



nigdegunaydingazetesi

nigdegunaydingazetesi

@NigdeGunayd

www.nigdegunaydin.com

NİĞDE Günaydın Gazetesi

Güvenilir
Gazete

"Niğde'nin En Genç Gazetesi"

YIL: 18 SAYI: 4815

29 MART 2025 CUMARTESİ

FİYATI: 6 TL

Niğde için iftar vakti
29 Mart 2025 Cumartesi
19:08

Bayram Namazı
30 Mart Pazar
Niğde merkez 06:59

Ramazan
Sayfası 5'te



Niğde'de sıfır atık etkinlikleri düzenlendi

Niğde İl Millî Eğitim Müdürü Elif Özbek, 30 Mart Uluslararası Sıfır Atık Günü kapsamında Yeşilgölcük 75. Yıl Türkan Yüksel İlkokulu'nda düzenlenen etkinliklere katıldı. Öğrenciler, geri dönüştürülebilir malzemelerden yapıtları yaratıcı projelerle dikkat çektiler. 2'de



Atık kıyafet ve kumaşlar tasarım kıyafetlere dönüştü

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Tekstil ve Moda Tasarım Bölümü öğrencileri, "Sıfır Atık Projesi" kapsamında atık kumaş ve kıyafetlerden hikayesi olan tasarım kıyafetler ürettiler. 2'de



Bayramda sağlıklı beslenin

Niğde İl Sağlık Müdürü Dr. Öğretim Üyesi Doğan Bahadır İnan, Ramazan Bayramı ve sonrası için sağlıklı beslenme önerilerinde bulundu. Dr. İnan, Ramazan ayında beslenme düzeninde değişiklikler yaşandığını ve bayramda aşırı yemek yeme isteğiyle birlikte bazı sindirim sorunları yaşanabileceğini belirtti. 2'de



Bayramda planlanan elektrik kesintisi yok

MEDAŞ tarafından yapılan açıklamaya göre, Ramazan Bayramı boyunca bakım çalışmaları nedeniyle yapılan planlı kesintiler yaşanmayacak. Planlı kesintiler bayramdan sonra uygulanacak. 3'te

NİCE BAYRAMLARA

Niğde'de son iftar bugün akşam saat 19:08'de açılacak, bayram namazı ise yarın saat 06:59'da kılınacak. Niğde genelinde Ramazan Bayramı'nın huzurlu geçmesi için tüm tedbirler alındı.



İl merkezinde 20 uygulama noktasında 539 ekip ve bin 859 personel görev alacak. İlçelerde 70 uygulama noktasında 150 ekip ve 640 personel görevlendirildi. İl genelinde ise toplam 90 uygulama noktasında 689 ekip ve 2 bin 499 personel görev yapacak.

BAYRAMLAŞMA PROGRAMI BELLİ OLDU

Ramazan Bayramı vesilesiyle yapılacak olan bayramlaşma programı da belli oldu. Bugün saat 14:00'da her yıl olduğu gibi Niğde Şehitliğinde kabir ziyaretleri yapılacak. Yarın saat 10:30'da Niğde Öğretmenevinde bayramlaşma programı yapılacak. Yine yarın saat 14:00'da da çocuk evleri sitesi ziyaretleri gerçekleştirilecek.

VALİ ÇELİK: TÜM TEDBİRLER ALINDI

Niğde Valisi Cahit Çelik, "Vatandaşlarımızın Ramazan Bayramı'nı huzur ve güven içinde geçirebilmeleri amacıyla il genelinde tüm gerekli tedbirler alınmıştır. Özellikle bayram süresince artması muhtemel trafik yoğunluğuna karşı sürücülerimizin dikkatli olmaları ve trafik kurallarına azami ölçüde riayet etmeleri en büyük temennimizdir. Bu duygu ve düşüncelerle, Ramazan Bayramı'nın ülkemize, milletimize ve tüm insanlığa sağlık, huzur, mutluluk ve bereket getirmesini temenni ediyor; kıymetli hemşehrilerimin bayramını en içten dilekleriyle kutluyor, sevgi ve saygılarını sunuyorum." dedi.

Bayramda ıslanacağız !



Ramazan Bayramı tatiline kısa bir süre kala Meteoroloji uzmanları, bayram süresince ülke genelinde beklenen hava durumu tahminlerini paylaştı. Yapılan son değerlendirmelere göre bayram boyunca Türkiye genelinde aralıklarla yağmur etkili olacak. Sıcaklıklarda düşüş olmayacak. Tahminlere göre; Niğde'de Bayramın birinci günü hava kapalı olacak. İkinci ve üçüncü gününde ise yağmur bekleniyor. 3'te

Bayram trafiğinde dilencilere dikkat



Barajlar nefes aldı

Niğde'de son dönemde etkili olan kar ve yağmur yağışları, bölgedeki barajların doluluk oranlarını olumlu yönde etkiledi. Özellikle kış aylarında düşen kar yağışları ve bahar yağmurlarıyla birlikte, barajlardaki su seviyelerinde gözle görülür bir artış yaşandı. 4'te



Niğde'de trafik ışıklarında dilencilik sorunu, son zamanlarda artış göstererek hem sürücülerin hem de yayaların güvenliğini tehdit eder hale geldi. Özellikle yoğun kavşaklarda ve ana arterlerde sıkça karşılaşılan dilenciler, araçların durduğu anlarda sürücülerden para talep ediyor. Bu durum, trafik akışını olumsuz etkilemenin yanı sıra, dilencilerin ve sürücülerin can güvenliğini de riske atıyor. 3'te



Terziler bayram mesaisinde

Niğde'de Ramazan Bayramı'na sayılı günler kala terzilerde de yoğun bir telaş yaşanıyor. Niğde'de vatandaşlar, bayramlık kıyafetlerini dikirtmek, tamir ettirmek veya tadilat yaptırmak için terzilere akın ediyor. Özellikle şehir merkezindeki terzi esnafı, siparişleri yetiştirmekte zorlanıyor. 2'de



Çöl tozları akciğer hastalarını olumsuz etkiliyor

Afrika üzerinden gelerek Türkiye'ye etkisi altına alacak çöl tozlarıyla ilgili uyarılarda bulunan Medical Park Karadeniz Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Tefvik Özlü, bu tozların olumsuz etkilerinin, genelde nefes darlığı, öksürük, hırıltılı solunum, balgam çıkarma gibi semptomlarla kendini gösterdiğini söyledi. 7'de

Terziler bayram mesaisinde

Niğde'de Ramazan Bayramı'na sayılı günler kala terzilerde de yoğun bir telaş yaşanıyor. Niğde'de vatandaşlar, bayramlık kıyafetlerini diktirmek, tamir ettirmek veya tadilat yaptırmak için terzilere akın ediyor. Özellikle şehir merkezindeki terzi esnafı, siparişleri yetiştirmekte zorlanıyor. Niğdeli terziler, bayram öncesi yoğunluğun her yıl yaşandığını, ancak bu yıl daha da arttığını belirtiyor. Siparişlerin yetişmesi için gece geç saatlere kadar çalıştıklarını ifade ediyorlar.

Müşterilerin genellikle yeni kıyafet diktirmek, eski kıyafetleri yenilemek veya yeni alınan kıyafetlere tadilat yaptırmak istediklerini söylüyorlar. Terziler, vatandaşların son günlere bırakmamaları konusunda uyarıyorlar. Niğdeli vatandaşlar, bayramda yeni ve şık kıyafetler giymek için terzilere geliyorlar. Özellikle geleneksel kıyafetlere olan talep yoğunluğu arttırıyor. Bayramlık alışverişinin önemli bir parçası olan terziler, vatandaşların beklentilerini karşılamak için yoğun bir şekilde çalışıyor-

lar. Terziler, son günlere bırakılan siparişlerin yetişmeyeceğini belirtiyorlar. Vatandaşların, kıyafetlerini erkenden terzilere teslim etmeleri gerektiğini vurguluyorlar. Ayrıca, terzilerin yoğunluğu nedeniyle fiyatların da artabileceğine dikkat çekiyorlar. Niğde'de Ramazan Bayramı'na sayılı günler kala terzilerde yaşanan bu yoğunluk, bayram coşkusunun ve hazırlıklarının önemli bir göstergesi olarak dikkat çekiyor. (Süleyman Özşahin)



Niğde'de sıfır atık etkinlikleri düzenlendi

Niğde İl Millî Eğitim Müdürü Elif Özbek, 30 Mart Uluslararası Sıfır Atık Günü kapsamında Yeşilgölcük 75. Yıl Türkan Yüksel İlkokulu'nda düzenlenen etkinliklere katıldı. Öğrenciler, geri dönüştürülebilir malzemelerden yaptıkları yaratıcı projelerle dikkat çektiler. Etkinlikte moda defilesi, bez çanta tasarımları, kitap ayraçları ve anahtarlıklar gibi birçok sürdürülebilir malzeme sergilendi. Yeşilgölcük'te düzenlenen etkinliğe Niğde İl Millî Eğitim

Müdürü Elif Özbek ile Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği İl Müdürü Necmettin Şeker de katılarak öğrencilerin projelerini yerinde inceledi. Sıfır Atık bilincinin erken yaşta kazanılmasının önemine vurgu yapan yetkililer, bu tür etkinliklerin çevre duyarlılığını arttırmada büyük rol oynadığını belirtti. Yetkililer, sürdürülebilir çevre bilincine yönelik farkındalık çalışmalarının devam edeceğini vurguladı. (Haber Merkezi)



Ulukışla'ya kiraz bahçesi kuruluyor

KOP Modern Kiraz Yetiştiriciliği projesi kapsamında Ulukışla ilçesinde 500 dekar yeni kiraz bahçesi tesis edilecek. Ulukışla İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü tarafından hazırlanan, KOP Bölge Kalkınma İdaresi Başkanlığının 2025 Yılı Mali Destek Programı kapsamında onaylanan "KOP MODERN

KIRAZ YETİŞTİRİCİLİĞİ PROJESİ" protokolü imzalandı. İmzalanan protokol kapsamında Ulukışla İlçesinde Sweet Heart cinsi 500 dekar yeni kiraz bahçesi tesis edilecek. Proje ile alakalı bilgilendirme Ulukışla İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü tarafından yapılacak. (Haber Merkezi)

Bayramda sağlıklı beslenin

Niğde İl Sağlık Müdürü Dr. Öğretim Üyesi Doğan Bahadır İnan, Ramazan Bayramı ve sonrasında sağlıklı beslenme önerilerinde bulundu. Niğde İl Sağlık Müdürü Dr. Öğretim Üyesi Doğan Bahadır İnan, Ramazan Bayramı ve sonrası için sağlıklı beslenme önerilerinde bulundu. Dr. İnan, Ramazan ayında beslenme düzeninde değişiklikler yaşandığını ve bayramda aşırı yemek yeme isteğiyle birlikte bazı sindirim sorunları yaşanabileceğini belirtti. Bayramda geleneksel olarak sunulan tatlılar ve hamur işleri gibi yüksek enerjili gıdaların, kan şekerinin hızlı yükselmesi-



ne neden olabileceğini vurgulayan Dr. İnan, bu tür yiyeceklerin tüketiminin sınırlı tutulmasını önerdi. Bayram sabahı haffif bir kahvaltı yaparak güne baş-

lanması gerektiğini belirten İnan, kızartma ve kavurma yöntemleriyle pişirilen besinlerden kaçınılması gerektiğini ifade etti.

Dr. İnan, bayramda tatlı yerine sütlü tatlıların tercih edilmesi gerektiğini, ayrıca bolca sebze ve meyve tüketilmesini önerdi. Sindirim sisteminin düzenli çalışması için lif oranı yüksek gıdaların (sebze, meyve, kuru baklagiller) tüketilmesi gerektiğini söyledi. Vücuttaki sıvı kaybını önlemek için günde 2-2,5 litre su içilmesini tavsiye eden Dr. İnan, özellikle kronik hastalığı olan kişilerin bayram süresince de uyguladıkları diyetle dikkat etmeleri gerektiğini belirtti. Bayramda sağlıklı beslenmenin, sağlıklı bir bayram geçirmenin anahtarı olduğunu ifade etti. (Haber Merkezi)

Bayramda hasta ve yaşlılarımızı unutmayalım

Niğde Valisi Cahit Çelik Ramazan Bayramı dolayısıyla bir kutlama mesajı yayımladı.

Vali Çelik mesajında, "Birlik ve beraberliğin pekiştiği, yardımlaşma ve dayanışma duygularının en yoğun şekilde yaşandığı mübarek Ramazan ayını geride bırakırken, bir Ramazan Bayramı'na daha erişmenin huzur ve mutluluğunu milletçe yaşamaktayız. Bayramlar; kırıncılıkların unutulduğu, sevgi, saygı ve hoşgörünün hâkim olduğu, toplumsal dayanışma ve kardeşlik bağlarının güçlendiği özel gündür. Bu anlamlı günlerde büyüklerimizin gönlünü almalı, küçüklerimizi sevindirmeli, ihtiyaç sahiplerine destek olmalı; hastalarımızı ve yaşlılarımızı ziyaret ederek onlara moral vermeliyiz. Bayramın manevi ikliminde birlik ve beraberliğimizi daha da güçlendirmeliyiz. Vatandaşlarımızın Ramazan

Bayramı'nı huzur ve güven içinde geçirebilmeleri amacıyla il genelinde tüm gerekli tedbirler alınmıştır. Özellikle bayram süresince artması muhtemel trafik yoğunluğuna karşı sürücülerimizin dikkatli olmaları ve trafik kurallarına azami ölçüde riayet etmeleri en büyük temennimizdir. Bu duygu ve düşüncelerle, Ramazan Bayramı'nın ülkemize, milletimize ve tüm insanlığa sağlık, huzur, mutluluk ve bereket getirmesini temenni ediyor; kıymetli hemşehrilerimiz bayramını en içten dileklerimizle kutluyor, sevgi ve saygılarımı sunuyorum." dedi. (Niğde Valiliği)



Atık kıyafet ve kumaşlar tasarım kıyafetlere dönüştü

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Tekstil ve Moda Tasarım Bölümü öğrencileri, "Sıfır Atık Projesi" kapsamında atık kumaş ve kıyafetlerden hikayesi olan tasarım kıyafetler ürettiler. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi fuaye alanında Uluslararası Sıfır Atık Günü'ne özel Yeni-

de'im sergisi açıldı. Atık kumaşların değerlendirilmesi ve sıfır atık bilincinin öğrencilerde oluşturulmasına katkı sağlayan proje ile ilgili bilgi veren Tekstil ve Moda Tasarım Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Menekşe Sakarya, öğrenciler tarafından ortaya çıkarılan kıyafetlerin her birisinin farklı hikayesi olduğunu belirtti. Sakarya, "Açtığımız



sergide birkaç dersin çıktısı var. Öğrencilerimizle pandemi ve deprem sürecinde yaptığımız tasarımlar var. O dönem öğrencilerin etkilendikleri birtakım olaylardan yaptıkları tasarımlar var. Her tasarımın bir hikayesi var. Öğrencilerimizin bir temaya bağlı çalışmalarını gerektiriyor bizde. Tamamen sürdürülebilirliğe yönelik bir ders bu.

Atık kumaşlardan yeni tasarımlar yaptılar. Bu sayede öğrencilerimizin hem tasarım yapma becerilerinin gelişmesini sağlamak hem de elde kalan atıkları değerlendirmek bizim en büyük amacımızdı" dedi. Öğrencilerin hazırladığı 15 tasarım, Güzel Sanatlar Fakültesi fuaye alanında 7 gün süreyle sergilenecek. İHA



Dilenci sorunu trafikte tehdit oluşturuyor



Niğde'de trafik ışıklarında dilencilik sorunu, son zamanlarda artış göstererek hem sürücülerin hem de yayaların güvenliğini tehdit eder hale geldi. Özellikle yoğun kavşaklarda ve ana arterlerde sıkça karşılaşılan dilenciler, araçların durduğu anlarda sürücülerden para talep ediyor. Bu durum, trafik akışını olumsuz etkilemenin yanı sıra, dilencilerin ve sürücülerin can güvenliğini de riske atıyor. Bayramda trafiğin daha da artacağı düşünülürse, sorun ciddi tehdit oluşturuyor. Son dönemde Niğde'de trafik ışıklarında dilenen kişi sayısında gözle görülür bir artış yaşanıyor. Özellikle çocukların ve yaşlıların dilendirilmesi, vatandaşların tepkisini çekiyor. Dilencilerin araçların arasına girerek para istemesi, trafik kazası riskini artırıyor. Sürücülerin dikkatinin dağılması, ani frenlemelere ve diğer tehlikeli durumlara yol açabiliyor. Sürücüler ve yayalar, dilencilerin ısrarcı tavırlarından ve rahatsız edici yaklaşımlarından şikayetçi. Özellikle çocukların dilendirilmesi, vatandaşların vicdanını sızlatıyor. Niğde Emniyet Müdürlüğü ve Niğde Belediyesi Zabıta ekiplerinin, trafik ışıklarında dilencilik yapanlara yönelik denetimlerini sıklaştırması gerekiyor. Dilencilik yapanlara cezai işlem uygulanması, caydırıcılık açısından önem taşıyor. Öte yandan, Vatandaşların, dilencilere para vermemeleri konusunda bilinçlendirilmesi gerekiyor. Niğdelilerin, dilencilere para vermek yerine, ihtiyaç sahibi olanlara yardım eden kuruluşlara bağış yapması daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Trafik ışıklarında dilencilik yapanları gören vatandaşların, durumu Niğde Emniyet Müdürlüğü'ne veya Niğde Belediyesi Zabıta Müdürlüğü'ne bildirmesi, sorunun çözümüne katkı sağlayacaktır. (Süleyman Özşahin)

Normal doğum seferberliği sürüyor



Normal doğum seferberliği sürüyor

Niğde İl Sağlık Müdürlüğü Halk Sağlığı Başkanlığı koordinesinde normal doğum teşviki ve gebe bilgilendirme yapıldı. Niğde Halk Sağlığı Başkanlığı koordinesinde, Alay, Bağlama ve Gölcük Beldelerinde gebe bilgilendirme toplantıları düzenlendi. Toplantılarda, gebelik süreci, sağlıklı doğum ve normal doğum teşviki konularında bilgilendirme yapıldı. (Haber Merkezi)

Normal doğum seferberliği sürüyor

Ankara'da bayram faciası ölü sayısı 6'ya yükseldi

Ankara'nın Haymana ilçesinde hatalı sollama sonucu gerçekleşen trafik kazasında ölü sayısı 6 oldu, 3 kişi ağır yaralı olarak hastaneye sevk edildi. Olay, Ankara'nın Haymana ilçesinde bulunan Konya yolu üzeri Çalış mevkiinde meydana geldi. Hatalı sollama sonucu, 31 GE 368 plakalı Fiat Egea marka araç ile 06 EPP 091 plakalı Fiat Linea marka araç kafa

kafaya çarpıştı. Vatandaşların ihbarı üzerine olay yerine çok sayıda ambulans ve trafik ekibi sevk edildi. Yapılan ill tespitlerin ardından iki araçta 9 kişinin olduğu ve ölü sayısının 6'ya çıktığı öğrenildi. 3 kişi ise ağır yaralı olarak hastaneye sevk edildi. Ölen 6 kişiden 2'sinin çocuk olduğu belirlendi. (İHA)

Bayramda planlanan elektrik kesintisi yok



MEDAŞ tarafından yapılan açıklamaya göre, Ramazan Bayramı boyunca bakım çalışmaları nedeniyle yapılan planlı kesintiler yaşanmayacak. Ancak bayramdan sonra planlı kesintiler uygulanacak. MEDAŞ tarafından yapılan duyuruya göre, bayramdan hemen sonra bakım çalışmaları yeniden başlayacak. 2 Nisan 2025 saat 09:30 - 11:30 Arası Elektrik Kesintisi Yaşanacak Bölgeler: Niğde Merkez Hasaköy Köyü, Niğde Merkez Yeşilgöçük Beldesi, Aşağı Mahallesi Eski Yol Caddesi, Niğde Merkez Yeşilgöçük Beldesi, Cumhuriyet Mahallesi Avşar Çıkmaşı Sokak, Niğde Merkez Yıldıztepe Beldesi, Yeni Mahallesi Çiftlik Yolu Caddesi. 02.04.2025 09:30 - 12:30 Arası Elektrik Kesintisi Yaşanacak Bölgeler: Niğde Merkez Kırkpınar Köyü. 02.04.2025 10:00 - 12:00 Arası Elektrik Kesintisi Yaşanacak Bölgeler: Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Cumhuriyet Mahallesi Başak Sokak, Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Cumhuriyet Mahallesi Kubilay Caddesi, Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Hürriyet Mahallesi Atatürk Caddesi, Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Hürriyet Mahallesi Ekin Sokak, Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Hürriyet Mahallesi Göl Sokak, Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Hürriyet Mahallesi Göl/2 Sokak Sokak, Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Hürriyet Mahallesi Göl/4 Sokak Sokak, Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Hürriyet Mahallesi İnönü Caddesi, Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Hürriyet Mahallesi İnönü/5 Sokak Sokak, Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Hürriyet Mahallesi Kubilay Caddesi, Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Hürriyet Mahallesi Sumer/3 Sokak Sokak, Niğde Merkez Kiledere Beldesi, Hürriyet Mahallesi Yurt Sokak Sokak. (Haber Merkezi)

Bayramda planlanan elektrik kesintisi yok

Bayramda planlanan elektrik kesintisi yok



FIKRET DIKMEN

DEĞİŞTİ

Devir terse döndü zaman değişti Her kalıba girer oldu dönekler Öyle böyle değil yaman değişti Kendi sütün içer oldu inekler

Muhabetler eski tadı vermiyor Güzellikler rüyalara girmiyor Dünyanın işine akıl ermiyor Garibanlar köşelerde pinekler

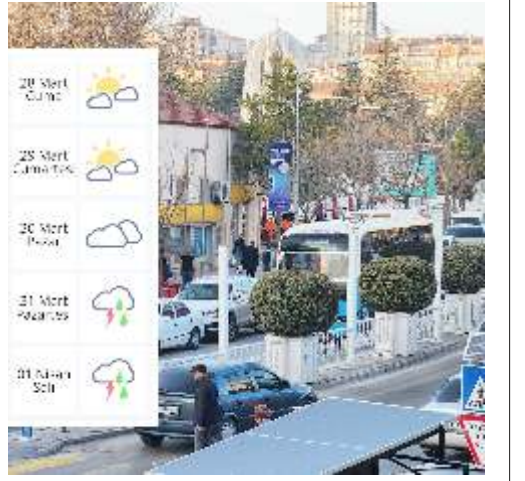
Bukelemin şekil alır her renkten Ehli keyifler gece çalar felekten Arılar bal toplar binbir çiçekten Bataklıkta yaşar sivrisinekler

Şaşkın yolcu hedefine varamaz Fesatı kurtarmaz beş vakit namaz Aydınlığa düşman takkeli yobaz Tarikatlar din üstüne din ekler

Fikret el giderken yıldız aya Bozuldu bizdeki bu asil maya Ne şeref var ne ar namus ne haya Vicdansızlar zehir kusar kin ekler.

Bayramda İslanacağız!

Ramazan Bayramı tatiline kısa bir süre kala Meteoroloji uzmanları, bayram süresince ülke genelinde beklenen hava durumu tahminlerini paylaştı. Yapılan son değerlendirmelere göre bayram boyunca Türkiye genelinde aralıklarla yağmur etkili olacak. Sıcaklıklarda düşüş olmayacak. Tahminlere göre; Niğde'de Bayramın birinci günü hava kapalı olacak. İkinci ve üçüncü gününde ise yağmur bekleniyor. (İlayda Coşkun)



Günaydin Gazetesi

www.nigdegunaydin.com e-mail:nigdegunaydin@gmail.com

YIL:18 SAYI:4815 29 MART 2025 CUMARTESİ

Kurulup Tarihi: 22 Ocak 2007

YEREL SÜRELİ YAYIN

PAZAR GÜNLERİ HARİÇ GÜNLÜK YAYINLANIR

İMTİYAZ SAHİBİ

KD Medya51 Basın Yayın San. Tic.Ltd. Şti. Adına KAHRAMAN DOYGUN

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü MURAT KARAKAYA

Muhabirler: Süleyman Özşahin - İlayda Coşkun Sayfa Sekreteri: İsmail Çizmeci

Adres: Yukarı Kayabaşı Mah. Cici Baba Sokak Yavuz Çayır İş Merkezi Kat:3 No:17 MERKEZ/ NİĞDE Tel:0 388 233 03 88

Baskı: KD Medya51 Basın Yayın San. Tic. Ltd. Şti. Burhan Mahallesi Eski Zahire Pazarı İçi No:17 Merkez/NİĞDE UETS Adresi: 25868-58351-21691

DAĞITIM: İpek Basın Dağıtım - Hacı Halil Çenebaşı Eski Saray Mh. Selçuklu Cad. Nigar Sk. Çoban Apt. No:4/C Merkez / NİĞDE Tel: 0388 233 4600

Niğde Günaydin Gazetesi Basın Meslek İlkelerine Uymaya Söz Vermiştir.

Yayınlanan yazılar ve fotoğraflar ancak kaynak gösterilerek yayınlanabilir. Köşe Yazarlarının Sorumluluğu Yazarlara aittir.

İlçe Nöbetçisi	0388 232 35 50	Cevre, Sehircilik ve İklim Değişikliği Müdürlüğü	0388 232 34 14
Cumhuriyet Bassavcılığı	0388 232 33 89	Tapu Müdürlüğü	0388 280 10 11
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	0388 225 26 02	Kadastro Müdürlüğü	0388 280 10 23
Niğde Baro Baskanlığı	0388 232 88 12	Meteoroloji Müdürlüğü	0388 232 34 07
Altunhisar Kaymakamlığı	0388 611 20 70	Genglik ve Spor İl Müdürlüğü	0388 232 34 25
Bor Kaymakamligi	0388 311 78 71	İl Ticaret Müdürlüğü	0388 232 00 60
Çamardi Kaymakamlığı	0388 711 24 62	İl Gümrük Müdürlüğü	0388 225 04 20
Çiftlik Kaymakamligi	0388 411 20 57	İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü	0388 232 23 10
Ulukisla Kaymakamligi	0388 511 23 14	İl Nifus ve Vatandaslik Müdürlüğü	0388 232 34 83
İl Emniyet Müdürlüğü	0388 232 32 22	İl KULtUr ve Turizm Müdürlüğü	0388 280 17 00
Jandarma Komutanlığı	0388 232 33 22	Niğde Defterdarligi	0388 232 32 80
İl Genel Meclisi	0388 232 35 34	İl Milli Eğitim Müdürlüğü	0388 232 32 70
Altunhisar Belediye Baskanlığı	0388 611 23 05	İl Sağlık Müdürlüğü	0388 232 35 04
Bor Belediye Baskanlığı	0388 311 71 15	İl Tanım ve Orman Müdürlüğü	0388 211 31 00
Çamardi Belediye Baskanlığı	0388 711 21 65	DSİ 45. Sube Müdürlüğü	0388 232 47 17
Çiftlik Belediye Baskanlığı	0388 411 20 04	Doga Koruma ve Milli Parklar Niğde Subesi	0388 232 09 00
Ulukisla Belediye Baskanlığı	0388 511 21 52	Orman İletme Müdürlüğü	0388 225 02 70
Niğde Polis Meslek Yüksek Okulu	0388 233 04 03	Patates Arastirma Enstitüsü	0388 232 33 54
İl Özel İdaresi	0388 232 33 60	Niğde Ticaret ve Sanayi Odasi	0388 213 1201
Askerlik Şubesi Baskanlığı	0388 232 33 27	Niğde Ticaret Borsası	0388 232 73 36
Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü	0388 232 34 86	Niğde Esnaf ve Sanatçılar Odaları Birliği	0388 232 14 44
Sosyal Yardimlasma ve Dayanisma Vakfi	0388 232 23 13	Niğde Ziraat Odası	0388 232 33 73
Iskur İl Müdürlüğü	0388 232 35 43	Niğde Muhasebeciler Odası	0388 233 28 91
Sosyal Güvenlik Kurumu İl Md	0388 232 36 15	Niğde Soférler Odası	0388 213 38 40
Sanayi ve Teknoloji İl Müdürlüğü	0388 232 34 82	Niğde Esnaf Kefalet Kooperatifi	0388 213 09 80
Niğde Günaydin Gazetesi	0388 233 03 88	nigdegunaydin@gmail.com	

GÜRER: EMEKLİ MAAŞLARI AÇLIK SINIRININ ALTINDA KALDI

CHP Niğde Milletvekili Ömer Fethi Gürer, TBMM'de düzenlediği basın toplantısında emekli bayram ikramiyesi tutarına yapılan artış eleştirildi. Niğde Milletvekili Ömer Fethi Gürer, TBMM'de düzenlediği basın toplantısında, emekli bayram ikramiyesine yapılan 1000 liralık artışı eleştirerek, "Bu artış, emeklinin geçim derdine çare olmaktan çok uzak" dedi. Gürer, "Şu anda Ramazan Bayramı ik-

ramiyesi, bu tarife iki gecelik ancak yetiyor. Biz de bu durumda piyasadaki fiyatları araştırmak istedik. Kestane balının kilo fiyatı 1700 lira, hurmanın kilosu ise 900 liradan başlıyor ve kaliteye göre değişiyor. Yulafın kilosu 125 lira, manda yoğurdunun kilosu 825 lira. Bunun yanı sıra, sarayda tüketildiği bilinen ve kurutularak tavsiye edilen ejder meyvesini de inceledik. Ejder meyvesinin bir adedi 650 liradan

satılıyor. Daha küçük boyları ise 300 liradan başlıyor. Yani dün gece çıkarılan kanunla sağlanan 1000 liralık artışla, iki tane ejder meyvesi alınabiliyor." dedi Gürer, artan hayat pahalılığının emeklileri nasıl vurduğunu şu sözlerle anlattı: "Emeklilerimiz gerçekten ciddi anlamda geçim sıkıntısı içinde. Bayramda olsun yüzleri gülsün istedik. En az asgari ücret düzeyinde bayram ikramiyesi verilmesini önerdik. Bayram ikramiyesi verilmeye başlandığı ilk dönemde 1000 liraydı. O zaman 1000 lirayla bir kurbanlık koyun alınabiliyordu. Bugün, 1000 lirayla bir kilo et bile alınmaz hale geldik. Sürecin böyle olması, emeklilerin her gördüğümüz yerde bizlere derd yanmasını beraberinde getiriyor. Emekliler içine düşürüldükleri durumdan ciddi anlamda hem tepki gösteriyorlar hem de sıkıntı yaşıyorlar. Bu bayramda, emekliler torunlarına harçlık veremeyecekler. Harçlıktan vazgeçtik, bazı emekliler çocukları ve aile fertleri ile düzenledikleri bayram kahvaltılarında vazgeçtiler. "Misafir gelirse çok fazla gelmesin, aldığımız şekerle sınırlı idare edelim" düşüncesine geldiler. Bugün et alabilmek için sabahın erken saatlerinde Et ve Süt Kurumunun satış noktalarının önünde, uygun fiyatla bir kilo et alabilmek için sıraya giriyorlar. Son hafta-

larda et fiyatlarında %20 dolayında bir artış oldu. Kasaptaki et fiyatlarının artması, emeklinin kasabın önünden bile geçemesine neden oluyor." CHP'li vekil Ömer Fethi Gürer, emeklilerin mevcut maaşlarının açlık sınırının altında kaldığını vurgulayarak, acilen 15.000 liralık seyyanen zam yapılmasını talep ederek, "Emekliler için mevcutta verilmekte olan maaşlar, açlık sınırının altında kalmıştır. Emeklilerin maaşları artık alım gücünü karşılamıyor. Gıda açısından temel ihtiyaçlarını karşılamayı bırakın, elektrik, doğalgaz, kira ve ulaşım giderlerini bile ödemekte zorlanıyorlar. Bu nedenle, memur emeklileri de dahil olmak üzere tüm emeklilere acilen 15.000 liralık seyyanen bir zam yapılmalı. Açlık sınırının altında kalan emeklilerin yaşam koşullarını iyileştirmeye yönelik bir destek oluşturulmalıdır. Bayram ikramiyesindeki bu artış yeterli değildir. Daha önce ifade ettim, yine ifade ediyorum: 1000 liralık artış dışın kovuşuna bile gitmeyecek bir artıştır. Emekli bayram ikramiyelerinin Kurban Bayramı'na kadar artırılması gerekir. Çünkü emeklinin en azından bir kurban alabilmesi sağlanmalıdır. Ancak kurban fiyatlarını bugünden araştırdığımızda, bırakın emekliyi, asgari ücretle çalışan birinin bile kurban kesmesi mümkün değildir.



Böyle bir durumda, kurban kesmenin önünde engel oluşturan bir siyasi iktidar bulunmaktadır." dedi. Gürer, 1000 liralık artışın yeterliliğini vurguladı ve Kurban Bayramı öncesinde ikramiyenin asgari ücret düzeyine çıkarılmasını gerektiğini belirterek, "Kurban Bayramı'na yaklaşık 3 ay var. Bu süreç içinde, Kurban Bayramı için bir düzenleme yapılmalı ve Ramazan Bayramı'nda 1000 lira gibi komik bir artış ver-ilen bayram ikramiyesi, Kurban Bayramı'nda asgari ücret düzeyine çıkarılmalıdır. 2008 yılında emeklilerin aylık bağlama oranı %70'ten %40'lara düşürüldü. Bu süreç, emekli maaşlarında ciddi bir düşüşe yol açmıştır. Şu anda emekli olmak ve emekli maaşıyla yaşamak büyük bir sorun haline gelmiştir. Bu nedenle emekliliğini erteleyen çok sayıda kişi, "Nasıl geçineceğim de emekli olayım?" diye sormaktadır. Mutlaka emeklilerin intibak düzenlemesi dikkate alınarak, farklı dönemlerde emekli olanlar arasındaki maaş farkları eşitlen-

meli ve mağduriyetler giderilmelidir" dedi. Ömer Fethi Gürer, sözlerini şöyle tamamladı: "EYT yasasının eksikliklerle çıkmasından dolayı da mağduriyetler yaşanmaktadır. Kademeli geçişin yanı sıra, prim gün sayısını az bir farkla kaçırınların mağduriyetleri de giderilmelidir. Ayrıca, zorunlu emeklilikle çalışmaları engellenen ve taşeron çalışanların sorunları da çözülmelidir. Sonuç olarak, bayram ikramiyelerinin artırılmasının yanı sıra, emekli maaşlarının enflasyon karşısında korunması gereklidir. Emekliler, sağlıklı beslenme ve sosyal yaşamdan yoksun bırakılmamalıdır. İktidarı, bayram ikramiyelerini yeniden gözden geçirmeye ve Kurban Bayramı'ndan önce artırmaya davet ediyorum. Halkın içinde yaşamın hangi boyuta evrildiğini görmeyen bir siyasi anlayış, emeklilerin içine düştüğü durumdan haberdar değildir. Bu vesileyle, sarayda tüketildiği bilinen ejder meyvesi üzerinden bu değerlendirmeyi yaptım." (Haber Merkezi)



Kar ve yağmur yağışları sonrasında barajların seviyesi yükseldi

Niğde'de son dönemde etkili olan kar ve yağmur yağışları, bölgedeki barajların doluluk oranlarını olumlu yönde etkiledi. Özellikle kış aylarında düşen kar yağışları ve bahar yağmurlarıyla birlikte, barajlardaki su seviyelerinde gözle görülür bir artış yaşandı. Niğde'nin önemli su kaynaklarından biri olan Akkaya Barajı, Gebere Barajı ve Gümüşler Barajı yağışlardan olumlu etkilendi. Barajın doluluk oranında önemli bir artış gözlemlendi. Oranların, özellikle tarımsal sulama açısından sevindirici bir gelişme olarak değerlendiriliyor. Niğde'de yaşanan kar ve yağmur yağışları, yer altı su kaynaklarının da beslenmesine katkı sağladı. Bu durum, bölgedeki su sıkıntısı riskini azaltarak, tarımsal üretimin devamlılığı için önemli bir güvence oluştururken, yetkililer, Niğde'deki barajların doluluk oranlarının yakından takip edildiğini ve su kaynaklarının verimli kullanılması için gerekli önlemlerin alındığını belirtti. Öte yandan, yetkililer, vatandaşları su tasarrufu konusunda duyarlı olmaya çağırıyor. Önemli Not: Niğde'deki barajların doluluk oranlarındaki artış, bölgedeki tarımsal faaliyetler ve su kaynakları açısından olumlu bir gelişme olarak değerlendiriliyor. Ancak, su kaynaklarının sürdürülebilirliği için tasarruflu su kullanımı büyük önem taşıyor. (Süleyman Özşahin)

katkı sağladı. Bu durum, bölgedeki su sıkıntısı riskini azaltarak, tarımsal üretimin devamlılığı için önemli bir güvence oluştururken, yetkililer, Niğde'deki barajların doluluk oranlarının yakından takip edildiğini ve su kaynaklarının verimli kullanılması için gerekli önlemlerin alındığını belirtti. Öte yandan, yetkililer, vatandaşları su tasarrufu konusunda duyarlı olmaya çağırıyor. Önemli Not: Niğde'deki barajların doluluk oranlarındaki artış, bölgedeki tarımsal faaliyetler ve su kaynakları açısından olumlu bir gelişme olarak değerlendiriliyor. Ancak, su kaynaklarının sürdürülebilirliği için tasarruflu su kullanımı büyük önem taşıyor. (Süleyman Özşahin)

Niğde'de ihracat 18 milyon dolar oldu

Türkiye genelinde Şubat ayında genel ticaret sistemine göre ihracat %1,6 azaldı, ithalat %2,4 arttı. Niğde'nin ithalat ve ihracat verileri de açıklandı. Türkiye İstatistik Kurumu ile Ticaret Bakanlığı iş birliğiyle genel ticaret sistemi kapsamında üretilen geçici dış ticaret verilerine göre; ihracat 2025 yılı Şubat ayında, bir önceki yılın aynı ayına göre %1,6 azalarak 20 milyar 761 milyon dolar, ithalat %2,4 artarak 28 milyar 533 milyon dolar olarak gerçekleşti. Ocak-Şubat döneminde ihracat %2,0, ithalat %5,9 arttı Genel ticaret sistemine göre ih-



racat 2025 yılı Ocak-Şubat döneminde bir önceki yılın aynı dönemine göre %2,0 artarak 41 milyar 921 milyon dolar, ithalat %5,9 artarak 57 milyar 235 milyon dolar olarak gerçekleşti.

Niğde'de ihracat 18 bin dolar, ithalat 7 bin dolar oldu. Ülkemizde Şubat ayında genel ticaret sistemine göre ihracat %1,6 azaldı, ithalat %2,4 arttı. Bölgemizde ise, Kırıkkale'de

Şubat ayında genel ticaret sistemine göre ihracat 6 267 Bin ABD \$, ithalat 46 235 Bin ABD \$, Aksaray'da Şubat ayında genel ticaret sistemine göre ihracat 21 429 Bin ABD \$, ithalat 23 420 Bin ABD \$, Nevşehir'de Şubat ayında genel ticaret sistemine göre ihracat 100 583 Bin ABD \$, ithalat 24 248 Bin ABD \$, Kırşehir'de Şubat ayında genel ticaret sistemine göre ihracat 52 239 Bin ABD \$, ithalat 78 182 Bin ABD \$, Niğde'de Şubat ayında genel ticaret sistemine göre ihracat 18 913 Bin ABD \$, ithalat 7 772 Bin ABD \$ oldu. (Haber Merkezi)

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

**Ramazan Bağışlarınızla
Fitre ve Zekatlarınızla
ÖNCE ÇOCUKLAR
İYİLEŞSİN**

Ramazan ayında yoksul bir aileyi doyurmak, hasta bir çocuğu iyileştirmek, gözü yaşlı bir anneyi güldürmek ibadetlerin en güzelidir.

0312 447 06 60



Ramazan Sayfası

5

29 MART 2025 CUMARTESİ

Günün Manisi

Dua eder melekler,
Kabul olur dilekler,
Teravihler kılınır,
Toplu atar yürekler.

Günün Ayeti

"De ki: "Şüphesiz Rabbim rızık kullarından dilediğine bol bol verir ve (dilediğine) kısar. Allah yolunda her ne harcansanız, Allah onun yerine başkasını verir. O, rızık verenlerin en hayırlısıdır." (Sebe,34/39)

Günün Hadisi

"Sadaka Rabbin öfkesini söndürür ve kötü ölümü bertaraf eder!"
(İmam Gazali, a.g.e.s.403)

Ramazan Yazıları

BAYRAMINIZ KUTLU OLSUN

MUHTEREM OKUYUCULARIM,
Öncelikle, hepimizin Mübarek Ramazan Bayramınızı en samimi duygularla kutlar; evlatlarınızla ve tüm sevdiklerinizle beraber daha nice Bayramları sağlık, afiyet, mutluluk ve huzur içinde idrak etmenizi Cenab-ı Allah'tan niyaz ederim!

Yazılarımızı okuyan dostlarımıza mümkün olsa yüz yüze sorasım geliyor: Bu yazılardan çıkardığınız anlam nedir? İslâm Dininin ilk ve baş esası, mesajı ne imiş; bizleri Şeytan'ın telkinlerine uyduran içimizdeki nefsin köreltilmesi ve böylece insan-ı kâmil olmanın yoluna girmemizi sağlayan sihirli duygu ne imiş? Şahsen bana göre Dinimizin ve Kitabımızın iki temel ve esaslı mesajı vardır: 8 seneden beri Ramazan yazılarımızda da vermeye özen gösterdiğimiz bu mesajlara uygun davranmak, uygun yaşamak, riayet etmek sorunların çoğunu çözer. Bu iki esasa uyun bir kişi zaten derin ve kâmil bir imana sahip olan, İslâm'ın tüm şartlarına uyan; Kur'an ahlâkına kavuşmak için gerekli yöntemleri uygulamakta olan bir kişidir.

BİRİNCİ MESAJ:

Birinci olarak bu esas, bu sihirli duygu, bu mesaj "sevgidir"; Cenab-ı Allah'ı(c.c.) ve Peygamber (s.a.s.) Efendimizi sevmektir. Böylece, bu ruh haline kavuşmuş olarak tabii ki birbirimizi sevmektir; insanları, hayvanları, bitkileri, taşı-toprağı, çiçeği-böceği, kısaca tümüyle doğayı sevmektir; yaşamı sevmektir. Karşılıksız,

beklentisiz olarak, bizatihi insan olduğu, hayvan olduğu, bitki olduğu, taş-toprak olduğu için, kısaca Allah Tealâ tarafından yaratıldığı için sevmektir! Büyük Deriş Yunus'un ifadesi ile "Yaratılanı Yaratan'dan ötürü sevmektir!" Her yöne, her yana, her şeye sevgiyle bakmaktır. Duyulan sevginin ruhumuzu titretmesidir; sevmek-sevilmek-gönüllere sevgi ekmektir; aç-susuz kalsan da sevgisiz kalmamaktır; bir ilâhî aşk nağmemizde belirttiğimiz gibi tüm insanlığa sevgi taşımaktır! Tüm mü'minlere durmadan taşırız, Yükmüz sevgidir, özümden sevgi, Kırklar Meclisinde lokma bölüşürüz, Gönlümden sevgi akar sözüm-den sevgi!

İslâm Dini, dolayısıyla Hz. Peygamber (s.a.s.) Efendimiz, sevgiye, sevmeye-sevilmeye o kadar önem veriyor ki: "İmân etmedikçe Cennete giremezsiniz; birbirinizi sevmedikçe de kâmil imân etmiş olmazsınız!" buyuruyor! Neredeyse birbirimizi sevmenin imân etmiş olmanın ön şartı olarak görüyorlar! Sevgi insanın en büyük hazinesidir. Sevgi insanın, hatta her canlının, bitkilerin, hayvanların dahi bizatihi fitratında vardır; doğuştan gelen bir haslettir. Allah Tealâ doğuştan yüreğimizi sevgi ile yüklemiş, şarj etmiştir. Ne var ki insanoğlu bu hazinesini, bu değerini, bu özelliğini kullanmakta son derecede cimri, hasis, kıskanç davranmaktadır. Aman haa kullanırsam biter diye korktuğu için değil! Çünkü sevgi içimizdeki öyle bir kaynaktır ki harcadıkça, kullandıkça, ek-sildikçe artar, çoğalarak akar, daha gür akar!..O halde neden kullanmıyoruz? Neden Allah'ı, Peygamberi, insanları, güzel-liklerle dolu doğayı sevmiyor insanoğlu? Cenab-ı Allah yüreğimize doğuştan yükledi ise neden herkese her şeye karşı otomatikman çıkmıyor bu sevgi? Çıkmaz! Çünkü Allah Tealâ'nın prensibi bu değildir; ilkesi, kararı, hükmü bu mealde değildir! Peki Allah Tealâ'nın ilkesi-hükmü nedir?

Cenab-ı Allah, insanoğlunu bir robot gibi yaratıp, onu kurgulayıp, önceden tespit ve tarif edilmiş tutum, davranış ve amelleri aynen ve otomatik olarak yapması için ortalağ bırakıvermiş değildir! Allah, insanoğluna akıl vermiş, irade vermiş, kalp vermiş; sevgi—şefkat-nefret-gurur-kibir-acıma gibi duyguları da vermiştir. Ve tabii bu hazineleri, bu değerleri kullanarak yarattığı zıtlıklar arasında seçme imkânını da vermiştir. Yaptığı seçimlerden de sorumlu tutmuştur: Tuttuğu yolun, yaptığı seçimin doğru veya yanlış, iyi veya kötü olmasına göre de ceza veya mükâfat uygulayacağını bildirmiştir. Hayatta her şeyin bir zıddı vardır: Güzel—çirkin, doğru—yanlış, sevgi—nefret, iyilik—kötülük, çalışmak—tembellik, sevap işlemek—günah işlemek, uzun—kısa, zayıf—şişman, sevmek—sevmemek, aşık olmak—nefret etmek, tedbirli olmak—savsaklamak, doğru yol—yanlış yol, dürüstlük—hıyanetlik v.b. Bunları nâmütenahî çoğaltabilirsiniz. İşte Cenab-ı Allah'ın prensibi-hükmü, robot gibi bir insan türü yaratıp onun tekdüze-değişmez ameller işlemesi, sonuçta da onu sorumlu tutmaması yerine, her insana verdiği akıl-irade ve duygularla bu zıtlıklar arasında seçim yapması; akıl-irade ve duygularını kullanarak iyiyi-güzeli-doğruyu-dürüstlüğü-tedbirli olmayı-iyilik yapmayı, sevmeyi, sevgi göstermeyi, sevap işlemeyi, Allah Tealâ'nın rızasını almayı v.b. seçenin hem bu dünyada hem ahrette mükafatını; aksı durumları seçenin de hem bu dünyada, hem ahrette zararını göreceği şeklindedir! Kader ve yaşanan hayat ilişkisi de böyledir: İslâm dininde, olumsuz-başarısız-kötü bir durumla karşılaşınca "ne yapalım bizim de kaderimiz, alın yazımız böyleymiş!" diye kusuru- kabahati kadere, Cenab-ı Allah'a yüklemek yoktur; miskinlik-tembellik edip kaderi kötülemek yoktur; Cenab-ı Allah'ın verdiği akli, fikri, iradeyi kullanacaksın, tıbbın veya fennin sağladığı her çareye başvuracaksın: Diyelim ki çiftçi isen, yağmur yağmazsa tarlanı sulayacaksın-gübre ekeceksin; hasta olunca tıbbın tüm imkanlarını kullanacaksın, öğrenci isen son gücüne kadar dersini çalışacaksın, sonra Allah'a tevekkül edeceksin! Çünkü Cenab-ı Allah, vermiş olduğu akli kullanarak, sorumluluğunu yerine getirerek ya da hiç kullanmayıp atıl-tembel şekilde bekleyerek elde edeceğin sonuca sana kader diye yaratacaktır! Bedevinin birisi Hz. Peygamber Efendimize gelip: "Yâ Resulallah, devemi başıboş bırakıp da mı yoksa sıkıca bağlayıp da mı Allah'a tevekkül edeyim?" diye soruyor. Hz.Peygamber (s.a.s.): "Deveni bağla da sonra Allah'a tevekkül et!" buyuruyor. İşte sevgi de aynen böyledir! Allah Tealâ sevgiyi yüreğimize doğuştan yüklemiş; kullandıkça pınar gibi daha gür akmasını halk etmiş, bizim kullanmamızı, her şeye-her zaman-her yerde harcamamızı, göstermemizi bek-

liyor! Ama ne yazık ki göstermiyoruz. Bir yığın insan Allah'ı sevmiyor, sevmediği için de O'nun buyruklarına uymuyor; O'nun yarattığı insanları sevmiyor; doğayı sevmiyor, çiçeği-böceği-taşı-toprağı sevmiyor. Çünkü bu varlıklarda, bu güzelliklerde Cenab-ı Mevlâ'nın görüntüsünü, O'nun aksetmiş halini, O'nun güzelliğini; gücünü-kudretini görmüyor! Menekşenin yaprağındaki beyaz-siyah-sarı-mor renklerin karıştığı güzellikte O'nun, O'nun aksini aramıyor! Tüm dünyanın tekniği, fenni bir araya gelse, o canlı haliyle, bir süre sonra solan-buruşan haliyle bir yaprağını yaratamayacağı bu muhteşem güzellikte Allah Tealâ'nın gücünün aksini görmüyor, hayretler içinde kalıp, şaşkınlık yaşıyor, heyecan duymuyor! İnsanlara karşı da aynı: Bir insan; tüm fizikî ve ruhî yapıyla: kaşından gözüne, ağzından buruna, saçından tırnağına kadar; solunum sisteminden dolaşım sistemine kadar, kalbinden beynine kadar, beş duyusundan nefesine kadar her bir yanı ayrı bir mucizedir; akılları çok eden, tam bir ahenk içinde çalışan, tam bir uyum içinde birbirini tamamlayan bir mucizedir! Ruhun durumu hakkında hala hiçbir şey bilmiyoruz! İnsanoğlu, bir hücrenin dahi yaratmakta aciz kaldığı bu muhteşem eseri yaratan Cenab-ı Allah'ın ne kadar büyük olduğunu tefekkür etmiyor! Sıradan, vukuat-ı âdiye-den bir olaymış gibi kabul ediyor ve bu muhteşem eseri, bizatihi insan olması hasebiyle sevmiyor. Sonsuz sevgi kaynağından buna bir kırıntı ayırmayacak kadar hasis-cimri davranıyor. Tabii sevgi duymayınca saygı da duymuyor. Bir şahsiyete duyulan, yani Ahmet-Mehmet belirli bir kişiye duyulan sevgiden-saygıdan bahsetmiyorum; bizatihi Allah'ın yarattığı bir varlık olarak "insana" sevgi ve saygı duymuyor ve çekip tabancayı bu muhteşem, mucize eseri öldürüyor! Oysa sevgi olsa, saygı da olacak; tüm canlı-olsuz varlıkların Allah Tealâ'nın yarattığı birer güzellik olduğu, mucizevi eser olduğu düşünülüp tefekkür edilecek; dolayısıyla Cenab-ı Allah'ın büyüklüğü, gücü idrak edilecek; her güzellikte hayretler içinde-şaşkınlık içinde O'nun aksini, O'nun görüntüsünü aranacak ve bulunacak ve O'na ilâhî bir aşkla bağlanılacak, dolayısıyla tüm buyruklarına, Kitabına uyulacak...! Böylece nefisler koretilecek, şeytanın telkinlerine uyulmayacak; yer yüzündeki kötülükler, fenalıklar son bulacak; canı burnunda olanlar, siniri tepesinde olanlar, öfkeden kuduranlar, kuduz köpek gibi etrafına saldıranlar, yakıp-yıkıp-insana, doğaya zarar verenler, incir çekirdeği doldurmayan sebeplerle Allah'ın eserine, insana kurşun sıkanlar sakinleşecek. Bir şiirimizde:

"Nefis ıslâh olup muma çevrilir, Ol Tanrı'yı zikirle hep zikirle!" dediğimiz gibi, herkes ıslâh olacak!

İKİNCİ MESAJ

İkinci olarak da bu esas, bu sihirli davranış, bu mesaj Cenab-ı Mevlâ'nın, Kur'anı Kerimde (Al-i İmrân: 3/104,110) verdiği buyruktur: Hayra çağırarak, iyiliği emredip kötülüğü men eden hayırlı bir ümmet olmak! Allah Tealâ'nın "...Haydi hep hayırlara koşun...!" (Bakara,2/148); "...Öyle ise iyiliklerde yarışın...!" (Mâide,5/48); "İşte bunlar hayır işlerine koşurlar ve o uğurda öne geçerler." (Müminin,23/61) şeklindeki buyruklarına uymaktır! Birbirlerini seven, sayan, Yaratan'dan ötürü sevgi-saygı duyan insanlar zaten kötülük yapamazlar; herhangi bir insanın, hatta hayvanın kötülüğünü isteyemezler, buna akılları-izanlar-vicdanları izin vermez. Mutlaka iyilik etmede, sıktıda olanın yardımına koşmada yarışılır. Atalarımızın o eşsiz anlayışından süzülüp gelen: "iyilik yap denize at, balık bilmezse Hâlik bilir" sözüne-öğüdüne uyarak yere-zamana göre değil, her yerde, her zaman, her kese iyilik yapmaya veya kötülüklerle engel olmaya çalışılır! Oysa zamanımızda, kendimize bir bakalım, bir an için otokritikte bulunalım; etrafımızı-hisim akrabalarımızı-tanıdıklarımızı bir düşünelim: Ne görüyoruz? Gördüğümüzü cesaretle söyleyelim: Çağımızda-zamanımızda insanların çoğunda, insanlara duyulan sevgi yok, şefkat yok, iyilik etmek, dardan, sıkıntıdan kurtarmak yok! Bir egoizm, bir hırs, bir kıskançlık almış yürümüş. Cenab-ı Allah'ın "İyiliklerde yarışın!" buyruğu, yerini, maddiyatta, meteryalizmde yarıymış bırakmış. Bazıları "çekirdek aile olmak" diye uyduruk bir duygu ve düşünceye hatta tatlı dil güler yüz göstermekten elini çekmiş! Karşılıksız iyilik yapmak, kötülüklerle engel olmak şöyle dursun borç para vermek adeti yok olmuş; düşene bir tekme daha atmak moda olmuş! Kendimize yazık değil mi; gençlerimize yazık değil mi; bu topluma yazık değil mi! ? Aslında, Kur'an Âyetlerinin nâzil olduğu, hadis hükümlerinin ifade buyrulduğu asırlara ve ecdadımızın yaşadığı zamanlara nazaran çağımızda iki türlü zorluk ve terslik yaşanmaktadır: Birincisi, hayat daha zorlaşmıştır, birbirimizi sevmemize-iyilik edip kötülükleri def etmeye daha çok ihtiyaç duyar hale gelmiştir. Gerçekten de çağımızda, yaşam koşulları, eskiye nazaran daha ağırlaştı, nüfus çoğaldı, ekmeğin azalmasıyla,

ihtiyaçlar arttı, gençlerin birbirlerinden görüp tanıyıp etkilendikleri ihtiyaçları arttı; köylerde yaşayanlar şehirleşti; eğitimin değeri anlaşıldı, gençler okumak, meslek sahibi olmak arzusu içinde...Oysa imkanlar, gelirler kıstı, iş bulma sıkıntısı devam ediyor, masraflar giderek artarak büyümekte... Bu durumda "çekirdek aile olmak" saçma düşüncesine kafayı takıp kabula çekilmek, fakire-fukaraya sırtını dönmek yerine Allah rızası için kesemize-gönülümüze-gücümüze-bilgilerimize göre insanlara yardımçı olmak; gençlere burs verip okutmak, en azından tatlı dil-güler yüz içinde sevgi-saygı-şefkat göstermek ihtiyacı daha da artmıştır! İkincisi de, tam tersine insanlar genel olarak Kur'an'ın ilkelere uzaklaşmış, daha gaddar, daha egoist, sevgisiz-saygısız birer robot haline dönüşmüşlerdir! Yukarıda belirttiği üzere insanların gidecek daha da zorlaşmış olan hayat şartlarına kayıtsız kalmayı kanıksamışlardır. İşte tam da bu nedenle, insanlar özellikle genç insanlar, bir güvensizlik içinde bocalamaktadırlar: En basit olumsuzlukla karşılaşınca manevî direncini yitirmekte, bunalıma-strese düşmekte, mutsuz olmaktadır. Toplumda anlaşmazlıklar, kırgınlıklar, dargınlıklar, boşanmalar, kavgalar, cinayetler, hırslılıklar-gasplar; cimrilik, merhametsizlik, tefecilik, ahlâksızlık, ayrımcılık, hiyanetlik, bozgunculuk, yalan-dolan-gaddarlık, hasetlik, haram yemek, direksiyonda içki-alkol kullanmak, aldatmak, kandırmak, zulüm, israf, şiddet, zina-fuhuş-kumar-uyuşturucu almış yürümüşdür. Bu olumsuz davranışlar ve "köşeyi hemen dönmek" gibi; malının birine bir daha, beş daha katmak gibi materyalist anlayış, zehirli sarmaşık gibi insanımızın ruhunu sarmış bulunuyor! Gün geçmiyor ki, sahtekârlık-dolandırıcılık-vurgunculuk-soygunculuk-uyuşturucu kaçakçılığı yapan bir çete çöker para vermek adeti yok olmuş; düşene bir tekme daha atmak moda olmuş! Kendimize yazık değil mi; gençlerimize yazık değil mi; bu topluma yazık değil mi! ? Aslında, Kur'an Âyetlerinin nâzil olduğu, hadis hükümlerinin ifade buyrulduğu asırlara ve ecdadımızın yaşadığı zamanlara nazaran çağımızda iki türlü zorluk ve terslik yaşanmaktadır: Birincisi, hayat daha zorlaşmıştır, birbirimizi sevmemize-iyilik edip kötülükleri def etmeye daha çok ihtiyaç duyar hale gelmiştir. Gerçekten de çağımızda, yaşam koşulları, eskiye nazaran daha ağırlaştı, nüfus çoğaldı, ekmeğin azalmasıyla,

ÇOBAN ERENLER

Çobanın elinde sopası gider...
Ruhunda hep hüznün, kalbinde keder,
"Lâ ilâhe illallah!" var dilinde,
Koyunları sayısınca zikreder!

Çobanın sarığı dövmeye geçeden,
Kırlara vurur sürüyü geçeden,
Yıldızlara bakıp tefekkür eder,
Ol, Kur'an okur heceden heceden!

Çobanın çarığı sağlam deriden,
Giybet etmez ileriden-geriden,
Kalbi temiz Rabbe-Resül'e bağlı,
İbadeti tam, korkmaz cin-periden!

Çobanın kavalı sızlar ve inler,
Bu sesi yakarış sayar tüm dinler,
Ruhu ilâhî aşkla yanık herkes,
Hayrandır: insanlar-melekler-cinler!

Çobanın ruhu arınmış kirinden,
Tefekkür ederek derinden derinden,
OYTAN Muammer muhabbet bekler,
Çoban kılığında gönül erinden!



Aksaray sokaklarında devriye gezen polis kuş uçurmuyor

Aksaray'da gece gündüz sokakları boş bırakmayan polis ekipleri meydana gelebilecek olumsuzlara karşı caydırıcı rol oynuyor. Halkın huzur ve güvenliğini sağlamak amacıyla gece gündüz çeşitli faaliyetler yürüten İl Emniyet Müdürlüğü Asayiş Şubesi ekipleri gece olduğu gibi gündüz de sokakları boş bırakmıyor. Mahallelerde devriye atan asayiş ekipleri özellikle meydana gelebilecek olaylara karşı etkin bir caydırıcı rol

oynarken, devriye ile birlikte sokaklarda şüpheli görülen kişi ya da kişiler bir kontrol den geçiriliyor. Özellikle polis ekiplerince bilinen sokaklarda geniş çaplı kontroller yapılırken, şahıslar durdurularak Genel Bilgi Taraması (GBT) kontrolünden geçiriliyor. Şüpheli görülen araçlara yönelik de denetim yapan asayiş ekipleri sürücü ve yolcuları da kontrolden geçirerek olumsuzluğa geçit vermiyor. (İHA)

Bayramda hayvanat bahçesi ücretsiz



Kayseri Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Memduh Büyükkılıç; Kayseri Büyükşehir Belediyesi bünyesinde Anadolu Harikalar Diyarı'nda hizmet veren Hayvanat Bahçesi'nin Ramazan Bayramı'nın 2 ve 3'üncü günleri, ziyaretçilerine kapılarını ücretsiz olarak açacağını duyurdu. Anadolu Harikalar Diyarı içerisinde yer alan ve ev sahipliği yaptığı 153 türde yaklaşık bin 600 hayvanı misafir eden ve özellikle bayramlarda dolup taşan Büyükşehir Belediyesi Hayvanat Bahçesi, bu bayramda da binlerce ziyaretçi ağırlamaya hazırlanıyor. Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Memduh Büyükkılıç, konu ile il-

gili yaptığı açıklamada, "Ramazan Bayramı'nın 1'inci günü kapalı olacak Büyükşehir Belediyesi Hayvanat Bahçesi, bayramın 2'nci ve 3'üncü günlerinde ise vatandaşlara ücretsiz olarak kapılarını açacak" dedi. Ramazan Bayramı'na özel ücretsiz olarak ziyarete açılacak olan hayvanat bahçesinin özellikle çocukları çok mutlu edeceğini söyleyen Başkan Büyükkılıç, "Büyükşehir Belediyesi veteriner hekimlerine gerekli aşı ve koruyucu uygulamaları titizlikle takip edilen yüzlerce hayvanın yuvası olan hayvanat bahçemiz, bayramda da ziyaretçilerini bekliyor" diye konuştu. (İHA)

Adana'da çocuklara bayram sürprizi

Adana'nın Feke ilçesi kırsalındaki okullarda eğitim gören çocuklara sürpriz yapıldı, okullarına giden kuaförler 'bayram tıraşı' yaparak sevinçlerine ortak oldu.

Feke ilçesinde bin rakımlı kırsal mahallelerdeki öğrenciler bayram sevincini erken yaşadı. Feke Kaymakamlığı Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı koordinesinde ilçedeki gönüllü kadın ve erkek kuaförlerini, öğrencilerin ayağına götürdü. Özellikle mahallelerin ilçe merkezine uzak olması nedeniyle hiç kuaföre gidemeyen kız çocukları büyük sevinç yaşadı. Hayallerindeki saç tasarımlarını anlatan kız çocukları başta olmak üzere tüm öğrenciler bayram tıraşı oldu. Çocuklara hediyeler de verildi. Öğrenciler bayram hediyeleri ve kuaför hizmetinden çok mutlu olduklarını belirterek Feke Kaymakamı Feyza Yılmaz ve ekibi-



ne teşekkür etti. Kaymakamlık koordinesinde gönüllü olarak bir araya geldikleri belirten kuaförler de, çocukların bayram önce-sinde yüzlerini güldürdükleri için mutlu olduklarını kaydetti.

Daha önce 'Benim Okulum Benim Berberim' projesi kapsamında köy okullarındaki erkek öğrenciler için tıraş yapıldığını hatırlatan Vakıf Müdürü Fatih Akça ise, "Kız öğrencilerimizin de talebi üzerine bu etkinliğimize bu kez kuaför arkadaşlarımız da geldi. Ramazan Bayramı öncesi kız ve erkek öğrencilerimizin saç kesimleri yapıldı. Daha sonra öğrencilerimizle bayramlaşarak erken bir bayram sevinci yaşadık" dedi. (İHA)

Başkan Altay 600 yıllık tarihi hamamın su müzesi olacağını açıkladı

Konya Büyükşehir Belediyesi, Tarihi Meram Köprüsü'nün yanında bulunan Karamanoğlu Mehmet Bey Hamamı'nın restorasyonunu kesintisiz şekilde sürdürüyor. Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Konya'nın önemli tarihi yapılarından biri olan Karamanoğlu Mehmet Bey Hamamı'nın sonraki kuşaklara aktarılmasını sağlayacak ihya projesini yerinde inceleyerek gelinen son durum hakkında bilgi aldı.

DİJİTAL SU MÜZESİ OLARAK TASARLANACAK

İnceleme sonrası açıklamalarda bulunan Başkan Altay, Konya'nın en önemli markalarından birisi olan Meram'da önemli çalışmalar yürüttüklerini, Karamanoğlu Mehmet Bey Hamamı restorasyonunu da kesintisiz bir şekilde sürdürdüklerini ifade etti. Önce yapıya yük oluşturan beto-narme kütlelerin binadan ayrıştırılması ile işleme başladıklarını kaydeden

Başkan Altay, "Sonra etrafındaki drenaj kısımlarını hallettik. Arından iç kısımdaki tuğlaların ortaya çıkarılmasıyla ilgili çok önemli bir restorasyon çalışması yapıldı. İnşallah bayramdan sonra kurşunlama ve dışarıdaki kumlama işlemi ile birlikte binanın restorasyon işlerini tamamlamış olacağız. İçerisinde bir su müzesi yapmayı arzu ediyoruz.

Biliyorsunuz Konya iklim değişikliği sebebiyle kuraklıkla ilgili çok ciddi bir problem yaşıyor. Meram'a ziyarete gelen vatandaşlarımıza suyun kıymetini anlatabileceğimiz dijital bir müzeyi de inşallah buraya kazandırmış olacağız. Restorasyon çalışmalarında emeği geçen herkese teşekkür ediyorum. Şehrimize hayırlı olsun" dedi.

Konya Karamanoğlu Mehmet Bey Hamamı, 1424 yılında Karamanoğulları Beyliği döneminde inşa edildi. Konya Büyükşehir Belediyesi, zaman içinde deforme olan, 652 metrekarelik alana sahip ve toplam 16 mekandan oluşan bu tarihi yapıyı yeniden restore ederek turizme kazandıracak. (İHA)



Nevşehir'de akşam ezanı 20 dakika geç okundu, müftülük açıklama yaptı

Nevşehir'de akşam ezanı 20 dakika geç okunurken, İl Müftülüğünden yapılan açıklamada, "Ezanın teknik sorun nedeniyle duyulamaması tutulan oruca zarar vermedi" denildi. Nevşehir'de 19.06'da okunacak akşam ezanı teknik arızadan dolayı 20 dakika geç okundu. İl Müftülüğünden yapılan açıklamada, okunan ezanın sistemdeki arıza nedeniyle duyulamadığı, 19.06'da orucu açanların oruçlarının bozulmadığı ifade edildi. İftar vaktinin saat 19.06 itibarıyla başladığı, ezanın teknik sorun nedeniyle duyulamamasının tutulan oruca zarar vermediği belirtilen açıklamada şu ifadeler yer verildi: "Kamuoyunun da bildiği üzere Nevşehir'de ezanlarımız uzun yıllardır 'merkezi ezan sistemi' ile okunmaktadır. Merkezi ezan sistemi Alibey Camiinde bulunmaktadır. Bu akşam iftar vaktinde akşam ezanını okumak üzere görevlimiz Halil Arı merkezi ezan sistemini açıp ezan okumak istemiştir, ortaya çıkan teknik soruna kısa sürede müdahale edilse de ezan sesi minarelerimizden ancak ilerleyen dakikalarda duyulabilmiştir. Oruçlar vaktinden önce açılmamış olduğu için vatandaşlarımızın oruçları bozulmamıştır. Dolayısıyla oruçlarının kazasını veya keffâretini gerektirecek bir durum söz konusu değildir. Tuttuğumuz oruçların kabulü dileğiyle kamuoyuna saygıyla duyurulur." (İHA)

İçerisinde bir su müzesi yapmayı arzu ediyoruz.

Kötü şaka ölümle bitti. Okul servisi, öğrenciye çarptı



Adana'nın Kozan ilçesinde arka-kadaşının şaka amaçlı itelediği 11 yaşındaki kız öğrenci okul servisi minibusünün çarpması sonucu hayatını kaybetti. Kaza, ilçeye bağlı Çanaklı Mahallesi Andaç Sokak'ta bulunan Şehit Ziya Özkozanoğlu Ortaokulu yanında meydana geldi. İddiaya göre, okul-

dan çıkıp eve doğru giden 5. sınıf öğrencisi 11 yaşındaki Gazel Alsheikm'i yanındaki bir arkadaşı şaka amaçlı iteledi. İteleme sonrası Gazel'e, okuldan hareket eden A.B. (44) idaresindeki 01 ADL 295 plakası öğrenci servisi minibusü çarptı. Haber verilmesi üzerine olay yerine polis ve sağlık ekipleri sevk edildi.

Sağlık ekipleri küçük kızın hayatını kaybettiğini belirledi. Olay yerinde polis ekipleri görgü tanıklarının ifadesine başvururken, servis minibusü sürücüsünü de gözaltına aldı. **BABA KIZININ ELİNİ TUTUP GÖZYAŞI DÖKTÜ** Acı haberi alan Gazel'in ailesi olay yerine gelerek gözyaşı döktü. Baba Bassen Alshe-

ikm yerde cansız yatan kızını elini tutarak uzun süre ağladı. Yakınları tarafından sakinleştirilen aileye sağlık ekipleri müdahale etti. Savcı ve polis olay yeri incelemesi sonrasında küçük kızın cenazesi hastane morguna kaldırıldı. Kaza ile ilgili soruşturma sürüyor. (İHA)

Çöl tozları akciğer hastalarını olumsuz etkiliyor

Afrika üzerinden gelecek Türkiye'yi etkisi altına alacak çöl tozlarıyla ilgili uyarılarda bulunan Medical Park Karadeniz Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Tevfik Özlü, bu tozların olumsuz etkilerinin, genelde nefes darlığı, öksürük, hırıltılı solunum, balgam çıkarma gibi semptomlarla kendini gösterdiğini söyledi.

Çöl tozlarıyla birlikte pek çok farklı alerjenlerin olabileceğine dikkat çeken Özlü, bu tozlu havalarda hastane başvuruları, hekim başvuruları ve hastane yatışların arttığını ifade ederek "Özellikle astım KOAH hastalarında ya da akciğer sertleşmesi gibi kronik akciğer hastalığı olanlarda bebeklerde yaşlı kişilerde sorunlara yol açabiliyor" dedi.

Tozlu havalarda akciğer hasta-



larının mümkün olduğu kadar dışarı çıkılmaması tavsiyesinde bulunan Özlü, "Ülkemize zaman zaman Afrika üzerinden

bazen de Ortadoğu'dan gelen çöl tozları taşıyor. Şu anda da Türkiye'de çöl taşınımı mevcut. Özellikle İç Anadolu, Akde-

niz, Ege bölgesi ve Karadeniz bölgesi de bu toz taşınımından etkilenecek bölgeler arasında yer alıyor. Bu tozlarla birlikte pek çok farklı alerjenlerde gelebiliyor.

Bunlar özellikle astım KOAH hastalarında ya da akciğer sertleşmesi gibi kronik akciğer hastalığı olanlarda bebeklerde yaşlı kişilerde sorunlara yol açabiliyor. Bu tozlu havalarda hastane başvuruları, hekim başvuruları artıyor hastane yatışları artıyor. Hastalıklı akut alevlenmeler ortaya çıkabiliyor. Nefes darlığı öksürük hırıltılı solunum balgam çıkarma gibi semptomlarla kendini belli ediyor. Onun için bu tozlu havalarda akciğer hastalarının mümkün olduğu kadar dışarıya çıkmamasını tavsiye ediyoruz. Evde kalmalılar, kapıyı pencereyi kapalı tutmalı-

lar bu tozlu havaları bu şekilde geçirmelerini tavsiye ediyoruz" diye konuştu.

"MASKE TAKMALARINI TAVSİYE EDİYORUZ"

Çöl tozlarına karşı maske takılması tavsiyesinde bulunan Özlü, "Eğer mutlaka dışarı çıkmaları gerekiyorsa maske takmalarını tavsiye ediyoruz. Maske takıldığında etki daha az oluyor korunmuş oluyorlar. Bu tozların etkisi sadece akciğere de değil aslında. Ciltte, gözde, ağız ve burun gibi mukozalarda da kurum veya tahrişlere neden olabilir. O bakımdan mutlaka tozlu ortamlarda çok kalmamaya hepimizin dikkat etmesinde fayda var. Tozla birlikte yağmur ve lodos ta olabilir. Lodos olduğunda bu tozların içerisindeki alerjenler de savrulma-sıyla birlikte daha

çok etkileşme mümkün daha dikkatli olmamız lazım" dedi.

"EN ÇOK AKCIĞER VE SOLUNUM YOLLARINI ETKİLİYOR"

Çöl tozlarının en fazla akciğer ve solunum yollarını etkilediğini kaydeden Özlü, "En çok akciğer ve solunum yollarımıza etki ediyor. Göze buruna ağız mukozasına da bu tozların zararlı tahriş edici ya da alerjiye yol açıcı etkileri olabilir.

Özellikle alerjik nezle olan hastalarda burunda tıkanma, kaşıntı, geniz akıntısı, boğazda yanma acıma, gözlerde kızarıklık kaşıntı gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Astımlı hastalarda, KOAH lı hastalarda daha çok nefes darlığı, öksürük, hırıltı, balgam gibi semptomlara yol açıyor" şeklinde konuştu. (İHA)

Sağlıklı cilt için bunlara dikkat edin

Cilt sağlığının yaş, stres, beslenme gibi pek çok faktörden etkilendiğini belirten Uzman Diyetisyen Pakize Gizem Akgül, "A, C, D ve E vitaminleri ile çinko ve selenyum gibi eser elementlerin yeterli miktarda alınması, bağırsıklık sistemi için önemlidir. Bu da cilt sağlığıyla ilişkilidir" dedi.

Sağlıklı ve ışıltılı bir cilde sahip olmak için sadece cilde dışarıdan yapılan bakımların tek başına yeterli olmadığı, aynı zamanda besin tercihleriyle de ilgisinin bulunduğu belirtiliyor. Diyetin de, cildin içten dışa doğru beslenmesinde önemli bir rol oynadığı, araştırmalarda tüketilen besinlerin yaygın cilt rahat-

sızlıklarının gelişiminde ve önlenmesinde önemli olduğu ortaya konuluyor.

"CİLT SAĞLIĞI BİRÇOK ETKENE BAĞLI"

Acıbadem Adana Hastanesi'nde görevli Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen Pakize Gizem Akgül, sağlıklı ciltte ilgili İhlas Haber Ajansı'na açıklamalarda bulundu. Cilt yapısının, genetik faktörlere ve çevresel etkilere bağlı olarak farklılık gösterdiğini dile getiren Diyetisyen Akgül, "Cilt sağlığı yaş, cinsiyet, beslenme, stres düzeyi, yaşam tarzı ve diğer birçok etkene de bağlıdır. UV ışınları, hava kirliliği, sigara dumanı, stres, yorgunluk ve diğer çevresel faktör-

lere karşı korunma da yeni aktörler haline gelebilir. Bu faktörler cildin sağlığına ve görünümüne etki eder ve cilt sağlığı için düzenli bakımın önemini vurgular" diye konuştu.

"SAĞLIKLI YETERLİ VE DENGELİ BESLENME, CİLT SAĞLIĞI İÇİN ÖNEMLİ"

Diyetisyen Akgül, yapılan klinik araştırmaların, bu işlevsel besinlerin cilt sağlığı üzerinde "Yaşlanma belirtilerini geciktirici rol oynadığını" ortaya koyduğunu aktararak şunları söyledi: "Araştırmalar, A, C, D ve E vitaminleri ile çinko ve selenyum gibi eser elementlerin, insan bağırsıklık sistemi için hayati önem taşıdığını ve enfeksiyon riskini azaltmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle, bu besin öğelerinin yeterli miktarda alınması, sağlıklı bağırsıklık sistemi için önemlidir. Sağlıklı yeterli ve dengeli beslenmenin, cilt sağlığı ile uzun süredir ilişkili olduğu bilinmektedir. Kuruluk, sivilce, yaşlanma ve hatta güneş direnci gibi çeşitli cilt durumları beslenme düzeninden etkilenmektedir."

"FENOLİK BİLEŞİKLER YAŞLANMAYI GECİKTİREBİLİR"

Bitkisel gıdalarda bulunan "Fenolik bileşikler"e değinen Akgül, "Bazı çalışmalar meyve sebze, tahıl ve çeşitli bitkisel ürünlerde doğal olarak bulunan ve bu gıdaların renk, tat, koku gibi çeşitli karakteristik özellikleri sağ-

layan fenolik bileşiklerin cilt görünümünü ve işlevinde yaşa bağlı bozulmayı geciktirmek ve hatta önlemek için faydalı etkilerini göstermiştir. Fenolik bileşikler tahıllar, yağlı tohumlar ve bakliyatlar başta olmak üzere birçok bitkisel temelli gıdada fazla miktarda bulunmaktadır" diye konuştu.

"MEYVE VE SEBZELER ÖNEMLİ BİR BESİN KAYNAĞI"

Cilt sağlığına iyi gelen besinleri sıralayan Akgül, fındık, badem ve ceviz gibi sert kabuklu yemişlerin, antioksidan özellikleri nedeniyle polifenoller içerdiğini anlattı. Meyve ve sebzelerin, cilt sağlığı için önemli bir besin kaynağı olduğuna dikkat çeken Akgül, "İçerdikleri vitamin, mineral ve antioksidanlar sayesinde ciltteki hasarları onararak, sağlıklı bir görünüm sağlar. Bu nedenle, bu meyve ve sebzeler doğal antioksidanların ideal bir kaynağı olarak kabul edilebilir. Yüksek antioksidan kapasitesine sahip işlevsel besinlere örnek olarak, ahududu, çilek, kıvılcık, yaban mersini, böğürtlen, nar gibi meyveler ile ıspanak, brokoli, lahanası, Brüksel lahanası ve karnabahar gibi sebzeler verilebilir. Yeşil çay, antioksidan özellikleri sayesinde cilt sağlığına birçok fayda sağlayan bir içecektir. Omega 3 yağ asitleri, cilt sağlığı için önemli bir besin öğesidir" ifadelerini kullandı. (İHA)



Evde bel ve boyun ağrılarını hafifletmek için etkili egzersizler

Günümüzde uzun süre oturmanın, bilgisayar başında çalışma ve hareketsiz kalma bel ve boyun ağrılarının neden oluyor. Uzman Doktor Aslıhan Sever, bu tür ağrıları önlemek ve hafifletmek için evde uygulanabi-

lecek bazı basit ama etkili hareketlerin büyük önem taşıdığını belirtti.

BHT CLINIC İstanbul Tema Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Doktor Aslıhan Sever, "Başın sağa ve sola doğru yavaşça eğilerek birkaç saniye bekletilmesi, ayrıca boynun sağa ve sola çevrilerek hareket ettirilmesi kasları rahatlatıyor. Çenenin göğse yaklaştırılmasıyla yapılan esneme hareketleri de boyun bölgesindeki gerginliği azaltıyor. Bu basit egzersizler düzenli yapıldığında boyun ağrılarında belirgin bir azalma sağlıyor" dedi.

BEL AĞRILARINI HAFİFLETMEK İÇİN EGZERSİZLER

"Bel ağrılarını hafifletmek için sırt üstü yatarken bir dizin



göğse çekilmesi ve birkaç saniye bekletilmesi etkili bir yöntem olarak öne çıkıyor" diyor Sever, "Köprü hareketiyle kalçanın yukarı kaldırılması sırt kaslarını güçlendirerek bel ağrılarını azaltıyor. Kedi-deve hareketi ise omurga esnekliğini artırarak bel bölgesindeki gerginliği gideriyor" tavsiyelerinde bulundu. Dr. Sever, bu egzersizlerin bel sağlığını korumada önemli rol oynadığını söyledi.

UZUN SÜRE OTURMAKTAN KAYNAKLANAN AĞRILARI ÖNLEMEK İÇİN İPUÇLARI

Uzun süre oturmadan kaynaklanan ağrılar önüne geçmek için düzenli aralıklarla ayağa kalkıp hareket etmek gerektiğini belirten Dr. Sever, otururken

dik durmanın, bilgisayar ekranını göz hizasında tutmanın ve bel destekli bir sandalye kullanmanın duruş bozukluklarını önlediğini belirtti. Sever, bu küçük ama etkili önlemlerle bel ve boyun sağlığının korunabileceğini ifade etti.

ŞİDDETLİ VE UZUN AĞRILAR İHMAL EDİLMEMELİ

"Düzenli yapılan egzersizler, bel ve boyun ağrılarını hafifletmek için etkili çözümler sunuyor. Ancak ağrılar şiddetli veya uzun süreli ise mutlaka bir uzmana başvurulması gerekiyor" diyor Dr. Sever, profesyonel bir değerlendirme ve tedavi sürecinin ihmal edilmemesi gerektiğinin altını çizdi. (İHA)



Sağlıklı bayram için beslenme önerileri

Diyetisyen Berna Ertuğ, Ramazan sonrası beslenme düzenine dikkat edilmesi gerektiğini belirterek, sağlıklı bir bayram geçirmek isteyenler için önemli tavsiyelerde bulundu. Ertuğ, hafif kahvaltı yapılması, porsiyon kontrolü, şekerli ve yağlı yiyeceklerden kaçınılması, su tüketiminin artırılması ve fiziksel aktivitenin ihmal edilmemesi gerektiğine dikkat çekti.

Ramazana ayı boyunca değişen beslenme düzeni ve uzun süreli açlık nedeniyle metabolizma hızı yavaşlıyor. Ramazan sonrasında ise ani ve aşırı yemek tüketimi bazı sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Uzmanlar, bayram süresince beslenme konusunda dikkat edilmesi gereken noktalar hakkında uyarılarda bulunuyor. Memorial Antalya Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Berna Ertuğ, Ramazan sonrası beslenme düzenine dikkat edilmesi gerektiğini belirterek, vatandaşlara önemli tavsiyelerde bulundu.

"ÜÇ ANA ÖĞÜN VE EN AZ İKİ ARA ÖĞÜNLE BESLENİLMELİ"

Dyt. Ertuğ, Ramazan boyunca yavaşlayan metabolizmanın eski hızına kavuşabilmesi için dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin şart olduğunu vurguladı. Hızlı kilo vermek amacıyla uygulanan şok diyetlerin sağlık açısından risk taşıdığını söyleyen Ertuğ, üç ana öğün ve en az iki ara öğünle beslenmenin önemine dikkat çekti.

SAĞLIKLI BİR BAYRAM GEÇİRMEK İSTEYENLER İÇİN ÖNERİLER

Bayramda aşırı yemek tüketiminin kalp, böbrek, karaciğer

rahatsızlıkları ile diyabet ve yüksek tansiyon gibi kronik hastalıkları olan kişiler için risk oluşturabileceğine işaret eden Dyt. Ertuğ, sağlıklı bir bayram geçirmek isteyenler için birtakım önerilerde bulundu. Güne hafif bir kahvaltı ile başlamak gerektiğini dile getiren Ertuğ, "Yumurta, peynir, zeytin, yeşillik, domates, salatalık gibi hafif besinler tercih edin. İşlenmiş et ürünleri ve hamur işlerinden uzak durun. Lokmaları küçük tutun, çiğnemenin utmayın. Hızlı yemek yemenin sindirim sorunlarına yol açabileceğini unutmayın. Bayram ziyaretlerinde sunulan tatlı ve hamur işlerini ölçülü tüketin, porsiyonları küçük tutun. Sindirimi zor, yağlı ve tuzlu gıdalara yerinde uyarılarda bulunuyor. Memorial Antalya Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Berna Ertuğ, Ramazan sonrası beslenme düzenine dikkat edilmesi gerektiğini belirterek, vatandaşlara önemli tavsiyelerde bulundu.

"Üç ana öğün ve en az iki ara öğünle beslenmeli" dedi. Ertuğ, "Üç ana öğün ve ara öğünler şeklinde bir beslenme düzeni oluşturun. Öğün miktarını önceden belirleyin. Lif açısından zengin sebze, baklagil ve meyveler tercih edin. Bu besinler sindirimi kolaylaştırır. Günlük en az 8-10 bardak su içmeye özen gösterin. Toplam sıvı tüketimi 12-15 bardak olmalı. Bayramda da yürüyüş gibi hafif egzersizler yaparak sindirimi destekleyin ve metabolizmayı hızlandırın" ifadelerini kullandı.

Dyt. Berna Alduğ, sağlıklı bir bayram geçirmek için bu önerilere dikkat edilmesi gerektiğini hatırlattı. (İHA)

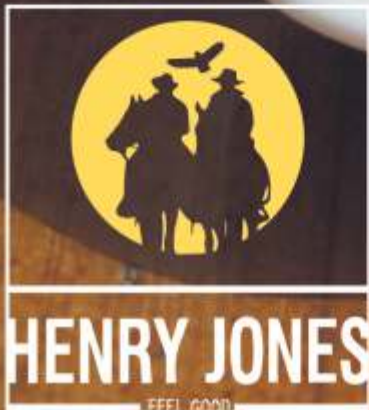
HENRY JONES



LEZZET VE HUZURUN BULUŞMA NOKTASI



**Ramazan Ayı boyunca,
sizlere sunduğumuz
ramazan menüleri için
irtibata geçebilir,
sosyal medya hesaplarımızı
ziyaret ederek
bilgi alabilirsiniz.**



[@nigdehenryjones51](https://www.instagram.com/nigdehenryjones51) 0506 853 53 37 - 0531 336 63 80

Siz Değerli Misafirlerimiz İçin; Ramazan Ayı Boyunca Toplu İftar Organizasyonları da hazırlıyoruz. ✨
Bor yolu, Aşağı Kayabaşı Mahallesi Atatürk Bulvarı Kemal Aydoğan Okulu Yanı No:50/A-19 Niğde Merkez
(Rezervasyon sadece grup masalarımız ve toplu organizasyonlar için vardır)