



YURT İÇİ VE YURT DIŞI
YERLİ ve YABANCI UÇAK BİLETİ
TÜRK HAVA YOLLARI
YETKİLİ SATIŞ AJANESİ
0552 380 85 95

YURT İÇİ
TURLAR

YURT DIŞI
TURLAR

OTOBÜS
KİRALAMA

VİLLA
KİRALAMA

KAPLICA
TURLARI



Nazende Tour
TURİZM VE SEYAHAT AJANESİ

TOPLANTI
ORGANİZASYONU

OTOBÜS
BİLETİ

HAC
UMRE

VİZE
İŞLEMLERİ

TATİL
OTELLERİ

→ % 50'YE VARAN
İNDİRİMLER
→ IPTAL HAKKI
→ KREDİ KARTIYLA
TAKSİT İMKANI

0342 230 85 95 / 0538 350 85 95

WWW.NAZENDETOUR.COM.TR

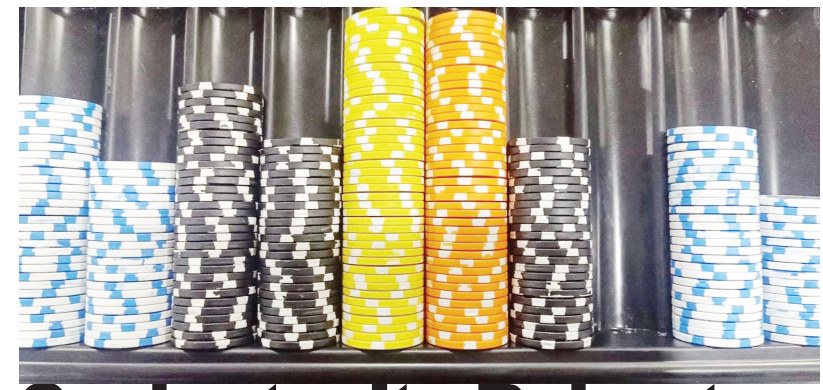
nazentour nazentour

BİZİMLE GİDİLECEK DAHA ÇOK YER VAR

GTB'den Gıda Sektörüne Uluslararası Rekabet Hamlesi



T.C. Ticaret Bakanlığı tarafından desteklenen ve Gaziantep Ticaret Borsası (GTB) tarafından yürütülen "Gaziantep Ticaret Borsası Gıda Sektörü 3. UR-GE Projesi" kapsamında, gıda sektöründe faaliyet gösteren üye firmalara yönelik İhtiyaç Analizi Toplantısı düzenlendi. 3'TE



Gaziantep'te Ruhsatsız Kumar Operasyonu

Gaziantep'te Asayiş Şube Müdürlüğü ekiplerince yürütülen çalışmalar kapsamında, Şehitkamil ilçesi Mücahitler Mahallesi'nde ruhsatsız faaliyet gösterdiği ve kumar oynatıldığı tespit edilen bir adrese operasyon düzenlendi. 3'TE

Mide koruyucu ilaçları uzun süre kullanmak zararlı mı?



MEDICALPOINT
Doç. Dr. Muhammed Sait Dağ

Mide yanması, reflü ve gastrit gibi şikâyetler yaşayan birçok kişi, doktor önerisiyle mide koruyucu ilaçları kullanıyor. Ancak bu ilaçların uzun süre kontrolsüz şekilde kullanılmasının bazı riskler taşıyabileceği konusunda uzmanlar uyarıyor. 3'TE

Gaziantep Yankı Gazetesi

Doğru, Tarafsız ve İlkelı Yayıncılık

23 OCAK 2026 CUMA

SAYI: 68

FİYAT: 5 TL

KURULUŞ: 09 EKİM 2025

www.yankigazetesi.com



Başkan Doğan'dan bayrak saldırısına tepki

Nizip Belediye Başkanı Ali Doğan, Nusaybin-Kamışlı sınır hattında terör örgütü YPG/SDG yandaşlarının Türk bayrağına yönelik saldırılarına tepki göstermek amacıyla ilçe esnafına Türk bayrağı dağıttı. 2'DE



Fatma Şahin'in Öncülüğünde Gençlerin Sesi Karar Masasında!

Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin'in öncülüğünde kurulan Genç Danışma Meclisi, engel ile yaşayan gençlere yönelik hazırladığı projeleri ve sürdürülebilirlik odaklı çözüm önerilerini Gaziantep Büyükşehir Belediyesi Meclis Toplantı Salonu'nda düzenlenen programda paylaştı.



GAZİANTEP'TE TOPLU TAŞIMA ÜCRETSİZ

Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, Meteoroloji Genel Müdürlüğü'nün son değerlendirmelerinde öngörülen kar yağışından dolayı vatandaşların ulaşımda mağduriyet yaşamaması ve toplu taşımayı tercih etmesi amacıyla belediyeye bağlı toplu ulaşım araçları 23 Ocak Cuma günü ücretsiz olarak hizmet verecek.



Beklenen olumsuz hava koşullarına karşı kent genelinde tedbirlerini artıran Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, günlük yaşamın aksamaması ve ulaşımın güvenli şekilde sürdürülebilmesi için hazırlıklarını tamamladı.

Kar yağışı ihtimaline karşı ulaşımda toplu taşımanın tercih edilmesi yönünde çağrıda bulunulurken Cuma günü Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı turuncu otobüsler, tramvaylar ve GAZİRAY seferleri ücretsiz yapıldı. SAYFA 3'TE



Büyükşehir, Kar Yağışına Yönelik Tüm Aşamalarda Sahada

Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, 2026 kış dönemi karla mücadele çalışmaları kapsamında, kar yağışı öncesinde olası risklere karşı hazırlık ve tedbirlerini tamamladı. 2'DE



Rektör Doğan, Prof. Dr. Özlem Ovayolu'nu Kabul Etti

Gaziantep Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sait Mesut Doğan, TÜBİTAK 1005 programı kapsamında desteklenen "Ankilozan Spondilitli Hastalar İçin Giyilebilir Akıllı Elektronik Giysinin Tasarlanması ve Geliştirilmesi" başlıklı projenin yürütücüsü Prof. Dr. Özlem Ovayolu'nu makamında kabul etti. 2'DE



Şehit Kamil, Şehadetinin 106. Yılında Dualarla Anıldı

Antep Savunması'nın sembol isimlerinden, vatan uğruna canını feda eden Şehit Mehmet Kamil, şehadetinin 106. yılında mezarı başında düzenlenen anlamlı bir törenle dualarla anıldı. 2'DE



Uzm. Dr. Tahsin Özenmiş

Bir Elinde Dua Diğer Elinde İstiğfar

SAYFA 4'TE

Kışın Formda Kalmanın Şifreleri: Dondurucu Soğuklarda Spor Ve Beslenme Dosyası

KIŞIN FORMDA KALMANIN ŞİFRELERİ
Dondurucu Soğuklarda Spor ve Beslenme Dosyası

STRATEJİK HAZIRLIK
SAKATLIKLARDAN KORUNUM

- Dinamik Isınma & Soğuma
- Isınma: 20 DK Dinamik Hareketler
- Soğuma: Esneme ve Gevşeme
- Katmanlı Giyinme
- Termal İçlik
- Yalıtım Katmanları
- Sı Gırmaz Dış Katman
- Ekstremiteleri Koru!
- Berç, Termal Eldiven, Kalın Çorap

METABOLİK KALKAN
İÇERDEN ISINMAMANIN YOLLARI

- Isı Üreten Baharatlar: Zencefil, Pul Biber, Karabiber
- Enerji Deposu: Tadı Patates & Tadı
- Protein & Sağlıklı Yağlar: Yumurta, Et, Kuruyemiş, Avokado
- Dehidrasyon Tehlikesi!
 - İlk Su & Besleyici Çorbalar
 - Kaygan Zeminlere Dikkat!
 - Hava Durumuna Kalak Verin!
 - İsak Kıyafetten Hemen Kurtulun!

Kış mevsiminin sert yüzünü göstermesiyle birlikte açık havada spor yapmak cesaret işi haline geldi. Ancak uzmanlar, doğru stratejilerle yapılan kış sporlarının metabolizmayı %20 daha fazla hızlandığını belirtiyor. Peki, sağlığımızı tehlikeye atmadan sağlıklı nasil dost olabiliriz? İşte antrenman kalitenizi artıracak kapsamlı kış rehberi. 4'TE



Nazende Tour
TURİZM VE SEYAHAT AJANESİ

HERŞEY DAHİL
20 GÜNLÜK
4'lü Oda 1300 \$
3'lü Oda 1350 \$
2'li Oda 1425 \$

GAZİANTEP
DİREK UÇUŞLU

31
ARALIK
20 GÜNLÜK

1
ŞUBAT
20 GÜNLÜK

24
MART
20 GÜNLÜK
SEVVAL

**ARALIK - ŞUBAT
ŞEVVAL UMRESİ**

UZMAN BAY VE BAYAN
HOCALARIMIZIN REHBERLİĞİNDE

GRUPLARA ÖZEL İNDİRİM

Büyükşehir, Kar Yağışına Yönelik Tüm Aşamalarda Sahada



Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, 2026 kış dönemi karla mücadele çalışmaları kapsamında, kar yağışı öncesinde olası risklere karşı hazırlık ve tedbirlerini tamamladı. Ana arterler, hastane yolları, toplu taşıma güzergahları ve kritik noktalar önceden belirlenirken, ekipler görev alanlarında hazır bekletildi, araç ve ekipmanlar konuşlandırıldı.

Kent genelinde kar yağışının başlamasıyla birlikte, önceden oluşturulan plan doğrultusunda karla mücadele çalışmaları fiilen başlatıldı. Ulaşımın aksamaması, can ve mal güvenliğinin sağlanması amacıyla yol açma, tuzlama ve buz çözücü solüsyon uygulamaları eş zamanlı olarak yürütülüyor. Yapay zeka destekli Trafik Kontrol Merkezi (TKM) üzerinden 219 kavşak anlık olarak izlenirken, sahada görev yapan ekipler araç takip

sistemiyle eş zamanlı kontrol ediliyor. Karla mücadele araçlarında bulunan 93 kamera sayesinde çalışmalar anbean takip ediliyor.

Meteorolojik değerlendirmelere göre kar yağışının perşembe ve cuma günleri de etkili olmasının beklendiği kentte, ekipler 7 gün 24 saat esasına göre görev yapıyor. Olası yoğunluk ve buzlanma riskine karşı tüm birimler teyakkuz halinde hazır bekletiliyor.

Kar yağışının etkisini azaltması ve hava koşullarının normale dönmesiyle birlikte ise, yollarda biriken kar ve buzun temizlenmesine yönelik çalışmalarından ardından şehir içi ulaşımın tamamen normale döndürülmesi hedefleniyor. Bu süreçte kaldırım temizliği, tuzlama ve güvenlik kontrolleri sürdürülerek vatandaşların günlük yaşamına sorunsuz şekilde devam etmesi sağlanacak.

PLANLI ÇALIŞMALARLA ULAŞIM GÜVENİNDE

Gaziantep Büyükşehir Belediyesi'nin sorumluluğunda bulunan 317 kilometrelik yol ağında ana arterler, hastane yolları, kavşaklar ve toplu taşıma güzergahları öncelikli olarak ele alındı. Yol eğiminin yüksek olduğu 17 kritik bölgede buz çözücü solüsyon uygulaması planlanırken, 3 bin 650 kilometrelik köy yolu ağında, ara arterlerde ve kaldırımlarda da karla mücadele çalışmaları yürütüldü.

Karla mücadele kapsamında 40 tuz robotu, 5 kar küreme aracı, 17 greyder, 16 loder, 40 beko loder, 35 çift kabin araçtan oluşan kürekli tuzlama ekipleri, 15 tuz lojistik destek kamyonu, 7 arazöz ve buz çözücü solüsyon aracı, 4 vinç ve 14 çekici olmak üzere toplam 193 araç ile 825 personel görev aldı.

Hazırlık sürecinde 10 bin 500 ton tuz ve 250 ton buz çözücü solüsyon stoğu oluşturulurken, hızlı müdahale ve lojistik sürekliliğin sağlanabilmesi amacıyla kent genelinde 10 ayrı noktada tuz depolama alanı tesis edildi.

KOORDİNASYON KESİNTİSİZ SÜRÜYOR

Kar yağışı süresince merkez ilçe belediyeleriyle birlikte Gaziantep Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı GASKİ Genel Müdürlüğü, Ulaşım, Fen İşleri, Kent Estetiği, İtfaiye ve Trafik Zabıta ekipleri ile İl Emniyet Müdürlüğü ve 112 Acil Sağlık temsilcileri Koordinasyon Merkezi'nde görev yapıyor. GİKOM ve 153 Çağrı Merkezi birimleri de süreci anlık olarak takip ederek talepleri hızlı şekilde yönetiyor.

Yapılan planlama ve uygulamalarla, kar yağışının öncesinde alınan tedbirler, yağış anında yürütülen fiili çalışmalar ve yağış sonrası normale dönüş sürecinin kesintisiz şekilde yönetilmesi amaçlanıyor.

Rektör Doğan, Prof. Dr. Özlem Ovayolu'nu Kabul Etti

Gaziantep Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sait Mesut Doğan, TÜBİTAK 1005 programı kapsamında desteklenen "Ankilozan Spondilitli Hastalar İçin Giyilebilir Akıllı Elektronik Giysinin Tasarlanması ve Geliştirilmesi" başlıklı projenin yürütücüsü Prof. Dr. Özlem Ovayolu'nu makamında kabul etti.

Ziyarete, Gaziantep Üniversitesi bünyesinde yürütülen proje hakkında genel değerlendirmelerde bulunuldu.

Rektör Prof. Dr. Sait Mesut Doğan, üniversitelerde yürütülen TÜBİTAK destekli projelerin bilimsel üretim açısından önemli olduğunu belirterek, bu tür çalışmalara destek vermeyi sürdüreceklerini ifade etti.

Prof. Dr. Özlem Ovayolu da projeye ilişkin bilgi vererek, desteklerinden dolayı Rektör Prof. Dr. Sait Mesut Doğan'a teşekkür etti.

Şehit Kamil, Şehadetinin 106. Yılında Dualarla Anıldı

Antep Savunması'nın sembol isimlerinden, vatan uğruna canını feda eden Şehit Mehmet Kamil, şehadetinin 106. yılında mezarı başında düzenlenen anlamlı bir törenle dualarla anıldı. Tarihe adını cesareti ve fedakârlığıyla yazdıran Şehit Kamil için gerçekleştirilen anma programı, duygu dolu anılara sahne oldu.

Şehitkamil ilçesine adını veren ve Antep Savunması'nın fitilini ateşleyen kahramanlardan biri olan Şehit Kamil'in Asri Mezarlık'ta bulunan kabri başında düzenlenen törene;

Şehitkamil Belediye Başkan Vekili Hakan Aslansoy, Belediye Başkan Yardımcısı Hülya Kılıç ve çok sayıda vatandaş katıldı.

Törende ilk olarak Kur'an-ı Kerim tilaveti okunurken, ardından Şehit Kamil ve tüm şehitler için dualar edildi. Katılımcılar, Şehit Kamil'in mezarına karanfiller bırakarak aziz hatırası önünde saygıyla eğildi.

Program, yapılan duaların ardından sona ererken, Şehit Kamil'in aziz hatırası bir kez daha saygı, rahmet ve minnetle yad edildi. Antep Savunması'nın simge isimlerinden



Şehit Kamil, aradan geçen 106 yıla rağmen milletin gönlündeki müstesna yerini korumaya devam ediyor.

Başkan Doğan'dan bayrak saldırısına tepki

Nizip Belediye Başkanı Ali Doğan, Nusaybin-Kamışlı sınır hattında terör örgütü YPG/SDG yandaşlarının Türk bayrağına yönelik saldırılarına tepki göstermek amacıyla ilçe esnafına Türk bayrağı dağıttı.

Yaşanan provokasyonların ardından harekete geçen Başkan Doğan, ziyaret ettiği esnafına hediye ettiği ay-yıldızlı bayrakları iş yerlerine asılmasını rica ederek birlik ve beraberlik mesajı verdi.

Türk bayrağına yapılan saygısızlığı şiddetle kınadığını belirten Belediye Başkanı Ali Doğan, konuya ilişkin yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı:

"Bizim için,

kağıda çizilmiş, birbirine sevdalı ay-yıldızın dahi kutsiyeti sorgulanamaz. Biz ki; kem gözlere, art niyetlere ve kirliliğe karşı bayrağı canı pahasına korumak için kanını, onu ebediyen dalgalandırmak için canını feda etmeye ant içmiş bir nesiliz. Ülkemizin birlik, beraberlik ve kardeşliğe en çok ihtiyacının olduğu bu dönemde, hürriyet ve milliyet bilincinin sembolü şanlı bayrağımıza yapılan saygısızlığı şiddetle kınıyorum."

Provokasyonlara karşı en güzel cevabın bayrağa sahip çıkmak olduğunu vurgulayan Doğan, Nizip halkının milli değerlere olan bağlılığının sarsılmaz bir iradeyle sürdüğünü kaydetti.



Doğru, Tarafsız ve İlkel Yayıncılık

Yankı Gazetesi

KURULUŞ: 09 EKİM 2025

GÜNLÜK SÜRELİ YAYIN

23 OCAK 2026 CUMA
SAYI: 68

YANKI GAZETESİ İMTİYAZ SAHİBİ
Memik Düzdal

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Memik Düzdal

GENEL KOORDİNATÖR
Prof. Dr. İbrahim Giritlioğlu

SAYFA SEKRETERİ
Mehmet Karaoğlu

EDİTÖR
Ali OK

SPOR EDİTÖRÜ
Uzm. Dr. Fatih Yendi

HUKUK DANIŞMANI
Av. Ahmet Necati Ülker

İDARİ MERKEZİ
Değirmiş Mah. Nail Bilen Cad.
No:18/A Şehitkamil-Gaziantep

İRTİBAT: 0542 589 0546

BASKI
Kendi tesislerimizde yapılmaktadır.

Gazetemiz Basın Meslek İlkelerine Uymayı Taahhüt Eder. Gazetemizde Köşe Yazarlarının Sorumluluğu Yazarlara Aittir.

GTB'den Gıda Sektörüne Uluslararası Rekabet Hamlesi



T.C. Ticaret Bakanlığı tarafından desteklenen ve Gaziantep Ticaret Borsası (GTB) tarafından yürütülen "Gaziantep Ticaret Borsası Gıda Sektörü 3. UR-GE Projesi" kapsamında, gıda sektöründe faaliyet gösteren üye firmalara yönelik ihtiyaç analizi toplantısı düzenlendi.

UR-GE Projesi kapsamında yer alan firmaların temsilcilerinin katılım sağladığı toplantıda; firmaların mevcut yapıları, ihracat kapasiteleri, gelişim alanları ve hedef pazar analizleri kapsamlı şekilde ele alındı.

Toplantının sunum bölümünde, 4K Yönetim Destek Merkezi yetkilileri tarafından; UR-GE Projesi'nin temel bileşenleri, kümeleme yaklaşımının firmalara sağladığı rekabet avantajları, küresel gıda ticaretindeki güncel eğilimler ve sektörün orta-uzun vadeli görünümüne ilişkin değerlendirmeler paylaşıldı. Sunumda ayrıca, GTIP bazlı analizler doğrultusunda belirlenen öncelikli hedef pazarlar ile firmaların bu pazarlara erişimini kolaylaştıracak stratejik yol haritaları ele alındı.

Toplantıda, üç yıllık proje süresi boyunca uygulanması planlanan eğitim, danışmanlık, tanıtım ve yurt dışı pazarlama faaliyetlerinin çerçevesi değerlendirilirken; firmaların

ihracat yetkinliklerini artırmaya, kurumsal kapasitelerini güçlendirmeye ve dijital ile yeşil dönüşüm süreçlerine uyumlarını hızlandırmaya yönelik planlanan çalışmalar hakkında da bilgi verildi.

GTB'nin öncülüğünde yürütülen UR-GE Projesi ile; kaliteli üretim altyapısına sahip olmasına rağmen ihracatta yeterli ölçüğe ulaşamayan firmaların uluslararası pazarlara entegrasyonu, hâlihazırda ihracat yapan firmaların ise pazar çeşitliliğini ve rekabet gücünü artırması hedefleniyor. GTB, kümeleme modeliyle üyeleri arasında iş birliği ve ortak hareket kültürünü güçlendirerek, Gaziantep gıda sektörünü küresel ölçekte daha rekabetçi ve sürdürülebilir bir yapıya kavuşturmayı amaçlıyor.

Toplantı, katılımcı firmaların görüş ve değerlendirmelerinin alınmasının ardından sona erdi.



MEDICALPOINT
Kardiyoloji
Doç. Dr. Mehmet KAPLAN

Mide koruyucu ilaçları uzun süre kullanmak zararlı mı?

Mide yanması, reflü ve gastrit gibi şikâyetler yaşayan birçok kişi, doktor önerisiyle mide koruyucu ilaçları kullanıyor. Ancak bu ilaçların uzun süre kontrolsüz şekilde kullanılmasının bazı riskler taşıyabileceği konusunda uzmanlar uyarıyor.

Medical Point Gaziantep Hastanesi Uzmanı Doç. Dr. M. Sait Dağ, mide koruyucu ilaçların (özellikle proton pompa inhibitörleri olarak bilinen ilaçların) doğru zamanda ve doğru süreyle kullanılmasının önemine dikkat çekiyor.

"Her ilaç gibi mide koruyucular da bilinçsiz kullanıldığında sorunlara yol açabilir" diyen Doç. Dr. Dağ, şu bilgileri paylaşıyor:

"Mide koruyucu ilaçlar, mide asidini azaltarak şikâyetleri rahatlatır. Kısa süreli ve doktor kontrolünde kullanıldığında oldukça faydalıdır. Ancak aylarca, hatta yıllarca hekime danışmadan kullanılması bazı olumsuz etkilere neden olabilir."

Uzun süreli mide koruyucu kullanımının;

- B12 vitamini ve magnezyum eksikliği,
- Kemik erimesi riskinde artış,

• Bağırsak enfeksiyonlarına yatkınlık,

• Mide asidinin azalmasına bağlı sindirim problemleri gibi sorunlara yol açabileceğini belirten Doç. Dr. Dağ, özellikle yaşlı hastaların bu konuda daha dikkatli olması gerektiğini vurguluyor.

"Her mide ağrısı mide koruyucu gerektirmez"

Mide şikâyetlerinin altında farklı nedenler olabileceğini söyleyen Doç. Dr. Dağ, "Her mide ağrısında ya da yanmada hemen mide koruyucu ilaçlara başlamak doğru değildir. Altta yatan neden mutlaka araştırılmalı. Gerekli görülürse ilaç başlanmalı ve süresi hekim tarafından belirlenmelidir" dedi.

Halk arasında mide koruyucu ilaçların zararsız olduğu yönünde yanlış bir algı bulunduğunu ifade eden Doç. Dr. Dağ, "Bu ilaçlar reçetesiz satılsa bile mutlaka doktora danışılarak kullanılmalı. Kendi kendine uzun süreli kullanım, faydadan çok zarar getirebilir" uyarısında bulundu.

Son olarak mide sağlığını korumak için beslenme alışkanlıklarının da büyük önem taşıdığını belirten Doç. Dr. Dağ, "Aşırı baharatlı ve yağlı gıdalardan kaçınmak, geç saatlerde yemek yememek, sigara ve alkolden uzak durmak mide şikâyetlerini azaltmada en az ilaçlar kadar etkilidir" dedi.

Medical Point Gaziantep Hastanesi Uzmanı Doç. Dr. M. Sait Dağ, mideyle ilgili uzun süren ya da tekrarlayan şikâyetlerde mutlaka bir uzmana başvurulması gerektiğini hatırlattı.

Gaziantep'te Ruhsatsız Kumar Operasyonu



Gaziantep'te Asayiş Şube Müdürlüğü ekiplerince yürütülen çalışmalar kapsamında, Şehitkamil ilçesi Mücahitler Mahallesi'nde ruhsatsız faaliyet gösterdiği ve kumar oynatıldığı tespit edilen bir adrese operasyon düzenlendi.

Yapılan aramalarda, kumar oynanmasında kullanılan çeşitli materyaller ele geçirilirken, kumar

oynanmasına yer ve imkân sağladığı belirlenen 3 şüpheli ile kumar oynadığı tespit edilen 1 şahıs yakalandı.

Şüpheliler hakkında yasal işlem başlatılırken, ele geçirilen materyallere el konuldu. Olayla ilgili soruşturmanın sürdüğü bildirildi.

Gaziantep'te Toplu Taşıma Ücretsiz



Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, Meteoroloji Genel Müdürlüğü'nün son değerlendirmelerinde öngörülen kar

yağışından dolayı vatandaşların ulaşımda mağduriyet yaşamaması ve toplu taşımayı tercih etmesi amacıyla belediyeye bağlı toplu

ulaşım araçları 23 Ocak Cuma günü ücretsiz olarak hizmet verecek.

Beklenen olumsuz hava koşullarına karşı kent genelinde tedbirlerini artıran Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, günlük yaşamın aksamaması ve ulaşımın güvenli şekilde sürdürülebilmesi için hazırlıklarını tamamladı.

Kar yağışı ihtimaline karşı ulaşımda toplu taşımanın tercih edilmesi yönünde çağrıda bulunulurken Cuma günü Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı turuncu otobüsler, tramvaylar ve GAZİRAY seferleri ücretsiz yapıldı.

Büyükşehir Belediyesi, ana arterler ve kritik güzergahlarda Trafik Kontrol Merkezi üzerinden anlık olarak takip sağlayacak. Ulaşımında herhangi bir aksama yaşanmaması için çalışmalar aralıksız sürdürülecek.

Uygulama ile trafikte yoğunluğun azaltılması, özel araç kullanımının sınırlandırılması ve vatandaşların güvenli şekilde seyahat edebilmesi hedefleniyor. Kar yağışının etkili olacağı süre boyunca yol açma, tuzlama ve buzlanmaya karşı önlemler kapsamında belediyeye bağlı tüm ekipler sahada görev başında olacak.



Uzm. Dr.
Tahsin
Özenmiş

Bir Elinde Dua Diğer Elinde İstiğfar

"İnsan ne mutlak faildir ne de çaresiz bir mahkûm; bir elini duaya, diğerini istiğfara verdiği ölçüde istikametini korur."

İnsan, varlık sahnesine çıktığı andan itibaren bir gerilim hattının üzerinde yürür: kudret ile acziyet, niyet ile netice, irade ile kader arasındaki ince çizgi... Modern düşünce çoğu zaman insanı ya sınırsız bir özneye dönüştürür ya da bütünüyle şartların ve determinizmin esiri olarak okur. Oysa hakikat, bu iki uç arasında, çok daha hassas ve derin bir denge noktasında durur. İnsan ne mutlak muktedirdir ne de tamamen mahkûm. Onu insan yapan tam da bu aralıktır: sınırlı bir irade, fakat sınırsız sonuçlara açılan bir mecra.

Bediüzzaman Said Nursî'nin cüz'î irade tasviri, bu dengeyi çarpıcı bir berraklıkla ortaya koyar. İnsana verilen irade, mahiyet itibarıyla zayıftır; hayırda eli kısa, şerde ve tahribatta ise eli uzundur. Bu ifade, insanın fitratına dair karamsar bir tespit değil; bilakis son derece gerçekçi bir varlık analizidir. Zira tarih ve bireysel tecrübe, iyiliğin çoğu zaman emek, süreklilik ve sabır gerektirdiğini; kötülüğün ise küçük bir ihmâl, kısa bir gaflet veya anlık bir meyille geniş sonuçlar doğurabildiğini açıkça göstermektedir.

İşte tam bu noktada dua, tevekkül, istiğfar ve tövbe kavramları salt ahlâkî tavsiyeler olmaktan çıkar; iradenin ontolojik destek mekanizmalarına dönüşür. Dua, insanın sınırlı kudretini ilâhî kudrete bağlayan bir dayanak noktasıdır. İrade, kendi başına ulaşamayacağı hayır neticelerine dua ile ulaşır; bireysel çabanın ufku, ilâhî yardımın genişliğiyle birleşir. Aynı şekilde istiğfar ve tövbe, insanın karanlık meyillerini bastıran pasif bir pişmanlık değil; şerri durduran, tahribi kesen aktif bir müdahaledir. Böylece irade, sadece tercih eden değil; yönlendirilen, desteklenen ve arındırılan bir merkez haline gelir.

Bu çerçevede insan, doğru dayanaklara yöneldiğinde anlamlı ve sonuç doğurucu olduğu için kıymetlidir. İrade, dua ile büyür; tövbe ile temizlenir. Ve insanın ebedî akıbeti, sahip olduğu iradenin büyüklüğünden çok, onu hangi istikamete teslim ettiğine göre şekillenir.

"Ey insan! Senin elinde gayet zâif, fakat seyyiatta ve tahribatta eli gayet uzun ve hasenatta eli gayet kısa, cüz'-i ihtiyarî namında bir iraden var. O iradenin bir eline duayı ver ki, silsile-i hasenatın bir meyvesi olan Cennet'e eli yetişsin ve bir çiçeği olan saadet-i ebediyeye eli uzansın. Diğer eline istiğfarı ver ki, onun eli seyyiattan kısalsın ve o şecere-i mel'unenin bir meyvesi olan Zakkum-u Cehennem'e yetişmesin. Demek dua ve tevekkül, meyelan-ı hayra büyük bir kuvvet verdiği gibi; istiğfar ve tövbe dahi, meyelan-ı şerri keser, tecavüzatını kırar." (Sözler)

Bu metinde insanın iradesi son derece çarpıcı bir denge üzerinden anlatılır: İnsan, sahip olduğu cüz'î irade bakımından zayıftır; hayır üretme kapasitesi sınırlı, şer ve tahrip ise etkisi nispeten daha geniştir. Ancak bu zayıflık, insanın tamamen çaresiz olduğu anlamına gelmez. Çünkü bu iradenin nasıl kullanıldığı, onun ulaştığı neticeleri kökten değiştirir. Dua, insanın iradesine verilen en güçlü destek mekanizmasıdır; insan kendi sınırlı kudretini ilâhî kudrete dayandırdığında, normalde ulaşamayacağı hayır silsilesine ulaşabilir ve ebedî saadet gibi en büyük neticeye eli yetişir. Buna karşılık istiğfar ve tövbe ise iradenin karanlık tarafını dizginleyen bir fren vazifesi görür; insanın günaha olan meylini keser, kötülüğün yayılmasını durdurur ve onu felakete sonuçlanacak bir akıbetten geri çevirir. Böylece dua ve tevekkül, insanın hayra yönelişini güçlendiren bir kaldıraç olurken; istiğfar ve tövbe de şerre uzanan eli kısaltan, tahribi durduran bir koruma kalkanı haline gelir. Özet olarak İnsan kendi başına zayıftır; fakat dua ile desteklenen bir irade hayrı büyütür, tövbe ile arındırılan bir irade ise şerri etkisiz hale getirir ve insanın ebedî akıbetini belirleyen istikameti tayin eder.

Neticede insan, Kendi başına kaldığında kırılğan, savrulmaya açık ve eksiktir; fakat dua ile desteklendiğinde hayra uzanan bir kudrete, tövbe ile arındırıldığında şerri durduran bir basirete kavuşur. İnsan ne mutlak bir faildir ne de edilgen bir mahkûm; o, istikameti seçmekle mükellef bir yolcudur.

Kışın Formda Kalmanın Şifreleri: Dondurucu Soğuklarda Spor Ve Beslenme Dosyası

KIŞIN FORMDA KALMANIN ŞİFRELERİ

Dondurucu Soğuklarda Spor ve Beslenme Dosyası

STRATEJİK HAZIRLIK

SAKATLIKLARDAN KORUNUN

- Dinamik Isınma & Soğuma**
Isınma: 20 DK Dinamik Hareketler
- Soğuma: Esneme ve Gevşeme**
- Katmanlı Giyinme**
Termal İçlik
Yalıtım Katmanı
Su Geçirmez Dış Katman
- Ekstremiteleri Korum!**
Bere, Termal Eldiven, Kalın Çorap

METABOLİK KALKAN

İÇERİDEN ISINMANIN YOLLARI

- Isı Üreten Baharatlar**
Zencefil, Pul Biber, Karabiber
- Enerji Deposu**
Tatlı Patates & Yulaf
- Protein & Sağlıklı Yağlar**
Yumurta, Et, Kuruyemiş, Avokado
- Dehidrasyon Tehlikesi!**
► İlik Su & Besleyici Çorbalar

! Kaygan Zeminlere Dikkat!

! İslak Kıyafetten Hemen Kurtulun!

Hava Durumuna Kulak Verin!

Kış mevsiminin sert yüzünü göstermesiyle birlikte açık havada spor yapmak cesaret işi haline geldi. Ancak uzmanlar, doğru stratejilerle yapılan kış sporlarının metabolizmayı %20 daha fazla hızlandırdığını belirtiyor. Peki, sağlığımızı tehlikeye atmadan soğukla nasıl dost olabiliriz? İşte antrenman kalit-

KIŞIN FORMDA KALMANIN ŞİFRELERİ

Dondurucu Soğuklarda Spor ve Beslenme Dosyası

STRATEJİK HAZIRLIK

SAKATLIKLARDAN KORUNUN

- Dinamik Isınma & Soğuma**
Isınma: 20 DK Dinamik Hareketler
- Soğuma: Esneme ve Gevşeme**
- Katmanlı Giyinme**
Termal İçlik
Yalıtım Katmanı
Su Geçirmez Dış Katman
- Ekstremiteleri Korum!**
Bere, Termal Eldiven, Kalın Çorap

METABOLİK KALKAN

İÇERİDEN ISINMANIN YOLLARI

- Isı Üreten Baharatlar**
Zencefil, Pul Biber, Karabiber
- Enerji Deposu**
Tatlı Patates & Yulaf
- Protein & Sağlıklı Yağlar**
Yumurta, Et, Kuruyemiş, Avokado
- Dehidrasyon Tehlikesi!**
► İlik Su & Besleyici Çorbalar

! Kaygan Zeminlere Dikkat!

! İslak Kıyafetten Hemen Kurtulun!

Hava Durumuna Kulak Verin!

enizi artıracak kapsamlı kış rehberi.

GAZİANTEP - Soğuk hava, birçok kişi için spora ara vermek anlamına gelse de aslında vücut için eşsiz bir fırsat sunuyor. Düşük sıcaklıklarda vücut, ısı dengesini korumak için daha fazla kalori harcıyor. Ancak bu avantajlı durum, beraberinde ciddi riskler de getiriyor. İşte ısınma rutinlerinden mutfak alışverişine kadar kış sporunun tüm detayları...

STRATEJİK HAZIRLIK: SAKATLANMALARDAN KORUNUN

1. **Dinamik Isınma ve Kademeli Geçiş**
Kışın kas lifleri, düşük sıcaklık nedeniyle elastikiyetini kaybeder ve "cam gibi" kırılğan hale gelir.

- Isınma Süresi:** Yazın 10 dakika olan ısınma süresi kışın en az 20 dakikaya çıkarılmalıdır. Statik esneme yerine, kan akışını hızlandıracak dinamik hareketler (hafif tempo koşu, kol ve bacak daireleri) tercih edilmelidir.

- Soğuma Ritüeli:** Antrenman bitiminde vücut ısısı hızla düşer. Bu ani düşüş, kalp üzerinde baskı yaratabilir. Sporu aniden kesmek yerine temponuzu düşürerek bitirin ve ardından mutlaka kaslarınızı gevşetecek esneme hareketleri yapın.

2. **Katmanlı Giyinme Sanatı (Lahana Yöntemi)**

Tek bir kalın mont yerine, işlevsel katmanlar kış sporunun altın kuralıdır:

- Temel Katman:** Nemi ciltten uzaklaştıran sentetik veya merinos

yünü termal içlikler. (Pamuklu giysilerden kaçınınız; teri emer ve vücudunuzu soğutur.)

- Yalıtım Katmanı:** Vücut ısısını hap-seden polar veya hafif yünü ara katman.
- Koruyucu Katman:** Rüzgar ve su geçirilmeyen ama içerideki nemin dışarı çıkmasına izin veren (Gore-Tex benzeri) nefes alabilir dış katman.

3. **Ekstremiteleri Unutmayın**

Vücut, hayatı organları korumak için kanı uç noktalardan (el ve ayaklar) çeker. Bu yüzden kaliteli bir bere, termal eldivenler ve kalın ama nefes alan çoraplar aksesuar değil, zorunluluktur.

METABOLİK KALKAN: İÇERİDEN ISINMANIN YOLLARI

Beslenme, kış sporlarında sadece enerji kaynağı değil, aynı zamanda bir termostat görevi görür.

Isı Üreten Baharatlar ve Süper Gıdalar

- Termojenik Etki:** Zencefil, pul biber ve karabiber gibi baharatlar metabolizmayı hızlandırarak iç ısıyı artırır. Antrenman sonrası bir fincan tarçınlı ve zencefilli bitki çayı, toparlanma sürecini hızlandırır.

- Karmaşık Karbonhidratlar:** Yulaf ve tatlı patates gibi besinler kan şekerini yavaş yükseltir ve vücuda uzun süreli enerji sağlar. Bu, soğukla savaşırken ihtiyaç duyduğunuz yakıtı size sunar.

Protein ve Sağlıklı Yağların Önemi

KIŞIN FORMDA KALMANIN ŞİFRELERİ

Dondurucu Soğuklarda Spor ve Beslenme Dosyası

STRATEJİK HAZIRLIK

SAKATLIKLARDAN KORUNUN

- Dinamik Isınma & Soğuma**
Isınma: 20 DK Dinamik Hareketler
- Soğuma: Esneme ve Gevşeme**
- Katmanlı Giyinme**
Termal İçlik
Yalıtım Katmanı
Su Geçirmez Dış Katman
- Ekstremiteleri Korum!**
Bere, Termal Eldiven, Kalın Çorap

METABOLİK KALKAN

İÇERİDEN ISINMANIN YOLLARI

- Isı Üreten Baharatlar**
Zencefil, Pul Biber, Karabiber
- Enerji Deposu**
Tatlı Patates & Yulaf
- Protein & Sağlıklı Yağlar**
Yumurta, Et, Kuruyemiş, Avokado
- Dehidrasyon Tehlikesi!**
► İlik Su & Besleyici Çorbalar

! Kaygan Zeminlere Dikkat!

! İslak Kıyafetten Hemen Kurtulun!

Hava Durumuna Kulak Verin!

Vücut, proteinleri sindirmek için karbonhidratlara göre çok daha fazla enerji (ısı) harcar. Yumurta, kırmızı et ve beyaz et tüketimi, kas tamirinin yanı sıra ısınmaya da yardımcı olur. Ceviz, badem ve avokado gibi sağlıklı yağlar ise hücre duvarlarını güçlendirerek soğuğa karşı direnci sağlar.

Gizli Tehlike: Dehidrasyon

Kışın susama hissi azalsa da nefes alıp verirken ve terleyerek ciddi miktarda su kaybederiz. İlik su içmek hem midenizi korur hem de vücut ısınızı dengeler. Ayrıca et suları ve sebze çorbaları, kaybolan mineralleri (elektrolitleri) geri kazanmak için en doğal yoldur.

GÜVENLİK NOTLARI: DOĞA İLE İNATLAŞMAYIN

- Zemin Kontrolü:** Kaygan ve buzlu zeminler bilek ve diz sakatlıklarının bir numaralı sebebidir. Dişli tabanlı kışlık spor ayakkabılarını tercih edin.

- Hava Durumu:** Rüzgarın etkisiyle hissedilen sıcaklık, termometrenin çok daha altında olabilir. Fırtınalı havalarda hipotermi ve donma riskine karşı antrenmanınızı iç mekana taşıyın.

- Kıyafet Değişimi:** Antrenman biter bitmez nemli kıyafetlerden kurtulun. Islak kıyafetler, vücut ısısını normalden 25 kat daha hızlı düşürür.

Sonuç olarak; kışın spor yapmak, doğru ekipman ve bilinçli beslenme ile birleştiğinde bağımsızlık sistemini çelik gibi güçlendirir. Unutmayın, "Kötü hava yoktur, yanlış kıyafet ve hazırlık vardır."