



igdegunaydingazetesi

f igdegunaydingazetesi

@NigdeGunayd

www.nigdegunaydin.com

NİĞDE Günaydın Gazetesi

"Niğde'nin En Genç Gazetesi"

Güvenilir
Gazete

YIL: 18 SAYI: 4828

16 NİSAN 2025 ÇARŞAMBA

FİYATI: 6 TL



KAREKODU OKUTARAK
TAKİP EDEBİLİRSİNİZ
www.nigdegunaydin.com



AFAD, Niğde'nin deprem verilerini açıkladı

AFAD ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) tarafından güncellenen Türkiye Deprem Tehlike Haritası'na göre, Niğde, Türki-

ye'nin deprem riski en düşük şehirleri arasında yer alıyor. AFAD tarafından açıklanan veriler Niğdeliler ve şehirde yaşayanları rahatlatmıştı. 3'te



Niğde Milletvekili Uzkurt, Bakan Yumaklı ile görüştü

AK Parti Niğde Milletvekili Prof. Dr. Cevahir Uzkurt, Tarım ve Orman Bakanı İbrahim Yumaklı ile Niğde'de yaşanan zirai don olayının çiftçiler üzerindeki etkilerini görüşmek üzere bir araya geldi. Toplantıda, zirai donun yol açtığı mağduriyetlerin giderilmesi için alınacak önlemler ele alındı. 2'de

indeki etkilerini görüşmek üzere bir araya geldi. Toplantıda, zirai donun yol açtığı mağduriyetlerin giderilmesi için alınacak önlemler ele alındı. 2'de



Ekipler 7/24 Sahada

Altunhisar Belediyesi, ilçenin çeşitli noktalarında meydana gelen su ve kanalizasyon patlaklarına karşı teyakkuza geçti.

Ekipler, vatandaşların mağduriyetini en aza indirmek için gece gündüz demeden arızalara müdahale ediyor. 4'te



14 yaşındaki işçi hayatını kaybetti

Niğde'nin Bor ilçesindeki Karma ve Deri İhtisas Organize Sanayi Bölgesi'nde bulunan bir geri dö-

nüşüm fabrikasında kolu- nu makineye kaptıran 14 yaşındaki işçi hayatını kaybetti. 3'te

PAR-DON!

Niğde ve çevresinde 10-14 Nisan tarihleri arasında etkili olan ani sıcaklık düşüşleri, kar yağışı ve don olayları, tarım alanlarında ciddi zarara yol açtı, üreticiler mağdur oldu



Tarım ve Orman Bakanlığı; "206 çeşit tarım ürünü üretimiyle dünyada nadir örneklerden biri olan ülke mizde, son yaşanan don olayı bazı stratejik ürünleri etkilemiştir. Ancak, genel olarak gıda arz güvenliğimiz açısından büyük bir tehlike bulunmamaktadır." açıklaması yaptı.

YAZI Bİ DERT, KIŞI Bİ DERT!

Meyve ağaçlarını zirai dondan korumak için ateş yakan, spring su uygulaması ile meyve gözlerini korumaya çalışan çiftçilerin tüm çabası etkili olan soğukun ardından sonuçsuz kaldı. Hava sıcaklığının bazı bölgelerde -14 dereceye kadar düştüğü kentte yaşanan olumsuz hava şartlarının ardından elma üretimin yoğun yapıldığı Niğde'nin Dünderli, Hacı-

beyli köyleri ile Kayseri'nin Yeşilhisar ilçesine bağlı bazı beldelerdeki üreticiler bir araya gelerek bahçelerindeki hasarları inceledi. Üreticiler, "Bahçelerimiz kundaktaki çocuk gibi. Yaz kış bakıyoruz. Bu ağaçlara bakmamız lazım, ayağa kaldırmamız lazım. Tahıl değil ki biz bunu sökelim tekrar dikelim. Bu don nedeniyle 4 sene geriye attık" şeklinde dert yandılar.

BÖLGELERDE İNCELEMELER SÜRÜYOR

Yaşanan olumsuz hava şartlarının ardından Niğde Valiliği, çiftçilerin mağduriyetinin giderilmesi adına çalışmaların titizlikle sürdüğünü açıkladı. Açıklamada, "İlimiz genelinde etkili olan olumsuz hava şartları, başta üzüm, elma ve kiraz olmak üzere pek çok meyve dikim alanında don olayına yol açmış bu durum bitkisel üretimi olumsuz yönde etkilemiştir. Üreticilerimizin

büyük emek ve özveriyle elde ettiği ürünlerin zarar görmesi hepimizi derinden üzmüştür. İlgili ekipler sahada gerekli tespit çalışmalarını yürütmekte olup sürece titizlikle takip edilmektedir. Zarar gören tüm üreticilerimize geçmiş olsun dilekelerimizi iletiyoruz; bu zor süreçte her zaman yanlarında olduğumuzu bir kez daha önemle vurguluyoruz" ifadelerine yer verildi.

Niğde'de Yaz Geliyor: Sıcaklıklar Artıyor!

Niğde'de uzun süren kış mevsimi nihayet sona eriyor ve yerini sıcak yaz günlerine bırakıyor. Meteoroloji Genel Müdürlüğü'nün son verilerine göre, Niğde'de hava sıcaklıkları hızla yükselişe geçiyor. 16, 17, 18 ve 19 Nisan tarihlerinde gündüz hava sıcaklıkları 18 dereceye kadar yükselecek. 19 Nisan Cumartesi günü ise sıcaklıklar 24 dereceye kadar ulaşacak. 2'de



"TARİHİMİZİN EN BÜYÜK ZİRAİ DON OLAYLARINDAN BİRİNİ YAŞADIK"

Niğde Ticaret ve Sanayi Odası (NİTSO) Yönetim Kurulu Başkanı Şevket Katircioğlu ve Niğde Ticaret Borsası (NTB) Yönetim Kurulu Başkanı Zafer Uyanık, son günlerde yaşanan ve bölgeyi etkisi altına alan zirai don felaketiyle ilgili ortak bir basın açıklaması yaptı. 2'de

Basketbol Grup Müsabakaları Niğde'de Başlıyor

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından düzenlenen YurtLig Basketbol Grup Müsabakaları, 16-20 Nisan 2025 tarihleri arasında Niğde Merkez Spor Salonu'nda basketbolseverlerle buluşacak. 5'te





"TARİHİMİZİN EN BÜYÜK ZİRAİ DON OLAYLARINDAN BİRİNİ YAŞADIK"

Niğde Ticaret ve Sanayi Odası (NİTSO) Yönetim Kurulu Başkanı Şevket Katircioğlu ve Niğde Ticaret Borsası (NTB) Yönetim Kurulu Başkanı Zafer Uyanık, son günlerde yaşanan ve bölgeyi etkisi altına alan zirai don felaketiyle ilgili ortak bir basın açıklaması yaptı. Açıklamada, son 3 günde sıcaklığın -15 dereceye kadar düştüğü ve bazı bölgelerde son 30 yılın en düşük sıcaklık değerlerinin kaydedildiği belirtilerek, tarihimizin en büyük zirai don olaylarından birinin yaşandığı vurgulandı. ÜRETİCİLER BÜYÜK ZARAR GÖRDÜ Açıklamada, elma, kiraz, nektarin ve kayısı başta olmak üzere birçok meyve dikim alanının dondan etkilendiği ve bitkisel üretimin olumsuz yönde etkilendiği ifade edildi. Üreticilerin büyük emek ve özveriyle yetiştirdiği ürünlerin zarar görmesi nedeniyle derin üzüntü duyulduğu belirtildi. Üreticilerden gelen şikayetlerin büyük bir

zirai don olayıyla karşı karşıya kaldığını gösterdiği vurgulanan açıklamada, üretimin devamlılığı için çiftçilerin desteklenmesi gerektiği belirtildi. Bu kapsamda, şu talepler dile getirildi: Üreticilerin kullandığı kredilerin faizsiz olarak 1 yıl ertelenmesi. Ürün tahmini üretim rekoltesinin %30-40'ı kadar TL karşılığı, 2 yıl ödemesiz toplam 5 yıl ödemeli faizsiz Ziraat Bankası kredisi kullanılması. Don felakatinde zarar gören çiftçilere aynı yardım (fide, fidan, tohum, ilaç, gübre vb.) yapılması. Afet fonundan nakdi afet yardımı yapılması. Özellikle küçük aile işletmeleri için çiftçi Bağ-Kur'u ve sosyal güvenlik priminde kolaylık sağlanması. Katircioğlu ve Uyanık, "Yaşanan bu süreçte tüm üreticilerimizin ve çiftçilerimizin yanında olduğumuzu ifade ediyor, bir daha böyle bir felaketi yaşamamalarını temenni ediyoruz" diyerek açıklamalarını tamamladı. (Süleyman Özşahin)

Çamardı'da Don Afeti Sonrası Çiftçilere Bilgilendirme Toplantısı Düzenlendi

Niğde'nin Çamardı ilçesinde yaşanan don afeti, çiftçileri olumsuz etkiledi. Afetin yaralarını sarmak ve çiftçileri bilgilendirmek amacıyla Niğde İl Tarım Müdürü Asım Baş'ın katılımıyla bir bilgilendirme toplantısı düzenlendi.

Çamardı Belediye Başkanı Ali Pınar ve çok sayıda Çamardılı çiftçinin katıldığı toplantıda, don tehlikesine karşı alınması gereken önlemler ve çiftçilerin yaşadığı sorunlar ele alındı. İl Tarım Müdürü Asım Baş, çiftçilere don olayının neden olduğu zararlar hakkında bilgi verirken, gele-



mekte benzer olaylara karşı daha hazırlıklı olunması gerektiğini vurguladı. Toplantıda, çiftçilere don riski-

ne karşı alınabilecek tedbirler hakkında detaylı bilgi verildi. Ayrıca, çiftçilerin yaşadığı sorunlar dinlenerek çözüm öne-

rileri sunuldu. Belediye Başkanı Ali Pınar da çiftçilere destek sözü vererek, belediye olarak ellerinden gelen yardımı yapmaya hazır olduklarını ifade etti.

Çamardılı çiftçiler, düzenlenen bilgilendirme toplantısı sayesinde don afeti hakkında daha bilinçli hale geldiklerini ve gelecekteki risklere karşı daha hazırlıklı olduklarını belirttiler.

Toplantı, çiftçilerin sorularının yanıtlanması ve çözüm önerilerinin paylaşılmasıyla sona erdi. (Süleyman Özşahin)

Niğde'de Yaz Geliyor: Sıcaklıklar Artıyor!

Niğde'de uzun süren kış mevsimi nihayet sona eriyor ve yerini sıcak yaz günlerine bırakıyor.

Metereoloji Genel Müdürlüğü'nün son verilerine göre, Niğde'de hava sıcaklıkları hızla yükselişe geçiyor. 16, 17, 18 ve 19 Nisan tarihlerinde gündüz hava sıcaklıkları 18 dereceye kadar yükselecek. 19 Nisan Cumartesi günü ise sıcaklıklar 24 dereceye kadar ulaşacak. Nisan ayının ortalarına kadar etkili olan soğuk havaların, sonbahara kadar geri gel-

memek üzere şehri terk edeceği tahmin ediliyor. Niğde'de yaşayan vatandaşlar, uzun süren kışın ardından nihayet güneşli ve sıcak günlere kavuşacak. Niğde'de Önümüzdeki Günlerde Hava Durumu: 16-19 Nisan: Gündüz sıcaklıkları 18 dereceye kadar yükselecek, 19 Nisan Cumartesi: Hava sıcaklığı 24 derece olacak. Niğde'de yaşayan vatandaşların, sıcak havalara karşı tedbirli olmaları ve yetkililerin uyarılarını dikkate almaları önem taşıyor. (İlayda Coşkun)



Başarılı Öğrenciler, Niğde Valisi Çelik'i Ziyaret Etti



Kuantum Eğitim Kurumları öğrencileri, Milli Savunma Üniversitesi sınavındaki başarıları dolayısıyla Niğde Valisi Cahit Çelik'i ziyaret etti. Vali Çelik, öğrencileri tebrik ederek başarılar diledi.

Kuantum Eğitim Kurumları Kurucusu Hüsnü Kalender, Okul Sosyal Etkinlik ve Gelişim Merkezi Müdürü Tuğba Günaydın ve Türkçe Öğretmeni Hacer Demir, Milli Savunma Üniversitesi (MSÜ) sınavında başarı gösteren öğrencileri birlikte Niğde Valisi Cahit Çelik'i makamında ziyaret etti.

Ziyarette, öğrencilerin elde ettiği başarılar dolayısıyla memnuniyetini ifade eden Vali Çelik, gençlerin gösterdiği azim ve gayretin takdire şayan olduğunu belirtti. Sınavda başarılı olan öğrencileri tebrik eden Vali Çelik, eğitim hayatlarında başarılar diledi.

Kuantum Eğitim Kurumları yetkilileri de Vali Çelik'e öğrencilere gösterdiği ilgi ve destekten dolayı teşekkürlerini iletti. Ziyaret, öğrencilerin gelecek hedefleri ve eğitim üzerine yapılan sohbetle sona erdi. (Haber Merkezi)

Niğde'de eğitim zirvesi



Niğde İl Millî Eğitim Müdürü Elif Özbek, Şube Müdürü Sinan Savran ile birlikte, merkez ilçedeki ortaokul müdürleriyle önemli bir toplantı gerçekleştirdi. Toplantıda, eğitim ve öğretim süreçlerinin daha verimli hale getirilmesi için okul müdürleriyle detaylı bir görüş alışverişinde bulunuldu. Toplantıda, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin okullarda uygulanması, güncel yönetmelik değişiklikleri, okullardaki başarılı projeler ve örnek uygulamalar, eği-

tim ve öğretimin kalitesini arttırmaya yönelik stratejiler, öğrencilerin akademik başarılarını yükseltmeye yönelik çalışmalar ve rehberlik hizmetlerinin etkinliği gibi konular ele alındı. İl Millî Eğitim Müdürü Elif Özbek, eğitim ve öğretim süreçlerinin daha verimli hale getirilmesi için iş birliği ve koordinasyonun önemini vurgulayarak, toplantıya katılan tüm okul müdürlerine teşekkür etti. (Haber Merkezi)

Niğde Milletvekili Uzkurt, Bakan Yumaklı ile görüştü

AK Parti Niğde Milletvekili Prof. Dr. Cevahir Uzkurt, Tarım ve Orman Bakanı İbrahim Yumaklı ile Niğde'de yaşanan zirai don olayının çiftçiler üzerindeki etkilerini görüşmek üzere bir araya geldi.

Toplantıda, zirai donun yol açtığı mağduriyetlerin giderilmesi için alınacak önlemler ele alındı.

Niğde Milletvekili Uzkurt, görüşme sonrası yaptığı açıklamada, tüm çiftçilere geçmiş olsun dileklerini ileterek, Bakan Yumaklı'ya zararın tespiti ve müdahale için gösterdiği hassasiyet ve çabalardan dolayı teşekkür etti. Uzkurt, Bakan Yumaklı'nın, zararın tespiti için ilgili personelin kısa sürede sahaya sevk edilmesi ve müdahale ekiplerinin gerekli tedbirleri alması yönünde talimat verdiğini belirtti.

Toplantıda, zirai donun Niğde'deki tarım ürünleri üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde değerlendirildi ve çiftçilerin yaşadığı zorlukla-



rının en aza indirilmesi için yapılabilecekler konuşuldu. Milletvekili Uzkurt, çiftçilerin mağduriyetlerinin giderilmesi için ellerinden gelen tüm çabayı göstereceklerini vurguladı. (Süleyman Özşahin)

AES Niğde İl Temsilcisi Akgümüş'ten Proje Okulları Atamalarına Sert Eleştiri



SEN GİDERSEN

Bilmez misin gönül hatır,
Yazda gönder iki satır.
İstedğin yere götür,
Sen olmadan yaşayamam.

Tut elimden sarıl bana,
El olur mu can canana,
Koklayayım kana kana,
Sen olmadan yaşayamam.

Ağlatırsan gülemem ben,
Gözyaşımı silemem ben,
* Başkasiyla olamam ben,
Sen olmadan yaşayamam.

Tipide boranda karda,
Bülbül gibi kaldım zarda,
Koyma beni buralarda,
Sen olmadan yaşayamam.

Aldanma Şeytan'a Cin'e
Kapılma nefrete kine,
Acl n'olur Fikret'ine
Sen olmadan yaşayamam

Anadolu Eğitim Sendikası (AES) Niğde İl Temsilcisi Hüseyin Akgümüş, 8 Nisan 2025 tarihinde açıklanan Proje Okulları öğretmen ve yönetici atamalarına sert tepki göstererek, sürecin "keyfi ve usulsüz" olduğunu iddia etti. Akgümüş, yaptığı açıklamada, atama sonuçlarına göre birçok öğretmenin görev süresinin uzatılmadığını ve yerine başka öğretmenlerin atandığını belirtti. Atamaların objektif kriterlere dayanmadığını, hatta herhangi bir kriterin bulunmadığını savunan Akgümüş, "Bakanlık tarafından atanır" ifadesinin keyfi uygulamalara zemin hazırladığını ifade etti. AES Niğde İl Temsilcisi, görev süreleri uzatılmayan öğretmenlerin, okulla-

rına değer katan, projelerle okulun itibarını artıran ve öğrencilerin başarısına katkı sağlayan nitelikli eğitimciler

olduğunu vurguladı. Bu öğretmenlerin mağdur edilmesinin kabul edilemez olduğunu belirtti.

Akgümüş, görev süresi uzatılmayan öğretmenlerin, yönetmeliğe aykırı bir şekilde norm fazlası öğretmenlerin tercih işlemlerine dâhil edilmeye çalışıldığını iddia etti. Proje Okulları yönetmeliğine göre, görev süresi uzatılmayan öğretmenlerin il emrine çekilmesi gerektiğini hatırlattı. Ayrıca, Öğretmenlik Meslek Kanunu'nda (ÖMK) bahsedilen ancak detayları yönetmelikle belirlenmeyen "ilçe grubu" kavramının kullanı-

larak norm fazlası öğretmenlerin başka ilçelere atanmaya çalışılmasını da eleştiren Akgümüş, bu uygulamanın dayanakta yoksun olduğunu söyledi.

AES olarak Milli Eğitim Bakanlığı'na mevcut durum hakkındaki kaygılarını ilettiklerini belirten Akgümüş, hızlı bir şekilde mevzuata uygun adımların atılması için talepte bulduklarını ifade etti. Akgümüş yaptığı açıklamada; "Proje okulları, nitelikli eğitim kadrolarıyla öne çıkan ve sınavlarla öğrenci alan okullardır. Ancak bu okulların eğitimci kadroları, maalesef büyük bir keyfiyet ve hiçbir usule dayanmadan oluşturulmaktadır. Görev süresi uzatılmayan, okullarına değer katan öğretmenlerin mağduriyetini kabul edilemez. Bakanlık, mevcut durum hakkındaki kaygılarımızı iletterek, mevzuata uygun adımların atılması için talepte bulduk." ifadelerini kullandı.

(Haber Merkezi)



CHP Milletvekili Gürer: "Hak Kayıpları Engellenmeli"

CHP Niğde Milletvekili Ömer Fethi Gürer, TBMM Başkanlığı'na sunduğu kanun teklifiyle, pandemi gibi olağanüstü durumlarda işverenlerin ekonomik zorluklar nedeniyle ödeyemediği sigorta primlerinden kaynaklanan hak kayıplarının önüne geçmeyi hedefliyor. Gürer, teklifin sigortalıların gelecekteki haklarının güvence altına alınmasını amaçladığını belirterek, sosyal devlet ilkesinin korunması gerek-tiğine dikkat çekti.

"Sosyal Güvenlikte Hak Kaybı Engellenmeli"

Gürer, pandemi sürecinde özellikle kısa çalışma ödeneği alan veya ücretsiz izne çıkarılan çalışanların sigorta primlerinin ödenmemesinin, bu kişilerin emeklilik süreçlerinde eksik prim günü nedeniyle mağduriyet yaşamalarına yol açtığını vurguladı. Bu durumu sosyal devlet ilkesiyle bağdaşmayan bir durum olarak nitelendiren Gürer, sigortalıların geleceğini güvence altına alacak bir düzenlemenin zorunlu olduğunu belirtti.

İşsizlik Sigortası Fonu Önerisi

Gürer, sigortalıların sosyal güvenlik haklarının korunması için İşsizlik Sigortası Fonu'nun kullanılmasını önerdi. Fonun, işsizlik riskine karşı oluşturul-

muş bir yapı olduğunu belirten Gürer, pandemi gibi olağanüstü durumlarda bu fonun, sigortalıların primlerinin ödenmesi için bir kaynak olarak kullanılmasının adil bir yaklaşım olduğunu ifade etti.

Anayasa ve Uluslararası Uygulamalar

Gürer, anayasanın 60. maddesine atıfta bulunarak, herkesin sosyal güvenlik hakkına sahip olduğunu ve devletin bu hakkı sağlamakla yükümlü olduğunu hatırlattı. Ayrıca, pandemi döneminde Avrupa Birliği ülkelerinde de benzer uygulamaların hayata geçirildiğini vurguladı.

Gürer'in Kanun Teklifi Maddeleri:

Madde 1: Salgın nedeniyle kısa çalışma ödeneği veya ücretsiz izne çıkarılma durumunda işçi ve işveren paylarının İşsizlik Sigortası Fonu tarafından karşılanması. Madde 2: COVID-19 salgını nedeniyle geçmişte kısa çalışma ödeneği almış veya ücretsiz izne çıkarılmış sigortalılar için uzun vadeli sigorta primlerinin İşsizlik Sigortası Fonu tarafından karşılanmasının geriye dönük uygulanması. Madde 3: Yürürlük maddesi. Madde 4: Yürütme maddesi. CHP Niğde Milletvekili Ömer Fethi Gürer, sigortalıların pandemi gibi olağanüstü durum-



larda sosyal güvenlik haklarının korunması için TBMM Başkanlığı'na kanun teklifi sundu. Teklif, işverenlerin ödeyemediği sigorta primlerinin İşsizlik Sigortası Fonu tarafından kar-

şılanmasını öngörüyor. Gürer, bu teklifle sigortalıların hak kayıplarının önüne geçmeyi ve sosyal devlet ilkesini korumayı hedefliyor. (Haber Merkezi)



Niğde Valiliğinden Üreticilere Destek Mesajı

Niğde Valiliği, il genelinde etkili olan olumsuz hava koşullarının, başta üzüm, elma ve kiraz olmak üzere birçok meyve dikim alanında don olayına yol açtığını ve bunun bitkisel üretimi olumsuz etkilediğini açıkladı. Valilik tarafından yapılan açıklamada, üreticilerin büyük emek ve özveriyle elde ettiği ürünlerin zarar görmesinden derin üzüntü duyulduğunu belirtti. Yapılan açıklamada, İl Tarım ve Orman Müdürlüğü ekiplerinin sahada gerekli tespit çalışmalarını yürüttüğü ve sürecin titizlikle takip edildiği belirtildi. Zarar gören tüm üreticilere geçmiş olsun dileklerini ileten Valilik, bu zor süreçte her zaman yanlarında olduklarını vurguladı. Don olayı, Niğde'nin önemli tarım ürünleri olan üzüm,

elma ve kiraz başta olmak üzere birçok meyve dikim alanını olumsuz etkiledi. Üreticilerin büyük emek ve özveriyle yetiştirdiği ürünlerin zarar görmesi, maddi kayıplara yol açtı. Niğde Valiliği koordinasyonunda, İl Tarım ve Orman Müdürlüğü ekipleri sahada hasar tespit çalışmalarına başladı. Valilik, don olayının etkilerini yakından takip ediyor ve üreticilere destek olmak için gerekli adımları atıyor. Valilik, zarar gören üreticilerin İl Tarım ve Orman Müdürlüğü'ne başvurarak hasar tespit çalışmalarına katılmalarını istedi. Niğde Valiliği, don olayından zarar gören üreticilere destek olmak için çalışmalarını sürdürüyor ve bu zor süreçte üreticilerin yanında olduğunu vurguluyor. (Haber Merkezi)



Altunhisar'da Su ve Kanalizasyon Arızaları: Ekipler 7/24 Sahada

Altunhisar Belediyesi, ilçenin çeşitli noktalarında meydana gelen su ve kanalizasyon patlaklarına karşı teyakkuza geçti. Ekipler, vatandaşların mağduriyetini en aza indirmek için gece gündüz demeden arızalara müdahale ediyor. Altunhisar Belediyesi'nden yapılan açıklamada, "İlçemizin çeşitli noktalarında yaşanan su ve kanalizasyon patlakları nedeniyle ekiplerimiz sahada tam kadro görev başında! Vatandaşlarımızın mağduriyet-

miz gece gündüz demeden arızalara müdahale etmeye devam ediyor. Bu süreçte göstermiş olduğunuz sabır ve anlayış için siz değerli hemşehrilerimize yürekten teşekkür ediyoruz. Altunhisar için çalışmaya devam!" ifadelerine yer verildi. Belediye ekipleri, arızaların tespit edilmesinin ardından vakit kaybetmeden çalışmalara başlıyor. Özellikle yaz aylarında artan su tüketimi ve altyapıdaki olası sorunlar nedeniyle ekiplerin mesaisi yoğunlaşıyor.

Belediye, çalışmalar sırasında gösterdikleri sabır ve anlayış için Altunhisarlı vatandaşlara teşekkür ediyor. Arızaların giderilmesi ve altyapının iyileştirilmesi için çalışmaların aralıksız devam edeceği belirtiliyor. Vatandaşların su ve kanalizasyonla ilgili herhangi bir sorun yaşamaması durumunda, Altunhisar Belediyesi'ne ivedilikle bildirmeleri önem taşıyor. Belediye, sorunların en kısa sürede çözümü için tüm imkanlarını seferber ediyor. (Süleyman Özşahin)

Merih Demiral, FIFA Players Executive Programme'ya kabul edildi

Türkiye Futbol Federasyonu (TFF), milli futbolcu Merih Demiral'ın FIFA tarafından düzenlenen FIFA Executive Programme'a seçilen 40 oyuncudan biri olduğunu açıkladı. Düzenlenecek programda oyuncuların futbol yönetiminde üst düzey pozisyonlara hazırlamak hedefleniyor. TFF'den yapılan açıklamada şu ifadeler yer verildi:

"A Milli futbolcumuz Merih Demiral, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) tarafından düzenlenen FIFA Players Executive Programme'a seçilen dünya çapındaki 40 oyuncudan biri oldu. 27 yaşındaki milli futbolcumuz, aynı zamanda Türkiye'den bu programa kabul edilen ilk isim olarak ülkemizi gururlandırdı. Players Executive Programme, oyuncuları futbolun saha

dışı bölümündeki yetkinliklerini yükseltmeyi ve onları futbol yönetiminde üst düzey pozisyonlara hazırlamayı hedefliyor. FIFA'nın yeni oluşturduğu programda katılımcılar, çevrim içi toplantılarla eğitim görecektir ve iki kez de FIFA'nın İsviçre'nin Zürih kentinde bulunan merkezinde yüz yüze toplantılara katılacak. İlk kez düzenlenen programın katılımcıları arasında David Luiz, Casemiro, Rodrigo de Paul, Javi Martinez, Jamie Vardy gibi dünyaca ünlü futbolcular da yer alıyor.

MERİH DEMİRAL: "BU PROGRAMI SON DERECE DEĞERLİ BULUYORUM"

Players Executive Programme'a kabul edilmesiyle ilgili federasyonun resmi internet sitesine açıklama-larda bulunan Merih Demiral, şunları söyledi: "FIFA heyetiyle yapmış olduğum ön görüşmeleri başarıyla geçerek programa kabul edildiğim için son derece mutluyum. Öyle zannediyorum ki programa kabul edilen en genç futbolcu benim. Yaşınız ne olursa olsun, faal futbolculuk yaşantınızın sonrasını da düşünüp planlamanız gerekir. Bu programın bana futbolun yeşil saha dışında kalan bölümünde kendimi geliştirme olanağı ve farklı kıtalardan meslektaşlarımla fikir alışverişini yapma imkanı vermesini son derece değerli buluyorum." İHA



Niğdeli Taekwondocular Mersin'de Madalyaları Topladılar

Niğde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü sporcuları, Mersin'de düzenlenen Okul Sporları Taekwondo Yıldızlar Yarışması Final Müsabakaları'nda büyük bir başarıya imza attı.

Genç sporcular, zorlu mücadelelerin ardından 5 madalya ile Niğde'ye döndü. Madalya kazanan sporcular, Ömer Kaan Ulusoy - 37 kg, Arzu Oran - 47 kg, Aslı Özer - 51 kg, Elifsu Erfidan - 37 kg, Cihat Özdoğan - 33 kg oldu.

Bu önemli başarıyla birlikte sporcular, Adana'da düzenlenecek olan Türkiye

elemelerine katılma hakkı kazandı. Niğde'yi gururlandıran genç sporcular ve onların yetişmesinde emeği geçen değerli antrenör-ler, gösterdikleri üstün performansla takdir topladı. Niğde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü yetkilileri, sporcuların elde ettiği başarıdan duydukları memnuniyeti dile getirerek, Türkiye elemelerinde de aynı başarıyı göstereceklerine olan inançlarını belirtti. Ayrıca, gençlerin sporla yetişmesinin önemine vurgu yaparak, desteklerinin devam edeceğini ifade ettiler. (Haber Merkezi)

Trendyol Süper Lig'de Gol Krallığı Yarışı Kızışıyor!

Osimhen Zirvede



Trendyol Süper Lig'de heyecan dorukta! Gol krallığı yarışında kıyasıya bir mücadele yaşanıyor. İşte zirvedeki isimler: Victor James Osimhen (Galatasaray A.Ş.): 21 golle zirvede yer alıyor. Krzysztof Piatek (RAMS Başakşehir Futbol Kulübü): 19 golle zirve takibini sürdürüyor. Simon Bokote Banza (Trabzonspor A.Ş.): 17 golle üçüncü sırada. Youssef En-Nesyri (Fenerbahçe A.Ş.): 16 golle iddialı isimlerden biri. Ali Sowe (Çaykur Rizespor A.Ş.) ve Thiam Mame Baba (İKAS Eyüpspor): 14'er golle takipte. Edin Dzeko (Fenerbahçe A.Ş.): 12 golle listenin üst sıraların-

da. Ciro Immobile (Beşiktaş A.Ş.), Dusan Tadic (Fenerbahçe A.Ş.) ve Romulo Jose Cardoso da Cruz (Göztepe A.Ş.): 11'er golle dikkat çekiyor. Barış Alper Yılmaz (Galatasaray A.Ş.), Nuno Miguel da Costa Joia (Kasımpaşa A.Ş.) ve Rei Manaj (NET GLOBAL Sivasspor): 10'ar golle listenin devamında yer alıyor. Süper Lig'de gol krallığı yarışları her hafta daha da kızışıyor. Takımların ve oyuncuların performansları, ligin heyecanını artırıyor. Gol krallığı yarışının nasıl sonuçlanacağı ise merak konusu. (İlyada Coşkun)



YurtLig Basketbol Grup Müsabakaları Niğde'de Başlıyor

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından düzenlenen YurtLig Basketbol Grup Müsabakaları, 16-20 Nisan 2025 tarihleri arasında Niğde Merkez Spor Salonu'nda basketbolseverlerle buluşacak. Genç sporcuların kıyasıya mücadele edeceği bu önemli organizasyona Niğde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ev sahipliği yapacak. YurtLig Basketbol Grup Müsabakaları, genç yeteneklerin kendilerini göz-

terme fırsatı bulacağı önemli bir platform olarak öne çıkıyor. Basketbol tutkunlarının heyecanla beklediği bu organizasyon, Niğde Merkez Spor Salonu'nda beş gün boyunca sürecek. Niğde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, genç sporcuların mücadelesine tanıklık etmek ve bu heyecanı okuyucularına aktarmak isteyen tüm sporseverlere organizasyona davet etti. Etkinlik Detayları: Tarih: 16-20 Nisan 2025 - Yer: Niğde Merkez Spor Salonu. İHA

**Her An,
Her Yerde
Sizin Yanınızda**
#tümenerjimizle



4448186 | meramedas

MEDAŞ
MERAM ELEKTRİK DAĞITIM A.Ş.

Hindistan manzaralarını andıran rezalet bitti, işletmelere 168 bin TL ceza kesildi

Adana'da bu sene 13'üncüsü düzenlenen Portakal Çiçeği Karnavalı'nda bazı işletmeler tescilli ürünlerde hile yaparak bazı işletmelerin ise hijyen kurallarına uymaması pes dedirtti. Karnavalda yaşanan rezaletler nedeniyle Hindistan manzaralarının akıllara gelmesine neden olan işletmelere 168 bin TL ceza kesildi. Tepkili olan vatandaşlar ise, "Adana buradaki yiyecekler ile kıyaslanamaz. Hijyen sıfır, hizmet sıfır. Buradaki gördüğüm hizmetlerin hiçbirisi Adana hizmeti değil" dedi. Türkiye Kültür Yolu Festivali kapsamında yer alan 13. Uluslararası Portakal Çiçeği Karnavalı dün sona erdi. Karnaval başladıktan 5 gün sonra Hindistan sokak lezzetlerini andıran, hijyen kurallarına uymadığı tespit edilen fenomen dönercinin standı zabita ekiplerince kaldırıldı. Ardından bir dönerci ise karnaval sürerken pişmiş tavuğun üzerine çiğ tavuk taktı. Bu görüntüler sosyal medyada tepki oluştururken İl Tarım ve Orman Müdürlüğü ekipleri Merkez Park ve Atatürk Parkı'ndaki gıda işletmelerinin denetimlerini sıklaştırdı. Ekipler, karnaval boyunca 251 denetim yaparken 5 işletmeye 168 bin 240 TL ceza işlem uyguladı. Öte yandan, 4 işletmeden numune alındığı ve 854 kilogram gıda ürününün imha edildiği öğrenildi.

VATANDAŞLAR TEPKİ GÖSTERDİ



Karnavala son gün ailesi ile gezmeye gelen Suat Almaşım, "Karnavalda daha çok satış yapmak için insanlar, hijyen kurallarını aşırı derecede görmezden geldi. Reklam yapacağı diye işi tamamen şaklabanlığa çevirdiler. Şahsen, ben karnavaldaki yiyeceklerin yenmesini onaylamıyorum. Adana'mızda daha güzel restoranlarımız, daha güzel salaş mekanlarımız var. Adana buradaki yiyecekler ile kıyaslanamaz bence mümkün değil. Tadımlik yiyecekler olabilir ama onun dışında salaş diye tabir edilen yerlerde oturup yemek yemeyi önermiyorum" diye konuştu.

"HİJYEN SIFIR, HİZMET SIFIR"

Karnavalda birçok işletmenin hijyen kurallarına uymadığını anlatan Almaşım, "Valiliğin hijyen kurallarına uymadığı işletmeyi kaldırma kararı çok doğru bir karar. Karnaval alanı içerisinde kurallara uymayan daha fazla işletme var. Az önce gördüm gördüm hijyen sıfır, hizmet sıfır. Buradaki gördüğüm hizmetlerin hiçbirisi Adana hizmeti değil. Adana ikramda ünlü, yiyecek çeşitliliği bakımından da zengin bir şehirdir. Kelimelerle ifade edemiyorum ancak görüp ve tatmanız gerekiyor. Karnaval alanındaki yenilen yiyecekler kesinlikle Adana'ya mahsus

değil, hal ve hareketler de mahsus değil. Adana'da hiçbir restoran sizi gel gel diye eliyle çağırmasın, Adanalı gerçekten hizmetle ve güler yüzü ile ünlüdür" ifadelerini kullandı.

"ADANA'NIN GÜZEL YERLERİNİ KÖTÜLEDİLER" Vatandaşlardan Servet Yılmaz ise, "Karnaval hakkında çıkan olumsuz haberleri gördüm. İşletmelerin yaptıkları güzel bir şey değil. Adana'nın güzel yerlerini kötülediler. Adana güzel bir yer ama karnavalda insanların kurallara uymamasından dolayı kötü bir yer olarak gösterildi. İnşallah seneye daha güzel bir karnaval olur" dedi. (İHA)

Karatay'da geleneksel sanatlar yabancı öğrencilerle buluşuyor

Karatay Sanat Merkezi'nde düzenlenen "Geleneksel Sanat Kursları" tüm hızıyla devam ediyor. Kurslar kapsamında, şehrin farklı üniversitelerinde öğrenim gören yaklaşık 150 yabancı öğrenci, Türk-İslam sanatlarını yakından tanıma fırsatı buluyor. Konya'nın merkez Karatay İlçe Belediye Başkanı Hasan Kılca da kurs merkezini ziyaret ederek öğrencilerle bir araya geldi. Karatay Belediyesi ile Necmettin Erbakan Üniversitesi (NEÜ) Geleneksel Sanatlar Uygulama ve Araştırma Merkezi iş birliğinde düzenlenen "Geleneksel Sanat Kursları", farklı kültürlerden öğrencileri Türk-İslam sanatlarıyla buluşturmaya devam ediyor. Karatay Sanat Merkezi'nde gerçekleştirilen kurslara, Konya'daki üniversitelerde eğitim gören yaklaşık 150 yabancı öğrenci katılıyor. **DÜNYANIN DÖRT BİR YANINDAN GELEN ÖĞRENCİLER GELENEKSEL SANATLARI KEŞFEDİYOR** Kamerun, Nijer, Senegal, Moritanya, Fas, Cezayir, Mısır, Çad, Afganistan, Pakistan, Hindistan, Moğolistan, Sırbistan, Özbekistan, Yemen, Malezya, Lübnan, Keşmir, Nepal, Suriye, Filistin, İran, Bosna Hersek gibi ülkelerden gelen öğrenciler; Hüsn-i Hat, Tezhip, Minyatür, Kalemişi ve Ebru gibi geleneksel

sanatları alanındaki uzman eğitmenler eşliğinde hem teorik hem de uygulamalı olarak öğreniyor. Eğitimler, Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı tarafından desteklenen Türkiye Bursları kapsamında yürütülüyor. **ÖĞRENCİLERİ GELENEKSEL SANATLARIMIZLA BULUŞTURDUK** Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, eserlerin her birinin büyük bir emeğin ürünü olduğunu belirterek, kursiyerleri tebrik etti. Öğrencilerin eserlerini tek tek inceleyen Hasan Kılca, "Geleneksel sanatlarımız, kültürel mirasımızın en önemli unsurlarından biridir. Konya da medeniyetimizin köklerini taşıyan bir şehir. Farklı coğrafyalardan gelen öğrencilerimizle geleneksel sanatlarımızı buluşturmaktan mutluluk duyuyoruz. Bu değerleri uluslararası öğrencilerle buluşturmak ve onlara kültürümüzü yakından tanıtmaya fırsatı sunmak bizim için oldukça anlamlı. Karatay Belediyesi olarak sanatı ve kültürü desteklemeye, gençlerimize bu alanda fırsatlar sunmaya devam edeceğiz" dedi. (İHA)



Kayseri Ticaret Odası iki ayrı heyetle Özbekistan ve Çin'e eş zamanlı çıkarma yaptı

Kayseri Ticaret Odası (KTO), üyelerinin yurt dışı pazarlarda daha etkin rol almasını sağlamak ve uluslararası ticari ilişkileri güçlendirmek amacıyla gerçekleştirdiği iş gezileri kapsamında Özbekistan ve Çin'e önemli ziyaretlerde bulundu. Sektörel Ticaret Heyeti kapsamında Taşkent Büyükelçiliği ve Ticaret Ateşesi ile yurt dışı iş gezisi kapsamında da Guanco Başkonsolosluğu ve Ticaret Ateşesi ziyaret edildi. Ticaret Bakanlığı'nın desteğiyle düzenlenen Medikal / Sağlık Sektörel Ticaret Heyeti çerçevesinde, KTO Yönetim Kurulu Üyesi Şevket Uyar, Meclis Üyesi Cevdet Kahraman ile 35. Sağlık Hizmetleri Meslek Komite Başkanı Osman Gezginç'i'nin de yer aldığı heyet, Özbekistan'ın Taşkent şehrinde Türkiye Cumhuriyeti Taşkent Büyükelçisi Ufuk Ulutaş ve Ticaret Ateşesi Ahmet Melih Horata ile bir araya geldi. Ziyaret sırasında iki ülke arasındaki ticari ilişkilerin daha da güçlendirilmesi ve Kayserili firmaların Özbekistan pazarında daha aktif olması adına verimli görüşmeler gerçekleştirildi. Ziyaret, Büyükelçi ve Ticaret Ateşemize takdim edilen plaket ve forma ile sona erdi. Benzer şekilde, Kayseri Ticaret Odası Yurtdışı İş Gezileri Programı kapsamında, KTO Yönetim Kurulu Sayman Üyesi Erol Sırıklı ve Yüksek İstisna Kurulu Üyesi Kemal Topsakal'ın yer aldığı heyet 5'nci kez Çin'in Guanco şehrinde temaslarda bulundu. Türkiye Cumhuriyeti Guanco Başkonsolosu Kaan Başkurt ve



Ticaret Ateşesi Şerife Yıldırım Demirel ile gerçekleştirilen görüşmelerde, Kayserili firmaların Çin pazarındaki varlıklarının artırılması ve iki ülke arasında ticari iş birliklerinin geliştirilmesi adına önemli fikir alışverişleri yapıldı. Ziyaret, heyet tarafından takdim edilen plaketle tamamlandı.

Kayseri Ticaret Odası olarak, üyelerimizin ihracat kapasitelerini artırmalarını desteklemek, yeni pazarlara açılmalarına katkı sağlamak ve uluslararası düzeyde güçlü iş birlikleri kurmalarını temin etmek amacıyla gerçekleştirilen yurt dışı iş gezileri, şehrimizin ekonomik büyümesine ve küresel ticaretteki payına doğrudan katkı sunmaktadır. Bu kapsamda yapılan ziyaretlerin, firmalarımız için somut ticari fırsatlar dönüşmesini temenni ediyoruz. (İHA)

Tarsus'ta otizmli bireyler için farkındalık buluşması



Tarsus Belediyesi otizmli bireylerin ve ailelerinin karşılaştığı önemli bir konuyu ele alan farkındalık çalışmasına daha imza attı. 'Otizmli bireylerde ergenlik sürecinde yaşanan davranış sorunları ve başa çıkma yöntemleri' başlığıyla düzenlenen sağlık söyleşisinde, uzman isimler hem bilgi verdi hem de ailelerin sorunlarını yanıtladı. Tarsus Belediyesi, özel bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik farkındalık çalışmalarına devam ediyor. Sağlık İşleri Müdürlüğü Engelli Hizmetleri Birimi koordinasyonunda düzenlenen etkinlik-

te, psikolog Selda Özer ve eğitmen İpek Atıcı, katılımcılarla bir araya geldi. Söyleşide, otizmli bireylerin ergenlik döneminde yaşadığı duygusal değişimler, davranış sorunları, sosyal uyum süreçleri ve ailelerin bu süreçte nasıl bir yol izlemesi gerektiği kapsamlı şekilde ele alındı. Aileler, çocuklarının yaşadığı sorunlara dair örnekler vererek uzmanlardan bire bir görüş aldı. Etkinlik boyunca ailelere hem teorik bilgiler sunuldu hem de yaşanmış vaka örnekleri üzerinden çözüm yolları paylaşıldı. (İHA)

YAĞDAN KILO VERMENİN 6 PÜF NOKTASI!



Fazla kilolarından kurtulmaya çalışanların çok sık başına gelir; yağdan değil kaslardan vermek! Zira kilo vermek için yapılan kalori kısıtlı diyetler yeterli protein içermiyorsa azaltılan enerji kaslardan karşılanıyor ki bu da kas kaybına yol açıyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Turanlı "Sağlıklı kilo verme hızı ayda 3-6 kg. arasında değişir. Kilo verme hedefini çok yüksek tutarak denge ve çok kısıtlı beslenmek kas kaybına neden olur; bu da metabolizma hızının yavaşlamasına, vücut direncinin ve performansının azalmasına, yorgunluk ve halsizlik gibi şikayetlere, yaşam kalitesinin düşmesine yol açar. Üstelik 'yo-yo sendromu' da kaçınılmazdır yani hızlı verilen kilolar hızla geri alınır. Bu nedenle doğru ve kalıcı kilo kaybı için mutlaka egzersiz desteklenen, kişiye özgü planlanmış beslenme programı uygulanması gerekir" diyor. Beslenme ve Diyet Uz-

manı Fatma Turanlı yağdan kilo vermenin 6 püf noktasını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

DOĞRU BESLENİN

Her bireyin farklı metabolik yapıları ve yaşam şekli olduğundan öncelikle kişiye uygun ve sürdürülebilir beslenme şeklinin bulunması sağlıklı kilo kaybına katkı sağlar. Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Turanlı "Sağlıklı kilo kaybının hedefi yeterli protein tüketerek kas kütlelerini koruyup yağdan vermektir. Yağ kaybı alınan kalorinin harcanan kaloriden daha olduğu dengeli diyetlerle mümkündür. Günlük alınan gıdaların porsiyon kontrolünü yapmak, açlık tokluk sinyallerine dikkat etmek, yemek seçimlerini daha sağlıklı gıdalardan yapmak önemlidir" diyor.

İYİ KARBONHİDRAT TÜKETİN

Vücut yağ oranı yanlış karbonhidrat tüketimiyle artıyor. Fazla tüketilen şeker, şekerli içecek-

ler, pasta, kek, bisküvi gibi hızlı kana geçip insülin salgısını hızla artıran gıdalar, harcanandan fazla kalori alımı ve hareketsiz (sedanter) yaşam vücutta yağ oranını artırıyor. Yağ kaybının sağlanması için beslenmeden tamamen karbonhidratları çıkarmanın doğru olmadığını belirten Dyt. Fatma Turanlı şöyle konuşuyor: "İyi karbonhidratlar olarak sayılabilecek yulaf, bulgur, kinoa, karabuğday, çavdar ekmeği gibi gıdalar hem içerdikleri lif, vitamin ve mineraller açısından hem de tokluk hissini artırdıkları için diyet programlarında düşük porsiyonlarda yer almalıdır. Şeker ve şekerli içecek ve yiyeceklerden uzak durulmalıdır."

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN

Zayıflama sürecinde uygulanan diyetin mutlaka egzersizle desteklenmesi gerekiyor. Düzenli egzersiz kaybedilen kilonun daha çok yağdan verilmesine yardımcı olurken, insülin duyarlılığı ve metabolizma üzerinde

olumlu etkiler sağlıyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Turanlı "Kardiyo egzersizler yağ yakımı açısından önerilir, uygun ağırlık veya direnç egzersizleri de kas kütlelerini artırmak için önemlidir. Günlük adım sayısının 5000 adım altında olmamasına, haftada 3 gün 45-50 dak. yürüyüş yapılmasına dikkat edilmelidir. Yapılacak egzersiz programları kişiye uygun olacak şekilde uzman tarafından planlanmalıdır. Yanlış yapılan egzersizler sorunlara, sakatlanmalara yol açabilir" diyor.

BU BESİNLERE SOFRANIZDA YER VERİN

Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Turanlı, kilo vermek için mucize yaratan gıda veya içecek olmadığını, bazı besinlerin ise kilo vermeye yardımcı olabileceğini belirterek bu besinleri şöyle açıklıyor: "Yeşil çayda kateşinler, kafein, acı biberde kapsaisin, ananasta bromelin gibi bileşikler metaboliz-

ma hızını artırır. Tarçın krom içeriği ile insülin etkinliğini artırmaya yardımcı olur, tatlı yeme isteğini azaltır. Brokoli, kereviz, lahana gibi posa ve mineral vitamin içeriği yüksek sebzeler tokluk hissini artırmaları ve bağırsak çalışmasına yardımcı olmaları dolayısıyla günlük beslenme programına ilave edilmelidir."

YETERLİ VE DÜZENLİ UYUYUN

Yetersiz uyku büyüme hormonu salınımını olumsuz etkilerken bu da protein sentezini ve dolayısıyla kas yapısını bozuyor. Vücudun günde 7-8 saat uykuya ihtiyacı olduğunu belirten Turanlı şöyle konuşuyor: "Yetersiz düzeyde uyku kortizol seviyesinde artışa neden olabilir. Yapılan bilimsel çalışmalarda; kortizol düzeyi yüksekliği obezite, insülin direnci ve vücut yağ oranı artışıyla ilişkilendirilmiştir. Kaliteli uyku mutluluk ve dinlenmiş bir vücutla güne daha enerjik başlanmasını sağ-

ladığından bu da egzersiz yapma performansını artırır, iştahın kontrol altına alınmasını kolaylaştırır."

MUTLAKA GÜNDE 10 BARDAK SU İÇİN

Vücudumuzun en temel ihtiyacı olan suyun özellikle kış aylarında yeterince tüketilmediğini, kahve ve çay gibi içeceklerin ise kesinlikle suyun yerine geçmediğini vurgulayan Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Turanlı "Metabolizmanın düzenli çalışması, elektrolit dengesi, vücuttan toksin atılması ve kana geçen besin öğelerinin vücutta taşınması gibi önemli işlevleri olan su yeterli alınmadığında dehidratasyon denilen susuzluk meydana gelir. Dehidratasyon kişinin yorgun, performansı düşük ve stresli hissetmesine yol açar, hormonal işleyiş etkiler, dolaylı olarak da enerji harcanmasını yavaşlatır. Bu nedenle kilo vermek için 10 bardak su içilmesi temel koşuldur" diyor. (HABER MERKEZİ)

Sağlam omurga sağlıklı hayat demek

Bursa Özel Hayat Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi (Nöroşirürji) bölümü hekimi Op. Dr. Erhan Arslan, bel ve boyun fıtıkları, omurga tümörleri, omurga kırıkları hakkında bilgiler verdi.

Sinir sisteminin, beyinden başlayarak omurilik ve çevresel sinirlerle tüm vücudu saran karmaşık bir ağ yapısı olduğunu söyleyen Op. Dr. Erhan Arslan, "Bedenin en karmaşık ve hassas yapılarından biri olan sinir sistemi; düşünce, hareket, duyuşsal algı ve hayatı fonksiyonların düzenlenmesinde merkezi bir rol oynar. Dolayısıyla, beyin ve sinir cerrahisi, hastanın yaşam kalitesini doğrudan etkileyen, yüksek hassasiyet gerektiren müdahaleler içerir. Cerrahların, sinir sisteminin karmaşık yapısına ve işlevine zarar vermeden, hastalıklı dokuyu doğru bir şekilde hedef alması gerekir. Bu alanda kullanılan modern cerrahi teknikler ve gelişmiş görüntüleme yöntemleri, işlemlerin başarı oranını artırırken, hastaların iyileşme sürecini hızlandırır" dedi.

Op. Dr. Erhan Arslan, "Omurlar arasında bulunan disklerin içindeki sıvı içeriği zamanla ve yaşa bağlı olarak azalır. Bu da yüklenmelere karşı diskin dayanıklılığını azaltır. Uzun süre masa başında çalışmak, uzun sürelerle araç kullanmak, hareketsiz bir yaşam sürmek, uygun olmayan spor faaliyetleri yapmak, düşme, çarpma gibi travmalara maruz kalmak diskte yırtılmaya yol açıp bel ve boyun fıtığına neden olabilir. Bel fıtığı orta-ileri yaş grubunda daha sık görülse de gençlerde hatta çocuklarda bile görülebilir.

Erkek ve kadınlarda aynı oranlarda görülse de hamilelikte kısa sürede aşırı kilo alınması bağlı olarak kadınlarda görülme riski artar. Aşırı kilolu olmak bel fıtığı açısından önemli bir risk faktörüdür" şeklinde ko-



nuştur. Omurga ve omurilikle ilgili hastalıklar arasında fıtıklar, omurga tümörleri, dar kanal (spinal stenoz), omurga kırıkları ve skolyoz gibi yapısal bozuklukların yer aldığını ifade eden Bursa Özel Hayat Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi (Nöroşirürji) bölümü hekimi Op. Dr. Erhan Arslan, omurga cerrahisi ile omuriliğe baskı yapan yapıların düzeltilmesini söyledi.

"Hastanın ağrı, uyuşma gibi semptomlarının giderilmesi hedeflenir. Özellikle fıtık operasyonlarında mikrocerrahi teknikleri tercih edilerek daha hızlı iyileşme sağlanabilir" diyen Op. Dr. Erhan Arslan açıklamasını şöyle tamamladı:

"Mikrodiskektomi yöntemi iş ve sosyal yaşama dönüş çok daha kısa oluyor. Bazı hasta gruplarında omurga şikayetlerinin sorumlusu bel fıtığıdır. Şiddetli bacak ağrısı, bacaklarda kuvvet kaybı, tuvaletini kontrol edememe gibi durumlarda cerrahi düşünülmalıdır. Mikroskopların gelişmesi ve omurga cerrahisinde kullanılması ile birlikte mikrocerrahi yöntemi başarılı sonuçları beraberinde getirdi. Günümüzde mikrodiskektomi olarak adlandırılan gelişmiş kamera sistemleri ile kapalı omurga ameliyatları yapılmaktadır. Bu yöntem-

de hastalar 1,5 - 2 cm bir cilt kesisinden genel anestezi altında ameliyat edilir. Operasyon yaklaşık 15,20 dk sürmektedir. Küçük bir kesiden girildiği için etraf dokulara en az zarar ve doku kaybı avantajı sağlanmaktadır. Ameliyattan 2-3 saat sonra yürütülerek ertesi gün taburcu edilmektedir. Ameliyat sonrası ağrı kesiciye bile ihtiyaç duyulmamaktadır.

Op. Dr. Erhan Arslan boyun fıtığı ile ilgili bilgi verirken de, "Bel fıtığında olduğu gibi boyun fıtığında da ameliyat belirli bir hasta grubuna uygulanmaktadır. Şiddetli kol veya boyun ağrısı, kollarında kuvvetsizlik, bacaklarda kuvvetsizlik gibi durumlarda ameliyat düşünülmalıdır.

Ameliyat süreci genel anestezi altında düzenlenir ve yaklaşık 30 dakika sürer. Boyunun ön kısmında 2 cm bir kesi olarak açılır. Özel ameliyat mikroskobu ve mikro cerrahi enstrümanları ile ilgili diske ulaşılır. Burada önce dejenere olmuş disk tamamen omurlar arasındaki konumlarından çıkarılır. Eğer spinal kanal içinde disk materyali (omurga fıtığı) mevcutsa bunlarda temizlenir. Kemikleşmeler de çıkartılır, böylece segman hareketli kalır. Ardından omurlar asıl yükseklıklarına göre ayarlanır ve bu şekilde genişletilmiş ara boşluğa protez yerleştirilir.

Boyun oldukça hareketli bir bölge olduğu için konulan bu parça iki omur arasındaki ilişkiyi ameliyat sonrası kuvvetlenmesini sağlar. Boyun fıtığı ameliyatından sonra aynı seviyeden tekrar fıtık oluşma ihtimali yoktur ve %100 başarıdır. İyi değerlendirilmiş, doğru tanı konulmuş ve doğru ameliyat yapıldığı boyun fıtığı hastalarının sonuç oldukça yüz güldürücüdür. Ameliyattan 2-3 saat sonra yürütülerek ertesi gün taburcu edilmektedir" dedi. (İHA)

D vitamini eksikliği olanlarda bunama riski yüzde 19-25 artıyor

İngiltere'de yapılan uzun vadeli bir araştırmaya göre D vitamini eksikliği olanlarda bunama riskinde yüzde 19-25 oranında artış gözlemlendi. Düzenli olarak D vitamini takviyesi alanlarda ise Alzheimer riskinde yüzde 17 azalma görüldü. Damar hastalığına bağlı bunama riskinde yüzde 14 azalma gözlemlendi.

The American Journal of Clinical Nutrition'da yayınlanan araştırmada; 14 yıl boyunca takip edilen kişilerde, D vitamini eksikliğinden kaynaklı demans riskinin yükselerek yüzde 19-25'lere çıktığı tespit edildi. Araştırma hem Alzheimer hem de damarların tıkanmasına bağlı oluşan demans için geçerli olurken uzun süre D vitamini eksikliğinin de bunama sebepleri arasında gösteriliyor. Kişilerin demansa karşı korunması için erken yaşta itibaren önlemler alınması gerektiğini belirten Çakmak Erdem Hastanesi'nde Nöroloji Uzmanı Dr. Nazan Eryiğit, gençlere ve yetişkinlere çeşitli önerilerde bulundu. "Yorgunluk, sürekli uyuma isteği, uyumaya rağmen vücutta ağrılar ve dinlenememe, dinlenmeden kalkma gibi durumlar D vitamini eksikliği belirtisidir. Türkiye, D vitamini açısından çok iyi bir ülke. Sürekli güneşleniyoruz. Güneşlenirken güneş kremi sürüyoruz. D vitamini en önemli kaynağı direkt olarak güneşe temas etmektir. Koruyucusuz ve direkt ten teması olmalı" açıklaması yaptı. Uzm. Dr. Nazan Eryiğit, "Ayrıca özellikle yağlı balıkları yemeliyiz. Belki de omega 3 takviyesi almamız ki onlarda D vitamini yoğun miktarda var. Düzenli beslenme de önemlidir. Akdeniz diyeti yapın, yeşillikleri kullanın. Çünkü demans sadece D vitamini eksikliğinden kaynaklanmaz. B12, folik asit yani üçünün birlikte alınması gerekir" dedi. "BİLİNÇSİZ KULLANILAN

Dr. Nazan Eryiğit, "D vitamini hep kalsiyum ve kemik gibi bileşenlerle birlikte gençlerin unutkanlığının en önemli sebeplerinden biridir. Bu yüzden D vitamini destekli gitmeliyiz. Nöroloji en çok ilgilendiren konulardan biri unutkanlıktır. Yorgunluk, sürekli uyuma isteği, uyumaya rağmen vücutta ağrılar ve dinlenememe, dinlenmeden kalkma gibi durumlar D vitamini eksikliği belirtisidir. Türkiye, D vitamini açısından çok iyi bir ülke. Sürekli güneşleniyoruz. Güneşlenirken güneş kremi sürüyoruz. D vitamini en önemli kaynağı direkt olarak güneşe temas etmektir. Koruyucusuz ve direkt ten teması olmalı" açıklaması yaptı.

Uzm. Dr. Nazan Eryiğit, "Ayrıca özellikle yağlı balıkları yemeliyiz. Belki de omega 3 takviyesi almamız ki onlarda D vitamini yoğun miktarda var. Düzenli beslenme de önemlidir. Akdeniz diyeti yapın, yeşillikleri kullanın. Çünkü demans sadece D vitamini eksikliğinden kaynaklanmaz. B12, folik asit yani üçünün birlikte alınması gerekir" dedi. "BİLİNÇSİZ KULLANILAN

D VİTAMİNİ TEHLİKELİDİR"

"D vitamini yağda eriyen bir vitamin, zehirlenmesi var" diyen Uzm. Dr. Eryiğit, "O yüzden bilinçsiz şekilde kullanılması çok tehlikelidir. Doktoruna ölçüm yaptırmadan kesinlikle D vitamini takviyesine başlamasınlar. 'Yeterli yere geldi' demeden de vitamin takviyesi kesilmemelidir. Tedaviye ise kanda serum düzeyine bakarak karar veriyoruz" uyarısında bulundu. "ARADA CAM OLMASIN, DİREK MARUZİYET İSTİYORUZ"

Demansın korunmak için kişilere tavsiyelerde bulunan Uzm. Dr. Eryiğit şunları söyledi: "Hem zihinsel hem de bedensel egzersiz çok önemlidir. Özellikle multivitaminlerin içerisinde yer alan D vitamini son derece düşük doz ve asla yeterli olmuyor. Hasta, 'nasıl olsa ben bir kompleks vitamin alıyorum' deyip doktora gitmiyor.

'Ben zaten içiyorum' deyip öçürtmüyor. Hâlbuki aldığı şey günlük tüketime bile yetmiyor. Unutkanlık çok önemli bir şikâyet. Genç yaş ya da yaşlı, hiç fark etmez varsa unutkanlığınız mutlaka nöroloji uzmanına başvurun. Lütfen güneşe biraz maruz kalın. Sadece elinizden yüzünüzden değil, kollarınızdan, bacaklarınızdan da D vitamini alın. Her gün en az 45 güneşte kalın. Ama arada cam olmasın, direk maruziyet istiyoruz." (İHA)



NİĞDE

Günaydın

Güvenilir Gazete

gazetesi

"Niğde'nin En Genç Gazetesi"

NİĞDE'DEN HABERİNİZ OLSUN



ADRES: YUKARI KAYABAŞI MAHALLESİ
CİCİ BABA SOKAK - YAVUZ ÇAYIR İŞ MERKEZİ
KAT:3 NO:17 MERKEZ/NİĞDE



e-mail: nigdegunaydin@gmail.com

www.nigdegunaydin.com

0534 333 7679

0388 233 0388

