



31 ARALIK-6 OCAK
2025

SAYI: 9 Tekirdağ Bülteni

Tekirdağ Büyükşehir Belediye Başkanı
Dr. CANDAN
Yüceer

sayfa 18

BARIŞ MANÇO

HAYATIN
PEŞİNDE

KUŞBURNU

sayfa 15-17

TARIMA OLAN DESTEĞİMİZİ

3.5 KAT

ARTIRIYORUZ



TEKİRDAĞ BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANI

Dr. CANDAN YÜCEER'DEN YENİ YIL MESAJI

Tekirdağ Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Candan Yüceer, yeni yıl dolayısıyla kutlama mesajı yayınladı. "Yeni yıl, hepimiz için umut dolu bir başlangıç olsun" temennisinde bulunan Candan Başkan mesajında şu ifadeleri kullandı:

"Mavi gözlü şehrim Tekirdağ'ımın içten ve güleç yüzlü insanları, kıymetli hemşehrilerim;

2025 yılına hep birlikte "merhaba" demeye hazırlanıyoruz. Geride bıraktığımız yıl, zorluklar kadar başarılarla ve dayanışmamızı güçlendiren anılarla doluydu. Yeni yılın güzel ilimiz, bölgemiz ve ülkemiz için sağlık, mutluluk, huzur ve barış dolu bir yıl olmasını temenni ediyorum.

Cumhuriyetimizin ikinci yüzyılında, Atatürk'ün gösterdiği çağdaş uygarlık hedefi doğrultusunda, daha güçlü ve aydınlık bir Tekirdağ için azimle çalışmaya devam edeceğiz. Kentimizin bereketli topraklarından gelen gücü, sanayi ve turizm potansiyelimizle harmanlayarak sürdürülebilir projelerle gelecek adına önemli yatırımlar yapacağız.

Gelecek nesillere daha umutlu, daha yaşanabilir bir Tekirdağ bırakmak için çevremizi koruyarak, kültürümüzü ve değerlerimizi yaşatarak, ortak akıl ve dayanışmayla hizmet üretmeye devam edeceğiz. Bu doğrultuda halkımızın talep ve ihtiyaçlarına duyarlılıkla

yaklaşarak şeffaf ve katılımcı bir yönetim anlayışını her zaman öncelik olarak alıyoruz.

Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk başta olmak üzere, bizlere bağımsız bir vatan armağan eden tüm kahramanlarımızı bu vesileyle bir kez daha rahmet ve minnetle anıyor, onların değerlerini geleceğe taşıma sorumluluğuyla hareket edeceğimizin altını kararlılıkla çiziyorum.

2025 yılının Tekirdağ'da yaşayan herkese, tüm halkımıza ve bütün insanlığa sağlık, mutluluk ve başarı getirmesini dilerim. Yeni yıl, hepimiz için umut dolu bir başlangıç olsun. Yeni yılınız kutlu olsun"

Tekirdağ Büyükşehir Belediye Başkanı
Dr. CANDAN
Yüceer

İ Ç İ N D E K İ L E R



Sayfa 4

BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ'NDEN HAYVAN YETİŞTİRİCİLERİNE BÜYÜK DESTEK



Sayfa 6

CANDAN BAŞKAN REGAİP KANDİLİ'NDE YURTTAŞLARLA BİR ARADAYDI



Sayfa 7

TEKİRDAĞ, AHMET ÖZOL RESİM SERGİSİNE EV SAHİPLİĞİ YAPIYOR



Sayfa 9

PİR SULTAN ABDAL'IN SESİ TEKİRDAĞ'DA YANKILANDI



Sayfa 11

PUNTILA AĞA VE UŞAĞI MATTİ'YE İSTANBUL VE ÇERKEZKÖY SEYİRCİSİNDEN TAM NOT



Sayfa 13

KÜLTÜRÜN İZİNDE; HORA FENERİ



Sayfa 15

HAYATIN PEŞİNDE; KUŞBURNU



Sayfa 18

UNUTULMAYANLARDA; BARIŞ MANÇO

BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ'NDEN HAYVAN YETİŞTİRİCİLERİNE BÜYÜK DESTEK

 Selin Çalışkan



 Uğur Aral

Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi'nin hayvan yetiştiricilerine sağladığı karma yem desteği yüzde 50 artırıldı.

Hayvan yetiştiricilerine destek olmak amacıyla hayata geçirilen Karma Yem Projesi'nin 2025 yılında proje sahası genişletilerek Mahalle Bazlı Birim Kalkınma Kooperatifleri de bu projeye eklendi. Ayrıca destek, yüzde 10'dan yüzde 15'e çıkarıldı. Karma yem desteği, Tekirdağ Büyükşehir Belediye Başkanlığı ile Tekirdağ Tarım Kooperatifleri Birliği Başkanlığı, mahalle bazlı birim kalkınma Kooperatifleri, Tekirdağ İli Damızlık Sığır Yetiştiricileri Birliği ve İlçe Süt Üreticileri Birliği Başkanlıkları üyesi olmak şartı ile bütün ilçelerin mahallelerindeki büyükbaş hayvan sahibi süt hayvancılığı işletmesi

sahibi olan yetiştiricilere yapılacak. Hayvan sahiplerinin ilgili kurumdan aldığı belge ile hayvan sayısını ibraz etmesi gerekiyor. Yetiştiricinin mevcut hayvanları içindeki inek varlıklarının sayısı belirlenip, günlük 7 kg yem tüketimi ile karma yem ihtiyacı hesaplanacak. Mevcut ineklerden her ay en fazla 25 baş için yem talebinde bulunulabilecek.

KARMA YEM PROJESİ PROTOKOL İMZA TÖRENİ DÜZENLEDİ

Bu kapsamda Karma Yem Projesi Protokol İmza Töreni düzenledi. Törende Tekirdağ Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Candan Yüceer, Tekirdağ Tarım Kooperatifleri Başkanı Mustafa Özmen, Tekirdağ İli Damızlık Sığır Yetiştiricileri Birliği Başkanı Ergin Durgun, ilçe süt üreticileri birlik başkanları ve çok sayıda üretici katıldı.

CANDAN BAŞKAN:

“ÇİFTÇİLERİMİZİN, ÜRETİCİLERİMİZİN YANINDAYIZ”

Tekirdağ İli
“Karma Yem Projesi”
Protokol İmza Töreni’ne

Törende konuşma yapan Tekirdağ Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Candan Yüceer, Tekirdağ’ın yüzde 60’ı tarım arazisi olan, tarım ve hayvancılıktaki potansiyeli çok yüksek olan belki de tek il olduğunu belirterek, “Ama maalesef bu yüksek potansiyeli mazot ve maliyet fiyatlarının yükselmesi nedeniyle kullanamıyoruz. Bizim üreticimiz her şeye rağmen üretmek istiyor, hayvancılık yapmak istiyor. Bunun için de saydığım zorlukların adım adım aşılmasına ihtiyacı var. Tarımın ne kadar önemli olduğunu hem bir hekim, hem bir anne hem de bir vatandaş olarak çok iyi biliyorum. Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi olarak tarım ve hayvancılık gibi stratejik öneme sahip olan bir alana sırtımızı dönemeyiz. Dolayısıyla

tarım ve hayvancılıkta çok önemli projeleri hayata geçiriyoruz. Bunun en önemli örnekleri arasında da Karma Yem Projemiz geliyor. Karma Yem Projemizdeki desteği yüzde 50 oranında arttırarak yüzde 15’e çıkardık. Desteğimizin kitlesini arasına mahalle bazlı kooperatifleri de katarak fazlalaştırdık. Tarımsal Hizmetler Dairesi Başkanlığı’mıza ayırdığımız bütçeyi 3,5 katına çıkardık. Bu bütçenin içinde üreticilerimizin ihtiyaç duyduğu su depolarından, tarla yollarının açılmasına, sebze yetiştiricilerinin ürün çeşitlerinin arttırılmasına kadar birçok kalem bulunuyor. Çünkü biliyoruz ki; Tekirdağ’ı Tekirdağ yapan tarım ve hayvancılığı, sanayisi, üniversite şehri olması, lojistiği, turizmidir. Bunların birinin bile zayıflamasına, yok olmasına razı değiliz” dedi.

ismail Denizhan

CANDAN BAŞKAN

REGAİP

KANDİLİ'NDE

YURTTAŞLARLA

BİR ARADAYDI

Cem Taşkıran

Işıl Sevinç



Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi, Hasan Ali Yücel meydanında Regaip Kandili nedeniyle yurttaşlara çay ve kandil simidi ikramında bulundu.

Orta Camii önünde kurulan ikram çadırına, Tekirdağ Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Candan Yüceer de katıldı. Standı ziyaret edenlere kandil simidi ikramında bulunan Candan Başkan, yurttaşların kandilini kutladı. Yüceer'e ilginin yoğun olduğu etkinlikte, yurttaşlar bol bol hatıra fotoğrafı çekti. Yüceer, etkinliğe katılan çocuklarla yakından ilgilenirken yurttaşlarla bir süre sohbet etti.

Candan Başkan, etkinlikte yaptığı açıklamada, "Regaip Kandili, birlik ve beraberliğimizi pekiştiren, manevi değerlerimizi hatırlatan önemli bir gün. Bugün burada vatandaşlarımızla bir araya gelmekten büyük mutluluk duydum. Büyükşehir Belediyesi olarak, bu tür özel günlerde halkımızla buluşmaya, dayanışma ve paylaşma duygusunu güçlendirmeye devam edeceğiz" ifadelerini kullandı.



TEKİRDAĞ AHMET ÖZOL RESİM SERGİSİNE EV SAHİPLİĞİ YAPIYOR

Selin Çalışkan



Harun Kırmızı



AHMET ÖZOL: "KATKILARINDAN DOLAYI BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ'NE TEŞEKKÜR EDERİM"

Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi her alanda olduğu gibi kültür-sanat alanında da şehre önemli katkılar sunmaya, vatandaşları sanatın farklı dalları ile buluşturmaya devam ediyor. Bu kapsamda Ressam ve Öğretim Üyesi Ahmet Özol'un resim sergisinin açılışı gerçekleştirildi.

Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi, Tekirdağ İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü ve Namık Kemal Üniversitesi işbirliğiyle Tekirdağ Yahya Kemal Beyatlı Kültür Merkezi'nde gerçekleştirilen açılış törenine Tekirdağ Valisi Recep Soytürk, Ressam Ahmet Özol, Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Dairesi Başkanı Nilüfer Ayça Albayraktar ve çok sayıda sanatsever katıldı.

Açılıшта bir konuşma yapan Ahmet Özol,

resim sergisinin son dönemde yaptığı soyut resimlerden oluştuğunu belirterek, "Resim yaparken değişik teknikleri kullanmayı seviyorum. Buradaki tablolarda da değişik malzemeler kullanıldı. Bu da tablolara başka bir boyut katıyor. Resim yaparken devamlı yenilik peşindeyim. Çünkü sanat daima yenilik ister. Ne kadar yeni sanat ürünleri ortaya çıkarırsanız hem siz hem de sanatınız yaşıyor. Bu serginin Tekirdağlı sanatseverle buluşmasında katkısı olan Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi'ne çok teşekkür ediyorum" dedi.

Ahmet Özol'un son dönem eserlerinden oluşan sergi 31 Aralık'a kadar Tekirdağ Yahya Kemal Beyatlı Kültür Merkezi'nde görülebilir.

AHMET ÖZOL

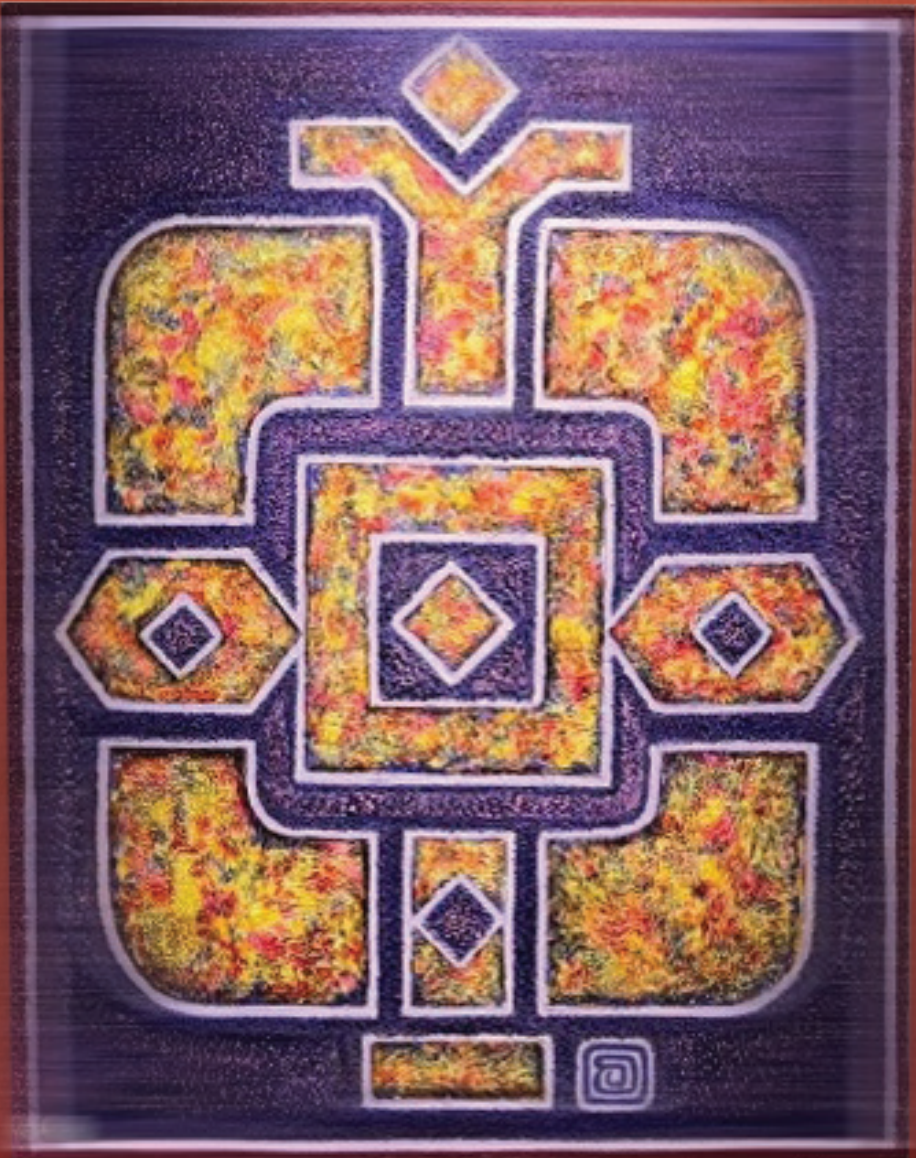
KİMDİR?

Ahmet Özol, 1965 yılında girdiği Ankara Gazi Eğitim Enstitüsü Resim-İş Bölümü'nden 1967'de mezun oldu. Aynı yıl atandığı Çorum İlköğretim Okulu'nda dört yıl resim öğretmeni olarak görev yaptı.

1971'de İstanbul Atatürk Eğitim Enstitüsü'nde asistan olarak göreve başlayan sanatçı, Fransa Hükümeti'nin "Sanat Bursu" ile bir yıllığına Paris'e gitti. Paris dönüşü bir yılı "Resim-İş Bölüm Başkanlığı olmak üzere Atatürk Eğitim Enstitüsü'nde öğretmenlik yaptı. 1982'den 1987'ye kadar Marmara Üniversitesi Atatürk

Fakültesi'nde "Öğretim Görevliliği", ardından 1985'te doktora eşdeğer "Sanatta Yeterlilik", 1987'de yrd. doçent 1989'da ise doçent oldu. YÖK ile Dünya Bankası işbirliği ile Milli Eğitimi Güçlendirme Projesi Ankara seminerine katıldı. 1997'de üç buçuk ay süren Arizona Üniversitesi'nde YÖK-Dünya Bankası MEGP (Milli Eğitimi Güçlendirme Projesi) dâhilinde "Sanat Eğitimi ve Öğretimi" projesinde görev aldı. 1998 yılında Cumhuriyet'in 75. kuruluş yıldönümü etkinlikleri kapsamında Pakistan İslamabad'da düzenlenen Çağdaş Türk Resim Sanatı sergisine katıldı.

1999'da profesör olan sanatçı, halen Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı'ndaki görevine devam etmektedir.



PIR SULTAN ABDAL'IN SESİ TEKİRDAĞ'DA YANKILANDI

İsmail Denizhan



Ender Turan
VIDEOYU İZLEMELİK İÇİN
TIKLAYIN

Pir Sultan Abdal'ın hayatı ile hikâyelerinin anlatıldığı ve türkülerinin seslendirildiği Pir Sultan Abdal oyunu Tekirdağ'da izleyiciyle buluştu.

Bülent Kılıçaslan'ın canlandığı ve yönettiği Pir Sultan Abdal tiyatro oyunu Şarköy, Muratlı ve Süleymanpaşa ilçelerinde sahnelendi.

Oyun, 27 Aralık'ta Şarköy Halk Eğitim Merkezi'nde, 28 Aralık'ta Süleymanpaşa Yahya Kemal Beyatlı Kültür Merkezi'nde ve 29 Aralık'ta Muratlı Kültür Merkezi'nde tiyatroseverlerle buluştu.

Şah İsmail ve Yavuz Sultan Selim arasındaki çatışmada, Anadolu Alevilerinin yaşadıkları baskının anlatıldığı oyunda, Sivas Valisi Hızır Paşa tarafından Pir Sultan'ın katli için çıkarılan ferman ve idamına kadar giden süreç türkülerle işlendi.

Süleymanpaşa Yahya Kemal Beyatlı Kültür Merkezi'nde sahnelenen oyuna tiyatroseverlerin ilgisi yoğundu. Cem Vakfı ve Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi'nin ortak hazırladığı etkinlikte izleyiciler hep birlikte Bülent Kılıçaslan'ın seslendirdiği Pir Sultan türkülerine eşlik ettiler.



Kılıçaslan oyunun ardından verdiği röportajda, "Tekirdağ'da kaliteli bir tiyatro seyircisi var. Buraya dördüncü gelişimiz; Yunus Emre ve Aşık Veysel'le ilgili oyunlar oynamıştık. Sanata duyarlı bir seyirci var burada. Bugün de salon doldu, ekstra

sandalyeler konuldu. Belki büyük salonda oynasaydık daha iyi olurdu; kapıdan dönenler oldu. Bu hem tiyatrom hem de Tekirdağ halkı adına çok güzel bir durum. Bize salonları açtığı için Belediye Başkanımız Dr. Candan Yüceer'e de teşekkür ediyorum. Devamı gelsin diye de ümit ediyorum" dedi.

Oyunun sonunda, katılımcılar Kılıçaslan ile hatıra fotoğrafları çektirip sohbet etti. Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi'ni temsilen Kültür ve Sosyal İşler Daire Başkanı Ayça Albayraktar sanatçıya çiçek takdim etti.

PUNTILA AĞA VE UŞAĞI MATTI'YE İSTANBUL VE ÇERKEZKÖY İZLEYİCİSİNDEN TAM NOT

📄 Selin Çalışkan



Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatrosu (TBBŞT), 2024-2025 tiyatro sezonunda büyük ilgi gören oyunu "Puntila Ağa ve Uşağı Matti" ile İstanbul Sancaktepe ve Çerkezköy'de turnelerine devam etti.

Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatrosu, epik tiyatronun kurucusu Bertol Brecht'in kaleme aldığı ve Prof. Dr. Ümit Aydoğdu'nun yönetmenliğini üstlendiği "Puntila Ağa ve Uşağı Matti" ile 24 Aralık'ta İstanbul Sancaktepe'de; 26-27 Aralık'ta Çerkezköy'de tiyatroseverler ile buluştu. Her iki gösterimde de büyük ilgi gören oyun, izleyicilerden tam not aldı.



EPIK TİYATRONUN

EN ÖNEMLİ

OYUNLARI

ARASINDA



20. yüzyıl Alman şiirinin ve tiyatrosunun en önemli isimleri arasında kabul edilen Bertolt Brech tarafından 1940 yılında kaleme alınan epik komedi Puntila Ağa ve Uşağı Matti'nin yönetmenliğini Prof. Dr. Ümit Aydoğdu üstlendi. Işık tasarımı Ayşe Sedef Ayter'in yaptığı, özgün müziklerinin ise Oktay Köseoğlu'nun imzasını taşıdığı oyunda; Anıl Kır, Aykut Karadağ, Anıl Karaçay, Çetin Karagöz, Damla

Kaya Azlağ, Ethem Erten Kırk, Gökhan Azlağ, Güray Özçelik, Kübra Tektaş, Meryem Asil, Mustafa Merthan Merdoğlu, Pelin Atal, Pınar Efe Karabektaş ve Selcen Ezgi Dinçer rol alıyor.

Bugüne kadar 138 temsilde 36.508 seyirciye ulaşan ve üç ayrı ödül jürisinden toplamda sekiz ödül kazanan TBBŞT, yeni yılda da birbirinden güzel oyunlarla izleyicilerle buluşmaya devam edecek.

MAVİ YOLCULUKLARIN REHBERİ HORA FENERİ



 Ramis Çınar

Çok eski çağlardan beri denizleri ve okyanusları aşan insanların, mavi yolculuklarında rehber işlevi görür deniz fenerleri. Bazen gece vakti kaptanlara ışığıyla yol gösterir, bazen de suları sığ ve kayalık yerlerde onları tehlikelere karşı uyarır. Mimari yapıları, donanımları ve türleri değişmiş olsa da deniz fenerleri, çağlar boyunca insanlık için önemini korumuştur. En fazla bilinenleri; Dünya'nın yedi harikasından biri olan Mısır'daki İskenderiye Feneri ve Romalılar tarafından 1.900 yıl önce yapılan İspanya'daki Herkül Kulesi'dir.

Yeşil ile maviyi buluşturan kentlerden olan Tekirdağ ilinde de deniz fenerleri var. Bunların en meşhur olanı Şarköy ilçesine bağlı Hoşköy Mahallesi'nde bulunan Hora Feneri'dir. İsmi Hoşköy'ün eski adı olan Hora'dan alan tarihi fener, 1861 yılında -Osmanlı döneminde- bir Fransız şirket tarafından inşa edilmiş. Gövdesi tamamen metal olan fenerin montajında sadece cıvata ve somunlar kullanılmış. Kulenin zirvesine, fenerin iç kısmında bulunan demirden yapılmış döner merdivenlerden çıkılıyor. Kulenin zirve kısmında bulunan fenerde daha önceleri aydınlatma amacıyla gaz yağı yakılırken, 1970'li yıllarda Hoşköy'e elektrik hattı çekilmesiyle güçlü projektörler kullanılmaya başlanmış. Gece yolculuklarında deniz fenerleri, yaydıkları ışığın özelliğinden ayırt edilebiliyor. Nitekim her deniz fenerinin kendine özgür bir ışık yayma tarzı var. Hora Feneri'nin ışığı her yirmi saniyede bir, dört kez yanıp sönüyor.



KÜLTÜRÜN
İZİNDE

13

Fenerin sinyallerini gören denizciler de konum ve rotalarını belirliyor. 156 yıldır faaliyet gösteren Hora Feneri'nin işletmesini Hoşköylü Erhan ailesi yapıyor. Deniz Fenerleriyle ilgili eğitim veren bir kurum olmadığı için bu meslek usta-çırak ilişkisiyle babadan oğula geçiyor. 1861 yılında Hüseyin Efendi tarafından başlatılan deniz feneri işletmeciliği, Cumhuriyet döneminde "Erhan" soyadını alan oğlu Halil Efendi ve daha sonra Halil Erhan'ın oğlu ve gelini olan Hüseyin-Fahriye Erhan çifti tarafından devam ettirilmiş. 1982 yılından beri Hora Feneri'nin işletmeciliğini, ailenin dördüncü kuşak üyesi olan Mehmet Erhan yürütüyor. 1960 yılında Hoşköy'de doğan Mehmet Erhan, ilkokul ve ortaokulu Hoşköy'de bitirmiş. Tekirdağ Endüstri Meslek Lisesi'nden mezun olduktan sonra babası ile

birlikte Hora Feneri'nde çalışmaya başlamış. Uzun yıllardır fenerin düzenli bir şekilde çalışması, bakım ve onarımlarıyla ilgilenen Mehmet Erhan, okulların ve turistlerin ziyaretlerinde onlara rehberlik ediyor.

Bir buçuk asrı aşan tarihi boyunca, Osmanlı Devleti'nin son dönemlerine, 1877-78 Osmanlı Rus Savaşı (93 Harbi), Balkan Savaşları, I. Dünya Savaşı, Trakya'nın işgal yılları, Kurtuluş Savaşı, Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşu, II. Dünya Savaşı'ndaki karartma günleri ve pek çok tarihsel olaya tanıklık eden Hora Feneri, bulunduğu bölgenin yegâne tarihi deniz feneri olma özelliğini taşıyor.

Geçmişin acı ve tatlı hatıralarını günümüze taşıyan Hora Feneri, etrafına ışık saçmaya, denizcilere yol göstermeye devam ediyor. Denizin mavisine, doğanın yeşiline ve tarihin gizemine ilgi duyan herkes bu güzel deniz fenerini ziyaret edebilir.

TEKİRDAĞ

ORMANLARININ

KIRMIZI MUĞİZESİ:

KUŞBURNU

Üveys Özgül

Doğa, ruhu dinlendiren ve huzur veren en güzel kaçış noktasıdır. Eğer bir gün doğayla baş başa kalmak isterseniz, Tekirdağ'ın yemyeşil ormanları sizi bekler. Ormanda yürüyüş yaparken, çalılıkların arasında parlayan kırmızı taneler görebilirsiniz. Bu tanıdık dost, kuşburnudur. Hem görüntüsüyle dikkat çeker hem de toplama süreciyle keyifli bir deneyim sunar.

Kuşburnu, her mevsim farklı bir güzellik taşır. Sonbaharda toplanır, kış aylarında içimizi ısıtan çayların en doğal malzemesi olur. Dışarısoğukken, bir fincan sıcak kuşburnu çayı içmenin keyfi, Tekirdağ'ın doğasından soframıza ulaşır.

Kuşburnu toplamak, yalnızca doğayla bağ kurmanın değil, aynı zamanda şehir hayatının stresinden uzaklaşmanın da harika bir yoludur. Tekirdağ'ın doğasında yapacağınız bir yürüyüş, hem keyifli bir zaman geçirmenizi sağlar hem de doğanın sunduğu güzellikleri keşfetme fırsatı sunar.

Bu hafta sonu, kuşburnunun izini sürerek doğayla buluşmaya ne dersiniz? Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi olarak, sizleri doğayı birlikte keşfetmeye, doğal güzelliklerimizi korumaya ve bu keyfi gelecek nesillere taşımaya davet ediyoruz!

HAYATIN
PEŞİNDE



KUŞBURNUNUN FAYDALARI

Kuşburnu, hem lezzeti hem de sağlığa olan katkılarıyla öne çıkan bir meyvedir. İşte bu küçük kırmızı meyvenin sağlığınıza sunduğu başlıca faydalar:

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR

Kuşburnu, yüksek C vitamini içeriğiyle bilinir. Soğuk algınlığı ve grip gibi hastalıklara karşı vücut direncini artırarak bağışıklık sistemini destekler.

EKLEM VE KAS SAĞLIĞINI DESTEKLER

Kuşburnu, içeriğindeki doğal bileşenler sayesinde eklem iltihabını azaltabilir ve hareket kabiliyetini artırabilir. Özellikle artrit gibi eklem rahatsızlıkları olanlar için faydalı olabilir.

ANTIOKSİDAN KAYNAĞIDIR

Kuşburnu, güçlü bir antioksidan kaynağıdır. Vücudu serbest radikallerin zararlarına karşı koruyarak yaşlanma belirtilerini geciktirir ve hücre yenilenmesine destek olur.

SİNDİRİM SİSTEMİNE YARDIMCI OLUR

Lif bakımından zengin olan kuşburnu, sindirim sistemini düzenler ve bağırsakların sağlıklı bir şekilde çalışmasına katkı sağlar.





CİLDİ CANLANDIRIR

Kuşburnu, cildin yenilenmesine yardımcı olan vitamin ve mineraller içerir. Cilde parlaklık kazandırır ve doğal bir bakım sağlar.

KOLESTEROLÜ DÜZENLER

Düzenli tüketildiğinde kuşburnunun kötü kolesterol seviyelerini düşürmeye yardımcı olduğu bilinir. Bu da kalp sağlığını olumlu yönde etkiler.

ENERJİ VERİR

Doğal bir enerji kaynağı olan kuşburnu, yorgunluk ve halsizlik hissini azaltır. Günlük aktiviteler için gerekli enerjiyi sağlar.

KUŞBURNU TÜKETİM ÖNERİSİ

Kuşburnunu çay olarak demleyebilir, marmelat yapabilir ya da kurutup farklı tariflerde kullanabilirsiniz. Doğal ve sağlıklı bir seçenek olarak sofralarınıza eklemek, hem lezzet hem de sağlık açısından büyük bir kazanım olacaktır.

Unutulmayanlar...

BARIŞ MANÇO

2 Ocak 1943 - 1 Şubat 1999



1943

İstanbul'da doğdu.

1950

Galatasaray Lisesi'nde okudu. İlk müzik eğitimini annesinden aldı.

1958

İkinci müzik grubu olan Harmoniler'i kurdu.

1962

İlk 45'liği "Twist in USA/The Jet" adlı plağı yayımladı.

1963

Paris'e giderek Belçika Kraliyet Güzel Sanatlar Akademisi'nde resim eğitimi aldı.

1964

Paris'te Les Mistigris adlı gruba katıldı ve İngilizce şarkılar kaydetti.

1969

"Kurtalan Ekspres" grubunu kurdu. İlk kez Türkçe sözlü şarkılar yapmaya başladı.

1970

"Dağlar Dağlar" şarkısını yayımladı. Eser ayda 700 bin satarak büyük başarı kazandı.

1975

"2023" albümünü yayımladı.

1988

TRT'de yayımlanan "7'den 77'ye" programını sunmaya başladı.

1991

"Söz Vermişim" adlı albümü yayımladı.

1995

UNICEF tarafından "İyi Niyet Elçisi" ilan edildi.

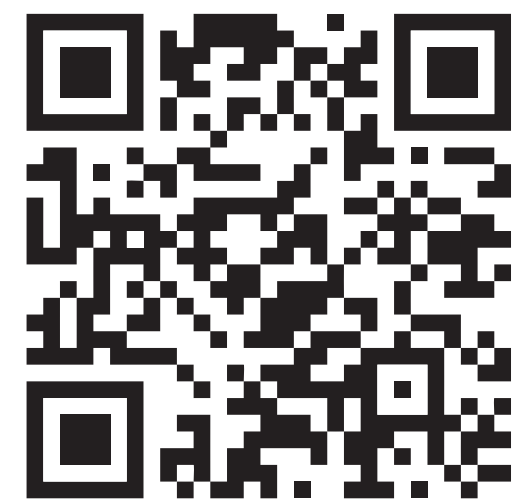
1999

Kalp krizi sonucu İstanbul'daki evinde hayatını kaybetti.

"Yaz dostum" 2023 albümü - 1975

Yaz dostum güzel sevmeyene adam denir mi
Yaz dostum selam almayana yiğit denir mi
Yaz dostum altı üstü beş metrelik bez için
Yaz dostum boşa geçmiş ömre yaşam denir mi
Yaz tahtaya bir daha tut defteri kitabı
Sarı çizmeli Mehmet Ağa bir gün öder hesabı
Yaz dostum yoksul görsen besle kaymak bal ile
Yaz dostum garipleri giydir ipek şal ile
Yaz dostum öksüz görsen sar kanadın kolunu
Yaz dostum kimse göçmez bu dünyadan mal ile
Yaz tahtaya bir daha tut defteri kitabı
Sarı çizmeli Mehmet Ağa bir gün öder hesabı
Yaz dostum Barış söyler kendi Bir ders alır mı
Yaz dostum su üstüne yazı yazsan kalır mı
Yaz dostum bir dünya ki haklı haksız karışmış
Yaz dostum boşa koysan dolmaz dolusu alır mı
Yaz tahtaya bir daha tut defteri kitabı
Sarı çizmeli Mehmet Ağa bir gün öder hesabı

UNUTULMAZ ŞARKILARI
DİNLEMELİK İÇİN



KAREKODU
OKUT/TIKLA