

## AKVARYUM

## Son Durak

Dökülen yapraklarla vedâ ettik de yaza,  
Kararan kalplerimiz hasret kaldı beyaza.  
Yaşadığımız hayat duraksız bir koşudur,  
Son durak kara toprak; kim aldırır ayaza?

Sefa KOYUNCU

## Son Çırpınışlar

■ Baştarafı Sayfa 1'de

Süper güçlerin gözü de şu anda Azerbaycan ve Kazakistan petroleri üzerine çevrilmiştir.

Bu ülkelerde meydana getirmeyi plânladıkları karışıklıklar sonunda bir Türk, Ermeni ittifakı çıkararak, Türk ülkelerindeki petroler ipotek altına alınmak istenmektedir.

Tabii ki, bütün bunların temelinde yatan asıl mesele ise Türkiye'nin büyük bir güç olmasını önlemektir.

Batılı gözlemcilerin tesbitlerine göre Türkiye'nin bir süper güç olmasını engelleyen tek sebep petrolünün olmamasıdır.

Azerbaycan ve Kazakistan ile iyi münasebetler geliştirme yolunda önemli adımlar atan Türkiye, bu ülkelerden petrol almaya, bu ülkelerin petrolünü rafine etmeye, yine bu ülkelerin petrolünü pazarlamaya başlarsa yeni bir süper güç olabilir mi?

— Elbette.

— Öyleyse ne yapmalı?

— Türkiye'nin süper güç olmasının önüne geçilmelidir!

Azerbaycan da tezgâhlanan yeni oyunun temelinde işte bu düşünceler yatmaktadır.

Aynı oyunun bir parçası da Türkiye'de başlatılan terör hareketleri ve Güneydoğu meselesidir.

Türkiye, dış dünyada gelişen fakat kendisi için fekalâde önemli olan bu gelişmeleri gayet iyi değerlendirmelidir.

Türk dış politikası, yaşadığımız dönemde oldukça başarılı bir grafik çizmek zorundadır. Aksi halde telâfisi imkansız kayıplara sebebiyet verilebilir ki, 2000'li yılların eşliğinde bunu hiçbir Türk istemez.

Kızılordu birliklerinin Ermeni komutanlar emrinde Azerbaycan'da giriştiği vahşet, komünizmin son çırpınışları olarak değerlendirilmelidir. Ancak, bu son çırpınışlar sırasında Türk dünyasına büyük zararlar verebilecekleri hiçbir şekilde gözden uzak tutulmamalıdır.

## NOTLAR

■ Baştarafı Sayfa 1'de

İlçemizden de Sayın İnönü'yü ziyaret eden bir heyet olduğunu öğrendik. Bu da gayet olumlu bir gelişmedir. İlçenin menfaatlerini düşünerek bu ziyaretleri yapmak elbette ki gereklidir. Fakat biz bu ziyaretlerden özellikle il olma konusunda somut açıklamalar bekliyoruz.

## KAMUOYUNUN BEKLENTİSİ

Seydişehir kamuoyu öncelikle il konusunda Sayın Demirel'in Seydişehir'e verdiği sözün tabii. Ek tesislerin yapılması ve işçilerin toplu sözleşme farklarının gecikmeden ödenmesi şeklinde özetlenebilir.

İktidar partileri Ankara'dan bu konularda bir müjde getirdiler mi acaba?

## Yunus Emre

■ Baştarafı Sayfa 1'de  
lenen uluslararası bir panel'de anıldı.

«YUNUS'U ANARKEN» konulu uluslararası panelde yerli ve yabancı bilim adamlarının yanısıra Fransa, İtalya ve Yugoslavya'dan da ünlü isimler katıldı.

Yazar Atilla Özkırımlı'nın oturum başkanlığını yaptığı uluslararası panelde Fransa'dan Prof. Dr. Irene Melikof, İtalya'dan Ord. Prof. Dr. Anna Masala, Yugoslavya'dan Prof. Dr. Lamina Haciosmanoviç ve Prof. Dr. Hamdi Hasan katıldılar.

Düzenlediği uluslararası toplantılarla ülkemizi dünya yaya tanıtın hemşehrimiz Vali Güney'e çalışmalarında başarılar dileriz.

—>O<—

## Kış Fena Bastırdı

■ Baştarafı Sayfa 1'de  
yaza büründüğü görüldü.

Meteorolojik açıklamalara göre önümüzdeki hafta yurdumuzun kıyı kesimlerinden çekilmesi beklenen yağışlı hava ve soğukun iç kesimlerde devam etmesi bekleniyor.

Akdeniz ile İç Anadolu iklimi arasında bir geçit teşkil eden ilçemizde ise her iki iklimin etkileri görülüyor.

Bu arada kötü hava şartlarının ilçemiz ulaşımında herhangi bir aksamaya yol açmadığı belirtiliyor.

—>O<—

## Sebeltaş

■ Baştarafı Sayfa 1'de

Her türlü iklim şartlarına uygun beton elemanları üreten Sebeltaş'ın, belediyeler, kamu kurum ve kuruluşları ile dileyen vatandaşların ihtiyaçlarını karşılamaya hazır olduğu belirtiliyor.

Doz drenaj, kanalizasyon büzleri ve bordür ürünleri üretilen Sebeltaş'ın kuruluşların ve vatandaşların ihtiyaçlarını karşılayabilecek güç ve kapasiteye sahip olduğu belirtilirken, özellikle çevre belediyelerden mal talebinde bulunulması bekleniyor.

Gazetemize  
Abone Olunuz

## DUYGULARIM

## SAĞLIK ve MUTLULUK

Mustafa AYVACI

İnsanın mutlu yaşamasının en büyük etkeni «sağlıklı» olmasıdır. Sağlığı yerinde olmayan bir insanın mutluluğundan söz etmek yanlış olur.

Elde olmayan rahatsızlıklar, kazalar sağlığımızın bozulmasına sebep olabilirler. Ben bu yazımda daha çok kendi ihmallerimizle vücudumuzun makinesine verilen zararlardan bahsedeceğim.

Nedir bunlar? Başta kötü alışkanlıklar; sigara, içki, kumar vb. sonra bilinçsiz beslenme...

«Bilinçsiz beslenme» deyince : dengesiz beslenme aklımıza gelir. Eğer biz günlük yiyeceklerimiz arasına sadece proteinli, yağlı, şekerli besin maddelerini sıralıyor. Sebze ve meyvelere az yer veriyorsak veya vücudumuzun harcayacağı besin miktarından fazla oranda enerji alıyorsak tam beslenemiyoruz demektir.

Bilhassa kırk yaşlarının üzerindeki insanlar, «kolestrol ve şişmanlığa yakalanmamak için. Beslenme konusunda çok özen göstermek zorundadırlar.

Yoğun hareket alanında çalışan bir kişinin aldığı kaloriyi yakma kapasitesi fazladır. Ancak iş icabı veya değişik sebeplerden dolayı günlük hareket kapasitesi az bulunan kişilerin, fazla besin almaları halinde deri altında yağ bezlerinin çoğalması ve kan damarları içerisinde yağlanmanın artması görülecektir. Bu da insanların bir çok yönde rahatsızlıklarına sebep olacaktır.

Binaenaleyh değerli bilim adamları, büyük doktorlarımız bizlere uyarıda bulunarak her zaman «zinde» yaşayabilmemiz için, bizlerin beslenmemize dikkat etmemiz gerektiğini vurguluyorlar.

Mide, kalp, karaciğer, safra kesesi, beyin gibi vücudumuzun temel taşları olan makineleri zorlamamamız için, sofrada elimizi ağızımıza doğru yönlendirirken itinalı davranmamız gerektiğini belirtiyorlar.

Belki acemi kalemimle anlatmak istediklerimi tam açıklayamadım. Tekrar toparlamak gerekirse: İnsan, üzerinde taşıdığı motorun durumunu her şeyden iyi bilmesi gerektiğini. Buna göre yakıt alınmasını, mutluluğun yolunun sağlıktan geçtiğini; bunu hepimizin bildiğini fakat uygulamada da unutmamak gerektiğini yazmak istedim.

Yapılacak işler zor mu? Hayır... Sadece beslenme standardını gözden geçirerek, sezge ve meyvelerin çoğunlukta olduğu bir reçete ile üç ayda oniki kilogramlık fazla kilosunu atanları gördüm.

Mutlu, sağlıklı günler sizlerin olsun...

## TAKVİM

## İhtiyacınızı Var ?

## Telefon Etmeniz Yeterli.

## Seydişehir Postası

Gazetesi — Matbaası

Tel : (9-3471) 1249 - 6530 Seydişehir