

KÜÇÜKÇEKMECE ŞEHİT FETHİ SEKİN ÖĞRETMENEVİ



İLÇEMİZE
HAYIRLI
OLSUN



Kıymetli Küçükçekmeceliler,

Üçer aylık dönemlerle çıkardığımız Küçükçekmece'de HAYAT dergisinin bu yılki 3. Sayısı Temmuz ayını da içine alan bir dönemi kapsıyor. Milletimiz için Temmuz ayı, artık bir miladı, yeni bir başlangıcı ifade ediyor.

2016 yılının 15 Temmuz'unda milletimiz hain bir kalkışmaya muhatap oldu. Bu, dış güçlerin yerli işbirlikçileri eliyle gerçekleştirmek istedikleri bir işgal girişimiydi.

Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'ın çağrısıyla sokaklara dökülen millet, Onun siyasi liderliğinde bu kalkışmaya direndi ve kazandı. Kanlı işgal girişiminin üzerinden bir yıl geçti. Millet, darbenin birinci yıl dönümünde bir kez daha meydanları doldurarak Türk yurduna göz dikenlere hiçbir zaman geçit vermeyeceğini gösterdi. Milletimiz, bir kez daha şehitlerimizin tamamını kalbinde ebediyete kadar yaşatacağını ve onların emaneti olan vatanımızı ilelebet koruyacağını ortaya koydu.

Kanlı işgal girişiminden bir yıl sonra kentlerimizin bütün meydanlarını hınca hınç dolduran milletimiz bir kez daha vatanını, devletini, bayrağını canından çok sevdiğini göstermiştir. Milletimizin bu kararlılığı asla son bulmayacak; Türkiye, emin adımlarla 2023 hedefine yürüyecektir.

15 Temmuz'un yıl dönümünde, milletimiz tıpkı o gecede olduğu gibi, başta İstanbul ve Ankara olmak üzere, ülkemizin tüm kent meydanlarında toplandı. Minarelerden yine salalar yükseldi

Meydanlarımız yine milli bir nöbetin heyecanı ile dolup taşı. Küçükçekmeceli hemşerilerimizin, gerek 15 Temmuz Şehitler Köprüsü'ndeki etkinliklere, gerekse ilçemizdeki etkinliklere ve Halkalı 15 Temmuz Şehitler Meydanı'ndaki nöbete gösterdikleri coşkulu katılımın hep birlikte şahidi olduk. Bu üstün vatanperver tutumlarından dolayı ilçemizin tüm sakinlerini tebrik ediyorum.

İslam milletinin en karanlık günlerinden biri olan Kerbela faciasının yıl dönümü bu yıl 30 Eylül tarihine denk geldi.

İlçemizde çeşitli etkinliklerle andığımız bu olayın, 15 Temmuz'da karşılaştığımız kanlı girişimle ne kadar bezerlik gösterdiğini fark etmek üzüntü verici bir durum. Bundan asırlar önce Peygamber Efendimizin göz bebeği torunu Hz. Hüseyin'i aldatan Kufelilerle, 15 Temmuz'da içimizden çıkan hainlerin hiçbir farkı yoktur. Yezid ve onun siyasetini güdenlerin gözünü bürüyen iktidar hırsı, o günde masum insanların kanını akıttı, bugün de akıtıyor.

Biz, yönetici olmayı zulmün bir aracı olarak gören Yezid siyasetinin takipçisi, taraftarı olmayacağız. Bizim anlayışımızda yönetici olmak, milletin hizmetkarı olmaktır. Allah, hiçbirimizi bu anlayışın uzağına savurmasın.

Küçükçekmece'de HAYAT dergisinin, hem Kerbela, hem 15 Temmuz vahşetlerinin yıl dönümlerini içine alan bu sayı vesilesiyle bütün şehitlerimizi rahmet ve minnetle anıyorum.

Temel Karadeniz
Belediye Başkanı

Küçükçekmece'de Hayat



04
08

ÇOCUKLARIMIZIN
EĞİTİMİ
HEPİMİZİN
İÇİN ÖNEMLİ



10
11

BİR PORTRE
İBN HALDUN



12
16

GÜZELLİKLERLE
DOLU YÖREMİZ
TOKAT



17
19

YÖRESEL
TOKAT
LEZZETLERİ



20
21

YAŞLANMAYI
YAVAŞLATIN



22
23

KÜÇÜKÇEKMECE'DE
NEFES KESEN
ARAMA
KURTARMA
TATBİKATI



24
26

ÇAĞDAŞ
BİLİM
ADAMLARIMIZ



28
31

İKTİDAR
PARTİSİ
16 YAŞINDA



32

KİM
NE KADAR
PETROL
ÜRETİYOR

33 SEL MAĞDURLARINA YARDIM ELİ

34 15 TEMMUZ'UN SENE-İ DEVRİYESİNDE YİNE OMUZ OMUZA

36 15 TEMMUZ GAZİ VE ŞEHİT YAKINLARIYLA BİR ARAYA GELDİ

38 ŞEHİT FETHİ SEKİN ÖĞRETMEN EVİ AÇILDI

41 TÜGVA YAZ OKULLARI KAPANIŞ PROGRAMI YAPILDI

42 ŞİŞMANLIK GİBİ ZAYIFLIKTA İYİ DEĞİL

44 KIŞ GELİYOR SAĞLIĞINZA DİKKAT

46 YUMURTAYI HAŞLARSANIZ SUYUNU DÖKMEYİN

48 ÇOCUK DOSTU ŞEHİRLER ÇALIŞTAYI'NDA SÖZ ÇOCUKLARDAYDI

50 AZI KARAR ÇOĞU ZARAR



KÜÇÜKÇEKMECE'DE **Hayat**

TEMMUZ - EYLÜL 2017

Sahibi

Küçükçekmece Belediye Başkanlığı Adına
TEMEL KARADENİZ

Genel Yayın Yönetmeni ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
MURAT DOĞAN

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

Editör

YASEMİN EKMEKÇİ
İSMAİL ÖZCAN

Haber- Araştırma- Dosya
BANU KARAKAYA EKİCİ

Fotoğraf

AZİZ KAYA
CİHAN KESKİN
CENK TÜRKERER

Tasarım

İRFAN AYTEKİN

Tasarım-Baskı- Cilt
KARAKUŞ İLETİŞİM



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

Hayat'tan

Yeni bir **Hayat**'tan Merhaba..

Yazın sıcak günlerinden, sonbaharın serinliğine geçtiğimiz bugünlerde büyük bir sevinç ve heyecanla hazırladığımız yeni sayımızla sizlerleleyiz.

Her geçen sayıda sizler için daha doyurucu bilgiler ve haberlerle hazırladığımız **Hayat** dergimizin, 71. sayısında da sizlerle tekrar buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Üç ayda bir çıkardığımız dergimizde sizler için belediyemiz ve yaşam hakkında güncel haberler, sağlık, teknoloji, bilim dünyası ve daha birçok içerik hazırladık.

Yaz aylarını ilçemizde düzenlediğimiz birbirinden güzel etkinliklerle renklendirdik. Özellikle ilçemizdeki çocuklar için çok renkli bir yaz oldu. Her yıl olduğu gibi bu yıl da okul bahçelerine kurduğumuz portatif havuzlara çocuklarımız yoğun ilgi gösterdi. Yazın kavurucu sıcaklarında hem bol bol serinleme, hem de yaşlılarıyla birlikte eğlenerek yüzme öğrenme fırsatı buldular. Yeni eğitim öğretim yılı başlamadan önce okullarımızda da hijyen ve çevre düzenleme çalışmaları yaparak yeni döneme hazırladık.

15 Temmuz'un sene-i devriyesinde şehitlerimizi ve kıymetli gazilerimizi andığımız dört günlük bir program düzenledik. Yürüyüşler, nöbetler, sergiler ve kabir ziyaretleri ile geçtiğimiz yıl yaşadığımız hain kalkışmada şehit olan eli silahsız yiğitlerimizi minnet ve rahmetle andık. Kerbela mateminin yıl dönümünde düzenlediğimiz programda binlerce vatandaşımızla Yahya Kemal Beyatlı Kültür Merkezimizde bir araya geldik.

Ayrıca bu sayımızdaki gezi rehberimizde sizleri Tokat'a götürüyoruz. Tokat ile ilgili önemli bilgiler, gezilecek mekânlar ve Tokat lezzetlerini sizler için araştırdık. Güzellik, dünya gündemi, pratik bilgiler ve daha pek çok şey sizleri bekliyor.

Yeni sayılarda buluşmak ümidiyle sağlıklıca kalın..

Yasemin EKMEKÇİ

Çocuklarımızın Eğitimi HEPİMİZ İÇİN ÖNEMLİ

■ **“Çocuklarımız geleceğimizdir” sözü laf olsun diye kullanılan bir slogan değildir. Çocuklar gerçekten bir ülkenin geleceğidir. Onlara yapılan her türlü yatırım ülkenin geleceğine yapılmış yatırım olarak değerlendirilir. Çocuklarımız için yapacağımız yatırımların en önemlisi ise onlara vereceğimiz eğitimidir. Bunun için aile, çocuk, okul ilişkisi hafife alınmaması gereken son derece önemli bir konudur.**



Genel kabul odur ki, tüm öğretmenler öğretebilir, tüm öğrenciler de öğrenebilirler. Ancak çağdaş dünya, bugün eğitim işini sadece öğretmen/ öğrenci arasındaki bir mesele olarak görmüyor. Artık aile-çocuk ilişkisinin ve aile-okul işbirliğinin başarıyı artırdığına yürekten inanmakta ve bunu eğitimde önemli bir parametre olarak kabul etmekteyiz.

AİLENİN ÖNEMİ

Çocuklarımıza geleceğini şekillendirecek toplumsal değerlerin kazandırılması, hayatın ilk yıllarında başlar. Bunların cümlesine 'Değerler Eğitimi' diyoruz. Yine hayatın bütününe etkileyecek olan bilgi ve becerilerin tamamı çocukluk döneminde kazanılır. Eskilerin deyimiyle 'sübyan mektebi' moda ismiyle 'kreş' veya 'anaokulu' dediğimiz yerler aileye katkı sağlar. Ama aile katkısı da buralar için büyük önem taşır. 3-6 yaş gurubu

çocukların eğitime alındığı okul öncesi kurumlar, sadece annenin yokluğunu giderecek ve çocuğu koruyup gözeticek bir kurum olarak değil, annenin çocuk üzerindeki bütün görevlerine ortak olan, annenin rolünü paylaşan ve katkıda bulunan yerler olarak tanımlanır.

ANAOKULUNUN ÖNEMİ

Anaokulu döneminde çocukların başarı durumlarını ölçmeye kalkışmayın. Bu tür yerler bilgi aktaran yerler olmaktan ziyade;

- Değerler eğitimine katkı sağlayan,
 - Doğustan var olan yeteneklerin açığa çıkarılmasına yardımcı olan yerlerdir. Gönderdiğiniz anaokulunda çocuğunuz;
 - İyi bir oyun ortamı bulmalı,
 - Yanında bulunduğu çocuklarla işbirliği yapacak alışkanlığı kazanmalı,
 - Birlikte yaşamayı öğrenmeli.
- Araştırmalar, bu tür kurumlarda eğitim

gören çocukların, okula başladığında diğerlerine göre daha katılımcı ve uyumlu olduğunu gösteriyor. Bunun için aile kendisini okul öncesi eğitim programının bir parçası olarak görmeli ve eğitimcilerle işbirliği içerisinde olmalıdır.

ANNE / BABA / ÖĞRETMEN

Anne-baba-çocuk ilişkisi her zaman, öğretmen-çocuk ilişkisinden daha yakın, daha güvenli ve daha sıktır. Ayrıca çocuğa karşı ailenin sorumluluklarıyla okul ve öğretmenin sorumlulukları farklıdır. Bu farklılık işbirliğini kısıtlayıcı değil, aksine teşvik edici olmalıdır.

İŞBİRLİĞİNİ GELİŞTİRMEK

- Okul- aile işbirliğini geliştirmek için;
- Çocukların aileleriyle okulu bir araya getirecek toplantılara önen verilmeli.
 - Velileri okulla işbirliğine teşvik edecek bahaneler oluşturulmalı.
 - Okul ve eğitimle ilgili bülten ve broşür



gibi yayınlar devreye sokulmalı.

-Ailelerin mümkün olduğu kadar eğitim kurumu tarafından gerçekleştirilen etkinliklere katılımı sağlanmalı.

-Eğitim kurumlarının istihdam edeceği rehberlik ve psikolojik danışmanlık elemanlarıyla sıkı bir ilişki kurulmalı.

Başarının temel şartlarından biri, belki de en önemlisi ailenin okulla yapacağı işbirliğidir. Bu işbirliğinin temel amacı;

- Öğrencinin eğitim süreçlerinden ve okuldaki durumundan haberdar olmak

- Başarının artmasını sağlamak

- Doğru zamanda ve doğru biçimde yönlendirme yapmak

- Öğrencinin katılımcılığını geliştirmek

- Yaş düzeyine uygun biçimde davranış geliştirmesine katkı sunmak

- Öğrencinin kendine güvenini arttırmak

- Okul, öğrenci ve aile işbirliğini geliştirmek

- Ailelerin birbirleriyle kaynaşmasını sağlamak

- Aileleri okulun

ihtiyaçlarının

giderilmesi ve

sorunlarının çözümüne

ortak olmak olmalıdır.

İŞBİRLİĞİNİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER

Okul-Aile işbirliğine

engel teşkil eden

faktörler olabilir.

Bunları tespit edip

gerekli tedbirler

alınmadığı takdirde

verimli bir işbirliğinden

bahsedilemez.

Anne-Babanın kendi okul hayatlarındaki düzensizlik ve olumsuzluklar işbirliğini engelleyebilir.

Ailenin yaşadığı ekonomik sorunlar işbirliğini kısıtlayabilir.

Aile evde bakıma muhtaç hasta ya da başka çocukların olmasından dolayı okula zaman ayıramayabilir.

Öğretmen ve diğer eğitim mensuplarının olumsuz tutumları işbirliğinin yolunu tıkayabilir.

Ailelerin eğitim düzeyi çok düşükse okulla işbirliği konusunda isteksiz davranabilirler.

Aile ile okul arasında uçurum düzeyinde kültür farklılığının olması işbirliğini olumsuz etkileyebilir.

Bunlar ve benzeri sorunlar okul aile

işbirliğini zora sokacak etkenlerdir.

Sağlıklı bir işbirliği için bunların tespit edilip gerekli önlemlerin alınması zorunludur. İyi örgütlenmiş bir okul aile işbirliği hem başarının yüksekliğini, hem de eğitim kurumunun prestij kazanmasını sağlayacaktır.

OKUL ÖNECESİ EĞİTİM VE ANNE ÇOCUK İLİŞKİSİ

5 yaş öncesi dönem çocukların geleceği açısından hayati bir öneme sahiptir. Çocuğun bütün hayatını etkileyecek karakter, kişilik ve bazı yeteneklerin geliştirilmesinin temeli bu yıllarda atılır. Kişinin ömrünün sonuna kadar peşini bırakmayacak değerlerle ilişkisinin temeli de bu dönemde kurulur. Bu yüzden bireyin yetişmesinde



anne-babanın rolü, eğitim kurumlarından önce gelir.

Anne çocuğun ilk öğreticisidir. Bu yüzden her çocuk;

-Kendisini hayatının sonuna kadar takip edecek olan temel davranış biçimlerini,

- Değerler Eğitimi içinde ele aldığımız inanç değerlerini,

- Sevgi, şefkat, merhamet vs. gibi duygusal belleğin gelişimini,

- İlk yeteneklerinin ortaya çıkartılmasını..

Ve bunlara benzer şeyleri çocuk ailede alır. Baba genellikle dışarıda olduğundan bu konuda en büyük görev anneye düşmektedir.

Unutulmamalı: Günümüzde özellikle büyük şehirlerde eğitim düzeyinin

yükselmesi ve tüketim kültürünün değişmesiyle birlikte kadının da ekonomiye katılımı bir zorunluluk olarak dayatıldığı için kreş ve anaokullarının fonksiyonu asla göz ardı edilmemelidir.

ROL MODEL OLARAK BABA

Çocuk annesinin yanında ilk olarak babayı gördüğünden algılamaya başladığı andan itibaren ikinci bir modelin daha olduğunu öğrenir. Bunun için bebeklikten itibaren bütün yükü anneye bırakıp sorumluluktan kurtulmak çıkar bir yol değildir.

Güç her zaman için cezbedici bir özellik taşır. Bu nedenle çocuk güç kavramını keşfettiği andan itibaren model olarak babayı seçer. Bu yüzden çocukların yetişmesinde babanın

sorumluluğu anneninkinden az değildir.

Baba dış dünyayı temsil eder Baba, evin dışında da bir dünya olduğunu çocuğa taşıyan ilk kişidir. Çocuğun nazarında dış dünyanın temsilcisi baba olduğu için onu dış dünyaya hazırlayacak olan da babadır.

Baba çocuk nezdinde güçlü, kuvveti, kudreti temsil eder. Baba çocuk ilişkisi sevgi temeline oturmalı ki çocuk model aldığı o özelliklerin

sevgiden kaynaklandığını öğrensin. Bunu anlayan çocuk kendini güvende hissedecektir. Böylece çocuğun baba ile iletişim kurması sorunsuz olacaktır. Çocuğun dış dünyada başarılı ve güvenli olabilmesi için, çocuk kendisini, babasının yanında huzur ve güven içinde hissetmeli, babasından çekinse de ondan korkmamalıdır. Çünkü insan korktuğu bir modele yaklaşamaz, onunla iletişim kuramaz.

Sevecen bir baba model olursa;

- Çocuk onu güçlü bulur.

- Babaya hayranlık duyar.

- Babadan korkmaz.

- Onu bir model olarak alır.

- Koyduğu kurallara uyar.

- Kendi davranışlarıyla babaninkileri kıyaslar.
- İyi bir baba;
- Çocuğuna ilgi duyar, sever.
- İhtiyaçlarını karşılamayı önemli bir sorumluluk bilir.
- Çocukla sağlıklı iletişim kurmanın yollarını arar.
- Değer yargılarının oluşmasında iyi bir örnek olur.
- Çocuğuna zaman ayırır.
- Ona haklar tanır, sorumluluklar verir.
- Onun manevi eğitimine önem vererek iyi bir birey olmasını sağlar.
- Eğitimiyle en az anne kadar ilgilenir. Unutmayın! Anne olmak doğuştan gelen bir özelliktir, ama baba olmak öğrenilebilir.

OKUL AİLE FARKI

Okul bireyin sol beynine hükmeder, aile ise bütüncüdür. İnsanda sağ ve sol beyin aynı özelliklere sahip değildir. Sol beyin insanda matematiksel zekâyı harekete geçirir, sağ beyin ise duygusal zekâyı. Sol beyin sayısal olduğu için kelime ezberleme, sayısal değerler gibi şeylerle ilgilidir. Okul daha çok bu rasyonel durumu göz önüne alır. Eğitim daha çok tek tipçidir. Sınavları ve ölçme değerlendirmeyi bu tek tipçilik üzerine inşa eder.

Oysa sağ beyin sezgisel ve duygusal özellikleri harekete geçirir. Sanat, şiir ve hayal gücü gibi şeyler sağ beyinin işlevsel hale gelmesiyle açığa çıkar. Aile bütüncül olduğu için çocuklarının beyinlerinin her iki tarafıyla da ilgilidir. Hatta okulun aksine, sağ beyinle daha çok ilgilidir.

AİLEYE DÜŞEN SORUMLULUKLAR

Aile çocuğun ilk eğitim alacağı yerdir. Doğuştan itibaren etrafını algılamaya başlayan çocuk anne-babadan göreceği, duyacağı her şeyden etkilenir. Bu etkileşim onun eğitiminin temelini oluşturur. Bu yüzden anne-babanın birbirlerine karşı sorumlulukları çocuklarına karşı sorumluluklarından daha önce gelir. Buna dikkat edilmelidir. Ebeveyn dediğimiz anne-babanın okula hazırlanacak çocuklarına karşı bir kısım yükümlülükleri vardır.

Şefkat ve sevgi göstermek:

Akıldan çıkartılmaması gereken en

önemli husus şudur: Siz çocuklarınıza karşı şefkatli davranmakla aslında onlara başkalarına karşı şefkatli olmaları konusunda eğitim vermiş oluyorsunuz. Unutulmamalıdır ki, ailesinden sevgi görmeyen çocuk kesinlikle çevresine karşı hırçın ve anlayışsız olacaktır. Bu durum onun okulda en çok ihtiyaç duyduğu uyum konusunda ciddi sorun yaşamasına yol açacaktır.

manevi değerlerini öğrenip özümsemiş bireyler olarak yetiştirmek sizin görevinizdir. Onların inançlarına uygun bir hayat yaşamaları sadece okulda alacakları eğitimle mümkün olmaz. Çocuğun hayatı ailenin ve çevresinin yaşam biçimi ve kendisine öğretilenlerle şekillenecektir. Bu konuda onlara hem iyi örnek, hem iyi eğitmen olmak sizin görevlerinizdendir.



Merhamet etmek ve merhametli olmayı öğretmek:

Merhamet doğuştan getirdiğimiz özelliklerimizdendir. Eğitim ve etkileşimle ilerlemesi de gerilemesi de mümkündür. Siz çocuklarınıza merhametle muamele ettiğinizde aynı zamanda onları merhamete teşvik ediyor ve doğuştan getirdikleri bu vasfın baskın hale gelmesine çalışmış oluyorsunuz.

Çocuklar arasında ayırım gözetmemek:

Onlara eşit muamele etmeye özen göstermelisiniz. Kız olanla erkek olan arasında, zeki olanla daha zeki olan arasında, tam olanla özürlü olan arasında asla ayırım gözetemezsiniz. Sizin bu adil, eşitlikçi tutumunuz şüphesiz onlara da örnek olacaktır.

Benlik bilincini geliştirerek kişilik sahibi olmalarını sağlamak:

Eğitimin en önemli parçasına değerler eğitimi diyoruz. Çocuklarınızı mili ve

Sorumluluk duygusu

kazandırmak: Onların özgüvene sahip olmalarına çalışırken bir toplumdaki bir arada yaşadıklarını da öğretmeliyiz. Biz topluma ve çevremize karşı sorumluluklarımızı yerine getirirsek onlar da bunu öğreneceklerdir.

Saygı duymak Değer vermek

Görüşünü almak: Bu üç madde onların kişilik gelişimlerini etkileyecek birbirleriyle bağlantılı hususlardır. Her halinizle çocuğunuza saygı duyarsanız o size saygı duymakla kalmayacak, bunu hayatının bir ölçüsü haline getirecektir. Onun ailesi nezdinde değerli olduğunu anlaması kişilik bilincini geliştirecek ve yanlış çevrelerden etkilenme ihtimalini azaltacaktır. Görüşünü almanız içe dönük olmasını engelleyecek ve katılımcı yönünün gelişmesine yarayacaktır.

Güven duygusu: Aile ortamı her birimiz için en güvenli limandır. Çocuklarınız bunu hissetmeli. Her



anlamda ailesine güven duyan çocuklar yanlış çevrelerin etkisinden daha uzak olacaklardır. Ailesine güven duyduğu için onlara karşı daha açık ve şeffaf davranacaklar ve sorunlarını onlarla paylaşacaklardır. Böylece çocuk çözümü yanlış yerlerde arama hatasına düşmeyecek ve tehlikeden uzak kalacaktır.

ARKADAŞLARLA İLİŞKİLER

Arkadaşlarına değer verip saygı duyması için: Öncelikle aile çocuğuna baştan itibaren değer vermeli. Onda 'ben değerliyim' hissi uyandırmalıdır. Onlara verdiğiniz değerın aynısını arkadaşlarına da veriniz. Bu çocuğın eğitimi için önemlidir. Arkadaşlarına değer verilip saygı duyulduğunu görmek onu da öyle davranmaya itecektir.

Ortak oyunlara iştirak etmesini

sağlayın:Bu eğitimi almalarına daha bebeklik yıllarında başlayın. Önce siz onunla ortak oyunlar oynayın. Sonra kardeşi olduğunda birlikte oynamalarına zemin hazırlayın. Bu eğitimi alan çocuk okulda kendisini dışlanmış hissetmeyip arkadaşlarının oyunlarına iştirak etmekte istekli davranacaktır. Bu onun sosyalleşmesinde önemli bir yer tutar.

Ortak ders çalışma:Çocuğunuzu kreş ve benzeri yerlerde erken eğitime gönderebiliyorsanız onun orada öğrendiklerini evde birlikte oyun haline getirerek tekrarlayın. Bu hem öğrendiklerinin pekişmesini sağlayacak hem de ona öğrenmede ortaklık becerisi kazandıracaktır. Normal eğitime başladığında kardeşleri ya da arkadaşlarıyla müşterek çalışmasını öğretin. Geri olduğu konularda arkadaşından destek almayı, ileri olduğu konularda arkadaşına destek olmasını öğretin. Gerekirse bu konuda öğretmeninden de yardım alın.

Guruplar oluşturmak: Okul-Aile Birliklerinin, rehberlik görevlilerinin ve öğretmenlerinin desteğini alarak çocukların ilgi alanlarına göre guruplar oluşturmasını sağlayın. Börtü böceğe ilgi duyan çocukları bir gurup yapın. Futbol oynamayı sevenler, müzikten hoşlananlar.. vs. gibi guruplandırın. Gurup etkinliklerini yapmaları için vesileler oluşturun. Zaman zaman bu etkinliklere

ders verme, emir verme gibi şeylerden arınarak siz de iştirak edin.

Güven vermek ve güven duymak:

Bebeklik döneminden itibaren ailenin güvenli bir yer olduğunu öğrenerek büyüyen çocuk yeni ailesi olan okuluna ve arkadaşlarına da güven duymakta ve onlara güven vermekte zorlanmaz. Küçükken kendi oyuncaklarına ve evin ortak mallarına sahip çıkıp muhafaza etmeyi öğrenen çocuk aynı davranışı okulunda da gösterecek ve etrafına güven verecektir.

Aile tanışmaları: Çocuklarınızın arkadaşlarını tanıyın. Onunla birlikte arkadaşlarının evlerine ziyaretlerde bulunun. Aile tanışmaları çocukların ne tür bir çevreye sahip olduklarının kontrolü açısından da önem taşımaktadır. Bu, yeni dostlukların başlamasına ve yeni çevreleri tanımaya da zemin hazırlar.

Hediyeleşmek:

Çocuğunuza hediye vermesini öğretin. Daha bebeklik yaşlarından itibaren bu beceriyi kazanması için hevesinin geçtiği oyuncakını bir arkadaşına vermesini sağlayın. Arkadaşını mutlu gününde sadece ziyaret edip sevincini paylaşmasının bile hediye değeri taşıdığını ona öğretin.

Karşılık beklememek:

Arkadaşlarına vereceği bir hediye, yapacağı bir yardım için karşılık beklememenin bir meziyet olduğunu ona öğretin. Daha ilk çocukluk döneminden itibaren kendisine alınan her hediye için mutlaka bir karşılık olmadığını öğretsin. Bir oyuncakı illa da sözünü dinlediği ya da verilen görevi yaptığı için hak ettiğini düşünmesin.

Buna dikkat edin ve özen gösterin.

OKULA KARŞI SORUMLULUK 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 çocuğın okula başlamasını beklemeyin.

Öğretmenlerine karşı saygılı olmalı:

Çocuğunuzu bebeklik döneminden itibaren nasıl yetiştirirseniz 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.

Okula zamanında gidip gelmeli:

Okul disiplininin ana kurallarından olan bu beceriyi kazanması için ona çocukluğundan itibaren zaman kavramını öğretin. Yemek yemenin, oyun oynamanın, televizyon izlemenin, dışarıya çıkmanın, eve dönmenin uyumanın, uyanmanın bir zamanı olduğunu büyürken öğretilsin. Okulunun ilk gününden itibaren onun tam zamanında orada olmasına dikkat edin. Kısa bir sürede çocuğun buna alıştığını göreceksiniz.

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.

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 seçmekten önce 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 şikâyet 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 görmesiyle başlar. Emekleme ve yürüme çağındaki çocuklar kitaplara ilgi duyarlar. Yaşlarına uygun olarak sayfalarını karıştırmak için harcadıkları emek onlarda kitaba karşı merak uyandırır. Bu dönem çocukların ele geçirdikleri her yapraklı nesneyi saçıp savurdukları 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. Resim ve masalın gücünden yararlanın: 3 yaşından itibaren onlara ilgilerini çekecek resimler içeren kitaplar verin. Anlamaya başladıkları çağdan itibaren ninnilerin 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 öğretilsinler. Korku masallarından uzak durun.

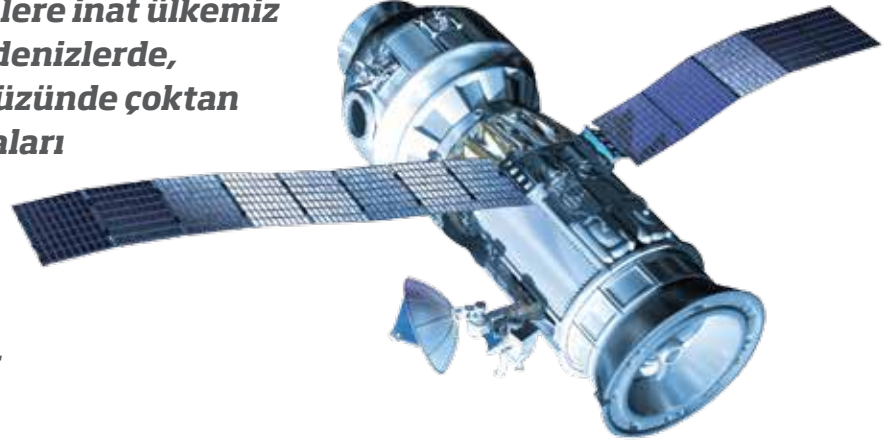
Bunlara dikkat edin:

- Seçtiğiniz kitaplar yazıdan çok resim içersin.
- İçinde onun tanıdığı nesnelere resmi fazla olsun.
- Çocuğun alıcılığı açısından resimler ve renkler parlak olsun.
- Mümkünse oyuncak şeklinde tasarlanmış kitaplar olsun.
- Günlük okuma saatleriniz olsun: Artık çocukluk çağını tamamlayıp okul çağına geldiklerinde onlarla birlikte günlük kitap okuma saatiniz olsun. Aile bireyleri bir araya gelerek biriniz kitap okurken diğerleri onu dikkatle dinlesin. Bu onlara kitap okuma alışkanlığı kazandıracak gibi sizi de sürekli gelişen bir konumda tutacaktır. Zamanı dikkatli seçin. Kitap okuma zamanlarınızı seçerken çocuklara ayıracağınız 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.



TÜRKİYE'DEN İLKLER

■ **'Yapamazsınız, edemezsiniz' diyenlere inat ülkemiz artık çok şey yapıyor. Milli gemimiz denizlerde, milli insansız hava araçlarımız gökyüzünde çoktan göreve başladı. Denizin altından kıtaları birbirine bağlayan ülkemiz şimdi milli uydusunu göndermenin hazırlıklarını yapıyor. Son olarak Türk bilim adamları yeni bir gezegen keşfederek ismimizi bir kez daha tüm dünyaya duyurdu.**



Milli uydu 6A geliyor

Türkiye'nin ilk ve tek milli uydusu olacak 6A için çalışmalar tüm hızıyla devam ediyor. Milli uydu 6A'nın yapımında 33 Türk mühendis ve 354 işçinin görev yapıyor. Uydu, 600 milyon liraya mal olacak. Hedef uyduyu 2019'da uzaya fırlatmak.

2019 sonunda uzaya fırlatılması ve 600 milyon liraya mal olması planlanan uydunun yapım çalışmaları sorunsuz bir şekilde ilerliyor. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın 'Stratejik mahiyetiyle bizim için son derece önemli. Türkiye yakın zamanda hayali dâhi kurulumayanları da gerçekleştirmeyi mutlaka başaracaktır' diyerek önemine vurgu yaptığı Türksat 6A için Ankara'da kritik bir toplantı düzenlendi. Ulaştırma Denizcilik ve Haberleşme Bakanı Ahmet Arslan ile Bilim Sanayi ve Teknoloji Bakanı Faruk Özlü ve ilgili kuruluşlardan üst düzey bürokratlar bir araya gelerek 6A'da gelinen süreci değerlendirdi. TUSAŞ, Türksat, TÜBİTAK Uzay, Aselsan ve CTECH sanayi kuruluşlarının ortak çalışmaları ile yapımı süren Türksat 6A tamamlandığında Türkiye'nin ilk yerli kaynaklarla geliştirilen haberleşme uydusu olarak yörüngede görev yapacak.

600 Milyon Lira

Tamamlandığında 4 ton ağırlığa ulaşacak olan uydu, 42 derece boylamı konumuna yerleştirilmesiyle beraber 6A sistemi, Türksat tarafından Asya, Avrupa, Afrika (Kuzey ve Orta) kıtalarına; geniş bant internet, radyo-televizyon yayını, GSM

hizmet ve güvenli haberleşme hizmetleri verebilecek. 2014'te bütçesi 546 milyon lira olarak belirlenen 6A'nın yaklaşık 600 milyon liraya tamamlanması hedeflenirken, uydunun 2019 yılı sonunda uzaya fırlatılması planlanıyor. 36 bin km yükseklikte yörüngeye girecek olan Türksat 6A'nın 15 yıl görev ömrü olacak ve hem askeri hem de ticari amaçla kullanılacak.

Türk bilim insanları gezegen keşfetti

Ankara Üniversitesi Fen Fakültesi Astronomi ve Uzay Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Mesut Yılmaz, AA muhabirine yaptığı açıklamada, 2007 yılında Ankara Üniversitesi'nden araştırmacıların liderliğinde başlattıkları, Türk, Japon ve Rus bilim adamlarından oluşan uluslararası bir proje çerçevesinde sürdürülen 'gezegen arama' çalışmalarının ilk meyvesini verdiğini söyledi. Son yıllarda bir TÜBİTAK projesi ile desteklenen bu çalışma ile Antalya Bakırtepe'de bulunan TÜBİTAK Ulusal Gözlemevi'nde 1,5 metre ayna çaplı Rus-Türk Teleskobu ile Japonya Okayama Astrofizik Gözlemevi'nden işbirliği çerçevesinde sağlanan iyodin hücresi aygıtı kullanılarak, çok hassas gözlemler yaptıklarını belirten Yılmaz, bu analizler sonucunda yıldızları gözlediklerini ve çıkan sonuçlardan da bazı değişimleri fark ettiklerini ifade etti. Yılmaz, bazı değerlerin değişiminin, yeni bir gezegen kaynaklı olabileceğini anladıklarını ve bu alanda çalışmalarını yoğunlaştırdıklarını vurgulayarak, şunları kaydetti:

'Çalışmalarımız sonucunda ben, Ankara Üniversitesi Fen Fakültesi Astronomi ve Uzay Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Selim Osman Selam, Ege Üniversitesi Astronomi ve Uzay Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Varol Keskin ve Astronomi ve Uzay Bilimleri Bölümü'nde doktora öğrencimiz İbrahim Özavcı ile beraber Jüpiter benzeri Güneş dışı bir gezegen keşfettik. Türk bilim adamları ilk defa bir gezegen keşfetmiştir. Bunun gururunu ve mutluluğunu yaşıyoruz. Jüpiter'den 1,5 kat daha büyük boyutlara sahip bu yeni gezegen, yıldızının etrafında bir tam yörünge turunu neredeyse bir yıl sürede tamamlamakta. Gezegen, Jüpiter benzeri bir gaz devidir ve dolayısıyla yaşam barındırma ihtimali yoktur. Keşfedilen 'öte-gezegen', yıldızına olan uzaklığı, Dünya-Güneş arası mesafeye eşittir. Bulduğumuz gezegen ile alakalı bir makale yazdık. Bu makale, astronomi literatürünün en saygın yayınlarından 'Astronomy&Astrophysics' dergisinde yayınlandı. 10 yıllık emeğimizin karşılığını da bu şekilde aldığımızı düşünüyorum.'

Güneş sistemine 212 ışık yılı uzaklıkta buldukları Jüpiter benzeri bir 'öte-gezegen'e 'Türk ismi' koymak istediklerine dikkati çeken Yılmaz, bununla ilgili bir oylama da yapılabileceğini kaydetti. Yılmaz, 'Bildiğim kadarıyla Japonya, ABD, Fransa ve Kanada, keşsettikleri ilk gezegene bir isim verdiler. Bizde de neden olmasın? Böyle bir düşüncemiz var. Benim 'Türk', 'Türk1' ve 'Atatürk' isimleri aklımdan geçti' ifadelerini kullandı.



Bir Portre

İBN HALDUN

ti. Vâil, Hz. Peygamber'den yetmiş kadar hadis rivayet etmiştir. Bu aileden Endülüs'e ilk gelen Hâlid b. Osman b. Hânî'dir.

İbn Haldûn'un dedesi Muhammed Bicâye'de (Becija) hâciblik mevkiine kadar yükseldi, daha sonra siyasî hayattan çekilip kendini ibadete verdi. Babası Muhammed ise siyasete girmeyip ilim, eğitim ve öğretimle meşgul oldu. İbn Haldûn ilk bilgileri babasından aldı, daha sonra Muhammed b.

Sa'd b. Bürrâl el-Ensârî'nin derslerine devam etti. Kur'an'ı ezberledi, kıraat ilmini öğrendi. Başta babası olmak üzere Muhammed b. Arabî el-Hasâyirî, Muhammed b. Şevvâs ez-Zerzâlî, Ahmed b. Kassâr, Muhammed b. Bahr, Muhammed b. Câbir el-Vâdîfâsî gibi âlimlerden Arap dili ve edebiyatı konusunda dersler aldı. Ebû Temmâm ve Mütenebbî gibi şairlerin şiirleriyle el-Eganî'deki şiirlerin bir bölümünü ezberledi. Vâdîfâsî'den ayrıca Sahîh-i Müslim ve el-Muvatta' ile Kütüb-i Sitte'nin diğer kitaplarının bazı bölümlerini okudu. Muhammed b. Abdullah el-Ceyyânî, İbn Abdüsselâm el-Hevvârî ve Muhammed el-Kasîr gibi âlimlerden fıkıh tahsil etti. Yetiştirdiği siyasî ve içtimaî ortam İbn Haldûn'un ilmî kişiliğinin oluşması bakımından büyük önem taşır. Onun zamanında Tunus'ta Hafsîler, Fas'ta Merînîler, Tilimsân'da Abdülvâdîler, Endülüs'te Nasrîler, Mısır'da Memlükler hüküm sürmekteydi. Kuzey Afrika ve Endülüs'teki devletler hem birbiriyle mücadele ediyor hem de kendi içlerinde sık sık taht kavgalarına girişiyorlardı. İbn Haldûn on altı yaşında iken Merînî Hükümdarı Sultan Ebû'l-Hasan Tunus'u işgal etti. Endülüs'ten Fas'a göç etmek zorunda kalan âlimlerin bir kısmını da beraberinde Tunus'a getirdi.

Tunus'a gelen Muhammed b. Süleyman es-Sattî, Ahmed ez-Zevâvî, Muhammed b. İbrâhim el-Âbilî, Ebû'l-Kasım İbn Rıdvân, Ebû Muhammed Abdülmüheymin el-Hadramî gibi âlimlerden faydalanan İbn Haldûn, Abdülmüheymin'den hadis ve siyer, Zevâvî'den kıraat, Sattî'den fıkıh, Âbilî'den fıkıh usulü, kelâm, mantık, felsefe ve matematik dersleri aldı. Fahreddin er-Râzî'nin kelâm ilmindeki usulünü öğrendi.

İbn Haldûn, 749'daki (1348) veba salgınında anne ve babasıyla hocalarının bir kısmını kaybetti. Bu sırada Tunus'u işgal etmiş olan Sultan Ebû'l-Hasan Fas'a dönmek zorunda kaldı. Beraberinde getirdiği âlimler de onunla birlikte Fas'a döndü. Hocalarıyla beraber Fas'a gidip öğrenimine orada devam etmeye karar veren İbn Haldûn'u ağabeyi Muhammed bu fikirten vazgeçirdi. Sultan Ebû'l-Hasan Tunus'tan ayrıldıktan sonra Hafsîler Tunus'ta tekrar iktidarı ele geçirdiler. Hafsî Sultanı II. Ebû İshak'ı vesayeti altına alıp bütün yetkileri elinde toplayan Vezir İbn Tafragîn, İbn Haldûn'u sultanın Alâmet Katipliği görevine getirdi.

Hafsîler'in Kostantine Emîri İbn Umâre Tunus üzerine yürüyünce sultanın ordusu Merre-Mâcenne'de yapılan savaşta bozguna uğradı (754/1353). Savaşa katılmış olan İbn Haldûn Biskre'ye kaçtı. Kışı burada geçirdikten sonra Tilimsân'a gitti. Tilimsân'da, babası Ebû'l-Hasan'ı tahttan uzaklaştırarak yerine geçen Merînî Sultanı Ebû İnân ve veziri Hasan b. Ömer'le görüştü. Vezirle birlikte geldiği Bicâye'de kışı geçirip Ebû İnân'ın daveti üzerine 755'te (1354) Merînîler'in başşehri Fas'a gitti. Kendisine yakın ilgi gösteren sultan onu ilim meclisini oluşturan âlimler arasına aldı. Bir yıl sonra da kâtiplik ve mühürdarlık görevine getirdi. İbn Haldûn bu sırada Fas'taki kütüphanelerde çalışmalar yaptı. Endülüs'ten buraya göç eden âlimlerden de faydalanarak bilgisini genişletti.

Asıl adı Ebû Zeyd Veliyyüddîn Abdurrahmân b. Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Hasen el-Hadramî el-Mağribî et-Tûnisî 1 Ramazan 732'de (27 Mayıs 1332) Tunus'ta doğdu. Ölüm tarihi hicri 808 (Miladi 1406) dir. İbni Haldun meşhur bir tarihçi, sosyolog, filozof, siyaset ve devlet adamı olarak ün yaptı.

Aslen Yemen'in Hadramut bölgesinden olduğu için kendisi Mukaddime'de Hadramî ismini kullanmış, Tunus'ta doğmuş olması sebebiyle Tûnisî, hayatının büyük kısmını Kuzey Afrika'da geçirmesi dolayısıyla Mağribî nisbeleriyle de anılmıştır. İbn Hazm onun şecerelerini vermiş (Cemhere, s. 430), kendisi de et-Ta'rif adlı eserinde bu şecereyi nakletmiş, ancak bunu şüpheye karşıladığını ve eksikleri olduğunu belirtmiştir.

İbn Haldûn'un mensup olduğu kabilenin reisi olan atası Vâil b. Huçr bir heyetle Medine'ye giderek Hz. Peygamber'i ziyaret etmiş, Resûl-i Ekrem'in, "Allahım, Vâil'i ve soyunu mübarek kıl!" şeklindeki duasını almış, ülkesine dönerken Muâviye b. Ebû Süfyân da onunla birlikte gönderilmiş-



Muhammed b. Muhammed el-Makkarî, İbnü'l-Hâc el-Billifîki, Ebû Abdullah el-Alevî, Ebû'l-Kasım Muhammed b. Yahyâ el-Bercî, Muhammed b. Abdürrezzâk onun Fas'ta faydalandığı hocalardır.

İbn Haldûn, sultanın kendisine verdiği görevi ailesinin daha önce bulunduğu görevlerden aşağı görüyordu. Daha yüksek mevkilere ulaşmak için Sultan Ebû İnân aleyhinde düzenlenen bir komploya katılmakta sakınca görmedi. Ebû İnân, Bicây'e'yi ele geçirdiği zaman buranın Hafsî Emîri Ebû Abdullah Muhammed'i esir alıp Fas'a getirmişti. İbn Haldûn, tekrar Bicây'e emîri olması halinde kendisine hâciblik görevi verilmesi karşılığında esaretten kurtulması için çalışacağı hususunda Ebû Abdullah ile anlaştı. Sultan bu durumu öğrenince her ikisini de hapsetti (758/1357). Emîr Ebû Abdullah Muhammed bir süre sonra serbest bırakıldı, ancak İbn Haldûn iki yıl hapiste kaldı. Afedilmesi için sultana kasideler yazdıysa da ilgi görmedi. Sultan Ebû İnân'ın ölümü üzerine (759/1358) veziri Hasan b. Ömer diğer tutuklularla birlikte İbn Haldûn'u da serbest bıraktı ve onu eski görevine iade etti, ihsanlarda bulundu, ancak ülkesine dönmesine izin vermedi.

Veliaht Ebû Zeyyânî tahttan uzaklaştırarak Ebû İnân'ın küçük yaştaki oğlu Ebû Bekir es-Saîd'i tahta çıkaran Hasan b. Ömer bütün yetkileri elinde topladı. Merînîler'in ileri gelenleri vezire karşı ayaklanınca İbn Haldûn da bu harekete destek oldu. Taht kavgaları sırasında Endülüs'e kaçan Ebû İnân'ın kardeşi Ebû Sâlim lehinde faaliyetlere başladı. Ebû Sâlim 760'ta (1359) Merînî sultanı olunca İbn Haldûn'un itibarı arttı ve sır kâtipliğine getirildi. Sultan adına resmî yazılar yazma görevini üstlenen İbn Haldûn, bu görevleri yürütürken resmî yazıların dilini sadeleştirme yönünde gayret gösterdi. Şiir yazmaya daha fazla önem verdi. İki yıl sonra da hâkimlik görevine getirildi. Vezir Ömer b. Abdullah öncülüğünde 762'de (1361) başlayan ayaklanma sonunda Sultan Ebû Sâlim öldürülüp Tâşfîn tahta çıkarıldı. Bu dönemde de görevde kalmayı başaran İbn Haldûn'un gözü daha yüksek mevkilerde idi. Bu husustaki çabaları sonuç vermeyince vezirle arası

açıldı ve görevini bıraktı. Tilimsân ve çevresini Merînîler'den geri alan Abdülvâdîler'in hükümdarı Ebû Hammû'nun yanına gitmeye karar verdiyse de Ömer b. Abdullah buna engel oldu. Ancak Vezir Mes'ûd b. Rahhû'nun ricası üzerine Tilimsân'a gitmemesi şartıyla Fas'tan ayrılmasına izin verince Endülüs'e gitmeye karar verdi ve 8 Rebülevvel 764'te (26 Aralık 1362) Gırnata'ya (Granada) ulaştı. Nasrî Hükümdarı Muhammed'in veziri ünlü müellif Lisânüddin İbnü'l-Hatîb Fas'ta sürgünde iken İbn Haldûn kendisine yardımcı olmuş, aralarında dostça ilişkiler kurulmuştu. Bu sayede İbn Haldûn büyük itibar gördü. Sultan onu, Kastilya



Kralı Zalim Pedro ile görüşmelerde bulunmak ve siyasi ilişkileri düzeltmek için İsbîliye'ye gönderdi (765/1364). Pedro'nun, İsbîliye'de kalması halinde atalarının buradaki eski emlâkini kendisine vereceği yolundaki teklifini geri çevirdi. Bu görevdeki başarısı sultan nezdindeki itibarını daha da arttırdı. Ailesini de yanına alan İbn Haldûn, Gırnata'da bir süre refah içinde yaşadıysa da çok geçmeden Vezir İbnü'l-Hatîb'le arası açıldı. Bu durum sultanın da ondan uzaklaşmasına sebep oldu. Endülüs'ten ayrılmayı düşünürken bir süre hapisanede birlikte kaldığı Bicây'e'nin eski Hafsî emîri Ebû Abdullah Muhammed'in Bicây'e'yi tekrar ele geçirdiğini ve kardeşi Ebû Zekeriyâ İbn

Haldûn'u vezir yaptığını öğrendi. Bir süre sonra Bicây'e emîrinden hâciblik teklifi aldı. Nasrî sultanından izin alarak 766'da (1365) Bicây'e'ye giden İbn Haldûn parlak bir törenle karşılandı. En yetkili kişi olarak devleti yönetmeye başladı. Öte yandan hatiplik ve ders verme işini de sürdürdü. Hayatının ilk yirmi yılını Tunus'ta, yirmi altı yılını Cezayir, Fas ve Endülüs'te, dört yılını yine Tunus'ta, son yirmi dört yılını da Kahire'de geçiren İbn Haldûn iyi bir eğitim görmüş, küçük yaşta itibaren ilim ve fikir hayatına ilgi duymuş, ancak siyasetin cazibesinden kurtulamamıştır. Devletin en üst kademelerinde bulunma hırsı takibata uğramasına, sürgün ve hapsedilmesine sebep olmuştur. Sıkıntılı bazı dönemleri olmakla birlikte genellikle saray ve konaklarda refah içinde itibarlı bir hayat sürmüştür. Merînî, Hafsî ve Abdülvâdî hânedanlarının yönetiminde bazan sultan ve emîrler kadar etkili olmuş, iktidarların el değiştirmesinde önemli roller oynamış, bu özelliğiyle hem desteğine ihtiyaç duyulan hem muhalefetinden korkulan bir kişi durumuna gelmiştir. Diğer taraftan sık sık kabileler arasında dolaşarak bedevî kabile hayatını yakından tanımış, fırsat buldukça da ilim ve öğretimle meşgul olmuştur. Ünlü Mukaddime'sini böyle bir bilgi ve deney birikimiyle kaleme almıştır.

İbn Hacer el-Askalânî ve Bedreddin el-Aynî gibi çağdaşı olan âlimler İbn Haldûn'u anlatırken tarih, toplum ve devlet konusundaki özgün görüşlerinin farkında olmamışlar, Makrîzî dışındaki müellifler ise onu sıradan bir tarihçi gibi görmüşlerdir. Makrîzî, İbn Tağrîberdî ve Kalkaşendî gibi Mısırlı tarihçiler İbn Haldûn'dan övgüyle bahsetmişler ve eserlerinden faydalanmışlardır. Makrîzî'nin de dediği gibi faziletine, asaletine ve şerefine rağmen İbn Haldûn'un düşmanı, çekemeyeni ve muhalifleri hiçbir zaman eksik olmamıştır. Kendine mahsus fikir ve metoduyla sonraki nesiller üzerinde derin etkiler uyandıran İbn Haldûn'un adına nisbetle Tunuslu Hayreddin Paşa tarafından 22 Aralık 1896'da el-Cem'iyyetü'l-Haldûniyye adlı bir kültür cemiyeti kurulmuştur. İbni Haldun meşhur Mukaddime'nin müellefidir.

Güzelliklerle Dolu Yöremiz **TOKAT**



TOKAT KALESİ

Tokat Kalesi, il merkezinde yüksek bir tepe üzerinde bulunuyor. Kalenin hangi dönem ve kimler tarafından yapıldığı hakkında kesin bilgi bulunmuyor. Kalenin 5. veya 6. yüzyılda inşa edildiği tahmin ediliyor. İlk yerleşimcileri kim olduğu bilinmeyen yapının bilinen en eski yerleşimcilerinin Komana Pontika'dan göçen Hıristiyan gruplar olduğu söyleniyor. Uzun yıllar Doğu Roma İmparatorluğu'nun elinde kalan kale, 1074 yılında Danişmend Gazi tarafından ele geçirilmiş ve Büyük Selçuklu Devleti kaleye hakim olmuştur. Selçuklular'dan sonra Osmanlı İmparatorluğu hakimiyetine giren kale, Selçuklu ve Osmanlı döneminde onarım görmüş, özellikle savunma amaçlı kullanılmıştır. İsyançılar ve devlet yöneticilerine hapisane olarak kullanılan yapı bu nedenle Çardak-ı Bedevi adıyla da anılmıştır.

Kale, Türkiye Cumhuriyeti döneminde kültürel olarak önem kazanmıştır.

Tokat Kalesi'nin doğal bir kaya kütleleri üzerine oyularak yapılmış. Surlar ve oyulmuş odalar sağlamlığını koruyarak günümüze kadar ulaşmış. Kalenin günümüzdeki hali daha çok Orta Çağ mimarisini andırmaktadır. Ortaçağ kalelerinin vazgeçilmez unsuru olan su yolu Tokat kalesinde de mevcuttur. Dış kale sur duvarları tamamen ortadan kalkmışken, iç kale duvarlarının bir bölümü ayakta. Kaleye ait surlar kaya kütlelerinin üzerine oturtulmuştur. Kuzey bölümünde doğal kayalıklar, kapı olarak kullanılacak şekildedir. Kalenin deprem ve bakımsızlıktan en çok hasar görmüş olan kuzey ve güney yönlerindeki duvarlar yıkılmış, ancak yapının doğal yollarla meydana gelen yerleri, doğal tahribatlara karşı oldukça dayanıklıdır.

Kaleye giriş ise kuzey yönündeki bir oyuktan yapılabilmektedir. Kalenin mazgalları, kuleleri, burçları, sarnıcı, cephaneliği ve odaları günümüze kadar sağlamlığını korumuştur.

PERVANE HAMAMI

Şehrin tarihi yapılarından biri olan Pervane Hamamı, 1275 yılından bu yana varlığını devam ettirmekte. Hamamın Selçuklu vezirlerinden Muinüddin Pervane tarafından yaptırıldığı tahmin edilmektedir. Hamamın kadın ve erkek bölümleri ayrı olup, bölümler birbirinden simetrik olarak ayrılmıştır. Tarihiyle görülmeye değer bir yapıdır. Pervane Hamamı, Tokat il merkezine bağlı olan Kabe-i Mescit Mahallesi'nde yer almaktadır.

ATATÜRK EVİ

Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk'ün milli mücadele yılları, Kurtuluş Savaşı ve Cumhuriyetin kuruluşu sırasında Tokat'a uğradığında kalmış olduğu, 971,91 m² arsa ve 2 katlı ev Kültür ve Turizm Bakanlığınca 2001 yılında kamulaştırılmıştır. Kültür ve Turizm Bakanlığınca Atatürk evi Rölöve Restorasyon inşaatı tamamlanmıştır. Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından kamulaştırılan ev, 2007 yılında müze olarak açılmıştır. Şimdi Atatürk Evi ve Etnografya Müzesi ismiyle bilinmektedir. Şehrin birçok ilçesinden ve şehre gelen birçok turist tarafından ziyaret edilen müzede yöresel eşyalar sergilenmektedir.

SULU HAN



Tokat il merkezinde Bedestenin yanında, Sulu Sokak'ta bulunan bu hanın kitabesi bulunmadığından yapım tarihi ve banisi bilinmemektedir. Bulduğu sokaktan ötürü Sulu han ismi ile tanınmıştır. Değişik zamanlarda yapılan onarımlar ve depremler nedeniyle de orijinalliyini büyük ölçüde yitirmiştir. Büyük olasılıkla han XIX. Yüzyılda yapılmıştır. 1930 yılına kadar cezaevi olarak kullanılmış, 1957 yılında Vakıflar Genel Müdürlüğü tarafından restore edilerek öğrenci yurduna dönüştürülmüştür.

Han kesme taş ve tuğladan iki katlı olarak yapılmıştır. Dikdörtgen planlı olup, kuzey ve güneydeki dış duvarları dışa kapalıdır. Giriş kapısı yuvarlak kemerlidir. Avlu etrafında revak ve arkasında odalar sıralanmıştır.

MEVLEVİHANE



Tokat'ın il merkezine bağlı olan Soğukpınar Mahallesi'ndeki Mevlevihane, 17. yüzyılda Sülün Muslu Paşa tarafından inşa ettirilmiştir.

Bey Sokağı'nda yer alan Tokat Mevlevihanesi, mimari açıdan oldukça gösterişlidir. 3000 metrekarelik bir alanı kapsayan bu tarihi yapıdan, Evliye Çelebi'nin Seyahatname adlı kitabında bahsedilmektedir. Mevlevihanenin zemin, giriş ve üst katı bulunmaktadır.

Zemin katında toplam beş oda vardır. Çeşitli hizmetlerin görüldüğü yer genellikle zemin kattır. Giriş katına ise dışarıdan bir merdivenle çıkılmaktadır. Burada semahane bölümü yer alır. Tokat Mevlevihanesi, günümüzde restore edilip müzeye çevrilmiştir. Müzede; Tokat ve çevre illere ait olan halı ve kilimler, el yazması Kur'an-ı Kerim'ler, Yağbasan Medresesi'nin kazılarında çıkarılan kalıntılar, sema törenini canlandıran maket semazenler sergilenmektedir.

ALMUS BARAJ GÖLÜ



Tokat'ta bulunan Almus Baraj Gölü, doğanın en güzel hallerinden yararlanabileceğiniz, piknik ve su sporları yapabileceğiniz şehrin en etkileyici noktalarından biri. Almus Baraj Gölü, özellikle bahar ve yaz aylarında çevre ilçelerden gelen halkın gün boyu piknik yaptığı önemli bir mesire yeridir. Gölün bulunduğu bölge hem fauna hem de flora bakımından zengin. Tilki, ceylan, güvercin, sansar, dağ keçisi, ayı, domuz, bıldırcın, karatavuk ve üveyiklere ev sahipliği yapmakla birlikte; içerisinde bol yeşil bir alan oluşturan kayın, çam, meşe, ıhlamur ve sedir ağaçları bulunmakta. Yeşilirmak üzerine kurulan ve 4000 hektarlık bir alanı kapsayan Almus Baraj Gölü'nde kamp alanları da mevcut. Dilerseniz bu güzel doğanın içinde birkaç gün kamp yapabilirsiniz.



BALLICA MAĞARASI

Tokat'ın Pazar ilçesinde Ballica köyünde bulunan harika bir mağaradır. Ballica, Dünya'nın en büyük mağaraları arasında yer almaktadır. Ballica Mağarasının tamamı ziyarete açılmamıştır, bu yüzden mağaranın gizemli atmosferi sürmektedir. Ballica Mağarasının oluşumu 4 milyon yıl önce başladığı tahmin edilmektedir. Mağara yaklaşık 680 metre uzunluğunda 90-95 metre yüksekliğindedir. Mağara 5 kat ve 8 salondan oluşmaktadır ve bazı bölümlerde oluşum devam etmektedir. Ballica Mağarasına gittiğinizde içeri fotoğraf makinesi sokamazsınız. Bunun nedeni mağarada bulunan sarkıtların ve dikitlerin milyonlarca yılda oluşmuş olması ve fotoğraf makinesinin flaşının bunlara zarar vermesidir.

Mağaranın çeşitli yerlerinde küçük yarasa grupları ayrı bir turistik önem katmaktadır ve bu yarasalar mağarada bulunan en belirgin canlı grubudur. Mağarada yaz-kış ortalama sıcaklık 17-19 derece arasındadır ve ortalama nem %55'i aşmaktadır. Mağaranın içerisindeki oksijen dışarıya göre daha fazladır, astım hastalarına mağara iyi gelmektedir. Hatta normal insanlar bile 90-95 metre inip çıktıktan sonra hiç yorulmadıklarını, içerideki havanın çok temiz olduğunu ve insana bir dinamizm kazandırdığını söylerler.

**MAHPERİ HATUN KERVANSARAYI**

Tokat ili Pazar ilçesinde, Tokat-Turhal-Amasya kervan yolu üzerinde bulunan bu kervansarayı Sultan I. Alâeddin Keykubat'ın eşi Mahperi Hatun 1238-1239 yılında yaptırmıştır.



Kervansaray yazlık ve kışlık olmak üzere iki ayrı bölümden meydana gelmiştir. Yazlık bölüm avlu etrafında çevrili revak ve arkasındaki bölümlerden ibarettir. Kışlık kısım ise, iki sıra halinde payelerle üç bölüme ayrılmış üzeri de tonoz örtülü olup, tamamen dışa kapalıdır.

Kervansaray kesme taştan dikdörtgen planlıdır. Giriş kapısı oldukça gösterişli olup dikdörtgen şekilde, sivri kemerli niş içerisinde yer almaktadır. Giriş kapısının üzerinde yapım kitabesi bulunmaktadır. Nişin içerisindeki kapı yuvarlak kemerli olup, alternatif dizili iki renkli taşlardan oluşturulmuştur. Anadolu Selçuklu medrese ve kervansaraylarının portallarının bir benzeridir.

BEDESTEN VE ARASTA

Takyeciler camii'nin doğusundadır. Evliya Çelebinin 'Sultan çarşısı kadar güzel bir çarşıdır. Halep ve Bursa çarşıları gibi gayet tertipli kurulmuştur' dediği Bedestenler, İstanbul kapalı çarşısının Bedesten bölümüne çok benzerliği vardır. Tokat valiliğince restore edilerek yazma, bakır ve el sanatları satış yerleri olarak hizmete geçirilmesi projelendirilmiştir.

Arastalı Bedesten olarak bilinen yapının ne zaman ve kim tarafından yapıldığı bilinmemektedir. Günümüze gelebilen kalıntılardan ve tarihi kaynaklardan XV-XVI. yüzyılda yapıldığı tahmin edilmektedir.

Bedesten kesme taştan yapılmış, cephesi tuğla dizileri ile bölümlere ayrılarak hareketlendirilmiştir. Kuzey-güney yönünde, kareye yakın dikdörtgen planlı olup, kuzey ve güneyde dışarıya dikdörtgen çıkıntılı, yuvarlak kemerli birer kapısı bulunmaktadır. İçerisi üç sıra halinde üçer paye ile bölümlere ayrılmıştır ve bunların üzeri de yuvarlak dokuz kubbe ile örtülmüştür. Bedesten kuzey ve güneyinde alt sırada birer, üst sırada da üçer küçük pencere ile aydınlatılmıştır. Bedestenin iki yanında ince, uzun dikdörtgen planlı iki de arastası bulunmaktadır. Bu arastaların da kuzeyi ve güneyinde dikdörtgen söveli üzerinde birer dikdörtgen pencere bulunan kapıları vardır. Dükkanları oluşturan bu bölümün orta noktasına da birer küçük kubbe yerleştirilmiştir.

SENTİMUR TÜRBESİ



Tokat il merkezinde Sivas caddesinin batısında yer alan yapının hâcet penceresi üzerinde bulunan iki satırlık mermer kitâbesinden, 713 (1314) yılında vefat eden Moğol emirlerinden Nüreddin b. Sentimur için yapıldığı anlaşılmaktadır. Türbe, kare bir gövde üzerine oturtulan sekizgen bir kasnakla bunun üzerinde yükselen içten kubbe, dıştan yıldız külâhlıdır. Oldukça geniş tutulan külâha geçiş Türk üçgenleriyle sağlanmaktadır. Yapının gövdesinde kesme taş kullanılırken kasnak ve külâh tuğla ile örülmüştür. Türbe bu özelliğiyle Anadolu'daki aynı döneme ait diğer yapılardan ayrılmaktadır. Bunun yanı sıra üst örtüyü oluşturan yıldız külâh Anadolu'da yaygın uygulama alanı bulamamıştır.

Mütevazi bir ölçekte inşa edilen türbeye güneydeki basık kemerli oldukça sade bir açıklıkla giriş sağlanmıştır. Basık kemeri oluşturan kesme taşlar anahtar deliği şeklinde biçimlendirilmiş, taş aralarına da günümüze ulaşmayan dolgular yerleştirilmiştir. Gerek mevcut izlerden, gerekse Niksar Çöreğibüyük Tekkesi'nin giriş açıklığındaki kemerle

aynı özelliklere sahip olması bakımından yapının yok olan kemer dolgusunun eşkenar dörtgen şeklinde pişmiş topraktan yapıldığı anlaşılmaktadır. Giriş açıklığının hemen üstündeki tek satırlık mermer kitâbede, "Her nefis ölümü tadacaktır" meâlindeki âyet (Âl-i İmrân 3/185) yazılmıştır.

SÜMBÜL BABA ZAVİYESİ



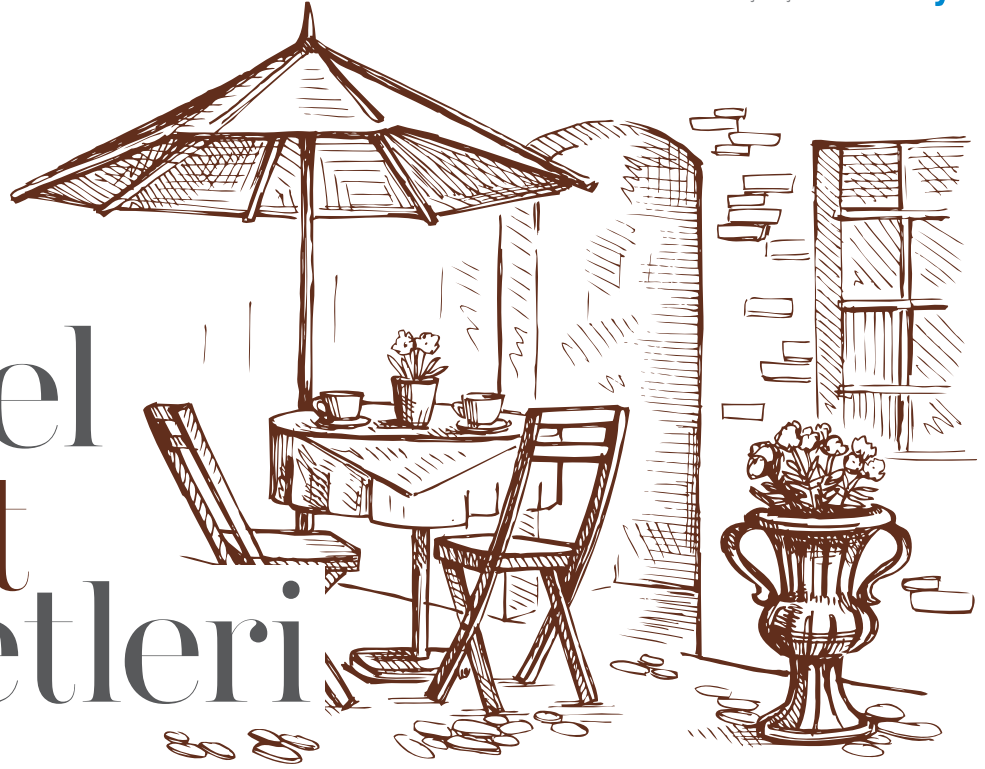
Gaziosmanpaşa Caddesi üzerinde bulunan Sümbül Baba Mescidi ve Türbesi, Muineddin Pervane'nin kızı Safiyeddin'in, başlanmış kölesi olan Hacı Sümbül tarafından 1292 yılında yaptırıldığı anlaşılmaktadır. Evliya Çelebi, Sümbül Babanın Hacı Bayram Veli'nin öğrencisi ve Hacı Bektaş Veli'nin halifesi olduğunu yazmaktadır. Selçuklular zamanında yazılmış kitabesine göre, Sultan II. Mesut zamanında inşa edilmiş olan yapının portal, mescit ve türbe bölümleri iyi korunmuştur. Selçuklu mimarisinde az rastlanan asimetrik planlı yapının en ilgi çekici bölümü olan mermerden yapılmış stalaktitli portalini, kenger yaprağı motifli bordür çevrelemektedir.

1291 yılında yapılmıştır. Selçuklu mimarisinde az rastlanan asimetrik planına göre en ilginç yanı portelidir. Gök mermerden yapılmış stalaktitli portelin çevresini bitkisel motifli rölöf bordür çevrelemektedir.





Yöresel Tokat Lezzetleri



Tokat Yaprak Sarması

MALZEMELER:

- 500 gr kıyma • 8 adet soğan • 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 kahve fincanı ince bulgur • 1 kahve fincanı su • 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber • 10 dal maydanoz • 5 dal dereotlu
- 5 dal nane ya da kuru nane • Bir miktar erik ya da kızılık pestili

Sarmak için: 250 g taze ya da 1 kg salamura yaprak

Pişirmek için: 2 su bardağı etsuyu, 1 tatlı kaşığı tuz

Terbiye için: 1 adet yumurta, 1 adet limon suyu

HAZIRLANIŞI:

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir. Diğer malzemelerle birlikte harca ilave edilir ve iyice karıştırılır. Yaprak taze ise 6 su bardağı kaynamakta olan suya 1 limon sıkılarak 2 dakika haşlanır. Yaprak salamura ise yıkanarak tuzundan iyice arıtıldıktan sonra sıcak suda bekletilir. Yapraklar parçalanmadan suyu sıkılarak sapları alınır. Yaprakların birkaç tanesi tencerenin dibine döşenir. Kaşıkla yaprağın uç kısmına koyularak sarılır ve tencereye dizilir. Üzeri tekrar yaprakla kapatılır. Et suyu ve tuzu eklenir. Sarmaların açılıp dağılmaması için üzerine bir tabak kapatılır ve kapağı da kapatılarak hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.

Ciğerli Soğan Öldürmesi

MALZEMELER:

- 4-5 adet kuru soğan • 500 gr akciğer • 2 yemek kaşığı tereyağı
- Karabiber • Pul biber • Tuz

HAZIRLANIŞI:

Soğanlar yarım daire şeklinde doğranır. Tereyağı eritilir ve küp küp doğranmış ciğerler kavrulur. Ciğerler biraz kavrulduktan sonra soğanları da eklenerek kavrulmaya devam edilir. Baharatlar ve tuz eklenerek sıcak olarak servise sunulur.





Çökelekli Katmer

MALZEMELER:

- 1 litre su • Alabildiği kadar un • ½ kg. Çökelek
- 250 gram eritilmiş tereyağı • 1 demet ince kıyılmış maydanoz
- 4-5 dal ince kıyılmış yeşil soğan • Tuz

HAZIRLANIŞI:

Su, tuz ve un karıştırılarak kulak memesi yumuşaklığında yoğrulur ve ikiye ayrılır. Hamurun ilk parçası yumruk büyüklüğünde bezelere ayrılır.

Her beze sırayla açılarak yağlayacak yardımıyla yağlanır ve enine ve boyuna üçe katlanır. Unlanmış bir tepsiye dizilir. Üstü nemli bir bezle örtülerek dinlenmeye bırakılır. Diğer hamur yumurta büyüklüğünde bezelere ayrılır. Çökelek, maydanoz, tuz ve yeşil soğan karıştırılır. Bezelerden

her biri ince bir şekilde açılır. Yuvarlak hamurun yarısına çökelek serilir. Diğer yarısı üzerine katlanarak kapatılır ve kenarları parmakla hafif bastırılarak yapıştırılır. Sacda bir tarafı yağsız kızartılır ve çevrilince bir yağlayacak yardımı ile yağlanır.

Diğer tarafa da aynı işlem uygulanır. Bu işlem hamurlar bitene kadar tekrarlanır ve çökelekli hazırlanmış olur. Sonra sıra yağlanıp dinlenmeye bırakılan katmer hamurlarına gelir. Kare şeklinde katlanmış katmerler de yarım parmak kalınlığında açılır aynı çökelekli hamurlar gibi pişirilir ve her iki yüzü de yağlanır. Çökelekli mutlak sıcak, katmerler arzuya göre sıcak, soğuk veya ılık servis yapılabilir.

Mercimek Bat

MALZEMELER:

- 1 su bardağı yeşil mercimek • 3 yemek kaşığı ince bulgur
- İnce kıyılmış maydanoz • 1 adet domates • Tuz • Pulbiber • Kimyon
- Karabiber • 5-6 dal yeşil soğan • 1 adet küçük kuru soğan
- 2 yemek kaşığı salça • ½ çay bardağı sıvı yağ

HAZIRLANIŞI:

Mercimeği suda haşladıktan sonra pişince bulgurunu ekleyip altı kapatılır. Suyunu çok çekerse azıcık ılık su ekleyebilirsiniz. Salça az suda eritilip içine katılır. Bütün sebzeler incecik doğranır ve karıştırılır asma yapraklarıyla servis edilir. Yaprakları da suda bekletip tuzunu almanız gerekiyor.



Bacaklı Çorba

MALZEMELER:

- 1 Su Bardağı Mercimek • 1 Kase Erişte • 1 Adet Kuru Soğan
- 2 Kaşık Tereyağı • 1 Yemek Kaşığı Salça • Nane • Kırmızı Biber • Tuz

HAZIRLANIŞI:

Mercimekler bol suda haşlanır. İçine eriştelere eklenir ve yumuşayana kadar pişirilir. İnce doğranmış kuru soğan tereyağında kavrulur salça kırmızı biber ve nane eklenir. Naneli karışım haşlanan mercimek ve erişteye eklenir. Sıcak servis edilir.



Yöresel Tokat Lezzetleri

Çemenli Tirit

MALZEMELER:

- 1 tatlı kaşığı pastırmadan sıyrılmış çemen • 1,5 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı salça • 300 gr orta yağlı kıyma • 200 gr pastırma (yağlı)
- 3 adet yumurta • Ev ekmeği

HAZIRLANIŞI:

Yağ bir tencerede eritilir. Kıyma ilave edilerek kavrulur. Kıyma pişme aşamasına gelince çemen ve pastırma ilave edilir. Pastırmanın rengi döndüğünde salça konur, çevrilir. Karışıma 1-2 su bardağı su ilave edilerek birkaç taşım kaynatılır. Kaynayan sulu karışıma yumurtalar kırılır. Yumurtalar pişince dilimlenip fırında kızartılmış ev ekmeklerinin üzerine dökülerek servis edilir.



Bük Böğürtlen Reçeli

MALZEMELER:

- 1 Kg Bük • 1 Kg Şeker • 1 Çay Kaşığı Limon Tuzu

HAZIRLANIŞI:

Bükler ayıklanır ve şekerle birlikte harmanlanarak 5 saat bekletilir ve ocağa alınarak suyu koyulaşana kadar kaynatılır. İnmeye yakın limon tuzu ilave edilir. Rengi değişene kadar kaynatılır ve ocaktan alınır. Ocaktan alındıktan sonra soğutulur ve servis edilir.



Bayram Ketesi

MALZEMELER:

- 1 Kg Un • 1/4 Paket Kuru Maya • Aldığı Kadar Su
- 250 Gr Tereyağı • 1 Su Bardağı Süt Kaymağı • Tuz

HAZIRLANIŞI:

Un, maya, tuz ve aldığı kadar su ile kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğrulur. Büyük bezeler alınır ve mayalandırılır. Her beze el ile bastırılarak yufka büyüklüğünde açılır, eritilmiş tereyağı ile yağlanır, rulo şeklinde sarılır ve 15-20 cm aralıklı olarak kesilir. Kesilen rulo kesit kısmı yukarı getirilir, üzerine bastırarak servis tabağı büyüklüğünde açılır. Üzerine süt kaymağı ve yağ karışımı sürülür, susam ya da çörek otu serpilir. Ekmek fırınında kızarana kadar pişirilir.



Yaşlanmayı **YAVAŞLATIN**

■ **Canlılar doğar, büyür ve yaşlanırlar. Bu doğal bir kuraldır ve kaçınılması mümkün değildir. Yaşayan bir beden mutlaka yaşlanacaktır. Bunu önlemeniz mümkün değil ama bazı şeylere dikkat ederek yaşlanmanın fiziki belirtilerini geciktirmeniz mümkün.**



Yaşlanmak dediğimiz şey yaşamın doğal bir süreci. Her canlı doğar, büyür, yaşlanır ve nihayet ölür. Bunun önüne geçmek maalesef mümkün değil. Ancak yaşamınızda dikkatli ve seçici davranmak sizin elinizde. Eğer bunu başarılırsanız yaşlanmanın fiziki ve psikolojik etkilerini hem geciktirmeniz, hem de daha alt sınırdan hissetmeniz mümkün. Öncelikle 'yavaş yaşama'yı bir alışkanlık haline getirin. Mümkünse koşuşturmadan, itiş-kakış yaşamaktan vazgeçin. Tembel olun demiyoruz. Önerdiğimiz şey hayatı yavaş yaşamak. Bunu başara-

bilirseniz ihtiyarlık kapınızı daha geç çalacaktır.

Ne yaparsanız yapın, hızlı yaşarsanız stresten kurtulamazsınız.

İşinizi, gücünüzü, eğlenmenizi, yatmanızı, kalkmanızı bir programa bağlar ve bu programı ödünsüz uygulama başarısı gösterirseniz, hayatı sakın ve yavaş yaşadığınızı fark edeceksiniz. Bu yavaş ve sakın yaşam, stresi en alt düzeyde hissetmenize yol açacak. Stresten uzak yaşadığınız sürece de yaşlanmayı

yavaşlatmış olacaksınız. Stres, kişide oksidatif DNA hasarlarına yol açar. Bu da başta cilt kırışıklıkları olmak üzere yaşlanma belirtilerine erken yakalanmanıza yol açar.

Stres ve beraberinde getirdiği göçkün psikolojik durum (buna moral çöküntüsü de diyebilirsiniz) hem beden hem de ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açar. Cildimiz strese karşı, tıpkı uykusuzluğa verdiği gibi bir tepki gösterir. Gerginlik ve strese maruz kalmak, yüzümüzün yaşlanmasına, kırışıklıklara, saç beyaz-



lamasına ve saç dökülmesine neden olur. Bütün bu özellikler sizin daha yaşlı görünmenize yol açar.

Hayatınızı bir düzene koyup yavaş yaşamayı başarmak stres yükünün sizi ezmesine karşı en önemli korunaklardan biridir.

Yaşlanma konusunda en belirleyici şey, genetik faktörler olsa da, bazı alışkanlıklarımız yaşlanma sürecine daha hızlı girmemize yol açıyor. Bu alışkanlıkları bilir ve onlardan uzak durursanız ödülünü yaşlanmayı daha geç fark etmekle alırsınız.

Bu konuda ilk yapmanız gerekenlerden biri alkol ve sigara gibi zararlı ve kötü alışkanlıklardan uzak durmaktır. Alkol ve sigara sadece sağlığınıza zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda cildimizi de yıpratarak erken yaşlanmasına neden olur. Çünkü bunların içinde bulunan nikotin ve diğer zararlı maddeler cildin nefes almasını engeller. Bu da yetmezmiş gibi, sigara içen kişilerin başta üst dudak olmak üzere ağız çevresinde daha erken yaşta kırışıklıklar oluşur. Bu zararlı maddelere maruz kalan cilt, zamanla esnekliğini kaybeder ve cildin kalitesini kötüleştirir. Güneş ışınlarının derinin yaşlanmasında büyük rol oynadığı biliniyor. Ne var ki, sigara içmek derinin yaşlanmasına doğrudan alınan güneş ışınlarından daha fazla zarar verir. Bu riske girmektense alkol ve sigaradan uzak durarak deri yaşlanmasını geciktirmek daha doğru bir tercihtir.

Güneş, hayatın en belirleyici öğelerinden biridir. Öyle ki, bize eskiden 'Güneş giren eve doktor girmez' diye öğretilirdi. Evet, güneş ışınlarına ihtiyacımız var. Var ama güneşin, cildinize dost olmadığını da bilmeniz gerekir. Çok fazla güneşe maruz kalmak, uzun saatler boyunca güneşlenmek, deri kalınlaşmasının yanı sıra ciltte çizgiler ve güneş lekeleri oluşmasına yol açar. Üstelik güneş ışınları sadece yaz aylarında değil, yılın tamamında cildinize zarar verir. Çünkü güneşin yaydığı ve kırışıklığa neden olan UVA ışınları, yıl

boyunca aynı derecede güçlü yansır. Cilt tipine uygun güneş kremleri, bu zararı en aza indirmek için en mantıklı çözüm. Ancak içerdikleri çeşitli kimyasallar nedeniyle bunun da farklı zararlarını görebilirsiniz. Bu yüzden en akıllı çözüm, mümkün olduğu kadar güneş ışınlarından doğrudan etkileneceğiniz ortamlardan uzak durmak.

Sağlıklı bir yaşamın ilk kurallarından biri sağlıklı ve dengeli beslenmedir. Sağlıksız ve denge gözetilmeyen bir beslenme alışkanlığı sadece sağlığınıza olumsuz yönde etkilemekle kalmaz. Sağlıksız beslenme cildiniz üzerinde de doğrudan bir etkiye sahiptir. Ve ne yazık ki, bu etki olumsuzdur. Tek yanlı beslenme, beslenmede ağırlıklı olarak yağlı besinleri tercih etme, kontrolsüzce yapılan şeker ve tuz tüketimi, alkol ve sigara gibi zararlı şeyleri tüketme gibi şeyler cildinizin daha hızlı ve erken yaşlanmasına yol açıyor. Bu nedenle, vücudumuzun ihtiyacı olan vitaminleri alabileceği besinler tüketmeli, dengeli ve sağlıklı beslenmeye dikkat edilmelidir. Sağlıklı bir beslenme için lifli gıdalar, sebze ve meyveler, soframızda mutlaka olması gereken yiyeceklerdendir.

Vücut derisi, kapasitesinin yüzde 30'una kadar su tutabilir. Bu da cildin canlı görünmesini sağlar. Yarım litre su içmenin deri altındaki kılcıl damarlar vasıtasıyla, kan dolaşımını hızlandırdığı biliniyor.

Yaşamın kaynağı olan suyun önemi konusunda tüm doktorlar, beslenme uzmanları aynı fikirde. Su içmek sadece sağlığımız için değil cildimiz için de çok önemli. Bir insanın günde ortalama olarak 2-2.5 litre su tüketmesi gerekiyor. Kişi eğer ihtiyacı olan sudan daha azını tüketirse, cilt kuruluğu problemiyle karşılaşır. İnsan az su tüketirse toksik maddelerin terleme yoluyla dışarı atılmasını engellemiş olur. Toksik maddelerin vücutta birikmesi birçok cilt hastalığına zemin hazırlar. İhtiyacı olan suyu alamayan cilt, sıklığı yitirir ve derinin daha erken yaşlanmasına yol açar. Sağlık için tükettiğiniz suyun kalitesine de dikkat etmeniz gerekir.

Eğer paketlenmiş su kullanıyorsanız bu suyun yerleşim yerlerinden uzak, hijyenik koşullarda şişelenen, doğal kaynak suyu olmasına özen göstermelisiniz. Eğer su depoda toplanıyorsa depo temizliğini mutlaka sağlamalısınız. Plastik kaplardaki su güneş altında kalmışsa bunu kullanmamaya dikkat etmelisiniz. Suyunuz bulanık değil, renksiz ve berrak olmalı. İçeriğindeki mineral yapısının dengeli olması da önem taşır.

Makyajla uyumak ve yanlış kozmetik ürünleri kullanmak da cildinizin erken kırışıp yaşlanmasına sebep olur. Makyaj, kadınların vazgeçilmezi olsa da, bunun cildin gözeneklerini tıkadığı açık bir gerçektir. Oysa bu gözenekler derinin nefes almasını ve dinç kalmasını sağlamaktadır. Cildinizi bundan mahrum bırakırsanız onun kırışmasını ve erken yaşlanmasını kaçınılmaz kılarınız. Böyle bir riskten derinizi korumak için makyajınızı yüzünüzde uzun süre tutmayın. Eğer makyajsız yapamıyorsanız gün içinde sık sık makyajınızı yenilemelisiniz. Özellikle gece boyu nefes almaya ihtiyacı olan cildiniz için, gece yatmadan önce mutlaka makyajınızı temizleyin. Makyajla uyunduğunuz zaman, ciltteki gözenekler tıkanır ve cilt kirleri tıkalı gözeneklerden dışarı çıkamaz. Bu da ciltte sivilce oluşumuna ve erken yaşlanmaya neden olur.

Ayrıca kullandığınız makyaj ürünlerinin cildinize ve genel sağlığınıza zarar vermeyecek ürünlerden olmasına da dikkat etmeniz gerekmektedir.

Atalarımızın 'İşleyen demir pas tutmaz' diye bir sözü vardır. Bu özlü söz bize çalışmayı önermektedir. Boş durmayın. Mutlaka bir işle meşgul olun ve çok bol hareket edin. Bulduğunuz her fırsatı basit jimnastik hareketleri yapmak için değerlendirin. Bol spor yapmak kaslarınızın güçlü olmasını ve vücut derinizin gergin durmasını sağlar. Vücuttaki fazla yağlar derinin erken yaşlanmasına sebep olur. Vücuttan fazla yağları atmanın en sağlıklı yolunun bol spor yapmak olduğunu hiçbir zaman aklınızdan çıkartmayın.



Küçükçekmece'de Nefes Kesen "ARAMA KURTARMA" TATBİKATI

■ Küçükçekmece Belediyesi Sivil Savunma Amirliği ekipleri, 17 Ağustos 1999 depreminin 18. yıl dönümünde, afet bilincini artırmak amacıyla Küçükçekmece Menekşe Sahili'nde arama kurtarma tatbikatı yaptı.

Olası bir deprem sonrası oluşacak tsunami veya sel afetinde, su altı ve su üstünde senaryo gereği mahsur kalan kişileri kurtarmaya yönelik düzenlenen tatbikat, gerçeği aratmadı.

'ADAM SENDE' ANLAYIŞIMIZDAN KURTULMALIYIZ'

Tatbikatı yerinde izleyen Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, afetlere yönelik farkındalığın artırılması amacıyla tatbikatı düzenlediklerini

ifade ederek, "Belediye olarak İstanbul'daki en donanımlı ekipmana sahibiz. 17 Ağustos depreminin üzerinden 18 yıl geçti. Türk toplumu olarak bize bir şey olmaz anlayışımız mevcut. Depremin bizi hiç beklemediğimiz bir zamanda bulabileceği gerçeğini kabullenmemiz ve 'adam sende' anlayışımızdan kurtulmamız gerekiyor. Vatandaşlarımıza ve öğrencilerimize afet bilincine yönelik çeşitli eğitimler veriyoruz. Bu konuda artık hepimizin bilinçlenmesi gerekiyor" diye konuştu.

EKİPMANLAR SERGİLENDİ

Doğal afetlerde kullanılan araç, gereç ve malzemelerin tanıtılması amacıyla, Küçükçekmece Belediyesi Sivil Savunma Amirliği'nin arama kurtarmada kullandığı malzemeler de Küçükçekmece Göl Kenarı ve Hürriyet Caddesi'nde kurulan sergide izleyiciyle buluştu. Hürriyet Caddesi'nde sergiyi gezen vatandaşlara Küçükçekmece Belediyesi tarafından deprem çantası dağıtıldı.





Çağdaş Bilim ADAMLARIMIZ

Prof. Dr. Cezmi A. Akdiş

Tıp alanında önemli çalışmalar yapan Prof. Dr. Cezmi A. Akdiş, Bağışıklık bilimi, klinik araştırmalar, alerji alanlarında araştırmalar yapıyor.

İmmün tolerans ve regülatör T hücrelerinin alerji ve astım tedavisindeki rolü, alerji spesifik İmmünoterapisinin etki mekanizmaları, Alerji spesifik immünoterapisi için yeni aşilar geliştirilmesi, Atopininpatogenezi, histaminin immün regülatör etkileri gibi konularda yaptığı başarılarla tüm dünyanın dikkatini çekiyor.

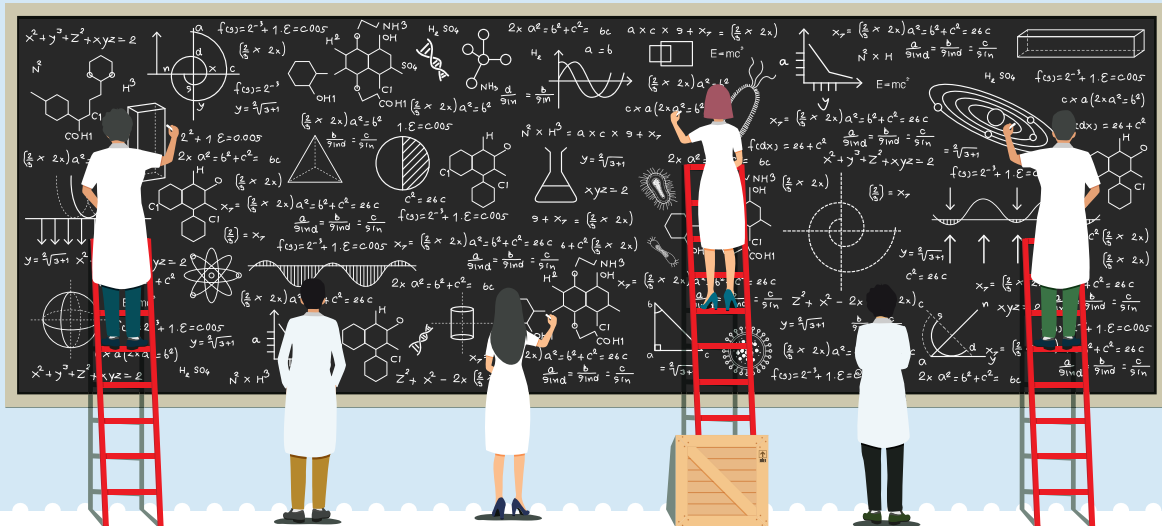
Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Cezmi Akdiş Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji ihtisasını ve İmmünoloji yandal ihtisasını yapmıştır. 1996 yılında immunoloji doçenti olmuştur. 1998 yılında İsviçre Alerji ve Astım Araştırma Merkezi'nde (SIAF) immunoloji grup başkanı olmuş ve çalışmalarını immün-regülasyon mekanizmalarında yoğunlaştırmıştır.

2002 yılında Zürih Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde deneysel immünoloji alanında "VeniaLegendi" unvanını, 2006 yılında ise "extraordinaryüs profesör" unvanını almış ve İsviçre Alerji ve Astım Araştırma Merkezi'ne direktör seçilmiştir. Prof. Akdiş Avrupa Alerji ve Klinik İmmünoloji Akademisi'nde yönetim kurulu üyeliği ve başkanlık görevini sürdürmektedir. Prof. Akdiş, Journal of Allergy Clinical Immunology gibi alanında önemli birçok derginin editoryal kurul üyesidir. Aralarında Ferdinand Wortman, Sedat Simavi, Foundation of Allergy Research Europe altın madalyası, TÜBİTAK Bilim Özel Ödülü de bulunan birçok uluslararası ödüle layık görülmüştür. SCI'da yer alan 350'den fazla makale, kitap bölümü vb. yayını ile bu çalışmalara yapılmış 9000'den fazla atıf sahibidir.

Cezmi Akdiş aynı zamanda Avrupa Alerji ve Klinik İmmünoloji Akademisi Başkan Yardımcısı. Profesör Akdiş,



2004'te Dünya Alerji Araştırma Vakfı'nın "altın madalya" ödülünü almış. Bunun dışında Sedat Simavi tıp ödülü de dahil 20 ödülün sahibi. 2007'de TÜBİTAK özel ödülünü Prof. Tuncer B. Edil ve Prof. Onur Güntürk ile paylaştı.



Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil

Metabolizma, obezite ve diyabet üzerine çalışmalarıyla tanınan Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil dünya tıp bilimine önemli katkılar sağlıyor.

Profesör Doktor Gökhan Hotamışlıgil, 24 Haziran 1962 yılında doğdu. 1986 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu, 2003 yılında Harvard Üniversitesi'nden 'profesör' unvanını aldı. Şişmanlık, tip 2 diyabet ve metabolik sendromun moleküler mekanizmaları üzerinde çalışan Hotamışlıgil, 2005 yılından bu yana Harvard Üniversitesi'nde görev yapıyor. Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil ve ekibi diyabet ve karaciğer yağlanması gibi hastalıkları durdurabilecek lipokin adlı bir hormon keşfetti. Obezite ve buna bağlı metabolik bozukluklarla ilgili çalışmaları ile tüm dünyada

tıp bilimine büyük katkı sağlayan Hotamışlıgil, aynı zamanda TÜBA Asil Üyeliği ve Amerikan Obezite Vakfı Asil Üyeliği görevlerini de sürdürmektedir. Şu an Harvard Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak çalışmalarına devam ediyor.

Vehbi Koç Vakfı'nın insanların yaşam kalitesinin artırılmasına katkıda bulunanları teşvik etmek amacıyla verdiği 'Vehbi Koç Ödülü'ne sağlık ve bilim alanına rehberlik eden başarılı çalışmaları ile Harvard Üniversitesi Genetik Kompleks Hastalıklar Bölüm Başkanı Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil layık görüldü.

Hotamışlıgil'in ödül töreninde yaptığı konuşma adeta bilimin manifestosu niteliğinde oldu. Konuşmasında hayat hikâyesinden çarpıcı anekdotlara yer veren Hotamışlıgil, sözleriyle bilimde



bir ömrün bir fikre adanabileceğinin altını çizdi.

Prof. Dr. Mustafa Soylak

Kimya alanında dünyaca tanınan bili adamlarımızdan biri Mustafa Soylak'tır. Erciyes Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölümü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Mustafa Soylak, dünyada bilim insanlarının başvurdukları en önemli veri tabanlarından biri olarak kabul edilen Thomson Reuters'in 'Dünyadaki En Etkili Bilim İnsanları' listesine girmeyi başaran bilim adamlarımızdan biri. Analitik Kimya alanında önde gelen bilim adamlarından olan Soylak, Atomik spektroskopi, ayırma ve zenginleştirme teknikleri ve türleme alanlarında çalışmalarını sürdürüyor. Prof. Dr. Mustafa Soylak, başarılı bilimsel çalışmalarda, ulusal ve uluslararası işbirliğinin önemli olduğunu söylüyor.

Prof. Dr. Soylak, 'Ben analitik kimyacı olduğumdan ve analitik kimyanın

çevreyle olan ilgisinden dolayı, çevre ve çevre kirliliği çalışmaları temel çalışmalarımı oluşturuyor. Bu noktada da özellikle hepimizin bileceği ağır metaller ve bunların çevrede oluşturduğu kirlenmeleri araştırmak, bunlarla ilgili yeni yöntemler geliştirmek ve bu yeni yöntemleri doğal sular, toprak ve hava gibi diğer çevre örneklerindeki gibi uygulamalarını yapmak temel hedefimizdir. Türkiye'de 20'ye yakın Üniversite ile ortak çalışmalarımız var. Bu işler ortak çalışma olmadan olmuyor. Aynı zamanda laboratuvar imkânları için de 20'ye yakın Üniversite ile ortak çalışmalarımız oldu. Ulusal işbirliği araştırmalarında en önemli noktalardan birisidir ortak çalışmalar. Aynı zamanda yurt dışı bağlantısı ve uluslararası işbirliği de çok önemlidir' diyor.



Prof. Dr. Miral Dizdaroğlu

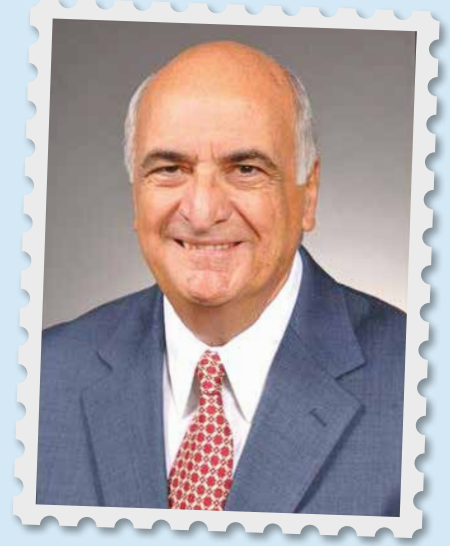
DNA hasarları ve onarımları üzerine çalışmalar yapan Prof. Dr. Miral Dizdaroğlu Moleküler Biyoloji alanında dünyaca bilinen bilim adamlarımızdan biridir.

Hatay'ın Dört yol ilçesinde 1945'te doğan Prof. Dr. Miral Dizdaroğlu, 1971 yılında Ankara Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölümü'nden mezun olarak tamamladığı yüksek öğreniminin ardından doktorasını, Alman Hükümeti bursuyla gittiği Karlsruhe Teknik Üniversitesinde yaptı. 1976 yılında bir süre Türkiye'ye dönen ve doçent unvanı alan Prof. Dr. Dizdaroğlu, Almanya'daki çalışmalarını 1978 yılına kadar Max-Planck Enstitüsünde sürdürdü. ABD Ulusal Bilimler Akademisi'nin bursuyla 1978'de Boston'daki Natick Araştırma Merkezinde 2 yıl konuk araştırmacı olarak çalışan Prof. Dr. Dizdaroğlu, daha sonra profesör unvanı alarak 1986 yılına kadar Maryland Üniversitesi Kimya Bölümü'nde çalıştı. Prof.

Dr. Dizdaroğlu, araştırmalarını bu tarihten sonra geçtiği National Institute of Standards and Technology'de (NIST) sürdürmeye başladı.

Bilimsel araştırmaları 'Oksidatif DNA hasarı ve onarımı ile bunların biyolojik sonuçları ve kanser gibi hastalıklarda oynadıkları rol' üzerine yoğunlaşan Prof. Dr. Dizdaroğlu, yaptığı araştırmalar ve yayımladığı makalelerle bugüne kadar yüksek prestijli pek çok ödülün de sahibi oldu.

Prof. Dr. Dizdaroğlu, 1989 yılında Amerikan Kimya Derneği tarafından Hillebrand Ödülü, 1993'te TÜBİTAK tarafından Temel Bilimler Ödülü, 2000 yılında Polonya'nın Nicolaus Copernicus Üniversitesi tarafından 'Onursal Doktora unvanı, 2001 yılında Türk-Amerikan Dernekleri Birliği tarafından Bilimde Üstün Başarı Ödülü, 2000 ve 2005 yıllarında ABD Hükümeti tarafından sırasıyla Gümüş



Madalya ve Altın Madalya ödülleri ve 2006 yılında NIST tarafından bugüne kadar bu enstitüde çalışan 1500 bilim insanı arasından sadece 30'una verilen NIST Fellow ödülü ile ödüllendirildi. Prof. Dr. Dizdaroğlu, TÜBA Asli Üyesidir.



Pozitif Enerjinin Taşı:

KUVARS

■ **İnsanoğlu doğadaki birçok cisme değişik anlamlar yükleyerek onları hayatlarının bir parçası haline getirmiştir. Bunların fayda ve zararı bazen bilimsel verilerle desteklenmiş bazen ise sadece efsaneden ibaret kalmıştır. Doğadaki Kuvars taşı da bunlardan biridir. Kişinin çevresinde oluşan negatif enerjiyi yok ederek pozitif enerjiyi topladığına inanılır. Tene temas ettirilerek kıyafet altında taşındığı takdirde, kişiyi diğer insanların negatif enerjilerinden korur.**



Kuvars, dünya üzerinde çok geniş bir alana yayılmış, yer kabuğunun yüzde ondan fazlasını oluşturan sert ve katı bir mineral grubudur. Silikon dioksitin oluşturduğu doğal form, büyüleyici güzellikte çok çeşitli türlerin ve renklerin ortaya çıkmasına sebep olur. Bu yüzden bu gruptaki değişken taşlara çok fazla isim verilmiştir. En çok bulunanı rensiz ve beyaz olmakla birlikte, Kuvars grubu taşların mor, pembe, siyah, sarı, kahverengi, yeşil, portakal gibi çok çeşitli renkleri vardır. Saydam veya yarısaydam olup camsı parlaklıkta ve görünümündedir. Doğal taşların iyileştirici gücüne inananların gözdesi kuvars; enerjisi ile bulunduğu alanlardaki negatif enerjiyi azaltırken, cep telefonu, televizyon, bilgisayar ve akıllı cihazlar gibi teknolojik aletlerden yayılan radyasyonu da topluyor. Günümüzde de tedavi nitelikli taşların başında gelmektedir. Metafiziksel anlamda kuvvetin ve gizli gücün sembolüdür. Kişinin çevresinde oluşan negatif enerjiyi yok eder ve pozitif enerjiyi toplar, aktive eder, aynı zamanda biriktirir. Eski çağlarda başlayan ve bugün de kullanılan kuvars taşının kainatın sonsuz gücünü temsil ettiğine ve bu taşı taşıyan kişinin bu gücü kavrayabileceğine inanılmaktadır. İnsanların üzerinde olumlu etkiler sergileyen kuvars taşı sağlıktan, insan psikolojisine kadar birçok alanda kendisini göstermektedir.

Altıgen prizmalar şeklinde kristallidir ve prizma yüzeyleri kristalin uzun kenarla-

rına dik yönde çizgildir. Çoğunlukla içinde donmuş bir su damlası vardır ve taş kırılırsa damla yeniden suya dönüşür. Kristal Kuvars terimi tek bir çeşit taşı (minerali) değil, çok geniş yelpazeli taş ailesini tanımlar.

Tenle temasında serinlik verir, ağza alındığında susuzluk hissini giderir. Kristal Kuvars aile üyelerinden bir kısmı, değerli taş kapsamında bağımsızlığını ilan ederek, kendi adlarıyla anılır olmuştur. Agat (Akik), Kalsedon, Krizopraz, Kantaşı, Sitrin, Ametist, Ametrin, Jasper, Aventurin gibi taşlar bunlardandır. (Bu gruba girenler, kendi bölümlerinde incelenmiştir.) Bazıları ise yarı bağımsız şekilde anılmakla birlikte, yine de Kuvars adı altında varlığını sürdürmektedir. Rockkristal (Kaya Kristali veya Sallantılı, Oynak Kristal), Smoky (Dumanlı) Kuvars, Rose (Gül, Gül Renkli) Kuvars, Milky (Sütlü, Süt) Kuvars, Cat's-Eye (Kedi Gözü) Kuvars, Rutilated (İğnecikli) Kuvars gibi türler bu gruptandır.

Endüstriyel alanda, elektronik iletici ve ayırıcı olarak kullanıldığı gibi, saatlerde, deterjanlarda, diş macunlarında, cam ve elektrik ışıklarılarında kullanılmaktadır.

Ortaçağda ve öncesinde krallar ve soylular, gizli gücü olduğuna inanılması nedeniyle asalarında, kılıç kabzalarında veya üstlerinde kuvars taşı bulundurlardı. Hatta efsanevi Atlantis ülkesi yöne-

ticilerinin, kuvarsı enerji kaynağına dönüştürdükten sonra, bu enerjiyi kötü amaçlarla kullandıkları için yok oldukları iddia edilmiştir.

Bu taşın insan bedeni üzerinde etkilerinin olduğu söylenmektedir. Göz için şifadır. Kartal görüşü ve gücü (enerjisi) verir. Göz hastalıklarını iyileştirmeye yardım eder. Sindirim sistemini sağlıklı tutar, hastalıklarını iyileştirmeye yardım eder. Kan dolaşım sistemini sağlıklı tutar, hastalanırsa iyileştirir. İç organları sağlıklı tutar, hastalanırsa iyileştirir. Tiroid bezini sağlıklı tutar, hastalanırsa iyileştirir. Guatr için şifadır. Baş ağrısını hafifletir. Vücudu negatif enerjiden temizler, vücuttaki olumsuzlukları kaldırır, hayatı ve olayları berraklıkla kavramayı sağlar. Altıncı hissi (sezgi yeteneğini), sevgi ve şefkat duygusunu güçlendirir. Duyguları, düşünceleri ve iç güçleri dengeler, bu suretle zıt güçleri birbiriyle uyumlu hale getirir. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Elektronik araçlardan yayılan olumsuz enerjiden korur. Cep telefonu, telsiz ve bilgisayardan yayılan radyasyonu topladığı kabul edilmektedir. Düşünce formlarını aktif hale getirir. Kıvrak bir zekâ oluşturur, problemlerimizi çözmemize yardımcı olur. Beyin fonksiyonlarını uyarır. Kişinin çevresinde oluşan negatif enerjiyi yok eder ve pozitif enerjiyi toplar. Tene temas ettirilerek kıyafet altında taşındığı takdirde, kişiyi diğer insanların negatif enerjilerinden korur.

İktidar Partisi 16 YAŞINDA

■ Kuruluşundan bir yıl sonra iktidara gelen ve o günden bu yana girdiği bütün seçimlerden birinci olarak çıkan AK Parti başarılı 15 yılı geride bıraktı. Ankara, Sincan'daki Harikalar Diyarı'nda sade ama coşkulu bir kutlama töreni düzenlendi. Cumhurbaşkanı ve AK Parti Genel Başkanı Erdoğan kutlamada yaptığı konuşmada önemli açıklamalarda bulundu.



Kesintisiz 15 yıldır iktidarda bulunan AK Parti kuruluşunun 16. yılı için kutlama etkinliği düzenledi. 6 bin kişinin davet edildiği etkinlikte konuşan Cumhurbaşkanı ve AK Parti Genel Başkanı Erdoğan, 'Şimdi 11 milyon üyemize Sincan'dan Ankara'dan sesleniyorum. 2019'un Mart'ında 2019'un Kasım'ında bunu ikiyle çarpmaya hazır mıyız? Bunu ikiyle çarptığımız zaman bilirsiniz ki devran farklı dönecektir. İnşallah Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi Kasım 2019'da farklı dönecektir. Mart 2019'da farklı elhamdülillah gelişecektir' dedi.

AK Parti'nin kuruluşunun 16. yılı için kutlama etkinlikleri düzenlendi. Sincan'daki Harikalar Diyarı'nda düzenlenen etkinliğe yaklaşık 6 bin davetli katıldı. Tören, İstiklal Marşı'nın okunmasının ardından Kur'an-ı Kerim tilavetiyle başladı.

AK Parti'nin Sincan Harikalar Diyarı'nda düzenlenen 16'ncı kuruluş yıldönümü etkinliğinde önemli açıklamalarda bulundu. AK Parti'nin sıradan bir parti olmadığını belirten Erdoğan, 1500 yıllık bir medeniyetin takipçisi olduklarını söyledi. İlk Türk devletini kuran ruhu hatırlatan Erdoğan, "Biz binlerce yıllık bir davayı temsil ediyoruz. 1071'in, 1453'ün davasını temsil ediyoruz. 14 Ağustos 2001 yılında çıktığımız ülkemize ve milletimize hizmet yolunda bugün 16'ncı yılımızı geride bıraktık. AK Parti'nin davası Türkiye'nin davasıdır. Gazi Mustafa Kemal ile başlayan cumhuriyet döneminin de yine aynı şekilde şu anda iddialı bir davası, iddialı bir hareketiyiz. Yeter ki nereden geldiğimizi, nerede durduğumuzu, nereye gittiğimiz unutmayalım. Biz istikametimizi şaşırmadıktan sonra önümüze çıkarılan engellerin yol açtığı sarsıntıların üstesinden gelmemiz kolaydır hiç endişe etmeyin. O gurur kibir var ya işte bunları eğer biz ayaklar altına alabiliyorsak tevezuda toprak gibi olabiliyorsak Allah'ın izniyle yol açıktır. AK Parti her şeyden ve hepimizden önce milletimizin partisidir. 26 Mart 1999 tarihinde Üsküdar'daki evimizden Pınarhisar Cezaevi'ne doğru yola çıkarken bizi bağrına basan milletimizle

birlikte o gün bir şey söyledik. 'Bu şarkı burada bitmez' demiştik. Atlattığımız nice badireye rağmen bu şarkı bitmedi, Allah'ın izniyle bitmeyecek. Onun için milletimizle bir araya geldiğimiz her yerde ne diyoruz 'beraber yürüdük biz bu yollarda, beraber ıslandık yağın yağmurda, şimdi dinlediğim tüm şarkılarda bana her şey sizi hatırlatıyor.'" dedi. Erdoğan konuşmasını şöyle sürdürdü:

HEDEF 22 MİLYON ÜYE

Biz bu yollarda hem dava arkadaşlarımızla hem de milletimizin tamamıyla yürüdük. Şunu unutmayın AK Parti'nin hikayesi bir milletin aşk hikayesidir. AK Parti tüm



vatandaşlarımızın gönlüne dokunmuş bir partidir. AK Parti tüm hanelerde, binalarda, sokaklarda, mahallelerde, ilçelerde, şehirlerde hizmeti olan, esiri olan bir partidir. Şimdi bir şey soracağım. 11 milyon üyemiz var. Şimdi 11 milyon üyemize Sincan'dan Ankara'dan sesleniyorum. 2019'un Mart'ında 2019'un Kasım'ında bunu ikiyle çarpmaya hazır mıyız? Bunu ikiyle çarptığımız zaman bilirsiniz ki devran farklı dönecektir. İnşallah Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi Kasım 2019'da farklı dönecektir. Mart 2019'da farklı elhamdülillah gelişecektir.

BUNLARDA KUMPAS TEORİSİ ÇALIŞIYOR

2010 yılı CHP'nin genel başkanının bir kumpasla değişmesi sebebiyle ülkemiz siyasetinin en talihsiz yıllarından biridir. Sayın Baykal'ın yanından çıkıyor medya soruyor, 'hayır ben

aday olmayacağım' diyor. Ertesi gün aday oluyor, niye? Akşam başka sabah başka bir de bunlarda kumpas teorisi çalışıyor. FETÖ'nün ve onunla işbirliğine giden ana muhalefetin tüm çabalarına rağmen 2014 mahalli seçimlerinden başarıyla çıktık. AK Parti'nin Türkiye'ye kazandırdıklarının her biri elbette çok önemli kıymetli. Ancak hiç kimse kerameti kendisinde görmesin. Bizim başarılarımızın gerisinde milletimizle kurduğumuz güçlü ilişki, ondan aldığımız büyük destek var. AK Parti kimsesizlerin kimsesi sesini duyuramayanların sesi, gücü yetmeyenlerin eli, kolu olduğu için milletimiz tarafından sahiplenildi. Bizler aynı bağın güllüyüz.

AŞIK ATABİLECEKLER BUYURSUN GELSİN

Bir süredir birileri bize 'diğer partilerde iktidara geleceklerine dair umut bırakmadınız' diyor. İyi de biz kimseyi elinden tutup da iktidara getirmek gibi bir görevle mükellef değiliz. AK Parti olarak biz ülkemizi 15 yıl başarıyla yönettik. Varsa icraat konusunda bu mücadeleyi yürütme konusunda bizimle rekabet edebilecek, yarışabilecek, aşık atabilecek birileri buyursun çıksın meydana. Siyaset meydanı er meydanıdır. Eğer başarı istiyorsanız hele hele iktidar istiyorsanız

çalışacaksınız, terleyeceksiniz, mücadele edeceksiniz. Yoksa Almanya'nın Focus dergisine AK Parti'yi şikayet etmekle iktidar olamazsın. Öbür taraftan kalkıp yalan dolan her türlü yolsuzluğu yapmak suretiyle AK Parti'yi alt edemezsin. Eğer yürek varsa önce dürüst olacaksın. Bu yolda ne söz veriyorsan onu yapacaksın. Projelerin, planların, hünerlerin var mı? Millet önüne sereceksin. Şayet milletimizi ikna edebilir desteğini alabilirseniz iktidara gelmek bir devir teslim törenine bakar. Unutmayınız aynı durum bizim için de geçerli. Sen sözde adalet yürüyüşünü yaparken sağına soluna terör örgütlerinin desteğinde olanları alır, onlarla beraber yürürsen bu millet sana destek vermez. Çok daha enteresanı her şeyden önce bu bayrağın, vatanın, devletin, milletin kadri kıymetini bilmeyen bu ülkede iktidarı bulamaz. Bizim bu Rabiamıza terör örgütü işaretidir diyecek kadar

zavallı olanlar bu ülkede iktidar göremez. Bu terör örgütü işareti değil AK Parti'nin manifestosu.

DEĞİŞİM TABİ BİR OLGU

2019 seçimleri için hedefin üzerine artı bir seçmen ilave ediyoruz, yani yüzde 50 artı bir. Artık tüm hesaplarımızı yüzde 50'nin üzeri için yapmak, tüm çalışmalarımızı bu doğrultuda yürütmek durumundayız. Buna var mıyız? Madem başarının çitası değişti, madem mücadelenin şartları değişti öyleyse bizim de kendi içimizde bu değişimi hayata geçirmemiz şart. Türkiye'nin değişim talebine cevap vermek üzere kurulan AK Parti için değişim tabii bir olgudur. Sadece bu defa çok daha köklü değişime ihtiyacımız var. Başarılı olan arkadaşlarımızla yolumuza devam edeceğiz. Yıllardır partimize çok önemli hizmetler vermiş arkadaşlarımızın bazılarıyla farklı platformlarda çalışmaya ihtiyacımız var. Bunun yanında yılların verdiği yorgunluk yıpranmışlık sebebiyle görevini devretmeye hazır arkadaşlarımızın olduğunu biliyoruz.

BUNLAR TASFİYE HAREKATI DEĞİLDİR

Yeni bir süreç yaşıyoruz; bütün bunlar bir tasfiye hareketi değildir. Bir bayrak yarışı olarak gördüğümüz bu hizmet kervanında görev değişimi gayet tabidir. AK Parti çatısı altında ülkeye millete hizmet etmek için hiçbir unvana özel görevlendirmeye ihtiyaç yoktur. Kendini büyük ailenin mensubu olarak gören herkes partisi, milleti için elinden geleni yapmıştır yapmaya devam edecektir. Teşkilatlarımızdaki değişim ihtiyacını vurgulu dile getirmemizin sebebi 2019'a kadar yürütmemiz gereken hazırlıklarımızdır. FETÖ başta olmak üzere terör örgütleriyle iltisaklı kişileri partimizden uzak tutmak hepimizin en başta gelen görevidir. Bu konuda en küçük bir gevşekliğe müsamaha

göstermemeliyiz. Partimizin ismini oluşturan adalet ve kalkınma kavramları hangi yöne gitmemiz gerektiğini gösteren birer deniz feneri gibi bugün de yolumuzu aydınlatıyor. Tüm dünyada adaleti ve kalkınmayı temin edeceğimiz güne kadar bize durmak yok.

YILDIRIM: YOLUMUZ CUMHURİYET YOLUDUR

AK Parti'nin Sincan Harikalar Diyarı'ndaki 16'ncı kuruluş yıldönümünde konuşan Başbakan Yıldırım da, özetle şu mesajları verdi: "Biz davamıza da kurucu ilkelerimize de

Mevsimler gelip geçse de bu çınarın yaprakları asla yere düşmez. Karlar yağsa da, rüzgar, fırtına çıksa da bu çınar sapasağlam ayakta kalacak.

YOLUMUZ CUMHURİYET YOLUDUR

Yolumuz Selçuklu'nun Osmanlı'nın Cumhuriyet'in yoludur. Gazi Mustafa Kemal Paşa'nın muasır medeniyetler yoludur. Bu yolu genişletmekten, korumaktan, emniyetini sağlamaktan başka hiçbir idealimiz yoktur. Türkiye demokrasi, adalet, özgürlüklerle dünyanın en gelişmiş ülkeleri arasında mutlaka yerini alacaktır.

15 Temmuz alçak FETÖ darbe kalkışmasını asla unutmayacağız. Bu karanlık sayfaları tamamen kapatıyoruz. Herkesin hukukundan kendimizi sorumlu tutuyoruz. Bizim gibi düşünmeyenlerin hukukunun güvencesi de biziz. Burada bölgecilik, hemşericilik, etnik ayrımcılık asla olmadı. Hepimiz 80 milyon vatandaşımızın hukukundan sorumluyuz. Demokrasiden, adaletten, özgürlüklerden taviz vermeden ülkemize milletimize aşkla, şevkle hizmete devam edeceğiz.

İktidarın rahatına de kapılmayacağız. Zaman zaman siz teşkilatımızda metal yorgunluktan bahsediyorsunuz. Ben bu metal yorgunluğunun bir bahar yorgunluğu kadar kısa süreceğine inanıyorum. Yeter ki gönüllerimiz yorgun olmasın."

AÇILIŞTAN NOTLAR

AK Parti'nin Sincan Harikalar Diyarı'ndaki yaklaşık 6 bin kişilik amfide yapılan 16'ncı kuruluş yıldönümü kutlamaları sade ve ama coşkulu şekilde yapıldı. 11. Cumhurbaşkanı Abdullah Gül, mazeret bildirerek katılmadığı programa kutlama mesajı gönderdi.

Yoğun güvenlik önlemlerinin alındığı programa Erdoğan, 3 yıllık aranın ardından AK Parti Genel Başkanı sıfatıyla ilk kez katıldı. Programda İstiklal Marşı ve saygı



liderimize de gönülden bağlıyız. Çünkü biz düşmanlıktan değil dostluktan kardeşlikten yanayız. Çünkü biz koltuklara, mevkilere, makamlara değil, Türkiye'ye milletimize sevdalıyız. 14 Ağustos 2001'de diktiğimiz bu fidan bugün genç bir çınar oldu. Bu çınarın kökü devlet gövdesi cumhuriyet, dalları millet yaprakları ay yıldızlı bayrağımız oldu. Bu çınarın kokusu buram buram memleket, gölgesi mazlumların sığınağı oldu. Bu çınar başka ağaçlara benzemez.



duruşunun ardından Kuran Tilaveti verildi. Kutlamalara birlikte gelen Cumhurbaşkanı Erdoğan ile Başbakan Binali Yıldırım'ın yakalarındaki 16'ncı yıl rozeti dikkat çekti.

Programa Eski Meclis başkanları Cemil Çiçek, Bülent Arınç, Mehmet Ali Şahin'in yanı sıra, eski ve yeni bakanlar, milletvekilleri, belediye başkanları, AK Parti Konya Milletvekili Ahmet Davutoğlu ile eşi Sare Davutoğlu, Hüseyin Çelik, Sadullah Ergin, Ali Babacan, Besir Atalay, Suat Kılıç gibi isimler de katıldı. Programın yapıldığı alana bazı davetliler, parkın içindeki 'buggy' olarak adlandırılan golf arabalarıyla ulaştırıldı. Sahnede kurulan platformda iki dev ekranla birlikte 'Milletin emrinde daima birlikte' ve 'AK sevda 16 yaşında'

sloganları yer aldı. Programın yapıldığı alana ay yıldızlı bayrak ve AK Parti bayrağının yanı sıra Mustafa Kemal Atatürk ve Cumhurbaşkanı Tayyip Erdoğan'ın fotoğrafları asıldı. Kutlama programında sanatçılar AK Parti'nin kullandığı kampanya şarkılarını seslendirdi. Erdoğan ve Yıldırım'ın bazı şarkılara eşlik etmesi dikkat çekti. Etkinlikte Uğur Işılak da 'Dombra'yı seslendirdi.

Etkinliğe katılanlara Yalçın Akdoğan'ın Cumhurbaşkanı Erdoğan için hazırladığı 'Siyasi Liderlik ve Erdoğan' kitabıyla 15 Temmuz'da şehit edilen Erol Olçok'u anlatan kitap hediye edildi. Ayrıca davetlilere AK Parti'nin bugüne kadar kullandığı seçim şarkılarının yer aldığı 'AK şarkılar' flash diskli, tişört ve şapka hediye

edildi. Etkinliğin yapıldığı alana girişe 'Milletin partisi 16 yaşında' yazılı ışıklı platform kuruldu. Parkın içinde düzenlenen kokteyl alanında davetlilere peynirli simit, çay, şerbet ve meyve suyu dağıtıldı.

Etkinlik alanında AK Parti'nin kuruluşundan bu yana öyküsünün anlatıldığı 'Bir Millet Aşkısı; AK Parti Sergisi' açıldı. Sergide Erdoğan'ın 1999 yılında Pınarhisar Cezaevi'ne uğurlanmasından 2017 yılında tekrar AK Parti Genel Başkanı olana kadar yaşanan süreç, fotoğraflar ve gazete kupürleriyle anlatıldı. Serginin sonunda oluşturulan kütüphanede ise AK Parti'nin bugüne kadar yayımlanan kitap, dergi ve broşürlerle Erdoğan'ın konuşmalarının yer aldığı kitaplar, AK Parti ile ilgili tezler yer aldı.



Kim ne kadar PETROL ÜRETİYOR

■ **Petrol bugün hala dünyanın vazgeçemediği en önemli enerji kaynağı. Bu önemli kaynağın büyük bölümü Ortadoğu'ya ait. Bu nedenle de bir türlü bölgenin iki yakası bir araya gelmiyor. Bölge insanı bu zenginlikle refah içerisinde yaşamayı gerekirken tam aksine huzur yüzü görmüyor.**

Rusya, petrol üretiminde Suudi Arabistan'ı geride bırakarak ilk sıraya yerleşti. TEK'in verilerine göre, Rusya'nın bu yılın ilk beş ayında petrol üretimi geçen senenin aynı dönemine göre yüzde 1,6 arttı. Rusya'nın Nisan ayında ortalama günlük petrol üretimi 10,70 milyon varil olurken, Suudi Arabistan'ın ise 10,25 milyon varil olarak kaydedildi. ABD'nin petrol üretimi ise son yılların en yüksek seviyesi olan günlük ortalama 9,6 milyon varile yükseldi.

Petrol üretiminde bu dönemde Rusya ve Suudi Arabistan'ı, Amerika, Çin ve İran izledi. Rusya, ürettiği petrolün yarısından fazlasını ihraç ediyor.

Rusya, 2016 yılının Mart ayından beri ilk defa petrol üretiminde Suudi Arabistan'ı geride bırakarak dünya lideri konumuna geldi. İşte Joint Organization Data Initiative kurumunun yayımladığı rapora

göre ülke ülke petrol üretim rakamları:

Rusya: 10.490 milyon varil
Suudi Arabistan: 10.465
ABD: 8.788
Irak: 4.830
Çin: 3.884
Kanada: 3.177
Kuveyt: 2.844
Venezuela: 2.270
Meksika: 2.042
Norveç: 1.663
Angola: 1.639
Nijerya: 1.599
Cezayir: 1.162
Birleşik Krallık: 947
Malezya: 735
Hindistan: 733
Mısır: 624
Katar: 611
Ekvador: 544
Avustralya: 270
Tayland: 247
Danimarka: 135

Brunei: 100
İtalya: 96
Romanya: 74
Bahreyn: 47
Türkiye: 46
Almanya: 43
Beleraus: 33
Yeni Zelanda: 23
Polonya: 22
Nijer: 21
Hollanda: 18
Fransa: 16
Macaristan: 14
Avusturya: 14
Hırvatistan: 13
Filipinler: 9
Japonya: 4
Yunanistan: 4
Şili: 4
İspanya: 2
Çekya: 2
Litvanya: 1
Güney Kore: 1 milyon varil



Sel Mağdurlarına **YARDIM ELİ**

■ **Küçükçekmece Belediyesi geçtiğimiz günlerde yaşanan sel afetinde mağdur olan ailelere yardım eli uzattı. İlçede 10 ailenin kullanılamaz durumdaki eşyaları Küçükçekmece Belediyesi tarafından yenilendi.**

İstanbul'da pek çok ilçede ağır hasarlara sebep olan sel afeti, Küçükçekmece'de de bazı evlerde eşyaları kullanılamaz hale getirdi. Küçükçekmece Belediyesi İyilik Merkezi ekipleri, vatandaşlardan gelen talep üzerine sahada hasar tespit çalışmaları yaparak, mağdur ailelere yardım eli uzattı.

10 AİLENİN EŞYALARI YENİLENDİ

Küçükçekmece Belediyesi ekipleri, ilçenin farklı mahallelerinde eşyaları zarar gören ailelere, beyaz eşya ve mobilya yardımıyla bulundular. Sel afetinde mağdur olan 10 aileye çamaşır makinesi, bulaşık makinesi, buzdolabı, oturma grubu, nevresim takımları verilerek, kullanılamaz durumdaki eşyaları yenilendi. Yardım edilen ailelerden biri olan Sibel ve İbrahim Çakar çifti, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz'e duyarlılığından dolayı teşekkür ederek memnuniyetlerini dile getirdi.



15 Temmuz'un Sene-i Devriyesinde **YİNE OMUZ OMUZA**

■ **15 Temmuz'un sene-i devriyesinde tüm yurttaki düzenlenen anma etkinlikleri, Küçükçekmece'de de demokrasi şölenine dönüştü.**

Halkalı 15 Temmuz Şeref Meydanı, dört gün boyunca Küçükçekmece Belediyesi'nin 15 Temmuz Şehitleri Anma ve Demokrasi Bayramı etkinliklerine ev sahipliği yaptı. Meydanı dolduran binlerce vatandaş, 15 Temmuz'un seneyi devriyesinde gece yarısına dek hep

birlikte demokrasi nöbeti tutarak, milli birlik ve beraberlik mesajı verdi. Tutulan nöbetlerde, 15 Temmuz gecesinin ruhu yaşatılırken Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın halka seslenişini binlerce vatandaş tarafından izlendi. Programa katılan AK Parti Milletvekilleri Nureddin

Nebati, Halis Dalkılıç, Harun Karaca, Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Belediye Başkanı Temel Karadeniz, AK Parti Küçükçekmece İlçe Başkanı Mustafa Korkut ve vatandaşlar 15 Temmuz anı defterine duygu ve düşüncelerini yazarak tarihe not düştü.





"RABBİM BİR DAHA YAŞATMASIN"

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ile birlikte 15 Temmuz Şehitler Köprüsü'nde Şehitler Anıtı'nın açılışına katılmasının ardından Küçükçekmecelilerle buluşan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz konuşmasına "15 Temmuz Şeref Meydanı'na şeref verdiniz" sözleriyle başladı.

"15 Temmuz'un bütün şehitlerine,

Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşundan bugüne, vatan için canını veren tüm şehitlerimize Allah'tan rahmet diliyorum. Rabbim bir daha bize 15 Temmuz'lar yaşatmasın. Bizleri FETÖ gibi bir bela ile bir daha muhatap etmesin. Bir musibetin bin nasihatten evla olduğunu bu millet çok iyi biliyordu. O gece çocuk, genç, yaşlı demeden milletimiz vatanına sahip çıktı. Küçükçekmece'de 15 Temmuz'un

seneyi devriyesinde yine tek yürek olduk. Gösterdiğiniz birlik ve beraberlikten dolayı hepinize teşekkür ederim. İstanbul çok özel bir gece yaşıyor. Küçükçekmece sizlerle birlikte çok güzel bir gece yaşıyor. Birinci seneyi devriyesinde milletimizin, Küçükçekmecelilerimizin, 15 Temmuz'u unutmadığını ve unutturmayacağını şahidi sizler oldunuz. 15 Temmuz

Destanı gerçekten dünya demokrasi tarihinde

okutulması gereken bir ders olmalıdır. 15 Temmuz hain kalkışması hepimizin acıyla hatırladığı bir gece ama aynı zamanda gurur duyduğumuz bir gecedir. Özellikle o gece Sayın Cumhurbaşkanımızın telefon ile televizyona bağlanarak vatandaşlarını meydanlara davet etmesinden sonra sizler, Türkiye'deki bütün vatandaşlarımız sokaklara caddelere akın etti ve akıllarına ölüm gelmedi. Çünkü bizim için şehitlik asla ölüm olmadı. Binlerce gazimiz ve 250 şehidimizle 15 Temmuz'a bir destan olarak bakıyoruz. Yarınların 15 Temmuz'u bir destan olarak okuyabileceği bir gece yaşattık. Tüm şehitlerimize Allah'tan rahmet diliyorum. Bu meydana birbirinden çok farklı düşüncelere sahip, çok farklı siyasi görüşlere sahip olan kişiler var ama işte söz konusu vatansa, söz konusu bayraksa gerisi teferruatır diye 15 Temmuz Şeref Meydanı'nı doldurduğunuz için hepinize teşekkür ediyorum. Sizlerle biz 15 Temmuz Şeref Meydanı'nda nöbet arkadaşlarıyız" dedi.

15 Temmuz şehitlerinin ruhuna Mevlid-i Şerif okunmasıyla başlayan programlarda darbe teşebbüsüne karşılık tepki ve birlik çağrısı olarak selalar okundu. Küçükçekmece Bilgi Evi öğrencilerinin 15 Temmuz konulu gösterileri ilgiyle izlendi. Küçükçekmece Müftüsü Mustafa Temel de gecede 15 Temmuz şehitleri için dua etti.

15 Temmuz Şeref Meydanı'nda sanatçılar; Ahmet Şafak, Eşref Ziya, Lokman Yıldız, Saleh Sabr ve Tuncay Okutan, Dursun Ali Erzincanlı, Grup Yürüyüş, Harun Beyaz icralarıyla vatandaşları yalnız bırakmadı.



Bilal Erdoğan 15 Temmuz Gazi ve Şehit Yakınlarıyla **BİR ARAYA GELDİ**

■ **Bilal Erdoğan, 15 Temmuz gazileri ve şehit aileleriyle bir araya geldi.**

15 Temmuz'un yıl dönümünde Şehitleri Anma ve Demokrasi Bayramı kapsamında Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın oğlu Bilal Erdoğan, Küçükçekmece Kaymakamlığı ve Küçükçekmece Belediyesi işbirliğiyle düzenlenen yemekte, 15 Temmuz gazileri ve şehit aileleriyle bir araya geldi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenen yemeğe, Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Bulut, Mütevelli Heyet Başkanı Prof. Dr. Ramazan Evren, Garnizon Komutanı Özgür Özdil, Küçükçekmece Cumhuriyet Başsavcısı Ali Doğan, İlçe Emniyet Müdürü

Uğur Özdoğanlı, İlçe Müftüsü Mustafa Temel, şehit aileleri ve gaziler katıldı.

"15 TEMMUZ'DA DİZ ÇÖKTÜRMEK İSTEYENLERE DUR DEDİK"

Yemekte şehit aileleri ve gazilere seslenen Bilal Erdoğan, "Osmanlı Balkanlarda 500 yıl kalmasına rağmen Balkanlardaki diller de, inançlar da, kültürel özellikler de korunmuş vaziyette. Bu bizim ne denli İslam'a sahip çıktığımızı gösteriyor. Bu millete diz çöktürmek isteyenler, bunun 200 yılı aşkın bir tarihi var. Bizi önce, inancımızdan uzaklaştırmak istediler. Bizim inancımız ile savaşçı olma özelliğimiz birbirini öylesine tamamladı ki, dünyadaki

**15 TEMMUZ
DESTANI**



**15 TEMMUZ
DESTANI**

KÜÇÜKÇEKMECE



zulüm düzeni kurmak isteyenler uzun süre muvaffak olamadılar. Ta ki yavaş yavaş bizi inancımızdan uzaklaştırmaya başlayınca kadar. Bu sürecin sonunda dünyanın birçok yerinde kurdukları sömürge düzenine Türkiye'yi de dâhil etmeye çalıştılar, buna yaklaştılar. Biz buna Çanakkale'de dur dedik, Sakarya'da, Dumlupınar'da dur dedik. Biz buna 15 Temmuz'da da dur demeyi başardık. Bu millet sadece askeriyle, polisiyle değil, mesele şerefi ve namusu olduğu zaman 7'den 70'e çocuğu, kadınıyla erkeğiyle yine o şehadet bilinciyle kuşandığını dünya âleme göstermiştir. Bu ülkemiz için yeniden çok önemli bir dönüm noktasıdır. Şehitlerimizin açtığı yolda bu millet, yine büyük millet olduğunu tüm dünyaya göstermiştir" dedi.

"HİKAYEYİ FARKLI ŞEKİLLERDE YAZMAYA ÇALIŞANLAR VAR"

15 Temmuz gecesinin bazı kesimler tarafından farklı şekillerde yorumlandığına dikkat çeken Bilal Erdoğan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Dünyanın çok çalkantılı bir dönemden geçtiğini görüyoruz. Biz bu döneme çok daha güçlü bir millet olarak giriyoruz. Onun için Rabbimize şükürler olsun. Bu kadar tahribata rağmen, bu millet mayasının yerinde olduğunu, lideri 'yürü' dediği zaman ölüme yürüyebileceğini göstermiştir. 15 Temmuz karanlık bir geceydi ama 16 Temmuz sabahı bizim geleceğimiz için çocuklarımızın yarınları için büyük müjdeleri barındırmaktadır. Bu millet şimdiye kadar da şehitleriyle yaşamış bir millettir. Yahya Kemal'e nüfusu soruyorlar. Bizim nüfusumuz, o zaman belki 15 milyon, 50 milyon diyor. Biz, toprağın altındakilerle yaşayan bir milletiz diyor. Biz, şehitlerini örnek alan bu anlayışla geleceğe yürüyen bir milletiz. Ne kadar içimize sızmış hainler olsa da. Hikayeyi farklı şekilde yazmaya çalışanlar olsa da. Allahtan bu millet o gece ordaydı, ne kadar oyunlar tezgâhlansa da bu millet kendi kaderini Allahın izniyle kendi yazacaktır. Onun için biz, bütün şehit yakınlarımızı ve gazilerimizi birlikte gördüğümüzde mutlu oluyoruz. Gazilerimizi ziyaret ettiğimizde 'şehadet bana nasip olmadı' diyorlar. Bu milletin parçası olduğumuz için hamd olsun. Böyle bir lidere sahip olduğumuz için

hamd olsun. Türk milleti önünde sağlam bir lider olduğunda onun arkasında birlik olmuş ve sırtı yere gelmemiştir. Bizim de öyle bir liderimiz var. İnşallah yarınımız, dün ve bugünümüzden daha aydınlık olacaktır"

"MİLLETİMİZLE GURUR DUYUYORUZ"

Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, 15 Temmuz'un unutulmaması ve unutturulmaması gerektiğini ifade ederek, "Aziz milletimizle gurur duyuyoruz. Çıplak elleriyle tanklara karşı koyan milletimizle gurur duyuyoruz. Tüm şehitlerimize Allahtan rahmet diliyorum" dedi.



"SİZLER BİRER MADALYASINIZ"

Şehit ailelerine ve gazilere "Sizleri ilçemizde bir madalya gibi taşıyor olmaktan gurur duyuyoruz" sözleriyle seslenen Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, "Türkiye çok acı günler yaşadı. Medeniyetimiz gereği Bedir'den Çanakkale'ye, Çanakkale'den 15 Temmuz'a ve günümüze kadar tüm şehit ve gazilerimizi rahmet minnet ve şükranla anıyorum. Her birinin üzerimizde büyük emeği var. Bu tür programlar yapıyorsak, onların sayesinde. Görüyorum ki, yeni şehitler de vermek için hazırız ve şehit olanlarla aynı dik duruş, aynı iman, aynı kararlılık içinde yetişen bir milletin evlatlarıyız. Zaman zaman kıyafetini, saç traşını beğenmediğimiz

gençlere bir özür borcumuz var. Biz önyargılarımızın kurbanıyız. Çünkü onlar, o meydanları 15 Temmuz'da doldurdular. Söz konusu vatansa, gerisi teferruat diyerek, vatan savunmasında yer aldılar. Aslanan, artık bizim bu tür hain kalkışmalara fırsat vermememizdir. İçimizde terörün yuvalanmaması için neler yapacak olmamıza kafa yormamız gerekiyor. İyiler bir araya gelerek, kötülere fırsat vermeyecek bir zemin oluşturmalıyız. Sizleri, ilçemiz için bir rahmet kaynağı olarak görüyoruz. Allah hepinizden razı olsun. Allah bize bir daha 15 Temmuz'lar yaşatmasın. Bu dik duruşumuz hiç bozulmasın" diye konuştu.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Prof. Dr. Ramazan Evren, tüm şehitlere rahmet ve gazilere acil şifalar diledi.

ŞEHİT EŞİ AYTEN GÜDER DUYGUSAL ANLAR YAŞADI

Küçükçekmece'nin sakinlerinden 15 Temmuz şehidi Mehmet Güder'in eşi Ayten Güder de hislerini dile getirirken, duygusal anlar yaşadı. Güder, "Acımız çok büyük. Eşim o gece Vatan Caddesi'nde şehit düştü. Biz o geceyi ve bu büyük acıyı defalarca yaşıyoruz. Devletimiz şehit ailesi olarak bizlere sahip çıktı. Bize, her türlü desteği sağlayan Küçükçekmece Belediyesi ve Kaymakamlığı'na teşekkür ederim" diye konuştu.

Şehit Fethi Sekin ÖĞRETMENEVİ AÇILDI

■ **Küçükçekmece Belediyesi tarafından yaptırılan Şehit Fethi Sekin Öğretmenevi'nin açılışı, Milli Eğitim Bakanı İsmet Yılmaz ve şehidin babası Mehmet Zeki Sekin'in katılımıyla gerçekleştirildi.**

Küçükçekmece Belediyesi tarafından Yeşilova Mahallesi'nde yapımı tamamlanan, İstanbul'daki en modern öğretmenlerden biri olarak hizmet verecek olan Şehit Fethi Sekin Öğretmenevi'nin açılışına Milli Eğitim Bakanı İsmet Yılmaz, şehidin babası Mehmet Zeki Sekin'in yanı sıra İstanbul Valisi Vasip Şahin, İl Emniyet Müdürü Mustafa Çalışkan, İl Milli Eğitim Müdürü Ömer Faruk Yelkenci, AK Parti İstanbul Milletvekili Feyzullah Kıyıklık, Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Küçükçekmece Belediye

Başkanı Temel Karadeniz, İlçe Emniyet Müdürü Uğur Özdoğanlı, İlçe Milli Eğitim Müdürü Cemal Yılmaz, Aydın Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Mustafa Aydın, İlçe Müftüsü Mustafa Temel, AK Parti İlçe Başkanı Mustafa Korkut, öğretmenler ve çok sayıda vatandaş katıldı.

"BAŞKAN TEMEL KARADENİZ'E TEŞEKKÜR EDERİM"

Milli Eğitim Bakanı İsmet Yılmaz Şehit Fethi Sekin Öğretmenevi'ni hizmete sunan



Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz'e teşekkür ettiği konuşmasında, "Öğretmenevimiz, eğitim camiasına, Küçükçekmece'ye, İstanbulumuza hayırlı uğurlu olsun. Şehidimize Allaha rahmet diliyorum. Babasının ellerinden öpüyorum. Şehit Fethi Sekin Öğretmenevimizin içerisinde aynı zamanda akşam sanat okulu da yer almaktadır. Burası, öğretmenlerimize, öğrencilerimize ve vatandaşlarımıza konaklama ve eğitim konularında destek olacaktır. Amaç, eğitim ailemizin daha iyi koşullarda eğitim vermesini sağlamaktır. Daha yapacak çok şeyimiz var. Allahın izniyle onları da yerine getireceğiz" diye konuştu.

BAKAN İSMET YILMAZ'DAN İDDİALARA YANIT

Eğitimle ilgili eleştirilere de yanıt veren İsmet Yılmaz, açılıшта önemli açıklamalar yaptı:

"Biz eğitimde geçmişten daha iyiyiz. Öğretmen mali açıdan zayıf bırakıldı, diyorlar. Bu doğru bir ifade değildir. Dünyadaki hiçbir ülke, Türkiye kadar öğretmen ücretini dolar bazında üç kat artırmadı. Ülkemiz büyüdükçe, refah arttıkça öğretmenlerimizin mali durumunu daha da iyileştireceğiz. Binlerce öğretmenin tayini çıkıyor, eşi bir tarafta kendi bir tarafta diyorlar. Bu iddia da doğru değildir. 2017 Ağustos döneminde eş özlüğü nedeniyle başvuran 24 bin 763 kişinin tamamının ataması yapılarak, aile bütünlüğü sağlandı. Geçen yıl da atamaların hepsi yapıldı. Bu zamana kadar hiçbir dönemde bu kadar aile bütünlüğü sağlanmadı. Bir başka gerçek olmayan ifade 40 bin öğretmen istifasını istedi! Bu yıl istifa eden öğretmen sayısı 207. Ya insaf derler! Hani atıyorsunuz da 200 nere 40 bin nere! AK Parti iktidara geldiği 2002 yılından bu güne kadar istifa edenlerin sayısı 10 binin altında. Söylemeye devam ediyorlar"

"TÜRKİYE EĞİTİMDE ÇARPICI DEĞERLER YAKALADI"

"Bir başka husus '4+4 eğitim reformu milli eğitim şuralarında görüşülmedi' diyorlar. Bu da doğru değildir. Bu reform 2012 yılında kabul edildi. 2010 yılında yapılan 18. milli eğitim şurasında görüşüldü. Okul öncesi eğitimi de adım adım yaygınlaştırıyoruz. Biz geldiğimizde yüzde 10'du şimdi yüzde 74'e yüksel-

di. Milli eğitim şurasının gündeminde olan bir konudan milli eğitimin haberi yok demek, doğru bir ifade değildir. 'Bu reform yapıldı, Türkiye geriye gidiyor' diyorlar. Bu da doğru değildir. 2012-2013 yılından itibaren bu reform hayata geçirildi. Türkiye, eğitimde çarpıcı değerler, başarılar yakaladı. Ortaöğretimde net okullaşma oranı bu reformdan önce yüzde 93 iken, şimdi yüzde 96 civarında. Yükseköğretimde net okullaşma oranı yüzde 38 buçuk iken şimdi yüzde 42'nin üstündedir."



"YENİ MÜFREDATTA ATATÜRK TÜM KAZANIMLARIYLA VARDIR"

Müfredattan Atatürk çıkarılmasına ilişkin iddialara da cevap veren Bakan Yılmaz, "Biz yalan diyoruz. Ama bugün yine bakanlığın önünde bir sendika gidip 'müfredattan Atatürk çıkarıldı' diye basın açıklaması yapıyor. Yine kimileri İstanbul'un bir meydanında bunu halkın gündeme getirerek, toplantı yapmak istiyorlar. Yeni müfredatta Atatürk tüm kazanımlarıyla vardır. Tüm kazanımlarıyla Atatürk, hem ortaokul sonunda, hem lise sonda var. Atatürk ile ilgili bütün kazanımlar, evlatlarımıza öğretiliyor. Bunların yanında ayrıca beden eğitimi ve spor dersinde, fen lisesi fizikte, fen lisesi kimyada, fen lisesi matematikte, görsel sanatlarda, müzikte, Türk kültür ve medeniyet tarihinde Atatürkcülük var. Bunların programı internet sitesinde de var. Bu programlarda Atatürk nasıl yer aldı diye herkes

girip bakabilir. Müfredatta, Çanakkale'de, Kut'ül Amare'de, 15 Temmuz'da, Sarıkamış'ta var. Bir köşe yazarı 'Vardır Ovası türküsünü Atatürk çok severdi, Müfredattan çıkardılar' diyor. İnsaf ya! Aç, bak müfredatta var mı? Bunu kar sayıyorlar. Bu toplumu kutuplaştırmak istiyorlar. Türkiye'nin önü tıkansın, Türkiye 21. yy'da çağı yakalayamasın diye bunu yapıyorlar. Sis perdesi oluşturmak istiyorlar ve Türkiye'nin değerlerini çatıştırmak istiyorlar. Türkiye'nin değerlerinin birisini diğerinin önüne koymak istiyorlar. Değerlerimizi ne çatıştırırız,

ne de birini diğeriyle yarıştırırız" diye konuştu.

"ESERİN İSMİ DE KENDİSİ KADAR GÜZEL"

İstanbul Valisi Vasip Şahin, "Eserin kendisi güzel. İsmi de en az eser kadar güzel. Bütün şehitlerimize ve Fethi Sekin şehidimize rahmet diliyorum. Küçükçekmece bizim en kalabalık ilçelerimizden biridir. Her geçen gün öğrenci sayısı nüfusa paralel artmaktadır. Özel okullarımızla birlikte 250 okulumuz var. Sayın bakanımızın da desteğiyle hem arsa üretimi hem okul inşaatında önemli mesafeler kaydediyoruz. İnşallah, burada 16 okul daha yaptığımız takdirde, Küçükçekmece'de çiftli eğitim gören okulumuz kalmayacak. Bunu en kısa zamanda başaracağız. Öğretmenlerimizin de birtakım ihtiyaçları vardı. Belediye başkanımız bu ihtiyacı yaklaşık 6 milyon civarındaki bir harcamayla, 86 yataklı

tesisle bir nebze olsun karşılamış oldu. Kendilerine teşekkür ediyorum" dedi.

"BU ÖĞRETMENEVİ EĞİTİM CAMIAMIZ İÇİN BOYNUMUZUN BORCUYDU"

Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz ise ilçede 8500 öğretmenin görev yaptığını ifade ederek, "Küçükçekmece'ye dair büyük umutlarım var. Küçükçekmecemizde 8 bin 500 öğretmenimiz var. Bu sayı yalnızca öğretmenlerimize ait. Küçükçekmeceliler olarak, sahip olduğumuz en kıymetli varlıklarımız öğretmenlerimiz. Bu eğitim ordusuna sahip olurken onlara yakışacak bir öğretmenevi yapmak boynumuzun borcuymdu. Hepimizin eğitim camiası için yapacak çok fazla şeyimiz var. Eğitim sadece öğrenci olmadığında ara verilecek bir şeydir. Okul, tahta, sıra olmasa bile eğitim her alanda öğrenci olduğu müddetçe yerine getirilebilecek bir sorumluluktur. Küçükçekmece Öğretmenevimize 'Fethi Sekin' ismini verdik, bu bir tesadüf değil. Değerli şehidimizin kıymetli babası da eğitim camiası neferi. Fethi Sekin'i lütfen hatırlayalım. O, bir trafik polisiydi. Böyle bir hadiseyi gördüğünde kendini arka sokağa atabilir ya da göstermelik olarak havaya birkaç el ateş edebilirdi. Ama o Peygamberimizin bir kötülük gördüğümüzde onu elinizle düzeltin düsturunu hatırladı. Üzerine düşen vazifeyi yerine getirerek, silahının hakkını verdi. Rabbim, onu şimdi cennetinde konuk ediyor. Öğretmenevimize onun ismini verirken, eğitim camiamızdan bize yeni Fethi Sekinler yetiştirmelerini arzu ediyoruz. Rabbim bizlerin üzerinden şehitlik ruhunu almasın. Yeni eğitim öğretim arifesinde böyle bir eseri Küçükçekmece'ye kazandırmanın gururunu yaşıyoruz. Pek çok projemizin yanında eğitime ayıracağımız çalışmalar bizim için yapacağımız işlerin ötesinde durdu. Bilgi Evi sayımızı 11'e ulaştı. Her sene olduğu gibi bu yılda bütçemizin önemli bir kısmını okullarımızın bakımına, tamiratına ayırıyoruz. Sayın Bakanımıza ve tüm katılımcılara teşekkür ederim" diye konuştu.

"OĞLUMLA GURUR DUYUYORUM"

Açılıшта duygusal anlar yaşayan şehidin babası Mehmet Zeki Sekin ise öğretmenine oğlunun isminin verilmesinin kendisinin gururlandığını ifade ede



rek, "Öğretmenevine şehit oğlumun isminin verilmesini beni gururlandırdı. Düşünen herkesten Allah razı olsun. Yaptığı fedakârlıkla Türkiye'nin kahramanı olan oğlum, bir yıl boyunca vekil öğretmenlik yapmıştır. Adının bir öğretmenine verilmesi benim için ayrı bir gurur kaynağıdır. Ben inanıyorum ki, bizleri izliyordur. Emeği geçenlere teşekkür ederim" diye konuştu.

Konuşmaların ardından protokol üyeleri, kurdele keserek öğretmenevinin resmi açılışını gerçekleştirdi. Program sonunda şehit babası Mehmet Zeki Sekin'e protokol üyeleri tarafından hediye edilen Fethi Sekin'in yağlı boya resmi ise katılımcıları duygulandırdı



TÜGVA Yaz Okulları Kapanış Programı KÜÇÜKÇEKMECE'DE YAPILDI

■ **Türkiye Gençlik Vakfı (TÜGVA)'nın düzenlediği, "Türkiye Gençlik Kampı-Yaz Okulları Kapanış Töreni ve Çizimlerle 40 Hadis Türkiye Finali" Küçükçekmece Belediyesi Yahya Kemal Beyatlı Gösteri Merkezi'nde gerçekleşti.**



Küçükçekmece Belediyesi Yahya Kemal Beyatlı Gösteri Merkezi'nde, Türkiye Gençlik Vakfı (TÜGVA)'nın düzenlediği, "Türkiye Gençlik Kampı-Yaz Okulları Kapanış Töreni ve Çizimlerle 40 Hadis Türkiye Finali" gerçekleşti. Kuran-ı Kerim Tilavetiyle başlayan programa, TÜGVA Yüksek İstişare Kurulu Üyesi Bilal Erdoğan, İstanbul İl Millî Eğitim Müdürü Ömer Faruk Yelkenci, Küçükçekmece Kaymakamı Harun Kaya, Belediye Başkanı Temel Karadeniz, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Müdürü Ayhan Kep, Küçükçekmece İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörü Prof.Dr. Mehmet Bulut, TÜGVA Genel Başkanı İsmail Emanet ve binlerce öğrenci katıldı.

"İNSAN YARATILIŞIN ZİRVE NOKTASIDIR"

Gençlere tavsiyeler de bulunan TÜGVA Yüksek İstişare Kurulu Üyesi Bilal Erdoğan; "Türkiye Gençlik Vakfındaki ekibimiz, öğrencilerimizin ve gençlerimizin daha iyi yetişmesi için, daha büyük işler yapabilmesi için gece gündüz çalışıyorlar. Hem iyi vakit geçirin, hem de gelecekte dünyaya damganızı vurun diye sizlere destek oluyorlar. Dünyada çok adaletsizlikler var. Bunlara karşı du-

racak bir nesil olmak zorundayız. Bizim ecdadımızın yaptığı gibi. Osmanlı'nın yaptığı gibi nerede bir zulüm varsa oraya müdahale etmek, nerede bir haksızlık varsa onun giderilmesi için mücadele ederek ecdadın misyonunu yeniden yüklenmek zorundayız. Umursamayan ve dert etmeyen insanlar olamayız. Çünkü bunun için yaratılmadık bizler kulluk için yaratıldık. Ve insan yaratılanların en mükemmeli ve yaratılışın zirve noktasıdır. Allah'ın belki de en büyük mucizesidir insanoğlunun yaratılışı. İnsandan beklenen ise kulluk için gayret göstermesidir. Yani kul olmak, sadece Allah'a kul olmaktır. Peygamber Efendimizin Hz. Muhammed Mustafa (s.a.v)'in ümmeti olmak. Onun yaşadığı gibi yaşayama çalışmak. Onun hayatından örnekler almaya çalışmak ve hayatımızı onun hayatı ışığında Kuran-ı Kerim'in emir ve yasakları doğrultusunda yaşamaktır" dedi.

"UYANIŞIN VE DİRİLİŞİN İLK KIVILCIMLARINI CUMHURBAŞKANIMIZ RECEP TAYYİP ERDOĞAN ATTI"

Türkiye'deki özgüven kurucusunun Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan olduğunu vurgulayan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz; "Bu

buluşmayı biz ilçemiz için bir rahmet ve bereket kaynağı olarak görüyoruz. Bu projelerle ve sizlerin başarılarıyla tekrar özgüvenimizi inşa ediyoruz. Bugüne kadar Türkiye'de en çok eksikliğini hissettiğimiz şey özgüvendi. Bu uyanışın ve bu dirilişin ilk kıvılcımını Sayın Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan attı. Cumhurbaşkanımızın Türkiye'de özellikle diniyle, diyanetiyle, kültürüyle ve değerleriyle buluşmak isteyen insanların ve gençlerin üzerinden attığı en önemli şey özgüven inşası oldu. Bugün göğsümüzü gere gere kendi değerlerimizle ve kendi inancımızla özgüven içerisinde buluşuyoruz" diyerek emeği geçen herkese teşekkür etti.

İstanbul'un 39 ilçesinde, 10 bin öğrencinin katıldığı Yaz Okullarında dereceye giren gençlere ödülleri protokol üyeleri tarafından verildi. Türkiye Gençlik Vakfı, öğrencilerin hadisleri öğrenmesi, zihin dünyalarında canlandırması ve bu hadisler ışığında hayatlarını sürdürmelerini amaçlayarak; Türkiye'deki ortaokullarda öğrenim gören tüm öğrencilerin katıldığı "Çizimlerle 40 Hadis" yarışmasında da dereceye giren öğrenciler ödüllendirildi.



Şişmanlık Gibi ZAYIFLIKTA İYİ DEĞİL

■ **Aşırı kilo gibi, aşırı zayıflık da insan sağlığı açısından son derece risklidir. Nedense bu konunun kamuoyunda bilinirliğinde bir dengesizlik söz konusu. Aşırı şişmanlıkla ilgili insanlar her gün çeşitli mecralarda birçok şey görüyorlar ama aşırı zayıflığa pek dikkat çekilmiyor nedense. Oysa aşırı zayıflık da tıpkı obezite gibi müdahale ve tedavi gerektiren bir konudur.**

Günümüzün en belalı sağlık sorunlarından biri şüphesiz obezitedir. Vücudunuz olması gereken kilonun çok üzerine çıkarsa obez sayılırsınız. Bu hem başlı başına bir hastalıktır, hem de diğer bir çok hastalığın tetikleyicisi durumundadır. Günümüzde yığınla insan aşırı kilolarından kurtulmak için avuç avuç para harcıyor ve efor sarfediyor.

Ne var ki, bizi obez kategorisine sokacak aşırı kilo gibi aşırı zayıflıkta iyi değildir. Her ne kadar zayıfları 'manken gibi' tarif edip iyi göstermeye çalışsalar da, aşırı zayıflığın sizi bir yığın yeni sorunla karşı karşıya getirebileceğini aklınızdan çıkartmayın.

Zayıflık, vücut ağırlığının boy uzunluğuna oranla az olması ha-

linde kullanılan bir tanımdır. Zayıf olan insanların vücutlarındaki yağ oranı olması gerekenin çok altında kalır. Eğer bedeniniz uzun süre enerji dengesizliği yaşarsa, yetersiz enerji alırsanız bunun sonucunda zayıflık dediğimiz şey oluşur. Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden daha az olması veya alınan besinlerin vücut tarafından kullanılamaması ile zayıflık ortaya çıkar.

Tıp, genetik faktörlerin bile zayıflığa yol açtığını söylüyor. Bunun yanında; İştahsızlık, vücudunuzda bulunan parazitler, dolaşım sisteminizdeki muhtemel bozukluklar, yine vücudunuzda bulunan enfeksiyonlar, dengesiz beslenme ya da aldığımız besinlerin kalite ve miktar yönünden yetersizliği, tiroid hormonlarının fazlalığından



kaynaklanan hormonal dengesizlikler vs gibi şeyler kilo kaybetmenize ve bedeninizin zayıf düşmesine yol açar. Gün içerisinde aşırı aktif olmak ve ağır işlerde çalışmak,

Sindirim sisteminin düzgün çalışmaması,

Ailede düzenli yemek yeme alışkanlığının kaybolması,

Duygusal dünyanın değişmesi,

Aşırı sinirlilik hali,

Bağırsak sisteminin hızlı çalışıp, ishale neden olması gibi durumlar da zayıflamaya neden olur. Spastik kolon hastalığı olanlarda barsak spazmları, ishal ve kabızlık atakları mide-barsak sisteminin düzenini şaşırır.

Sigara kullanmak da zayıflığa yol açabilir. Çünkü, sigarada bulunan nikotin maddesinin iştah kapatıcı ve metabolizmayı arttırıcı bir özelliği bulunmaktadır.

ZAYIFLIĞIN ZARARLARI

Zayıf insanların ciltlerinde kırışıklıklar oluşur. Çünkü aşırı derecedeki zayıflık cildin kırışmasına ve daha çabuk yaşlanmasına neden olur. Yeterli beslenilmediği için cildi canlı tutan E ve C vitaminleri alınmaz. Bu da cildin iyi beslenememesine yol açar ve cilt gerekli nemi besinlerden ya da sıvılardan alamadığı için kırışıklıklar baş gösterir. Ayrıca ciltte kuruluk, gevşeklik gibi şeyler de zayıflığın diğer olumsuz etkilerindedir. Özellikle ani kalkışlar da göz kararması ve baş dönmesi meydana gelir. Yeterli ve dengeli beslenilmediği için dolaşımdaki kan, ağırlığını hayati organlarda yoğunlaştırır. Eğer vücudunuz aşırı zayıfsa kan dolaşımında yeterlilik olmaz ve ani kalkışlar ve hareketlerde baş dönmesi ve göz kararması gibi durumlar ortaya çıkar.

Zayıflık doğal olarak kansızlığı da beraberinde getirdiğinden Anemi hastalığına yakalanma riskiniz artmış olur.

Eğer bayansanız, aşırı kilo kaybında adet düzensizliği yaşarsınız. Aşırı zayıflıkta bedeni ayakta tutabilmek için metabolizmanız olması gerekenden daha hızlı çalışır ve dengesiz beslenmenin sonucuna bağlı olarak adet kanamalarında düzensizlik yaşarsınız.

Özellikle tiroid hormonlarının fazla salgılanması durumunda zayıflıkla birlikte adet düzensizliği en sık görülen belirtilerden biridir.

Yaşadığınız Bredikardi ve taşikardi sorunlarının arkasında zayıflık bulunabilir. Nabız atışlarınız düzenli olmaz, ya daha hızlı, ya daha yavaş seyreder. Aşırı zayıflık hareket yeteneğini azaltır. Bu özellikle çocukluk döneminde büyüme yetersizliğine yol açar.

Aşırı zayıf insanların;

Çalışma hayatında verimleri düşük seyreder.

Beden daha kötü bir görünüm maruz kalır.

Dış etkilere ve hastalıklara karşı vücut direnci azalır.

Vücutta enfeksiyonlar kolay oluşur ve ağır seyreder.

Hastalıkların iyileşmesi uzun sürer.

Deri altı yağ tabakası yetersiz olduğu için soğuk havalarda vücut ısısının denetimi zorlaşır.

Bu tür insanlar diğerlerine oranla daha çabuk yorulur.

BUNLARA DİKKAT ETMELİSİNİZ

Kilo almak isteyen kişilerin düştükleri en büyük hataların başında programsız ve isteğe göre gıdaların kabul edilmesidir. Bu yanlış insan sağlığı açısından oldukça tehlikelidir. Kilo almak isteyen insanların uyması gereken önemli noktalar vardır. Öncelikle kilo almak isteyen kişinin zayıf oluşunun nedenleri aranmalıdır. Bu nedenler hormonal rahatsızlıklar, çeşitli rahatsızlıklardan dolayı kullanılan ilaçlar, kilo alma korkusuna bağlı olarak iştah eksikliği, ağır fiziksel aktivite yapılması gibi sıralanabilir. Bu nedenlerin açığa çıkartılması için doktora başvurulmalı ve gerekli tetkiklerin yapılması gerekir.

Güne başlamadan önce alınacak olan enerji miktarı oldukça önemlidir. Bunun içinde mutlaka zengin içerikli bir kahvaltı tercih edilmeli. Öğlen yemeği de telafisi olmayan ve geçiştirilmemesi gereken önemli bir öğündür. Kilo almak isteyen kişilerin mutlaka kahvaltıtı atlamaması gerekir. Karbonhidrat ve protein vücuttaki kas dokusunun artışında rol oynadığı için kahvaltılının karbonhidratlı ve proteinli gıdalar

tüketmeye özen göstermeleri gerekir. Bu gıdalara örnek vermek gerekirse baklagiller, muz, patates, elma karbonhidrat açısından zengin gıdalar iken et, balık, süt ve süt ürünleri, yumurta, fındık, ceviz gibi besinlerde protein açısından zengindir. Bunların dışında yemek yerken su içmek kişinin daha çabuk doymasına neden olacağı için yemek yerken su alınmamalıdır. Çay ve kahveden mümkün olduğunca uzak durarak bunların yerine taze sıkılmış meyve suları, bitki çayları, ayran ya da meyve kompostoları içilmelidir. Sigara ve alkol hem sağlığa zararlıdır hem de kişinin sağlıklı bir şekilde kilo almasına engel olur. Buna göre kilo almak istiyorum diyenlerin bu iki maddeyi bırakması gerekir. Bunun dışında ağır fiziksel egzersizlerden kaçınılmalı, bunun yerine gün içinde yarım saatlik hafif egzersizler yapılmalıdır.

Eğer aşırı zayıfsanız öncelikle bir dahiliye uzmanından yardım talep edin. Dahiliye veya endokrinoloji uzmanı zayıf kişinin ilk değerlendirmesini yapma, zayıflığa sebep olabilecek hormon hastalıkları, şeker hastalığı, içguatr ve metabolizma hastalıklarının olup olmadığını bulmak ile sorumludur. Bu hastalardan tiroid tetkikleri, açlık kan şekeri, böbrek ve karaciğer fonksiyonları istenmeli, demir eksikliği ve kansızlık araştırması yapılmalıdır. Testler sonucu tespit edilen hastalıklara yönelik tedavi edici önlemler alınmalı, gerekirse ilaç tedavisi yapılmalıdır. Eğer hormonal nedenlerden dolayı zayıflık meydana gelmişse, hormon tedavisi olmak yeterli oluyor. Parazit gibi asalaklardan dolayı ise ağızdan alınan ilaçlarla tedavi yapılır. Parazit ya da kurt gibi asalak canlılar ortadan kaldırıldığında kendiliğinden kilo alınabilir.



Kış Geliyor SAĞLIĞINIZA DİKKAT

■ **Mevsim geçişlerine ani hava değişiklikleri bir çok insanı enfeksiyonlara karşı hazırlıksız yakalıyor. Eğitim döneminin başlamasıyla birlikte kalabalık ortamlarda kalmak zorunda olan çocuklarımız ise bu durumdan ayrıca etkileniyor. Dönemin risksiz atlatılması için bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ilk şart.**



Hem soğuk kış mevsiminin yaklaşması hem eğitim öğretim dönemine girmiş olmamız sağlık konusunda ek tedbirler almamızı gerektiriyor. Özellikle çocuklarda enfeksiyon döneminin başlamış olduğunu unutmayın. Bir yandan mevsim geçişinin yol açtığı ani hava değişimi ama daha önemlisi kalabalık ortamlarda solunum yoluyla virüslerin kolayca bulaşabilmesi üst solunum yolu hastalıklarından, ishal ve zatürreye dek birçok hastalığa zemin hazırlıyor. Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Metehan Özen, çocukların enfeksiyonlarla karşılaşma riskinin arttığı bu dönemde evde yapılacak yoğurt, kefir gibi probiyotiklerin bağırsaklardaki zararlı mikropların atılmasına ve enfeksiyonlardan korunmasına fayda sağladığını belirtirken, gelişigüzel takviyelerin ise zarar verebileceğini söylüyor. Prof. Dr. Metehan Özen, çocukları enfeksiyonlardan korumada

alınabilecek etkili önlemler konusunda önerilerde bulunuyor.

Kaliteli uyumasına dikkat edin:

Yapılan bilimsel çalışmalar, yeterli ve kaliteli uykunun vücudun bağışıklığının güçlenmesindeki faydalarını ortaya koyarken, hele de çocuklar için çok daha önem taşıyor. Geceleri geç uyuyan çocukların bağışıklık sistemi düzgün çalışmazken, enfeksiyon hastalıklarına yakalanma sıklıkları artıyor. Çocuğunuza uykudan hemen önce, uykusunu kaçırabilecek tablet ve bilgisayardan uzak durma alışkanlığı kazandırmanız, uyuduğu odada ışık olmamasına dikkat etmeniz çok önemli.

Dengeli beslenmesine özen

gösterin: Çocukların ev yemekleriyle sağlıklı ve dengeli beslenmesi, yaşına uygun, yeterli düzeyde protein, vitamin ve mineral ihtiyaçlarının

karşlanması enfeksiyonlara karşı direnç kazanmasında çok önemli rol oynuyor. Portakal, kivi gibi meyveler ve yeşil yapraklı sebzelerde bolca bulunan A ve C vitaminlerinin düzenli tüketimi bağışıklığı güçlendiriyor. Kansızlık sorunu çeken çocuklar da sık enfeksiyon geçirdiği için özellikle demirden zengin sebze, et ve kuru baklagiller tüketmesine dikkat edin. Çocuğunuzu bisküviden gofrete, gazlı ve şekerli içeceklerden fast-food besinlere dek hazır atıştırmalıklardan uzak tutun.

Ortamı sık havalandırın: Çocukları soğuk havadan çok kalabalık ortam hasta ediyor. Kapalı ortam mikropların bulaşma riskini artırdığından düzenli ve sık sık havalandırılması çok önemli. Öğretmenlerin ve ailelerin enfeksiyon bulgusu başlayan çocukların evde istirahat etmesine özen göstermesi hem çocu-



ğün çabuk iyileşmesine hem de bulaş zincirini kıracağı için diğer çocukları korumaya avantaj sağlıyor.

Çocuklara El yıkama alışkanlığı kazandırılması: El yıkama alışkanlığının kazandırılması, enfeksiyona karşı en etkili, en pratik yöntemlerden biri. Gün içerisinde ellerini yüzüne, ağız çevresine ve gözlerine sürmemelerini, özellikle tuvaletlerden sonra ve beslenmeden önce mutlaka ellerini sabunla yıkamaları gerektiğini öğretin. Aynı zamanda su ve sabuna ulaşmaları her zaman mümkün olamayacağı için çantalarına, güvenilir marka olması şartıyla el dezenfektanı koyun.

Eksik aşılarını tamamlayın:

Bilimsel olarak faydası gösterilmiş en önemli basamak, çocukluk çağı aşılarının tamamlanmasıdır. Eksik aşıları varsa mutlaka tamamlayın. Grip aşısının yanı sıra bazı aşıların da özel olarak temin edilip yaptırılması çocuklarımızı meningokok gibi kreş-okullarda salgın yapabilen ve ciddi sonuçları olan enfeksiyonlara karşı koruyacaktır.

Haftada iki gün balık yedinin:

Tam da balık sezonunda çocukları bu çok önemli besin kaynağından uzak bırakmayın. Hastalık yapan bileşiklerin vücuttan atılmasına katkıda bulunan Omega-3 desteği için haftada mutlaka 1-2 defa balık tüketmesini sağlayın. Balığın yanı sıra, badem-ceviz ve tam tahıllı ürünler gibi çinko dan zengin olan besinler de enfeksiyonları azaltıyor.

Yoğurt ve kefir ihmal etmeyin:

Evde yapacağınız yoğurt, kefir gibi probiyotikler de bağırsaklardaki zararlı mikropların ve atıkların temizlenmesine yardımcı oluyor ve bağışıklık sistemini güçlendirerek enfeksiyonlara karşı koruma sağlıyor. Ayrıca enfeksiyonlardan korunmada su içmenin önemi de sanıldığından daha fazla. Çocuğunuzu mutlaka günde 1 litre su içmeye alıştırmak. Su; özellikle temizleyici özelliği sayesinde üst solunum yolu enfeksiyonlarından korunmada etkili.

BAĞIŞIKLIK VE BESLENME

Sağlıklı ve dengeli beslenme bağışıklık sistemini destekleyen en önemli faktörlerden biridir. Vücudun yeterli miktarda vitamin ve mineral alması, protein, karbonhidrat ve yağ bakımından dengeli bir beslenme programı ile bağışıklık kalkanını her an çalışır halde tutabiliriz.

Tam tersi durumda ise yetersiz beslenme hastalıklara yakalanma riskini arttırmakta ve hastalıkların iyileşme süresini uzatmaktadır.

Bağışıklığı güçlendiren yiyecekler dendiğinde belirli bir besin grubunun veya belirli vitaminlerin akla gelmesi tam olarak doğru değil. Çünkü bağışıklık sisteminin güçlü olması pek çok vitamin ve mineralin yanı sıra alınan protein miktarına, esansiyel yağ asitlerine, karbonhidrata, yani beslenmenin geneline bağlıdır. Vitamin ve mineral bakımından zengin bir beslenme programı uygulamak her zaman güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olduğuna anlamına gelmez. Eğer yeterli miktarda protein tüketmezseniz vücudunuz enfeksiyonlara karşı zayıf olabilir. Bu nedenle bağışıklığı güçlendirmek için bazı yiyeceklere yönelmek yerine kendinize dengeli bir beslenme programı oluşturmalsınız.

Hazır gıdalar, kalorisi yüksek ve besin değeri düşük atıştırılmalıklar, fazla tuzlu veya şekerli hamur işleri, şekerli ve gazlı içecekler yerine her gün farklı renklerde meyveler, bol yeşil yapraklı sebzeler yemek, taze sıkılmış meyve suyu içmek, sigarayı bırakmak, haftada 2-3 öğün balık yemek atacağınız ilk ve en önemli adımlardır. Tabii bazı vitamin ve minerallerin bağışıklık sistemi için ayrı önemi vardır. Ancak bu vitamin ve mineralleri kısa bir süre içinde fazla fazla almanın veya takviye olarak tüketmenin faydası olduğu söylenemez. Önemli olan vücudun ihtiyaç duyduğu miktarları düzenli olarak almaktır. Bağışıklığı güçlendiren (ve başka pek çok fonksiyonu bulunan) bazı vitamin ve mineralleri şu şekilde sıralayabiliriz.

YARARLI BESİNLERİ TÜKETİN

Bağışıklık sisteminizi güçlendirecek besinler tüketmeye özen gösterin. Bununla ilgili bir kısım karışımları öneren çevrenizdekilerin söylediklerini uygulamadan önce bunların ne kadar doğru olup olmadığı konusunda uzman görüşlerine başvurun. Bal, başlı başına bir şifa kaynağıdır. Bağışıklık sistemini güçlendirmek hususunda balın faydalı olduğunu söylemeyen uzman hemen hemen yok gibi. Balı muza katarak tüketirseniz bu bağışıklık sistemi için dah da yararlı olacaktır. Bal ile muz karışımından elde edeceğimiz besin antioksidan bakımından oldukça zengin olduğu için karışımın kanser oluşumuna karşı da koruyucu etkisi olduğu söyleniyor. Muzunuzu gerçek bal ilavesiyle tüketirseniz kalp hastalıkları gibi ciddi rahatsızlıkların görülme riskini de azaltmış olursunuz. Bir ısınıp bir soğuyan havalarda bağışıklığınızı güçlendirebilmemiz için uzmanlar, doğal ilaç niteliğinde kür tarifi veriyor. İşte o kür: 2 orta boy muz ezin. 2 yemek kaşığı bal ilave ederek karıştırın. Üzerine 400 ml su döküp 30 dakika beklemeye bırakın. Karışımı 4'e bölüp gün içerisinde tüketin. Bu eyleminizin bağışıklık sisteminizin güçlenmesine katkısı büyük olacaktır. Sıralayacağımız besinleri sağlıklı ve dengeli bir program dahilinde almanız bağışıklık sisteminizin güçlenmesine katkı sağlayacaktır. İşte o besinler: Sarımsak, soğan, domates, havuç, brokoli, brüksel lahanası, pazı, kırmızıbiber, kabak, portakal, greyfurt, limon, mantar, yoğurt, zencefil, bal, karabiber, kekik, adaçayı, biberiye, maydanoz, karnabahar, mercimek, hindi eti, balık, fasulye, kırmızı et, peynir, ay çekirdeği, badem, yumurta, zerdeçal, yeşil çay.. Eğer bağışıklık sisteminizi etkileyen bir rahatsızlığınız bulunmuyorsa, sadece beslenmenizi düzenleyerek hastalıklara yakalanma riskini önemli oranda azaltabilirsiniz. Dikkat edilmesi gereken nokta, vücudun normal fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin vitaminlerin ve minerallerin dengeli olarak alınması. Bir minerali veya vitamini çok miktarda almak bağışıklığın güçlenmesi için yeterli değil. Beslenmeye bir bütün olarak bakmak gerekiyor.



Yumurta'yı Haşlarsanız SUYUNU DÖKMEYİN

■ **Canlıların yaşamak için ihtiyaç duydukları önemli şeylerden bir kalsiyumdur. Yumurta kalsiyum bakımından zengin bir besin. Onun kabuğu da kendisi gibi kalsiyum içermekte. Yumurta'yı kaynattığınız suyla kemiklerinizi güçlendirmeniz, saçlarınızı daha canlı kılmanız mümkün. Hatta bu su ile çiçeklerinizi besleyebileceğiniz gibi demlik ve tencerelerinizi kireçten de kurtarabilirsiniz.**

Kalsiyum insan vücudunun en önemli gereksinimlerinden biridir. Vücut iskeletinin dengeli ve sağlam olması için bedenin ihtiyaç duyduğu şeylerin başında kalsiyum gelir. Ana iskelet dediğimiz kemiklerin güçlü olması ile vücutta bulunan kalsiyumun doğrudan bir ilişkisi var.

Vücut kalsiyumu güneş ışınlarından ve bir kısım besinlerden temin eder. Yumurta bu bakımdan iyi bir kalsiyum kaynağıdır. Ancak uzmanlar yumurtanın kabuğundaki kalsiyumun kendisinden daha fazla olduğunu söylüyorlar. İşte bu içerdiği kalsiyum nedeniyle yumurtayı kaynattığınız suyunun hem sağlık hem de günlük kullanım açısından çeşitli faydaları bulunmaktadır.

KEMİK ERİMESİ VE EKLEM AĞRILARINA İYİ GELİR

Yumurta'yı kaynattığınız su içerisinde yumurtanın kendisinde bulunan kalsiyumdan daha fazla kalsiyum tutmaktadır. Bu nedenle kaynatılan yumurtanın suyu kemik erimesi ve kemik ağrısı gibi rahatsızlıklara iyi gelir. Eğer rahatsızlığınız için bu suyu kullanmak istiyorsanız dikkat etmeniz gereken en önemli şey hijyendir. Mademki yumurtayı kaynattığınız suyu atmayıp içeceksiniz, öyleyse 'Kaynayan suda mikrop olmaz' demektense, yumurtayı kaynama kabına koymadan önce çok iyi şekilde temizleyin. Eğer kaynama öncesi yapılacak temizliğe önem vermezseniz şifa bulacağım derken bunun yerine başka başka hastalık-



lara da davetiye çıkartmış olursunuz. Kaynatmadan önce temizliğini çok iyi yaptığınız yumurtayı kaynattığınız suyu tüketmenizde bir sakınca yoktur. Bu suda bulunan kalsiyum sizi kemik erimesine karşı koruyacaktır.

Yumurtayı kaynattığınız suda bulunan minareler iyi bir kireç sökücüdür. Eğer kireçlenmeden dolayı eklem ağrıları yaşıyorsanız bu suyu tüketmek ağrılarınızın azalmasına da katkı sağlayacaktır.

SAÇLARA CANLILIK VE PARLAKLIK VERİR

Yumurta içerisinde çok bol protein

barındıran bir besin kaynağıdır. Bu yüzden kaynattığınız zaman bu proteinin bir miktarı suya geçer. Bu suyu saçlarınıza bol bol sürün. Fazla miktarda protein içeren yumurta suda kaynatıldığında protein çözülür ve bu da saçlarınızın oldukça canlı görünmesine katkı sağlar. Yumurtayı kaynattığınız su özellikle kuru saçlar için adeta bir ilaç gibidir.

TEMİZLİKTE DE ÇİÇEK BAKIMINDA DA KULLANIN

Bitkiler de biz insanlar gibi beslenmeye ihtiyaç duyarlar. Yumurta suyunun içerisinde yer alan kalsiyum sadece insan vücuduna değil, bitki-

lere de gereklidir. Bu yüzden yumurtayı kaynattığınız su bitkiler için de oldukça faydalı bir besin kaynağıdır. Sade su yerine bitkilerinize döktüğünüz kaynamış yumurta suyu onların canlanmasına ve beslenmelerine çok daha fazla katkı sağlayacaktır.

Yumurta suyundaki kalsiyumun iyi bir kireç sökücü özelliği bulunmaktadır. Tencere ve çaydanlığınızdaki kireci yok edebilmek için kaynatılmış yumurta suyunu kullanabilirsiniz. Kabın içerisine yumurta kabuklarını alıp kaynatın. İçerisine de biraz sirke dökün. Bu işlem kirecin sökülüp ortadan kalkması için son derece faydalıdır.





Çocuk Dostu Şehirler Çalıştayında SÖZ ÇOCUKLARDAYDI

■ **Çocukların gözünden şehirler inşa etmeyi ve onların haklarını gözeten şehirler oluşturmayı hedefleyen "Çocuk Dostu Şehirler" projesi kapsamında, yüzlerce çocuk Küçükçekmece'de bir araya geldi.**

AK Parti Genel Merkez Çevre, Şehir ve Kültür Birim Başkanlığı'nca Cennet Kültür ve Sanat Merkezi'nde düzenlenen organizasyon kapsamında, AK Parti Genel Merkez Çevre Şehir ve Kültür Bakanlığı Çocuk Dostu Şehirler Çalışma Komisyonu Başkanı Halis Dalkılıç ve Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz yüzlerce çocukla bir araya geldi.

"ÇOCUKLARIMIZIN HAYALLERİ VE NASIL BİR ŞEHİRDE YAŞAMAK İSTEDİKLERİ ÖNEMLİ"

Proje ile çocukların gözünden şehirlerin nasıl olması gerektiğini değerlendirdiklerini söyleyen, AK Parti İstanbul Milletvekili Halis Dalkılıç, "AK Parti Genel Merkez Çevre ve Kültür Başkanlığı olarak, 'Çocuk Dostu Şehirler' çalışmasının bir ayağını tamamlıyoruz.



Çocukların gözünden şehirlerin nasıl olması gerektiğinden bahsediyoruz. Onun için çocuklarımızın ne dediği çok önemli. Çocuk Dostu Şehirleri konuşurken aslında bir ütopyayı değil, kurumlarımıza, uygulayıcılarımıza ve yerel yöneticilerimize ışık tutması açısından bu çalışmayı AK Parti Genel Merkezi olarak yürütüyoruz. Çok güzel, çok orijinal fikirler çıktı. Nasıl bir şehir hayal ediyorlar, nasıl bir şehirde yaşamak istiyorlar. Şehirde yaşadıkları mekanlar için öncelikleri nelerdir, bunları uzun uzun gün boyu müzakere edeceğiz. Kurulan alt komisyonlarla birlikte bu çalışmaların sonucunda

'Çocuk Dostu Şehirler' ile ilgili bir final programı yapacağız" diye konuştu.

"ÇOCUK GÖZÜYLE BAKMANIN GÜZELLİKLERİ VARDIR"

Çocuklarla bir arada olmaktan keyif aldığını belirten Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz, "AK Parti belediyecilik anlayışında Çocuk Dostu Şehirler temasıyla buluşturulan bu çalışmanın merkez üssü olarak Küçükçekmece'nin seçilmesi bizi çok mutlu etti. Bunun için sayın vekilim ve değerli yöneticilerimize teşekkür ederiz. İnsanoğlunun en önemli faziletlerden

biri şehir kurmak. Bir şehir gencini, çocuğunu, kadını, yaşlısını ve evcil hayvanlarını unutmazsa şehir olabilir. Maalesef büyüklerin hesapları ve pazarlıkları oluyor. Şehirlere çocuk gözüyle bakmanın, çocuk kalbiyle dokunmanın güzellikleri vardır. Çünkü çocuklarımız çok hesapsız, çok samimi ve her şeyi olması gerektiği gibi görüyor. Ben bu çalışmanın çok hayırlı neticeler vereceğini düşünüyorum" diye konuştu.

Çalıştayda çocuklar, hayal ettikleri şehirleri resmederek, hayallerindeki şehirlere dair çözüm önerilerini protokolle paylaştı.



Azı Karar ÇOĞU ZARAR

■ **Çok fazla kural koymanın bağımlılığı daha cazip hale getirip getirmediğini tartışmalıyız. Bu tartışmayı sağlıklı yürütürsek 'Azı karar, çoğu zarar' diyebileceğimiz bir sonuca çıkarız.**

Kural mı? Kuralsızlık mı?

"Saat kaç oldu hemen eve gel." "O bilgisayarı çabuk kapat." "Sen kiminle konuşuyorsun; elindeki telefonu hemen bana ver." "Bu evde yaşıyorsan benim kurallarına uyacaksın." "Benim çocuğum özgür istediğini yapabilir." "Benim evimde giriş çıkış saatleri yoktur." "Çocuğumun sınavlarından haberim olmaz." "Arkadaşlarını hiç tanımam, kiminle nerde buluştuğuna karışmam."

"Akşam yemeğinde hep birlikte olalım." "Ödevlerini yaptıktan sonra arkadaşınla film izlemeye gidebilirsin."

Siz Hangi Gruba Giriyorsunuz?

Kural koyan, sürekli baskıcı tutumlar sergileyen, çocuklarıyla iletişimi zayıf olan ailelerin çocuklarında alkol ve maddeye yönelmeyi sık görüyoruz. Bazen yasaklar tam tersine bir etki yapar. Yasakladıkça çocuklar daha çok üstüne giderler. Kural koymayan, ilgisiz, herhangi bir sınırı olmayan, kontrolsüz, çocuğa sorumluluk vermeyen ailelerde de alkol ve maddeye yönelme durumuyla da sık karşılaşmaktayız. Bu iki durumda bizim için risk faktörüdür.

Peki İdeal Olan Hangisi?

Ailenizle kurallarınızı oluşturun. Bu kuralları ailenizin bir arada olduğu bir zaman da herkesin görüşlerini belirttiği bir ortak payda da meydana getirin.

Kuralların neden konulduğunu gerekçelerini anlayabileceği şekilde açıklayın, çünkü bir kuralın nedenini bilmediği sürece o kuralı uygulamakta zorluk çeker. Kurallara uymadığı takdirde doğurabileceği sonuçlar hakkında bilgilendirin ve olabilecek olayları anlatın. Kurallarınızı açıklarken tartışmayın, müdahaleci olmayın, dayatmayın; onları dinleyerek fikirlerini paylaşmasına izin verin.

Çocuklar için tehlikeli bir durum yaratmadığı takdirde bazı durumlarda bazı kurallar esneyebilir. Örneğin; eve geleceği saatten geç geldiğinde mazeretini de bildirdiyse bunda esneme payı olmalıdır.

Kurallar konulduysa kurallara uymadığı takdirde ufak tefek yaptırımlar belirlenmeli ve kurallara uymaması sonucunda bu yaptırımlar uygulanmalıdır. Yaptırımların ne olacağı, nasıl uygulanacağı, ölçüsü ve ne kadar süreceği birlikte tartışılmalı ve bu önceden belirlenmelidir. Kurallara uymadığında uyarılarda bulunulmalı, kurallara neden uymadığı öğrenilerek kurallar hakkında tekrar konuşulmalıdır. Örneğin ebeveyn çocuğunun internette çok fazla zaman harcamasını istemiyor. İnternette ne kadar kullanacak? İnternette çok durursa ne olacak? İnternette çok durmazsa ne olacak? Bunların sınırları doğurabileceği sonuçlarını hepsini önceden belirlemek gerekiyor.

Kuralların neler olduğunu, neden uygulandığını, neye ait olduğunu ve ondan ne beklediğinizi açık bir şekilde söylemelisiniz. Bir kural her durumda aynı ölçü de uygulanamaz. Çocuğun çok şeker yemesi de zararlı sigara, alkol ve madde kullanması da zararlıdır ancak verecekleri zararlar aynı olmadığı için yaptırımları da aynı olmamalıdır.

Her çocuğu bağımlılıktan ve kötü alışkanlıklardan uzak tutmak mümkündür.

Ebeveynlere Öneriler

Çocuklarınızla vakit geçirin, değer verdiği şeyleri önemseyin, ilgi alanlarına yönelin, iletişim kurun yani kısacası çocuğunuzla birlikte verimli zaman geçirin. Onunla birlikte sevdiği bir filme gidilebilir, sonrasında film hakkında konuşabilirsiniz.

Çocuklarınızla iyi bir iletişim kurarak size güvenmelerini sağlayın. Ailem öğrenirse ben bittim korkusuyla size anlatmak yerine arkadaşlarıyla paylaşması telafisi güç hatta mümkün olmayan sonuçlar doğurabilir.

Çocuklarınızın kendine olan özgüvenin gelişmesini istersiniz. Yapmaktan zevk aldığı etkinlikleri belirleyerek seçimler sunun. Bu şekilde kontrolü de elinizde tutabilirsiniz. Hem kendi seçimini yapacak hem de sizin kontrolünüzün elinizde olacaktır. Böylelikle



hem özgüveni aşlamış olursunuz hem de seçim yapabilmeyi öğretmiş olursunuz. Mesela bir kursa gitmek istiyorsa ona alternatif seçimler ve seçenekler arasında kendi kararını vermesine müsaade edin. Eğer seçimler arasında zorlanırsa elinizdeki seçenekleri artı ve eksi yönlerini birlikte değerlendirerek seçim yapmasın da yardımcı olun.

Çocuklarınıza yaşına uygun yapabilecekleri sorumluluklar verin. Bu şekilde ona kendi sorumluluğunu alma becerisi kazandırmış olursunuz. Örneğin yatağını toplamasını söyleyin. Kimi anneler "ben odasını toplamazsam bu yatak böyle kalacak" der ve toplamaya başlar. Siz çocuğunuzun odasını topladıkça o zaten toplamayacaktır. Annesinin artık odasının toplamayacağını anladığı an o da toplamaya başlayacaktır. Hem bu şekilde çocuğunuza sorumluluk bilinci kazandırmış olacaksınız. Çocuğunuzun arkadaşlarıyla ve onların ebeveynleriyle tanışın. Nerelere gittiğini, nerde olduğunu, kiminle olduğunu bilin. Böylelikle çocuğunuzu zararlı arkadaşlardan, ortamdaki ve alışkanlıklardan korumuş olursunuz.

Uzm. Klinik Psikolog
Merve YILDIZ



PRATİK BİLGİLER



Kötü ağız kokusuna karşı birkaç püf noktası!

Çeşitli nedenler kişide kötü ağız kokusuna yol açabilir. Özellikle açlık, var olan ağız kokularını daha da arttırarak yakınındaki insanlar tarafından algılanacak düzeye çıkartır. Bu durum kişinin kendisini de en az yanındakiler kadar rahatsız eder.

Kötü ağız kokusuna karşı birkaç püf noktasına dikkat etmek gerekiyor. Dr. Dt. Aslı Tapan, ağız kokusunu önlemenin yollarıyla ilgili önemli bilgiler veriyor:

- 1-** Ağız kuruluğu kokunun artmasına neden olmaktadır. Gün içinde ağız su ile çalkalamak kötü kokuyu azaltmaktadır.
- 2-** Ağız hijyenine özen gösterilmelidir. Dişlerin tüm yüzleri ve dil sırtı temiz tutulmalıdır.
- 3-** Gün içinde yutmamaya özen göstererek belli aralıklarla ağız su ile çalkalanmalıdır.

4- Ağız kuruluğunu arttıran çay kahve ve baharatlı yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

5- Sarımsak ve soğan gibi kokuyu arttıran gıdalar çiğ tüketilmemelidir.

6- Tok tutması için tercih edilen süt, peynir ve yumurta gibi sistein içeren besinler kötü kokuyu arttırmaktadır.

7- Enerji içeceklerinden uzak durulmalıdır.

8- Stresinizi kontrol altında tutun.

9- Lokmalar mümkün olduğunca fazla çiğnenmelidir.

10- Et ve şarküteri ürünleri fazla tüketilmemelidir.

Eğer bunlara dikkat ederseniz ağız kokusu mümkün olan en alt seviyeye inecektir. Yine de var olan koku çevrenizdekileri ve sizi rahatsız edecek düzeyde seyrediyorsa mutlaka bir hekime danışmanız gerekir.



Sabahları uyanmakta zorlananlar

Uyku apnesi dediğimiz rahatsızlık bütün uyku düzeninizi bozar. Gece normal bir uyku uyuyamazsınız. Bu durum sabahları da sizin rahat bir şekilde uyanmanıza engel olur. Eğer böyle bir hastalığınız varsa mutlaka



hekim kontrolünde tedavi olmanız gerekir.

Bunu dışında aşırı yorgunluk, endişe, stres ve bazı sağlık sorunları da uyku düzeninizi alt üst eder ve sabahları uyanmakta zorluk yaşamaya yol açar. Her biri uyku düzeniniz için tehlike oluşturduğu gibi mevsim değişiklikleri, burun tıkanıklığı ve hatta beslenme alışkanlığınız bile gecelerinizi zorlaştırabilir. Siz de sabahları yataktan zor kalkarlarsanız aşağıdaki önerilere bir göz atın:

- Nefes alıp vermelerinizin düzenli olup olmadığını kontrol edin. Bunu için kendinizi dinleyin. Gönlünüzce nefes alıp verebiliyor musunuz? Eğer bir sorun görüyorsanız uzmanından nefes alma teknikleri öğrenin. Evdeyken arada camları açın. İş yerinde bir iki dakikalığına bile olsa dışarı çıkın. Boş zamanlarınızı açık havada geçirmeye öncelik verin. İyi bir uykunun olmazsa olmazının oksijen olduğunu unutmayın.

Yatak odanızın psikolojik dengenizle uyumlu olmasına özen gösterin. Uyuduğunuz mekândan mutlu musunuz? Gardirobunuzun üzerine hoşunuza giden minik minyatürler vs. yapıştırabilir, varsa aynaya fotoğraflar sıkıştırabilirsiniz. Etrafınızı uyandırganızda görmekten mutlu olacağınız detaylarla zenginleştirin. Bu sizin rahat uyanmanıza katkı sağlar. Sağlıklı bir beslenme, hem rahat uyumanın, hem de sabahları rahat ve kolay uyanmanın ilk şartlarından biridir. Gün içinde çok kahve-çay içenlerin, içmeyenlere oranla daha zor ve kalitesiz uyuduğu bilinen bir gerçektir. En azından akşamları, yatmadan üç-dört saat öncesine kadar kahve ve çaydan uzak durmaya çalışın. Bitki çayları, meyve ya da süt uykunuzu rahatlatacaktır. Benzer şekilde akşam yemeklerini hafifletmek hem beden sağlığınız hem uykunuz için önem taşımaktadır. Spor yapmayı hayatınızın bir parçası haline getirin. Bu sadece rahat uyu-yup rahat uyanmanız için değil, sağlığınız açısından da oldukça önemlidir. Spor sağlığın ilk şartlarından biridir. Akşamları geç saatlerde yapılan egzersizler vücudunuzu dinçleştirir. Dolayısıyla spor aktivitelerinizle uyku

saatiniz arasında yeterli zamanın olmasına dikkat edin.

Psikolojik rahatlamaya dikkat edin. Bunun için zamanınızı verimli kullanın. Bugünün işini yarına bırakmak uykunuzu zorlaştırır. Ertesi güne bıraktığınız iş ya da sorumluluklar akşam yatağa yattığınızda zihninizde büyüdükçe büyür. Kontrol edebildiğiniz sorumluluklarınızı gününde halletmek gecenizi çok daha sakin kılacaktır.



Gece kıyafetlerinizin seçimine özen gösterin. Pijama ya da gecelik seçiminde sizi rahat ettirecek olanlara yönelin. Sizi rahatsız edecek, vücudunuza çok sıkı oturan, bel ya da bilek bölgelerinizi sıkıştıran ya da kumaşı kaşıntı yapacak kıyafetlerden uzak durun. Uykudan önce kendinizi geceye hazırlayın. Bedenen veya zihinsel olarak yorgun olmak günümüz insanından en sık duyulan şikayet. İzlediğiniz televizyonu, başında olduğunuz bilgisayar ya da okuduğunuz kitabı kapatır kapatmaz yatmak size iyi gelmez. Bunun yerine doğrudan yatmaktansa kendinize her akşam artırarak bir kaç dakika ayırın. 5 dakika ile başlayabileceğiniz bu süreçte yatak odasını havalandırın. Biraz tefekkür etmeye zaman ayırın. Sakin müzik dinleyin. Ilık bir duş alın. Yüz, el ve ayak bakımı gibi şeylere vakit ayırıp ondan sonra yatın. Bütün bunlar rahat uyumanıza ve rahat uyanmanıza katkı sağlayacaktır.

Aşırı kilodan korunmak için dikkat edin

Günümüz insanının en önemli sorunlarından biri şişmanlık. Sağlığınız için büyük risk taşıyan bu beladan uzak durmak için size düşen sorumluluklar

var. Şikayetçi olmak istemiyorsanız sorumluluklarınıza dikkat edin.

- Mutlaka sabah erken kalkın ve kahvaltınızı düzenli yapın.
- Sabah, öğle ve akşam yemekleri düzenli yemeye dikkat edin. Mümkünse öğünlerde az yiyerek doymadan kalkın. Mecbur kalırsanız açlığınızı ara öğünlerle törpüleyin.
- Öğünlerde bol enerji ve karbonhidrat içeren yiyecekler olmasına dikkat edin.
- Sabah kahvaltınızı iyi yapın. Ancak akşamları yemeğinizi mümkün olduğu kadar erken ve az yiyin.
- Günde 1 avuç fındık- fıstık badem ceviz tüketmeye özen gösterin.
- Çok yağlı yiyecekler ve kızartmalardan uzak durun.
- Mümkün olduğu kadar tatlıdan uzak durun. Ancak tatlısız yapamayanlarsanız günde bir kase sütlü tatlı ya da dondurma tüketebilirsiniz.
- Yiyecekler tercih edilirken miktarı az fakat kalori ve besleyicilik açısından zengin olanlara yönelin.
- Yemek yerken çok sıvı ve su içilmemelidir. Mide kapasitesi hemen dolacağı için çabucak doyunluk oluşur. Vücut sıvıyı erken kullanacağı için kısa sürede tekrar acıktığınızı hissedersiniz. Bu da sizi fazla yemeye yönlendirir.
- Su için. Su besinlerin kullanılabilmesi için temel bir besin maddesidir ve kilo kazanmak ve sağlıklı olmak için bol miktarda içmelisiniz.
- Hareketli yaşamayı alışkanlık haline getirin. Şartlarınız elverdiği ölçüde spor yapın. Yürüyerek gidilebilecek yerlere mutlaka araçsız gitmeyi alışkanlık haline getirin.
- Günümüzde stres her türlü rahatsızlığın tetikleyicisi. Sakin yaşayın ve stresten uzak durmaya özen gösterin.





10 Bin Çocuk Portatif HAVUZLARDA YÜZME ÖĞRENDİ

■ **Yaz tatilini çocuklar için hem eğlenceli hem de öğretici hale getirmeyi amaçlayan Küçükçekmece Belediyesi'nin, portatif havuzlarda ücretsiz yüzme kursları sona erdi.**

6-14 yaş arası Küçükçekmeceli çocukların yararlandığı yüzme kurslarına bu yıl da ilgi büyüktü. 11 okulun bahçesine kurulan portatif havuzlarda bu sezon 10 bin çocuk yüzme öğrenirken, binlerce çocuk ücretsiz olarak gerçekleştirilen eğitime katılarak keyifli vakit geçirdi.

"KÜÇÜKÇEKMECELİLERİN İLGİSİNE TEŞEKKÜR EDERİM"

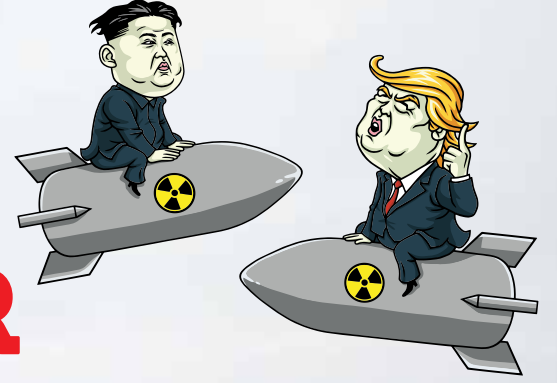
Portatif havuzları, özellikle tatil yapamayan çocuklar için hayata geçirdiklerini ifade eden Küçükçekmece Belediye Başkanı Te-

mel Karadeniz, "Yaz boyunca çocuklarımız havuzlarda eğlenerek ve öğrenerek keyifli zamanlar geçirdi. Burada kaynaşma imkanı bulurken, sokağın tehlikelerinden de kurdular. Bu anlamda çocuklarımız kadar ailelerimizi de mutlu ettiğimize inanıyorum. İlgi gösteren tüm Küçükçekmecililere teşekkür ederim" diye konuştu. Üç ayı aşkın sürede tamamlanan yüzme yaz kursları sonunda sporculara, seviyelerine uygun yarış düzenlenirken, yarışlarda dereceye giren sporculara da madalya ve sertifikaları verildi.





Ölümcül Silahlar KİMİN ELİNDE NE KADAR VAR



■ **Nükleer silah çalışmaları en son İran'la gündeme gelmişti. Bu ülkenin Uranyum zenginleştirme çalışmaları Batı'nın büyük tepkisine yol açtı ve ülke yıllarca ağır ambargolara maruz kaldı. Sonunda ABD ile yapılan görüşmeler olumlu sonuçlandı ve ambargo gevşetildi. Ülkelerin bu enerjiyi barışçıl amaçlar için edinmesine bile göz yumulmuyor ama silah olarak üretilenler dünyayı onlarca kez yok edebilecek düzeye çıktı.**

Bugün bazı ülkelerin barışçıl amaçlarla bile nükleer enerjiye ilgi duyması herkesin saçlarını diken diken diyor. Nükleer enerjiye geçmek isteyen milletler bir anda büyük güçleri 'Hayır' Olmaz' efenlenmesiyle karşılarında buluyorlar. Oysa atı alan Üsküdar'ı çoktan geçmiş. Zaten dünya da onu

onlarca kez yok edecek nükleer silah stoku bulunuyor. Birkaç ülkenin diğer ülkelerden ayrılarak ayrı bir yarışa girdiği nükleer silah teknolojisinde, hangi ülkede kaç tane nükleer silah olduğunu Business Insider listeledi. Yapılan araştırmalara göre dünya üzerinde 14.995 nükleer silah bulunuyor.

Her ülkenin elinde bulunmayan bu nükleer silahlar, buldukları ülkelerin rakiplerine çok ciddi korku salabiliyorlar. Bu korku der demez beraberinde nükleer silah yarışını da getiriyor. Yapılan derlemeye göre ülkelerin elindeki nükleer silah sıralaması şöyle:

RUSYA:

Dünyanın en güçlü bombası dahil 7000 nükleer bomba.

ABD:

6800 nükleer bomba.

FRANSA:

300 nükleer bomba.

ÇİN:

270 nükleer bomba.

İNGİLTERE:

215 nükleer bomba.

PAKİSTAN:

140 nükleer bomba.

HİNDİSTAN:

130 nükleer bomba.

İSRAİL:

80 nükleer bomba (kesin değil)

KUZEY KORE:

60 nükleer bomba olduğu düşünülüyor (kesin değil)







Doğu ile Batı Uygarlıklarının Kesiştiği Zirve **PERİ MASALI GİBİ NEMRUT DAĞI**

■ *Peri masallarını andıran Nemrut Dağı Doğu ve Batı uygarlıklarının kesiştiği nokta olarak kabul edilir. 2.150 metre yüksekliğindeki bu görkemli dağ uzaktan bakıldığında eşsiz bir piramidi andırmaktadır. Dev heykellere ev sahipliği yapan Nemrut, UNESCO'nun 'Kültür Varlıkları' içinde yer alır. Kommagene Krallığının merkezi sayılan bölge bugün koruma altındadır.*

Nemrut Dağı, Adıyaman ilindeki Kahta ilçesi yakınlarında Ankar dağları civarında 2.150 metre yüksekliğinde bir dağdır. Toros dağ silsilesi içinde yer alır. Nemrut Dağı'nın yüz ölçümü 13.827 hektardır. Kommagene olarak bilinen

bölümü milli park olarak ilan edilmiştir. Burada bulunan kalıntıların kaynağı eski çağlara kadar dayanır. Koruma sahasında bulunan Antiochos tümülüsü ve buradaki heykeller, Eskikale, Yenikale, Karakuş Tepe ve Cendere Köprü-

sü milli park içinde kalan kültürel değerlerden sayılmaktadır. Doğu ve batı teraslarında Antiochos ile tanrı-tarıca heykellerinin yanı sıra aslan ve kartal heykelleri bulunmaktadır. Batı terasında eşsiz bir aslanlı horoskop yer



almaktadır. Heykeller Helenistik, Pers sanatı ve Kommagene ülkesinin özgün sanatı harmanlanarak yontulmuştur. Bu anlamda Nemrut Dağına batı ve doğu uygarlığının köprüsü denebilir.

Kommagene kralı Antiochos Theos, MÖ 62 yılında bu dağın tepesine, pek çok Yunan ve Pers tanrısının heykelinin yanı sıra kendi mezar-tapınağını da yaptırmıştır. Mezarda, bir kartalın başı gibi, tanrıların taş oymaları bulunur. Nemrut Dağı uzaktan bakıldığında muhteşem bir piramidi andırır. Dağın zirvesinde çapı 6 kilometreyi bulan ve dik yamaçlar ile çevrili daire şekilli bir kaldera bulunmaktadır. Kalderanın batısında bir göl yer almaktadır. Jeolojik kayıtlara göre Nemrut volkanından son lav çıkışları 1441, 1597 ve 1692 yıllarında yaşanmıştır. 1441 yılında, halk arasında Kantası Mevkii olarak adlandırılan yerde, aktivite sonucu lav akıntıları yaklaşık 10 kilometre karelik bir alanda etkili olmuştur. Günümüzde Nemrut volkanından sıcak gazlar çıkmaktadır. Jeologlar Türkiye'nin faaliyete geçebilecek en riskli yanardağı olarak Nemrut Dağı'nı göstermektedirler. Doğu ve Batı Medeniyetlerinin, 2150 metre yükseklikte muhteşem bir piramitteki kesişme noktası, dünyanın sekizinci harikası Nemrut, Yüksekliği on metreyi bulan büyüleyici heykelleri, metrelerce uzunluktaki kitabeleriyle, UNESCO Dünya Kültür Mirasında yer almaktadır. Nemrut Dağı, üzerinde barındırdığı dev heykellerin ve anıt mezarın yanı sıra, dünyanın en muhteşem gündoğumu ve gün batışının seyredilebildiği yer olmasıyla da ilgi çekmektedir. Her yıl binlerce insan gündoğumu ve gün batışını seyretmek için Nemrut Dağına gelmektedir.

UNESCO tarafından Dünya Kültür Mirası olarak ilan edilen Nemrut Dağı, çevresindeki Kommagene Uygarlığı eserleri ile birlikte ülkenin önemli Milli Parklarından biridir. Nemrut Dağındaki dev heykeller ve tümülüs, Arsameia (Eski Kale), Yeni Kale, Karakuş Tepesi ve Cendere Köprüsü Milli Park sınırları içerisinde yer alıyor. İki bin yıldır güneşin doğuşunu ve batışını 2150 metre yükseklikte izleyen dev heykellerin sırrının çözülmesi için

Kommagene Uygarlığı'nın keşfi üzerine hala çalışmalar yapılmaktadır. Nemrut Dağı'nın Kraliyet Akademisi tarafından araştırma yapmak üzere bölgeye gönderilen genç bilim adamı

antik Kommagene Krallığı, Suriye'nin Kuzey'i, Hatay, Pınarbaşı, Kuzey Toroslar ve Doğu'da Fırat Nehri'nin çevrelediği verimli topraklarda yer almıştır. Tarıma ve hayvancılığa



Otto Punchtein başkanlığındaki ekip, Nemrut Dağı'nın tepesindeki tümülüs ve tümülüsün doğu ve batı yanlarında oluşturulmuş teraslar üzerindeki devasa heykeller ve çeşitli kabartmalardan oluşan eserler üzerinde çalışmıştır. Uzun çalışmalar sonunda Grekçe yazılı kitabeyi çözen Punchstein, bu eserlerin Kommagene Uygarlığı'na ait olduğunu ve Kommagene Kralı I. Antiochos tarafından yaptırıldığını tespit etmiştir. Antiochos'un ağzından yazılan kitabe, Nemrut Dağı'nın sırrını ve Antiochos'un yasalarını içermektedir.

KOMMAGENE KRALLIĞI

Kommagene, Yunancada Genler Topluluğu anlamına gelmektedir. Kommagene Krallığı, Grek ve Pers uygarlıklarının inanç, kültür ve geleneklerinin bütünleştiği güçlü bir krallıktır. Toros Dağları'ndaki çeşitli yolların birleştiği noktada bulunan

elverişli ve ekonomik önemi yüksek sedir ağacı ormanlarını barındıran Kommagene topraklarının, ilk çağlardan beri yerleşim alanı olarak kullanıldığı civardaki mağara ve arkeolojik buluntulardan anlaşılmaktadır.

Antik dünyanın güçlü ülkesi Kommagene, baba tarafı Pers Krallarından Krallar Kralı olarak anılan Darius'a ile, anne tarafı Makedonya Hükümdarı Büyük İskender ile akraba olan bir prensin oğlu Mithradates Kallinikos tarafından, İ.Ö. 109 yılında bağımsız bir krallık olarak kurulmuştur. Farklı topluluklardan meydana gelen ve ayrı inanç ve kültürlere sahip Kommageneliler arasındaki birliği sağlamak konusunda büyük başarı sağlayan Mithradates Kallinikos, tanrılarla olan bağını kuvvetlendireceği ve böylece ulusunu barış içerisinde yaşatacağı inancıyla ülkesinin çeşitli yerlerinde tapınaklar yaptırmıştır.

10 Muharrem ANISINA

Yezid'in karşısında dikilen canlara selam olsun. Şimr'in zulmüne direnen dostlara selam olsun. Kufe'nin dönenlerine değil, direnenlerine selam olsun. Muharrem'e selam olsun. Ehl-i Beyt'in mübarek kanını bağrında tutan Kerbela'ya selam olsun!

10 Muharrem, Kerbela'nın değil, bütün coğrafyamızın matem günü. 10 Muharrem, on gün süren ama acısı onlarca asırdır devam eden zulmün son günü. Allah, baştan sona Kerbela olmuş İslam diyarına katından rahmet suyu göndersin. Asırlardır bu meşum olayın acısıyla ağlıyoruz. Fakat, 8 aylık bebeği Ali Asgar'ın oklara hedef olmuş cansız bedenini kollarında tutan İmam Hüseyin'in feryadı kulaklarımızda çınlıyor: "-Ey Ehl-i Beyt'im! Ağlayıp düşmanlarınızı sevindirmeyin."

Bundan bir yıl önce 15 Temmuz'da içimizden çıkan ihaneti hatırlayın. Bu ihanetin başladığı yer Kerbela'dır. Kerbela ihaneti, can dostumuz Hüseyin'imizi aldatan Kufeliler'in ihanetidir. Bu ihanet Hz. Hüseyin efendimize 'seninle-yiz' deyip sonra ona kanlı oklarını çevirenlerin ihanetidir. Bu ihanet, Ehl-i Beyt'i 1 Muharrem'den 10 Muharrem'e kadar yanı başlarında akan Fırat'ın kenarında susuz-

luktan kıran, kırılmayanları da kanlı oklarıyla vuran Yezidilerin ihanetidir. Unutmayın! Yezid'le başlayan saltanat ve iktidar hırsı bir zulüm hırsıdır. Unutmayın! Bu hırs asırlardır bütün coğrafyamızı kasıp kavuruyor, bütün topraklarımızı Kerbela'ya çeviriyor. İktidar olmak halka hizmetkar olmaktır. Asla zulmün bir aracı yapılamaz. Hiç kimsenin kimseye üstünlüğü yoktur. Sünni'nin Caferi'ye, Caferi'nin Sünni'ye, Türk'ün Kürt'e, Laz'ın Çerkez'e, Acem'in Arap'a üstünlüğü yoktur ve olamaz. Bu topraklar üzerinde hepimiz biriz, beraberiz ve kardeşiz. Hepimiz bu ülkenin birinci sınıf vatandaşlarıyız. Biz bir bütünüzdür. Bir olacağız, iri olacağız, diri olacağız; hep birlikte Türkiye olacağız. Bizim projemizin adı milli birlik ve kardeşlik projesidir. Milli birlik ve kardeşlik projesi çerçevesinde, Alevi kardeşlerimizle de, Caferi kardeşlerimizle de, Sünni kardeşlerimizle de, azınlıklarla da bir arada kardeşçe yaşamaya devam edeceğiz. Hz. İmam Hüseyin ve yakınları Muharrem ayının ilk günü Kerbela'da tutsak edildiler. Fırat nehrine yakın bulunmalarına rağmen su içmeleri yasaklandı. Kufelilerin ihanetine uğrayan Hz. İmam Hüseyin ve yakınları tutuldukları Kerbela'nın kavurucu cölünde 10 gün su içemediler. Mu-

harrem'in onuncu günü de Yezid'e biat etmeyi reddeden İmam Hüseyin'e, karşı taraftan ok atılmasıyla çatışma başladı. Hz. İmam Hüseyin'in oğulları, kardeşi, yeğenleri derken tüm yakınları tek tek şehit edildiler. Tüm sevdiklerinin gözü önünde can vermesine şahit olan İmam, son olarak 33 mızrak yarası ve 34 kılıç yarası aldıktan sonra Şimr isimli hain tarafından başı kesilerek şehit edildi. Ehl-i Beyt'i kırarak kıyamete kadar laneti üzerine çeken bu siyasetin adı Yezid siyasetidir. Yezidlik bir anlayışın adı, bir siyasetin adı, bir ahlakın adıdır. Yezidlik, birleştirmenin değil, ayrıştırmanın adıdır. Yezidlik, kardeşliğin değil, düşmanlığın; barışın değil, savaşın adıdır. Dün milletimizin üzerine hangi oyunlar oynanmış olursa olsun, Bugün milletimizin üzerinde hangi oyunları oynamaya çalışırlarsa çalışsınlar...

Dost, düşman herkes bilsin ki, biz, asla ve asla Yezidleşmeyeceğiz. Asla birlikten, kardeşlikten vazgeçmeyeceğiz. Asla Yezid siyasetinin taraftarı olmayacağız. Tüm zulümlere karşı asla Hüseyini duruşumuzu değiştirmeyeceğiz. Selam olsun bütün şehitlerimize. Selam olsun Kerbela şehitlerimize. Selam olsun Ehl-i Beyt'e.



Kerbela Şehitleri YKB'DE ANILDI

■ **Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed'in (S.A.V) torunu Hz. Hüseyin, ailesi ve arkadaşlarının Kerbela'da şehit edilişlerinin 1378'nci yılında düzenlenen 'Evrensel Aşura Matem Merasimi' etkinlikleri ile anıldı.**

Küçükçekmece Belediyesi'nin ev sahipliğinde Caferilik İnancını Tanıtma Araştırma ve Eğitim Derneği (CAFERİDER) tarafından Yahya Kemal Beyatlı Gösteri Merkezi'nde düzenlenen 'Evrensel Aşura Matem Merasimi'ne on binlerce vatandaş katıldı.

"KERBELA HEM DERMİMİZ HEM DERMANIMIZDIR"

Törende bir konuşma yapan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz "Yine bir Kerbela matemini birlikte tutuyoruz, Muharrem ayı Müslümanlar için bir matem ayıdır. Kerbela bizim hem çölümüzdür, hem gülümüzdür. Kerbela bizim hem yolumuz hem kervanımızdır, Kerbela bizim hem derdimiz, hem dermanımızdır. Kerbela

sadece bir ağıt değildir, Kerbela kuru bir matem değildir, Kerbela zulme baş kaldırmak, boyun eğmemektir. Kerbela iman tazelemektir, zalime karşı gelirken onun zulüm kuvvetini hesap etmemektir. Kim olursa olsun mazlumun sesine kulak vermektir. Kerbela bir imandır. Kerbela aşkın ateşle imtihanıdır, bu ateşle yananlara selam olsun. Ehlibeyt sevgisi abdest gibidir. Nasıl ki abdestsiz namaz olmaz, ehlibeyt sevgisi, muhabbeti olmadan da Kur'an anlaşılabilir, Kur'anca yaşanmaz. İşte Kerbela diyince biz bunu anlıyoruz. Bundan sonra inşallah, mezhep taassuplarına saplanıp yeni Kerbelalar oluşturmaya fırsat vermememiz gerekiyor. Müslümanlar olarak yapmamız gereken Allah'ın

ipine sarılmaktır. Onun bunun eteğine yapışmaktan vazgeçmemiz gerekiyor. Ancak bu şekilde birlik ve beraberlik içinde olabiliriz" diye konuştu.

GÖZYAŞLARI SEL OLDU

Gözyaşlarının sel olduğu programda, Müslümanlar 'Lebbeck Ya Hüseyin' diyerek Peygamber Efendimizin (SAV) matemine ortak oldu. Türkiye'nin dört bir yanından gelen Caferi vatandaşlar, Kerbela şehitleri için okunan mersiye ve ağıtlara ağlayarak eşlik etti. Vatandaşlar ayrıca, siyahlara büründükleri matem elbiseleri ile sembolik olarak ritüellerini tekrarlayarak, göğüslerini dağladı. Programda Zeynebiye Gençlik Tiyatrosu, Kerbela olayını tiyatro olarak sahnelendi.

Mutlu Bir İnsan Olmanın PÜF NOKTALARI

■ *Her insan, süreceği ömrün mutluluk içerisinde geçmesini ister. Mutluluk, sahip olduğumuz diğer şeyler gibi hak etmek için belli bir çaba göstermemizle elde edebileceğimiz bir şeydir. 'Biz oturalım, her şey kendiliğinden olsun' demekle hiçbir şey olmuyor. Mutluluk da sadece istemekle elde edilmez. Onu bulmak için de çaba içerisinde olmamız, gayret göstermemiz gerekir.*



Hayatta mutlu olmak istiyorsak ilk öğreneceğimiz şey yaşamın tek düzlemde seyretmediğini bilmektir. Hayat hiçbir zaman tek renkten ibaret değildir. İnişleri olduğu gibi çıkışları da vardır. Kolaylıkları olduğu gibi zorlukları, sevinçleri olduğu gibi kolaylıkları da sürüp gider hayatın.

Hiç hüznü yaşamadan hep mutlu olmayı beklemek, inişler olmadan çıkışlarda seyretmeyi arzulamak ön-

celikle hayatın olağan akışına uygun olmayan bir durumdur. Yani imkansızdır. İmkansızın olmasını beklemek size asla mutluluk getirmez.

İlk şart azim ve mücadele etmek Madem ki yaşamınız devam ediyor; öyleyse mutlaka hedefleriniz olsun. Bu hedefe ulaşmak için azim sahibi olmak ve çaba göstermek mutluluğun ilk şartıdır. Hedefleri ve bunlara ulaşmak için azmi, çabası olmayan kişi

zamanla yaşam sevincini kaybeder. Bu sevinci kaybedenin mutlu olmayı beklemesi boş hayalden ibarettir. Ulaşmak istediğiniz bir hedefin olması sizi hedefe ulaşma beklentisine sokar. Hem bu beklenti, hem de o hedefe ulaşmak için sarf edeceğimiz her türlü gayret beyninizin daha çok mutluluk hormonu üretmesine yol açar.

Gerçekçi olmalısınız

Mutluluğun gerçek anlamının doyum



olduğunu bilin ve mükemmeliyetçi olmaktan uzak durun. Beklentilerinizin, kişiliğinize, tecrübenize, sahip olduğunuz vasıf ve imkanlara uygun olmasına dikkat edin. Olmayacak değil, olacak hayaller kurmaya özen gösterin. Ancak bir bisiklet edinebilecek imkanlara sahipseniz lüks otomobilleri değil, iyi bir bisiklet almayı düşleyin.

Alçak gönüllü olun

Birçok şeyin aksine gönlün alçak olanı makbuldür. Alçak gönüllü olun ve çevrenizi kuşatın. Asla ve kat'a dışınızdakilere tepeden bakmayın. Etrafınızdakilere gördüğünüz bir çok eksikğin sizde de olduğunu ya da olabileceğini aklınızdan çıkartmayın. Mesela biri maddi konularda cimri siz göreceli olarak cömert misiniz; unutmayın ki siz de vakit, zaman konusunda cimri olabilirsiniz. İnsanın mutlaka eksikleri olacağını aklınızdan çıkartmayinki mutluluğunuz zarar görmesin. Onun için hiç kimseye, hiçbir şeye tepeden bakmayın.

Zamanı yaşayın

Geleceğe dair umutlar beslerken anı unutma gafletine düşmeyin. Gelecekte çok iyi şeyler olabilir ama en önemli zaman dilimi yaşadığınız andır. Bunun ne büyük bir nimet olduğunun bilincinde olun ve değerlendirmek için elinizden geleni eksiksiz yerine getirin. Gelecekte elinizde olacakların hayalini kurmak iyidir ama şu an elinizde olanların kıymetini bilip hakkını vermek ondan da iyidir. Bugün yapabileceğiniz, hayatınızın kontrolünün elinizde

olduğunu daha çok hissettirecek bir işle meşgul olun. 'Şu olursa eşime ya da çocuğuma söyle bir hediye alacağım'ın hayalini kurmaktansa, hemen şimdi yanlarına koşup tebessümle bakmak, onları sevdiğinizi söylemek sizi daha çok mutlu edecektir. Beklemektense hemen deneyin.

Size bahşedilene şükredin

Şükür nimeti arttırır. Size verilenleri küçümsemeye kalkmayın. Elinizdekilerin bir çok insanda olmayabileceğini düşünün. Para ile istediğini yapabilecek güçte olan fakat kötürüm durumunda bulunan bir insan olabileceğini hatırdan çıkartmayın. Emin olun ki o insan elindeki bütün varlığı sizin gibi ayaklara sahip olmak için elden çıkartmaya hazır bekliyor. Hiçbir ihtiyacı bulunmayan bir görmeyen, sizin baktığınıza bakabilmek için bütün varlığını vermeye hazırdır. Bunları bilin ve elinizdekiler için edebileceğiniz kadar şükredin.

Elindekine şükretmeyen, onunla yetinmeyen istediği kadar uğraşsın hiçbir zaman gerçek manada mutlu olamayacaktır. Çünkü şükretmemek, şükredecek bir şeylerden yoksun olduğunu düşünmenin bir sonucudur. Böyle bir ruh doyumsuzdur. Bu tür insanlar ne elde ederse etsin, elindekiyle mutlu olmanın yerine elinde olmayanların özlemiyle tüketir ömrünü. Böyle bir kısır döngü kişinin mutlu olmasına engel teşkil eder. İnsanın elbette daha ilerisi, daha iyisi için hedefleri ve hayalleri olabilir.

Önemli olan onların şu an için sahip olduklarınızı önemsizleştirmemesidir. En kıymetli şeyin sahip olduğunuz şey olduğunu bilerseniz bu ruh dinginliği sizi mutlu edecektir.

Kendinizle barışık olun

Mutlu insan önce kendisiyle barışık olan insandır. Bu kişiliğe sahip insanlar genellikle çevreleriyle de barışık olurlar. Barışıklık hali mutluluğun önemli şartlarından biridir.

İnsanın kendisiyle barışık olması öyle kendiliğinden olacak bir şey değildir. Güzel düşünüp güzel görmeyi öğrenmelisiniz. Yaşadığınız toplumun değer yargılarına saygı göstermelisiniz. Yarattıkları sevmelisiniz. Bütün gücünüzle faydalı olmaya, faydalı şeyler üretmeye odaklanmalısınız. Bunu başardığınız ölçüde kendinizle de, çevrenizle de barışık olduğunuzu göreceksiniz. Bunun size kazandıracığı şey mutluluk olacaktır.

Rahat ve konforlu yaşayın

Rahat ve konforlu yaşamaktan kastedtiğimiz şey, öyle bir eli yağda, bir eli balda yaşam biçimi değildir. Rahat ve konforlu yaşamaktan kastedtiğimiz şey, minnetsiz yaşamaktır. İhtiyaçlarınızı elinizin emeği ile karşılayın. İsteyen değil, veren olun. Asla kötülük yapmayın. Suçluluk hissedeceğiniz bütün şeylerden uzak durun. Başınızı yastığa koyduğunuzda vicdanınızı rahatsız edecek her türlü eylemden uzak durun.





Hain Girişimin Üzerinden 1 YIL GEÇTİ

■ **Milletimizi bir iç savaşa sürükleyerek bölüp parçalamayı hedefleyen kanlı girişimin üzerinden bir yıl geçti. Tam bir yıl sonra, Türkiye'nin bütün kentlerinde meydanlar bir kez daha dolup taşı. 15 Temmuz hain darbe girişiminin yıl dönümü, yurt içi ve yurt dışında etkinliklerle anıldı. Anma törenleri kapsamında düzenlenen etkinlikler 11 Temmuz'da başladı ve 16 Temmuz gecesi son buldu. Cumhurbaşkanlığı himayesinde ve Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın katılımlarıyla yapılan anma törenlerine bütün vatandaşlar davet edildi. Bu etkinlik programı dışında, STK'lar, belediyeler, kurum ve kuruluşlar tarafından da hafta boyunca çeşitli etkinlikler düzenlendi.**

İMANLI MİLLETİ KİMSE ESİR EDEMEZ
Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, 15 Temmuz Şehitler Köprüsü'nde düzenlenen 15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Günü Anma Töreni'nde milyonlarca insana hitap etti. Türkiye'nin birçok önemli yerinde kurulan dev ekranlardan duyurulan konuşmasında

Erdoğan, şunları söyledi:
"Şehitlerimizin emaneti kıymetli kardeşlerim, değerli gazi kardeşlerim, şehrimizin dört bir yanından 15 Temmuz Şehitler Köprüsü'ne gelerek buradaki programa katılan sevgili İstanbullular, 15 Temmuz ihanet girişiminin birinci yıl dönümünde Türkiye'nin her

köşesinde bir kez daha meydanları dolduran değerli vatandaşlarım, aziz kardeşlerim, hepinizi en kalbi duygularıyla, hasretle, muhabbetle, saygıyla selamlıyorum.

"Milletimiz kullanılan yöneme ve üsluba bakarak anında bu darbe girişimi-



nin arkasında FETÖ ihanet çetesinin bulunduğunu tespit etmiştir. Türkiye'nin FETÖ ihanet çetesi aracılığıyla bir saldırıya, bir işgal girişimine maruz kaldığını gören milletimiz hemen harekete geçmiştir. Sayın Başbakan'ın ve şahsımın televizyon ekranlarından yaptığı çağrıyla milyonlarca vatandaşımız darbecilere karşı sokakları, meydanları, kışla önlerini, havalimanlarını doldurmuştur. En büyük direnişler ve en kanlı saldırılar İstanbul ve Ankara'da yaşanmıştır. Diğer illerimizde darbeciler henüz harekete geçmeye fırsat bulamadan milletimiz, vatansever askerlerimiz ve polislerimiz tarafından derdest edilmişlerdir. İstanbul'da en çok kanın döküldüğü yer işte burasıdır, 15 Temmuz Şehitler Köprüsü'dür. Köprüyü kapatan tankların önünde tam 36 vatandaşımız şehit oldu. Allah rahmet eylesin."

Tekbirle tankın üzerine giden milleti kim esir edebilir?

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, darbecilerin gasbettikleri tankların namularının bombalarla, ellerindeki silahların kurşunlarla, helikopterler ve uçakların en öldürücü mühimmatlarla dolu olduğunu belirtti,

"Bunlar vatandaşlarımıza karşı acımasızca kullanıldı. En küçük bir tereddüt göstermediler. Peki, onların karşısına dikilen milletimizin neyi vardı? Benim vatandaşımın elinde silah mı vardı? Sadece elinde aynen bugün olduğu gibi bayrağı vardı, ama bunun yanında çok daha etkili bir silah vardı. O silah da imanıydı, imanı."

Erdoğan, milletin o gece imanıyla dünyanın en modern silahlarına galebe çaldığını vurgulayarak, şunları kaydetti:

"Tekbirle tankın üzerine giden milleti kim esir edebilir? Sırtındaki tişörtünü tankın egzoz borusunun içine tıkamak suretiyle, onu çalışmaz hale getiren

imandır, iman. Önünde, arkasında, sağında, solunda onlarca kişi vurulup düştüğü halde geri dönüp gitmeyi bir an bile aklından geçirmeyen, tam tersine bulduğu ilk fırsatta yeniden hainlerin üzerine yürüyen bu milleti kim durdurabilir? Hemen 3-4 metre ilerisine düşen kurşunlara aldırış etmeden yürüyen ve kendisine 'geri dön, yoksa öleceksin' diyenlere verilen şu cevaba bak; 'Bugün ölmeyeceksek ne zaman öleceğiz!' Böyle bir millete kim zincir vurabilir. Ah şu köprü'nün dili olsa da o gece burada yaşanan kahramanlıkları bir anlatsa. Ah o gece şehit kanlarıyla sulanan her karış toprağın, her taşın, her santim asfaltın dili olsa da yiğitlik nasıl olurmuş tüm dünyaya anlatsa. Çünkü bizim dilimiz



bunları kelimelere dökmekte kifayetsiz kalıyor."

Vatanına sahip çıkan milletimin tüm fertlerine teşekkür ediyorum.

Erdoğan konuşmasını şöyle sürdürdü: "15 Temmuz gecesi bu hilal uğruna batan tüm güneşlerimize, tüm şehitlerimize Allah'tan rahmet diliyorum. Onlar bizim güneşlerimizdi. O gece yaralansa da eğilmeyen tüm başlara şükranlarımı sunuyorum. Milletim adına şükranlarımı sunuyorum. Özgürlüğüne, ezanına, bayrağına, vatanına, devletine, geleceğine sahip çıkan milletimin tüm fertlerine teşekkür ediyorum.

Ödediğimiz bedel ağır. Anaların, babaların, eşlerin, kardeşlerin, evlatların göz yaşlarına, yürek yangınlarına değer biçmek asla mümkün değildir ama bu fedakarlıkların karşılığında elde ettiğimiz istiklalimize ve istikbalimize de değer biçemeyiz" diye konuştu. Cumhurbaşkanı Erdoğan konuşmasında, 15 Temmuz'un ilk değil son saldırı da olmayacağını belirterek, "FETÖ'nün, PKK'nın, DEAŞ'ın arkasında kimlerin olduğunu biliyoruz. Önce bu hainlerin kafasını kopartacağız" dedi.

Bizim arkamızda binlerce yıllık devlet geleneğimiz var

Erdoğan, toplanan milyonlarca insana hitap ederken şunları söyledi: "Rastgele bir araya gelmiş insan topluluklarıyla milletler arasındaki fark işte

budur. Topluluklar sadece anlık çıkarları için bir arada bulunurlar. Milletlerin ise ortak geçmişleri, ortak değerleri, ortak hayalleri vardır. Bunlar uğruna gerektiğinde canlarını vermeyi göze alırlar. Türk milleti, 15 Temmuz'da binlerce yıllık tarihinde defalarca yaptığı gibi kutsallarını korumak uğruna canını vermekten çekinmeyeceğini göstermiştir. Tarih boyunca hep ateşle imtihan olmuş, düşman saldırılarının ve ihanetlerin kıska-

cında pişerek yol yürümüş bir milletiz. Biz sıradan göçebe bir kavim değiliz. Biz milletiz, millet. Onlar ise illet, illet. Farkımız bu. Demir filizinin ateşle yoğrulup çelikleşmesi gibi, yaşadığımız saldırılar ve ihanetler de bizi işte böyle hamdolsun birleştiriyor, bütünleştiriyor, güçlendiriyor." Kalabalıklardan yükselen idam taleplerine de duyarsız kalmayan Erdoğan bu konunun parlamentonun meselesi olduğunu vurguladı ve şunları söyledi: "Biz bir hukuk devletiyiz. Parlamento ya geldiği anda parlamento bu konuda kararını vermesi halinde bana geldiğinde ben de bunu onaylarım. Çünkü şehit ailelerinin evine gittiğimde,

gazilerimizi evlerinde ziyaret ettiğimde evet ateş düştüğü yeri yakıyor. Efendim şu söyle diyor, bu böyle diyor ... Arkadaş git önce o ailelere sor bakalım onlar ne diyor. Can yanmıyor, onların canı yanmadığı için rahat konuşuyorlar.”

Karşımızdaki örgütlerin gördüğümüz yapılarından ibaret olmayabileceğini anlatan Erdoğan, “Ancak şunu da bilsinler; Türkiye de görüldüğünden ibaret değildir. Bizim arkamızda da binlerce yıllık devlet geleneğimiz var, bunu da böyle bilmeleri lazım. Cumhurbaşkanlığı forsumuzdaki her bir yıldız işte bu geleneğin sembolüdür. Bizim arkamızda 1400 yıllık bir medeniyet birikimi var. Doğduğumuzda hatırlayın kulağımıza okunan ezan, öldüğümüzde arkamızdan okunan selaya kadar hayatımızın her anını, mensubu olduğumuz medeniyet şekillendiriyor. Coğrafyamızdaki bin yıllık geçmişimizin tek bir anını gösteremezsiniz ki mücadelesiz geçsin. Asla!” değerlendirmesinde bulundu.

Ölümü ölümle korkutacağız

Cumhurbaşkanı Erdoğan, “Biz dirileri şerefli, ölüleri şanlı Türk milleti olarak coğrafyamızın, bölgemizin, dünyanın geleceğine talibiz. Bizi ne terör örgütlerinin alçakça saldırıları, ne onları kullanan güçlerin sinsiyenleri çöker tebilir. Biz işte bu ruhu, bu inancı, bu iddiayı kaybetmediğimiz gün biteriz. Bunu iyi görün. Allah'ın izniyle o gün asla gelmeyecek. Gerekirse bir ölecek ama bin dirileceğiz. Ölümü ölümle korkutarak yolumuza devam edeceğiz. Kalbimizden inancı, yüreğimizden cesareti, bileğimizden gücü, sırtımızdan teri hiç eksik etmeden durmaksızın çalışacağız” dedi.

Cumhurbaşkanı Erdoğan, “15 Temmuz darbe girişimi, milletimize yönelik ilk saldırı değildir, son saldırı da olmayacaktır. Terör örgütlerini piyon olarak

kullananların asırlık kuyruk acılarının çok iyi farkındayız. FETÖ'nün sadece FETÖ olmadığını, PKK olmadığını, DEAŞ'ın sadece DEAŞ olmadığını, diğer terör örgütlerinin sadece görünen yüzlerinden ibaret olmadığını çok iyi biliyoruz. Arkalarında kimlerin olduğunu da çok iyi biliyoruz. Ama şu da bir gerçek ki piyonları ezip geçmeden, kaleleri, filleri, atları, veziri alamaz, şahı da mat edemeyiz. Onun için önce bu hainlerin kafasını kopartacağız. Kandil'de, Küpe'de, Besler Deresi'nde bütün Güneydoğu, Doğu bu dağlarda şu anda askerimiz, polisimiz, komandolarımız, tüm güvenlik güçlerimiz oralarda bunları tek tek öldürüyorlar” şeklinde konuştu.



Cumhurbaşkanı Erdoğan, bazı mihrakların kasıtlı iddialarına karşı da şu ifadeleri kullandı: “Bazıları ne diyor ısrarla; kontrollü darbe. Milletimizin bu şanlı direnişine kara çalmaya çalışıyorlar. Bu terbiyesizliktir, bu ahlaksızlıktır. Doğru, doğru o gece 23.15, havalimanına iniyor, Atatürk Havalimanı ve benim İstanbul havalimanında on binlerce kardeşim orada. Tanklar VIP'nin önünde ve geliyor. Bu tanklar orada duruyor ya, dışarı çıkamıyor bu beyefendi. Önce korkuyor ve gidiyorlar görüşüyorlar. Görüşmeyi yaptıktan sonra tankların koruması altında bu Kılıçdaroğlu denilen zat oradan çıkıyor Bakırköy Belediyesi'ne gidiyor. Biz Yenikapı buluşmasına bu beyefendiyi

de davet ettik. Bilseydim etmezdim. Bunları sonradan öğreniyoruz. Önce davetime olumsuz cevap verdi. Cumartesi Yenikapı Mitingi, son anda cuma günü gelebileceğini bildirdiler. Fakat Yenikapı ruhundan da hiçbir şey alamamış ki, ne dedi; 'kontrollü darbedir.' İnsan utanır, utanır. Bu 250 şehidimize saygısızlıktır, hakarettir, 2 bin 193 gazimize saygısızlıktır, hakarettir, bu millete saygısızlıktır, hakarettir. Bunu nasıl söylüyorsun? Bu millet senin gibi ürkek, korkak değil, bu milletin yüreği var yüreği. O yürek sende yok. Bu mücadele ödeklerin mücadelesi değildir, vandalların mücadelesi değildir.

Dikkat ederseniz bu sözü iki kesim ısrarla kullanıyor. Birincisi FETÖ'cüler ve onları destekleyen yabancılar kullanıyor. Yaptıkları ihanet karşısında, milletimizin verdiği tepki sebebiyle FETÖ'cüler hayatları boyunca her yaptıkları gibi bu defa da inkar yoluna, takıye yoluna başvurmuyorlar. İkincisi ise ana muhalefet partisinin başındaki zat bunu yapıyor. Tabii insan 15 Temmuz gecesi işte az önce ifade ettiğim darbecilerin kontrolü altında çıkıp, Bakırköy'de güvenli

bir makama gidip, çay, kahve içerek televizyondan olayları takip edince, böyle bir hisse kapılır. Halbuki o gece sokaklarda, meydanlarda, havalimanlarında, köprülerde, darbecilerin harekete geçme ihtimali olan her yerde, canları pahasına mücadele edenlerin gördükleri, yaşadıkları, hissettikleri bambaşkadır.

15 Temmuz gecesi, Meclis'te aslanlar gibi darbecilere karşı duran, gerçekten ülkesinin, milletinin, demokrasinin safında yer alan CHP'lileri tenzih ederek söylüyorum; 15 Temmuz kontrollü bir darbe değildi ama CHP'nin başındaki bu zat, kesinlikle kontrollü bir şekilde oraya getirilmiştir ve ilk günden beri de kendisini oraya oturtanlara sada-



katle hizmetini sürdürmektedir. Sen bir defa o makama CD ile gelmiş olan bir genel başkansın. Kendisinin o gece nerede, ne yaptığı, tüm belgeleriyle, resimleriyle, şahitleriyle açıkça ortadayken, sokaklara dökülen milyonlara hakaret edercesine, darbeciler için yollara düşen bu zat için ne desek boştur. Bugün parlamentoda hala sıkılmadan, utanmadan yine bunları söylüyor. Anlaşılan o ki tıpkı FETÖ'cüler gibi bu zat da kendisine verilen görevi yerine getiriyor. Ama ilk defa FETÖ'yü darbe örgütü olarak bugün kabul etti. Onu söyleyeyim. Varsın FETÖ'cülerle, PKK'lılarla beraber yürüyüversin. 15 Temmuz'u unutmamak ve unutturmamak, sadece şehitlerimize, şehit yakınlarımıza ve gazilerimize değil, tarihimize karşı da en büyük sorumluluğumuzdur. İşte hamdolsun cuma günü 100 bini aşkın Hatm-i Şerif indirildi. Ankara Millet Camisi'nde bu Hatm-i Şeriflerin duası yapıldı. Unutmayacağız, unutturmayacağız. Eğer 15 Temmuz'un bize verdiği dersleri doğru şekilde okumazsak yeni 15 Temmuzları yaşamamız kaçınılmaz olacaktır. Üstelik bir sonraki 15 Temmuz'da düşmanın karşımıza hangi oyunlarla çıkacağını, kimleri kullanacağını da bilemeyiz. Müslüman, akıllı insandır. Aynı delikten iki defa ısırılmaz. 15 Temmuz'u yaptırınların hangi amaçları taşıdığı, 15 Temmuz'u yapanların da nasıl bu güce ulaştığı ortadadır. Bu gerçekleri siz de biz de çok iyi biliyoruz. Her 15 Temmuz anması bizi şehitlerimizi yad etmenin, şehit yakınlarımıza ve gazilerimize minnettarlığımızı sunmanın yanında bu konuda ne kadar mesafe kat ettiğimiz muhasebesini yapmaya da yöneltmelidir."

Örgüt mensuplarının üzerine şiddetle gittik

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, hain girişimden bugüne kadar neler olduğunun değerlendirmesini yaparak, şunları anlattı: "Darbe girişiminin bastırılmasının ardından ülkemize bu ihaneti yapan örgütün mensuplarının üzerine şiddetle gittik. Öncelikle bu örgütün kamuda çalışan ve tespit edilen tüm mensuplarını süratle uzaklaştırdık. Şu ana kadar TSK, Emniyet Teşkilatı, Milli Eğitim, Sağlık Bakanlığı, yargı,

üniversiteler başta olmak üzere kamu kurumlarıyla ilişkisi kesilen FETÖ mensuplarının sayısı 111 bini buldu. Açığa alınmış olan 38 bin kişiyle ilgili araştırmalar da devam ediyor. Zira biz bu teröristlere hala para mı vereceğiz? Bu milletin alın terinden kesilen parayı biz bunlara mı vereceğiz? Kusura bakmasınlar, kamudan bunlara biz para veremeyiz. Gitsin nerede çalışacaksa çalışsın, oradan imkanını bulsun. Darbe gününden bugüne kadar, 134 bine yakın kişi gözaltına alınıp sorgulandı ve bunlardan 50 bin 400'ü tutuklandı. Kaçak durumda olan 8 bin 500'e yakın örgüt üyesiyle ilgili yakalama kararı bulunuyor. FETÖ ile bağlantısı tespit edilen dernek, vakıf, okul, dershane, sendika, üniversite, medya organı gibi 5 binin üzerinde kuruluş kapatıldı, mal varlıkları da Hazine'ye yani millete devredildi. Örgütün hırsıyla, desiseyle insanlarımızdan gasbettiği ne varsa asıl sahibine iade edildi. Yine bu ihanet örgütüyle bağlantısı olduğu belirlenen ve sayıları bine yaklaşan özel şirketler de kayyum ataması yoluyla kontrol altına alındı. Sadece FETÖ değil, madalyonun iki yüzü gibi onunla aynı yolu yürüten PKK terör örgütü için de benzer tedbirlere başvuruldu.

FETÖ davalarında artık yavaş yavaş kararlar çıkmaya başladı. Bu ülkeye ihanet eden hiçbir hainin cezasız kalmayacağından emin olunuz. Kendisine hizmet edeninin başının üstünde taşıyan bu millet ihanet edeninin başını ezmekte de asla tereddüt etmez. Şehitlerimizin hatırası bizim yüreğimizde daima yaşayacaktır. O hainler ise hep nefretle anılacak. 15 Temmuz darbesine katılanların hiçbirinin yüzünde şu ana kadar en küçük bir pişmanlık emaresi göremezsiniz. FETÖ yapılanması içinde yer alan diğer kişilerin durumları da büyük ölçüde aynıdır. Demek ki bunlar gaflet haliyle değil, taammüden, kasten ülkemizi sırtından hançerlemek istediler. Türk milleti aman dileyene ne kadar merhametli ise ihanetinde ısrar edene de o kadar şeditir. O hainlerin kapatıldıkları cezaevlerinin duvarları arkasında çürüyüp giderken, bunları düşünecek çok zamanları olacak, şu an iyi günleri. Geçenlerde Sayın Başbakanımızla da

konuştum artık bunlar mahkemeye çıkarken Guantanamo'da olduğu gibi bunları da tep tip elbiseyle çıkaralım" değerlendirmesinde bulundu.

Cumhurbaşkanı Erdoğan kalabalığa şunları söyledi: "Rabbime beni böyle bir milletin mensubu olarak yarattığı için hamd ediyorum. Tüm arkadaşlarımla birlikte bu yolda hizmet etme fırsatını bizlere lutfettiği için hamd ediyorum. Şehit yakınları ve gazilerimizle birlikte bu açılışı yaptıktan sonra, uçaklarla bombalandığı saatte Türkiye Büyük Millet Meclisi önünde yapılacak törende milletimizle birlikte olmak için şimdi de Ankara'ya hareket edeceğiz. Orada da yine



aynı şekilde şehitler mekanını ve bunun yanında da Parlamento'nun önünde aynen bu şekilde büyük bir mitingimizi yapacağız. Beştepe Millet Camisi'nde kılacağımız sabah namazının ardından Cumhurbaşkanlığı Külliyesi önünde yapılan şehitler abidesinin açılışını gerçekleştireceğiz. Bu gece 00.13'de okunan selalarla tüm Türkiye'de milli birlik yürüyüşleri ve demokrasi nöbetleri başlayacaktır. İstanbul benim canım. Vatanim da vatanim. İstanbul, İstanbul."

Kaşlarınız Neden ÇOK GÜZEL OLMASIN



Erkek olsun kadın olsun insanlar seyrek kaştan rahatsız oluyorlar. Özellikle hanımlar bu konuda daha duyarlılar ve bunu ciddi bir sorun olarak düşünüyorlar.

Evde uygulayabileceğiniz bir kısım pratik kişisel bakım yöntemleriyle seyrek kaşlarınızın görüntüsünü daha sık kaşa çevirmek ve bu sorunu geride bırakmak mümkün.

Seyrek kaşlarından şikayetçi olan birçok kadın çeşitli kaş boyaları ya da lazer uygulamalarla kaşlarını çoğaltmaya çalışıyor. Oysa evde kendi kendinize uygulayabileceğiniz bazı pratik şeylerle kaşlarınızı istediğiniz görü-

nüme getirmeniz mümkün. Üstelik bunlar hem daha kalıcı bir çözüm hem de size zararı dokunacak herhangi bir şey içermiyorlar.

Fındık, sarımsak, zeytin, Hindistan cevizi gibi besin ürünleri daha sık kaşlara sahip olmak için faydalanacağınız ürünlerin başında geliyor.

Fındık Yağı:

Eğer kaşlarınızın seyrek görünümü sizi rahatsız ediyorsa fındık yağından istifade edebilirsiniz. Fındık yağı, seyrek kaşlar üzerinde olumlu etkiye sahip olan yağların başında gelir. Fındık yağını bir pamuğa sürüp masaj yaparak uygulayın ve 1 saat kadar bekledikten

sonra ılık su ile yıkayarak temizleyin. Bu uygulamayı arttırdıkça kaşlarınızın sıklaştığını göreceksiniz.

Sarımsak:

Yine kaşlarınızı sıklaştırmak için kullanabileceğiniz gıda ürünlerinden birisi de sarımsaktır. Öyleki eskiden berberler bile saç kırandan dökülen saçların yerine sarımsak uygulamasını tavsiye ederlerdi müşterilerine. Sarımsak, seyrek kaşları çoğaltmak için uygulanabilecek en iyi yöntemlerden biridir. Bu uygulama için, bir diş sarımsağı ikiye bölüp yüzeylerini sürtmeyle biraz tahriş ettikten sonra kaşlarınıza sürün. Ancak ellerinize sinen kokunun vereceği rahatsızlığa maruz kalmak



istemiyorsanız uygulamaya başlamadan önce ellerinize eldiven takmayı bir tedbir olarak kullanabilirsiniz. Bu yöntemi, kötü kokması nedeniyle tercih etmek istemeyebilirsiniz. Bunu önlemek için, kaşlarınıza uygulamadan daha sonra limon ve gül suyu uygulayıp kokunun dağılmasını sağlamanız mümkün. Ayrıca uygulamayı gece yatmadan önce yaparsanız kendinizi daha rahat hissedersiniz.

Hindistan Cevizi:

Daha gür kaşlara sahip olmak için kullanabileceğiniz bir diğer ürün de Hindistan cevizidir. Hindistan cevizi yağı kaş, kirpik ve saçlarda uzatıcı etkiye sahip olmasıyla tanınmaktadır. Bu yağı temiz bir pamuğa batırarak kaşlarınıza hafif hafif masaj yapın ve 1 saat kadar bekledikten sonra yıkayıp durulayın. Bu uygulamayı tekrar tekrar denediğinizde kaşlarınızın öncekinden daha uzun olduğunu ve boşlukları doldurduğunu göreceksiniz.

Badem:

Badem, içerdiği minerallerden dolayı iyi bir besleyici özelliğine sahiptir.

Badem yağı da kendisi gibi faydalı ve besleyici bir üründür. Badem yağı genel olarak çatlakları gidermede ve kılları gürleştirmede kullanılır. Bunun için badem yağını bir pamuğa sürüp, bu pamukla kaşlarınıza hafif masaj uygulayabilirsiniz. Badem yağı uygulamasında, seçtiğiniz yağın tatlı badem yağı olmasına dikkat edin. Eğer buna dikkat etmezseniz acı olan badem yağı gözlerinizde yanma ya da tahrişe neden olur. Badem yağını kendi başına kaşlarınıza sürebileceğiniz gibi, hint yağıyla beraber yarı yarıya karıştırarak da uygulayabilirsiniz. Uygulamadan sonra 1 saat kadar bekleyip, yüzünüzü ılık su ile yıkamanız yeterli olacaktır.

Zeytin:

Kahvaltılı sofralarımızın vazgeçilmez ürünü olan zeytinin yağı da kendisi kadar faydalıdır. Bu tartışılmaz bir gerçek. Zeytinyağı genel olarak cilt üzerindeki olumlu etkileri ile bilinen bir yağdır. Kırışıklıkları gidermeye ve cildi yumuşak tutmaya çok elverişlidir. Cildi nemlendiren, parlatan

ve gözenekleri sıkılaştıran bu yağ kaşların çoğaltılmasında da kullanılabilir. Gece yatmadan önce, zeytinyağını kaşlarınıza masaj yaparak 1-2 dakika kadar uygulayın ve yüzünüzü yıkamadan uyuyun. Böylece gece de zeytinyağı cildiniz tarafından emilecek ve sonuç daha etkili olacaktır. Bu uygulamayı her gün yapmaya özen gösterin. Bir süre sonra hem cildinizin güzelleştiğini, hem de kaşlarınızın sıklaştığını göreceksiniz.



Önemli bir proje daha hayat buluyor **BAKÜ - TIFLİS KARS DEMİRYOLU**

■ *Bakü-Tiflis-Kars Demiryolu projesiyle üç ülke birbirine daha da yakınlaştı. Türkiye'nin büyük yatırımlarından olan ve İstanbul'da inşa edilen Marmaray ile bu yeni demiryolunun entegrasyonu Avrupa ile Çin arasında kesintisiz ulaşımı mümkün kılacak. Hat bu özelliğiyle yeni bir ipek yolu kimliği de kazanmış oluyor.*



Uzun yıllardan beri kıtaların hayali olan bir proje; Kars-Bakü-Tiflis Demiryolu.

Demir İpek Yolu olarak adlandırılmaktadır. Demiryolu hattı Azerbaycan'ın başkenti Bakü şehrinde Gürcistan'ın Tiflis ve Ahılkelek şehirlerinden geçerek Türkiye'nin Kars şehrine kadar uzanıyor. Bu demiryolu hattı Azerbaycan'la Türkiye'yi birleştirmeyi amaçlıyor. Demiryolunun tamamı 838,6 km olup, toplam maliyeti de 450 milyon doları buluyor. Demiryolunun 76 km'si Türkiye'den, 259 km'si Gürcistan'dan, 503 km'si ise Azerbaycan'dan geçiyor.

Bu proje evvelinde Avrupa ile Asya arasındaki demiryolu ağı Türkiye'den sonra Ermenistan'a kadar gelmekte, daha sonra ise Ermenistan'ın içerisinde üç kola ayrılarak şu şekilde dağılmaktadır. Kars-Gümrü-Ayrum-Marneuli-Tiflis yolu ile Gürcistan'a, İncevan-Kazakh-Bakü yolu ve Kars-Gümrü-Erivan-Nahçıvan-Meğri-Bakü yolu ile Azerbaycan. Ermenistan ile Azerbaycan arasında gerçekleşen savaş sonrasında Türkiye, Ermenistan ile olan sınır kapılarını kapatması sonucunda bu ülke ile ve dolayısıyla Orta Asya, Rusya, Ukrayna, Gürcistan ve Çin ile demiryolu aracılığıyla ulaşamaz hale gelmiştir. Devam eden sorunlar sonucunda iki ülke arasında diplomatik ilişkilerin bulunmaması ve Türkiye'nin Orta Asya devletlerine ulaşma isteği, eski hatta alternatif olarak Bakü-Tiflis-Kars demiryolu projesinin doğmasına yol açtı. Bu amaçla Gürcistan, Azerbaycan ve Türkiye hükümetleri arasında, 7 Şubat 2007 tarihinde Tiflis'te anlaşma imzalanmıştır.

İstanbul Boğazı'nda sürdürülen Marmaray Projesi'nin tamamlanmasına paralel olarak, Bakü-Tiflis-Kars Demiryolu Projesi hayata geçirildiğinde Avrupa'dan Çin'e demiryoluyla kesintisiz yük taşınması mümkün hale gelecek. Böylece Avrupa ile Orta Asya arasındaki yük taşımalarının

tamamının demiryoluna kaydırılması mümkün olacak.

Bakü-Tiflis-Kars Demiryolu hizmete girdiğinde, orta vadede yıllık 3 milyon ton yük taşınması hedeflenmekte 2034 yılına gelindiğinde ise 16 milyon 500 bin ton yük ile 1 milyon 500 bin yolcu taşınması hedeflenmektedir. Hattın Gürcistan kısmının temeli 21 Kasım 2007 tarihinde üç ülkenin cumhurbaşkanlarının katılımı ile atıldı. Türkiye tarafında kalan bölümünün yapılması için ise 24 Temmuz 2008'de temel atıldı.

Hattın güzergahı: Azerbaycan'ın başkenti Bakü'den çıkan hat Gürcistan'ın başkenti Tiflis'e gidiyor. Tiflis'in 23 km güneyinden batıya doğru ayrılan hat Ahılkelek'e varıyor. Buradan güneye inen hat Kars'ta sona eriyor.

Hattın Bakü-Tiflis bölümü halen aktif olarak kullanılan bir hat. Marabda (Tiflis)-Ahılkelek arasındaki 160 kilometrelik bölüm 1986 yılında inşaa edilmiş. Ancak uzun süre kullanılmadığından tekrar revize edilmesi gerekiyor. Ahılkelek-Kars arasındaki 101 kilometrelik bölüm ise yeni inşa ediliyor. İnşası



Gürcistan sınırlarında kalan mevcut 230 km ve Azerbaycan sınırlarında kalan mevcut 503 km uzunluğundaki hatların renovasyonu ile Kars, Tiflis ve Bakü arasında yük taşımacılığının yanında yolcu taşımacılığı da öngörüldü. Hattın gerçekleştirilmesi ile bu bölgeye gerek istihdam, gerekse ticari açıdan büyük bir canlılık getireceği muhakkak. Bakü-Tiflis-Ceyhan ve Bakü-Tiflis-Erzurum Projelerinden sonra her üç ülkenin gerçekleştirdiği üçüncü büyük proje olan bu proje, üç ülkenin tarihten gelen dostluklarını daha da pekiştirecek, bölge halkına barış ve refah getirecek.

Türkiye tarafından yürütülen hatta toplam 18 km uzunluğunda 22 adet tünel ve 550 metre uzunluğunda iki viyadük bulunuyor.

Ray aralığı: Gürcistan ve Azerbaycan'da geniş ray aralığı (1520 mm) kullanılıyor. Projenin Bakü-Tiflis-Ahılkelek bölümü de bu aralıkta. Türkiye'de ise, standart ray aralığı kullanılıyor (1435 mm). Kars'tan Ahılkelek'e kadar ki bölüm yine bu aralıkta inşaa edildi.

Yolcu trenleri: Azerbaycan Demiryolları, Stadler'den, bu hatta kullanılmak üzere, 30 adet yolcu vagonu aldı. Vagonlar iki farklı ray

aralığında hareket edebilecek özellikte. Böylece Bakü'den İstanbul'a kesintisiz ve aktarmasız yolcu ulaşımı mümkün olacak. Trenlerin Bakü-İstanbul arasını bir günde katetmesi hedefleniyor.

Çin'den Avrupa'ya: Marmaray ve Bakü-Tiflis-Kars hattı ile Çin'den Avrupa'ya kesintisiz demiryolu ulaşımı sağlanacağı yaygın olarak kullanılan bir ifade.

Neler hedefleniyor? Hat 1 milyon yolcu ve 6,5 milyon ton yük taşıma kapasitesine sahip olacak. Çift hatta uygun olarak inşa edilen hattın, 20 yıl içinde kapasitesinin 3 milyon yolcu ve 17 milyon ton yük taşıma kapasitesine çıkarılması hedefleniyor. Hattın, halen tümüyle Rusya üzerinden yapılan Çin-Avrupa arası taşımalara alternatif olması da bir başka hedef. Zamanın Ulaştırma, Denizcilik ve Haberleşme Bakanı Binali Yıldırım, Bakü-Tiflis-Kars (BTK) Demiryolu Projesi'nin Türkiye-Gürcistan ve Azerbaycan için hayati öneme sahip olduğunu belirterek, 'Proje, Kafkas bölgesinin ekonomik entegrasyonu sağlamasının yanında Çin'den Avrupa'ya uzanan tarihi İpek Yolu'nun da yeniden hayata geçirilmesi anlamına geliyor' demişti. Binali Yıldırım, Bakü-Tiflis-Kars Demiryolu Projesi'nin sadece taşımacılık değil aynı zamanda Uzak Doğu ve Çin ile Avrupa arasında kesintisiz hat oluşturması açısından çok önemli olduğunu vurguluyor, Doğu ile Batı arasında ticaret, kültür ve medeniyet yolu olarak adlandırılan İpek Yolu'nun bundan böyle dostluğa ve kardeşliğe ciddi katkı sağlayacağını ifade ediyordu.





Türkler için **KİM NE DEDİ?**

■ **“İrk ve millet olarak Türkler, bence geniş imparatorluklar içinde yaşayan kavimlerin en asili ve başta gelenidir. Dini, sosyal ve örfi faziletleri, tarafsız kimseler için birer takdir ve hayranlık kaynağıdır.”**

La Martine
Fransız yazar,
şair ve devlet adamı

Le Martine Kimdir?

Fransız Edebiyatının ve politika hayatının en önemli isimlerinden Alphonse de Lamartine, 21 Ekim 1790 tarihinde Fransa- Maconda dünyaya gelmiştir. Tam adı Alphonse Marie Louise Prat de Lamartine, aristokrat bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiş ve bu şekilde yetiştirilmiştir. Lamartine, çocukluk ve ilk gençlik yıllarında orduda ya da diplomatik bir görevde bulunmak istiyordu ancak bu isteği bazı nedenlerden dolayı gerçekleşmedi. Lamartine, bu isteğinin gerçekleşmemesinden ötürü bir süre kafasına göre yaşamıştır. Yine bu yıllarda

Lamartine, çocukluğundan beri eğitimini gördüğü Hıristiyanlıktan uzaklaşmaya başlamıştır. Bu uzaklaşmanın ardından Lamartine, yaratıcının birliği fikrine dayanan ve kalp temizliğine önem veren Transandantalizm felsefesine yönelmiştir. Lamartine, avare dolaştığı bu günlerde bir İtalya gezisine çıkar ve burada bir işçi kız ile tanışır. Bu kıza büyük bir aşk ile bağlanan Lamartine, onunla etkili bir aşk yaşar. Ancak birkaç yıl sonra kız ölür ve Lamartine, büyük bir sarsıntı geçirir, daha sonra bu durum onun eserlerine

de yansiyacaktır. Ülkenin siyasi açıdan karışık olduğu bu yıllarda bir ara askerlik yapma fırsatı bulur ancak daha sonra bu durum sonra erer. Kısa bir süre askerlik yapan Lamartine, bu görevinin son bulmasının neticesinde edebiyat dünyasına yönelir. Edebiyatla yakından ilgilendiği süre içerisinde Lamartine, evli bir kadınla aşık olur. Bourget Gölünde yaşadığı bu aşk, Lamartine'e ünlü “Göl” adlı şiirini yazdırır. Ancak şair, daha önce yaşadığı bir durumu yeniden yaşar ve aşık olduğu bu kadın da bir yıl sonra yaşama veda eder.

Asansörlü Engelli Aracı GELİN ARABASI OLDU

■ **Sosyal belediyeciliğin marka isimlerinden Küçükçekmece Belediyesi, yürüme engelli Deniz Özturan için engelli aracını gelin arabası olarak hazırlayarak, genç çifte destek verdi.**

Küçükçekmece Belediyesi, bedensel engelli Deniz Özturan (25) ve Rıza Yılmaz (35) çifti dünya evine girerken, asansörlü engelli aracını gelin arabası olarak tahsis ederek, çiftin en özel gününü taçlandırdı. Genç çift, bu jest için mutlu günlerinde kendilerine kolaylık sağlayan Başkan Temel Karadeniz'e teşekkür etti.

Engeli sebebiyle normal bir araçta yolculuk yapmakta zorlanan Deniz Özturan'ın eşi Rıza Yılmaz, Küçükçekmece Belediyesi

İyilik Merkezi'nden en özel günlerinde eşinin rahat edebilmesi için araç talebinde bulundu. Asansörlü engelli aracını genç çiftin hizmetine sunan belediye yetkilileri, aracı gelin arabası olarak süsleterek, çifte büyük kolaylık sağladı.

"YETKİLİLERE TEŞEKKÜR EDERİM"

Kendilerine sağladığı bu destek için Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz'e teşekkür eden Deniz Özturan, "Eşim Küçükçekmece Belediyesi'nden araç talebinde bulundu. Yetkililer, bizi kırmadı ve çok yardımcı oldular. Benim için büyük bir kolaylık oldu. Ayrıca Küçükçekmece Belediyesi tarafından Florya'da fotoğraf çekimlerimiz de yaptırıldı. Emegi olan herkese teşekkür ederim" diye konuştu.

"DÜNYAYI İYİLİK KURTARACAK"

Heyecanını paylaşan çiçeği burnunda damat Rıza Yılmaz ise sevgilerinin engel tanımadığını ifade ederek, "4 yıldır bugünü bekliyorduk. Biliyorum ki dünyayı iyilik kurtaracak. Bu anlamda bize her türlü desteği sağlayan Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz ve İyilik Merkezi yetkililerine teşekkür ederim" dedi. Küçükçekmece Belediyesi Nikah Sarayı'nda dünya evine giren çiftin nikahını Küçükçekmece Belediye Başkanı Temel Karadeniz kıydı. Yılmaz çiftinin heyecanına ortak olan Temel Karadeniz, hayır dua ve temennilerini ileterek, çifte bir ömür boyu mutluluklar diledi. Deniz ve Rıza çiftinin nikah şahitliğini yapan AK Parti İlçe Başkanı Mustafa Korkut da çifti tebrik etti.



Öğrencilere KIRTASIYE DESTEĞİ

■ **Küçükçekmece Belediyesi, yeni eğitim öğretim yılı dolayısıyla ihtiyaç sahibi ailelerin çocuklarına kırtasiye yardımı yaptı.**

Küçükçekmece Belediyesi, yeni eğitim öğretim yılı dolayısıyla ihtiyaç sahibi ailelerin çocuklarına kırtasiye yardımı yaptı. İlkokul, ortaokul ve lise düzeyindeki 4 bin öğrenciye kırtasiye malzemesi hediye edildi. 4 bin öğrenciye içinde defter, kalem, silgi, kalemtraş, sulu boya, kuru boya, pastel boya, cetvel seti gibi malzemelerin yer aldığı okul çantası seti hediye etti.

Çocukların ihtiyaçlarını karşılayıp ebeveynlerin yükünü bir nebze olsun hafifleterek destek olmak amacıyla yapılan yardımlar, daha önce ihtiyaç sahibi olduğu tespit edilen ailelere yönelik olarak gerçekleştirildi.





Üniversite Gençlik Spor Şenlikleri'ne **BÜYÜK İLGI**

■ **Küçükçekmece Belediyesi tarafından İstanbul Aydın Üniversitesi'nde startı verilen 'Üniversite Gençlik Spor Şenlikleri' üniversiteli gençlerden büyük ilgi gördü.**

Küçükçekmece Belediyesi 'Üniversite Gençlik Spor Şenlikleri' startı İstanbul Aydın Üniversitesi'nde verildi. Organizasyonda gençler penaltı atışı, şişme oyun grubu, gladyatör, canlı langırt, mini golf, bowling, masa tenisi, survivor parkuru,

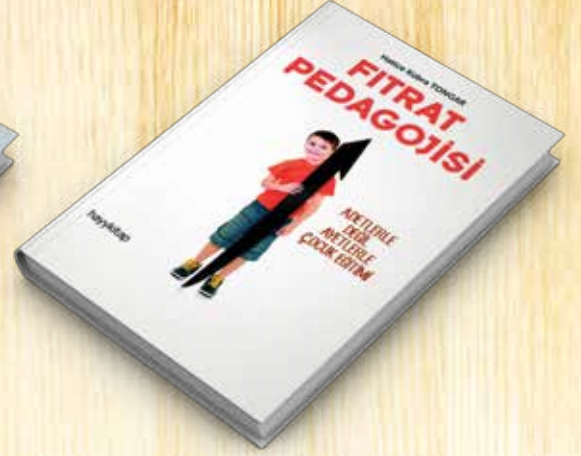
ayak bilyardosu gibi etkinliklerle gönüllerince eğlendi. Öğrenciler, etkinliğe ev sahipliği yapmanın kendilerini mutlu ettiğini söyleyerek, kurulan çeşitli branşlarda keyifli zaman geçirdiklerini dile getirdi. Spor Şenliği'nde yeni kayıt olan

öğrencilere üniversite bünyesinde oluşturulan öğrenci kulüpleri de tanıtıldı. Gençlerin doyasıya eğlendiği şenlikte, Aydın Üniversitesi Müzik Kulübü öğrencileri verdikleri konserle arkadaşlarına müzik ziyafeti sundu.





EN ÇOK



GELİŞTİREN ANNE-BABA

DOĞAN CÜCELOĞLU
REMZİ KİTABEVİ

Bir anne, bana yolladığı mektupta şöyle diyor: "Çok yorgun ve sorumlulukların altında ezilmiş hissediyorum. Annem kendi dönemlerinde böyle bir yılgınlık hissetmediklerini, bu kadar sabırsız ve öfkeli olmadıklarını, bizi seyrederken bile yorulduğunu söylüyor."

Bir başkası da şöyle yazmış: "Otuz yaşında yaklaşık 4,5 ay sonra baba olacak bir baba adayım. Bugüne kadar geçen süre içinde baba olacağım düşüncesi üzerinde çok durmadığım için birçok şeyin farkında değildim. Ancak bugün bu düşünce üzerinde ilk adımımı attım ve daha ilk adımında büyük bir eksik ile yola çıktığımı fark ettim. Bu sanki kutuplara keşfe giden kâşifin yanında soğuktan koruyucu kıyafetlerini almaması gibi bir hisse benziyor."

Yetişen her yeni kuşakla birlikte, onları yetiştiren anne ve 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...

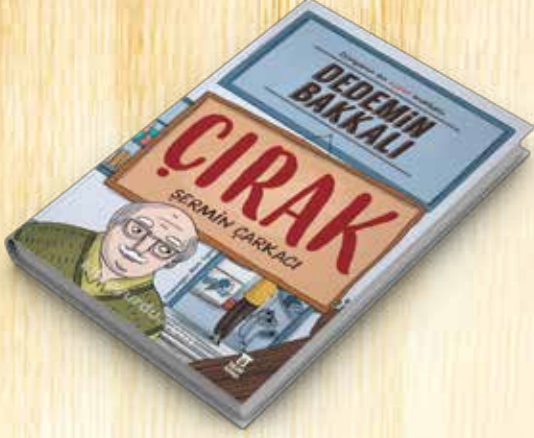
FITRAT PEDAGOJİSİ

HATİCE KÜBRA TONGAR
HAYY KİTAP

Kur'an'ı Kerim'i hayatınızın süsü yapıp duvara mı astınız? Allah'ın yarattığı, farklı fitratlarla boyadığı ve emanetçiliğinize bıraktığı evlatlarınızın fitrat programını, yine o fitratı yazan Kudretin kaleminden okumaktan geri mi duruyorsunuz? 1400 yıl öncesinden parlayan sünnetin düsturlarından haberdar değil misiniz? Modern pedagogların çoğu zaman birbiriyle çelişen sözlerini, hakikatten uzak âdetleri kanun saymayı maharet bilirken, "asıl kanunu" yok saydığının farkında mısınız? Öyleyse, satırdan ve sadırdan okuyarak başlayacağınız ebeveynlik yolunun her bir durağında Rabbimizin yardımını dilemenin, Kur'an ayetlerinin yorumlarını ve asrısaadete doğru açılan kapıdan günümüze süzülen menkıbelerle hadisi şerifleri okumanın tam zamanıdır! Nasr 'yardım' demektir... Allah'ın kuluna ettiği yardım... Bu kitabın her bir satırı çocuk eğitimine ayet penceresinden bakmaya çalışırken, aynı zamanda bu yolda durmaya çalışan anne-babaların 'yardım çağrısı' hükmünde kaleme alındı. Zira Müslüman'ın görevi bilmek ve ifa etmektir ama hem bilmek hem ifa edebilecek iradeyi gösterebilmek ancak yüceler yücesi Allah'ın yardımıyla mümkün olabilir.



OKUNANLAR



DEDEMİN BAKKALI ÇIRAK

ŞERMIN ÇARKACI
TAZE KİTAP

Dedemin Bakkalı'nı okuyanlar bilir!

O, tuz ruhu isteyen müşteriye yemek tuzu gönderip "ruhu arkadan gelecek" diyen bir girişimci...

O, fakir müşterilere bedava ürünler satıp ücreti zenginlerin hesabına yazan bir kahraman...

O, bakkaldaki içecekleri birbirine karıştırıp daha güzelini bulmak ve müşterilerine sunmak için uğraşan bir sivri zeka...

O, Afrikalı çocuklara yardım göndermek için arkadaşlarının ellerinden kandil yiyeceklerini toplayan bir yardımsever...

O, attığı her adım olay olan, aşırı eğlenceli, cin fikirli, fena halde yenilikçi bir bakkal çırağı...



ANNELİK SANATI

ADEM GÜNEŞ
TİMŞ YAYINLARI

Kadın yalnızdır aslında...
Eşi olsa da, çocukları bulunsa da...
Sevincinde yalnız...
Ağlamalarında yalnız...
Çocukluğunda yalnız, genç kızlığında yalnız...

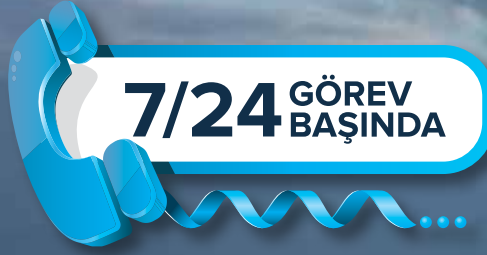
Çaba içindedir herkes, ondan bir şeyler koparmak için...
Kimi sevgisizliğinin doyurucusu gibi tanır onu...
Kimi yalnızlığının gidericisi gibi...
Ve belki karşılıksızlığından olsa gerek, verdiği "iyi eder" insanı...

Bu kitabın adı her ne kadar Annelik Sanatı olsa da; aslında kadınların eşleri için yazıldı...
Annelerin çocukları için...



SİVİL SAVUNMADA EN GÜÇLÜ BELEDİYE

Küçükçekmece Belediyesi Arama Kurtarma Ekibi



TEMEL KARADENİZ | BELEDİYE BAŞKANI



www.kucukcekmece.istanbul



kucukcekmece



444 4 360