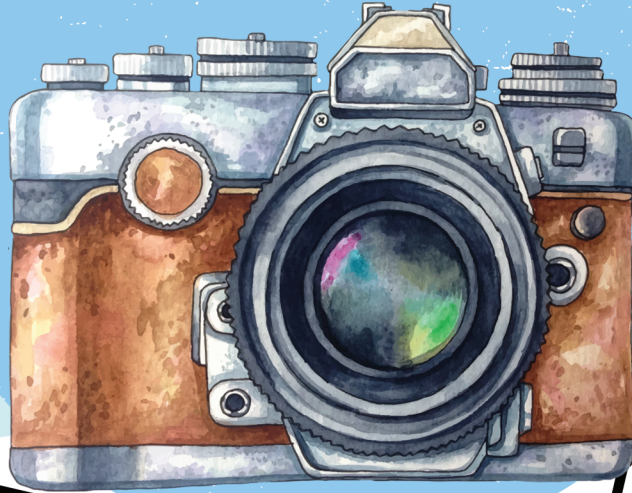


# Minik Kanatlar

9. SAYI - 2020

GÜLÜMSEYİN  
ÇEKİYORUM :)



SAĞLIK  
ELİMİZDE



KAHRAMANLAR  
DİYARI MARAŞ



HAVACILIK  
FOTOĞRAFÇILIĞI



*Biz bize yeteriz...*



Sevgili Minik Kanatlar,

Minik Kanatlar dergimizle birlikte hediye ettiğimiz çantayı güzel günlerde kullanmanızı temenni ederim. Tukanya kitabını da keyifle okuyacağınızı umuyorum. Birlikte güzel günlere...

**ALİ KEMAL TATLIBAL**  
**HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL BAŞKANI**

*Biz bize yeteriz...*



Sevgili Çocuklar Merhaba,

Uzun bir aradan sonra sizlerle tekrar buluşmanın sevinci içindeyiz.  
Umarız ki afiyettesinizdir.

Dünyayı etkisi altına alan koronavirüsten ötürü zor zamanlardan geçtik. Şimdilerde koronavirüsün etkisi zayıflıyor olsa da sağlıklı günlere ulaşmak için yapmamız gereken daha çok şey var. Büyüklerimizin tavsiyelerine olabildiğince önem göstermemiz gerekiyor. Özellikle hijyen ve sağlıklı beslenme konuları oldukça önemli. Bu zor zamanları birlikte ve sağlıklı şekilde atlatmak için elimizden geleni yapalım lütfen.

Değerli Minik Kanatlarımız,

Seyahat köşemizin bu sayısında Kahramanmaraş'a konuk olduk. Kahramanmaraşlı birisi olarak güzel şehrimizi sizlerin de yakından tanımanız için notlarımızı aldık...

Kurtuluş Savaşı'nda üstün gayret gösteren Maraş halkı, İstiklal Madalyası ile onurlandırılmış ve şehrimize "Kahraman" unvanı verilerek ilimizin adı Kahramanmaraş olmuştur. Doğası, tarihi ve enfes tatları ile Kahramanmaraş hakkında hazırladığımız yazımızı beğeneceğinizi umuyoruz. Bu arada, acı yiyip tatlı konuşmayı seven Kahramanmaraş halkının selamları var sizlere.

"Dünya Çocukları Ne Yer" köşesinde mısır, patates, dondurma ve ketçap hakkındaki ilginç gerçekleri duymaya hazır mısınız? Mesela severek yediğimiz mısır patlağını Amerikan yerlilerinin ne maksatla kullandıklarını bir bilseniz... Peki, ketçabı ilk Çinlilerin tükettiğini ve ketçabın günümüze gelene kadar ne değişikliklerden geçtiğini bir bilseniz...

Dergimizin bu sayısında sizleri, havacılık fotoğrafçılığı ile tanıştırıyoruz. Oldukça meşakkatli ve bir o kadar da keyifli olan havacılık fotoğrafçılığı hakkında detaylı bilgiyi, ilerleyen sayfalarda bulabilirsiniz.

Ayrıca, Minik Kanatlar dergimizle birlikte hediye ettiğimiz Tukanya kitabını da keyifle okuyacağınızı umuyoruz. Tukanya kitabı Zıdır adında akıllı, cesur ve afacan bir tukan kuşunun başından geçenleri anlatan güzel bir eser. Bu kitap bize; israfı önleme, çevreye saygılı olma, doğayı koruma ve ülkeni savunmanın ne kadar önemli olduğunu hatırlatıyor.

Daha nice güzel eserlerde buluşmak üzere başarılar dilerim.

Bir sonraki sayıda tekrar görüşmek üzere sevgiyle kalın...

**ALİ KEMAL TATLIBAL**  
**HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL BAŞKANI**



# İÇİNDEKİLER

Haberler



4

Kahramanlar  
Diyarı Maraş



6



Kahvaltının  
Önemi

18

Sağlık  
Ellerimizde



24

## Havacılık Fotoğrafçılığı



28

## Dünya Çocukları Ne Yer?

32



## Uzakta Bir Köy

36



**Türkiye Sivil Havacılık Sendikası**  
Hava-İş Sendikası Adına İmtiyaz Sahibi  
Ali Kemal TATLIBAL

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve Genel Yayın Yönetmeni**  
Celalettin MERİÇLİ

**Yayın Danışmanı**  
Ayşe Nur NARBOĞA

**Yayın Kurulu**  
Muhammed Salih UÇUR  
Muhammed Safa ARIKAN  
Sefer KACAGAN  
Aslıcan ORHAN

**Yönetim Yeri**  
Hava-İş Genel Merkezi  
İncirli Caddesi Volkan Apt. No: 68/1-2  
Bakırköy - İstanbul / 444 7 962

**Dijital İletişim**  
minikkanatlar@havais.org.tr  
www.havais.org.tr

**İçerik Üretim**  
Atölye Çocuk Şehri

**Yapım ve Organizasyon**  
Felah Yayıncılık ve Yapım  
Kuteli Mah. Papatyalı Sokak No: 7-2/1  
Üsküdar - İstanbul

**Basım Yeri**  
Lapiz Kültür Sanat  
Sertifika No: 47421

Minik Kanatlar dergisi, Türkiye Sivil Havacılık Sendikası bünyesinde çıkarılan üç ay planlı, süreli yayın organıdır. Her hakkı mahfuzdur. Kaynak gösterilerek "kısmi" alıntı yapılabilir. Yazı, içerik ve görsellerin sorumluluğu; yazar, içerik üretici ve yayıncıya aittir.

**Büyükler Not:** Minik Kanatlar dergisi, pedagojik enformasyon olarak +4 (dört ve üstü) yaş grubu çocuklar için hazırlanmış olmasına rağmen ebeveyn bünyesinde çocuğa sağlanacak basitleştirici görsel tanımlama ve içerik sunum teknikleriyle +2 yaş grubuna kadar hitap edebilir. Derginin çocuğa sunulmasından önce ebeveynin dergiyi incelemesi, özel durumu olan çocuklar için zaruridir. Minik Kanatlar dergisi, yazı ve görsel değerlendirme açısından çocukların kültürel ve pedagojik gelişimi, temel ihtiyaçları doğrultusunda yayına hazırlanmış, sivil havacılık konusunda mütemedi içerik sunan, klasmanındaki tek süreli yayındır. Gönül rahatlığıyla çocuğunuza okuyabilir, okutabilirsiniz.

Minik Kanatlar dergisi, Hava-İş Sendikası'nın çocuklara hediyesidir.

# HABERLER



## EĞİTİM BAKANI ZİYA SELÇUK BECERİ-TASARIM ATÖLYELERİNİN TOPLU AÇILIŞINI YAPTI

Bir yılda altı bine yakın tasarım-beceri atölyesinin açıldığına işaret eden Bakan Ziya Selçuk, atölyelerin birer eğitim hareketine dönüştüğünü söyledi: "Tasarım beceri atölyeleriyle bir okul, sıradan bir koridordan bir hayat sahnesine dönüştürüldü. Çocuk oyunla, yaparak, yaşayarak öğrenmek istiyorsa bu sloganlarda kalmamalı. O yüzden de atölyelerde çocukların yaptığı bu işler, onların tabiatına hürmet etmek, onların doğasına saygı göstermek anlamına da geliyor."

## PENDİK'TE "ÇOCUK ZABITA EKİBİ" KURULDU

Çocuklara bilinçli tüketici olma ve vatandaş olma konusunda farkındalık oluşturmak için başlatılan projede çocuk zabita ekibi, semt pazarlarında ve okul kantinlerinde ilk denetimlerini gerçekleştirdi. Kontroller sırasında çocuklar eksik gördükleri şeyleri zabita ekiplerine haber verdiler.



## “BEYAZ BASTON HAFTASI”NDA İĞDIRLI ÇOCUKLARDAN ETKİNLİK

7-14 Ocak tarihlerinde düzenlenen “Beyaz Baston ve Görme Engelliler Haftası”nda İĞdirli çocuklar, anlamlı bir etkinlik düzenledi. Çocuklar, gözleri kapalı bir şekilde ellerindeki bastonlarla yürümeye çalıştılar. Etkinliğe çok sayıda yetişkin de katıldı.



“  
AYDIN’DA HURDA  
MİNİBÜSTEN  
TASARIM ATÖLYESİ  
”

Aydın’da bir okulda hurdaya ayrılmış bir minibüs yenilenebilir enerji kaynaklı beceri ve tasarım atölyesine dönüştürüldü. İç ve dış tasarım işlemleri yapıldıktan sonra atölyeye dönüşen otobüste gerekli olan elektrik, çok amaçlı salonun üzerine yerleştirilen güneş panelleri ile ana şebekeden tamamen bağımsız bir şekilde sağlandı. Atölyeye “Mimar Sinan” adı verildi.

## GELENEKSEL SPORLARI BİR ARAYA GETİREN ETNOSPOR DENEYİM MERKEZİ AÇILDI

Çocuklar ve gençlere yönelik okçuluk, atlı okçuluk simülatörü, karelok, mas güreşi, aba güreşi, VR okçuluk, mangala gibi 12 farklı geleneksel oyun ve sporu aynı çatı altında bir araya getiren Etnospor Deneyim Merkezi İstanbul Etiler’de açıldı.

## KONYA’DA “ŞEHRİN ÇOCUKLARI” PROJESİNİN PASTA YAPIM ÇALIŞMASI



Konya’da gönüllüler tarafından yürütölen Şehrin Çocukları projesi köy çocukları için pasta yapım atölyesi düzenledi. Karatay Aile Sanat ve Eğitim Merkezi’nde aşçılık kursiyerleri ile birlikte pasta ve kek yaparak keyifli anlar geçiren çocuklara etkinlik sonrası çeşitli hediyeler dağıtıldı.



# KAHRAMANLAR DİYARI MARAŞ

Sevgili Minik Kanatlarımız,

Güzel Anadolu'yu gezmeye, görmeye ve tanımaya devam ediyoruz. Bu kez de kanatlarımız İstanbul'dan havalandı ve Kahramanların diyarı Maraş'a doğru süzüldü...



Kahramanmaraş ilimiz haritada, Doğu Akdeniz bölgesinde bulunmasına rağmen İç Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu kültürlerinin misallerini de içinde barındıran çok kültürlü bir şehrimizdir. Senin için gezdiğimiz Kahramanmaraş'ın doğası, tarihi, kültürü ve lezzetlerine dair görüşlerimizi ve şehir turundan notlarımızı aktarıyoruz.

Biliyorsun ki anlattıklarımız sadece tadımlık. Havalarda güzelleştiğinde ve seyahat için şartlar düzlüğe çıktığında anlattıklarımızın da dışında tüm güzellikleri ailenle birlikte yerinde görüp tecrübe edebilirsin. İşte o zaman keşfettiklerini bizlerle paylaşmazsan üzülrüz...

Kısa kısa notlarla Kahramanmaraş turumuza başlayalım hadi.

Yapılan araştırmalara göre Kahramanmaraş'ın tarihi, milattan önce 2000'li yıllara kadar uzanmaktadır. Hitit, Asur, Med, Pers, Roma, Bizans gibi toplum ve kültür dönemleri yaşayan Kahramanmaraş, Selçuklu Dönemi'nde Müslüman ve Türk toplumu için önemli yerleşim yerlerinden biri olmuştur. Dulkadirli Beyliği (Dulkadiroğulları) ve Osmanlı Devleti dönemleriyle Kahramanmaraş kalıcı bir şekilde



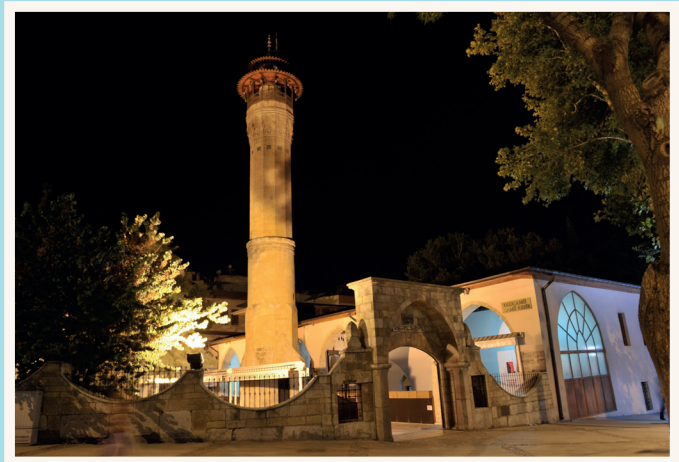
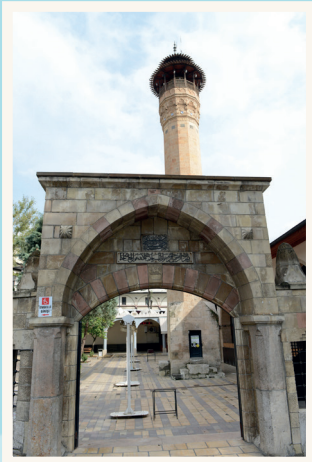
önemli Anadolu Türk illerinden biri olmuştur. Cumhuriyet Dönemi'ne geldiğimizde ise Kurtuluş Savaşı'nda Maraş halkının göstermiş olduğu üstün cesaret ve kahramanlıklardan dolayı şehre ve Maraş halkına İstiklal Madalyası verilmiştir. Sonrasında ise şehre "Kahraman" unvanı verilerek şehrin adı Kahramanmaraş olmuştur.

Kurtuluş Savaşı'nda mücadele etmiş tüm Anadolu halkını ve hassaten Kahramanmaraş ahalisini sevgi ve şükranla yâd ediyoruz.

Evet Minik Kanatlarımız, Kahramanmaraş'ın yazılı tarihi kısaca böyle. Biraz da şehrin tarihî yerlerine ve yemek kültürüne de değinelim. Her medeniyetten izler barındıran Kahramanmaraş'ta doğal ve yapısal görülmesi gereken birçok yer vardır. Bunlardan birkaçını sizlerle paylaşalım. Gerisini keşfetmek sana ait...



Anadolu'da her şehrin simgesi olan bir cami vardır. Kahramanmaraş'ın Ulu Camii'si de şehrin en güzel yapılarındandır. Cami-i Kebir olarak da bilinir. Dulkadirli Süleyman Bey tarafından 1442 yılında yapımına başlanmıştır. Kahramanmaraş'a gittim ve gezdim demen için bu camiyi muhakkak görmüş olman gerekir.





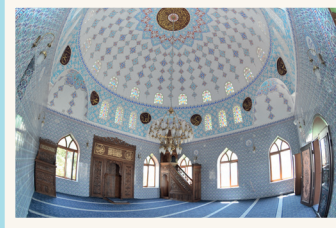
Kutsal kitabımız Kuran'ı Kerim'de bahsi geçen ve Yedi Uyurlar olarak bilinen anlatıda bir grup inançlı gencin saklanmak için gittikleri bir mağarada çok uzun süre saklandıkları-uyudukları rivayet edilmektedir. Bahsi geçen bu mağaranın birçok coğrafyada olduğuna dair görüşler vardır. Bu yerlerden bir tanesi de Kahramanmaraş'ın ilçesi olan Afşin'in 8 km uzağında olduğu rivayet edilmektedir. Tarihimizde bu rivayet oldukça önemli bir yer edinmiş ki atalarımız Afşin'deki bu mağaranın etrafına cami, çeşme, medrese ve han gibi yapılar yaparak bölgeye önem verdiklerini göstermiş. Kahramanmaraş'a geldiğinde burayı da görmeni tavsiye ediyoruz.



Şems Hatun adına 1510 yılında inşa ettirildiği bilinmektedir. Caminin yapımında kullanılan ahşap, kiremit ve kaliteli taş işçiliği görülmeye değerdir. Ayrıca 21 metreyi aşan ihtişamlı minaresi ile özgün bir yapıdadır.



Kahramanmaraş sokaklarında Türk mimarisinin güzide örneklerini görebileceğin Maraş konaklarını henüz keşfetmedin mi yoksa? O zaman Kahramanmaraş'ı görmemişsin demektir. Sokakları şenlendiren cumbaları, ince işlemeli taş duvarları, görkemli kapı girişleri, geniş avlularıyla Kahramanmaraş evleri ayrı bir güzeldir. Sanki tarih boyunca bu topraklarda yaşamış medeniyetlerin güzellikleri Anadolu Türk bakış açısıyla bu evlere nakış gibi işlenmiştir.



İslam komutanlarından olan Malik Ejder, Hz. Ömer zamanında önemli İslam savaşlarında bulunmuş bir askerdir. Maraş'ta bulunmuş ve halkın teveccühünü kazanmış bu kahraman asker, vefat ettiğinde Maraş'a getirilip Kumaşır Gölü'ne bakan tepeye defnedildiği rivayet edilir. Sonraları ise bu tepeye onun hürmetine bir cami ve türbe yaptırılmıştır.

## GERMENİCİA ANTİK KENTİ



Milattan sonra 300-400 yıllarına ait Roma İmparatorluğu'ndan kalma Germenicia Antik Kenti, tesadüfen keşfedilmiş bir tarih hazinesidir. Dönemin varlıklı insanlarına ait evlerin tabanlarında bulunan bu mozaik resimler inanılmaz güzelliğindedir. Araştırmacılar, Zeugma ve Efes'teki mozaiklerle yapısal benzerlikleri olduğunu belirtmektedir. Kazı ve araştırmaların hâlâ devam ettiği bu keşifte araştırmacılar, yeni eserlerin bulunacağını düşünüyor.



## MARAŞ DONDURMASI



Dondurmayı kim sevmez ki? Hele bir de sıcak yaz aylarında içimiz yanıyor, dondurma ne de güzel gider, öyle değil mi? Evet, Kahramanmaraş'ı dondurmasız anlatırsak elbette hata yapmış oluruz. Bu güzel şehrimizin en güzel tatlarından birisi de dondurmadır. Peki, Kahramanmaraş dondurmasını diğer dondurmalarından ayıran unsurlar nelerdir? Hemen anlatalım: Ahir Dağı'nda yetişen yabani orkidelerin yumru kökleri yani en güzel salep, Kahramanmaraş dağlarındaki ekolojiden beslenmiş keçilerin lezzetli sütü ve Kahramanmaraşlı dondurma ustalarının eşsiz tarifleri...

Dünyadaki en meşhur tatlılarımızdan birisi olan Maraş dondurması, Osmanlı'dan günümüze gelmiş dünyanın en lezzetli soğuk yenen tatlılarından biridir. Eminiz ki sen de hayatında bir kez bile olsa Maraş dondurması yemişsindir. Yemediyksen eğer Kahramanmaraş ziyaretinde tadına bakmayı unutmamalısın.



## MARAŞ TARHANASI



Kahramanmaraş'a has farklı bir yöntemle hazırlanan Maraş tarhanası gibi bir lezzeti daha önce hiç denemiş miydin? Eğer daha önce Maraş tarhanası yemediyse çok şey kaçırdığını en baştan söyleyebiliriz. Kahramanmaraşlı teyzelerin; yoğurt, buğday, kekik ve çöreğin içine sevgilerini katıp hazırladıkları tarhanayı sen de tattığın zaman beğeneceğine eminiz. Kahramanmaraşlıların demesine göre Türkiye'nin her yerinde tarhana yiyebilirsiniz; ama Maraş tarhanası kadar ince ve lezzetli bir tarhanayı başka bir yerde yiyemezsiniz...



## MARAŞ BİBERİ

Acı yiyip tatlı konuşmayı seven Kahramanmaraşlıların en meşhur gıdalarından birisi de biberdir. Yıllardır envaiçeşit biberin yetiştiği Maraş'ta evlerin damında kurutulmuş biberler yemeklere tat ve renk olurken ayrıca salça yapımında da kullanılır.



Evet arkadaşlar, Kahramanmaraş hakkında ancak birkaç şey anlatabildik. Kahramanmaraş'ı anlatmak için kitaplar yetmez. Sizin de oraları görmemiz, gezmemiz, tatmanız, şahit olmanız gerekir. Daha, uzun uzun anlatamadığımız onlarca tat, mekân ve doğa harikası yer var. Örneğin daha size Andırın tırşığı, Hartlap bıçağı, Kahramanmaraş yemenisi, çeyiz oyma sandığı, Maraş burma bileziğı, file nakışı, sumak ekşisi akıtı, Maraş çöreğı ve daha nice tatları ve Kahramanmaraş'a özel şeyleri tanıtamadık.

Taş Medrese ve Türbe, Ceyhan Köprüsü, Taş Han, Kâtip Han, Aslan Bey Mesire Alanı, Abdulhamit Han Camii, Kahramanmaraş Kalesi, 1920 Kurtuluş Müzesi, Kahramanmaraş Arkeoloji Müzesi, Milli Mücadele Kahramanları, Galgamaç Şelalesi, Toprakhisar Kanyonu, Başkonuş Yaylası, Yedi Güzel Adam, Kahramanmaraş Lisesi'ni ve daha nice güzelliğı keşfetmeyi de elbette sana bırakıyoruz. Biliyorsun bizim görevimiz tadımlık sunum yapmak, esas sofraya oturmak özen, sabır ve gayret ister. Elbette kısmet de gereklidir. İnşallah kısmetin vardır da Kahramanmaraş'a bir adım atar serin sularından içersin. Anlatmaya kelimelerin yetmediğı güzellikleri ve her şeyden önemlisi de kadirşinas Kahramanmaraş halkıyla tanışmanı çok istiyoruz.

Bir başka şehrin anlatisında buluşmak dileğıyle esen kalın...

## TEŞEKKÜRLER

Kahramanmaraş'ı daha yakından tanımamızda bizlere mihmandarlık yapan başta Genel Başkanımız Ali Kemal Tatlıbal, Muhasebe Müdürümüz Fatih Köşürgeli, Cem Karakız, Cebrail Sarı, Sait Kılıçsallayan Beyefendilere ve Kahramanmaraş Valiliğı, Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi, Dulkadiroğlu Belediyesi, Kahramanmaraş İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü kurumlarına, kurumların sayın başkan, yönetici ve memurlarına ve hassaten tüm Kahramanmaraş halkına canıgönülden teşekkür ederiz.

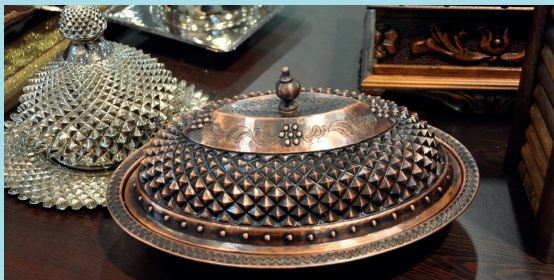
# KAHRAMANMARAŞ'TAN KABELER...



# Minik Kanatlar









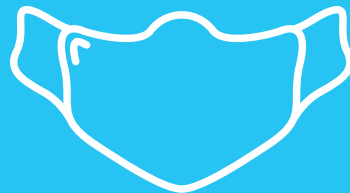
# SAĞLIK ELİMİZDE

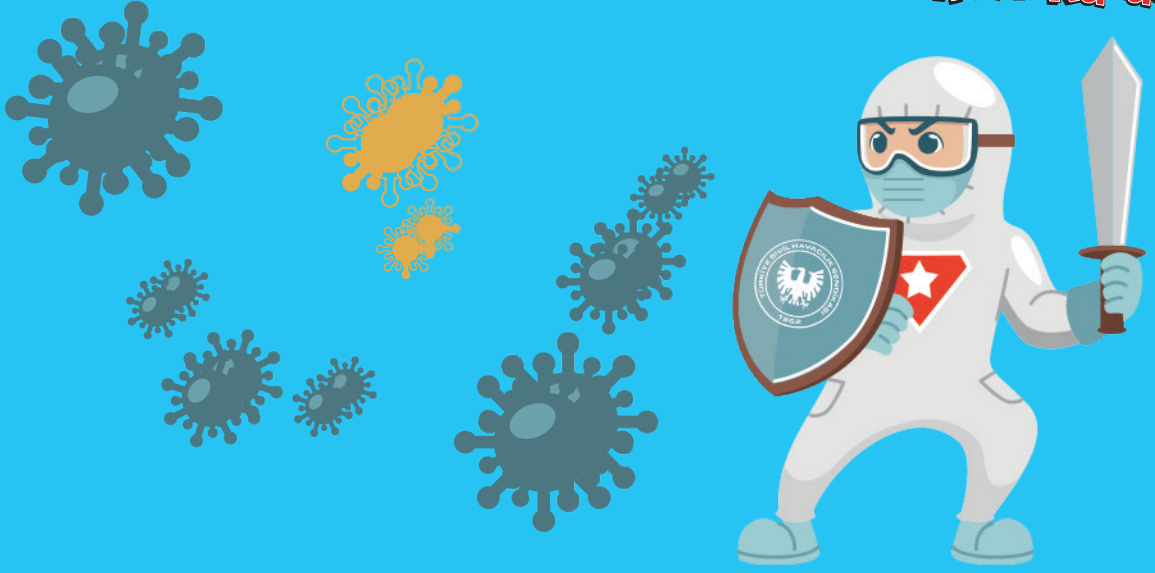
Arkadaşlar Merhaba,

Zor zamanlardan geçiyoruz. Tüm dünyayı etkisi altına almış bir salgın var. Adı koronavirüs. Bu virüs konusunu son zamanlarda çokça işittiğinizi biliyoruz.

Biz de birkaç şey söylemek istiyoruz; çünkü sizi önemsiyor ve seviyoruz. Sizin sağlıklı ve güzel günlere erişmeniz için her şeyi yapıyoruz. Biliyorsun, biz büyük bir aileyiz.

Arkadaşlar, koronavirüsün etkisi zayıflıyor olsa da sağlıklı günlere ulaşmak için yapmamız gereken daha çok şey var. Büyüklerimizin bizlere önerdiği her konuya olabildiğince önem göstermemiz gerekiyor. Özellikle hijyen ve sağlıklı beslenme konuları bugünlerde oldukça önemli. Bu zor zamanları birlikte ve sağlıklı şekilde atlatmak için elimizden geleni yapalım lütfen.

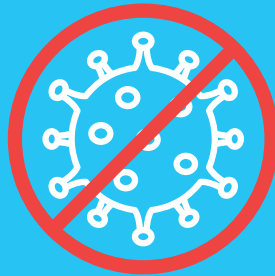




Minik Kanatlar ailesi olarak sağlıklı beslenme konusunda uzman görüşlerini derleyip sizlere sunuyoruz. Bu arada biliyorsunuz, ülkemizde sağlık hakkında yetkili kurum Sağlık Bakanlığı'dır. Doktorlar, hemşireler, ambulanslar ve sağlık konusunda görev yapan herkes Sağlık Bakanlığı'na bağlıdır. Sağlık Bakanlığı ve tüm sağlık çalışanları ülkemizin zor zamanlarında var güçleriyle çalıştılar ve çalışmaya da devam ediyorlar. Minik Kanatlar ailesi olarak tüm sağlık çalışanlarımıza gönülden teşekkürlerimizi sunarız. İyi ki varlar...

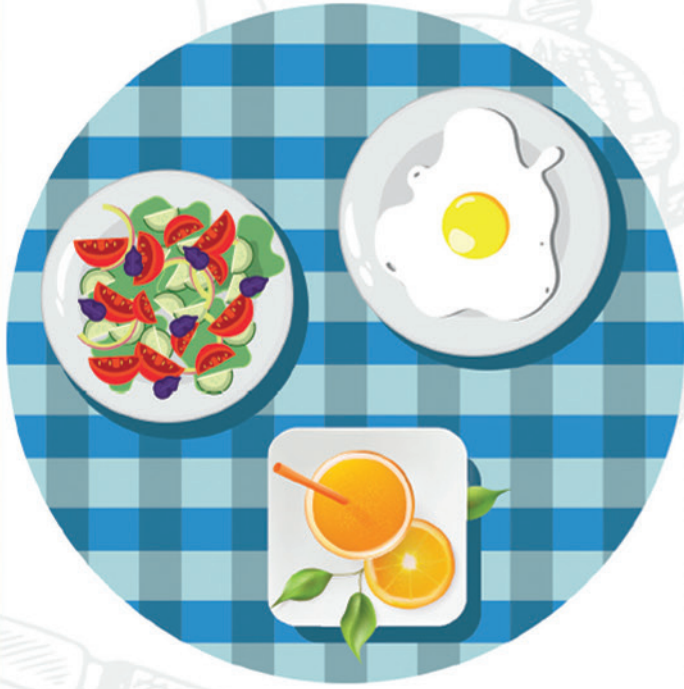
Evet arkadaşlar, bildiğiniz; ama üzerinden kalın çizgilerle tekrar ve tekrar geçmemiz gereken bazı konuları sizlere sunuyoruz. Lütfen dikkat edin.

Sizlere sunduğumuz sağlık dosyası içinde Sağlık Bakanlığı'na bağlı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü'nün hazırladığı bilgilendirme broşürlerini dikkatle incelemenizi istiyoruz. Umarız ki faydalı olur, hadi hep beraber okuyalım ve bilgilenelim.





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



İYİ BİR

KAHVAlTI

GÜZEL BİR GÜN

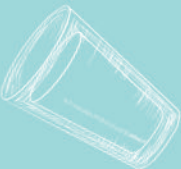
DEMEKTİR

## Kahvaltının Önemi

Bedenimiz uyurken çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında neredeyse 12 saatlik uzun bir süre vardır. Bu sürede vücut, besin öğelerinin neredeyse hepsini kullanır. Kahvaltı yapılmadığında, beyinde yeterli kadar enerji oluşmaz. Bu durum da kişiye yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama zorluğu gibi problemler yaşatır.



Araştırma sonuçlarına göre kahvaltı yapmayan çocukların okul başarısı düşük göstermektedir. Çocuklarda odaklanma ve konsantrasyon azalır. Vücut, depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında vücudun direnci düşer. Açlık hissiyle birlikte yorgunluk oluşur.





Öğünler içerisinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır.

Bedenin düzenli çalışması için kan şekerinin belirli bir düzeyde olması gerekir. Kan şekerinin düşüklüğü kadar yüksekliği de sakıncalıdır. Düzenli ve uygun miktarlarda öğün tüketilmesi kan şekeri düzeyini dengede tutacağı için vücutta dengede çalışır.

Kahvaltı yapmadan güne başlamak üretkenliği düşürür.

Kahvaltıda yeterli düzeyde protein tüketen kişilerin iş verimi ve konsantrasyonu yüksektir. Kahvaltı yapmayan kişilerde ise anlama ve kavrama seviyesi düşüktür. Kahvaltı yapmadan egzersiz yapanlarda baş dönmesi, bulantı ve kusma şikâyetleri oluşmaktadır. Düşük protein içeren kahvaltı sonrası 2. ve 3. saatler arasında kan şekeri açlık seviyesinin altına düşmekte ve kişilerde açlık hissi gelişmektedir. Yeterli protein içeren kahvaltıda sonra ise kişilerin kan şekeri düzenli gitmekte ve açlık hissi duymamaktadırlar.

## Yeterli ve Dengeli Kahvaltı

Dengeli bir kahvaltı günlük enerjinin 1/4'ü veya en az 1/5'ini karşılamalıdır. Günlük enerji gereksinimi yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Bireyin enerji gereksinimi 2.000 - 3.000 kalori olduğunda kahvaltıda alınması gereken enerji miktarı 400 - 600 kalori civarındadır.

Kahvaltıda tüketilecek proteinin miktarı; kan şekerini düzenlemede, yorgunluk ve açlık gibi duyguların önlenmesinde etkilidir.

Günlük tüketilecek protein miktarının en az 1/5'i kadar olmalı ve bu değer altına düşmemelidir. Kahvaltıda meyve veya sebze yenilmesi bu öğünü besin öğeleri bakımından dengelediği gibi meyve ve sebzeler içerdikleri posa nedeniyle de emilimi düşürerek doyumluğun daha uzun süre devam etmesini sağlamakta ve kan şekerinin daha geç düşmesine yardımcı olmaktadır. Kahvaltıda tüketilecek meyve veya sebze, özellikle C vitamininden yüksek ise demir emilimini de artırır. Kahvaltıda tüketilen meyve veya sebzelerin kan kolesterol düzeyini düşürmede de etkili olduğu bilinmektedir.



## Örnek Kahvaltımız Nasıl Olmalı?

Kahvaltıda bir bardak süt içmek, bir adet portakal, domates, salatalık ve benzeri bir sebze veya meyve tüketmek güne dinamik ve sağlıklı başlamak için önemli bir adımdır.

Çocukların kahvaltısında daima bir bardak süt bulunmalıdır.



Süt içmeyen çocukların yeterli peynir veya yoğurt tüketmesi sağlanmalıdır.

Meyve veya sebzeler her kahvaltıda bulunması gereken besinlerdir.



Sabah kahvaltısında yenilen sebze ve meyvelerin çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

### Kahvaltıda çocuklara verilebilecek besinler,

- peynir,
- zeytin,
- yumurta,
- reçel,
- domates-salatalık ve
- tam tahıllı ekmek şeklinde olabilir.



Kahvaltı yapılmadığında, beyinde yeterli kadar enerji oluşmaz.

Çocukların okul başarısı düşüş gösterir.

Hastalıklar karşısında direnç düşer.

Dengeli bir kahvaltı günlük enerjinin  $1/4$ 'ü veya en az  $1/5$ 'ini karşılamalıdır.

Günlük tüketilecek protein miktarının en az  $1/5$ 'i kahvaltıda karşılanmalıdır.

Kahvaltıda meyve veya sebze yenilmesi daha uzun süre doygun hissedilmesini sağlar.





*Biz bize yeteriz...*

**KORONAVİRÜS ALACAĞINIZ  
TEDBİRLERDEN DAHA GÜÇLÜ  
DEĞİLDİR**



## Minik Kanatlar



Ellerinizi sık sık sabun veya alkollü dezenfektan ile en az 20 saniye boyunca ovarak yıkayın.

Ellerinizi temizlemediyseniz kesinlikle ağızınıza, gözünüze ve burnunuza dokunmayın.



Hapşırma veya öksürme sırasında ağız ve burnunuzu tek kullanımlık mendille kapatın veya dirseğin iç kısmını kullanın.



Kapı kolu, lavabo, bilgisayar klavyesi gibi sık kullandığınız yüzeyleri her gün temizleyin.



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin yahut erteleyin.

Yurt dışına gittiyseniz dönüşte 14 günü evinizde geçirin.







Bulduğunuz ortamı sık sık havalandırın.

Kişisel eşyalarınızı (havlu gibi) ortak kullanmayın.



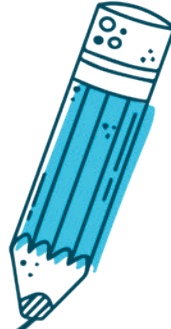
Kıyafetlerinizi 60-90°C'de yıkayın, aynı kıyafetlerinizi ertesi günlerde yıkamadan giymeyin.



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.



Öksürük, ateş ve nefes darlığı gibi sorunlarınız var ise derhal maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun



Soğuk algınlığı belirtisi gösteren kişiler ile aranızda en az 1 metre mesafe koymaya çalışın.



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# ELLERİMİZİ YIKAYALIM SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM



## SAĞLIK ELLERİMİZDE

Ailem ve benim için  
sağlıklı olmak ve  
hastalıklardan korunmak  
çok önemlidir. Sağlığımızı  
korumak için en başta  
ellerimizin temiz olması  
gerekir değil mi?



Haklısın, birçok hastalık  
ellerimizden bize, ailemize  
ve arkadaşlarımıza kolayca  
bulaşabilir. Ellerimizin  
temizliğine her zaman  
dikkat etmeliyiz. Kendimizi,  
çevremizi mikroplara karşı  
korumalıyız.



# DOĞRU EL YIKAMA TEKNİĞİ

1



Ellerimizi suyla ıslatırız.

2



Ellerimizin tüm yüzeyine yetecek miktarda sabun alırız.

3



Avuç içlerimizi birbirile ovalarız.

4



Sağ elimiz ile sol elimizin üstünü ve parmaklarımızın arasını ovalarız. Aynı hareketi diğer elimizde tekrarlarız.

5



Parmaklarımızı birbirine geçirerek avuçlarımızın içini karşılıklı ovalarız.

6



Parmaklarımızı sıkı tutar ve diğer elimizin içiyle ovalarız.

7



Sol baş parmağımızla sağ elimiz kapalıyken avuç içimizi dairesel hareketlerle ovalarız. Aynı hareketi diğer elimiz için de tekrarlarız.

8



Sağ elimizin parmaklarını bitişik tutarız ve sol avuç içimizi dairesel, ileri geri hareketlerle ovalarız. Aynı hareketi diğer elimiz için de tekrarlarız.

9



Ellerimizi suyla durularız.

10



Tek kullanımlık kağıt havluyla ellerimizi tamamen kurularız.

11



Kağıt havluyla musluğu kapatırız.

12



**ELLERİMİZ  
ŞİMDİ TEMİZ**



Ellerimi yıkamak için ihtiyacım olan iki şey: SU ve SABUN

**Ellerini ne zaman yıkıyorsun?**



Sağlığımı korumak için ellerimi sık sık yıkıyorum. Ellerimi özellikle,

- ★ Dişlerimi fırçalamadan önce,
- ★ Yemekten önce ve sonra,
- ★ Tuvaletten önce ve sonra,
- ★ Hapşırıktan ve öksürükten sonra,
- ★ Çöplere dokunduktan sonra,
- ★ Dışarıdan eve girdikten sonra,
- ★ Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları sevdiikten sonra mutlaka yıkarım.



**Ellerimizin temizliği sağlığımız için çok önemlidir.**

**El temizliğiyle ilgili öğrendiğimiz doğru bilgileri arkadaşlarımızla ve ailemizle paylaşmalıyız.**

**Böylece onlar da ellerini doğru bir şekilde yıkayarak sağlıklarını koruyabilirler.**



*Biz bize yeteriz...*



FEDAKÂR  
SAĞLIK ÇALIŞANLARIMIZI  
ALKIŞLIYORUZ

# HAVACILIK FOTOĞRAFÇILIĞI



Fotoğraf çekmeyi hangimiz sevmeyiz ki? Hele ki açık havada, güzel bir an yakaladıysak bunu fotoğraflamak inanılmaz keyiflidir.

Dünyanın en güzel uğraşlarından biri olan fotoğrafçılıkla manzaralar, çiçekler, sevdiklerimiz, aklımıza ne geliyorsa bir tuşla (deklanşör) o anı bir kareye sığdırıp güzel bir fotoğrafa dönüştürebiliriz. Bu keyifli ve bir o kadar da muazzam fotoğrafçılık işini meslek edinenlerin olduğunu da elbette biliyoruz. Peki, fotoğrafçılıkta özel bir alan olan havacılık fotoğrafçılığını hiç duydun mu? Bu yazımızda seninle havacılık fotoğrafçılığına dair bazı detaylar paylaşmak istiyoruz.

Havacılığa dair hemen hemen her görüntü, havacılık fotoğrafçısının ilgi alanına girer. Hava fotoğrafçılarına, gözcü anlamında "spotter" da denir. Bir uçağın kalkışı, inişi, gökyüzünde süzülüşü, pistteki duruşu, hava trafiği ve gökyüzü gibi pek çok şey hava fotoğrafçısının karesinde yer alabilir.

Her ne kadar bir hobi olarak yapılsa da hava fotoğrafçılığı epey meşakkatli bir iştir. Bazen saatlerce gözlem yapmak gerekebilir. Dünyada havacılık fotoğrafçılığı çok yeni bir alan olmasa da havalimanlarında uygun seyir ve çekim terasları ne yazık ki pek yok. Şimdilerde artan istekler neticesinde seyir terasları da yapılmaya başlanıyor. Hatta Kanada'da hava fotoğrafçıları için havalimanı sınırındaki çitlerin üzerinde birçok delik açılmış. O deliklerden uçak gözlemleri daha rahat yapılabiliyor.



Peki, havacılık fotoğrafçılığı için temel gereksinimler nelerdir? Hava fotoğrafçısı olmak isteyen kişi mutlaka yüksek çözünürlüğe sahip kaliteli bir fotoğraf makinesine sahip olması gerekir. Bir dürbün de edinmek önemlidir. Bunun yanında uzun bekleyişler ve net görüntü almak için bir tripod da (üç ayak) iş görür. Bu üç malzemenin yan aksesuarları dışında daha iyi bir hava fotoğrafı çekmek için kimi zaman helikoptere bile ihtiyaç

olabilir. Havacılık fotoğrafçılığı anlayacağın aslında bir deryadır. Ne kadar iyi olabileceğin; zaman, maddi unsurlar, sabır ve gayretinle alakalıdır.



## Minik Kanatlar



Unutmadan, havacılık fotoğrafçılığı için havaalanlarımızda özel çekim alanları yaygın olmadığı için nerede ve neyi fotoğrafladığına dikkat etmen gerekir. Fotoğraf çekiminin yasak olduğu alanları araştırman ve gerekli izinleri alman gerekir. En güzel kare, kurallara uyararak başkalarına rahatsızlık vermeden çekilir. Bu sadece havacılık fotoğrafçılığı değil tüm fotoğrafçılığın en önemli unsurlarındandır.

Evet, konu hakkında tadımlık bilgi bizden, araştırmak senden. Kim bilir belki bahsini ettiğimiz havacılık fotoğrafçılığı senin ilgini çeker ve bu vesileyle ülkemizdeki en iyi havacılık fotoğrafçılarından birisi de sen olursun. Hoşuna gittiyse ve bu konuda gayretliysen neden olmasın? Eğer bu işe merak duyduysan ve havacılık fotoğrafçılığına da başlarsan bize de deneyimlerini yazmayı unutma lütfen. Hatta yakaladığın güzel kareleri bizimle de paylaşırsan çok mutlu oluruz.



Güzel günlerde güzel kareler yakalaman ümidiyle...





# SÖZCÜK AVI

Sözcük avı bulmacasını çok sevdiğini duyduk. Biz de sana güzel bir sözcük avı hazırladık. O zaman hemen başlamalısın. Yapman gereken şey, istenilen kelimeleri aşağıdaki "harf havuzu" içinde bulman. Kelimeleri de Ramazan ayından hatırlayacağını düşünüyoruz. Bulduklarının üzerini renkli keçeli bir kalemle çizebilirsin. Sözcük avını tamamla ve görevi bitirdiğine dair bize bir e-posta gönder, hediyeyi kap!

E	Z	O	R	U	Ç	B	A	T	H	T	O	A	E	D	B	B	A	T	Ü
T	F	U	İ	Ç	E	Y	T	E	R	E	R	T	A	Ş	N	A	G	S	Ğ
I	B	Z	Ş	R	U	E	L	U	A	U	H	Y	R	R	H	Y	U	T	T
P	İ	M	S	A	K	J	E	R	G	N	T	U	G	A	O	R	R	E	R
Ü	Ö	G	R	F	G	Ş	P	H	K	C	K	R	T	M	M	A	E	I	U
S	İ	R	B	N	N	H	Ğ	V	Ğ	S	I	G	E	A	E	M	F	N	İ
F	Ğ	A	H	J	K	İ	H	M	T	Y	Ü	E	L	Z	R	E	U	A	F
H	Ç	İ	D	Y	I	A	Ç	L	Z	Ğ	Ş	S	E	A	U	M	Z	K	T
H	Y	L	Z	Ü	D	K	A	P	F	İ	V	A	M	N	Ğ	T	Ö	İ	A
U	A	H	A	N	S	R	G	I	H	B	C	H	Ç	L	A	S	N	A	R
R	A	M	Ü	R	V	T	N	D	K	A	F	U	P	Ü	N	F	P	Z	K
M	T	Ç	İ	A	N	F	İ	A	Ç	D	E	R	A	Y	E	A	Ü	C	Y
A	G	B	P	D	Ç	A	Ü	J	Ş	E	A	V	E	A	İ	U	E	K	R
B	H	O	Y	S	O	Ş	R	O	U	T	H	B	Y	Ç	S	Ç	K	Ç	E
D	E	T	E	R	A	V	İ	H	F	D	U	A	B	M	A	H	Y	A	V

Bulman gereken 10 kelime: ORUÇ – İMSAK – SAHUR – İFTAR – MAHYA – HURMA  
RAMAZAN – BAYRAM – TERAHİH – İBADET

30  
PUAN

Bu görev sana tam 30 puan kazandırabilir.  
Tek yapman gereken 10 kelimeyi bulup üzerini çizmen  
ve bize e-postayla çözüm fotoğrafını göndermen.



minikkanatlar@havais.org.tr

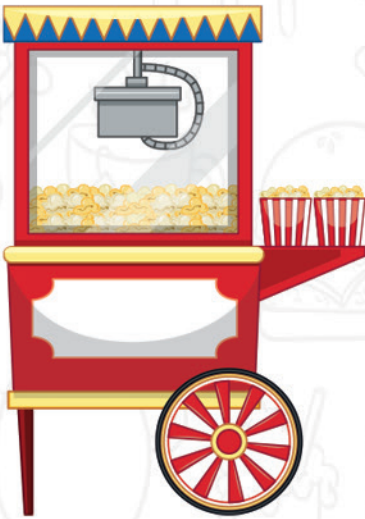
## DÜNYA ÇOCUKLARI NE YER

Sevgili Arkadaşlar Merhaba,

Dergimizin bu sayısında da “Dünya Çocukları Ne Yer” köşemizde yemek ve içecek kültürü hakkında birbirinden ilginç konularla karşındayız. Bu kez patlamış mısır, patates kızartması, dondurma külahı, çips gibi atıştırmalıkların nasıl ortaya çıktığının izini sürdük. Günümüzde neredeyse tüm dünyanın tanıdığı bu lezzetlerin ortaya çıkış hikâyesine haydi buyurun...



### MISIRI İLK KİM PATLATTI?

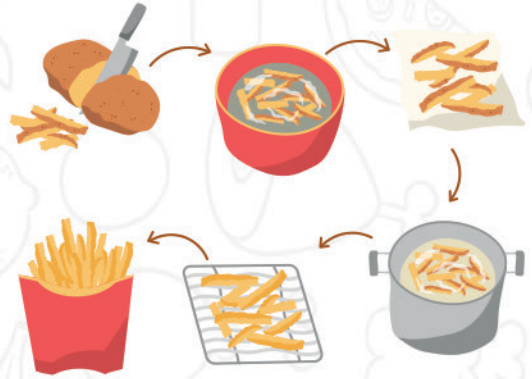


Kaynaklara göre mısırın patlatılması Amerikan yerlilerine ait bir kültürdü. Kızılderililer, patlamış mısır yiyordu; ama şimdiki gibi keyif amaçlı değil. Yerliler, mısırı kötülüklerden korunmak için patlatıyor ve mısır tanelerinden kolye yapıp boyunlarına asıyordu.

Amerika'nın keşfiyle birlikte bu alışkanlık önce Amerika kıtasına daha sonra da tüm dünyaya yayıldı. İlk mısır patlatma makinesi 1880'de yapıldı. Önceleri sinema salonlarında yenen bu yiyecek televizyonların eve girmesiyle birlikte evlerde de yenmeye başladı. Günümüzde artık neredeyse her evde yapılır. Sanırım sizin evde de arada bir de olsa patlamış mısır yenir...

## YOKSULLARIN YİYECEĞİ PATATES KIZARTMASI

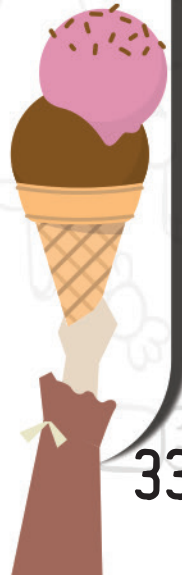
Amerika'nın keşfiyle birlikte bulunan patatesi önceleri pek de tabaklarımıza buyur etmiyorduk. İlginç; ama gerçek, patates önceleri hayvanlara verilirdi. Daha sonraları Avrupa'da başlayan ve uzun yıllar süren savaşlar esnasında kıtlık yüzünden insanlar da patates yemeye başladı. Toprağın altında büyüdüğünden zarar görmeyen patates, savaş dönemlerinde pek çok insanı açlı tan kurtarmaya vesile olmuştur.



Patatesi ilk kimin kızartarak yediği hakkında farklı söylentiler vardır. Bu söylentilerden birini seninle de paylaşalım. Bakalım sana da ilginç gelecek mi bu bilgi: Fransız devrimi sırasında sokak satıcılarıyla başlayan patates kızartması zamanla İngiltere'ye yayılmış. Ardından, yoksul insanların yiyeceği olan patates kızartması zamanla Avrupa'da oldukça yaygınlaşmış. Şimdilerde tüm dünyada patates olmazsa olmaz. Hatta patatesten yapılan cipsler bile çok yaygındır ve severek yenilir.

## DONDURMAYI KÜLAHTA YEMEK

Külahın, bir İtalyan'ın hamurdan yaptığı şekiller olarak ortaya çıktığı söylenir. Daha sonraları bir fuarda dondurma kapları biten satıcının dondurmalarını satmak için yaptığı incecik hamurları kıvrmasıyla yaygınlaşır. Günümüzdeki huni şeklinden ötürü "kornet" de dediğimiz külah, kaşık ve tabak kullanmadan dondurma yemeği sağlar. Pek de güzeldir.



### ACI BİR İÇECEKTEN DOĞAN TATLI ÇİKOLATALAR

Önceleri Aztek yerlilerinin içtiği kakao tozundan yapılan acı bir içecek olan çikolata, İspanyolların Avrupa'ya kakaoyu götürmesinden sonra yaygınlaşmıştır. İspanyollar bu acı içeceğe krema, vanilya ve şeker katarak tatlandırmışlar. Uzun yıllar sadece İspanya'da tüketilen çikolatanın günümüzdeki hâli ise büyük oranda Hollandalıların eseri. Son dokunuş ise kakaoya süt katan İsveçlilere ait. Şimdilerde şekil şekil ve farklı tatlarla da hayatımızda çokça yer edinen çikolatanın ne de ilginç bir hikâyesi varmış meğer! İlginç; ama güzel. Bu arada güzel; ama fazlası da biliyorsun zarar. Ne demiş büyüklerimiz: Çoğu zarar, azı karar. Sen de fazladan yiyip sonra üzülme.



### DOMATESSİZ KETÇAP MI OLUR?

Asıl adı "ke-tsiap" olan ketçap, Çinlilerin kullandığı baharatlardan yapılan bir sostu. Çin'den Malezya'ya oradan da İngiltere'ye yayıldığı rivayet edilir. Çin'de ketçap yapımında kullanılan baharatları bulamayan İngiliz aşçılar mantar, ceviz, üzüm katarak ketçap üretmişlerdi. Ketçaba domatesi ilk katan Amerikalı aşçılar olmuş. Günümüzde ise ketçap, hazır yemeklerde olmazsa olmaz bir gıda hâline geldi. Yoksa sen de evde ketçapsız makarna veya patates kızartması yemem diyenlerden misin?



# UÇUŞ KİTAPLIĞIM

Minik Kanatlar



Minik Kanatlar'ın Uçuş Kitaplığı köşesinde bu kez pilotları anlatan birbirinden güzel üç kitabı sizler için listeledik.



## BENİM BABAM BİR PİLOT

“Hayallerini Meslek Seçenler” dizisine ait bu kitapta bir çocukluk hayalinin nasıl gerçeğe dönüştüğünün eğlenceli anlatımı yer alıyor. Pilot olma hayalleri kuran ve bunu gerçekleştiren babanın çocuğu için nasıl büyük bir hayranlığa dönüştüğünü okuyacaksınız.

## PİLOT

Çocukların, pilotlar ve uçaklar hakkında merak ettiklerini cevaplayan eğlenceli ve aktiviteli bu kitap Belçikalı çocuk kitabı yazar ve çizeri Liesbet Slegers'in “Ne Yapar” serisindeki çalışmalarından biri. Serideki kitaplar, çocukları hem meslekler hakkında bilgilendiriyor hem de eğlenceli bir okuma imkânı sağlıyor.



## KORKUSUZ PİLOT-ÇANAKKALE'NİN KAHRAMANLARI



Çanakkale Savaşı'nın kahramanlarından “Pilot Cemal” ve “Ertuğrul Uçağı” hakkında bizleri tarihsel bir yolculuğa çıkaran bu kitapta vatani için pek çok tehlikeyi göze almış bir pilotun hayatı yer alıyor.

# UZAKTA BİR KÖY



Yer Japonya'nın Nagoro köyü. Bir zamanlar yüzlerce kişinin yaşadığı bu köyde artık pek kimse yaşamıyor. İnsanların çoğu şehre göç etmiş, bir kısmı da vefat etmiş. Şu an köyde sadece kırk kişi yaşıyor.

Yıllar sonra yaşadığı köye dönen Ayano Tsukimi ıvırsız bir manzara ile karşılaşır. Dükkânların, evlerin, bahçelerin insanlarla dolup taşıdığı köyün eski hâminden eser kalmamıştır.



Gittikçe daha çok yalnızlaşan bu yerde Ayano'nun aklına bir fikir gelir. Babasının gerçek boyutlu bir kuklasını yapar ve onu tarlaya yerleştirir. Kukla, bir çiftçi gibi toprağı sürmektedir sanki. Köylüler kuklaya selam verip onunla konuşmaya başlayınca Ayano, köyden yitip giden herkesin tek tek kuklasını yapmaya karar verir. Kukladan yeni bir köy yapar.

Durakta araç bekleyen, okul sırasında birbirine gülen, komşusuyla çay içen ve evlerin bahçelerinde birbirleriyle sohbet eden onlarca kukla vardır artık. Köy âdeti bir açık hava müzesine dönüşmüştür.



Ayano'nun kendi elleriyle diktiği insan benzeri kuklalar köye renk katmış durumda. Mimikleri, jestleri ve duruşlarıyla bu kuklalar Nagoro köyünün sessiz ve sevimli yeni sakinleri olarak şimdilerde turistleri ağırlıyor...





Bu oyunumuzda harfleri karışık verilen nesnelerin isimlerini doğru yazmanı istiyoruz.

Bakalım yapabilecek misin? Harf sıraları karışık verilmiş tüm nesnelerin isimlerini doğru bilersen 20 puan kazanabilirsin!



1. ŞÜTARAP -----	PARAŞÜT
2. ÂRGÜZR -----	
3. VEDE -----	
4. EKÇİ -----	
5. ROKNİŞ -----	
6. PRDEE -----	
7. ABAB -----	
8. ENAN -----	
9. UBRETA -----	
10. HESPA -----	





**20 PUAN**

Harfleri doğru sirala,  
20 puanı kap!



11. LUKUSM - - - - -

12. HVALU - - - - -

13. KAMUS - - - - -

14. SĞAON - - - - -

15. BKAIR - - - - -

16. KBOAL - - - - -

17. ZAS - - - - -

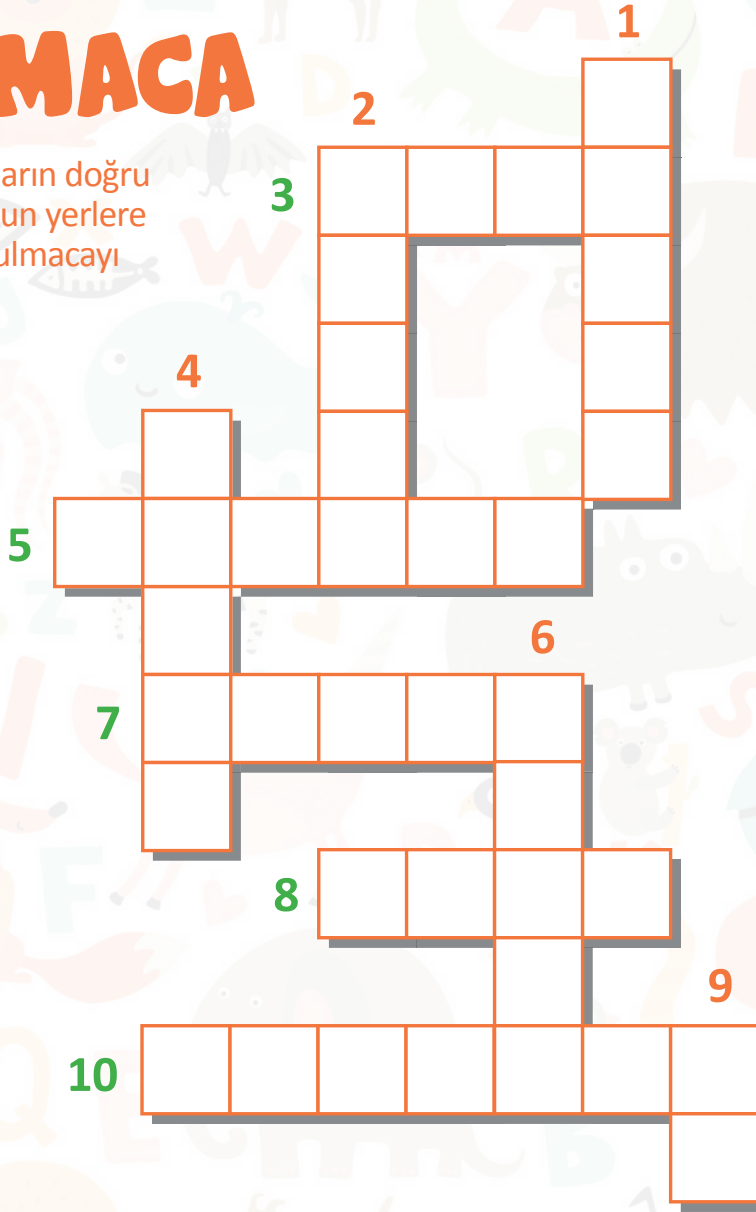
18. PYAINO - - - - -

19. NEMÖĞRTE - - - - -

20. ÖĞNCİRE - - - - -

# BULMACA

Aşağıdaki soruların doğru cevaplarını uygun yerlere yerleştirerek bulmacayı çözmeye çalış.

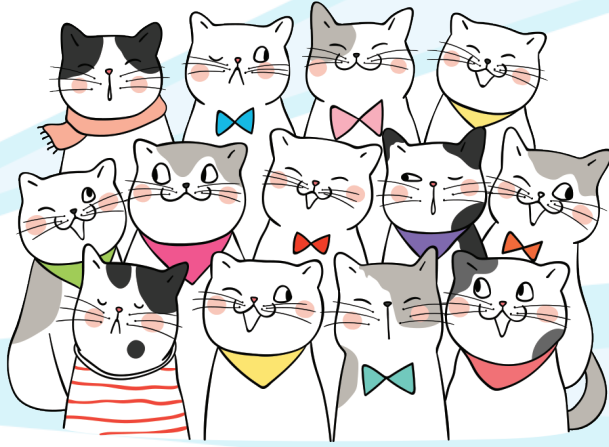


## YUKARIDAN AŞAĞI

1. Yarım ay şekline denir.
2. Isı ve ışık kaynağımızdır.
4. Üzerinde uyuduğumuz eşya.
6. Kampa gidenlerin kaldığı, sökülüp taşınabilen bir barınak.
9. İçinde yaşadığımız yer.

## SOLDAN SAĞA

3. İnsan ve yük taşıyan büyük deniz taşıtı.
5. Uzun kulaklı zıplamasıyla meşhur bir hayvan.
7. Kitap okumaya ara verdiğimizde kaldığımız yeri unutmamak
8. "Miyav" diye ses çıkaran evcil bir hayvan.
10. Yerleri temizlemek için kullanılan bir ev aleti.



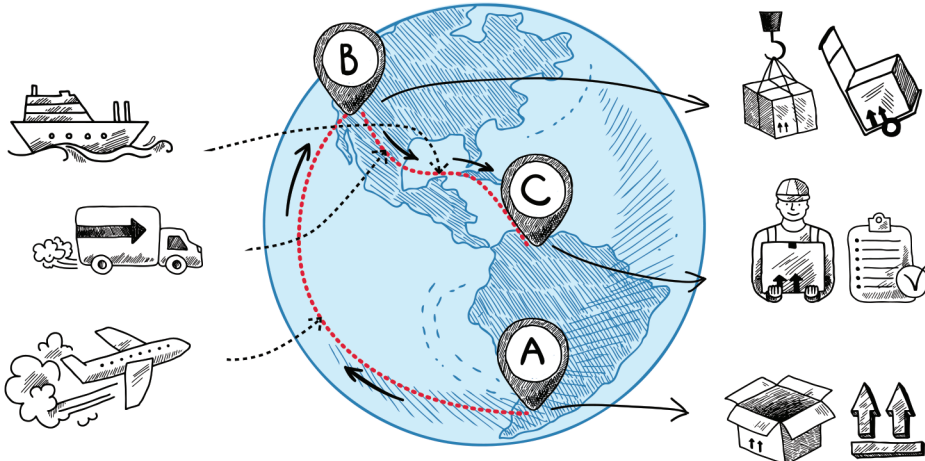
HAYDI HEP BERABER!

LAAA - LEEE - LEER

LALELER LALELER...

(Kedi Kardeşler Korosu)

# MINİK KANATLAR



HER YERDE!



[www.havais.org.tr](http://www.havais.org.tr)