



GÜVENLİK KUVVETLERİ

Dergisi

Eylül - Kasım 2025 Sayı:146

29
EKİM

TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NİN
102'NCİ KURULUŞ YIL DÖNÜMÜ

10
Kasım

15
Kasım

KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ'NİN
42'NCİ KURULUŞ YIL DÖNÜMÜ

ATAMIZI
VEFATININ 87'NCİ YIL DÖNÜMÜNDE
SAYI, SEVGİ VE MİNNETLE ANIYORUZ





GÜNCEL

2 ŞEHİT ER ALLAHVERDİ KILIÇ
TÖRENLE ANILDI

GÜNCEL

4 GAZİLER GÜNÜ
TÖRENLERLE İCRA EDİLDİ

GÜNCEL

6 48/3'ÜNCÜ DÖNEM YEDEK SUBAY ASTEĞMEN
48/4'ÜNCÜ DÖNEM ÇAVUŞ CELBİ VE MUKAVELELİ ERBAŞ/ERLER ANT İÇTİ

GÜNCEL

8 15 KASIM
KKTC'NİN 42'NCİ YIL DÖNÜMÜ

GÜNCEL

14 TÜRKİYE CUMHURİYETİ
102 YAŞINDA

GÜNCEL

16 ULU ÖNDER MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'ÜN VEFATININ 87'NCİ YIL DÖNÜMÜ

GÜNCEL

18 SİVİL SAVUNMA, AFET YÖNETİMİ VE
MÜDAHALE TATBİKATI-2025

GÜNCEL

20 1'İNCİ DÖNEM SONBAHAR 2025 ER CELBİ
ANT İÇME TÖRENİ İCRA EDİLDİ

GÜNCEL

22 ŞEHİT YÜZBAŞI CENGİZ TOPEL
AKDENİZ FIRTINASI-2025 TATBİKATI

KTBK HABERLERİ

24 KIBRIS TÜRK BARIŞ KUVVETLERİ
KOMUTANLIĞI HABERLERİ

SG K.LİĞİ HABERLERİ

26 SAHİL GÜVENLİK KOMUTANLIĞI
HABERLERİ

PGM HABERLERİ

28 POLİS GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
HABERLERİ

TARİHİ YERLER

30 SELİMİYE CAMİİ

SPOR

32 GOLF

SAĞLIK

34 OBEZİTEDE BESLENME TEDAVİSİ

KKTC KÜLTÜR

36 GAVCAR MANTARI

KİTAP TANITIMI

38 “BİR ÖMÜR NASIL YAŞANIR?”
YAZAR: İLBER ORTAYLI

EĞLENCE

39 BULMACA VE SUDOKU

YAYIN YÖNETİM KURULU

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ:

ALB. TANER KARABUDAK

GENEL YAYIN KOORDİNATÖR YARDIMCISI:

DZ.ALB.KORHAN YILMAZ

YAYIN SORUMLUSU:

DZ.ALB.KORHAN YILMAZ

YAYIN KURULU:

P.BNB. FERDİ BEHLÜL

SÖZ.PER. SEÇİL SATILMIŞ

P.MUK.ÇVŞ. ÇAĞLA ÖZENEN

P.MUK.ÇVŞ. RECEP AYDIN

TASARIM:

SÖZ.PER. SEÇİL SATILMIŞ

BASKI:

COMMENT GRAFİK VE YAYINCILIK LTD.

Güvenlik Kuvvetleri Komutanlığı Basın Yayın
ve Halkla İlişkiler Şube Müdürlüğü / Lefkoşa
Tel: 0392 228 50 13
Email: gkkbasin@gmail.com
Web: www.mucahit.gov.ct.tr



ŞEHİT ER ALLAHVERDİ KILIÇ TÖRENLE ANILDI

Güvenlik Kuvvetleri Komutanlığı emrinde askerlik görevini yerine getirirken, Rum askerleri tarafından nöbet tuttuğu sırada vurularak şehit olan Piyade Er Allahverdi KILIÇ, ölüm yıl dönümü olan 8 Eylül 2025 tarihinde şehit edildiği nöbet kulübesinin önünde düzenlenen törenle anıldı.





Güvercinlikte, Allahverdi KILIÇ'ın şehit olduğu nöbet kulübesinin önünde düzenlenen törene, Cumhurbaşkanı Ersin TATAR ile Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya ÖZTÜRKLER, Güvenlik Kuvvetleri Komutan Yardımcısı Mehmet Ali AKBAŞ, 4'üncü Piyade Alay Komutanı Kurmay Albay Mahmut GERGİN, kamu, kurum ve kuruluş temsilcileri, dernekler ve Şehit Er Allahverdi KILIÇ'ın ailesi katıldı.

Nöbet kulübesine çelenklerin sunulmasıyla başlayan törende, saygı duruşunda bulunuldu, İstiklâl Marşı okundu.

Tören; Cumhurbaşkanı Ersin TATAR, Şehit Aileleri ve Malûl Gaziler Derneği Yönetim Kurulu Üyesi İbrahim AÇMAN, 4'üncü Piyade Alay Komutanlığı'ndan Piyade Teğmen Zafer KURT'un konuşmalarının ardından sona erdi.



GAZİLER GÜNÜ TÖRENLERLE İCRA EDİLDİ

ATATÜRK ANITI

Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK'e "gazilik" ünvanı verilisinin 104'üncü yıl dönümü ve 19 Eylül Gaziler Günü nedeniyle Lefkoşa Atatürk Anıtı önünde tören düzenlendi.

Törene; Cumhurbaşkanı Ersin TATAR, Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya ÖZTÜRKLER, Güvenlik Kuvvetleri Komutan Yardımcısı Tuğgeneral Mehmet Ali AKBAŞ, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı adına Piyade Kurmay Albay Ali KARAKAŞ, bazı milletvekilleri, dernek, kurum ve kuruluş temsilcileri katıldı.

Tören, protokol sırasına göre anıta çelenklerin sunulmasıyla başladı. Saygı duruşu ve İstiklâl Marşı ile bayrakların göndere çekilmesinin ardından konuşmaların yapılmasıyla sona erdi.



BOĞAZ ŞEHİTLİĞİ

19 Eylül Gaziler Günü sebebiyle Boğaz Şehitliği'nde tören düzenlendi.

Tören, çelenklerin protokol sırasına göre anıta sunulmasıyla başladı, saygı duruşunun ardından bayraklar, İstiklâl Marşı eşliğinde göndere çekildi.

Girne Kaymakamı Revin GÜRLER, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanlığı adına Garnizon Komutanı Topçu Albay Eyüp ŞAFAK, Güvenlik Kuvvetleri Komutanlığı adına Lojistik Destek Grup Komutanı Piyade Albay Turay KOL, Girne Belediye Başkanı Murat ŞENKUL, Dikmen Belediye Başkanı Yüksel ÇELEBİ, dernek ve siyasi parti temsilcilerinin katıldığı törende, şehit kabirlerine çiçek bırakıldı. Şehitliğin gezilmesinin ardından tören sona erdi.



48/3'ÜNCÜ DÖNEM YEDEK SUBAY ASTEĞMEN 48/4'ÜNCÜ DÖNEM ÇAVUŞ CELBİ VE MUKAVELELİ ERBAŞ/ERLER ANT İÇTİ

Temel eğitimlerini tamamlayan 48/3'üncü Dönem Yedek Subay Asteğmen, 48/4'üncü Dönem Çavuş Celbi ve Mukaveleli Erbaş/Erlerin Ant İçme Töreni 12 Eylül 2025 tarihinde Güvenlik Kuvvetleri Eğitim Merkez Komutanlığı Gülseleren Kışlası'nda düzenlenen törenle icra edildi.

Törene; Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ ve Güvenlik Kuvvetleri Komutan Yardımcısı Tuğgeneral Mehmet Ali AKBAŞ katıldı.





Törende; ilk olarak Mustafa Kemal ATATÜRK, Kıbrıs Türkü'nün Varoluş Mücadelesi Lideri Dr. Fazıl KÜÇÜK, Kurucu Cumhurbaşkanı Rauf Raif DENKTAŞ ve şehitler için bir dakikalık saygı duruşunda bulunuldu. İstiklâl Marşı'nın okunmasının ardından Alay Sancağı'nın tanıtımı icra edildi.

Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ ve Güvenlik Kuvvetleri Komutan Yardımcısı Mehmet Ali AKBAŞ, eğitim ve sporda üstün başarı gösteren, asteğmen ve çavuş adaylarına ödülleri verdi.

Tören resmi geçit töreninin ardından sona erdi.





15 KASIM

KKTC'NİN 42'NCİ

KURULUŞ YIL DÖNÜMÜ

DR. FAZIL KÜÇÜK ANITI

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin kuruluşunun 42'nci yıl dönümü nedeniyle Dr. Fazıl Küçük Anıt Mezarı'nda tören düzenlendi.

Törene, Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN, Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya ÖZTÜRKLER, Başbakan Ünal ÜSTEL, Yüksek Mahkeme Başkanı Bertan ÖZERDAĞ'a vekaleten Yüksek Mahkeme Yargıcı Gülden ÇİFTÇİOĞLU, 2'nci Cumhurbaşkanı Mehmet Ali TALAT, 5'inci Cumhurbaşkanı Ersin TATAR, Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa Büyükelçisi Ali Murat BAŞÇERİ, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı Korgeneral Sebahattin KILINÇ, Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ, Meclis Başkan Yardımcısı Fazilet ÖZDENEFE, bazı bakanlar, milletvekilleri ve sivil toplum örgüt temsilcileri katıldı.

Tören, Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN'ın anıt mezara çelenk sunmasıyla başladı. Saygı duruşu ve İstiklâl Marşı eşliğinde bayrakların göndere çekilmesiyle devam eden tören, Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN'ın Anıt Özel Defteri'ni imzalamasıyla sona erdi.



RAUF RAİF DENKTAŞ ANITI

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin kuruluşunun 42'nci yıl dönümü nedeniyle Kurucu Cumhurbaşkanı Rauf Raif DENKTAŞ Anıt Mezarı'nda tören düzenlendi.

Törene, Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN, Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya ÖZTÜRKLER, Başbakan Ünal ÜSTEL, Yüksek Mahkeme Başkanı Bertan ÖZERDAĞ'a vekaleten Yüksek Mahkeme Yargıcı Gülden ÇİFTÇİOĞLU, 2'nci Cumhurbaşkanı Mehmet Ali TALAT, 5'inci Cumhurbaşkanı Ersin TATAR, Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa Büyükelçisi Ali Murat BAŞÇERİ, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı Korgeneral Sebahattin KILINÇ, Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ, Meclis Başkan Yardımcısı Fazilet ÖZDENEFE, bazı bakanlar, milletvekilleri, sivil toplum örgüt temsilcileri ve Kurucu Cumhurbaşkanı Rauf Raif DENKTAŞ'ın ailesi katıldı.

Tören, Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN'ın Anıt Mezar'a çelenk sunmasıyla başladı. Saygı duruşu ve İstiklâl Marşı eşliğinde bayrakların göndere çekilmesiyle devam eden tören, Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN'ın Anıt Özel Defteri'ni imzalamasıyla sona erdi.



ATATÜRK ANITI

KKTC'nin 42'nci kuruluş yıl dönümü nedeniyle Lefkoşa Atatürk Anıtı önünde tören düzenlendi.

Törene, Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı Yardımcısı Cevdet YILMAZ, Türkiye Milli Savunma Bakanlığı temsilcisi Muharip Hava Kuvveti Komutanı Hava Orgeneral Rafet DALKIRAN, Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya ÖZTÜRKLER, Başbakan Ünal ÜSTEL, Yüksek Mahkeme Başkanlığı'nı temsilen Yüksek Mahkeme Yargıç Gülden ÇİFTÇİOĞLU, 2'nci Cumhurbaşkanı Mehmet Ali TALAT, 5'inci Cumhurbaşkanı Ersin TATAR, Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa Büyükelçisi Ali Murat BAŞÇERİ, TBMM Başkanvekili Celal ADAN, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı Korgeneral Sebahattin KILINÇ, Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ katıldı.

Tören, anıta çelenklerin sunulması ile başladı, saygı duruşu ve İstiklâl Marşı eşliğinde bayrakların göndere çekilmesiyle devam etti.

Törende, Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN, Türkiye Cumhuriyeti

Cumhurbaşkanı Yardımcısı Cevdet YILMAZ ve Türkiye Milli Savunma Bakanlığı temsilcisi Muharip Hava Kuvveti Komutanı Hava Orgeneral Rafet DALKIRAN Anıt Özel Defteri'ni imzaladı.



RESMİGEÇİT TÖRENİ

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin 42'nci kuruluş yıl dönümü kutlamaları kapsamında Dr. Fazıl Küçük Bulvarı'nda resmigeçit töreni düzenlendi.



Törene; Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı Recep Tayyip ERDOĞAN adına Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı Yardımcısı Cevdet YILMAZ, Türkiye Milli Savunma Bakanlığı temsilcisi Muharip Hava Kuvveti Komutanı Hava Orgeneral Rafet DALKIRAN, Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya ÖZTÜRKLER, Türkiye Büyük Millet Meclisi'ni temsilen TBMM Başkan Vekili Celal ADAN, Başbakan Ünal ÜSTEL, 2'nci Cumhurbaşkanı Mehmet Ali TALAT, 5'inci Cumhurbaşkanı Ersin TATAR, Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa

Büyükelçisi Ali Murat BAŞÇERİ, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı Korgeneral Sebahattin KILINÇ, Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ, bakanlar, bazı milletvekilleri, askeri erkân, kurum, kuruluş, dernek temsilcileri, siyasi parti temsilcileri ve vatandaşlar katıldı.

Törende ayrıca, Türkiye Cumhuriyeti ana muhalefet partisi CHP Genel Başkanı Özgür ÖZEL'in yanı sıra, Türkiye Cumhuriyeti ve Azerbaycan'dan gelen heyetler de yer aldı.





Tören, İstiklâl Marşı'nın okunmasının ardından Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN'ın tören birliklerini denetlemesi ve halkın bayramını kutlamasıyla başladı.

Karşılıklı mesaj teatisinin ardından Lefke ve Erenköy'den getirilen bayraklar Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN'a takdim edildi.

Törende, Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN ve Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı Yardımcısı Cevdet YILMAZ konuşma yaptı.

Konuşmaların ardından, resmigeçit töreni icra edildi.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ



Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK'ün; Kurtuluş Savaşı zaferinin ardından Türk milleti için yeni bir devir başlatarak 29 Ekim 1923'te ilan ettiği Türkiye Cumhuriyeti'nin 102'nci yıl dönümü tören ve etkinliklerle kutlandı.

LEFKOŞA ATATÜRK ANITI

Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunun 102'nci yıl dönümü kutlamaları çerçevesinde Lefkoşa Atatürk Anıtı önünde tören düzenlendi.

Törene; Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN, Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya ÖZTÜRKLER, Başbakan Ünal ÜSTEL, Yüksek Mahkeme Başkanı Bertan ÖZERDAĞ, 2'nci Cumhurbaşkanı Mehmet Ali TALAT, 5'inci Cumhurbaşkanı Ersin TATAR, Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa

Büyükelçisi Ali Murat BAŞÇERİ, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı Korgeneral Sebahattin KILINÇ, Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ, 28'inci Mekanize Piyade Tümen Komutanı Tümgeneral İlker ERTUĞRUL, 39'uncu Mekanize Piyade Tümen Komutanı Tuğgeneral Ahmet Burak YÜRÜTEN, Başbakan Yardımcısı, Turizm, Kültür, Gençlik ve Çevre Bakanı Fikri ATAÖĞLÜ, bakanlar, milletvekilleri, sivil ve askeri yetkililer, okul, dernek,

kurum, kuruluş temsilcileri ve halk katıldı. Protokol sırasına göre anıta çelenklerin sunulmasıyla başlayan tören, saygı duruşu ve İstiklâl Marşı eşliğinde bayrakların göndere çekilmesiyle devam etti.

Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN ve Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa Büyükelçisi Ali Murat BAŞÇERİ'nin Anıt Özel Defterini imzalamasıyla tören sona erdi.





CUMHURİYET KORTEJİ

Türkiye Cumhuriyeti'nin 102'nci kuruluş yıl dönümü kutlamaları çerçevesinde Başkent Lefkoşa'da "Cumhuriyet Korteji" düzenlendi.

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından organize edilen yürüyüşe; Lefkoşa bölge okullarının yanı sıra Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN,

Başbakan Ünal ÜSTEL, Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa Büyükelçisi Ali Murat BAŞÇERİ, Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ ve eşleri, Başbakan Yardımcısı, Turizm, Kültür, Gençlik ve Çevre Bakanı Fikri ATAÖĞLU, Milli Eğitim Bakanı Nazım ÇAVUŞOĞLU, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı Oğuzhan

HASİPOĞLU, Maliye Bakanı Özdemir BEROVA, Tarım ve Doğal Kaynaklar Bakanı Hüseyin ÇAVUŞ, diğer yetkililer ve vatandaşlar katıldı.

Türkiye Cumhuriyeti, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti ve ATATÜRK bayraklarının taşındığı kortej; güzergâh boyunca vatandaşlar tarafından alkışlandı. Pronto çemberinden başlayan kortej, askeri bando eşliğinde Dereboyu Avenue önünde tamamlandı.

Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN, Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa Büyükelçisi Ali Murat BAŞÇERİ ve Başbakan Yardımcısı, Turizm, Kültür, Gençlik ve Çevre Bakanı Fikri ATAÖĞLU'nun konuşma yaptığı etkinlikte, Güvenlik Kuvvetleri Komutanlığı Bandosu konser verdi. Güzelyurt Belediyesi ekibi halk dansları gösterisinin ardından etkinlik sona erdi.



10 KASIM

ULU ÖNDER MUSTAFA KEMAL ATATÜRK VEFATININ 87'NCİ YIL DÖNÜMÜNDE SAYGI, SEVGİ VE ÖZLEMLE ANILDI

ATATÜRK ANITI

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK, vefatının 87'nci yıl dönümünde Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde de tören ve etkinliklerle anıldı.

ATATÜRK'ün hayatını kaybettiği saat 09.05'te ülke genelinde sirenler eşliğinde saygı duruşunda bulunuldu, gönderdeki bayraklar yarıya indirildi.

ATATÜRK'ü anmak için başkent Lefkoşa başta olmak üzere tüm ilçelerde anma törenleri düzenlendi.



Lefkoşa'daki ilk tören Atatürk Anıtı önünde yapıldı. Törene; Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN, Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya ÖZTÜRKLER, Başbakan Ünal ÜSTEL, Yüksek Mahkeme Başkanı Bertan ÖZERDAĞ, 2'nci Cumhurbaşkanı Mehmet Ali TALAT, 5'inci Cumhurbaşkanı Ersin TATAR, Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa Büyükelçisi Ali Murat BAŞÇERİ, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı Korgeneral

Sebahattin KILINÇ, Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ, 28'inci Mekanize Tümen Komutanı Tümgeneral İlker ERTUĞRUL ile bazı bakanlar, milletvekilleri, kurum, kuruluş ve dernek temsilcileri, askeri erkân ve öğrenciler katıldı.

Protokol sırasına göre çelenklerin anıta sunulmasıyla başlayan törende, saygı duruşunun ardından İstiklâl Marşı okundu göndere çekilen bayraklar, Ata'ya duyulan saygının simgesi olarak yarıya indirildi.

Törende; Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN, Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa Büyükelçisi Ali Murat BAŞÇERİ ve Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı Korgeneral Sebahattin KILINÇ, Anıt Özel Defteri'ni imzaladı.



ATATÜRK KÜLTÜR MERKEZİ

Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK'ün 87'nci ölüm yıl dönümü dolayısıyla Lefkoşa Atatürk Kültür Merkezi'nde Anma Programı düzenlendi.

Etkinliğe; Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN, Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya ÖZTÜRKLER, Başbakan Ünal ÜSTEL, Yüksek Mahkeme Başkanı Bertan ÖZERDAĞ, 5'inci Cumhurbaşkanı Ersin TATAR, Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa Büyükelçisi Ali

Murat BAŞÇERİ, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı Korgeneral Sebahattin KILINÇ, Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ, askeri erkân, bazı bakan ve milletvekilleri, sivil toplum örgütü temsilcileri, bürokratlar, öğretmen ve öğrenciler katıldı.

Saygı duruşu ve İstiklâl Marşı ile başlayan programda; Cumhurbaşkanı Tufan ERHÜRMAN, Milli Eğitim Bakanı Nazım ÇAVUŞOĞLU, Türkiye

Cumhuriyeti Lefkoşa Büyükelçiliği adına Hukuk Müşaviri Gülşah DURNA AKAY ve Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanlığı adına Üsteğmen Emrem YILMAZ konuşma yaptı.

Program, Lefkoşa Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi Korosu ve Orkestrası tarafından sunulan "Varoluş Oratoryosu" ile tamamlandı. Salonun girişinde ATATÜRK'ün fotoğraflarından oluşan sergi açıldı.



SİVİL SAVUNMA, AFET YÖNETİMİ VE MÜDAHALE TATBİKATI-2025

Sivil Savunma Teşkilat Başkanlığı'nın organize ettiği Sivil Savunma Afet Yönetimi ve Müdahale Tatbikatı - 2025, İskele'de Mackenzie Plajı bölgesinde icra edildi. Tatbikatta; merkez üssü Gazimağusa Körfezi olan, deniz tabanının dört buçuk kilometre derinliğindeki 7,7 büyüklüğünde depremin ardından yaşanan olaylar canlandırıldı.

Afet ve acil durumlarda imkânların denenmesini sağlamak, can ve mal kayıplarını en aza indirmek, noksanlıklar varsa gidermek için yol haritası oluşturmak amacıyla düzenlenen tatbikatı; Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı Korgeneral Sebahattin KILINÇ, Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ, Dışişleri Bakanı Tahsin ERTUĞRULOĞLU, Milli Eğitim Bakanı Nazım ÇAVUŞOĞLU, Sağlık Bakanı Hakan DİNÇYÜREK, Çalışma



ve Sosyal Güvenlik Bakanı Oğuzhan HASİPOĞLU, Sivil Savunma Teşkilatı Başkanı Hakan BALABAN, İskele Kaymakamı Ertuğrul TOROSLU, bazı milletvekilleriyle belediye başkanları, diğer sivil ve askeri yetkililer, emekli mücahitler ve halk izledi.

Tatbikat; Sivil Savunma Teşkilatı Başkanlığı personeli, KKTC Afet Yönetimi sistemi içerisinde yer alan bakanlık, kurum, kuruluşların yanı sıra Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Başkanlığı (AFAD),

Türkiye Cumhuriyeti Jandarma Genel Komutanlığı, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanlığı, Güvenlik Kuvvetleri Komutanlığı, Doğal Afet Arama Kurtarma Derneği (DAAK), Kıbrıs Arama Kurtarma Derneği (KARK), Kıbrıs Türk Arama Kurtarma Derneği (KTAK), Sivil Afet Timi Derneği (SAT), Uluslararası Üniversiteler Arama Kurtarma Konseyine (IUSARC) üye yerel üniversitelerin arama kurtarma kulüp öğrencileri, Mağusa Tıp Merkezi ve Kolan Hastanesi ekiplerinin katılımıyla gerçekleştirildi.



1'İNCİ DÖNEM SONBAHAR 2025 ER CELBİ ANT İÇME TÖRENİ İCRA EDİLDİ



Güvenlik Kuvvetleri Komutanlığı'nın 1'inci Dönem Sonbahar 2025 Celbi Acemi Erleri'nin Ant İçme Töreni 21 Kasım 2025 tarihinde icra edildi.

Törene; Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ, 1'inci Alay Komutanı Albay Salim Atilla TOSUN, Deniz Birlikleri Komutanı Albay Necati Koray SALAR, Sivil Savunma Teşkilatı Başkanı Hakan BALABAN, Mağusa Kaymakamı Özden KESER, askeri yetkililer ve ant içen askerlerin aileleri katıldı.



Saygı duruşu ve İstiklâl Marşı eşliğinde bayrakların göndere çekilmesinin ardından tören; sancağın tanıtılması, ant içmenin icrası, Eğitim Merkez Komutanlığı eğitiminde dönemi birincilikle bitiren askerin yaş kütüğüne dönem plaketi çıkarılması, üstün başarı gösteren diğer askerlere ödülleri Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ tarafından takdim edilmesi ve resmi geçit töreni ile son buldu.



ŞEHİT YÜZBAŞI CENGİZ TOPEL AKDENİZ FIRTINASI-2025 TATBİKATI



Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanlığı ile Güvenlik Kuvvetleri Komutanlığı'nın kara, hava ve deniz unsurlarının katılımıyla icra edilen "Şehit Yüzbaşı Cengiz TOPEL Akdeniz Fırtınası-2025 Tatbikatı" 08-12 Eylül tarihleri arasında icra edildi.

Şehit Yüzbaşı Cengiz TOPEL Akdeniz Tatbikatı'nın "Seçkin Gözlemci Günü", 11 Eylül 2025 tarihinde Sadrazamköy Atış ve Tatbikat Alanı'nda icra edildi.

Tatbikatı; Cumhurbaşkanı Ersin TATAR, Türkiye Cumhuriyeti Lefkoşa Büyükelçisi Ali Murat BAŞÇERİ, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı Korgeneral Sebahattin KILINÇ, Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ, Türkiye Özel Kuvvetler Komutanlığı'ndan Tümgeneral Nurettin Hakan BÜYÜKÇULHA, Kara Kuvvetleri Komutanlığı'ndan Tuğgeneral Serdar KONAK, Hava Kuvvetleri Komutanlığı'ndan Tuğgeneral Samet YÜKSEL, Deniz Kuvvetleri Komutanlığı'ndan Tuğamiral Soner KAZANKAYA, 28'inci Mekanize Piyade Tümen Komutanı Tümgeneral İlker ERTUĞRUL, 39'uncu Mekanize Piyade Tümen Komutanı Tuğgeneral Ahmet Burak YÜRÜTEN, 14'üncü Zırhlı Tugay Komutanı Tuğgeneral Uğur BOR ve Güvenlik Kuvvetleri Komutan Yardımcısı Tuğgeneral Mehmet Ali AKBAŞ ile çok sayıda askeri yetkili ve basın mensubu izledi.





2019'da ilk kez icra edilen ve bu yıl yedincisi gerçekleştirilen tatbikat, Şehit Pilot Yüzbaşı Cengiz TOPEL'in anısına yapıldı.

Operatif seviyede birleşik, müşterek, fiili ve atışlı olarak planlanan tatbikatta tabur görev kuvveti tatbikatları ile sızma, hava hücum, hava indirme, birleşme, muharebe ve arama-kurtarma harekâtları icra edildi.

Tatbikatta ayrıca, G Sınıfı Fırkateyn, Kılıç-II Sınıfı Hücumbot, ATS Sınıfı Römorkör, 4 adet F-16 Savaş Uçağı, CN-235 (CASA) Nakliye Uçağı, T-129 Atak Helikopteri, T-70 Sikorsky Helikopter, AS-532 Cougar Helikopter, Bayraktar TB2 ve Anka İHA/SİHA'lar ile M48 A5T2 Tankı kullanıldı.

Tatbikatın yönetimi Kara Kuvvetleri Komutanlığı tarafından yapılırken, kontrolü Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanlığı, icrası ise 39'uncu Mekanize Piyade Tümen Komutanlığı tarafından üstlenildi.

Tatbikatın fiili bölümünün ardından paraşütçüler, TC ve KKTC bayraklarıyla atlayış yaptı. Helikopterle seyir alanına inen komando ekibi ise taşıdıkları bayrakları Cumhurbaşkanı Ersin TATAR'a sundu. Ardından hava ve deniz unsurlarının tören geçişi yapıldı.

Program, Cumhurbaşkanı Ersin TATAR'ın tatbikatı başarıyla icra eden personele ödül vermesi ve protokolün kullanılan silahların sergilendiği alanı gezmesiyle sona erdi.



KIBRIS TÜRK BARIŞ KUVVETLERİ KOMUTANLIĞI

SADRAZAMKÖY TATBİKAT ALANI'NDA İNCELEME VE DENETLEMELER

Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanı Korgeneral Sebahattin KILINÇ, Şehit Yüzbaşı Cengiz Topel Akdeniz Fırtınası-2025 Tatbikat Provası kapsamında 05-08 Eylül 2025 tarihlerinde Sadrazamköy Tatbikat Alanı'nda inceleme ve denetlemelerde bulunmuştur.



KARA KUVVETLERİ KOMUTANI ORGENERAL METİN TOKEL'İN ZİYARETİ

Kara Kuvvetleri Komutanı Orgeneral Metin TOKEL, 10 Ekim 2025 tarihinde, KKTC ziyareti kapsamında KKTC Millî Liderleri Merhum Dr. Fazıl KÜÇÜK ve Rauf Raif DENKTAŞ'ın anıt mezarları ile Boğaz Şehitliği'ni ziyaret etmiştir.

Kara Kuvvetleri Komutanı Orgeneral Metin TOKEL; Cumhurbaşkanı Ersin TATAR, Meclis Başkanı Ziya ÖZTÜRKLER ve Başbakan Ünal ÜSTEL'e makam ziyareti gerçekleştirmiş, Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanlığı ve Güvenlik Kuvvetleri Komutanlığı'nda inceleme ve denetlemelerde bulunmuştur.



KIBRIS TÜRK BARIŞ KUVVETLERİ KOMUTANLIĞI

MİLLİ SAVUNMA ÜNİVERSİTESİ KARA HARP ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜ TUĞGENERAL HASAN TEMEL KIBRIS TÜRK BARIŞ KUVVETLERİ KOMUTANLIĞI'NI ZİYARET ETMİŞTİR

Milli Savunma Üniversitesi Kara Harp Enstitüsü Müdürü Tuğgeneral Hasan TEMEL ve beraberindeki heyet, “2025-2026 Eğitim ve Öğretim yılı 8’inci Dönem Komuta ve Kurmay Eğitimi Yurt Dışı Müşahede Gezisi” kapsamında 03 Kasım 2025 tarihinde Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanlığı’nı ziyaret etmiştir.



KIBRIS TÜRK BARIŞ KUVVETLERİ KOMUTANLIĞI İLKOKUL, ORTAOKUL VE LİSELERİ MİSAFİR ETMİŞTİR

Kıbrıs Türk Barış Kuvvetleri Komutanlığı’nca, “Mehmetçik’le Bir Gün Projesi” kapsamında, Türk Silahlı Kuvvetleri’ni tanıtmak, öğrencilere askerlik mesleğini sevdirmek ve öğrencileri özendirmek, genç nesiller ile Türk Silahlı Kuvvetleri arasındaki bağı güçlendirmek amacıyla; Şehit Hüseyin Ruso Ortaokulu, Çamlıbel Aysun İlkokulu, Ağırdağ Dağyolu- Alsancak- Çatalköy- Esentepe İlkokulları, Mehmetçik Ortaokulu, Türk Maarif Koleji- Esin Leman Lisesi, Karpaz Meslek Lisesi, Girne Turizm Meslek Lisesi, Erenköy Lisesi ve Çanakkale Ortaokulu öğrencileri kışlarımızda misafir edilmiştir.





KKTC SAHİL GÜVENLİK KOMUTANLIĞI

DENİZ BİRLİKLERİ KOMUTANLIĞI SU ÜSTÜ ATIŞLARI

19 Kasım 2025 tarihinde Deniz Birlikleri Komutanlığı yüzer unsurlarının su üstü atışları İncekum Atış Sahası'nda icra edilmiştir.



ŞEHİT YÜZBAŞI CENGİZ TOPEL AKDENİZ FIRTINASI TATBİKATI - 2025

08 - 12 Eylül 2025 tarihinde Şehit Yüzbaşı Cengiz Topel Akdeniz Fırtınası Tatbikatı iştirak edilmiştir.



KKTC SAHİL GÜVENLİK KOMUTANLIĞI

TÜRKİYE-KKTC İKİLİ SAT/SAS EĞİTİMİ

06 -17 Ekim 2025 tarihinde Saruçapaşa Eğitim Merkezi Komutanlığı tarafından Seçilmiş SAT/SAS Tazeleme Eğitimleri icra edilmiştir.



SİVİL SAVUNMA AFET YÖNETİMİ VE MÜDAHALE TATBİKATI - 2025

23 Ekim 2025 tarihinde Sivil Savunma Teşkilat Başkanlığı'nın müşterek Afet Yönetimi ve Müdahale Tatbikatı'na iştirak edilmiştir.





POLİS GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

POLİS ÖZEL HAREKÂT MÜDÜRLÜĞÜ HER ZAMAN HAZIR VE GÜÇLÜ

Turizm güvenliğini artırmak için Polis Genel Müdürlüğü tarafından hayata geçirilen “Turizm Polisi” uygulaması yayılıyor. “Toplum Destekli Polislik” anlayışı çerçevesinde 18 Ağustos 2025 tarihinde İskele İlçesi’nde başlatılan uygulama, 22 Eylül 2025 tarihi itibarıyla Lefkoşa ve Girne İlçeleri’nde de hizmete girmiştir.



ÖĞRENCİLERE VE ÖĞRETMENLERE YANGIN EĞİTİM

İtfaiye Haftası Etkinlikleri kapsamında, İtfaiye Ekipleri tarafından ülke genelinde faaliyet gösteren ilkokullarda, öğretmen ve öğrencilere yangın eğitimleri düzenlendi.

Eğitimler sırasında İtfaiye Görevlileri öğrencilerle yakinen ilgilenererek kendilerine; yangınların oluşumu, korunma şekilleri, olası bir yangın anında nasıl hareket edilmesi gerektiği ve yangın gördüklerinde itfaiyeye nasıl haber verecekleri konularında faydalı bilgiler aktararak bilinçlenmeleri sağlandı.





POLİS GENEL MÜDÜRLÜĞÜ BİRİNCİ YARDIMCILIĞI'NA ATANAN GÖKAY KARAGİL'E RÜTBESİ TAKILDI

24 Kasım 2025 tarihinden itibaren Polis Genel Müdür 1'inci Yardımcısı mevkiine atanan Gökay KARAGİL'e, Polis Genel Müdürlüğü'nde düzenlenen törenle rütbesi takıldı.

Törene; Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ, Polis Genel Müdürü Ali ADALIER ile İlçe ve PGM-Bölüm Müdürleri katıldı.

Polis Genel Müdür 1'inci Yardımcısı Gökay KARAGİL'in özgeçmişinin okunmasının ardından, Güvenlik Kuvvetleri Komutanı Tümgeneral İlker GÖRGÜLÜ ile Polis Genel Müdürü Ali ADALIER tarafından rütbeleri takıldı.



POLİS GENEL MÜDÜRÜ ALİ ADALIER POLİS OKULUNDAKİ EĞİTMENLERİN ÖĞRETMENLER GÜNÜ'NÜ KUTLADI

Polis Genel Müdürü Ali ADALIER 24 Kasım Öğretmenler Günü münasebetiyle, Polis Teşkilatı'nın eğitim yuvası olan Polis Okulu Müdürlüğü'nü ziyaret ederek, okulda eğitimci olarak görev yapan polis mensuplarının Öğretmenler Günü'nü kutladı.

Ziyarete eğitimci polisler ile bir araya gelen Polis Genel Müdürü Ali ADALIER, disiplinli, mesleki bilgilerle donatılmış ve polislik mesleğine bağlı seçkin polis adaylarının teşkilata kazandırılmasında büyük emek sarf eden polis mensuplarına teşekkür ederek Öğretmenler Günü'nü kutladı ve görevlerinde başarılar diledi.

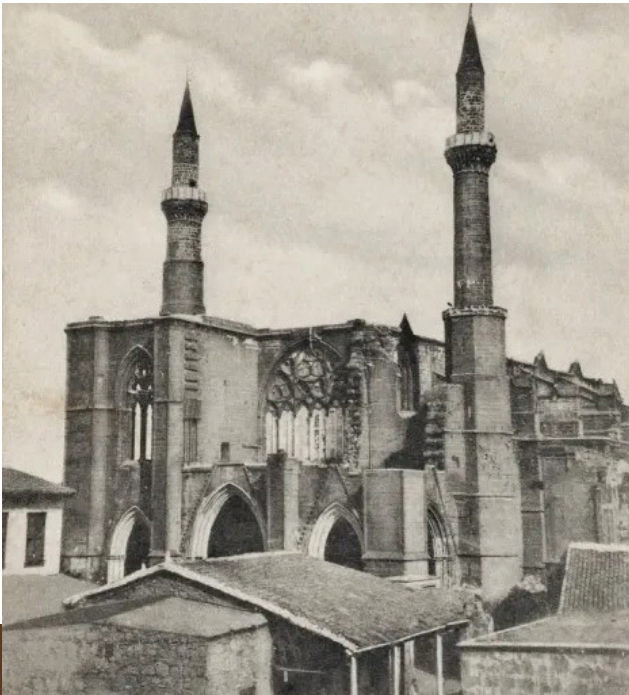




SELİMİYE CAMİİ

Selimiye Camii, tarihsel ismiyle Ayasofya Camii veya Ayasofya Katedrali, Kıbrıs adasının tarih boyunca geçirdiği tüm dönüşümleri üzerinde taşıyan, Lefkoşa'nın tam kalbinde yükselen muazzam bir yapıdır. Gotik mimarinin görkemli çizgileriyle yükselen bu abidevi yapı, sadece bir ibadethane değil, medeniyetlerin kesişim noktasında yer alan yaşayan bir tarih hazinesidir.

Selimiye Camii'nin tarihi, 13'üncü yüzyılın başlarına, Kıbrıs'ın Fransız Lüzinyan Hanedanı tarafından yönetildiği döneme kadar uzanır. İnşasına 1209 yılında başlanan yapı, tam anlamıyla bir Fransız gotik katedrali örneğidir. Asıl adıyla St.Sophia Katedrali, dönemin en büyük dini yapılarından biri olarak tasarlanmıştır.



Katedralin İnşa Süreci ve Tamamlanması

Katedralin yapım süreci yaklaşık bir asır sürmüş ve 1326 yılında tamamlanarak ibadete açılmıştır. Katedral'in en önemli özellikleri şunlardır:

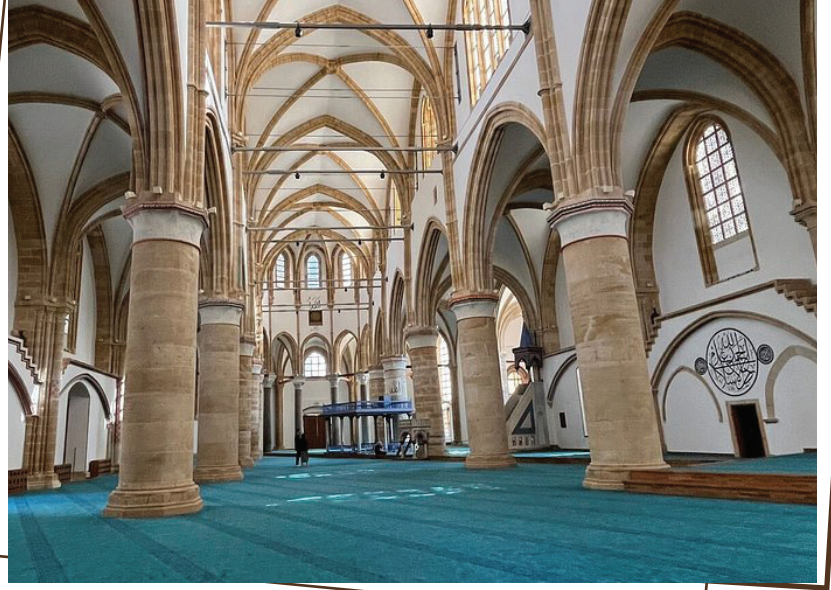
- Yalnızca dini törenlerin değil, aynı zamanda Kıbrıs Krallığı'nın kraliyet taç giyme törenlerinin de merkezi olması,
- Kralların Lefkoşa'da St.Sophia'da taç giymesi ve Gazimağusa'ya giderek yönetimlerini resmileştirmesi,
- Sadece bir ibadethane değil, aynı zamanda bir kraliyet simgesi olması.



Osmanlı Dönüşümü ve Yeni Kimlik

1571 yılında Kıbrıs'ın Osmanlı İmparatorluğu tarafından fethedilmesiyle, yapı önemli bir dönüşüm geçirmiş ve Osmanlı'nın geleneksel anlayışı doğrultusunda camiye çevrilmiştir. 1954 yılında ise Kıbrıs Müftüsü camiye "Selimiye Camii" adını vermiştir. Bu dönüşüm sırasında gerçekleştirilen değişiklikler şunlardır:

- Yapının içindeki dini figürlerin kapatılması,
- Minber ve mihrap gibi cami öğelerinin eklenmesi,
- Dışına iki zarif minarenin inşa edilmesi,
- Geleneksel gotik mimari ile Osmanlı cami estetiğinin aynı yapıda buluşması.



Selimiye Camii'nin Günümüzdeki Durumu

Selimiye Camii, bugün hâlâ Lefkoşa'daki en büyük ve en etkileyici dini yapılardan biri olarak hem ibadete hem de ziyarete açıktır. Kıbrıs Türk halkı için dini ve kültürel önemi büyük olan bu eser, ayrıca "UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi"nde yer almasıyla da dikkat çekmektedir. Ancak bu denli eski ve değerli bir yapının yüzyıllar boyunca maruz kaldığı şartlar zamanla yapısal sorunlara neden olmuştur.



Selimiye Camii İçin Modern Restorasyon Yaklaşımı

Yapının hem kültürel miras olarak korunabilmesi hem de güvenli bir şekilde varlığını sürdürebilmesi amacıyla, yakın zamanda tarihi eser güçlendirme ve restorasyon çalışmaları 2019 yılında başlatılmış, 2025 yılının mayıs ayında tamamlanmıştır.

Bu çalışmalar, tarihi dokuya zarar vermeyecek modern tekniklerle yürütülmüştür.



GOLF

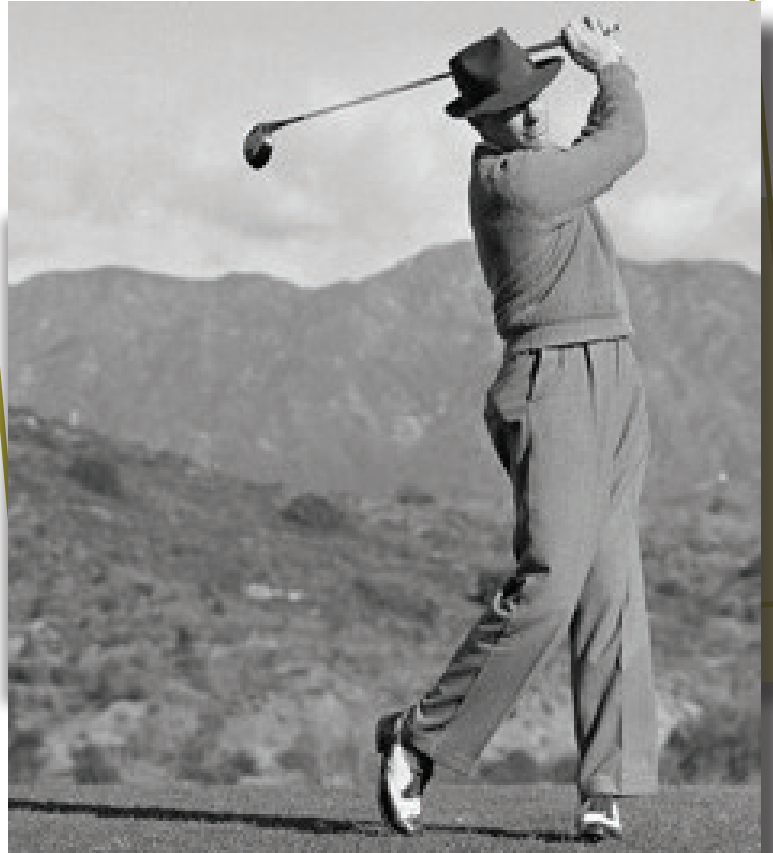
Golf, bir rakibe gerek duymadan kendi başınıza oynayabileceğiniz, sadece sahaya karşı mücadele edebileceğiniz ender sportlardan biridir.

Çimler üzerinde bir alanda uzun saatler boyunca en az 6 kilometre yürümeniz gereken ve oyun sırasında 100-150 vuruş yapmanıza imkân tanıyan, sağlık açısından çok faydalı bir outdoor (açık hava) sporudur.

GOLF'ÜN TARİHÇESİ

Çok eski çağlarda Orta Asya'dan yayıldığı söylenmesine rağmen, 15'inci yüzyılda Hollandalı denizcilerin golfe benzeyen bir oyun oynadıkları ve buna kendi dillerinde sopa, baston anlamına gelen "Kolf" dedikleri bilinir. Daha sonra bu oyun Britanya adalarına taşınmış ve İskoç halkının milli oyunu haline gelmiştir. 1744 yılında golf oyununun kuralları yazılı hale getirilir ve Royal Ancient Golf Rules adıyla yayınlanır. İlk golf şampiyonası da 1860 yılında İskoçya'da düzenlenmiştir. Uzun bir süre Britanya adasında oynandıktan sonra 1900'lü yıllara doğru Fransa, İsviçre ve ABD'de de yaygınlaşmıştır. İkinci Dünya Savaşı sonrasında ise tüm Avrupa ve Uzak Doğu'da yayılmaya başlamıştır.

Profesyonel Golf Birliği (PGA) 1916 yılında kurulmuştur. PGA, savaş sonrası takvimler 1951'i gösterdiğinde golf sporunu baştan ele alarak günümüz kurallarını oluşturmuştur. Avrupa ve Dünya Golf Şampiyonaları bu sporun şu anda en önemli organizasyonlarıdır. Golf, 1924 Paris Olimpiyatları'ndan sonra olimpiyat oyunlarından çıkarılmış ve 2016 Olimpiyatları için ise tekrar olimpiyat programına dahil edilmiştir.





GOLF MÜSABAKALARI İKİ FARKLI ŞEKİLDE YAPILIR;

Bunlardan biri maç oyunudur. 18 çukur ayrı ayrı değerlendirilir ve toplamda en fazla çukur kazanan oyunun galibi olur.

Bir diğeri ise vuruş sayısı oyunudur. 18 çukuru en az vuruşla tamamlayan oyunu kazanmış sayılır.

GOLF TOPU;

Ham maddesi kauçuk olan 45 gr ağırlığında yuvarlak beyaz toptur. Üzerinde bulunan küçük oyuklar topun daha uzağa gitmesi ve daha kolay falso alması için tasarlanmıştır.

GOLF SOPASI;

3 farklı golf sopası vardır.

Demir sopa: Topa vurulan yerin demir olduğu ve farklı açılara sahip sopalardır.

Tahta sopa: Topa vurulan yerin tahta, ya da titanyum malzemeden yapıldığı hafif sopalardır.

Pata sopa: Çukura yakın alanda topa son vuruşu yapmak için kullanılan sopalardır. Topa vurulan yeri 90 dereceye yakın bir açıdadır.



GOLF OYUNCUSU OLMAK;

Golf; gerek teknik, gerekse de zekâ ile oynanan bir oyun olduğu için, bu branşın sporcuları sağlam bir irade ve geniş bakış açısına sahip olmalıdırlar. Sabretmeyi bilmeli, bir iki adım sonrasını hesaplayabilmelidirler. Rakibine ve sahaya saygı, bu sporun olmazsa olmaz kuralıdır. Sporcuların rekabet içinde olmasının yanı sıra, etik değerlere de sahip olmaları gereklidir.

Golf sporcuları için lisans almak, sağlık açısından bir sıkıntısı olmayan herkes için mümkündür. Ancak resmi yarışmalara katılabilmek için lisansın yanında bir de handicap sertifikası alınması gerekir. Bu sertifika, sporcunun hangi seviyede yarışacağını belirlemek içindir.



OBEZİTEDE BESLENME TEDAVİSİ

Uzm. Dyt. Seher GÜLTEKİN YİĞEN,
Tbp.Yb.Mithat ESER,
Tbp.Alb. Ulaş YAKUT
Girne Asker Hastanesi

Milyonlarca yıl boyunca atalarımız açlıkla, kıtlıkla mücadele etti ve doğada bulduğu kadar beslendi. Bu sebeple bedenlerimiz besinlerden azami fayda sağlayacak fizyolojide biçim aldı. Oysa son yüzyılda ise gelişen modern besin endüstrisi sayesinde artık, belli bir coğrafya veya mevsimle sınırlı olmaksızın doğanın bize sunduğundan çok daha fazla besin, market raflarında her an ulaşılabilir durumda. Üstelik bolca yağ, rafine karbonhidrat, yapay aromalarla lezzet vericiliği artırılmış olarak...

Tükettiğimiz pek çok besin, lezzeti daha hızlı ve yoğun hissettirmek amacıyla rafine edilerek sunulur. Rafinasyon, besinin içerdiği posayı

ve onunla birlikte doğal olarak bulunan pek çok yararlı kimyasalı uzaklaştırma işlemidir. Rafine beyaz unla hazırlanan bir hamur işi ile tam tahıllı bir ekmeğin sağladığı lezzet algısını kıyasladığınızda fark hemen hissedilir. Günümüz besin endüstrisi de çoğunluğun tercih ettiği gibi beyaz unun sağladığı yoğun ve hızlı lezzet algısına hitap etmektedir. Ancak rafine ürünlere olan bu yönelim ve ulaşılabilirlik, posa ve ona eşlik eden faydalı bileşenlerin yetersiz alımıyla sonuçlanabilir. Oysa bedenlerimiz -genetik mirasımız- bizden daha farklı bir beslenme düzeni beklemektedir.



Glikoz Hızlı Emilirse Ne Olur?

Glikoz hızla kana karıştığında, kandaki seviyesinde geçici -halen sağlıklı bir pankreasımız varsa geçici- bir bolluk yani glikoz fazlalığı oluşur. Bu durumda kanımız fazla şekerlidir denilebilir.

Glikoz kimyasal bağ yapmaya oldukça istekli bir moleküldür; bu da farklı yapılara kolayca tutunabilmesi anlamına gelir. Kan dolaşımındaki etkisini, hafifçe “yapışkan ve ısıracı” bir madde gibi hayal edebilirsiniz. Yoğunluğunun fazlaca artması istenen bir durum değildir. Glikoz bağırsaktan çok hızlı emildiğinde oluşan bu geçici yoğunluk, damarların iç yüzeyine ve kan hücrelerine zarar verebilir.

Bu zarara müdahale eden ilk mekanizma “insülin”dir. Kanda glikoz yoğunluğu arttığında, pankreas buna yanıt olarak yoğun bir insülin salınımı yapar. İnsülin, glikozun hücrelere girişini kolaylaştıran ve hâlâ kanda fazla bulunuyorsa trigliserit denilen yağ formuna dönüşmesini sağlayarak kan şekeri seviyesini dengelemeye yardımcı bir hormondur.



Posa Alımı Yetersiz Olursa Ne Olur?

Şekerin ve nişastanın en küçük yapı taşı “glikoz”dur. Glikoz, vücudumuzun temel enerji formudur. Hücreler, glikozu enerjiye çevirir; hatta yağları veya aminoasitleri yakarken bile enerji döngüsünü sürdürebilmek için yine glikoza ihtiyaç duyar.

Bununla birlikte glikoz, DNA’dan bile küçük bir moleküldür. Bu nedenle bağırsakta onu engelleyen bir yapı olmadıkça zahmetsizce emilir ve hızla kan dolaşımına karışır. Olumsuzlukları başlatan, işte bu hızdır.

Glikozun emilim hızını yavaşlatan temel yapı “posa”dır. Çözünmeyen posa bağırsakta kalır; yalnızca kendisi kalmaz, aynı zamanda glikoz gibi emilen molekülleri de bağırsakta tutma eğilimindedir. Glikozun bağırsakta daha uzun süre kalması ise emiliminin yavaşlaması ve daha düzenli hale gelmesini ifade eder. Glikozun emilim hızının düzenlenmesi için posa kaynakları ile birlikte tüketilmesi elzemdir.

“

Posa, içinde doğal olarak yararlı kimyasalları da barındırır.

”



O Halde Nasıl Beslenmeli ?

Her öğün tabağınızda ılımlı miktarda hayvansal protein kaynağı, ılımlı miktarda karbonhidrat kaynağı ve bol miktarda sebze olsun. Sebzeler tabağınızın en az yarısını oluşturmalıdır.

Tüketilecek karbonhidrat kaynakları eğer (beyaz ekmek, pirinç gibi) kana hızlı karışan karbonhidratlar olacak ise, aç karınla doğrudan karbonhidrat tüketmeye başlanmamalı, sebze grubuyla karışık tüketerek emilim hızı dengelenmeye çalışılmalıdır. Hatta karbonhidrat kaynaklarını tüketmeden önce öğüne bolca sebze tüketimi ile başlamak, posanın kan şekeri düzenleme etkisini daha da güçlendirecektir.

Pişirme yöntemi olarak kızartmayı tercih etmeyin. Kızarmamış, kavrulmamış, yanmamış yağlar sağlık için daha uygundur. Ancak sağlıklı yağ bile olsa (örneğin zeytinyağı), yağı aşırı tüketimden kaçının, toplam yağ miktarını azaltmaya çalışın.

Gün içinde uzun açlıklardan kaçının. Uzun açlıklar metabolizmayı yavaşlatarak,

aşırı acıkmanın ardından daha fazla yemeye teşvik eder ve özellikle tatlılar, hamur işleri gibi kana hızlı karışan besinlere yönelimi artırarak obeziteye zemin hazırlar.

Bu nedenle üç ana öğün düzeninizi koruyun. Ana öğünlere yaklaşırken açlık hissederseniz meyve gibi doğal besinlerden küçük porsiyonlar tüketmekten çekinmeyin. Bu küçük doğal atıştırmalıklar, ana öğüne iştahınız hafiflemiş olarak başlama imkânı verebilir. Sirkadiyen (günlük rutin) ritme uyun. Gün içinde uzun açlıklardan kaçınmak, buna karşın akşam saatlerinde artık sindirim işlemi sonlandırmış olmak ve sağlıklı uyku saatlerine riayet etmek, metabolik denge üzerinde son derece olumlu etkiler yaratacaktır.

Kan şekeri ani yükselmelerini önlemeye yardımcı olmak için öğün sonlarında 10-15 dakika yürümeye veya hafif bir hareket yapmaya gayret edin. Buna ek olarak haftada 150-200 dakikalık yapabileceğiniz

egzersizleri içeren bir hareket planı oluşturmanız, metabolik dengeyi daha da güçlendirecektir.

Obezite tedavisinde gerçekçi vücut ağırlığı kaybı hedeflenmeli, bireye dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Bu amaçla, 24 Aralık 1963 Girne Asker Hastanesi’nde obezite tedavisi hekim, diyetisyen, psikolog ve fizyoterapistten oluşan bir ekip ile planlanmaktadır.





GAVCAR MANTARI

Mantarlar, özellikle art arda birkaç gün yağan kış yağmurlarından sonra açan güneşe aldanıp şapkası ile bizi selamlayan çok ilginç canlılardır. Böyle zamanlarda kimileri için büyük bir keyif, kimileri için ise önemsiz gibi görünse de Kıbrıs'ta mantara ilgi oldukça yaygındır. Hemen hemen hepimiz çayırarda, yol kenarlarında, ormanlarda, ağaç altlarında mantarların en azından birkaç çeşidini görmeye alışkınsınız. Doğanın eşsiz türlerinden olan mantarlar, aslında çok değişik renk ve şekillerde karşımıza çıkabilirler.



Mantar türleri aslında çok karmaşıktır. Burada ele aldığımız makro mantarlar (Büyük ve renkli mantarlar) dışında daha birçok mantar sınıfı mevcuttur. Bunlara örnek olarak; yenebilir mantarlar, büyük ölçüde sudan oluşan ve aroması nedeniyle bizlere çekici gelen bir besindir. 100 gram pürtlü mantarın içeriğinde, sadece 5 gram protein, 10 gram karbonhidrat ve 1 gram yağ bulunur. Geri kalanı sudur. Ancak mineral tuzlar açısından oldukça zengindir. Kalsiyum, potasyum, fosfor ve demir içerir. Fakat, mantarlar C vitamini açısından çok fakirdirler. Buna karşılık, B grubu vitaminler, K ve D vitamini açısından zengin mantar türleri vardır.

Kuzey Kıbrıs'ta 109 Mantar Türü

Bazılarını yediğimiz, bazılarından ise zehirlenebildiğimiz mantarlar enteresan varlıklardır. Aslında, mantarlar aleminin tümünü ele alırsak, olağanüstü yumuşak ve büyük ölçüde saydam bir vücut yapısına sahip olduklarını ve buna rağmen dev bir sarmaşık gibi onlarca metrelik bir alana yayılabildiklerini görürüz.

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde 60 cinse ait 109 tür mantar tespit edilmiştir. Ama bu sayının çok daha fazla olduğu tahmin edilmektedir. Bunların yaklaşık 20 kadar türü yenilebilir özellikteki şapkalı mantarlardır. Geriye kalan türlerin ise çoğu zehirlidir. Yenilebilir olan en bilindik mantar türü zehirsiz olan ve sıklıkla tüketilen Gavcar mantarıdır.



YUMURTALI GAVCAR MANTARI KAVURMASI

Gavcar Mantarı Kavurması İçin Gerekli Malzemeler

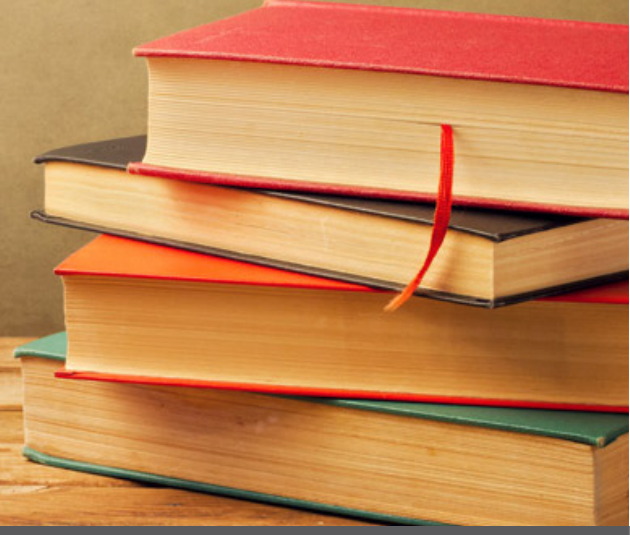
- 200 gram mantar
- 4 adet yumurta
- 4 yemek kaşığı süt
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1 yemek kaşığı limon suyu

Yumurtalı Mantar Tarifi

1. Döküm bir tava ya da klasik bir tavada tereyağını ve zeytinyağını aktarın. Yağı eritin.
2. Silinmiş, temizlenmiş ve iri parçalar halinde doğranmış mantarları tavaya aktarın. Yüksek ateşte hızlı bir şekilde sotelerken içerisine limon suyunu da ilave edin. Sotelemeye devam edin.
3. Bir kabın içerisinde yumurtaları ve sütü güzelce çırpın. Baharatlarını da ilave edin.
4. Ocakta pişen mantarların üzerine yumurtaları ekleyin. Karıştırarak pişirin.
5. Pişirirken içerisine tuz da ilave edin. Yumurtalar dilediğiniz kıvamda pişince ocaktan alın ve servis edin. Afiyetler olsun.



KİTAP TANITIMI



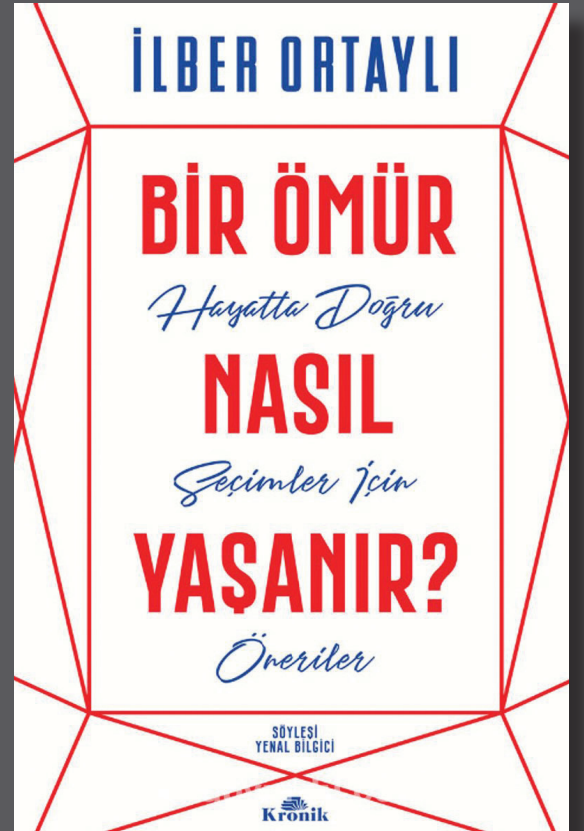
“BİR ÖMÜR NASIL YAŞANIR?”

YAZAR: İLBER ORTAYLI

YAYINEVİ: KRONİK

“İlber ORTAYLI, yediden yetmişe herkesin faydalanacağı, bilge şahsiyetinden ve yaşam tecrübesinden süzülen tavsiyelerden oluşan bir eserle karşımızda. İlber ORTAYLI bu kitapta, bir insanın, çocukluktan itibaren hayatın hemen her alanında ihtiyaç duyacağı çözümleri nasıl bulabileceğini örnekler vererek anlatıyor. “Herkes kendi talihinin mimarıdır” sözünü hatırlatarak, kendi yolunu çizmenin ne anlama geldiğini tüm kritik noktalarıyla yorumluyor.

“Bir Ömür Nasıl Yaşanır?”, ülkemizin medarı iftihar olmuş bir tarihçinin gözünden, insanın hayattaki anlam arayışına, bu arayışın tadını nasıl çıkaracağına ve süreç boyunca karşılaşılabilecek zorluklarla nasıl baş etmesi gerektiğine dair çok özel bir kılavuz...



ÇENGEL BULMACA

Eskimiş	İlaç	Posta ve Telgraf Teşkilatı	Yabancı bir kadın oyuncu
Seçkin	İnsan olma durumu	"Vah vah" anlamında söz	Azotlu bir madde
Lahza	İtirli, kokulu	Doğal vücut sıcaklığı	
Duyum	Kanal, ark		
		Bir besin maddesi	
		Dudak	
"Karakolda ... Var" (Film)	Öğüt, salık verilen yol		Etkin
	Kahraman		
		Zeybek	
		Bir işin yapıldığı an	
Kaymakam			
Zehir			
		Üst yanı açık boru	
		Beddua	
Bilgisayarda simge resmi		Gemiler için yapılmış ara havuz	
Metre (Kısaca)		Nobelyum (Simge)	
	Ulan		Umut
	Orkestra için bestelenmiş eser		Düzenli, tertipli
Diğeri	Ab	Bir ağırlık ölçüsü birimi	
	Yazıklar olsun anlamında	Tiryakilik	
		İçine alma	
Tahıl tozu		Arjanti'nin para birimi	
Erkek torunlar		Cet	
		Böylece, bu biçimde	
Farazi, tahmini	İçe yöneliklik		Dingil
	Bağışlama		Kırmızı
		Mikroskop camı	
			Yabancı
Bilinmeyen tarihi anlatır		Ayla, hale	
			Madun

T	S	A	L	İ	Ğ	V	I	F
Ş	A	A	M	A	L	A	N	S
R	A	C	N	A	T	A	F	H
B	R	O	Z	E	P	E	N	U
L	H	T	I	S	O	K	E	İ
R	F	S	N	O	N	S	U	Q
A	U	M	U	N	A	L	T	M
Y	A	K	O	L	N	O	K	I
Y	O	K	H	A	S	I	Ğ	A
E	B	E	Y	A	B	E	İ	L
S	B	E	E	E	A	N	Y	A
N	L	I	K	A				
T	E	S	Y	S	H			
I	R	I	I	N	A			
H	U	T	I	L	E			
M	P	O	O	U				





EĞLENCE

SUDOKU

Kolay

2	6							8
			6			5		7
	1			4				
				9			3	
		5	4		3	6		
	2			6				
				1			9	
1		8			9			
7							8	3

Orta

2					6	7		
	5			9			1	
		4	3					2
4					8	1		
	2			4			6	
		7	9					5
7					9	6		
	8			7			2	
		5	8					7

Zor

		6				8	9	
8	5					3	7	
2	3			5				4
			7		3			
		8		9		1		
			1		6			
6				2			4	8
	9	2					6	1
	8	7				9		

Kolay

3	8	1	4	5	2	9	6	7
1	4	5	6	3	7	8	2	9
4	6	7	1	8	2	5	3	9
4	2	3	1	9	5	8	7	6
9	7	5	4	8	3	1	2	6
6	8	1	7	9	4	2	3	5
5	1	7	9	4	8	3	6	2
8	3	9	6	2	1	5	4	7
2	6	4	5	3	7	9	1	8

Orta

1	6	5	8	2	4	9	3	7
9	8	3	6	7	1	5	2	4
7	4	2	5	3	6	9	8	1
8	1	7	6	3	2	4	5	9
5	2	9	1	4	7	3	8	6
4	3	6	2	5	8	1	7	9
6	7	4	3	1	5	8	9	2
3	5	8	7	6	2	4	1	9
2	9	1	4	8	9	6	7	5

Zor

4	2	6	5	1	6	7	8	3
1	9	5	2	7	4	2	6	3
8	4	7	9	3	2	5	1	6
7	4	5	9	1	8	3	2	6
6	3	2	6	5	8	7	4	1
9	2	8	3	4	1	7	6	5
4	1	6	7	5	9	8	3	2
2	7	1	3	6	9	4	5	8
5	6	8	4	3	2	9	7	1

GÜVENLİK KUVVETLERİ DERGİSİ YAYIM İLKELERİ VE GÖNDERİLECEK YAZILARA UYGULANACAK ESASLAR

1. Güvenlik Kuvvetleri Dergisinde askeri, tarihi, teknik, bilimsel, aktüel, edebi, sosyoaktüel, sağlık, spor, eğlence, güncel konular ve haberler ile okuyucular tarafından hazırlanan makale ve denemeler yayımlanmaktadır. Makaleler, yazarlarının kendi görüşleri olup, Güvenlik Kuvvetleri Komutanlığı'nın resmi görüşlerini içermez.
2. Dergide yayımlanacak makale ve denemeler, devletin KKTC Anayasası ile kurulmuş rejimine, kurumlarına, yasa ve tüzüklerine, özel emir ve talimatlara tamamen saygılı bir tutum içinde kaleme alınmış olmalıdır.
3. Dergide yayımlanmasına karar verilen yazılar, resim ve bağlayıcı niteliği olmayıp yazarın veya iktibas (Alıntı) edenin adı ile yayımlanır ve sahibinin görüş ve düşüncelerini yansıtır.
4. Yazılar, yazı tekniği ve imla kurallarına uygun ve öz Türkçe olarak yazılmalıdır. İşlenen konu gereği yabancı kökenli sözcük kullanmak gerekse dahi bunların Türkçe karşılıkları tercih edilmelidir.
5. Yazılar 4 (dört) sayfayı geçmeyecek şekilde, bilgisayar ortamında yoğun diske (cd) yüklenerek çıktısı ile birlikte dilekçeye ekli olarak Sivil İşler ve Halkla İlişkiler Başkanlığı Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Şube Müdürlüğü'ne gönderilmelidir.
6. Görsel malzemeler (fotoğraf, harita, çizelge vb.) fotoğraf kartına basılmış olarak veya ayrı bir yoğun diske 300 dpi çözünürlükte ve "tiff veya jpeg" formatında kaydedilmiş olmalıdır.
7. Makalelerin telif, derleme ya da çeviri olduğu belirtilmeli, yararlanılan eserlerin adları yazıların sonuna eklenen "referans yayınlar" listesinde, bu eserlerden alınan kısımlar ise metin içinde veya dipnotta gösterilmeli.
8. Başka bir başlık altında dahi olsa daha önce herhangi bir yerde yayımlanan yazılar kabul edilmemektedir.
9. Gelen makalelerin yayın kurulu tarafından incelenmesini müteakipi uygun görülenler dergide yayımlanmaktadır.
10. Gönderilen makaleler yayımlansın yada yayımlanmasın yazarına iade edilmemektedir.
11. Güvenlik Kuvvetleri Dergisi'nde yayımlanan yazıların eser sahiplerine Güvenlik Kuvvetleri Dergisi Yayım Yönergesi esaslarına göre telif ücreti ödenmektedir. Yazı ile gönderilen dilekçede "banka adı ve İBAN numarası" belirtilmelidir. Telif hakkı talep edilmiyor ise bu durum eser sahibi tarafından dilekçede belirtilmelidir. Dileyen yazarlar, telif ücreti yerine dergi talep edebilirler.
12. Güvenlik Kuvvetleri Dergisi'ne makale göndermek ya da görüş ve teklifler için bizlere Güvenlik Kuvvetleri Komutanlığı Sivil İşler ve Halkla İlişkiler Basın Bürosu Küçükaymaklı / Lefkoşa adresinden ya da gkkbasin@gmail.com adresinden elektronik posta ile ulaşabilirsiniz.
13. Güvenlik Kuvvetleri Dergisi, 103'üncü sayıdan itibaren "www.mucahit.gov.ct.tr" ve "Güven Ağı"nda da yayımlanmaktadır.





2002-2025

RADYO GÜVEN
89.2 | 90.4 | 90.8 FM.

KIBRIS TÜRK MÜCAHİDİNİN SESİ

Whatsapp İstek ve İletişim Hattı;
0533 849 27 27
Artık Size Bir Mesaj Kadar Yakınız...

