gösteriyor. Koku alamayan çocuklar da aynı işitme veya görme problemi olan çocuklar gibi dış dünya ile bağlantımızı kuran hayati beş duyumuzdan birinden yoksun kalır. Öyle ki tam çocuğun dış dünya ile olabildiğince temas etmesi, anılar oluşturabilmesi, dışarıdan uyarın alması, çevresiyle ilişki kurması gereken zamanda, burun tıkanıklığı olan bir çocuğun gelişimi eksik kalabiliyor. Bu da uzun dönemde öğrenme güçlüğüne kadar gidebilen problemlere yol açabiliyor.

Burun tıkanıklığının birçok nedeni olabilir. Doğumdan itibaren görülen burun tıkanıklıklarının sık sebeplerinden biri koanalatrezidir, yani burun arkası ile geniz arasının zar veya kemik doku ile kapalı olması-



dır. Bu durum çocuk doğduğu günden itibaren kendini belli eder. Tek taraflı veya çift taraflı olabilir. Doğum sırasında veya sonradan burna darbe almak, burnun dış kısmının yapısal bozukluğu, burunda abse oluşumu da tıkanıklığa neden olur. Çocuklarda en sık görülen burun tıkanıklığı sebebi geniz etidir. Geniz eti, burnun arkasında bulunan bademcik gibi bir dokudur. Hemen hemen her çocukta bulunur ama kiminde çok büyüktür ve nefes almasını etkiyecek kadar hayatını etkileyebilir. Geniz etleri ancak özel aletler yardımı ile (endoskop) görülebilirler.

GENİZ ETİNE DİKKAT

Geniz herhangi bir nedenle büyümüşse burundan nefes alıp vermeyi engeller. Uyku apnesi dediğimiz durum bunun bir

sonucu olarak yaşanabilir. Uyku apnesi ni uyurken solunumun durması şeklinde tarif etmek mümkün. Uykuda nefes durmasına geniz etinin büyümesi dışında viral nezleler, kronik nezleler, sinüzit ile birlikte olan burun iltihapları, gribal enfeksiyonlar, enfeksiyonlar, alerji, ev tozları ve polenler burun tıkanıklıkları da yo açabilir.

Bazı ilaçların da burun kuruluşuna ve tıkanıklığına yol açabileceğini unutmayın. Sürekli tek taraflı burun tıkanıklığı olan özellikle 3 yaş altı çocuklarda buruna yabancı cisim kaçmış olabileceği de akıldan çıkarılmamalıdır. Çoğu kez çocukların oyuncak parçaları, çevrede buldukları boncuk, toka, bozuk para, di-kiş iğnesi ya da toplu iğne gibi cisimleri burunlarına sokmaları sorunlara yol

açabilirler. Çocuğun burnuna sokabildiği yabancı cisimler genellikle yumuşaktır. Bunların arasında kâğıt mendil, toprak, oyuncak parçaları, silgi sayılabilir. Çocuklarınız bunlarla oynarken hem dikkatli olun, hem de dikkatli olmalarını öğretin. Bazen çocuk bir şeyleri koklamaya çalıştığında da burnuna kaçabilir. Burunda yabancı cismin en sık belirtisi tek taraflı burun tıkanıklığıdır. Tıkalı olan burundan kötü kokulu akıntı gelir. Zaman zaman akıntı kanla karışık olabilir. Tedavide doktor tarafından yabancı cismin burundan çıkarılması esastır

Burun tıkanıklığı, tedavi edilmediği zaman özellikle çocuklarda fiziksel ve zihinsel bazı problemler ortaya çıkıyor. Dikkat dağılması, kişilik değişikliği, öğrenme güçlüğü bu sorunlardan birkaçı.





GÜNEŞ'İ TANIYALIM

■ **Çapı 30 ışık yılı yani 283,821,914,177,430 km olan güneş sisteminde güneş de dahil olmak üzere toplam 10 gezegen vardır. Güneşte hidrojenin helyuma dönüşmesi sırasında büyük bir enerji açığa çıkar. Bir sistem içerisine saniyede 600 milyon ton hidrojen, helyuma dönüşmektedir.**

Güneş'in görünen yüzeyine ışık küre ya da fotosfer diyoruz. Bunun üzerinde, renkküre yani kromosfer adını alan 5.000 km kalınlığında bir iç atmosfer vardır. Bunun da üzerinde, son derece yüksek sıcaklıkta Güneş tacı (korona) bulunur ki buna da korona diyoruz.

Güneş tacı, Yer'e hatta daha ötelere kadar uzanır. Güneş, bir magnetik alana sahip olan, dönen ve çekirdeğinde enerji üreten bir gök cisimidir. İç bölümlerinde üretilen enerjinin yüzeye taşınmasının, magnetik alanın yüzeyde yol açtığı gelişmelerin ve dönme hareketinin etkisiyle son derece karmaşık hale gelen Güneş

olaylarının incelenmesi, modern Güneş astronomisinin başlıca konuları arasında yer alır. Güneş, yüzyıllar boyunca tapınılan bir varlık olmuş ve bu nedenle fiziksel özellikleri pek incelenmemiştir.

AnaksagorasıÖ 467 dolaylarında Aigos-Potamorye düşen büyük bir göktaşının Güneş'ten geldiğini ileri sürer. Buradan hareketle de Güneş'in Peloponnesos'tan daha büyük, kızgın demirden oluşan bir cisim olduğu sonucuna varır. Teleskopun keşfini izleyen yıllarda Galileo Galilei, Johannes Fabricius, Christoph Scheiner ve Thomas Harriot, aynı yıllarda Güneş lekelerini bulurlar.

1843'te Alman amatör astronom Samuel Heinrich Schwabe, 33 yıl boyunca



sürdürdüğü çok dikkatli gözlemlere dayanarak, Güneş lekelerinin sayısının 10 yıllık bir dönem içinde değiştiğini ortaya kor. 1852'de bu çevrimin 11,2 yıl olduğu ve ayrıca 80 yıllık bir başka dönemin de bulunduğu anlaşılır. 1858'de, yeni çevrimin başlangıcında ilk lekelerin $\pm 30^\circ$ enlemlerin çevresinde ortaya çıktığı ve çevrim ilerledikçe lekelerin giderek Güneş ekvatoruna doğru kaydığı ve $\pm 8^\circ$ enlemleri çevresinde toplandığı gözlenir. 1834'te Alman matematikçi ve astronom Carl Friedrich Gauss, magnetik olguların gözlenmesine yönelik ilk gözlemevini Göttingen'de kurar. 1857'de, küçük günlük magnetik değişimlerin Güneş çevrimi ile ilintili olduğu gösterildi. 1904'te, şiddetli magnetik fırtınaların, büyük leke gruplarının merkezi meridyenden geçişiyle ilintili olduğu bulundu.

Güneş, çapı 1.4 milyon km, 5 milyar yaşında olduğu tahmin edilen ısı, ışık ve enerji kaynağıdır. Yapısının tamamına yakını Hidrojen ve Helyum gazlarından oluşmaktadır. Hacmi dünyanın hacminden 1.3 milyon kat daha fazladır

ve kütlesi itibarıyla dünyanın 332.000 katıdır. Ayrıca dünyaya en yakın yıldızdır. Dünyadan uzaklığı 149.500.000 km'dir. Güneş kendi ekseninde 70.000 km hızla döner ve bir turunu 25 günde tamamlar. Güneşte hidrojenin helyuma dönüşmesi sırasında büyük bir enerji açığa çıkar. Saniyede 600 milyon ton hidrojen, helyuma dönüşmektedir. Bu olay sırasında kırmızımsı bir alev 15-20 bin km yükselir bu olaya güneş fırtınası denir. Güneşin sıcaklığı 6000 °C ve merkezindeki sıcaklık ise 1.5 milyon °C dolayındadır. Güneş ışınları 8 dakikada yeryüzüne ulaşmaktadır ve güneşin üç günde yaydığı enerji dünyadaki tüm enerjilerin toplamından fazladır.

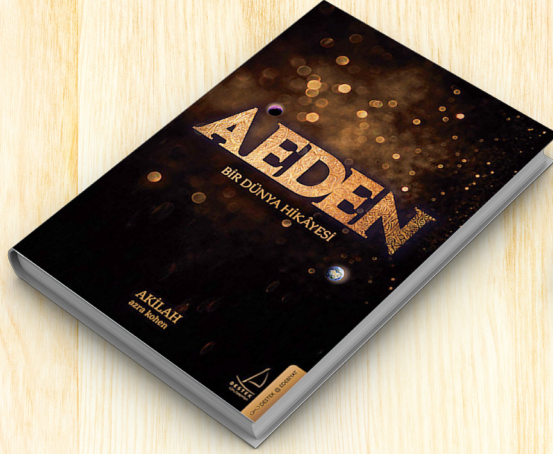
Güneş sistemi, güneşin çekim kuvvetinin etkisiyle; gezegenler, gezegenlerin uyduları, kuyruklu yıldızlar ve meteorların yine güneş etrafında birikmesiyle oluşan gök cisimleri topluluğudur. Güneş sisteminin oluşumu ile ilgili olarak bir çok teori vardır. Ancak en çok bilinen ve doğruluk payı en yüksek olan teori 1796'da matematikçi Simon Laplace tarafından bağımsız olarak ortaya atı-

lan Kant-Laplace (Nebula) teorisidir. Bu teoride güneş sisteminin 4,6 milyar yıl önce dev bir moleküler bulutunun çökmesiyle oluştuğu ileri sürülmektedir.

Güneş sisteminde bulunan gezegenler ve diğer gök cisimleri çekim kuvvetinin etkisiyle güneş etrafında ve belli bir yörünge üzerinde dönmektedirler. Çapı 30 ışık yılı yani 283,821,914,177,430 km olan güneş sisteminde güneş de dahil olmak üzere toplam 10 gezegen vardır. Bu gezegenler güneşe olan uzaklıklarına göre sırasıyla Merkür, Venüs, Dünya, Mars, Jüpiter, Satürn, Uranüs ve Neptün'dür. Bunların dışında bir de Plüton vardır. Ancak Plüton dış merkezli bir yörüngeye sahip olduğu için gezegen olup olmadığı konusunda uzun tartışmalar yaşanmış, 24 Ağustos 2006 yılında ise Uluslararası Gökbilim Birliği Plüton'un gezegen sınıfından çıkarılarak "cüce gezegen" sınıfına konulduğunu açıklamıştır. Bu dokuz gezegen ile birlikte onların bilinen 166 uydusu da güneş sistemine dahildir.



EN ÇOK



AEDEN

AKILAH AZRA KOHEN
DESTEK YAYINLARI

Geri dönmüyorlardı! Artık niye Dünya'da olduklarını biliyorlardı. Yaşam enerjisinin bu şekilde yağmalanmasına izin vermeyeceklerdi, ne pahasına olursa olsun ona sahip çıkacaklardı. Evrende hata yoktu, tesadüf yoktu! Nihayet anlamışlardı. İnsan doğulmaz, insan olunurdu. Masalla gerçeği ayırt edebilecek okurlara...



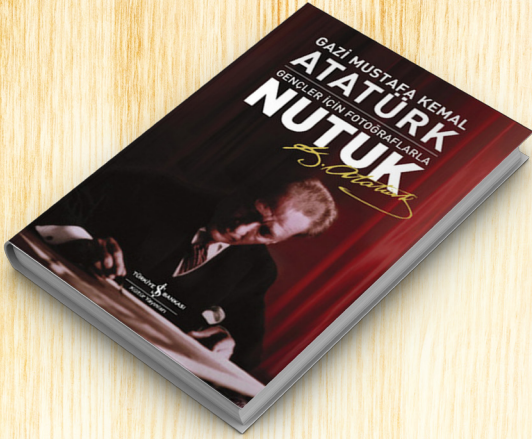
ZAMANIN KISA TARİHİ

STEPHEN HAWKING
ALFA YAYINCILIK

Zamanın Kısa Tarihi 1988 yılındaki ilk basımından bu yana geçen yıllar içerisinde bilimsel yazın alanında bir başyapıt konumu kazandı. Kırk dile çevrildi ve dokuz milyonun üzerinde baskı yaparak dev bir uluslararası ün kazandı. Kitap o dönemde evrenin doğası hakkında öğrendiğimiz en son bilgiler göz önüne alınarak yazılmıştı, öte yandan o günden bu güne hem atom-altı dünyanın hem de büyük ölçekte evrenin gözlem teknolojilerinde olağanüstü ilerlemeler yaşandı. Bu yeni gözlemler Profesör Hawking'in kitabın ilk baskısında yaptığı kuramsal öngörülerin çoğunu doğrulayan nitelikteydi. Bu gözlemlere, evrenin başlangıcından 300.000 yıl sonrasını araştıran ve Hawking'in varlığını ileri sürdüğü uzay zaman dokusundaki kırıksıklıkları tespit eden Kozmik Ardaan Kâşifi COBE uydusunun son bulguları da dahildir. Kaleme aldığı özgün metne kendisinin son araştırmasından ve en son gözlemlerden edindiğimiz yeni bilgileri katma arzusuyla Hawking, kitabının elinizdeki son baskısı için yeni bir önsöz yazmakla kalmadı, aynı zamanda solucan delikleri ve zaman yolculuğuyla ilgili çok etkileyici yepyeni bir bölüm kaleme alarak kitabını güncelledi.



OKUNANLAR



NUTUK

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK
İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI

Ey Türk gençliği!
Birinci görevin, Türk bağımsızlığını, Türk Cumhuriyeti'ni sonsuza kadar korumak ve savunmaktır.

...

Zorla ve aldatmacayla sevgili vatanın bütün kaleleri zaptedilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve ülkenin her köşesi fiili olarak ele geçirilmiş olabilir. Bütün bu koşullardan daha acıklı ve daha korkunç olmak üzere, ülkenin içinde iktidara sahip olanlar aymazlık ve sapkınlık ve hatta hainlik içinde bulunabilirler. Hatta bu iktidar sahipleri, kişisel çıkarlarını istilacıların siyasi emelleriyle birleştirebilirler. Ulus, yoksulluk ve sıkıntı içinde yorgun ve bitkin düşmüş olabilir.

Ey Türk geleceğinin evladı!

İşte, bu durum ve koşullar içinde bile görevin, Türk bağımsızlık ve cumhuriyetini kurtarmaktır!

Muhtaç olduğun güç, damarlarındaki soylu kanda mevcuttur!



GELİŞTİREN ANNE BABA

DOĞAN CÜCELOĞLU
REMZİ KİTABEVİ

Yetişen her yeni kuşakla birlikte, onları yetiştiren anne-babalardan da beklentiler artıyor. Toplumun gelişmesi için öncelikle ailede demokratik bir yapı kurulması şart. Bunun yolu da, anne ve babaların geçmişten gelen korku kültürü kalıplarından kurtulmaları ve onur eşitliğine inanan sağlıklı gelişmiş bireyler yetiştirmeleri...

Geliştiren Anne-Baba olmak için kendimizi ve çocuğumuzu tanımamız, beklentilerimizi, niyetimizi keşfetmemiz; değerlerimizi ve aile ilişkimizi sağlıklı tutmamız önemli. Bilen, anlayan, seven gözlerle yaşama bakmak kendi elimizde...

Güler yüzlü, sakın, güvenen, hayata, ailesine şükür duygusu içinde bakan bir anne, bir baba olmak çocuklarımıza verebileceğimiz en büyük armağandır. Çocuklar böyle bir armağanı hak ediyorlar. Çocuğunuz bir kez çocukluk yaşayacak; bu dönemi onunla doya doya yaşayın.

KÜÇÜKÇEKMECE'DE KAR MANZARALARI

