

"Bedeniye değer ver ve gönlünü olgunlaştır! Çünkü kişi; bedeni kadar değil, ruhu kadar insandır." İmam-ı Gazzali

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Lavman nedir?

► Lavman, kolon yani kalın bağırsakları temizlemenin bir yoludur. Lavman tedavisi yaptıran hastaların bulaşıcı, sistemik ve sindirim sistemi hastalıklarına yakalanma riskinin en aza indirildiği bildirilir. Karın ve sindirim sistemi ağrıları ile sancılı şikayetleri varsa, lavman yapılması bu tür sorunların en ideal tedavisini oluşturan yöntemlerden biridir. Lavman yapılırken rektum ve kalınbağırsak bölgesindeki dışkı ve sıvının içeriğinde bulunan yabancı maddelerin vücuttan uzaklaştırılması hedeflenir. Bu işlem bir çeşit tüp ya da katater ile yapılır. Lavman ile vücudun sindirim sistemi daha sağlıklı ve verimli çalışır.



Ph'in etkisi (hidrojenin gücü)

► Bir maddenin asitlik veya bazlık derecesini tarif eden ölçü birimidir. Açılımı "Power of Hydrogen" (Hidrojenin Gücü)'dir. Modern yaşamda sürekli asit oluşturan etkilere maruz kalırız.

Çevredeki kirlilik ve kimyasallar bedendeki asit oluşumunu artırır. Kanın pH derecesini sağlıklı tutmak için (7.35-7.45 arasında) beden çeşitli yöntemlere başvurur. Bazı mantar türleri ise vücutta düşük pH derece-

sinde ürerler. Egzama ve sedef hastalığı gibi iltihaplı hastalıklar da asitli ortamları sever. Habis kanser hücreleri de oksijensiz ortamlarda türer. Asit ortamını dengelemek için yaşıntıya %75 oranında alkali oluşturan sağlıklı su ve yiyecekleri sokmak gerekir. Bu sayede kişiler daha kolay sakinleşebilir, duygusal iniş ve çıkışlarını dengeler. Vücuttaki ağrıları ve diğer sağlık sorunlarını en aza indirmek ve vücudun kendini iyileştirebileceği ortamlar yaratılabilir için alkali oluşturan sağlıklı su ve yiyecekler kullanılmalıdır.



Psikoloğun çalışma alanı

► İnsan ve hayvan davranışlarının yapı ve süreçlerini, gözlem ve deney gibi bilimsel yöntemleri kullanarak inceleyen, davranış bozukluklarının ve gelişim sorunlarının teşhis ve tedavisi yönünde çalışan kişilerdir. Öncelikle danışanla (hasta, sorunlu kişiler, öğrenci, işçi, işveren vb.) ve bu kimselerin yakınlarıyla iletişimde bulunurlar. Psikologlar, insanlarda görülen normal

ve normal dışı davranışları; düşünme, öğrenme, duyu ve heyecan gibi insanın psikolojik süreçlerini inceler. Psikyatrist ile psikolog arasındaki fark ilaç yazma yetkisidir. Psikyatristler ilaç verme, reçete yazma ve diğer tedavileri uygulama yetkisine sahiptir. Psikolog ise tıp doktoru olmadığından ilaç tedavisi düzenleyemez, reçete yazamaz ve psikiyatristler tarafından düzenlenen ilaç tedavilerine müdahale edemezler.



Zeki çocuk belli ediyor

Zaman zaman bütün anne ve babaların kafasını kurcalayan bir soru. "Acaba çocuğumun zeka düzeyi nasıl?" Türkiye'de ortalama 640 bin üstün zekalı çocuk olduğu tahmin ediliyor. Aslında üstün zekalı çocuk kendini belli ediyor.



Nasıl anlaşılıyor?

Çocuğunuz; Bebeklikten itibaren aşırı hareketliyse, Cilt hassasiyetlerinden dolayı kıyafetlerinin etiketlerini kesmek zorunda kalıyorsanız, Battaniyelerden rahatsız oluyorsa, Kelime hazineleri çok genişse, Yetişkin biri ile konuşuyormus hinnie kapılıyorsanız, Mizah yetenekleri iyiyse, Genelde okula başlamadan önce okumayı öğreniyorlarsa...



Zeka, iki uçlu karaktere sahip ve dinamik bir yapı. Bir ucu genetik mirasa, diğer ucu ise sosyal-çevresel faktörlerin etkisine dayanır. Bireyin üstün zekaya sahip olup olmadığını belirlemek için yapılması gereken ilk şey objektif bir zeka testi uygulanması. Fakat bu testlerin ev ortamında aileler tarafından yapılması pek mümkün olmasa da bazı durumlar çocuk zekasını belli edebiliyor. Tüm Üstün Zekalılar Derneği (TÜZDER) Başkanı Tunahan Coşkun'dan konuyla ilgili değerlendirmelerini aldık.

ÖLCÜM ÇOCUKTAN ÇOCUĞA DEĞİŞİR

"İnternet üzerinde, 'zeka testi' ismiyle dolaşım da olan sorular, güvenilir ve geçerli olan ölçekler değildir. Zeka testleri, test eğitimini tamamlamış psikologlar ve psikolojik danışmanlar tarafından uygulanabilir. Bu testler ülkemizde Stanford Binet, WISC-R ve CAS isimleriyle bilinir. Zekanın ölçümü çocuktan çocuğa değişir."

HANGİ TESTLER UYGULANIYOR?

Stanford testi 2 yaştan 6 yaşa kadar uygulanabilir. Çocuk, yaklaşık 50 dakika boyunca, daha önceden tanımadığı bir testör ile beraber, uygun olan kapalı bir odada, soru-cevap şeklinde devam eden bir uygulamaya tabi tutulacaktır. WISC-R testi, 6-16, CAS testi ise 5-17 yaş arasındaki çocuklara uygulanan, genel olarak planlama, dikkat, sözcük dağarcığı, sosyal muhakeme, aritmetik gibi sözel ve sözel olmayan (görsel-motor) alanları tanımlamakta kullanılan ölçeklerdir.

ÜSTÜN ZEKALIYSA NE YAPMALIYIM?

Çocuğunun üstün zekalı olduğunu öğrenen bir aile, öncelikle doğru bir danışmanlığa ihtiyaç duyar. Üstün zekalı çocuğun her zaman özel öğretmenler ve özel materyallerden önce ailesine ihtiyacı oluyor. Konuyla ilgili TÜZDER Başkanı Tunahan Coşkun şunları vurguluyor: "Üstünlerin eğitimlerindeki büyük farklılıklardan bir diğeri de müfredatın onların ihtiyaçlarına zenginleştirilmesi gerekliliğidir."

AKAN FAKİRLİĞİ VAR

Akan fakirliği kavramının üstün zekalı çocuklar için de kullanılabildiğine dikkat çeken Tunahan Coşkun şunları vurguluyor: "Toplumda her yüz çocuktan ikisi üstün zekalı. Ama aileler ve öğretmenler ne kadar farkında. Bu çocuklar toplum içinde kendini yalnız hissediyorlar. Kendileri gibi düşünen, algılayan ve sorgulayan olmadığı için kendilerini toplumdan ve soyutlayabiliyorlar. Bu çocuklarla ilgili okul içi olmasa bile üstün zekalı çocukların olduğu yerlere dahil edilmelidir. TÜZDER'in özel atölye çalışmalarına var. Bu konuda ailelere yardımcı oluyoruz."

Çocuğa bunları sorun!

► Tabii profesyonel test yapılmadan da zeki çocuk kendini belli edebiliyor. Çocuğun sorulara verdiği farklı cevaplar buna işaret edebiliyor.

- İşte üstün zekalı çocuklara sorulan sorulardan bazıları ve alınan cevaplar...
 - Kalem, çilek, muz ve elmadan hangisi farklıdır?
 - Kalem ağaçtan yapılır. Elma ve muz ağaçta yetişir. Çilek ise toprakta yetişir.
 - Bir bardak olsaydın ne düşünürdün?
 - Bardak olmak dünyanın en mutlu nesnesi olmak. Bütün sürümler önümüzde geliyor.
 - Çorap ile ilgili ne düşünürsün?
 - Çorabın sadece hırslılara baştaçı olmasından nefret ediyorum.
 - Çorap olup futbolcu Messi'nin aytağında olmak isterdim. Böylece İspanya'da ücretsiz gaz keyfi yaşardım.

Ölç ve geliştir

► Anaokulu öğretmenleri ve çocuk gelişim okulu mezunlarına çok iş düşüğüdür. Tunahan Coşkun şöyle devam ediyor: "Devlete ait rehberlik araştırma merkezleri (RAM)'larda da çocukların zeka düzeyleri ölçülebilir. Ona göre de çocuk eğitime yönlendirilebilir. Ölçülmeden bir şey nasıl geliştirilebilir ki..."

Enderun'da yetiştirildiler

► Dünyada ilk profesyonel üstün zekalılar okulu Selçuklular döneminde Enderun mekteplerindeydi. Gulamhaneler tesbit edilen üstün zekalı çocuklara eğitim veriliyordu. Amerika Birleşik Devletleri'nde 'de Enderun mektupları ile ilgili 540 makale yayınlandı.

Üstün zekalılar ve aileleri davetli

► Tüm Üstün Zekalılar Derneği (TÜZDER), "Dahiler ve Üstün Zekalılar Gününde" kapsamında "Üstün Zekalılar Aramızda" sloganıyla üstün zekalı çocukları, ailelerini ve eğitimcileri bir araya getiriyor. 03 Mayıs 2015 Pazar günü 08:30-17:30 saatleri arasında İstanbul Teknik Üniversitesi Ayazağa Kampüsü Süleyman Demirel Kültür Merkezi'nde bir sempozyum düzenlenecek. "Üstün Zekalılarla Üstün Ufuklara"

konulu sempozyumda üstün zekalı çocukların eğitim ihtiyaçlarının karşılanmasının önemi, bu çocukların gelişimi için çok önemli bir yere sahip olan okulların niteliği; üstün zekalı çocukların eğitimindeki son gelişmeler, zeka gelişiminde atölye çalışmalarının önemi, bu çocukların ailelerinden, öğretmenlerinden, toplumdaki ve milli eğitim sisteminden beklentileri konusundaki sorular yanıtlanacak.

T.C. KIRIKKALE
2. AİLE MAHKEMESİ
Sayı : 2013/402 Esas

Konu : DAVALIYA İLAN İLAN

Davacı , MEHTAP ÖZCAN ile Davalı , ALİ ÖZCAN arasında .mahkememizde görülmekte olan Tanıma Ve Tenfiz davasının sonunda; Adresi belirlenemeyen davalıya kararın ilan etme tebliğine karar verilmiş olup; mahkememizin 2015/68 karar sayılı kararı ile "tarafklar arasındaki Breda Mahkemesi Medeni Hukuk Sektörü tarafından. 157287 FA RK 06-955 numaralı boşanma kararının tanınması ve tenfizine karar verilmiş olup,bu ilanın yayımlandığı tarihten 7 gün sonra kararın temiz için 15 günlük sürenin başlayacağı ve süresi içinde Yargıtay'a temiz yoluna .başvurulmaz ise kararın kesinleşeceği ilan edilmiştir.

B:53267 www.bik.gov.tr
Resmi İlanlar www.ilan.gov.tr'de

MARANGOZHANE, KAYNAKHANE, SİHİ TESISAT VE ELEKTRİK MALZEMESİ SATIN ALINACAKTIR

SİNCAN BELEDİYESİ DESTEK HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ
Marangozhane, Kaynakhane, Sıhhi Tesisat ve Elektrik Malzemesi alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir, ihaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır: İhale Kayıt Numarası : 2015/51337

- 1- İdarenin
 - a) Adresi : Tandoğan Mah. Zeki Uğur Cad. No: 7 06930 SİNCAN/ANKARA
 - b) Telefon ve faks numarası : 3122711269- 3122711272
 - c) Elektronik Posta Adresi : sincanbelediyesi@sincan.bel.tr
 - ç) İhale dokümanının görülebileceği internet adresi (varsa) : https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
 - 2- İhale konusu malın
 - a) Niteliği, türü ve miktarı : 250 Kalem sıhhi tesisat malzemesi 105 Kalem marangozhane malzemesi 100 Kalem Elektrik malzemesi 88 Kalem kaynakhane malzemesi Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.
 - b) Teslim yeri : Park ve Bahçeler Müdürlüğü
 - c) Teslim tarihi : Malların tamamı sözleşme imzalandıktan sonra 30 gün içerisinde teslim edilecektir.
 - 3- İhalenin
 - a) Yapılacağı yer : Tandoğan Mah. Zeki Uğur Cad.No:7 2. Kat Meclis Salonu Sincan/ANKARA
 - b) Tarihi ve saati : 25.05.2015 -14:30
 4. İhaleye katılabilme şartları ve istenilen belgeler ile yeterlik değerlendirmesinde uygulanacak kriterler:
 - 4.1. İhaleye katılma şartları ve istenilen belgeler:
 - 4.1.1. Mevzuatı gereği kayıtlı olduğu Ticaret ve/veya Sanayi Odası ya da ilgili Esnaf ve Sanatkarlar Odası belgesi;
 - 4.1.1.1. Gerçek kişi olması halinde, ilk ilan veya ihale tarihinin içinde bulunduğu yılda alınmış, ilgisine göre Ticaret ve/veya Sanayi Odasına ya da ilgili Esnaf ve Sanatkarlar Odasına kayıtlı olduğunu gösterir belge,
 - 4.1.1.2. Tüzel kişi olması halinde, ilgili mevzuatı gereği kayıtlı bulunduğu Ticaret ve/veya Sanayi Odasından, ilk ilan veya ihale tarihinin içinde bulunduğu yılda alınmış, tüzel kişiliğin odaya kayıtlı olduğunu gösterir belge,
 - 4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren imza beyannamesi veya imza sirküleri;
 - 4.1.2.1. Gerçek kişi olması halinde, noter tasdikli imza beyannamesi,
 - 4.1.2.2. Tüzel kişi olması halinde, ilgisine göre tüzel kişiliğin ortakları, üyeleri veya kurucuları ile tüzel kişiliğin yönetimindeki görevlileri belirten son durumu gösterir Ticaret Sicil Gazetesi, bu bilgilerin tamamının bir Ticaret Sicil Gazetesinde bulunmaması halinde, bu bilgilerin tümünü göstermek üzere ilgili Ticaret Sicil Gazeteleri veya bu hususları gösteren belgeler ile tüzel kişiliğin noter tasdikli imza sirküleri,
 - 4.1.3. Şekli ve içeriği idari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.
 - 4.1.4. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen geçici teminat.
 - 4.1.5 İhale konusu alımın tamamı veya bir kısmı alt yüklenicilere yaptırılmaz.
 - 4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşınması gereken kriterler: idare tarafından ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin kriter belirtilmemiştir.
 - 4.3. Mesleki ve Teknik yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşınması gereken kriterler: idare tarafından mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin kriter belirtilmemiştir.
 5. Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir.
 6. İhaleye sadece yerli istekliler katılacaktır.
 7. İhale dokümanının görülmesi ve satın alınması:
 - 7.1. İhale dokümanı, idarenin adresinde görülebilir ve 200 TRY (Türk Lirası) karşılığı Tandoğan Mah. Zeki Uğur Cad. No:7 1. Kat Destek Hizmetleri Müdürlüğü 06930 Sincan/ANKARA adresinden satın alınabilir.
 - 7.2. İhaleye teklif verecek olanların ihale dokümanını satın almasını veya EKAP üzerinden e-ihale kullanılarak indirmeleri zorunludur.
 8. Teklifler, ihale tarih ve saatine kadar Tandoğan Mah. Zeki Uğur Cad. No:7 2. Kat Meclis Salonu Sincan/ANKARA adresine elden teslim edilebileceği gibi, aynı adrese iadeli taahhütlü posta vasıtasıyla da gönderilebilir.
 9. İstekliler tekliflerini, mal kalemleri için teklif birim fiyatlar üzerinden vereceklerdir. İhale sonucu, üzerine ihale yapılan istekliyle her bir mal kalemi miktarı ile bu mal kalemleri için teklif edilen birim fiyatların çarpımı sonucu bulunan toplam bedel üzerinden birim fiyat sözleşme imzalanacaktır. Bu ihalede, kısmi teklif verilebilir.
 10. İstekliler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir.
 11. Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 60 (Altmış) takvim günüdür.
 12. Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

B:69516 www.bik.gov.tr
Resmi İlanlar www.ilan.gov.tr'de

Kaybedilmiş eski bir savaş

Neye inanırsanız, o bizi bir kalıba döker, şekillendirir; biz onu istediğimiz kalıba döktük şekillendiremeyiz. Aksi halde buna inanmak denemez.

Bugünün inanılanları, inanılmaları değerlerle bağdaşmayan nice şeyleri kendileriyle rahatlıkla bağdaştırır hale geldiler.

Günahını bilmek başka bir şeydir, güncel bahanelerle günahın tarifini değiştirmeye çalışmak başka bir şeydir. Kusursuz olmak

elimizde değil, ama 'kusur'u bilmek elimizde... İhtiyaçların birer tüketim enstrümanına dönüştüğü yerde had aşımış olur.

Bugün hemen her şeyi bize bir 'ayrıcılık' olarak satmaya çalışıyorlar, sonra o 'ayrıcılık'ları yaratmaya başlıyorlar ve nihayetinde hepimiz bu girdabın içinde kayboluyoruz.

Bu kadar çok yanlış olduğu bir dünyada kendimizi yabancı hissettiğimiz yerlerin bu kadar az olması düşündürücü...

İnsan aldığı bazı yaralanın ancak yıllar geçtikten sonra farkına varabiliyor.

Herkesin geçip gittiği ama senin takılıp kaldığın yerleri de olacak hayatın.

"Seninle ılık karşılaştığımız anı hatırlıyor musun?" dedi romantik olan. "Nasıl unutamam ki, daha üç saat bile olmadı!" dedi rasyonel olan.

Eskiden hayat renkliydi, televizyonlar siyah beyaz... Şimdi televizyonlar renkli, hayat siyah beyaz...

"Onun adını bile anmıyorsun" dediler. "O benim için kaybedilmiş eski bir savaş" dedi.

İlkokuldan başlayıp emekliliğe kadar süren bitmek tükenmek bilmez bir kariyer planlaması... Yine de hiçbirimiz o kazığı dünyaya çakamıyoruz.

Artık kaskatı bir insan olarak yaşayabilir ve fakat istediğiniz anda kendinize duygusal satın alabilirsiniz.

Çocuklarımızı süper kahramanlar, fantastik karakterlerle büyütüyor, sonra anne babalarını çok sıradan ve sıkıcı bulduklarında buna çok şaşırıyoruz.

Her şeyin anlamına dair saatlerce konuşuyoruz, sonra herkes kendi gündelik anlamsızlığına dönüyor.

"Hayatlarımız oradan oraya çeşitlendirilerek geçiyor. Ancak gecenin karanlığında her şeyin bittiği, telefonun çalmadığı, televizyonun kapandığı, şehrin sustuğu anda benliğimizin temel sorusunu duyarız: 'Gerçekten mutlu muyum?' Eğer bu soruyu gözardı etmek isterseniz elinize tekrar telefonu alıp oyun oynamaya devam edebilirsiniz" diyor bir röportajında Muhyiddin Şeker.

Sırf bizi oyalasın diye bir sürü şey icat edip hayatımıza kattılar. Pekki biz neden oyalanmaya bu kadar gönlüllüydük?

"Hayat kısa" dediler, "Hayır, gaflet uzun!" diye itiraz etti.

Bir sözün ucunu bir sonraki söze bağlarken ibrişim kullanan insanlar da var.

"Yağmur gibi yağmayacaksan" dedi meczup "bulut gibi kararın!"

Hıçkırığa karşı Türk kahvesi

Basit bir formülle hıçkırıktan kurtulmak için bir çay bardağı su ve bir çay kaşığı Türk kahvesi yeterli.

Bir çay bardağı suya bir çay kaşığı Türk kahvesi koyup karıştırın ve için. Hıçkırığın kesildiğini göreceksiniz.

KESE KAĞIDI DA İŞE YARIYOR

Kese kağıdı içine soluk alıp verin. Çünkü solunan havada biriken karbon dioksit beyinde hıçkırığa yol açan sinirlerin çalışmasını durdurur.

