



Şehitler için mevlit okutuldu



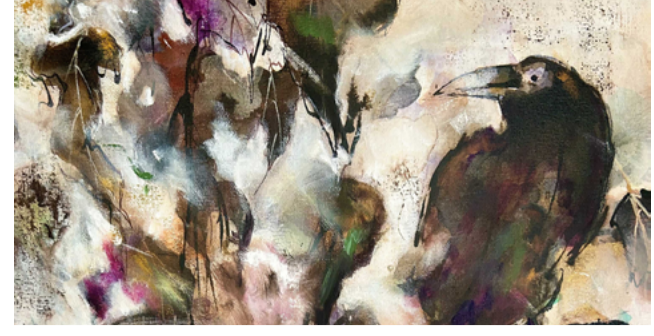
Irak'ın kuzeyindeki Pençe Kilit Harekat Bölgesi'nde bölücü terör örgütü mensuplarının hain saldırısı sonucu şehit olan 12 asker için Gaziantep'te mevlit okutuldu. Yoğun katılımın olduğu programda camiye sığmayan vatandaşlar serilen hasırılar üzerinde dışarda Cuma namazını kıldı. Namazın ardından vatandaşlara lokma dağıtıldı.

2023'ün nikâh rekoru yine Şahinbey'de

2023 yılının son nikâhını kıyan Şahinbey Belediye Başkanı Mehmet Tahmazoğlu, 2023 yılında 9.470 kişinin nikâhını kıyarak, bu yıl da Türkiye'nin nikâh kıyma rekorunu kıran belediye olduklarını ifade etti.



Türkiye'nin en fazla nikâh kıyılan ilçesi olan Şahinbey'de; 2023 yılının son çiftlerinin nikâhını Şahinbey Belediye Başkanı Mehmet Tahmazoğlu kıydı. Şahinbey Belediyesi Evlendirme Memurluğu tarafından 2023 yılında toplam 9 bin 470 çiftin nikâhı kıyıldı. 2023'ün son nikâhını kıyan Şahinbey Belediye Başkanı Mehmet Tahmazoğlu, 2023 yılında 9 bin 470 kişinin nikâhını kıyarak, bu yıl da Türkiye'nin nikâh rekorunu kıran belediye olduklarını ifade etti.



Ressam Pınar Kuseyri SANKO Sanat Galerisinde sergi açacak



Ressam Pınar Kuseyri, tuval üzerine karışık tekniklerle yaptığı eserlerinden oluşan "Doğanın Nefesi" temalı sergisini, 2 Ocak 2024'te SANKO Sanat Galerisi'nde açacak. Eserlerini "az çoktur" anlayışıyla yaptığını belirten Kuseyri, resimlerinde Uzakdoğu felsefesinin ön planda olduğunu söyledi.



GÜN YERİ DOĞU

Denge

Özgür Habercilikte Denge...

Günlük Siyasi Bağımsız Gazete

ISSN 2148-1466

9 772148 146001

@dengegazete

gaziantepdengegazetesi

30 ARALIK 2023 CUMARTESİ Yıl: 13 Sayı: 4377 1,50 Kr. Tel: 0 342 230 27 07 www.gaziantepdenge.com



Büyükşehir, yeni bir proje için harekete geçti

Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, Gaziantep Modeli ile Oğuzeli ilçesine bağlı Büyükaşahinbey Mahallesi'ne yeni bir sağlık ocağı, cami ve Kur'an kursu yapımı için harekete geçti.

6 Şubat depremleri sonrasında konaklama açısından büyük rahbet gören Oğuzeli Büyükaşahinbey Mahallesi'nde sağlık ocağı, cami ve 4-6 yaş Kur'an kursu yapımı için Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin ve hayırsever iş insanı Selahattin Kaplan bölgede incelemelerde bulundu. Bu kapsamda mülkü Büyükşehir Belediyesi'ne ait olan 4 bin metrekarelik alanda cami, sağlık ocağı ve Kur'an kursu yapılacak. İlgili çalışmanın ön hazırlığı dolayısıyla Büyükşehir, İl Sağlık Müdürlüğü ve İl Müftülüğü arasında Gaziantep Valiliği'nde protokol imzalanacak. Büyükşehir, inşası yapılacak projelerin meydan çalışmasını ve çevre düzenlemesini üstlenecek.



BİRÇOK İNSANA ÖRNEK OLDU

Başkan Fatma Şahin burada yaptığı konuşmada Kaplan ailesinin hayırseverlikte birçok insana örnek olduğunu belirterek, "Kaplan Ailesi hayırda yarışırken bir taraftan da kentin sanayi hacmini büyüttüler. Yeni Türkiye modelindeki sanayi kalkınmasında Anadolu Kaplanı olarak ellerinden geleni yapıyorlar. Bunun yanında zekat fonunu çalıştırıyorlar. Elde edilen 40'ta 1 ile de memleketin çocuklarını okutuyor, okul yapıyorlar, cami, sağlık ocağı yapıyorlar. Artık ustalık döneminde olduklarını ifade eden Başkan Şahin, "Kaplan ailesinin bir hayali vardı. Pandemi ve depremden sonra bulduğumuz bölge daha da güçlendi. Baktığınız zaman büyük bir yerleşim alanı burası. Körkürün'ün yani Büyükaşahinbey Mahallesi'nin sanayisi genişliyor. Bir taraftan şehrin bu tarafa doğru kaydığını görüyoruz" diye konuştu.

Müzeye, 10 günde 5 kupa kazandırdılar

Şehitkamil Belediye Başkanı Rıdvan Fadiloğlu, Gaziantep U14 Kategorisi Erkekler Basketbol Ligi'ni namağlup şampiyon olarak tamamlayan Şehitkamil Belediye Spor Kulübü'nde görev yapan antrenör ve sporcuları, düzenlenen törenle ödüllendirdi. Yeşil-siyahlı kulüpte tamamlanan liglerde kazanılan kupaların mutluluğu yaşanırken, yeni rota bölge şampiyonaları olarak belirlendi.



Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) tarafından organize edilen yerel alt yapı liglerinde U14 kızlar ve erkekler kategorisi ile Büyük Erkekler Basketbol Ligi'nde A ve B takımlarıyla dörtlül finallere katılma başarısı gösteren Şehitkamil Belediye Spor Kulübü, parke üzerinde son 10 günde 5 kupa kazanarak başarı defterine yeni notlar ekledi.



Emziren annelerde beslenme nasıl olmalıdır?



Medical Point Gaziantep Hastanesi Beslenme ve Diyet, Uzm. Dyt. Özlem Güleçoğlu, emziren annelerde beslenme hakkında bilgiler verdi.

SANKO Okulları öğrencisi okçulukta birinci oldu



SANKO Okulları öğrencisi Egemen Çomak, Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, İl Mili Eğitim Müdürlüğü, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü iş birliğinde SANKO Holding Kurucusu merhum Sani Konukoğlu anısına düzenlenen "2. Gazi Oyunları Okçuluk Müsabakası"nda il birincisi oldu.

Büyükşehir, Gaziantep modeli ile yeni bir proje için harekete geçti

Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, Gaziantep Modeli ile Oğuzeli ilçesine bağlı Büyükaşahinbey Mahallesi'ne yeni bir sağlık ocağı, cami ve Kur'an kursu yapımı için harekete geçti.

6 Şubat depremleri sonrasında konaklama açısından büyük rağbet gören Oğuzeli Büyükaşahinbey Mahallesi'nde sağlık ocağı, cami ve 4-6 yaş Kur'an kursu yapımı için Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin ve hayırsever iş insanı Selahattin Kaplan bölgede incelemelerde bulundu.

Bu kapsamda mülkü Büyükşehir Belediyesi'ne ait olan 4 bin metrekarelik alanda cami, sağlık ocağı ve Kur'an kursu yapılacak. İlgili çalışmanın ön hazırlığı dolayısıyla Büyükşehir, İl Sağlık Müdürlüğü ve İl Müftülüğü arasında Gaziantep Valiliği'nde protokol imzalanacak. Büyükşehir, inşası yapılacak projelerin meydan çalışmasını ve çevre düzenlemesini üstlenecek.

Başkan Fatma Şahin burada yaptığı konuşmada Kaplan

ailesinin hayırseverlikte birçok insana örnek olduğunu belirterek, "Kaplan Ailesi hayırdan yarıyor bir taraftan da kentin sanayi hacmini büyütüyorlar. Yeni Türkiye modelindeki sanayi kalkınmasında Anadolu Kaplanı olarak ellerinden geleni yapıyorlar. Bunun yanında zekat fonunu çalıştırıyorlar. Elde edilen 40'ta 1 ile de memleketin çocuklarını okutuyor, okul yapıyorlar, cami, sağlık ocağı yapıyorlar"

Artık ustalık döneminde olduklarını ifade eden Başkan Şahin, "Kaplan ailesinin bir hayali vardı. Pandemi ve depremden sonra bulunduğumuz bölge daha da güçlendi. Baktığımız zaman büyük bir yerleşim alanı burası. Körkün'ün yani Büyükaşahinbey Mahallesi'nin sanayisi genişliyor. Bir taraftan şehrin bu tarafa doğru kaydığını görüyoruz" diye

konuştu.

Bölgeye yapılacak caminin sosyal cami olacağına dikkati çeken Şahin, "sosyal cami, cami ile yaşamı birleştirmek demek. Yaşlımız gelsin, namazını kılsın, sohbetini yapsın. Keza çocuklar gelsin burada 4-6 yaş Kur'an kursunda buluşsunlar. Bu bölgenin bir de sağlık ihtiyacı var herkes merkeze gitmeye çalışıyor. Vatandaşın merkeze gitmesini önleyecek bir sağlık ocağını da bu mahalleye kazandıracamız" dedi.

Hayırsever iş insanı Selahattin Kaplan ise bugünün yine kendileri için mutlu bir gün olduğunu dile getirerek, "Babamın bizden isteği bu bölgeye böyle bir hizmetin getirilmesiydi. Bu bölgeye bir cami, sağlık ocağı belki 4-6 yaş arası Kur'an Kursunu nasip olursa yaptıracağız" ifadelerini kullandı.



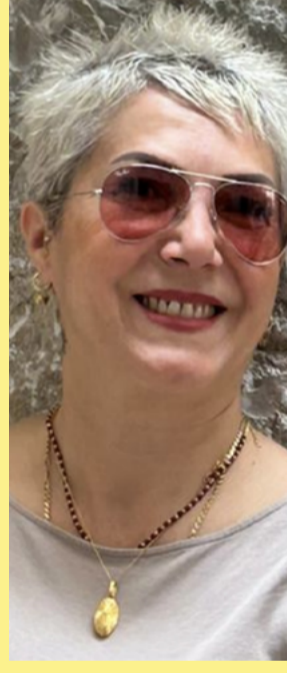
Ressam Pınar Kuseyri SANKO Sanat Galerisinde sergi açacak

Ressam Pınar Kuseyri, tuval üzerine karışık tekniklerle yaptığı eserlerinden oluşan "Doğanın Nefesi" temalı sergisini, 2 Ocak 2024'te SANKO Sanat Galerisi'nde açacak.

Eserlerini "az çoktur" anlayışıyla yaptığını belirten Kuseyri, resimlerinde Uzakdoğu felsefesinin ön planda olduğunu söyledi. "Sanatta mükemmel ve doğru yoktur, sanatçı sürekli doğayı ve yaşadığı yeri izlemeli ve kendini geliştirmelidir" diyen Kuseyri, şunları kaydetti: "Resimlerimde genellikle doğa, üzüm bağları, ağaçlar ve yaprakları çalışıyorum. Eserlerimde makro kadraj soyutlamalarıyla gözden kaçırdığımız detayları, hissiyatları soyutlamalar eşliğinde, renk vurgusuyla sunuyorum. Yağlı boyaların yanında,

Japon felsefesi ve suluboya tekniğinde yine coğrafyaya özgü malzemelerle ürettiğim resimlerimde kendi kişisel belleğimi anılarına ve doğaya yönelerek eserlerimi oluşturuyorum. Bir yaprak detayının ardında, koskocaman bir ormanı ve daha fazlasını hayal ettirmeyi izleyiciye bırakıyorum. Resimlerimdeki gibi akışta kalmayı katı ve karamsar olmamayı ve tesadüflere yer vermemeyi izleyiciyle paylaşıyorum." Yeni yılın ilk sergisini Gaziantep'te açacağı için mutluluk duyduğunu dile

getiren Kuseyri, "Yeni yılın ülkemize ve tüm insanlığa sağlık, mutluluk, huzur ve barış getirmesini temenni ediyorum" dedi. Sanatın birleştirici gücünün toplumların geleceği açısından büyük önem taşıdığını vurgulayan Kuseyri, "Gaziantep'te sanatseverleri sergi açılışına ve eserlerimi izlemeye davet ediyorum" diye konuştu. Pınar Kuseyri'nin 35 eserinin yer aldığı "Doğanın Nefesi" temalı resim sergisi, SANKO Park AVM üçüncü katta bulunan SANKO Sanat Galerisi'nde 2 Ocak 2024 Salı günü saat 17.30'da açılacak.



Müze'ye, 10 günde 5 kupa kazandırdılar



Şehitkamil Belediye Başkanı Rıdvan Fadiloğlu, Gaziantep U14 Kategorisi Erkekler Basketbol Ligi'ni namağlup şampiyon olarak tamamlayan Şehitkamil Belediye Spor Kulübü'nde görev yapan antrenör ve sporcuları, düzenlenen törenle ödüllendirdi. Yeşil-siyahlı kulüpte tamamlanan liglerde kazanılan kupaların mutluluğu yaşanırken, yeni rota bölge şampiyonaları olarak belirlendi. Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) tarafından organize edilen yerel altyapı liglerinde U14 kızlar ve erkekler kategorisi ile Büyük Erkekler Basketbol Ligi'nde A ve B takımlarıyla dördüncü finallere katılma başarısı gösteren Şehitkamil Belediye Spor Kulübü,

parke üzerinde son 10 günde 5 kupa kazanarak başarı defterine yeni notlar ekledi. Potanin şampiyonları, Şehitkamil Kültür ve Kongre Merkezi'nde (ŞKM) düzenlenen törende ödülleri Şehitkamil Belediye Başkanı Rıdvan Fadiloğlu ve Şehitkamil Belediye Spor Kulübü Başkanı Hüseyin Rahmi Açıkol'un ellerinden aldılar. 2023-2024 sezonunda farklı yaş gruplarında mücadele eden müsabık takımların, sahaya yansıttığı performansla büyük mutluluk yaşayan yeşil-siyahlı teknik ekibin bir diğer hedefi ise geçmiş sezonlarda olduğu gibi profesyonel liglerde mücadele eden kulüplerinin altyapılarına sporcu kazandırmak. İHA

Emziren annelerde beslenme nasıl olmalıdır?

Medical Point Gaziantep Hastanesi Beslenme ve Diyet, Uzm. Dyt. Özlem Güleçoğlu, emziren annelerde beslenme hakkında bilgiler verdi.



Doğum, gebeliğin sona erdiği ve kadının deneyimlediği muhteşem bir doğal süreç olarak tanımlanabilir. Gebe kalan kadınların yaşadığı bir süreç olmasına rağmen bilinmesi gereken ise, her doğumun eşsiz olduğudur.

Anneleri eski vücut ağırlıklarına dönmek için çok acele etmemeleri gerektiğini belirten Uzm. Dyt. Özlem Güleçoğlu, kilo vermenin altı ay ya da daha fazla sürebileceğine, emziren annelerin eski formuna daha rahat dönebileceklerine vurgu yaptı. Gebelik sırasında önerilenden fazla kilo alan annelerin her ay iki kilo vermesinin normal olduğunu belirten Uzm. Dyt.

Güleçoğlu, ayda iki kilodan fazla kilo kaybının doğru bir yöntem olmadığını belirterek sözlerine şöyle devam etti:

"Emziren anneler zayıflama diyeti uygulanmamalıdır. Unlu, şekerli ve yağlı besinleri aşırı yememeye dikkat edilmeli, doğumdan sonra bebek emzirilirken gebelik öncesi döneme göre daha fazla sıvı besin alınmalıdır. Anneler, kalsiyum yönünden zengin olan süt, yoğurt ve peynir belirli miktarlarda düzenli olarak tüketmelidir. Her gün bir adet yumurta ve bir porsiyon etli sebze yemeği veya kuru baklagil, protein yönünden zengin olarak beslenmeye yardımcı olacaktır.

Kuru fasulye, nohut, mercimek ve bulgur karışımı yemekleri portakal, mandalina, domates, maydanoz, yeşilbiber, taze soğan gibi C vitamini yönünden zengin sebze ve meyveler ile birlikte tüketmek kuru baklagillerden alınacak bitkisel proteinin emilmesinde çok etkilidir. Vitaminlerden zengin sebze ve meyveleri her gün farklı renkte tüketmek beslenme çeşitliliğinde çok etkili ve faydalı olacaktır. D vitamini besinlerle yeterli miktarda alınmaz. Ancak güneş ışınlarının doğrudan yansımaları ile sağlanır. Bu nedenle güneşlenmeye özen gösterilmelidir. Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanılmalı, doğal besinlerle yeterince alınmayan

iyot, ancak iyotlu tuzun kullanılması ile anne sütünden bebeğe geçer. Kuru meyveler ve kuru yemişler yoğun enerjileri yanında demir ve kalsiyum gibi minerallerden de zengindir. Ağırılık kontrolü de yapılarak bu besinler tüketilebilir. Hazır meyve suları, gazoz ve kolalı içecekler yerine; taze sıkılmış meyve suları, ayran, ev yapımı limonata tercih edilmelidir. Pekmez kan yapıcıdır fakat şeker boş enerji kaynağıdır. Şeker tüketmek yerine, tatlı olarak pekmez yenmesi kansızlığa karşı alınacak önlemler için uygun olur. Salam, sosis, sucuk gibi katkı maddesi içeren diğer hazır besinler mümkün olduğu kadar

tüketilmemelidir. Kansızlığa neden olduğundan yemeklerle birlikte mümkün olduğunca çay içilmemelidir. Çay kuşluk gibi öğün aralarında, yani yemek yendikten bir veya iki saat sonra açık ve limonlu içilebilir. İçecek olarak ıhlamur, nane, papatya, kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilebilir. Sigara ve alkol kesinlikle kullanılmamalı, sebzelerin, makarna ve eriştenin haşlama suları dökülmemelidir. Kuru fasulye, nohut, barbunya gibi kuru baklagiller iyice yıkandıktan sonra ıslatılmalı, kabukları ayrılanı kademeli olarak kullanılmalıdır. Tarım ürünlerinde kimyasallar kullanıldığından, sebze ve meyveler iyice yıkanmalıdır." dedi.

2023 YILININ NİKAH rekoru yine Şahinbey'de

2023 yılının son nikâhını kıyan Şahinbey Belediye Başkanı Mehmet Tahmazoğlu, 2023 yılında 9.470 kişinin nikâhını kıyarak, bu yıl da Türkiye'nin nikâh kıyma rekorunu kıran belediye olduklarını ifade etti.



Türkiye'nin en fazla nikâh kıyılan ilçesi olan Şahinbey'de; 2023 yılının son çiftlerinin nikâhını Şahinbey Belediye Başkanı Mehmet Tahmazoğlu kıydı. Şahinbey Belediyesi Evlendirme Memurluğu tarafından 2023 yılında toplam 9 bin 470 çiftin nikahı kıyıldı. 2023'ün son nikahını kıyan Şahinbey Belediye Başkanı Mehmet Tahmazoğlu, 2023 yılında 9 bin 470 kişinin nikahını kıyarak, bu yıl da Türkiye'nin nikah rekorunu kıran belediye olduklarını ifade etti.

EN FAZLA NİKAH KİYAN BELEDİYEYİZ

Şahinbey Belediye Başkanı Mehmet Tahmazoğlu, 2023 yılında Şahinbey'de rekor sayıda nikâh kıyıldığını belirterek, "Türkiye'de en fazla çocuk Şahinbey'de doğuyor. Yılda yaklaşık 18-19 bin çocuk dünyaya geliyor. Bir o kadar da evlenen gencimiz var. Yıllardır Türkiye'de en fazla evlilik Şahinbey'de gerçekleşiyor. Biz de Şahinbey Belediyesi olarak evliliği teşvik ediyoruz. Çünkü toplumumuzun çekirdek yapısı ailedir. Aileyi ne kadar güçlü kıarsak

toplumumuz o kadar güçlü olur. Gençlerimize Şahinbey Belediyesi olarak 15 yıldır Evlilik Okulumuz aracılığıyla eğitimler veriyoruz. Evliliğin dini, sağlık, hukuki boyutu ve nelere dikkat edilmesi gerektiği konusunda eğitimler veriliyor. Verilen eğitim sonrasında evlilik okulumuzdan mezun ederek, sertifika veriyoruz. Bu okulumuza katılan çiftlerimizin tamamına bugün hediyesi olarak çamaşır makinası hediye ediyoruz. Evlenecek çiftlerimizden maddi imkânları kısıtlı olanlara ise çamaşır makinasının

yanı sıra buzdolabı, fırın, elektrik süpürgesi, 2 halı ve 7 kişilik oturma grubu hediye ediyoruz. Ayrıca evlenen çiftlerimize mutluluğa imza attıkları kalemi ve kol saati hediye ediyoruz. Amacımız evliliği teşvik etmek. Türkiye'de en fazla nikâh kıyan belediyeyiz. Bugün itibarıyla 9 bin 470 çiftimizin nikâhını kıymış olduk ve bu da kendi içinde bir rekor. Diğer belediyeler her yıl 6 bin civarında nikâh kıyarken biz her yıl 9-10 bine yakın çiftimizin nikahını kıymış oluyoruz" dedi.



2024

Yeni yılın sağlığa, huzura ve sevdiklerinizle beraber geçireceğiniz güzel günlere vesile olması dileğiyle...

Evde egzersiz programı

SANKO Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı'ndan Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emre Kurtgil, ev egzersiz programının kas kütlelerinin ve gücünün yeniden kazanılmasına yardımcı olduğunu söyledi.



Fiziksel hareketsizliğin, dünya genelinde yaşam kayıpları risk faktörleri arasında dördüncü sırada, çağımızın yaygın hastalıklarından obezitenin ise ana nedenlerinden olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Kurtgil, "Artık şeker (diyabet), tansiyon, kalp ve damar hastalıkları, kireçlenme, kemik erimesi (osteoporoz), kan yağlarında yükselme (hiperlipidemi) vb. pek çok hastalıkta yalnızca ilaç tedavisi yeterli olmamaktadır" dedi. Hastaların dikkat etmediğinde ve egzersiz yapmadıkları sürece hastalıklarının kontrol altına

alamadığını kaydeden Dr. Öğr. Üyesi Kurtgil, "İyileşme ve rehabilitasyonun temelini fizik tedavi oluşturmakla birlikte, en iyi sonucu almak için evde egzersiz vb. tamamlayıcı bir program önemlidir" şeklinde konuştu. **EVDE EGZERSİZİN ÖNEMİ** "Egzersiz yapmayı sürdürmezseniz, zaman kaybetmeniz yanında dolaşımınız yavaşlar, iltihaplanma tekrarlar, sertlik başlar, kas kütleleri ve gücünde hızlı kayıplar olur" diyen Dr. Öğr. Üyesi Kurtgil, kas atrofisi adı verilen bu süreci şöyle özetledi: "Kas atrofisi,

hareketsiz olduğumuz her an meydana gelir. Kaslarınızı düzenli olarak kullanmadığınızda parçalanmaya başlarlar. Ev egzersiz programıyla fizik tedavi, kas kütlelerini ve gücünü yeniden kazanmanıza yardımcı olur. Kaslarınızı, eklemlerinizi, bağlarınızı ve diğer dokularınızı sürekli çalıştırmak, fizik tedavinin tüm terapötik (iyileştirici) faydalarını elde ederek, sürdürmenin tek yoludur." **GÜNDE EN AZ 30 DAKİKA FİZİKSEL AKTİVİTE VEYA EGZERSİZ ÖNEMLİ** Sağlık için günde en

az 30 dakika fiziksel aktivite ya da egzersiz öneren Dr. Öğr. Üyesi Kurtgil, şöyle devam etti: "Fiziksel aktiviteye, günlük ev işleri yapmak, çiçek sulamak, evcil hayvan bakmak, enstrüman çalmak, örgü-nakışla uğraşmak, evde basit tamir işleri yapmak, dans etmek, video oyunları oynamak vb. örnek verilebilir. Egzersizden kasit ise sağlık için özel olarak yapılandırılan planlı ve tekrarlı vücut hareketleridir ki yaşlılar ve kronik rahatsızlığı olanlar evde basit egzersizler yaparak sağlıklarını koruyabilirler."



*Yeni Yılınız
Şölen Olsun!*

şölen