

# minik kalpler ATATÜRK DERGİSİ

www.turkiyeataturkdergisi.com

"Egemenlik Kayıtsız Şartsız Milletindir."

*Mustafa Kemal Atatürk*



Küçük hanımlar, küçük beyler!

Sizler hepimiz geleceğin bir gülü, yıldızı ve ikbal ışığısınız.

Memleketi asıl ışığa boğacak olan sizsiniz. Kendinizin ne kadar önemli, değerli olduğunuzu düşünerek ona göre çalışınız. Sizlerden çok şey bekliyoruz.

*K. Atatürk*

## TÜRKİYE CUMHURİYETİ CUMHURBAŞKANLARIMIZ



1.  
Mustafa Kemal Atatürk  
(1923-1938)



2.  
İsmet İnönü  
(1938-1950)



3.  
Celâl Bayar  
(1950-1960)



4.  
Cemal Gürsel  
(1961-1966)



5.  
Cevdet Sunay  
(1966-1973)



6.  
Fahri Korutürk  
(1973-1980)



7.  
Kenan Evren  
(1982-1989)



8.  
Turgut Özal  
(1989-1993)



9.  
Süleyman Demirel  
(1993-2000)



10.  
Ahmet Necdet Sezer  
(2000-2007)



11.  
Abdullah Gül  
(2007-2014)



12.  
Recep Tayyip Erdoğan  
(2014-)





## TARİHTE BAŞBAKANLARIMIZ

1. İsmet İnönü (30 Ekim 1923 - 22 Kasım 1924) -  
(3 Mart 1925 - 1 Kasım 1937) - Cumhuriyet Halk Partisi
2. Fethi Okyar (22 Kasım 1924 - 3 Mart 1925) - Cumhuriyet Halk Partisi
3. Celal Bayar (1 Kasım 1937 - 25 Ocak 1939) - Cumhuriyet Halk Partisi
4. Refik Saydam (25 Ocak 1939 - 9 Temmuz 1942) - Cumhuriyet Halk Partisi
5. Ahmet Fikri Tüzer (8 Temmuz 1942 - 9 Temmuz 1942) - Cumhuriyet Halk Partisi
6. Şükrü Saraçoğlu (9 Temmuz 1942 - 7 Ağustos 1946) - Cumhuriyet Halk Partisi
7. Recep Peker (7 Ağustos 1946 - 9 Eylül 1947) - Cumhuriyet Halk Partisi
8. Hasan Saka (10 Eylül 1947 - 16 Ocak 1949) - Cumhuriyet Halk Partisi
9. Şemsettin Günaltay (16 Ocak 1949 - 22 Mayıs 1950) - Cumhuriyet Halk Partisi
10. Adnan Menderes (22 Mayıs 1950 - 27 Mayıs 1960) - Demokrat Parti
11. Cemal Gürsel (30 Mayıs 1960 - 7 Ekim 1961) - Askeri Yönetim
12. Emin Fahrettin Özdilek (30 Ekim 1961 - 20 Kasım 1961) - Askeri Yönetim
13. İsmet İnönü (20 Kasım 1961 - 20 Şubat 1965) - Cumhuriyet Halk Partisi
14. Suat Hayri Ürgüplü (20 Şubat 1965 - 27 Ekim 1965) - \*Tarafsız/Cumhuriyet Senatosu
15. Süleyman Demirel (27 Ekim 1965 - 26 Mart 1971)
16. Nihat Erim (26 Mart 1971 - 17 Nisan 1972) - \*Tarafsız/Cumhuriyet Senatosu
17. Ferit Melen (17 Nisan 1972 - 15 Nisan 1973) - Cumhuriyetçi Güven Partisi
18. Naim Talu (15 Nisan 1973 - 25 Ocak 1974) - \*Tarafsız/Cumhuriyet Senatosu
19. Bülent Ecevit (25 Ocak 1974 - 17 Kasım 1974) - Cumhuriyet Halk Partisi
20. Sadi Irmak (17 Kasım 1974 - 31 Mart 1975) - \*Tarafsız/Cumhuriyet Senatosu
21. Süleyman Demirel (31 Mart 1975 - 21 Haziran 1977) - Adalet Partisi
22. Bülent Ecevit (21 Haziran 1977 - 21 Temmuz 1977) - Cumhuriyet Halk Partisi
23. Süleyman Demirel (21 Temmuz 1977 - 5 Ocak 1978) - Adalet Partisi
24. Bülent Ecevit (5 Ocak 1978 - 12 Kasım 1979) - Cumhuriyet Halk Partisi
25. Süleyman Demirel (12 Kasım 1979 - 12 Eylül 1980) - Adalet Partisi
26. Turhan Feyzioğlu (12 Eylül 1980 - 20 Eylül 1980) - Cumhuriyetçi Güven Partisi
27. Bülend Ulusu (20 Eylül 1980 - 13 Aralık 1983) - Askeri Yönetim
28. Turgut Özal (13 Aralık 1983 - 31 Ekim 1989) - Anavatan Partisi
29. Ali Bozer (31 Ekim 1989 - 9 Kasım 1989) - Anavatan Partisi
30. Yıldırım Akbulut (9 Kasım 1989 - 23 Haziran 1991) - Anavatan Partisi
31. Mesut Yılmaz (23 Haziran 1991 - 20 Kasım 1991) - Anavatan Partisi
32. Süleyman Demirel (20 Kasım 1991 - 16 Mayıs 1993) - Doğru Yol Partisi
33. Erdal İnönü (16 Mayıs 1993 - 25 Haziran 1993) - Sosyaldemokrat Halkçı Parti
34. Tansu Çiller (25 Haziran 1993 - 28 Haziran 1996) - Anavatan Partisi
35. Necmettin Erbakan (28 Haziran 1996 - 30 Haziran 1997)
36. Mesut Yılmaz (30 Haziran 1997 - 11 Ocak 1999) - Anavatan Partisi
37. Bülent Ecevit (11 Ocak 1999 - 18 Kasım 2002) - Demokratik Sol Parti
38. Abdullah Gül (18 Kasım 2002 - 14 Mart 2003) - Adalet ve Kalkınma Partisi
39. Recep Tayyip Erdoğan (14 Mart 2003 - 28 Ağustos 2014) - Adalet ve Kalkınma Partisi
40. Ahmet Davutoğlu (28 Ağustos 2014 - 24 Mayıs 2016) - Adalet ve Kalkınma Partisi
41. Binali Yıldırım (24 Mayıs 2016 - 9 Temmuz 2018) - Adalet ve Kalkınma Partisi



Mehmet SAĞDIÇ

## SİZ İYİ KALPLİ BİRİSİNİZ

"Sevgili Atam, siz çok cesaretli, zeki, zorluklara karşı yılmayan birisiniz. Bu yeteneklerinizle bizim güzel ülkemizi kurtardınız. Eğer kurtarmasaydınız biz şimdi köle olup başka ülkeler altında ezilirdik. O yüzden size ne kadar teşekkür etsem azdır. Atam, sizin çocukları çok sevdiğinizi duymuştum. Herhalde bir kanıtı da 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı. Çünkü siz o günü bize armağan etmiştiniz. Atam, sizi tanıdığımda iyi kalpli biri olduğunuzu anlamıştım. Sizin gibi bir lidere sahip olduğum için çok mutluyum."

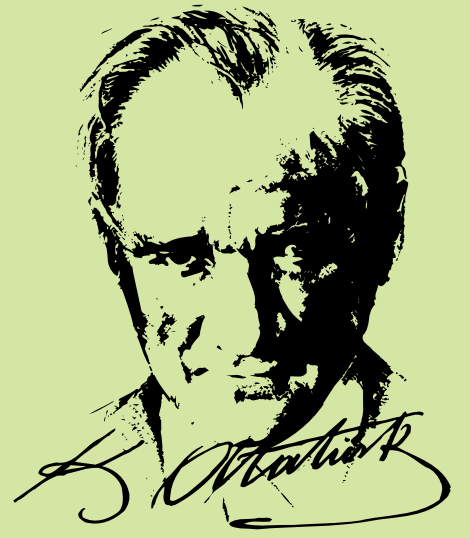
## ATATÜRK ÇOCUKLARI

Bir güneş gibi aydınlatırız  
Karanlık ufukları  
Sevgi, saygı, umut doluyuz,  
Doğruluktur yolumuz.

Gözlerimiz ufukları, başları hep yukarı.  
Hem çalışkan hem dürüst Atatürk Çocukları.  
Talas çocuklarıyız, sönmeyen ışıklarız.

Doğruluktan şaşmayız, seni hiç unutmayız.  
Lal la lal la la ...  
Lal la lal la la ...  
Seni hiç unutmayız.  
Lal la lal la la ...  
Lal la lal la la ...





## Çetin UFUK

### Ey Türk Gençliği!

Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet,  
muhafaza ve müdafaa etmektir.  
Mustafa Kemal Atatürk

Yukarıdaki sözleri kendime ait olduğunu hissediyorum. Yüce Atatürk senin açtığın yolda, bana göstermiş olduğun hedefte sana layık olmak için bütüncülüklerle mücadele ederek vatanıma, milletime, sahip çıkararak namuslu bir Türk genci olarak bu bayrak altında bu topraklarda yaşayan bir birey olarak sana sükranlarımı sunuyorum. Ruh'un şad olsun Atam izindegiz yolundayız. İlerde spocu olarak Türk bayrağını Göğsüme takarak vatanıma hizmet etmek istiyorum.

## GENÇLİKTEN ATASINA

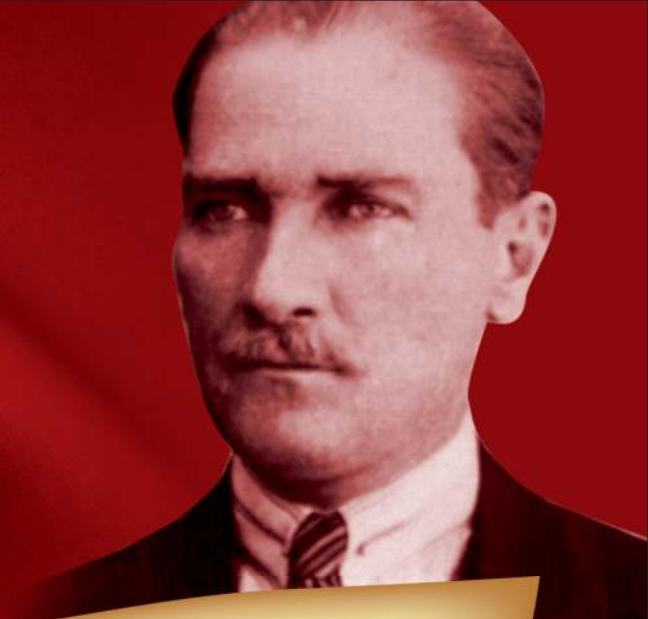
Sanmaki tek 10 Kasımda,  
Yaşadığımız her salise,  
Aldığımız her nefeste  
Anarız seni,

Yükseliş parolamızla,  
Çağdaş medeniyete,  
Giden adımlarla,  
Anarız seni,

Sanmaki tek 10 Kasımda,  
Semalarda dalgan bayrağımız,  
Hürriyet kokan yurdumuzla,  
Şerefle kaban bağırmız,  
Dimdik duran başımızla  
Anarız seni,

Yaptığın yenilikler,  
Eşsiz fikirlerinle,  
Emsalsiz zaferler  
Altın öğütlerinle,  
Anarız seni,

Her 23 Nisan- 19 Mayısla  
29 Ekim-30 Ağustosla  
Ve de!  
Karşımıza çıkan her zorlukta,  
Ezeli-ebedi,  
Yanımızda oluşunla anarız Atam,  
ANARIZ SENİ.



## **Ey Türk Gençliği**

**Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet, muhafaza ve müdafaa etmektir.**

**Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin, en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek, dahilî ve haricî bedhahların olacaktır. Bir gün, İstiklâl ve Cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şerâitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerâit, çok nâmüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve Cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın, bütün kaleleri zaptedilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şerâitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dahilinde, iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlilerin siyasi emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr ü zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.**

**Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerâit içinde dahi, vazifen; Türk İstiklâl ve Cumhuriyetini kurtarmaktır! Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur!**

**Mustafa Kemal Atatürk**  
**20 Ekim 1927**





## İSTİKLAL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;  
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.  
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;  
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım çehreni ey nazlı hilâl!  
Kahraman ırkıma bir gül... ne bu şiddet bu celâl!  
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl,  
Hakkıdır, Hakk'a tapan, milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.  
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!  
Kükremiş sel gibiyim; bendimi çiğner, aşarım;  
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garb'ın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar;  
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.  
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imânı boğar,  
"Medeniyet!" dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş! Yurduma alçakları uğratma sakın;  
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.  
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın...  
Kim bilir, belki yarın... belki yarından da yakın.

Bastiğın yerleri "toprak!" diyerek geçme, tanı!  
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.  
Sen şehid oğlusun, incitme, yazıktır atanı;  
Verme, dünyâları alsan da, bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki fedâ?  
Şühedâ fişkırarak, toprağı sıksan şühedâ!  
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Hudâ,  
Etmesin tek vatanımdan beni dünyâda cüdâ.

Ruhumun senden, İlahî, şudur ancak emeli:  
Değmesin ma'bedimin göğsüne nâ-mahrem eli!  
Bu ezanlar-ki şehâdetleri dînin temeli  
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli

O zaman vecd ile bin secde eder –varsa- taşım;  
Her cerîhamdan, İlahî, boşanıp kanlı yaşım,  
Fışkırır rûh-i mücerred gibi yerden na'sım;  
O zaman yükselerek Arş'a değer, belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl;  
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.  
Ebediyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl:  
Hakkıdır, hür yaşamış bayrağımın hürriyet;

Hakkıdır, Hakk'a tapan milletimin istiklâl!







## GENÇLİK TEN ATASINA

Sanmaki tek 10 Kasımda,  
Yaşadığımız her salise,  
Aldığımız her nefeste  
Anarız seni,

Yükseliş parolamızla,  
Çağdaş medeniyete,  
Giden adımlarla,  
Anarız seni,

Sanmaki tek 10 Kasımda,  
Semalarda dalğanan bayrağımız,  
Hürriyet kokan yurdumuzla,  
Şerefle kabaran bağrımız,  
Dimdik duran başımızla  
Anarız seni,

Yaptığın yenilikler,  
Eşsiz fikirlerinle,  
Emsalsiz zaferler  
Altın öğütlerinle,  
Anarız seni,

Her 23 Nisan- 19 Mayısla  
29 Ekim-30 Ağustosla  
Ve del  
Karşımıza çıkan her zorlukta,  
Ezeli-ebedi,  
Yanımızda oluşunla anarız Atam,  
ANARIZ SENİ.

ATATÜRK'Ü SEVMEK BİR YÜREK,  
ONUR VE ŞEREF İŞİDİR!

Atatürkçü olmak kuru bir iddia değildir! Atatürk'ü sevmek lafla olacak birşey değildir!

Nutuk atmamak, Nutuk'u okumak gerek. Atatürk'ü insan olarak tanımak gerek!

Atatürk'ü anlamak için; içinde bulunduğu şartları değerlendirmek ve mücadelesini iyi irdelemek gerek!

Yok olma tehlikesi ile karşı karşıya olan bir milleti; azmiyle, inancıyla ayağa kaldıran Atatürk'tür.

Atatürk asla imkansızlık bahanesine sığınmamıştır! Ordu yoksa kurulur, silah yoksa bulunur!

Atatürk'ü 80 yıldır hurafelerle kötüleyenlerin yetiştirdiği nesiller olduğunu unutmayınız!

Atatürk'ü yanlış tanıtan bir kesim Kemalist sert uygulamalar maalesef olumsuz neticeler vermiştir.

Atatürk içki içti, sigara içti diyenler aşklarından bahsedenler O'nu ancak yüceltmiş olurlar.

Atatürk asla bir put olarak lanse edilemez. Gönüllerimizde bir şefkat kahramanıdır.

Atatürk bazen bir başkomutan vazifesiyle ordusunun başında zaferden zafere koşmuştur.

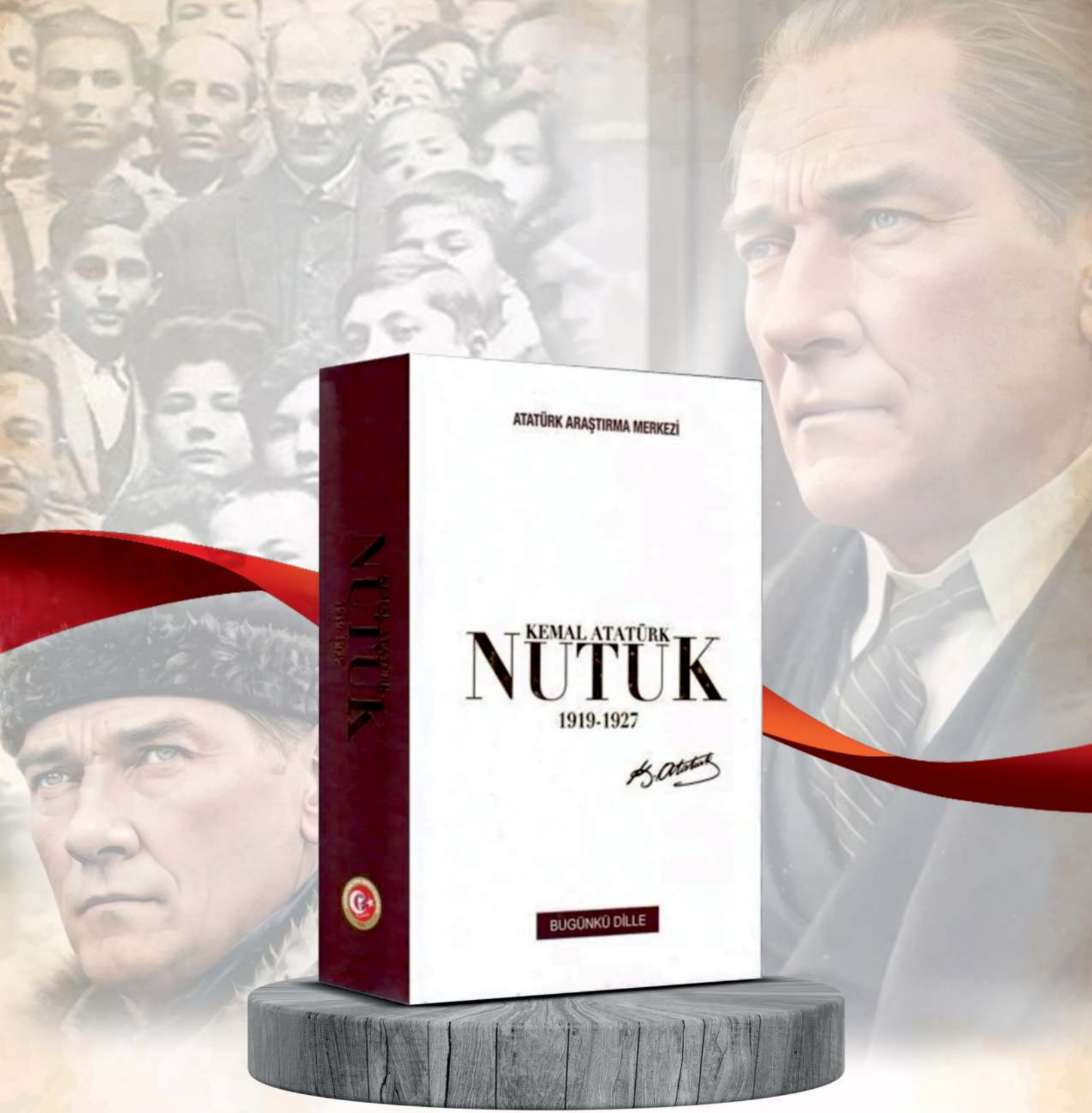
Atatürk, bazende içimizi ısıtan bir tebessümle aramızda bulunmuştur.

Siz hiç Atatürk'ten iş, aş, eş istemek için Anıtkabir'e giden gördünüz mü ?

Atatürk'ü sevenler onun huzuruna çıkmak için parasını verip, vaktini ayırıp yola çıkar sevgilerini iletir.

Kuru bir sevgi, bir laf kalabalığı değildir. Atatürk'ü sevmek bir yürek, onur ve şeref işidir!





Çocuklarımızı, Tüm gençlerimizi ve Anne Babalarımızı  
Nutuk Okumaya davet ediyoruz.

**Türkiye Atatürk Dergisi**

# Spor Yapan Çocuk Daha Mutlu, Başarılı ve Sağlıklı Oluyor



Spor yapmanın fiziksel ve mental sağlığımıza olan etkisini gösteren yüzlerce akademik çalışma var. Spor yapanlar, birçok hastalığın gelişme riskini azaltırken, kendilerini daha mutlu ve zinde hissediyorlar. Spor yapmak mental sağlığımızı kuvvetlendirdiği gibi, sorunlarla başa çıkma yetimizi de güçlendiriyor. Spor yapmayı alışkanlık haline getirenlerimiz olduğu kadar günlük hayatın koşturmacası içinde buna yeterince vakit ayıramayanlarımız da

oluyor. Kendimize yeterince özen göstermesek de söz konusu çocuğumuz olduğunda işler değişiyor.

Beslenmesine özen gösterdiğimiz çocuklarımızın, sağlıklı bireyler olmasını sağlayacak spor aktivitelerine katılmasını da istiyoruz. Peki, çocuğumuzun spor yapma alışkanlığını kazanması için neler yapacağımızı biliyor muyuz? İstanbul Acıbadem Fulya Sporcu Sağlığı Merkezi'nden Uzman Spor Fizyoterapisti Mesut Selami ile gerçekleştirdiğimiz söyleşi, bize bu konuda ışık tutuyor...

"Spor yapmak çocukların beden gelişimini nasıl etkiler ve onlara neler kazandırır?" diye sorarak söze başlamak isteriz...

Çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılımın çocuklarımız üzerinde bir dizi olumlu etkisi vardır. Bir kere bu çocukların büyüme ve gelişmeleri daha iyidir. Aktif bir yaşam biçimi kazanırlar, bu da ileride oluşabilecek hastalıkların riskini düşürür. Spor yapan çocukların vücut sağlığı olumlu etkilenir, aşırı kilo alımı önlenir. Spor, çocuklarda kemik yoğunluğunu artırdığı gibi, fiziksel yeteneklerin gelişmesini de sağlar. Spor yapan çocuklar, vücutlarının hareket kabiliyetini anlama ve değerlendirme konusunda daha ileridirler. Sadece bunlar mı? Spor çocuğun entelektüel, kişisel ve sosyal gelişimine katkı sağlarken, stresle baş edebilme özelliğini de geliştirir. Spor yapan çocukların daha yüksek düzeyde konsantrasyona sahip olduğu görülür. Özgüveni pekiştirmesi ve kendini iyi hissettirmesi de sporun çocuklara sağladığı diğer avantajlar.

Çocuklarda spora başlama yaşı kaç olmalıdır? Hangi yaş gruplarında hangi sporları öneriyorsunuz?







Eğer amaç çocuğumuzun profesyonel sporculuğa yönelmesini sağlamak değilse, çocuklar her yaşta istediği spora başlayabilirler. Ancak burada önemli olan çocuğa uygun bir program çizilmesi ve özel antrenmanlara erken dönemde değil, ilerleyen dönemde başlanmasına dikkat edilmesidir. Çocukların gelişimine paralel olarak yapabilecekleri hareketler de gelişir. 2-3 yaş çocukları, koşma, yakalama ve zıplama gibi temel hareketleri yapabilirler. Bahçede koşabilir, yürüyüşe katılabilir, dans edebilir, suda gözetim altında oynama ve deneyimli

kişiler eşliğinde jimnastik eğitimi alabilirler. 4-6 yaşında ise dans, yüzme, jimnastik, ip atlama ve üç tekerlekli bisiklete binmek gibi sporlar idealdir. 7-10 yaş aralığında ise çocuklarınızı jimnastik, yüzme, futbol, basketbol, voleybol, hentbol, bisiklet, tenis ve yüzme gibi sporlarla ilgili temel eğitimlere yönlendirebilirsiniz.



Biz yetişkinler spora yeterince vakit bulamamaktan dertliyiz ve çocuklarımız da ileride aynı sorunlarla uğraşsın istemiyoruz. Çocuklarımıza spor alışkanlığı kazandırmak için neler yapabiliriz?

Çocukluk çağında iyi düzenlenmiş bir fiziksel aktivite programı oluşturulmalıdır. Bu program çocuğun spor ve günlük aktiviteleri arasında bir denge sağlamalı ve ailenin de desteğini almalıdır.

Bu nedenle ailelerin çocuklarına çok küçük yaşlarda spor alışkanlığı kazandırması, sadece spor müsabakalarını seyreden değil, bizzat oynayan nesiller yetiştirmeleri gerekir. Eğitim programı ile uyumlu bir şekilde düzenlenmiş fiziksel aktivite çalışmaları, çocuğun akademik başarısını engellemez. Bu sebeple, "Spor yüzünden derslere vakit kalmıyor" diyerek çocuğu spordan soğutmak yerine, çocuğun programını verimli şekilde düzenlemesine yardım etmek gerekir. Şunu da unutmamak lazım, çocuklar görerek öğrenirler. Siz spor yaparsanız çocuğunuz da yapar. Üstelik bu birlikte vakit geçirmek için iyi bir fırsattır. Babasıyla basketbol antrenmanı yapan, annesiyle her hafta düzenli yüzen bir çocuk hayatına sporu daha kolay yerleştirir.



Yetişkinlerin spor yapmasının ne kadar önemli olduğunu hepimiz biliyoruz. Hafta sonu evde sıkıcı bir gün geçirmek yerine birlikte spor yapmak tüm aile bireylerini mutlu eden bir eylemdir. Hem sağlıklı bir aktiviteye katılmış olursunuz hem de aile bağları güçlenir.







Müسابakalı sporlar çocuğu aynı zamanda strese sokuyor mu? Bu müsabakalara hazırlanma yaşı olmalı mı? Çocuğa ailesinin ve spor eğitmeninin yaklaşımı ne kadar önemli?

Çocuğun profesyonel sporcu olması hedefleniyorsa, öncelikle bu yolun çok zor ve çetin olduğunu kabul etmek gerekiyor. Bu gibi beklentiler iyi yönetildiği zaman çocuk rahatça yönlendirilebiliyor. Kötü yönetilmesi ise çocuğun spordan soğumasına

ve uzaklaşmasına neden olabiliyor. Çocukluk çağı geniş bir zaman dilimidir ve her çocuğun gelişim ve büyüme çizgisi farklı olabilecektir. Aynı yaştaki çocukların fiziksel yetenek ve olgunlukları çok farklı olabilir. Bu faktörler göz önüne alınarak uygulanması düşünülen aktivite programı planlanmalıdır. Bu nedenle beklenti ve hedefler çocuğun gelişme düzeyine uygun olmalıdır. Bu bilincin geliştirilmesi konusunda ailelere, hekimlere ve spor eğitmcilerine görev düşmektedir. Çocuk 11 -12 yaşlarına ulaştıktan sonra yarışma ruhu ve kazanma hırsını artırmaya yönelik olarak bilinçlendirmeye ve motive edilmeye başlanabilir.



Sporu aileler çocuklarının hayatına alırken nelere dikkat etmeliler? Bütün hafta çalışan aileler çocuklarını hafta sonu spor okuluna götürmeyi bazen sıkıcı bir görev olarak kabul edebiliyor. "Basketbola bırak, dönüşte al" gibi rutin eylemleri zorunluluk halinden çıkarmak için neler yapılabilir?

Çocuğun aktiviteye, spora erken yönlendirilmesinde ailesine çok önemli görevler düşer.

Anne-babanın iyi bir örnek oluşturması önemlidir. Atılacak olumlu adımların çocukların yaşamını etkileyecek bir alışkanlığı kazanmasının yolunu açabileceğini unutmamak gerek.

Çocuğu ilgi alanına uygun olarak spor etkinliklerine götürüp, spor dallarını ve nasıl yapıldıklarını açıklamak, gerekli malzemeleri sağlayıp diğer çocuklarla oynaması için ortam oluşturmak önemlidir.



Diyetisyen Muhammed Tuzcu  
Lüleburgaz Kırklareli



Toprağız, topraktan gelip toprağa gidiyoruz ve canlı olarak güneşle besleniyoruz.

Güneş se her mevsiminde farklı bir meyve farklı bir sebze veriyor bize.

Neden?

Çünkü her mevsimde almamız gereken vitamin, mineral ve antioksidan çeşitliliği farklı.

Onun için ilk etapta şunu önemsememiz çok çok önemli.

Neydik biz toprak.%70'i de su ile çalışan bir metabolizmaya sahibiz ve o zaman ilk baktığımızda o metabolizmayı o toprağı sulamamız gerekiyor.

Bağırsak ,ilksuyu emsin ki gün boyu sindirim emilim yapabilsin.

Bunun için her acıktığımızda yemeklerden önce ilk su içiyoruz.

Daha sonra güne zaten hep klasik peynirli zeytinli kahvaltılarla başlıyorsunuz. Ben arada meyveyle çiğ kuruyemişle yanında salatalıkla, rokayla kahvaltı yapın istiyorum.

Neden? Çünkü 2019 dünyasındaki en doğala yakın ne kaldı meyve ve sebzeler.. Bunlarla aranızı iyi tutmanız önemli .Bunları aç karna tüketmeniz benim için biraz daha önemli.

Çünkü mide ve bağırsak yapay gıdalarla ne kadar dolu olmazsa yediğimiz meyve ve sebzeler o kadar iyi sindirilir ve emilir. Bağırsıklığımız güçlenir.

Ve geldik ana yemeklere ..Temiz bir karbonhidrat, temiz bir yağ temiz bir proteinden oluşmalı..

Örneğin 1 karbonhidrat seçelim ;

-Haşlama veya fırın patates veya -Basmati veya yasmin pirinç veya -Karabuğday pilavı veya kinoa kısır veya -Siyez bulguru veya -Kurubaklagil yemeği yanınada güzel bir protein seçelim ;  
-Mevsim balığı veya -Köy tavuğu veya hindi veya -Kuzu eti veya kuzu köfte veya -Yumurta veya Ev yoğurdu yanına da iyi bir yağ -Zeytinyağı veya köy tereyağı gibi ve son olarak ta , mevsim sebzeleri veya mevsim veya çoban salata ekleyelim . Ana yemeklerde tamam ..

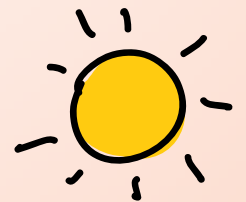
Sistem aslında bu kadar temiz ve net.Bu temiz sistemde doydüğunuz an bırakın küçülen mideyi büyütmeyin. Çocuklarınıza kesinlikle ölçü tayin etmeyin.

Siz çocuğun doğal yapısını bozmazsanız eğer her sağlıklı çocuk acıktığında ilk su içer, bağırsağı besler sonra yemek yemeye geçer ve doydğu an bırakır. Onların bu doğal dengesini lütfen kendi istekleriniz kendi doğrularınız için bozmayın.

Birdahaki yazıya kadar sağlıklı huzurla kalın .Hoşçakalın .

Muhammed TUZCU

Diyetisyen - Hücresel Beslenme - Süt Teknoloğu







# FRANCHISE



Lisans Sözleşmesi



İsim verme süreci

- 1 Talep formu veya telefon ile müracaat alıyoruz.
- 2 Yer, kurum incelemesi yapıyoruz.
- 3 Lisans sözleşme imzalanması işlemlerini tamamlıyoruz.
- 4 Tanıtım, kayıt sürecini planlıyoruz.

## KURS | OKUL | VIP

Müracaat ve Bilgi

Abdullah ALP 0505 283 13 82

# MERİDYEN EĞİTİM

future