

'GELENEKLER UNUTULMADI'



Ramazan ayını, farklı bir atmosferde yaşanması için çeşitli etkinlikleri hayata geçiren Şahinbey Belediyesi, kurduğu Ramazan Sokağı yoğun ilgi görüyor. ● 5'TE

AMATÖR SPOR KULÜPLERİNE 10 MİLYON TL NAKDİ DESTEK VERİLDİ

Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, kentteki amatör spor kulüplerine destek olmak amacıyla "10 Milyon TL'lik Nakdi Destek Programı" düzenledi. ● 11'DE



'BAĞIMLILIKLA ANCAK TOPLUMSAL MÜCADELE İLE BAŞ EDEBİLİR'



"SAĞLIKLI YAŞAM, BAĞIMLILIKLA MÜCADELE VE İZLEME MERKEZİ" PROTOKOLÜ İMZALANDI

Gaziantep Büyükşehir Belediyesi ve Valilik arasında "Sağlıklı Yaşam, Bağımlılıkla Mücadele ve İzleme Merkezi" protokolü imzalandı. Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin, yaptığı konuşmada toplumsal sorunları çözecek çalışmalara ihtiyaç olduğunu belirtti. ● SAYFA 8'DE

ASKON GELENEKLERİNİ YAŞATIYOR

ASKON (Anadolu Aslanları İşadamları Derneği) Gaziantep Şubesi, Ramazan ayının manevi atmosferinde Gaziantep'in seçkin mekânların dan birinde düzenlediği geleneksel iftar yemeğinde üyelerini ve davetlilerini bir araya getirdi. ● SAYFA 4'TE



14.03.2025 CUMA GÜNÜ

SAHUR VAKTI: 05:17
İFTAR VAKTI: 18:43



GÜNLÜK BAĞIMSIZ SİYASİ GAZETE

GAZİANTEP İLK HABER

14 MART 2025 CUMA / FİYATI: 4 TL / YIL: 77 SAYI: 22.746

gaziantepilkhaber@gmail.com www.gaziantepilkhabergazetesi.com.tr



BAKAN URALOĞLU GAZİANTEP'TE

Bir dizi temaslarda bulunmak üzere bugün Gaziantep'e gelecek olan Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, aynı zamanda bazı açılışlara katılacak.

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, bir dizi temaslarda bulunmak ve açılışlara katılmak için bugün Gaziantep'e geliyor. İlk önce Milli Banliyö Seti Araç Teslimi ve Dinamik Yol Testi Başlangıç Törenine katılacak olan Bakan Uraloğlu daha sonra Dülük OSB Kavşağı Temel Atma Törenine katılacak. **HABER MERKEZİ**

OSB, LİDERLİĞİNİ SÜRDÜRDÜ

EN ÇOK ELEKTRİK TÜKETİM ARTIŞI DOĞU ANADOLU BÖLGESİNDE

GAZİANTEP OSB'Yİ OSMANİYE VE ADANA HACI SABANCI OSB'LERİ İZLİYOR

ŞUBAT AYINDA TÜKETİLEN TOPLAM ELEKTRİĞİN YÜZDE 31,91'İ MARMARA BÖLGESİ'NE AİT



2024 yılını elektrik tüketimini ilk sırada tamamlayarak büyük bir başarıya imza atan OSB, bu başarısını şubat ayında da sürdürdü. Gaziantep OSB'nin elektrik tüketiminde ilk sırada yer alması OSB'de çarkların döndüğünü ve üretimin devam ettiğini ortaya koyuyor. ● 3'TE



Organize Sanayi Bölgeleri Üst Kurulu, (OSBÜK) Organize Sanayi Bölgeleri'nin (OSB) Şubat ayı elektrik tüketim istatistiklerine göre Gaziantep OSB, elektrik tüketimindeki liderliğini sürdürdü. Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin en önemli üretim, ihracat, istihdam kentleri arasında yer alan Gaziantep Organize Sanayi Bölgesi, ocak ayında olduğu gibi şubat ayında da elektrik tüketimindeki istikrarını devam ettirdi.



VATANDAŞ İKİNCİ EL KONUTA YÖNELDİ

İLK EL SATIŞLAR AZALDI, İKİNCİ EL SATIŞLAR ARTTI

Türkiye İstatistik Kurumu Şubat ayı konut satış istatistiklerini açıkladı. Ülke genelinde Şubat ayında 112 bin 818 konut satılırken, Gaziantep'te ise 2 bin 759 konut satıldı. ● SAYFA 5'TE



'BÖBREK HASTASI HER YIL DAHA DA ARTIYOR'

GAÜN Hastanesi'nde "Dünya Böbrek Günü" dolayısıyla bilgilendirme toplantısı düzenlendi. ● SAYFA 9'DA



REKTÖR DEMİR, İFTAR BULUŞMASINA KATILDI

Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi (GİBTÜ) Rektörü Prof. Dr. Şehmus Demir, Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM) Başkanı Numan Kurtulmuş'un ev sahipliğinde düzenlenen rektörlerle iftar buluşmasına katıldı. ● 7'DE



CHP'LİLER KARDEŞ ŞEHİR' PROTOKOLÜ İMZALANMASINA TEPKİ GÖSTERDİ

Halep ve Şam kentleri ile 'Kardeş şehir' protokolü imzalanmasına tepki göstermek için Büyükşehir Belediyesi önünde basın açıklaması yapan CHP Gaziantep İl Başkanı Reis Reisoğlu ile CHP'liler, belediye önüne silah çelenk bırakmak istedi. ● 4'TE

'KDV ORANLARINDAKİ ADALETSİZLİK ORTADAN KALDIRILMALI'



Yeme-içme sektöründe ambalaj hariç ürün alımında yüzde 1 olan KDV ürünü satımında ise yüzde 10'a yükseliyor. Aradaki yüzde 9'luk ise esnafın cebinden çıkıyor. O nedenle esnaf KDV oranlarındaki adaletsizliğin bir an önce giderilmesi çağrısında bulundu. ● 2'DE

'KDV ORANLARINDAKİ ADALETSİZLİK ORTADAN KALDIRILMALI'

Yeme-içme sektöründe ambalaj hariç ürün alımında yüzde 1 olan KDV ürünü satımında ise yüzde 10'a yükseliyor. Aradaki yüzde 9'luk ise esnafın cebinden çıkıyor. O nedenle esnaf KDV oranlarındaki adaletsizliğin bir an önce giderilmesi çağrısında bulundu.



ABDÜLKADİR KATMERCİ

Gaziantep Lokantacılar Kebapçılar Pastacılar Tatlıcılar Baklavacılar ve Kafeteryacılar Odası Başkanı Abdülkadir Katmerci, KDV oranlarındaki adaletsizliğin giderilmesini istedi.

YÜZDE 9'LUK FARK ESNAFIN CEBİNDEN ÇIKIYOR

Yeme-içme sektöründe ambalaj hariç ürün alımında yüzde 1 olan KDV ürünü satımında ise yüzde 10'a çıkıyor. Aradaki yüzde 9'luk fark esnafın cebinden çıkıyor. O nedenle esnaf KDV oranlarındaki adaletsizliğin bir an önce giderilmesi çağrısında bulundu.

SEKTÖRLERİN BÖYLE BİR

sektöründe ambalaj hariç ürün alımında yüzde 1 olan KDV ürünü satımında ise yüzde 10'a yükseliyor. Aradaki yüzde 9'luk ise esnafın cebinden çıkıyor. O nedenle esnaf KDV oranlarındaki adaletsizliğin bir an önce giderilmesi çağrısında bulundu.

TÜM SORUNLARIMIZ BELLİ

Sektörün taleplerinin Ticaret Bakan Yardımcısına ilettiklerini kaydeden Katmerci, "Sunulan taleplerin en kısa sürede değerlendirilerek gündeme taşınacağını umuyoruz. Geçen hafta CHP Gaziantep Milletvekili Av. Hasan Öztürkmen, Türkiye Büyük Millet Meclisi kürsüsünde sorunlarımızı dile getirdi. Tüm sorunlarımız belli. Dolayısıyla bu sorunlarımızın ivedilikle çözümlenip hem kamuoyuna aktarılması hem de esnafa yeni bir hakkın tanınması iyi olacak" açıklamasını yaptı.

ESNAF İLE TACİRİN AYRIMI YAPILMALI

Esnaf ve tacir ayrımının yapılması gerektiğini sözlerine ekleyen Başkan



Katmerci, "Esnaf ve tacir ayrımının yapılması, yeme-içme sektöründeki KDV oranlarındaki adaletsizlik kaldırılması gerekiyor. Tazminat yüzünden işçi ile patron birbirine ters düşmemesi için bir fon oluşturulmalı. Buraya SGK primi gibi ödeme yapılmalı. İşçi hakkını alacak işveren ise tazminatı ödediğini bilecek" şeklinde konuştu.

KDV oranlarına değinen Katmerci, "Yeme-içme sektöründe ambalaj hariç ürün sattığımızda yüzde 1 KDV öderken, ürün alırken ise yüzde 10 KDV ödüyoruz. Aradaki yüzde 9'luk farkı esnaf üslendiğinde esnafa yük, vatandaşa yansıtıldığında ise enflasyon oluyor. Girdilerin yüzde 1 çıktılarının ise yüzde 4 olmasını istiyoruz. Aradaki yüzde 3'lük farkı da cebimizden ödemeye razıyız. Ancak makas açık olduğunda ve bir post komisyon oranlarını düşürürsek külfet oluyor" değerlendirmesini yaptı. **Leyla Aysu GÖKŞEN**



3 ÖĞRENCİYE KÖPEK SALDIRDI

Gaziantep'in Nizip ilçesinde okula gitmek için yola çıkan 3 kız çocuğu, sokak köpeklerinin saldırısına uğradı. Panikle kaçmaya çalışan çocuklardan biri dengesini kaybederek yol ortasına düştü. Küçük kız çocuğu arabanın altında kalmaktan son anda kurtuldu.

Olay, Nizip ilçesinde sabah saatlerinde meydana geldi. Okula gitmek için evlerinden çıkan üç kız çocuğu, aniden çevrelerini saran sokak köpeklerinin saldırısıyla karşı karşıya kaldı. Kaçmaya çalışan kız çocuklarından biri yolun ortasına düştü. Düşen çocuk arabanın altında kalmaktan son anda kurtuldu. Çevrede bulunan bir iş yerinden çıkan vatandaş, çocukların yardımına koşup hızla

müdahale ederek çocukları köpeklerin saldırısından kurtardı. Gaziantep'in Nizip ilçesinde okula gitmek için yola çıkan 3 kız çocuğu, sokak köpeklerinin saldırısına uğradı. Panikle kaçmaya çalışan çocuklardan biri dengesini kaybederek yol ortasına düştü. Küçük kız çocuğu arabanın altında kalmaktan son anda kurtuldu.

Köpek saldırısı

güvenlik kamerasında

Yaşananlar bir iş yerinin güvenlik kamerasına saniye saniye yansdı. Görüntülerde, kız çocuklarının köpekleri gördüğü an panikle kaçtığı, birinin dengesini kaybederek yere düştüğü ve çevredeki bir iş yerinden durumu gören vatandaşın yardıma koştuğu anlar yer aldı. **İHA**

ÖĞRENCİLER OBEZİTE FARKINDALIK ETKİNLİĞİ DÜZENLEDİ

Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi (GİBTÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü 4. sınıf intörn öğrencileri, Gaziantep Şehir Hastanesi Obezite Merkezi ile iş birliği yaparak "Obezite Farkındalık Günü - 4 Mart 2025" etkinliğini düzenledi.

Obezite Merkezi Koordinatörü Gülten Börsöken ve Hemşire Fatma Çolak'ın öncülüğünde gerçekleştirilen etkinlikte, intörn hemşireler, ders koordinatörü Doç. Dr. Duygu Ayar rehberliğinde halka sağlıklı beslenme ve kilo kontrolü

konusunda bilgilendirme yaptı. Etkinlik, Başhekim Yardımcısı Dr. Serdar Dolay, Obezite Merkezi Sorumlu Hekimi Dr. Saadetin Öztürk ve Sağlık Bakım Hizmetleri Müdürü Selda Tatyüz'ün katılımıyla devam etti. Katılımcılar, obezitenin nedenleri, sağlık üzerindeki

etkileri ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları konularında bilgilendirildi. İntörn hemşireler, hazırladıkları bilgilendirici broşürler ve afişlerle toplumda farkındalık yaratmayı amaçladı. Eğitim çalışmaları kapsamında obeziteyle mücadelede dengeli beslenme,

fiziksel aktivitenin önemi ve bireysel kilo kontrolü stratejileri ele alındı. GİBTÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi, hemşirelik öğrencilerinin klinik deneyimlerini artıran bu tür etkinliklerle toplum sağlığına katkıda bulunmayı sürdürüyor. **HABER MERKEZİ**



OSB, LİDERLİĞİNİ SÜRDÜRDÜ

Organize Sanayi Bölgeleri Üst Kuruluşu, (OSBÜK) Organize Sanayi Bölgeleri'nin (OSB) Şubat ayı elektrik tüketim istatistiklerine göre Gaziantep OSB, elektrik tüketimindeki liderliğini sürdürdü.



Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin en önemli üretim, ihracat, istihdam kentleri arasında yer alan Gaziantep Organize Sanayi Bölgesi, ocak ayında olduğu gibi şubat ayında da elektrik tüketimindeki istikrarını devam ettirdi. 2024 yılını elektrik tüketimini ilk sırada olarak tamamlayarak büyük bir başarıya imza atan OSB, bu başarısını şubat ayında da

sürdürdü. Gaziantep OSB'nin elektrik tüketiminde ilk sırada yer alması OSB'de çarkların döndüğünü ve üretimin devam ettiğini ortaya koyuyor. Organize Sanayi Bölgeleri Üst Kuruluşu (OSBÜK) Şubat ayında Organize Sanayi Bölgeleri'nin elektrik tüketim istatistiklerini kamuoyuna duyurdu. 2025 yılının şubat ayında elektrik tüketimi, bir önceki aya göre yüzde 6,62

oranında azalırken, geçen yılın aynı aya göre yüzde 1,43 oranında arttı. Şubat ayında tüketilen toplam elektriğin yüzde 31,91'i Marmara Bölgesi'ne ait. Şubat ayında, bir önceki aya göre tüm bölgelerde elektrik tüketiminde bir azalma yaşanırken, geçen yılın aynı aya göre ise en çok artış Doğu Anadolu Bölgesi'nde oldu. Ocak-şubat döneminde,

2024'ün aynı dönemine göre en çok tüketim artışı yine Doğu Anadolu Bölgesi'ne ait. Şubat'ta tüketilen toplam elektriğin yüzde 40,89'u 10 Organize Sanayi Bölgesi'nde tüketildi. En çok elektrik tüketim artışı ise Gaziantep OSB'de sonrasında ise sırayla Osmaniye ve Adana Hacı Sabancı OSB'lerinde oldu. Ülke genelinde OSB'ler içerisinde elektrik tüketiminde

Gaziantep OSB yüzde 11,29 ile ilk sırada yer aldı. Gaziantep OSB'yi, yüzde 5,6 ile Osmaniye, yüzde 3,63 ile Adana Hacı Sabancı, yüzde 3,48 ile Çerkezköy, yüzde 3,23 ile Manisa, yüzde 3,14 ile Bursa, yüzde 2,94 ile Konya, yüzde 2,8 ile Kayseri, yüzde 2,47 ile Eskişehir ve yüzde 2,29 ile İstanbul İkitelli takip ediyor. **Hüseyin KARATAŞ**

'AMACIMIZ SEMPTOMLARI KONTROL ALTINA ALMAK'

SANKO Üniversitesi Hastanesi Pulmoner Rehabilitasyon Fizyoterapisti Güler Öztürk, "Amacımız, hastalarımızın yaşam fonksiyonlarını en üst düzeyde tutacak şekilde bağımsız olarak hayatlarına devam etmelerini sağlamaktır" dedi.

9-15 Mart Pulmoner Rehabilitasyon Haftası nedeniyle açıklama yapan Fzt. Öztürk, pulmoner rehabilitasyonun kronik solunum hastalığına sahip bireyler için multidisipliner olarak hazırlanan fizyolojik, psikolojik ve beslenme desteği içeren bir tedavi programı olduğunu belirtti. Fzt. Öztürk, "Kronik akciğer hastalıklarında fonksiyonel kapasiteyi artırmak semptomları kontrol altına almak veya azaltmak, dolayısıyla standart tedavinin başarısını artırmak iyi hazırlanmış bir pulmoner rehabilitasyon programı ile mümkündür" dedi. Pulmoner rehabilitasyon programı hazırlarken hastaların ihtiyaçları ile fiziksel, psikolojik ve sosyal fonksiyonlarına uygun olarak multidisipliner bir çalışma yaptıklarını belirten Fzt. Öztürk, şöyle konuştu: "Uyguladığımız tedavi programlarının odak noktası, hastalığa ait semptomların azaltılması ve hastalığa bağlı maluliyetin engellenmesidir. Rehabilitasyon öncesinde hastalarımıza detaylı bir değerlendirme yapıyoruz. Sonrasında solunum eğitimi, göğüs fizyoterapisi, egzersiz ve gerekirse elektroterapi uygulamaları ile hasta eğitimini içeren bir programla hizmet sunuyoruz. Aynı zamanda hastanemizin sağlanmış olduğu imkanlar sayesinde nutrisyonel (Bilinçli beslenme) ve psikososyal destek

komponentleri de uygulanmaktadır. Pulmoner rehabilitasyon programlarının sonuçlarını inceleyen kanıta dayalı bilimsel çalışmalarda egzersiz performansı ile yaşam kalitesinin arttığı bunun yanı sıra hastalarda dispne (Nefes darlığı), yorgunluk vb. gibi semptomların azaldığı açıkça görülmüştür. Cerrahi geçirecek hastalarımızın hem ameliyat öncesi hem ameliyat sonrası tedavileri yanında ilaç tedavisi alan akciğer hastalarımızdan da fiziksel ve psikolojik açıdan çok iyi geri dönüşler alıyoruz. Ayrıca birçok olumlu değişikliklerle birlikte hastalarımızın stabil olarak günlük yaşam aktivitelerine de rahatça devam ettiklerini gözlemliyoruz." Fzt. Öztürk, pulmoner rehabilitasyon uyguladıkları alanlar ve hastalıklardan bazıları şöyle sıraladı: "KOA, astım, bronşektazi, obezite ile ilgili akciğer hastalıkları, göğüs duvarı deformiteleri, akciğer maligniteleri, cerrahi öncesi ve sonrası dönem ve uyku hastalıklarıdır." Fzt. Öztürk, pulmoner rehabilitasyonda uyguladıkları solunum egzersizlerinde amaçlarının nefes darlığını azaltmak, solunum kapasitesini artırmak, balgam oluşumunu önlemek, solunum kaslarında kuvvet ile dayanıklılığı artırmak için kişiye özel egzersiz vermek olduğunu söyledi. **HABER MERKEZİ**

'HEM ÇOCUKLAR HEM AİLELER EĞLENİYOR'

Şehitkamil Belediyesi tarafından oluşturulan Ramazan Sokağı, her akşam yüzlerce aileyi ağırlıyor. Çocuklar için eğlence merkezi, yetişkinler için ise geçmişe yolculuğun yapıldığı sokak, Gaziantepililerin buluşma noktası haline geldi.

Şehitkamil Belediyesi tarafından Ramazan ayına özel Oyuncakistan Parkı içerisinde Ramazan Sokağı oluşturuldu. Her akşam çeşitli etkinliklerin düzenlendiği sokakta, yöresel lezzetlerden geleneksel oyunlara birçok etkinlik düzenleniyor. Geleneksel lezzetler ve alışveriş stantlarıyla her yaştan ziyaretçiye hitap eden Ramazan Sokağı, iftar sonrası Gaziantepililerin buluşma noktası haline geldi. Çocukların kahkahalarıyla şenlenen etkinlik alanında, aileler de Ramazan'ın manevi atmosferini paylaşmanın mutluluğunu yaşıyor.

Her gün başka bir etkinlik

Her gün gündüz ve akşam olmak üzere farklı etkinliklerin düzenlendiği sokakta animatör etkinlikleri, spor etkinlikleri,

Hacivat-Karagöz, sıra gecesi, tasavvuf, masal okuma, tiyatro, sihirbaz gösterilerinin yanı sıra birçok organizasyon gerçekleşiyor.

Başkan Yılmaz'dan davet

Ramazan ayı boyunca etkinliklerin devam edeceğini belirten Şehitkamil Belediye Başkanı Umut Yılmaz, hem çocuklar hem de aileleri için birbirinden güzel ve renkli etkinlikler düzenlediklerini söyledi.

Yılmaz, tüm hemşerilerini Ramazan Sokağı'na davet etti.

Başkan Yılmaz'a teşekkür

Ramazan Sokağı'nı gezen aileler de unutulmaya yüz

tutmuş birçok değerlin Şehitkamil Ramazan Sokağı'nda yeniden hayat bulduğunu ifade ederek, çok mutlu olduklarını dile getirdiler. Vatandaşlar, Başkan Yılmaz ve ekibine emeklerinden dolayı teşekkür ettiler. **İHA**



'İSTİKLAL MARŞI VATAN SEVGİSİNİ ANLATAN EŞSİZ BİR ESERDİR'

İstiklal Marşı'nın Kabulünün 104. Yıl Dönümü etkinlikleri kapsamında, Hasan Kalyoncu Üniversitesi (HKÜ) Eğitim Fakültesi tarafından "Bir Yıldız, Bir Hilal, İlelebet İstiklal" temalı konferans programı düzenlendi.

Şehitlerimiz için Saygı Duruşu ve İstiklal Marşımızın okunmasının ardından, Ünlü Ortaokulu öğrencileri tarafından hazırlanan "Hilal ve Yıldızın Sesi" adlı tiyatro gösterimi ile HKÜ Kongre ve Kültür Merkezi'nde başlayan programa; HKÜ Rektör Yardımcıları Prof. Dr. Gül Rengin Küçükdoğan ve Prof. Dr. Mehmet Lütfi Yola, Eğitim Fakültesi Dekan Vekili Prof. Dr. Latife Özyayın, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi (İİSBF) Dekanı Prof. Dr. Hanifi Aslan, HKÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Kezban Bayramlar, Mühendislik Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hanifi Çanakçı, İİSBF Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Başkanı Prof. Dr. Ahmet Keser, Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Sakine Hakkoyunmaz, öğretim elemanları

ve öğrenciler katıldı. Programın açılışında konuşan HKÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Mehmet Lütfi Yola, "İstiklal Marşı, yalnızca bir ulusal marş değil, aynı zamanda milletimizin bağımsızlık ruhunu, vatan sevgisini ve kahramanlık destanını anlatan eşsiz bir eserdir. Mehmet Akif Ersoy, bu dizeleri kaleme alırken Türk milletinin vatan sevgisini, inancını ve bağımsızlık uğruna gösterdiği fedakarlıkları en güçlü ifadelerle anlatmıştır. O, bu marşı yazarken, "Allah bir daha bu millete İstiklal Marşı yazdırmaz" diyerek, vatan toprağı uğruna verilen mücadelelerin bir daha yaşanmaması dileğini de bizlere miras bırakmıştır. Bu anlamlı etkinliği düzenleyen Eğitim Fakültemize, değerli akademisyenlerimize ve emeği geçen tüm öğrencilerimize

teşekkür ediyorum. Vatan uğruna canlarını feda eden tüm şehitlerimizi rahmetle anıyor,

Gazi Mustafa Kemal Atatürk başta olmak üzere, İstiklal Marşı'mızın yazılmasına vesile

olan tüm kahramanlarımızı minnetle yâd ediyorum" dedi. **İHA**



'MAGNEZYUMUN YANLIŞ KULLANIMI BÖBREK SAĞLIĞINI TEHDİT EDİYOR'

Vücut için faydalı bir mineral olan magnezyumun eksikliği halinde kemik sağlığı, kas fonksiyonları ve kalp sağlığı olumsuz etkilenebiliyor. Ancak her vitamin ve mineral gibi magnezyumun da doktor tavsiyesiyle alınması gerekiyor.

Doktorun önerisiyle alınmayan ve ihtiyaç dışında kullanılan magnezyumun böbrek yetmezliği ve kalp ritim sorunlarına neden olduğu biliniyor. Uzm. Dr. Semiha Ayaydın Kaplan, magnezyumun gereksiz ve fazla kullanımı hakkında uyarılarda bulundu.

Magnezyum takviyeleri, günümüzde sağlıklı yaşamı desteklemek amacıyla yaygın bir şekilde kullanılsa da, doktor önermediği sürece alınmaması gereken ürünler arasında yer alıyor. Medica Kadıköy Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Semiha Ayaydın Kaplan, aşırı ve denetimsiz magnezyum takviyesi kullanımının sağlık üzerindeki tehlikeli etkilerine dair uyarılarda bulunarak şunları söyledi: "Magnezyum, vücudun normal fonksiyonları için gerekli olan önemli bir mineraldir. Kemik sağlığı, kas fonksiyonları ve kalp ritmi gibi birçok vücut fonksiyonunun sağlıklı bir şekilde devam etmesi için yeterli magnezyum seviyeleri gereklidir. Ancak son yıllarda, sağlıklı yaşam tarzına yönelik artan ilgiyle birlikte, magnezyum takviyelerinin aşırı kullanımı yaygınlaşmıştır. Bu durum sağlık açısından tehlikeli sonuçlara yol açabilir. Aşırı magnezyum alımı, böbrekler üzerinde birikim yaparak, böbrek fonksiyonlarını olumsuz etkileyebilir." **İHA**

ASKON GELENEKLERİNİ YAŞATIYOR



ASKON (Anadolu Aslanları İşadamları Derneği) Gaziantep Şubesi, Ramazan ayının manevi atmosferinde Gaziantep'in seçkin mekânları dan birinde düzenlediği geleneksel iftar yemeğinde üyelerini ve davetlilerini bir araya getirdi.

Davetliler arasında Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma ŞAHİN, Gaziantep Valiliği, İlçe belediyeleri, Ticaret Odası, Sanayi Odası ve diğer sivil toplum kuruluşlarından çok sayıda STK temsilcileri ve bürokratlar da yer aldı. Ayrıca birlik, beraberlik, paylaşma ve dayanışma,

mesajlarının verildiği gece de bu mesajları daha anlamlı hale getiren misafirler ağırlandı, bu misafirler geleceğin iş insanları olan meslek lisesi öğrencileri ve huzur evinden katılan değerli büyüklerimizi. İftar yemeği, okunan Kur'an-ı Kerim tilaveti ve yapılan dualarla başladı. Ramazan ayının manevi atmosferinin

yaşandığı gecede, tüm İslam âlemi için barış, huzur ve bereket temennileri dile getirildi. Ramazan ayının ruhuna uygun olarak düzenlenen iftar yemeğinde, davetliler samimi bir ortamda sohbet etme ve birbiriyle bir araya gelme fırsatı buldu. **HABER MERKEZİ**

CHP'LİLER 'KARDEŞ ŞEHİR' PROTOKOLÜ İMZALAMASINA TEPKİ GÖSTERDİ

Halep ve Şam kentleri ile 'Kardeş şehir' protokolü imzalanmasına tepki göstermek için Büyükşehir Belediyesi önünde basın açıklaması yapan CHP Gaziantep İl Başkanı Reis Reisoğlu ile CHP'liler, belediye önüne silah çelenk bırakmak istedi.



Ama emniyet birimleri belediyenin kamu binası olduğunu söyleyerek çelenk bırakmaya karşı çıkmaya üzerine arbede yaşandı. Yaşanan arbede ise çelengin belediyenin önüne konulması sonucunda sona erdi.

İnsanlığın onurunu, vicdanını ve adaleti savunmak için toplandıklarını ifade eden CHP Gaziantep İl Başkanı Reis Reisoğlu, "Yanı başımızda, Suriye'de emperyalist güçlerin kuklası olan zalim yönetim tarafından masum

insanlar katledilirken, kadınlar, çocuklar ve siviller hunharca öldürülürken, AKP'li Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin bu zulme karşı çıkmak yerine Halep ve Şam kentleri ile 'Kardeş şehir' protokolü imzalıyor.

Şimdi buradan Gaziantep Büyükşehir Belediyesi önünden Fatma Şahin'e soruyoruz; katliamın sorumluları ile "kardeş şehir" olmak Gazi şehrimize yakışıyor mu?" sorusunu sordu. **FATMA KARABACAK**

... ZAYİ İLANLARI ...

Gaziantep İl Göç idaresinden almış olduğum 99799552128 şahıs nolu geçici koruma kimlik belgemi kaybettim hükümsüzdür.
Fatma Hasan

Gaziantep İl Göç idaresinden almış olduğum 99376656898 şahıs nolu geçici koruma kimlik belgemi kaybettim hükümsüzdür.
ABDULKARİM ABDULMAJİD

Gaziantep İl Göç idaresinden almış olduğum 99696412310 şahıs nolu geçici koruma kimlik belgemi kaybettim hükümsüzdür.
Omar İslam Asker

Gaziantep İl Göç idaresinden almış olduğum 99694556542 şahıs nolu geçici koruma kimlik belgemi kaybettim hükümsüzdür.
HENİ VAHİT

Şahinbey Belediyesinden almış olduğum 27511729756 sicil numaralı İşyeri Açma ve Çalıştırma ruhsatı kayıp olmuştur hükümsüzdür.
İbrahim Halil Koçyiğit

Gaziantep İl Göç idaresinden almış olduğum 99538634580 şahıs nolu geçici koruma kimlik belgemi kaybettim hükümsüzdür.
İman Kolkou

GÜNLÜK BAĞIMSIZ SİYASİ GAZETE
İLK HABER

Kuruluş tarihi: 2 Şubat 1946

Yıl: 77 **Sayı:** 22.746

14 MART 2025 CUMA

İmtiyaz Sahibi

Gaziantep İlk Haber Medya San. Tic. Ltd. Şti. adına
Nurgün BALCIOĞLU

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Hüseyin KARATAŞ

Sayfa Sekreteri

Meral KESENEK

Muhabirler

Leyla Aysun GÖKŞEN
Fatma KARABACAK-Özer KARINCA

Hukuk Danışmanı

Av. Dilek Seçil Salıcı Çelik

Yayın Türü

Yerel Süreli Yayın

UETS Adresi

25828-01659-06048

X: gaziantepilkhabergazetesi

gaziantepilkhaber@gmail.com
www.gaziantepilkhabergazetesi.com.tr

Yönetim Yeri

Kavaklık Mahallesi, Kavaklık Caddesi No:6/1
Şahinbey/GAZİANTEP
Tel: 0342 215 42 59

Basım Yeri

İhlas Gazetecilik A.Ş.
Levent Mah. 1791 Sk. No:33/A Türkiye
Gazete Baskı Tesisleri Yüreğir/ADANA
0322 346 35 25

Dağıtım

Kelebek Dağıtım

Gazetemiz Basın Meslek İlkelerine uymaya söz vermiştir.

VATANDAŞ İKİNCİ EL KONUTA YÖNELDİ

Türkiye İstatistik Kurumu Şubat ayı konut satış istatistiklerini açıkladı. Ülke genelinde Şubat ayında 112 bin 818 konut satılırken, Gaziantep'te ise 2 bin 759 konut satıldı.



İLK EL SATIŞLAR AZALDI, İKİNCİ EL SATIŞLAR ARTTI

Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin en büyük ve lokomotif illerinden biri olan, 2,5 milyon civarında vatandaşın yaşamını sürdürdüğü Gaziantep'te, konut satışlarındaki istikrar sürerken, ipotekli

konut satışlarındaki artış ise gözlerden kaçmadı. Ayrıca sıfır dairelerin fiyatlarının yüksek olması ise vatandaşı ikinci el konutlara yöneltti. İstatistiklere göre Şubat ayında ilk el konut satışları geçen yılın aynı ayına göre azaldı, ikinci el satışlar ise arttı.

ŞUBAT AYINDA 2 BİN 759 KONUT SATILDI

Kahramanmaraş depremleri sonrasında çevre illerden 250 bin göç alan kentimizde, Merkez Bankası'nın politika faizini düşürmesiyle birlikte konut satışlarında bir hareketlilik yaşanıyor.

TÜİK verilerine göre 2024 yılının Şubat ayında 2 bin 634 konut satışının gerçekleştiği şehirde bu rakam 2025 yılının aynı ayında 125 artışla 2 bin 759'a çıktı. Türkiye İstatistik Kurumu Şubat ayı konut satış istatistiklerini açıkladı. Ülke genelinde Şubat ayında 112 bin 818 konut satılırken, Gaziantep'te ise 2 bin 759 konut satıldı.

İPOTEKLİ KONUT SATIŞLARINDAKİ ARTIŞ DİKKAT ÇEKTI

İpotekli konut satışlarındaki artış dikkat çekti. 2024 yılının Şubat ayında 178 ipotekli konutun satıldığı kentte, 2025 yılının Şubat ayında bu rakam yüzde 87 artışla 333'e yükseldi. Türkiye genelinde ipotekli konut satışları Şubat ayında bir önceki yılın aynı ayına göre yüzde 90 artışla 16 bin 778 olurken, toplam konut satışları içinde ipotekli satışların payı 14,9 olarak kaydedildi. Türkiye İstatistik Kurumu Şubat ayı konut satış istatistiklerini kamuoyuna duyurdu. Türkiye genelinde konut satışları Şubat ayında bir önceki yılın aynı ayına göre yüzde 20 artışla 112 bin 818'e yükseldi. En fazla konut satılan iller İstanbul, Ankara ve İzmir olurken, Ardahan, Tunceli ve Bayburt ise en az konutun satıldığı iller olarak kayda geçti. **Özer KARINCA**

İKİNCİ EL KONUT SATIŞI 130 ARTTI

İlk ve ikinci el konut satış istatistikleri incelendiğinde ilk el satışların azaldığı, ikinci el satışların ise arttığı görüldü. 2024 yılının Şubat ayında 857 ilk el konutun satıldığı kentte, bu yılın Şubat ayında 5 azalışla 852'ye geriledi. Yine geçen yılın Şubat ayında bin 777 ikinci el konutun satışı gerçekleşirken, bu yılın aynı döneminde ise 130 artışla bin 907'e yükseldi.



'GELENEKLER UNUTULMADI'

Ramazan ayını, farklı bir atmosferde yaşanması için çeşitli etkinlikleri hayata geçiren Şahinbey Belediyesi, kurduğu Ramazan Sokağı yoğun ilgi görüyor. Gaziantep'e özgü hediyelik eşyalar, oyuncakların ve yemeklerin satıldığı sokak, vatandaşların akınına uğruyor.

Şahinbey Belediyesi Şahinbey Millet Camii Külliyesi avlusuna kurduğu Ramazan Sokağı vatandaşları eski Ramazan kutlamalarına doğru yolculuğa çıkarıyor. Şehrin çeşitli yerlerinden gelen vatandaşlar Ramazan Sokağı'nda gönüllerince alışveriş yapıp aileleriyle birlikte hoşça vakit geçiriyorlar.

Başkan Tahmazoğlu'na teşekkür ettiler

Ramazan Sokağı'na stant açan esnaf, vatandaşların stantlara yoğun ilgi gösterdiğini belirterek, "Ramazan ayının sevinci, heyecanı ve

coşkusu Şahinbey Millet Camii ve Külliyesi'nde yaşanıyor. Şehrin her yerinden camiyi görmeye geliyorlar. Bu sırada Ramazan sokağını da geziyorlar. İftar sonrası geceler, gündüz gibi canlı ve hareketli geçiyor. Şahinbey Belediyesi'nin düzenlediği Ramazan etkinliklerine katılmak üzere Ramazan Sokağı da da cıvıl cıvıl oluyor, renkleniyor. Aileler çocuklarıyla gelerek gönüllerince eğleniyorlar. Herkes çok memnun. Bizlere bu imkanı tanıyan Şahinbey Belediye Başkanı Mehmet Tahmazoğlu ve ekibine teşekkür ediyoruz" ifadeleri kullandı. **İHA**



'AŞI REDDİ TOPLUM SAĞLIĞI İÇİN RİSK OLUŞTURUYOR'

Aşı reddi ve kararsızlığının toplum sağlığı için ciddi risk oluşturduğunu ifade eden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ahmet Osman Kılıç, "Aşı reddi sadece bireysel değil, toplumsal bir tehdittir" dedi.

Dünya genelinde enfeksiyon hastalıklarının önlenmesinde en etkili yöntem olarak kabul edilen aşılar, sadece bireyleri değil, toplumu da koruyan önemli bir sağlık aracı olarak öne çıkıyor. Uzmanlar, aşılamamanın, salgın hastalıkların yayılmasını engellemeye ve ciddi sağlık sorunlarının önüne geçmeye yardımcı olduğunu vurgularken, halk sağlığının korunması için yeni doğan döneminden itibaren aşıların ihmal edilmemesinin büyük önem taşıdığına dikkat çekiyor. Aşıların insan ve toplum sağlığı için öneminden bahseden Doç. Dr. Ahmet Osman Kılıç, "Aşılar, çocukluk çağına yapıldığında çocukların bağışıklık sistemi daha henüz tam gelişmeden, bulaşıcı hastalıklara karşı koruyan bir kalkan vazifesi görüyor. Aşılama, tıpkı bir ordunun sürekli tatbikatlar yaparak harbe hazır olması gibi bağışıklık sisteminin tatbikatlarla mikroorganizmalara mücadele etme pratiğini geliştirmektedir. Doğum anında ve doğumdan

aylıklar, 4'üncü ve 6'ncı aylarda bu aşılamaların devamı, 12,18, 24 ve 48. aylarda da farklı türden aşılar çocuklara yapılıyor. Türkiye'de 13 hastalığa karşı bağışıklama aşılamaları gerçekleştiriyoruz. Aşılama programı devletimiz için ciddi bir mali yük gibi görünebilir. Ancak bu aşılamalar gerçekleştirilmezse yaşayacağımız maddi ve manevi yük bunun kat kat üstünde olacaktır. Her geçen yıl kapsamlı, geniş ölçekli aşılama programları uygulamak için Sağlık Bakanlığımız ve üniversitemiz bilim kurulları ile bilimsel gerçeklikler doğrultusunda aşı programında güncellemeler yapmakta ve yenilikler ortaya koymaktadır. Mikroorganizmalarda yaşanan değişiklikleri ve memleketimizde görünen enfeksiyon hastalıklarının yakından takip ederek aşılama programımızı güncelliyoruz" ifadelerini kullandı.

"Bebeklerde K vitamini ihmal edilmemeli"

Son dönemlerde K vitamini enjeksiyonu da dahil olmak üzere doğumdan sonra çocukların tıbbi bir müdahale görmesini istemeyen ailelerin sayısının giderek arttığını ifade eden Doç. Dr. Kılıç, "Türkiye'de doğan her bebeğe henüz hastaneden ayrılmadan K vitamini enjeksiyonu uygulanmaktadır. K vitamini yapılan çocukların kanama ile ilgili hastalık geçirme ihtimalleri oldukça düşük seviyededir. Aşılar gibi K vitamini enjeksiyonunun reddi de çocuklarımızın sağlıklarını riske sokan, hatta hayati risk oluşturan bir durumdur. Yakın zamanda hastanemize doğumdan sonra herhangi sağlıklı ilgili müdahale yapılmasını istemeyen bir ailenin bebeği getirildi. Hastamızın doğumu evde gerçekleşmiş. K vitamini ve doğum sonrası yapılması gereken aşılar bebeğe ailenin kararı ile yapılmamış." **İHA**

"Türkiye'de 13 hastalığa karşı bağışıklama aşılamaları gerçekleştiriliyor"

Türkiye'de doğan her bebeğin Türk vatandaşı olup olmadığına bakılmaksızın Sağlık Bakanlığı'nın Çocukluk Çağı Aşılama Programı'na dahil edildiğini ve aşıların ücretsiz şekilde yapıldığını söyleyen Doç. Dr. Kılıç, "Sağlık Bakanlığının Genişletilmiş Bağışıklama Programı çerçevesinde bebeklere doğar doğmaz Hepatit B, 2 aylık olduğunda tüberküloz ve karma

YÖRESEL MUTFAĞIMIZ, İFTAR SOFRALARINI SÜSLÜYOR

Gastronomi şehri Gaziantep mutfağının birbirinden lezzetli yemekleri, Ramazan ayında iftar ve sahur sofralarını süslüyor.

UNESCO'nun gastronomi dalında "fark oluşturan şehirler" ağındaki Gaziantep'te, Ramazan sofralarında birbirinden lezzetli yemekler yer alıyor. Kentin yöresel yemeklerinin

çeşitliliği, Ramazan ayında iftar ve sahur sofralarını süslemeye devam ediyor. Gaziantep mutfağı, farklı lezzetleriyle zengin iftar ve sahur sofralarına ev sahipliği yaparken, kentin birbirinden lezzetli



Türkiye'nin "lezzet başkenti" olarak nitelendirilen Gaziantep'te vatandaşlar iftar ve sahur sofralarında genellikle et, sulu ve hamur türü yemekleri tercih ediyor. İftarda, yuvalama, içli köfte, beyran, kelle paça ve kebab çeşitlerini sofralarından eksik etmeyen vatandaşlar, tatlı olarak da kentle özdeşleşmiş baklavayı tercih ediyor.

Ramazan ayında iftar saatinden itibaren ciddi bir yoğunluk yaşadıklarını ve en fazla yöresel lezzetlerin tüketildiğini belirten restoran işletmecisi Ahmet Çadır, en güzel iftarların Gaziantep'in lezzetleriyle yapıldığını söyledi.

isteyen yerli turistlerimiz oluyor ve şehrimize gelip iftar yapıyorlar. Çünkü Gaziantep gastronomi şehridir. UNESCO tarafından da koruma altında olan lezzetlerimize çok talep var" dedi.

"Birbirinden lezzetli ve mükemmel yemeklerimiz var"

Kent sakini Doğan Gültekin, "İftar saatinde Gaziantep'in yöresel yemeklerini tekrar tatmak için ezanın okunmasını sabırsızlıkla bekliyoruz. Gaziantep'in en güzel yöresel yemeklerini yapan bu tür mekanlara gidip iftarımızı açıyoruz. Dünya bir ev olsaydı, Gaziantep kesinlikle mutfağı olurdu. Patlıcan kebabı, kuşbaşı, yuvalama, beyranı, kebabları ile lahmacun gibi birbirinden lezzetli ve mükemmel yemeklerimiz var" diye konuştu. Gastronomi şehri Gaziantep mutfağının birbirinden lezzetli yemekleri, Ramazan ayında iftar ve sahur sofralarını süslüyor. **İHA**

"En güzel iftarlar Gaziantep'te yaşanıyor"

Gaziantep'te Ramazan ayını sevinçle ve coşkuyla karşıladıklarını belirten Çadır, "Ramazan ayında Gaziantep'te evlerde kentin yemekleri yenildiği gibi restoranlarda da yeniliyor. Gastronomi şehri olduğumuzdan dolayı ciddi bir yemek kültürümüz var. Gaziantep'te 365 günde olduğu gibi Ramazan'da da yemek kültürümüz daha da yükseliyor. Beyran, kebab çeşitleri ve diğer yemeklerle insanlar sahur ve iftarını yapıyor. Biz de çeşit çeşit yemeklerimizi Ramazan için yapıyoruz. Çevre illerden Gaziantep'e gelip iftarını yapmak



başında gelen ve Osmanlı dönemi mutfağından miras kalan beyran, kelle paça ve kebab

yemekleri, Ramazan ayında iftar ve sahur sofralarında hem göze hem de mideye hitap ediyor.



'ÇAĞIN HASTALIĞI SİBERKONDRI HASTALIK HASTASI EDİYOR'

Çağın yeni hastalığı olan ve 'internetten hastalık arama hastalığı' olarak tanımlanan siberkondri, beraberinde psikolojik sorunları getiriyor. Hekimler yerine internetten cevap arayan vatandaşların kaygı yönetimi zorlaşıyor.

Uzman Psikolog Duhan Töre, çağın en büyük hastalıklarından birisi olan siberkondri'ye ilişkin açıklamalarda bulundu. Hastalık belirtileriyle ilgili internetten arama yapan insanların edindikleri bilgilerle hasta oldukları düşüncesiyle kaygılandığını belirten Töre, uzmanlara başvurmadan kendi kendilerine yanlış tanı ve teşhis koyabilmekte ve yanlış tedavi yöntemlerine başvurabildiklerini söyledi.

Bu hastalığın beraberinde psikolojik sorunları getirebildiğini ifade eden Töre, "Siberkondri; insanların internet ortamında hastalık araştırması, kendilerine tanı koymaları, belirtileri incelemeleri ve bunlarla beraber tedavi yöntemi araştırmalarına kadar giden süreçtir. İnternet ortamının kolay erişilebilir olması, az maliyetli olması, hekime ulaşmaktan çok daha kolay olmasıyla beraber istediğimiz her saatte tüm sorularımıza yanıt bulabiliyoruz. Fakat aldığımız bilgiler doğru ve yanlış olmak üzere ikiye ayrılıyor. Hastaların kaygı yönetimi daha

da zorlaşan bir boyuta ulaşıyor. Hekime

gitmek yerine kendi kendilerine tanılarını

koyup süreçlerini devam ettirmekteler" dedi. **İHA**



"Hastaların kaygı yönetimi zorlaşan bir boyuta ulaşıyor"



'TUZ TÜKETİMİNİ SINIRLAMAK GEREKİYOR'

Böbrek hastalıkları sinsi bir şekilde ilerleyerek fark edilmediğinde ciddi sorunlara yol açabiliyor. Bu yüzden böbrek rahatsızlıklarının ilk sinyallerini bilmek gerektiğini söyleyen Uzm. Dr. Sinan Erten, böbrek hastalığını önlemek için tuz tüketimine karşı uyarılarda bulundu.

Nefroloji Uzmanı Dr. Sinan Erten, böbrek hastalıklarının sinsi ilerleyen ve erken fark edilmediğinde ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen hastalıklar arasında yer aldığını belirtti. Böbrek hastalıklarının başlangıçta belirti vermeyebildiğini söyleyen Uzm. Dr. Sinan Erten, "İdrar miktarında artış veya azalma, idrarın köpüklü olması, idrarda kan görülmesi gibi değişiklikler hastalığın ilk sinyalleri olabilmektedir. Bunun yanı sıra göz kapaklarında, ayak bileklerinde, ellerde ve yüzde belirgin şişkinlik fark edilebilir. Sürekli yorgunluk, halsizlik, kas krampları, iştahsızlık, mide bulantısı gibi şikâyetler de böbrek hastalığının belirtileri arasında yer alır" dedi. Yüksek tansiyonun böbrek hastalıklarının hem nedeni hem de sonucu olabileceğini belirten Uzm. Dr. Sinan Erten, "İlerleyen evrelerde kemik ağrıları, ciltte renk değişiklikleri ve kaşıntı gibi belirtiler de görülebilir. Bu tür şikâyetleri olan kişilerin vakit kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurmaları gerekir" dedi.

Böbrek fonksiyonları düzenli olarak izlenmeli

Böbrek sağlığını korumanın en önemli adımlarından birinin düzenli doktor kontrolü olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Sinan Erten, "Böbrek fonksiyonlarının belirli aralıklarla izlenmelidir. Bunun yanında kan basıncının kontrol altında tutulmasının da kritik bir önemi vardır. Yüksek tansiyon böbreklere zarar verebilir. Bunun yanı sıra sağlıklı beslenme ve kilo kontrolü önem taşımaktadır. Çünkü obezitenin böbrek hastalıklarına zemin hazırlayabileceği bilinmektedir. Sigara ve alkol tüketimi de böbrek fonksiyonlarına zarar verebilmektedir. Ayrıca, bilinçsiz ilaç kullanımı böbrekleri olumsuz etkileyebileceği için herhangi bir ilaç kullanmadan önce mutlaka doktora danışılması gerekmektedir" ifadelerini kullandı.

Tuz tüketimini sınırlamak gerekiyor

Böbrek hastalarının ne kadar su tüketmesi gerektiği konusunda kesin bir kural olmadığını belirten Uzm. Dr. Sinan Erten, bol su içmenin böbrek taşlarının oluşumunu engelleyebileceğini ve idrar yolu enfeksiyonlarını önleyebileceğini söyledi. Erten, "Bazı böbrek hastalıklarında aşırı sıvı tüketimi, vücutta sıvı birikimine neden olabilmektedir. Bol su içmek böbrekleri iyileştirmez. Her böbrek hastalığının tedavisi kişinin özel durumuna göre belirlenir ve su tüketimi bu tedavide yalnızca bir faktördür" dedi. Tuz tüketiminin böbrek sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine de değinen Uzm. Dr. Sinan Erten, sözlerini şöyle sürdürdü: "Günlük tuz ihtiyacı 5-6 gram civarındadır. Ancak ülkemizde bu miktarın üç katı kadar tuz tüketilmektedir. Yüksek tuz alımı, hipertansiyon ve böbrek hastalıklarının en önemli nedenlerinden biridir. Fazla tuz, kan basıncını yükselterek böbreklerin üzerindeki yükü artırır. İşlenmiş gıdalar, konserve, turşu, salça ve bazı süt ürünleri gibi gıdalarda yüksek miktarda tuz bulunmaktadır. Günlük tuz tüketimi, bir çay kaşığına geçmemelidir."

Erken evrede ilaç tedavisi uygulanabilmektedir

En sık rastlanan böbrek hastalıkları arasında diyabet ve hipertansiyona bağlı böbrek yetmezliği, glomerülofritler, polikistik böbrek hastalıkları ve böbrek taşlarının yer aldığını ifade eden Uzm. Dr. Sinan Erten, "Bu hastalıkların erken dönemlerinde ilaç tedavisi uygulanabilmektedir. Ancak ilerleyen evrelerde böbrek nakli, hemodiyaliz veya periton diyalizi gibi tedavi seçenekleri değerlendirilebilir. Böbrek hastalıklarında erken teşhis, tedavinin başarısını artırmaktadır. Bu yüzden düzenli sağlık kontrolleri ihmal edilmemelidir" diye konuştu. **İHA**

REKTÖR DEMİR, İFTAR BULUŞMASINA KATILDI

Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi (GİBTÜ) Rektörü Prof. Dr. Şehmus Demir, Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM) Başkanı Numan Kurtulmuş'un ev sahipliğinde düzenlenen rektörlerle iftar buluşmasına katıldı.



GİBTÜ Rektörü Prof. Dr. Şehmus Demir, iftar programında diğer rektörlerle birlikte Türkiye'deki akademik gelişmeler ve üniversiteler arası iş birlikleri hakkında görüş alışverişinde bulundu. Samimi bir atmosferde geçen program, akademik camianın bir araya gelmesine vesile olurken, Türkiye'nin bilimsel ve teknolojik ilerlemesi adına önemli mesajların paylaşıldığı bir

ilgi gösterdiği etkinlikte, üniversitelerin bilimsel üretim, topluma etkileşim ve sektör iş birlikleri konularındaki rolü vurgulandı. Toplantıda konuşan YÖK Başkanı Özvar, üniversitelerin sadece akademik bilgi üreten kurumlar olmanın ötesinde, Türkiye'nin sosyal, kültürel ve ekonomik gelişimine doğrudan katkı sağlaması gerektiğini belirtti.

oluşturulacağını duyurdu. Ayrıca, Bilim İletişimi Ofisinin tüm şehirlerdeki üniversitelerle eş zamanlı olarak Mayıs ayında Bilim Kafe etkinliğini

başlatacağını belirterek, "Bilim iletişimi ofislerimiz ile bilim ve toplum arasında güçlü bir köprü kurulmasını amaçlıyoruz" dedi. **HABER MERKEZ**



'SAHURDA TÜKETİLEN KIZARTILMIŞ BESİNLER SUSUZLUĞU ARTIRABİLİR'

Sahurda tüketilen bazı besinlerin susuzluğa yol açabileceğini belirten uzmanlar, zeytin, sucuk, salam, sosis, pastırma, tuzlu peynirler, kızartılmış besinlerin yüksek miktarda tuz içerdikleri için susatacağını söyledi.

Diyetisyen Hande Uçak Gündüz, Ramazan'da dengeli beslenmenin önemine değinerek, "Ramazan'da yiyecek ve içecek içeriklerindeki değişikliklerin yanı sıra yeme, içme, uyku düzeni ve zamanı da değişmektedir. Ramazan ayında sağlıklı beslenme daha zor hale gelmektedir. Özellikle iftar öğünü modern kültürde sağlıklı olmayan yağ, şeker ve tuz oranı yüksek

yiyeceklerden oluşmaktadır. Yüksek enerji içeren öğünler günlük toplam enerji alımını karşılamakta, ancak besin ögesi eksikliklerine yol açabilmektedir. Bu sebeple Ramazan'da beslenme düzeninin oruç tutan kişilerin sağlığını korumayı hedeflemesi gerekir. Yeterli sıvı tüketimi ve dengeli beslenmek, gün boyu kaybedilen enerjinin kazanılmasını sağlar" diye konuştu. **İHA**



buluşma olarak dikkat çekti. Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Başkanı Prof. Dr. Erol Özvar, yükseköğretim politikalarına dair önemli açıklamalarda bulundu. Türkiye genelindeki üniversite rektörlerinin yoğun

Bu çerçevede bilim ve toplum arasındaki bağları güçlendirmek amacıyla YÖK bünyesinde Bilim İletişimi Ofisinin kurulduğunu ve üniversitelerde benzer yapıların yapılmasını

GAZİULAŞ GAZİANTEP ULAŞIM VE BİLİŞİM HİZMETLERİ A.Ş. MÜLKİYETİ GAZİANTEP BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİNE AİT 15 TEMMUZ MAH. 7957 ADA, 7 PARSELDE (GAÜN OTOPARK) BULUNAN 1 ADET KAPALI OTOPARKIN 36 AY SÜRE İLE İŞLETİLMESİ İŞİNE AİT İHALE İLANIDIR

1- İHALENİN KONUSU:

Mülkiyeti Belediyemize ait, aşağıda adresleri bulunan 1 adet Kapalı Otopark işini 36 ay süre ile kiraya verilmesi işidir. MİKTAR, NEVİ VE TÜR AÇIKLAMASI

İlçe	Mahalle/ Otoparkın Adı	Ada	Parsel	Kapalı Alan (m2)	İmar Durumu	Süre (AY)	Toplam Muhammen Bedel	Geçici Teminat	Evrakların İdareye Teslim Edileceği Tarih	İhale Tarihi
Şehitkâmil	15 Tem. Mah./ (Gaün Otopark)	7957	7	11.136,50	Kapalı Otopark	36	5.776.200,00-TL	173.286,00-TL	3 Nisan Perşembe Günü Saat 17:00 a kadar	4 Nisan Cuma Günü Saat 14:00

2- KİRA SÜRESİ ve MUHAMMEN BEDEL:

Muhammen bedel aylık 160.450,00-TL+KDV olup toplam 5.776.200,00-TL (BeşMilyonYediyüzYetmişAltıBinikiYüzTürkLirası) + KDV' dir ve süre sözleşme imzalanma tarihinden itibaren 36 aydır.

3- İHALENİN YAPILIŞ ŞEKLİ:

İhale konusu iş, 2886 Sayılı Devlet İhale Yasasının 35. Maddesi (a) fıkrası gereğince kapalı teklif usulü suretiyle ihale yapılacaktır.

4- İHALE ŞARTNAMESİNİN TEMİNİ ve BEDELİ:

İhaleye iştirak edecek gerçek ve tüzel kişiler ihale şartnamesini 50.000,00-TL karşılığında Gaziulaş A.Ş. Finans Müdürlüğünden temin edebilirler.

5- GEÇİCİ TEMİNAT BEDELİ:

Yukarıda belirtilen yerlere ait 173.286,00-TL geçici teminat bedelini Gaziulaş Gaziantep Ulaşım ve Bilişim Hizmetleri A.Ş. Finans Departmanına makbuz karşılığı veya Gaziulaş Gaziantep Ulaşım ve Bilişim Hizmetleri A.Ş. Vakıflar Bankası Şehitkâmil Şubesi nezdindeki TR43 0001 5001 5800 7292 1877 62 IBAN Nolu hesaba nakden yatırabileceği gibi, bankalar veya özel finans kurumlarından alınan süresiz banka teminat mektupları veya Hazine Müsteşarlığınca ihraç edilen devlet iç borçlanma senetleri veya bu senetler yerine düzenlenen belgelerden herhangi birisini de başvuru dosyasında sunulabilecektir.

6- İHALENİN YERİ, SAATI ve EVRAKLARIN TESLİM SÜRESİ:

Söz konusu yerlerin ihalesi 4 Nisan 2025 tarihi Cuma günü saat 14:00 'da GAZİULAŞ A.Ş. TOPLANTI SALONU / İhale Salonunda İhale komisyonunca yapılacaktır.

İhaleye iştirak edeceklerin, aşağıda istenilen belgelerle birlikte Gaziulaş Gaziantep Ulaşım ve Bilişim Hizmetleri A.Ş./ Finans Birimine en geç 3 Nisan 2025 tarihi Perşembe günü saat 17:00 'a kadar evrakları teslim etmeleri gerekmektedir. Belirtilen gün ve saatten sonra yapılan başvurular kesinlikle kabul edilmeyecektir.

7- İHALEDE İSTENİLELEN EVRAKLAR:

İdaremizce yapılacak olan ihaleye katılacak olan gerçek ve tüzel kişilerde aşağıdaki şartlar aranır.

a) İdare merkezinin bulunduğu yerin mahkemesinden veya siciline kayıtlı bulunduğu Ticaret Odasından veya diğer resmi makamdan şirketin siciline kayıtlı ve halen faaliyette olduğuna dair ihale yılı içinde alınmış belge,

b) Şirketin imza ve yetki sirkülerinin veya şirketin adına girişimde bulunacak, İhaleye girecek kimse veya kimselerin bu şirketin vekili olduğuna dair noterden onaylı vekâletname ve vekâletnamedeki kişi adına düzenlenmiş imza beyannamesi,

c) Geçici teminatın yatırıldığına dair banka dekontu makbuzu,

ç) İhaleye iştirak eden tarafından her sahifesi ayrı ayrı imzalanmış şartname

d) İhale tarihli vergi ve ssk borcu yoktur yazısı olmadığında dair belge

e) İhale tarihli İsteklilerin Ortak girişim olması halinde, ortak girişimi oluşturan gerçek kişi veya tüzel kişilerin her birinin (A) ve (B) fıkralarındaki esaslara göre belge temin edeceklerdir.

8- İÇ ZARF

Teklif mektubundan oluşur. Teklif Mektubu, ihaleye iştirak edecek gerçek ve tüzel kişilerce veya kanuni vekillerince imzalanacak ve bu teklifte şartname ve eklerinin aynen kabul edildiği belirtilecektir. Teklifler hem rakamla hem de yazıyla açık olarak yazılacaktır. Bunlardan herhangi birine uygun olmayan veya üzerinde kazıntı, silinti ve düzeltme bulunan teklifler reddedilecektir. Teklif mektubu bir zarf (iç zarf) içerisine konulup kapatıldıktan sonra zarf üzerine isteklinin adı, soyadı ve tebligata esas olan açık adresi yazılacaktır. Zarfın yapııştırılan yeri istekli tarafından imzalanacak ve mühürlenecektir.

9- DIŞ ZARFIN KAPATILMASI

Yukarıda belirtilen belgeler ve iç zarf bir zarfa konarak kapatılacaktır. Bu zarfın üzerine isteklinin adı-soyadı ve açık adresi ve teklifi ne ile ilgili olduğu yazılarak kapatılacaktır. İç zarfa olduğu gibi dış zarfında yapııştırılan yerinin mühürlenip imzalanması gerekmektedir.

İhaleye iştirak edeceklere duyurulur.



'SOĞUK HAVALAR KALP KRİZİ TETİKLİYOR'

Soğuk havalarda vücutta gerçekleşen fizyolojik değişikliklerden dolayı kalp ve damar hastalıkları riskinin arttığını belirten Kardiyoloji Uzmanı Dr. İbrahim Oğuz, "Soğuk havalarda kalp, vücut sıcaklığını dengelemek amacıyla daha fazla çalıştığı için yoruluyor ve kalp rahatsızlığı riski artıyor" dedi.

Dr. İbrahim Oğuz, soğuk havalarda organlarda vücut sıcaklığını dengelemek amacıyla fizyolojik değişimler olduğunu belirtti. Organlarda yaşanan değişimlerin kalp ve damar hastalıkları riskinin de arttırdığını dikkat çekti

Dr. İbrahim Oğuz, "Soğuk havalarda kalp hastalıklarını etkiler. Soğuk havalarda vücutumuzda belli bir fizyolojik değişiklikler gerçekleşir. En görülen değişiklik soğuk havalarda damarların kasılarak daralmasıdır" ifadelerini kullandı. **İHA**



'YOĞURT PROBİYOTİK BAKTERİLER AÇISINDAN ZENGİN İÇERİĞE SAHİP'

Doç. Dr. Hüdayi Ercoşkun, ABD'de yapılan bir araştırmaya göre probiyotik bakteriler açısından zengin olan yoğurdun kolon kanserine karşı koruyucu etkisinin olabileceği sonucuna varıldığını söyledi.

Doç. Dr. Hüdayi Ercoşkun, yaptığı açıklamada insan sindirim sisteminde canlı kalabilen, bağırsak sistemindeki zararlı organizmalarla rekabet edip onların gelişimini önleyen ve ayrıca insanlar için önemli bazı bileşenleri bağırsaklarda üreten mikroorganizmaların probiyotik bakteriler olduğunu belirtti. Probiyotik bakterilerin özellikle bağırsak sistemindeki zararlı mikroorganizmalar ile rekabete girerek onların gelişmesini önlemesi açısından önemli olduğuna dikkati çeken Ercoşkun, ayrıca bu zararlı mikroorganizmaların metabolitlerinin kana karışmasını önlediğini söyledi. Bağırsaklık sistemini kuvvetlendiren probiyotiklerin insanların üretmediği birtakım kimyasalları da üreterek sağlık açısından büyük fayda sağladığını dile getiren Ercoşkun, "Bunların başında K ve B12 vitamini gelir. Yoğurt, probiyotik bakteriler açısından zengin içeriğe sahiptir. Bu bakımdan birçok hastalığın tedavisinde ve önlenmesinde fonksiyoneldir. ABD'de yoğurdun kolon kanserinin oluşumuna engel olduğu yönünde çok yüksek denekli bir araştırmada sağladığı fayda ispat edilmiştir" dedi. Ercoşkun, Tandfonline Gut Microbes dergisinde yayınlanan bu yeni çalışmanın yoğurt tüketiminin kolorektal kanser riskini azaltmada önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koyduğunu belirterek, "Uzun yıllar süren ve 132 bin gibi geniş bir katılımcı grubunu içeren

araştırma, düzenli yoğurt tüketiminin bu yaygın kanser türüne karşı koruyucu etkileri olabileceğini öne sürüyor" diye konuştu. Çalışmada yoğurdun içerdiği faydalı probiyotiklerin, özellikle Bifidobacterium ile tümör baskılayıcı etkiler arasında bağlantı olduğunun vurgulandığını anlatan Ercoşkun, araştırmacıların "Yoğurt tüketimi, bağırsak mikrobiyotası ve bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkileri sayesinde kolorektal kanser insidansında düşüş ile ilişkilendirildi" ifadelerini kullandığını söyledi. Araştırma kapsamında katılımcıların beslenme alışkanlıkları takip edilerek, sağlık sonuçlarının analiz edildiğini belirten Ercoşkun, "Düzenli yoğurt tüketen bireylerin tüketmeyenlere kıyasla daha düşük kolorektal kanser riskine sahip olduğu tespit edildi" ifadesini kullandı. Doç. Dr. Hüdayi Ercoşkun, ABD'de yapılan bir araştırmaya göre probiyotik bakteriler açısından zengin olan yoğurdun kolon kanserine karşı koruyucu etkisinin olabileceği sonucuna varıldığını söyledi. Ercoşkun, çalışmayla probiyotik açısından zengin gıdaların günlük beslenme alışkanlıklarına dahil edilmesinin önerildiğini vurgulayarak, bu ve benzeri çalışmaların yoğurt gibi doğal besinlerin kanser önleyici bir strateji olarak değerlendirilebileceğini desteklediğini kaydetti. **İHA**

'BAĞIMLILIKLA ANCAK TOPLUMSAL MÜCADELE İLE BAŞ EDEBİLİR'

Gaziantep Büyükşehir Belediyesi ve Valilik arasında "Sağlıklı Yaşam, Bağımlılıkla Mücadele ve İzleme Merkezi" protokolü imzalandı.



Gaziantep Valiliği Fuaye Alanı'nda Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin, Gaziantep Valisi Kemal Çeber, İpekyolu Kalkınma Ajansı Genel Sekreteri Ahmet Paksu'nun katılımı ile protokol imzalandı. 2025 Yılı Sosyal Gelişmeyi Destekleme Programı (SOGEP) kapsamında desteklenen proje ile bölgedeki madde kullanımı sorununa yönelik kapsamlı bir çözüm sunmak amaçlanıyor. Merkez ile özellikle 22 yaş altındaki gençlere ve ailelerine odaklanarak, madde kullanım bozukluğu tespit edilen bireyleri ve aile içinde madde kullanan diğer bireyleri belirlemek, onları tedavi ve rehabilitasyon süreçlerine yönlendirmek hedefleniyor.

"Şikayet ettiğimiz bu sorunu yönetebilir, kontrol edilebilir hale dönüştürmüş olacağız"

Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin, yaptığı konuşmada toplumsal sorunları çözecek koordinasyon ve verimliliği artıracak çalışmalara ihtiyaç olduğunu belirtti. Oya Bahadır Yüksel Rehabilitasyon Merkezi'nin yıllardır sorunsuz işlediğini ve merkezdeki altyapıyla birlikte projenin verimli ilerleyeceğini belirten Şahin, "Hiçbir Büyükşehir Belediyesi bu alana girmeden biz Oya Bahadır Yüksel Rehabilitasyon Merkezi'ni yıllardır çalıştırıyoruz. 18 yaş altı çocuklarımızı bağımlılıkla mücadele de çok önemli bir başarı hikayesi var. Buradaki yapılan çalışmanın hem tıbbi rehabilitasyon hem de sosyal rehabilitasyon

kısımının çalışıldığı önemli bir çalışma. Yıllardan dolayı da yetişmiş insan gücü beşeri sermayemiz var. Bu büyük soruna uyuşturucu ile mücadele de bağımlılıkla ilgili büyük soruna biz elimizdeki tecrübeyi kullanmak ve kurulacak olan merkezde

arkadaşlarımızın elindeki verileri insan kaynağını kullanarak çok daha hızlı, aktif ve verimli hale dönüştürmek için bu çalışmayı yaptık. Bunun sonunda özellikle gençlerimizi zararlı alışkanlıklardan korumamız ve aile bazlı önleyici tedbirler almamız gerekiyor. Bu merkezle

birlikte elimizdeki bütün verilerle birlikte bu işi önleyecek tedbir aldığımızda yarın şikayet ettiğimiz bu sorunu yönetebilir, kontrol edilebilir hale dönüştürmüş olacağız ve hızlı bir şekilde sorunu çözecek altyapıya kavuşmuş olacağız" dedi. **İHA**



'GLOKOM TEDAVİSİ VAR OLANI GÖRMİYİ KORUYOR, KAYBEDİLENI GERİ GETİRMİYOR'

Göz Hastalıkları Anabilim Dalı ve Glokom Birimi Başkanı Prof. Dr. Mehmet Okka, elden giden görmeyi geri getiremediklerini belirterek, "Glokom tedavisi tamamen var olan, elimizde kalan görmeyi korumaya yönelik. O yüzden ne kadar erken teşhis edebilirsek hasta açısından o kadar iyi" dedi.

10-16 Mart Dünya Glokom Haftası dolayısıyla vatandaşlara yönelik glokom taraması etkinliği düzenlendi. Glokom hastalığı hakkında bilgi veren Göz Hastalıkları Anabilim Dalı ve Glokom Birimi Başkanı Prof. Dr. Mehmet Okka, "Halk arasında göz tansiyonu olarak bilinen glokom, ilerleyici optik sinire hasarın sonucu körlüğe yol açabilen bir hastalık. Bunun tabii tam nedeni bilinmemekle beraber önemli etkilerden bir tanesi göz içi basıncının yükselmesi. Göz içi basıncının yükselmesine bağlı olarak görme siniri harap oluyor. Neticede körlüğe kadar giden bir dizi reaksiyon ortaya çıkıyor. Çok net elimizde belirtileri yok ama bunun en önemli sebeplerinden birisi göz içi basıncının yükselmesi. Bunun üzerine 40 yaşından yüksek olması, migren, ailede glokom olması, miyopinin

yüksekliği, uzun süreli kortikosteroid kullanımı gibi pek çok risk nedenleri bulunmakta. Fakat en kötü tarafı sinsi bir hastalık. Gizli ilerleyen bir hastalık. Hastaların çoğu 40 yaş üzerinde, bu hastaların bize gelen basit göz muayenesinde tespit ediyoruz. Hiçbir belirti vermiyor. Öyle ki biz de zaten elimizdeki cihazlardaki ölçümlerimizde görme sinirinin yüzde 50'sinden fazlası harap olduktan sonra belirti ortaya çıkmaya başlıyor. O nedenle ilerleyen dönemde hastalar bize yan tarafımdan gelenleri göremiyorum, basit bir göz alerjisinde ortaya çıkan sıkıntılarda gelip bizim ölçümlerimiz neticesinde biz hastada glokom olduğunu görebiliyoruz" şeklinde konuştu.

"Bu hastalık ömür boyu devam ediyor"

Glokomun tedavi edilmesi körlüğe kadar gidebileceğini vurgulayan Prof. Dr. Okka, "Glokom tedavi edilmese körlüğe kadar gidebiliyor. Dolayısıyla biz elden giden görmeyi geri getiremiyoruz. Glokom tedavi tamamen

ve tamamen var olan, elimizde kalan görmeyi korumaya yönelik. O yüzden ne kadar erken teşhis edebilirsek o kadar hasta açısından iyi. Bu hastalık ömür boyu da devam ediyor. Yani biz hastaya ilaç tedavileri gerekirse lazer

tedavileri gerekirse cerrahi müdahaleler yaparak hastalığı bir yerde durdurup özellikle optik sinirin harap olan kısmı haricindeki kalan kısmını korumaya yönelik tedaviler planlamak zorundayız" diye konuştu. **İHA**



'BÖBREK HASTASI HER YIL DAHA DA ARTIYOR'

GAÜN Hastanesi'nde "Dünya Böbrek Günü" dolayısıyla bilgilendirme toplantısı düzenlendi.



Koordinatörlüğünü GAÜN Çocuk Nefroloji ve Romatoloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ayşe Balat'ın yaptığı 'Böbreklerin İyi mi? Erken Tespit Edin, Böbrek Sağlığını Koruyun' başlıklı toplantı hastane oditoryumunda gerçekleştirildi.

Programın açılış konuşmasını yapan GAÜN Çocuk Nefroloji ve Romatoloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ayşe Balat, "Dünya Böbrek Günü 2006 yılından itibaren her yıl Mart ayının ikinci perşembe günü kutlanmaktadır. Bu

kutlamayı yapmamızdaki amaç; böbrek sağlığı ve hastalıkları konusunda farkındalık oluşturmaktır. Böbrek hastalıkları bir salgın gibi yayılıyor. Dünya genelinde her 10 kişiden birinin böbrek hastası olduğu varsayılıyor. Ülkemizde 2024 verilerine baktığımızda 25 bin 246 hastanın böbrek nakli için sıra beklediğini görmekteyiz. Her yıl bu rakama 4-5 bin yeni kişi ekleniyor. Maalesef günde sekiz hastamız ise organ nakli için sıra beklerken hayatını kaybediyor. Geçen yıl yapılan böbrek nakli sayısına baktığımız zaman sadece 3 bin 468 tane böbrek nakli yapıldığını görmekteyiz. Son derece donanımlı yeterli sayıda hastanemiz, çok yetenekli cerrahlarımız olmasına rağmen böbrek nakli sayımız yeterli değil. Bu sayıdaki düşüklüğü etkileyen birçok faktör söz konusu. Bunların arasında ön yargılar, asılsız bilgiler de mevcut. Bu toplantımızda tüm bunlardan bahsedeceğiz.

Önce böbrek sağlığını nasıl korumalıyız bunu öğrenmeliyiz" ifadelerine yer verdi. Böbrek sağlığının önemi üzerine toplumsal farkındalığı artırmak, böbrek hastalıklarının önlenmesi ve tedavi edilmesine katkı sağlamak amacıyla bu etkinliği düzenlediklerini vurgulayan Prof. Dr. Ayşe Balat sözlerine, "Böbrek hastalıklarının büyük bir kısmı sinsi seyretmektedir. İleri evrede teşhis almaktadır. Dünyada sadece 100 kişiden on kişi böbrek hastalığının farkında. Bizde ise bu oran yüzde iki civarında seyretmektedir. Bizler burada tüm bu konulara dikkat çekerek böbrek hastalıklarıyla ilgili çeşitli bilgilendirmeler yapacağız. Katılım sağlayan herkese teşekkürlerimi sunuyorum, etkin bir toplantı diliyorum" şeklinde devam etti. Programda GAÜN Tıp Fakültesi Çocuk Nefroloji ve Romatoloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ayşe

Balat- Bir Organ Hayatınızı Nasıl Değiştirebilir? Hayatımızın kalite filtresi böbrekler, GAÜN Tıp Fakültesi Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Fatih Mehmet Erdur- Sağlıklı bir yaşam: Böbreğimizi korumakla başlar! GAÜN Tıp Fakültesi Çocuk Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mehtap Akbalık Kara- Çocuklarda böbrek sağlığı:Nasıl koruyalım?, GAÜN Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Aziz Bulut- Böbrek Hastalarında Organ Nakli: Ne zaman, Nasıl?, GAÜN Tıp Fakültesi Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mehmet Karadağ- Sağlam psikoloji- sağlıklı böbrekler: Ne yapmalıyım konulu konferanslarıyla yer aldılar. Böbrek hastalıkları ile ilgili bilgilendirici konuşmaların yapıldığı toplantıda sunumların ardından katılımcıların soruları yanıtladı. **HABER MERKEZİ**



AYŞE BALAT

'HER 6-7 ERİŞKİNDEN BİRİNDE GÖRÜLÜYOR'

Uzm. Dr. Serhat Korkmaz, böbrek sağlığına dikkat edilmesi gerektiğini ifade ederek, "Türk Nefroloji Derneği tarafından yapılan bir çalışmaya göre her 6-7 erişkinden birinde çeşitli evrelerde kronik böbrek hastalığı bulunmaktadır" dedi.

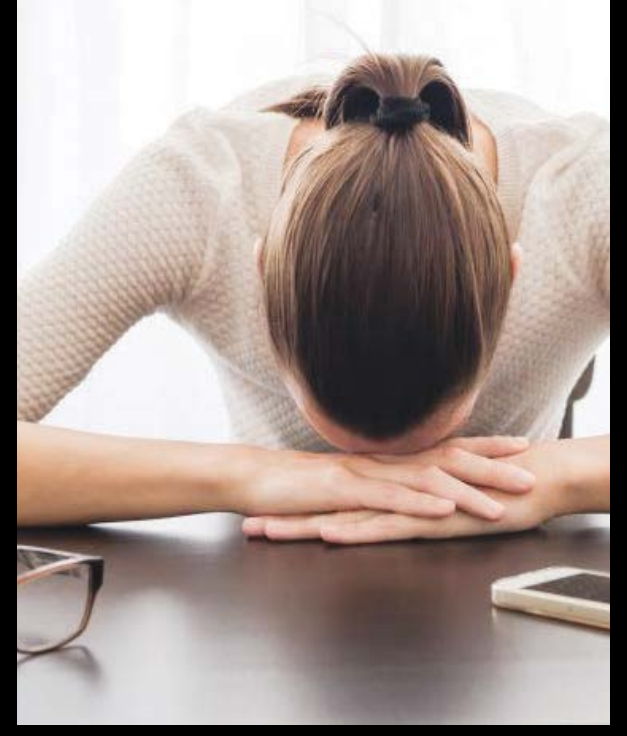
Korkmaz, Dünya Böbrek Günü ile ilgili yazılı bir açıklama yaptı. Açıklamasında böbrek sağlığının vücut için çok önemli olduğunu dikkat çeken Korkmaz, "Ülkemizde, Türk Nefroloji Derneği tarafından yapılan bir çalışmaya göre, her 6-7 erişkinden birinde çeşitli evrelerde Kronik Böbrek Hastalığı (KBH) bulunmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yayımlanan 2023 yılı ölüm ve ölüm nedeni istatistikleri incelendiğinde de ülkemizde gerçekleşen ölümlerin yüzde 3,1'inin böbrek yetmezliği nedeniyle olduğu görülmektedir. Bu vesileyle, 2025 Yılı Dünya Böbrek Günü'nün teması 'Böbreklerine İyi Bak! Böbrek Sağlığını

Korunmak, Geleceğini Korumaktır!' olarak belirlenmiştir. Dağılımı ülkeye, ırka, yaşa ve cinsiyete göre farklılıklar göstermekle birlikte, dünyada, Kronik Böbrek Hastalığına yol açan en sık nedenler diyabet ve hipertansiyondur. Türk Nefroloji Derneği Böbrek Kayıt Sistemi verileri, ülkemizde de benzer bir eğilimi göstermekte; hipertansiyon, diyabet ve kalp hastalığı olanlarda kronik böbrek hastalığı sıklığının, normal popülasyona göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, bu hastalıklara neden olan risk faktörleriyle mücadele etmek, söz konusu hastalıklardan

korunmada ya da ilerlemesini durdurmada birincil korunma yöntemidir. Erken teşhis, etkili

tedavi ve periyodik izlemler de kronik böbrek hastalıklarının ilerlemesinin durdurulması ve bu

hastalıklara bağlı yeni hastalık oluşmasının engellenmesine yönelik önemli mücadele basamaklarıdır" dedi. **İHA**



'GEÇMEYEN YORGUNLUĞA DİKKAT EDİN'

İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Sena Arıcı, iki haftadan uzun süren, dinlenmeyle geçmeyen halsizlik ve yorgunluğun; kalp ve damar hastalıkları, anemi, tiroit veya metabolizma hastalıklarına işaret ettiğine dikkat çekerek bu durumda doktora başvurulması uyarısında bulundu.

Dr. Sena Arıcı, dinlenince geçmeyen yorgunluğun hastalık belirtisi olabileceğine ilişkin açıklama yaptı. Günlük yaşamın getirdiği yavaş tempo, düzensiz uyku ve stresin çoğu zaman halsizlik ve yorgunluğa yol açabileceğini belirten Dr. Sena Arıcı dinlenmeye rağmen geçmeyen, uzun süreli ve kronik hale gelen yorgunluk hissini ciddi bir hastalığın belirtisi olabileceğini söyledi. Arıcı, halsizlik ve yorgunluğun, yaşam kalitesini düşüren yaygın bir şikâyet olduğunu ve altında yatan sebeplerin mutlaka araştırılması gerektiğini de ifade etti. Genellikle enerji kaybı, fiziksel ve zihinsel tükenmişlik hissi olarak tanımlanan halsizlik ve yorgunluk kavramlarının sıklıkla karıştırıldığına dikkat çeken Dr. Arıcı "Halsizlik kasların güçsüzlüğü ve genel bir bitkinlik hissiyle kendini gösterir. Genelde fiziksel aktiviteleri yapmakta zorlanmaya neden olur. Yorgunluk ise fiziksel, zihinsel veya duygusal tükenmişlik hissidir. Genellikle uyku, dinlenme veya rahatlama ile düzelebilir. Ancak bazı durumlarda kronik hale gelebilir" ifadelerini kullandı.

Yorgunluk; anemi, kalp ve tiroit hastalıklarına işaret ediyor olabilir

Dinlenmeyle geçmeyen halsizlik ve yorgunluğun pek çok hastalığın habercisi olduğuna değinen Dr. Arıcı "Anemi yani kansızlık bu hastalıklardan biridir. Vücuttaki oksijen taşıma kapasitesinin azalması, sürekli yorgunluğa yol açabilir. Özellikle demir eksikliği anemisi, kadınlarda yaygın olarak görülen bir durumdur. Troid hastalıkları, örneğin tiroid bezinin az çalışması (hipotiroidi) enerji kaybına, fazla çalışması (hipertiroidi) ise sinirlilik ve fiziksel tükenmişliğe neden olabilir. Kronik Yorgunluk Sendromu (KYS) dediğimiz bu durumun sebebi tam

olarak bilinmez. En az altı ay süren ve dinlenmeyle geçmeyen yoğun yorgunluk şeklinde ortaya çıkar" diye konuştu. Diyabet, böbrek ve karaciğer hastalıkları gibi metabolik rahatsızlıkların da halsizlik ve yorgunluk belirtileri gösterebileceğini ifade eden Dr. Arıcı kalp yetmezliği veya damar tıkanıklıklarının, yetersiz kan dolaşımı nedeniyle enerji seviyelerini düşürebileceğini anlattı. Arıcı, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunlar ile uyku apnesi ve kronik uykusuzluk gibi uyku sorunlarının da fiziksel ve zihinsel enerjiyi tüketerek kronik yorgunluk hissine yol açabileceğini sözlerine ekledi.

"İki haftadan uzun sürerse doktora başvurun"

Çoğu zaman halsizlik ve yorgunluk şikâyetlerinin basit nedenlere bağlı olabileceğinden bahseden Dr. Arıcı "Şikâyetler iki haftadan uzun süredir devam ediyorsa, dinlenmeye rağmen yorgunluk hissi geçmiyorsa, günlük aktivitelerinizi yapmanıza engel oluyorsa, ateş, kilo kaybı, nefes darlığı, göğüs ağrısı veya baş dönmesi gibi ek belirtiler eşlik ediyorsa, ruh hali değişiklikleri, odaklanma güçlüğü ve hafıza problemleri yaşıyorsanız" mutlaka doktora başvurulmasını tavsiye etti.

"Dengeli beslenin, düzenli egzersiz yapın"

Yaşam tarzı değişikliklerinin bazen şikâyetleri azaltabileceğini aktaran Dr. Arıcı öncelikle dengeli beslenmenin faydalarını anlatarak vitamin ve mineral eksikliklerinin yorgunluğun en yaygın nedenlerinden biri olduğunu; dengeli bir diyet ile bu eksikliklerin önüne geçilebileceğini dile getirdi. **İHA**

AMATÖR SPOR KULÜPLERİNE 10 MİLYON TL NAKDİ DESTEK VERİLDİ

Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, kentteki amatör spor kulüplerine destek olmak amacıyla "10 Milyon TL'lik Nakdi Destek Programı" düzenledi.



Spor şehri Gaziantep mottosuyla 7'den 70'e herkese sporu günlük yaşamında alışkanlık haline getirmeyi hedefleyen Büyükşehir Belediyesi, geleneksel hale getirdiği amatör spor kulüplerine destek programını bu yıl da yineledi. 25 Aralık Kahramanlık Panoraması ve Müzesi'nde gerçekleştirilen programa Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin, MHP Gaziantep İl

Başkanı Mustafa Bozgeyik, Gaziantep FK Başkanı Memik Yılmaz, Gaziantep Gençlik ve Spor İl Müdürü Numan Nafiz Şahin, Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Başkanı Abdulkadir Gözegir ve sporcular katıldı.

"Kulüplerimizin parası yarın yatıyor"

Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin, sağlıklı yaşamın en önemli konu başlıklarından

biri olduğunu belirterek, "Biz çocukken matematiğin başından bizi kaldırmazlardı. Spor genelde matematiği, fiziği iyi olmayanların işi olarak görülürdü. Öyle bir şey de yok. "Matematik, fizikten bunaldığında rahatlamak için ya müzik dinleyeceksin, ya bir spor oynayacaksın, ya bir sinema seyredeceksin" denilirdi. Ama o kadar önemli ki bu spor. Spor hayattır. Daha önce size malzeme desteği

veriyorduk. Dediler ki bize nakit para desteği verin. Biz de hemen bunu organize ettik. Bugünkü 10 milyon TL'lik nakdi destek programından hemen bir gün sonra, yarın paralarınızı alacaksınız. Kulüp başkanlarımız güzel bir bayram hediyesi olsun" dedi.

"Başkan Şahin taleplerimizi hiçbir zaman geri çevirmedi"

Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Başkanı Abdulkadir Gözegir, Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin'in kendilerine her şartta destek olduğunu ifade ederek, "Amatör spor kulüpleri adına ne talep edersek edelim hiçbir zaman geri çevirmedi. Fazlasıyla destek verildi. Bu Türkiye'de ilk. Bunun bir benzeri daha yok Türkiye'de. Gaziantep adına verilen bu destekler çok önemli. Sporcuların yetişmesinde, ahlaklı bir neslin yetişmesinde bu destekler önemli bir rol oynuyor" ifadelerini

kullandı.

"Bugün burada yapılan bu yardım çok kıymetli"

Gaziantep Gençlik ve Spor İl Müdürü Numan Nafiz Şahin, yıllarca amatör spor çatısı altında futbol antrenörlüğü yaptığını belirterek, "Bugün buradan yapılan bu yardımın ne kadar kıymetli olduğunu sahadan gelen biri olarak çok rahatlıkla söyleyebilirim. Başkanımız Fatma Şahin'in spora olan desteğini herkes görüyor. Bu doğrultuda yetenek taraması ile ilgili gençlerimizi keşfetmek adına da kendisiyle bir iş birliğimiz var, bunu beraber yürütüyoruz. 11 istasyonda çocuklarımızı yeteneklerine göre seçerek amatöre yeni sporcular kazandırmak için gayret gösteriyoruz. Birlikte Amatör olmadan profesyonel olunmaz" edasıyla kentin yeni başarıları için çaba sarf ediyoruz" şeklinde konuştu. **İHA**



'KOLON KANSERİNİN YÜZDE 10-15'İ GENETİK FAKTÖRLERE BAĞLI OLARAK GELİŞİYOR'

Gastroentoloji Cerrahisi Uzmanı Uzm. Dr. Mehmet Güzel, Türkiye'de hem erkeklerde hem de kadınlarda en sık görülen üçüncü kanser türü olan kolorektal kanserlere (kolon kanseri) karşı uyarılarda bulundu.

Dr. Güzel, kolon kanserine yönelik erken teşhisin, tedavi şansını artırdığına dikkat çekti. Uzm. Dr. Mehmet Güzel, Türkiye'de her yıl yaklaşık 20 bin bireye kolon kanseri tanısı konduğunu belirterek, bu hastalığın risk faktörlerine dair önemli bilgiler paylaştı. Kolon kanserinin genetik yatkınlık ve çevresel faktörlerin birleşimiyle ortaya çıktığını söyleyen Güzel, "Kolon kanserinin yaklaşık yüzde 10-15'i genetik faktörlere bağlı olarak gelişiyor. Geriye kalan yüzde 80-85'lik dilim ise çevresel faktörler, diyet, obezite ve pasif yaşam tarzı gibi etkenlerle tetikleniyor" dedi.

50 yaş üstü herkesin

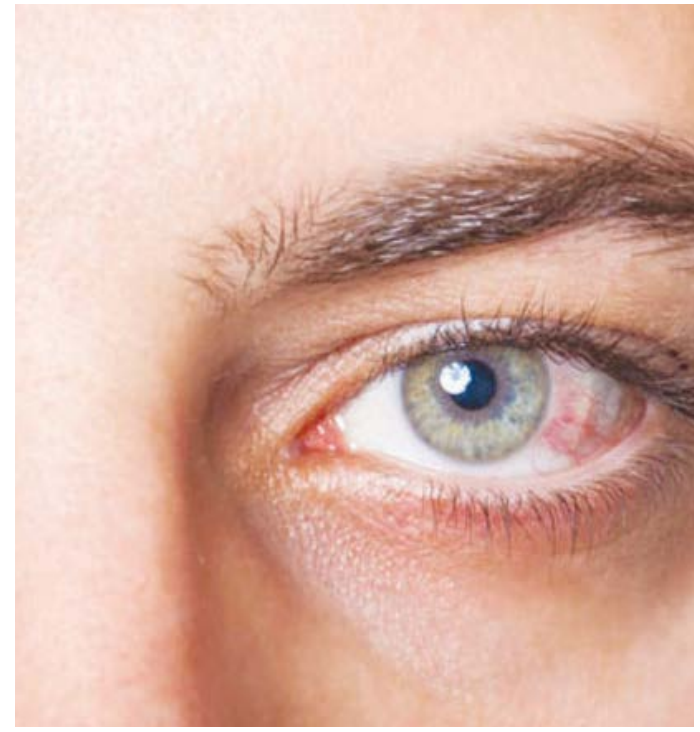
gizli kan testi yaptırması önemli

Dr. Mehmet Güzel, 50 yaş ve üzeri bireylerin düzenli olarak gaitada gizli kan testi yaptırmalarını önerdi. Bu basit testin, kolon kanserinin erken evrede tespit edilmesinde büyük rol oynadığını vurgulayan Dr. Güzel, "Gizli kan testi, dışkıdan alınan örneklerle yapılan bir tarama testidir. Test sonucu pozitif çıkan kişiler, ileri tetkik için kolonoskopiye yönlendirilir" şeklinde konuştu. Erken teşhis kolon kanseri tedavisinde hayat kurtarıyor Kolon kanserinin evre 1, 2 ve 3'te başarılı bir şekilde tedavi edilebileceğini belirten Dr. Güzel, evre 4'te ise tedavi sürecinin çok daha zorlaştığını ifade

ederek, 50 yaş üstü bireylerin gizli kan testi ve kolonoskopi gibi tarama testlerini ihmal etmemeleri gerektiğini söyledi.

Dr. Güzel, erken teşhisle kolon kanserinin tedavi edilebilmesinin mümkün olduğunu belirterek, özellikle

risk faktörleri olan kişilerin düzenli tarama testlerine katılmalarının hayati önem taşıdığını kaydetti. **İHA**



'GÖZ TANSİYONU GÖRME KAYBINA YOL AÇABİLİR'

Op. Dr. Berna Şahan, genellikle belirti vermeden ilerleyen göz tansiyonu hastalığının geç kalındığında geri dönüşü olmayan görme kaybına neden olabildiğine dikkat çekerek, "Bu nedenle erken tanı ve düzenli göz kontrolleri büyük önem taşıyor" dedi.

Dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen glokom (göz tansiyonu), erken teşhis edilmediği takdirde görme kaybına neden olabilecek bir hastalık olarak nitelendiriliyor. Ailesinde glokom öyküsü olan kişilerde risk 4-9 kat daha fazla olurken, diyabet (şeker hastalığı), düşük tansiyon, uzun süreli kortizon kullanımı, göz travmaları, yüksek miyop veya hipermetropi gibi durumlar glokomun gelişme riskini artırıyor. Göz hastalıkları arasında en sinsi ilerleyenlerden biri olan glokomda erken tanı ve düzenli göz kontrolleri büyük önem taşıdığını söyleyen Medicana International İzmir Hastanesi Göz Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Berna Şahan, "Göz tansiyonu hastalığında görme kaybı oluştuğundan sonra geri dönüş olmadığını erken tanı önemlidir. Çoğu hastada hiçbir bulgu vermezken, bazı hastalarda göz ağrısı veya baş ağrısı yapabilmektedir. Görme bulanıklığı, sabah belirginleşen baş ağrısı, televizyon izlerken göz etrafında ağrı ve gece ışıkların etrafında görülen ışıklı halkalar da belirtiler arasındadır. Ani göz tansiyonu krizinde ise hastalarda görme kaybı, ciddi ağrı, bulantı, kusma ve gözde kızarıklık olabilir" diye konuştu.

Riski artıran faktörler ve hastalıklar

Glokomun en çok 40 yaş üzerindeki kişilerde görüldüğünü söyleyen Op. Dr. Berna Şahan, "Ancak yenidoğan bebeklerde bile ortaya çıkabiliyor. Bebeklerde şüphelenilen durumlar arasında gözlerin büyük olması (buftalmus), korneada (gözün şeffaf tabakası) bulanıklık, ışık hassasiyeti ve sulanma yer alıyor. Bu belirtilerin varlığında mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır" dedi. Glokomun genetik

geçiş gösterebileceğine dikkat çeken Op. Dr. Berna Şahan, sözlerine şöyle devam etti: "Akrabalarında glokom hastalığı olan kişilerde glokom ortaya çıkma riski daha fazladır. Bu nedenle hiçbir göz şikayeti olmasa da düzenli göz muayeneleri yapılmalıdır. Bunun yanında diyabet (şeker hastalığı), hipertansiyon, sigara kullanımı, uzun süreli kortizon (steroid) kullanımı ve göz travmaları glokom riskini artırmaktadır. Göz yapısındaki farklılıklar nedeniyle yüksek hipermetrop ve yüksek miyop hastaların da glokom geliştirme ihtimalini daha yüksek olabilmektedir."

Gözdeki hasar geri döndürülemiyor

Tanı konulan hastaların çoğunun, göz muayenesine başka bir şikayetle gelen hastalar olduğunu vurgulayan Op. Dr. Berna Şahan, "Glokomdan şüphelenilen vakalarda göz tansiyonu ölçümü, kornea kalınlığı (pakimetri), optik koherens tomografi (OCT) ve bilgisayarlı görme alanı tetkikleri yapılıyor. Tüm bu sonuçlar muayene sonuçlarıyla birlikte değerlendirilerek tanı konuluyor" ifadelerini kullandı. Gözde oluşan hasarın geri döndürülemeyeceğini belirten Op. Dr. Berna Şahan, sözlerini şöyle tamamladı: "Ancak ilerlemeyi önlemek amacıyla glokom damlaları, lazer tedavileri ve glokom cerrahisi uygulanabilmektedir. Hastalığın ilerleyici olması nedeniyle hastaların düzenli takip edilmesi ve uygun zamanda müdahale edilmesi büyük önem taşır. Körlüğe yol açabilen bu sinsi hastalıkta erken teşhis ve tedavinin hayati önem taşıyor. Yıllık göz muayenelerinizi ihmal etmeyin." **İHA**

GAZİANTEP FK KENDİ EVİNDE KAYSERİSPOR İLE KARŞILAŞACAK

Trendyol Süper Lig'de 28. haftada, yarın Gaziantep FK kendi evinde Kayserispor'u ağırlayacak.



Trendyol Süper Lig'in 28. haftasında heyecan, bugün, yarın ve 16 Mart Pazar günü oynanacak maçlarla yaşanacak. Haftanın açılış müsabakasında lider Galatasaray, yarın akşam Antalyaspor'u ağırlayacak. Zirve takibini sürdüren Fenerbahçe, pazar günü Samsunspor'u konuk edecek. Beşiktaş da Konyaspor ile deplasmanda karşılaşacak. Adana Demirspor ise haftayı BAY geçecek.

Trendyol Süper Lig'de 28. haftanın programı şöyle:

Bugün
20.30 Galatasaray - Antalyaspor

Yarın
13.30 Gaziantep FK - Kayserispor
16.00 Kasımpaşa - Corendon Alanyaspor
20.30 Başakşehir - Trabzonspor
20.30 Konyaspor - Beşiktaş

16 Mart Pazar
13.30 Çaykur Rizespor - Bodrum FK
16.00 Atakaş Hatayspor - Sivasspor
16.00 Göztepe - Eyüpspor
20.30 Fenerbahçe - Samsunspor **İHA**

HAKEMLER BELLİ OLDU

Trendyol Süper Lig'de 28. haftasında oynanacak müsabakalarda düdüklü çalacak hakemler açıklandı. Trendyol Süper Lig'in 28. haftasında heyecan bugün, yarın ve pazar oynanacak maçlarla yaşanacak.

Haftanın açılış müsabakasında Galatasaray, cuma günü Kasımpaşa'yı ağırlayacak.

Trendyol Süper Lig'de 28. hafta programı ve maçları yönetecek hakemler şöyle:

Bugün
20.30 Galatasaray - Antalyaspor: Ozan Ergün

Yarın
13.30 Gaziantep FK - Kayserispor: Arda Kardeşler
16.00 Kasımpaşa - Corendon Alanyaspor: Halil Umüt Meler
20.30 Konyaspor - Beşiktaş: Ali Şansalan
20.30 Başakşehir-Trabzonspor: Mehmet Türkmen

Pazar
13.30 Çaykur Rizespor - Bodrum FK: Kadir Sağlam
16.00 Atakaş Hatayspor - Sivasspor: Çağdaş Altay
16.00 Göztepe - Eyüpspor: Yasin Kol
20.30 Fenerbahçe-Samsunspor: Cihan Aydın **İHA**



'DENGELİ BİR BESLENME PLANI İLE ENERJİ SEVİYENİZİ KORUYABİLİRSİNİZ'

Diyetisyen Hale Aslantaş, Ramazan ayı içerisinde sahurun imsak vaktine yakın yapılarak, sonrasında ise uyumamanın sağlık için en doğrusu olduğunu söyledi.

Diyetisyen Hale Aslantaş, Ramazan ayında sağlıklı beslenme ve düzenli uyku konularında açıklamada bulundu. Ramazan ayının, manevi arınmanın yanı sıra beslenme düzeninde de önemli değişikliklerin yaşandığı bir dönem olduğunu vurgulayan Diyetisyen Aslantaş, uzun süren açlıkların, yanlış beslenme alışkanlıkları ile birleştiğinde sindirim sorunlarının, enerji düşüklüğüne ve kilo alımına neden olabileceğini söyledi. Ramazan ayını sağlıklı ve zinde geçirmek için doğru beslenmenin büyük önem taşıdığını vurgulayan Diyetisyen Aslantaş, "Enerji seviyesini korumak için, uzun süren açlık sonrası iftarda aşırı yemek tüketimi, enerji düşüklüğüne ve halsizliğe yol açabilir. Dengeli bir beslenme planı ile enerji seviyenizi gün boyu koruyabilirsiniz. Sindirim sisteminizi rahatlatmak için, yağlı ve ağır yemekler yerine lifli gıdalar tüketerek sindirim sorunlarının önüne geçebilirsiniz. Kilo kontrolünü sağlamak için, iftarda porsiyon kontrolüne dikkat ederek ve sağlıklı besinler tercih ederek kilo alımını engelleyebilirsiniz. Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için, yeterli vitamin ve mineral alımı ile bağışıklık sisteminizi güçlendirerek hastalıklara karşı direncinizi arttırabilirsiniz." şeklinde bilgiler verdi.

yerine meyve veya sütlü tatlıları tercih edin. Tatlı tüketimini haftada 1-2 kez ile sınırlayın." dedi.

"Sahurda yediklerinize dikkat edin"

Sahurda kahvaltı gibi yiyeceklerin ideal olduğunu belirten Diyetisyen Aslantaş, "Sahur, gün içindeki enerji ihtiyacınızı karşılayacak bir öğün olmalıdır. Kahvaltılıklar (peynir, zeytin, yumurta), tam tahıllı ekmek ve bol yeşilliklerden oluşan bir sahur idealdir. Tokluk süresini uzatmak için protein içeren besinler tüketin (yoğurt, süt, peynir, yumurta). Yulaf ezmesi, tam buğday ekmeği gibi lifli gıdalar tüketerek sindirimini düzenleyin ve tokluk hissinizi artırın. Sahurda bol su için. Bitki çayları (papatya, rezene gibi) da tercih edebilirsiniz." diye konuştu.

Örnek beslenme

Örnek beslenme planı tavsiye eden Diyetisyen Aslantaş, "Sahurda 1-2 adet hurma, 1 bardak su, 1 kase mercimek çorbası, 1 porsiyon ızgara köfte, bol yeşillikli salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile), 4 yemek kaşığı bulgur pilavı yenilebilir. İftardan 2-3 saat sonra ara öğünde ise 1 porsiyon meyve, 1 su bardağı kefir veya 1 küçük kase sütlü tatlı tüketilebilir. Sahurda 1 adet haşlanmış yumurta, 1 dilim peynir, 5-6 adet zeytin, 2 dilim tam buğday ekmeği, domates, salatalık, yeşillik, 1 bardak süt veya kefir, 3-4 adet ceviz veya badem tüketilmesi sağlıklı beslenme açısından önemlidir." dedi.

İftar ve sahur arasında bol bol su için

Ramazan ayında sağlık sorunları yaşamamak için önemli ipuçları da veren Diyetisyen Aslantaş, "Bol bol su için. İftar ve sahur arasında bol su içmeye özen gösterin (en az 2-2.5 litre). Ayrıca Ramazan ayında ağır egzersizlerden kaçınin ve hafif yürüyüşler yapabilirsiniz. Uyku düzenine dikkat edilmesi gerekir, yeterli ve düzenli uyku, vücudunuzun dinlenmesi ve enerji toplaması için önemlidir" şeklinde konuştu. **İHA**

İftara hafif başlanmalı

İftar yemeklerinde hafif başlangıç yapılmasının önemli olduğunu kaydeden Diyetisyen Aslantaş, "İftara hurma ve bir bardak su ile başlayın bir kase çorba içtikten sonra 15-20 dakika bekleyin. Bu sürede hormonlar salgılanmaya başlayacağından doyumluk hissi artmış olacak ve ana yemek daha hafif geçirilebilecektir. Salata, cacık, yoğurt gibi yan gruplar ile daha kolay doyumluk sağlanabilir. Ana Yemekte ise protein, karbonhidrat ve sağlıklı yağları içeren dengeli bir ana yemekleri seçin. ızgara tavuk, balık, et, sebzeler, kuru baklagil ve bulgur, kepekli pilav iyi birer seçenektir. Tabagınızı doldurmak yerine, küçük porsiyonlar halinde yavaş yavaş tüketin. Tatlı seçiminde ise şerbetli tatlılar



HAZIRLIKLAR HIZ KAZANDI

Gaziantep Futbol Kulübü, Trendyol Süper Lig'in 28. haftasında konuk edeceği Kayserispor maçı hazırlıklarını sürdürüyor.



Teknik Direktör Selçuk İnan yönetiminde saat 16:30'da gerçekleştirilen antrenman yaklaşık 1 saat 25 dakika sürdü. Maçta forma giyen futbolcular özel program eşliğinde rejenerasyon çalışmaları yaparken, diğer futbolcular ısınma ve koordinasyon çalışmaları ile başladıkları antrenmanı, pas çalışmaları ile sürdürürken, dar alanda gerçekleştirilen çift kale maçla tamamladı. Takım, yarın gerçekleştireceği antrenmanla hazırlıklarını sürdürmeye devam edecek. **HABER MERKEZİ**



MAÇ BİLETLERİ SATIŞTA!

Gaziantep Futbol Kulübünün, Süper Lig'in 28. haftasında 15 Mart Cumartesi günü saat 13:30'da konuk edeceği Kayserispor maçı biletleri satışa çıktı.



Gaziantep Büyükşehir Stadyumu'nda oynanacak olan karşılaşmanın bilet fiyatları 500 ile 150 TL arasında belirlendi. Taraftarlar passolig kartlarına www.passo.com.tr adresinden ve Demokrasi Meydanı yanında bulunan Gaziantep FK Passolig noktasından bilet dolumu yapabileceklerdir.

Gaziantep Futbol Kulübünün, Süper Lig'in 28. haftasında 15 Mart Cumartesi günü saat 13:30'da konuk edeceği Kayserispor maçı biletleri satışa çıktı. Tek maçlık bilet fiyatları şu şekilde; VIP Alt Tribün: 500 TL VIP Üst Tribün: 300 TL Maraton Alt: 200 TL Maraton Üst: 150 TL **İHA**



YAVRU ŞAHİNLER SAHADA ÖZEL BİR AN YAŞAYACAKLAR

Gaziantep Futbol Kulübü, kendi evinde oynayacağı karşılaşma önceleri düzenlenecek olan Seremoni paketi ile yavru şahinlerimize hayatları boyunca unutamayacakları özel bir anı yaşama fırsatı tanıyacak.

Karşılaşma öncesi gerçekleştirilen İstiklal Marşı sırasında, minik şahinler futbolcu ve hakem heyetiyle birlikte sahaya çıkarak unutulmaz anları yaşayacaklar. Etkinliğe dahil olan hizmetler; Sahaya çıkacak minik taraftar ve bir velisi için VIP Tribün bilet. Minik şahinler için

kırmızı-siyahlı forma seti. Kulüp Medya Departmanı tarafından çekilmiş profesyonel fotoğraf hizmeti. Gaziantep Futbol Kulübünün, yarın saat 13:30'da Kayserispor ile oynayacağı karşılaşma için seremoni paketleri satışta; Fiyat: 4.000 TL **HABER MERKEZİ**