

SUMBAS KAYMAKAMLIĞI'NDA SERGİ AÇILIŞI



Sayfa 2

Sumbas Kaymakamı'nda, Devlet Bahçeli Çok Amaçlı Toplantı Salonu'nda düzenlenen sergi açılışı büyük ilgi gördü. Etkinliğe, Kaymakam Mehmet Furkan Taşkiran, Cumhuriyet Halk Partisi Osmaniye Milletvekili Asu Kaya, Sumbas Belediye Başkanı Zeki Demiroğlu ve Mehmetli Belediye Başkanı Fatih Seyitoğlu katıldı.

OSMANIYE BEŞİKDÜLDÜL VE EĞRİDÜLDÜL EFSANESİ

Sayfa 4



Klimalı
Ofisler
Dünyasına
Terfi

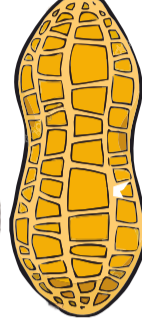
Sayfa 4

MUSTAFA DÜZENLİ

6 HAZİRAN 2024 PERŞEMBE YIL:21 SAYI: 4276

FIYATI: 4 TL SUREKLI YAYIN

SABOR



@SabirGazetesi @SabirGazetesi haber@sabirgazetesi.com @SabirGazetesi Haber Hattı: 0545 384 6618



Sayfa 3

Osmaniye'de Asayiş ve Güvenlik Değerlendirmesi

OSMANIYE KAVRULUYOR



ÖZEL HABER

Osmaniye'de sıcaklık 44°C'ye ulaştı. Sokaklar boş, halk gölgelerde dinleniyor. Yerel yönetimlerin önlemleri yetersiz, halk daha fazla tedbir bekliyor. Bu hafta Osmaniye'de termometreler 44°C'yi gösterdi. Şehir, adeta kavurucu sıcaklarla mücadele ediyor. Osmaniye İl Özel İdaresi'nin tabelasında

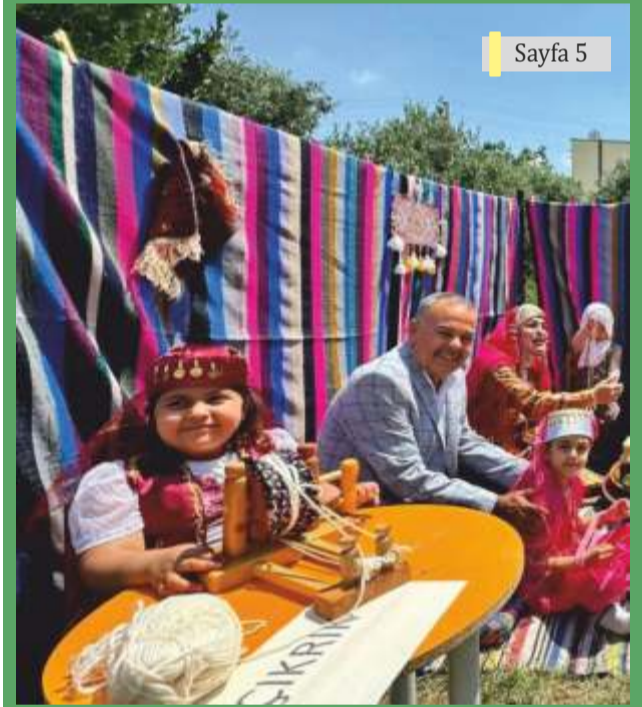
44°C'lik yüksek bir sıcaklık değeri gösterilirken, sokaklar adeta bomboş.

Sokaklarda Sıcakla Mücadele

Aşırı sıcak nedeniyle sokakta dolaşan insan sayısı oldukça azaldı. Birçok kişi, serinlemek ve dinlenmek için gölge alanlarda

vakit geçirmeyi tercih ediyor. Parklarda ve caddelerdeki banklarda uzanan insanlar, sıcak hava dalgasının etkisini net bir şekilde gözler önüne seriyor. Bir bankta uzanmış bir kişinin görüntüsü, sıcaklıkla nasıl başa çıkmaya çalıştıklarını gösteriyor.

Sayfa 5



Sayfa 5

MİNİK ELLERLE KÜLTÜREL SERÜVEN

TBMM İNSAN HAKLARI KOMİSYONU BAŞKANI YANIK: "İSRAİL'E DUR DENİLMELİ"



Sayfa 3

Yanık, AK Parti Genel Merkez İnsan Hakları Başkanlığının İsrail Büyükelçilik Konutu önünde düzenlediği basın açıklamasına milletvekili arkadaşlarıyla birlikte katıldığını belirterek, "Başta BM olmak üzere, uluslararası toplum geleceğe haysiyetli bir miras bırakmak istiyorsa, bir an önce İsrail katliamlarını durdurmalıdır," dedi.

AK Parti Osmaniye Milletvekili Derya Yanık, 4 Haziran Uluslararası Çatışma Kurbanı Masum Çocuklar Günü'nde İsrail'in katliamlarını durdurma çağrısı yaptı.

AK Parti Osmaniye Milletvekili ve TBMM İnsan Haklarını İnceleme Komisyonu Başkanı Derya Yanık, 4 Haziran Uluslararası Çatışma Kurbanı Masum Çocuklar Günü dolayısıyla sosyal medya hesabı X'te bir paylaşımda bulundu.



Sayfa 6

DİJİTAL ÖĞRENME DÜNYASINDA BİZ DE VARIZ EĞİTİMDE ULUSLARARASI ATILIM

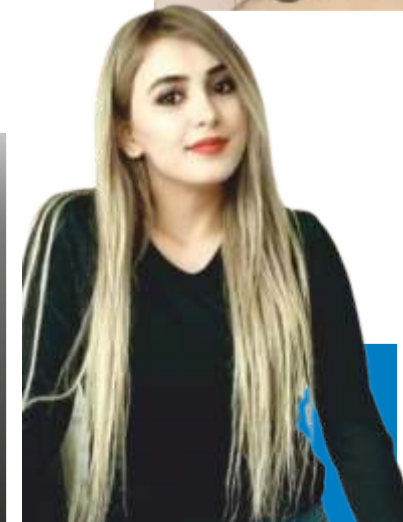
Böcekli Belde'de Yol Yapım Çalışmaları Başlıyor

Osmaniye'nin Düziçi İlçesine bağlı Böcekli Belde Belediyesi, uzun süredir beklenen yol yapım çalışmalarına başlıyor. Böcekli Belde Başkanı İbrahim Çerçi, çalışmalarını yerinde inceleyerek projeye dair önemli açıklamalarda bulundu.

Başkan Çerçi, Sabır Gazetesi imtiyaz sahibi Ersin Şimşek ve işletme müdürü Enes Şimşek ile birlikte yol yapım alanında bir araya geldi. Çerçi, Böcekli'nin altyapısının güçlendirilmesi ve yolların modernize edilmesi için büyük bir adım attıklarını belirtti.



Sayfa 3



EĞİTİM PUSULASI

Eğitim Koçu Emine Tarımcı Yazdı

ESNAFIN PARKOMAT SİSTEMİNE KARŞI ŞARK KURNAZLIĞI!



Sayfa 4



**Evlilik ve Psikoloji:
Sağlıklı Bir İlişki...**

Reşat Nuri Besnek

Evlilik, iki insanın hayatını birleştirdiği, mutluluk, sevgi ve paylaşımla dolu bir yolculuktur. Ancak bu yolculuk her zaman sorunsuz olmayabilir. Evlilikte zaman zaman ortaya çıkan problemler, çiftlerin birbirini daha iyi anlaması ve ilişkiyi güçlendirmesi için bir fırsat olabilir. Bu yazıda, evlilik ve psikoloji arasındaki ilişkiye dair bazı önemli noktaları ve uzman görüşlerini paylaşacağım.

1. İletişim: Sağlıklı İlişkilerin Temeli
İletişim, evliliğin en önemli yapı taşlarından biridir. Birbirini dinlemek ve anlamaya çalışmak, sağlıklı bir evliliğin anahtarıdır. Psikolojik araştırmalar, etkili iletişimin çiftler arasındaki bağı güçlendirdiğini göstermektedir. Sorunlar karşısında açık ve dürüst bir iletişim kurmak, anlaşmazlıkların çözüme ulaşmasını kolaylaştırır.

2. Empati: Birbirini Anlama Sanatı
Empati, eşlerin birbirlerinin duygularını ve düşüncelerini anlama yeteneğidir. Empati kurabilen çiftler, birbirlerine daha fazla destek olabilir ve ilişkiyi daha sağlam temellere oturtabilir. Empati eksikliği, zamanla ilişkiyi zayıflatır ve çiftler arasında mesafeye yol açabilir.

3. Ortak İlgili Alanları ve Paylaşımlar
Ortak ilgi alanları ve birlikte yapılan aktiviteler, evlilikte bağları güçlendirir. Ortak hobiler, çiftlerin birlikte kaliteli zaman geçirmesine olanak tanır ve birbirleriyle daha derin bir bağ kurmalarına yardımcı olur. Psikolojik olarak, birlikte geçirilen zaman, ilişki tatminini artırır ve bireylerin birbirine olan bağlılığını güçlendirir.

4. Sorun Çözme Yeteneği
Her evlilikte sorunlar ve çatışmalar olabilir. Önemli olan, bu sorunları yapıcı bir şekilde çözmeye yeteneğidir. Çiftlerin, sorunlar karşısında yapıcı bir tutum sergilemesi ve çözüm odaklı olması, ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlar. Uzmanlar, çiftlere çatışma anlarında sakin kalmayı, karşılıklı saygıyı korumayı ve duyguları ifade ederken yıkıcı olmamayı önerir.

5. Kişisel Alan ve Bağımsızlık
Evlilik, iki bireyin birleşmesi demektir, ancak bu bireylerin kendi kişisel alanlarına ve bağımsızlıklarına da ihtiyaçları vardır. Her bireyin kendi ilgi alanları, arkadaşlıkları ve kişisel zamanları olmalıdır. Bu, bireylerin kendilerini daha tatmin olmuş hissetmelerine ve ilişkilerinde daha dengeli olmalarına yardımcı olur.

6. Uzman Desteği Almanın Önemi
Evlilikte karşılaşılan sorunlar bazen çiftler arasında çözülemeyebilir. Bu noktada, bir uzmandan yardım almak çok önemlidir. Evlilik terapistleri, çiftlerin sorunlarını anlamalarına ve çözüm yolları bulmalarına yardımcı olabilir. Psikolojik destek, evliliğin güçlenmesine ve çiftlerin daha sağlıklı bir ilişki kurmasına katkı sağlar. Evlilik, sürekli bir çaba ve anlayış gerektiren bir süreçtir. Sağlıklı ve mutlu bir ilişki için, çiftlerin birbirine karşı anlayışlı, sabırlı ve destekleyici olması gerekir. İyi bir iletişim, empati, ortak paylaşımlar ve gerektiğinde uzman desteği, evliliği daha güçlü kılar ve çiftlerin birlikte mutlu bir hayat sürmesini sağlar.



SUMBAS KAYMAKAMLIĞI'NDA SERGİ AÇILIŞI

Sumbas Kaymakamı'nda, Devlet Bahçeli Çok Amaçlı Toplantı Salonu'nda düzenlenen sergi açılışı büyük ilgi gördü. Etkinliğe, Kaymakam Mehmet Furkan Taşkiran, Cumhuriyet Halk Partisi Osmaniye Milletvekili Asu Kaya, Sumbas Belediye Başkanı Zeki Demiroğlu ve Mehmetli Belediye Başkanı Fatih Seyitoğlu katıldı.

Açılış konuşmasında, Kaymakam Taşkiran, sanatın ve kültürel etkinliklerin toplumun gelişimine katkı sağladığını vurgulayarak, sergiye destek veren herkese teşekkür etti. Milletvekili Asu Kaya ise bu tür etkinliklerin bölge halkının sanatla buluşmasına vesile olduğunu belirtti.

Sergide, yerel sanatçıların eserleri sergilendi ve katılımcılar, bölgenin zengin kültürel mirasını yansıtan bu eserleri yakından inceleme fırsatı buldu. Belediye başkanları Demiroğlu ve Seyitoğlu da etkinliğin önemine dikkat çekerek, sanata ve sanatçılara destek vermeye devam edeceklerini ifade ettiler.

Sergi açılışı,



sanatseverlerin yoğun ilgisiyle karşılandı ve etkinlik, bölgedeki sanat ve kültür

faaliyetlerine olan ilginin bir göstergesi olarak değerlendirildi.



MUSTAFA DÜZENLİ



**Ülkemizde vizyona
girmeyen bir başyapıt**

Ahmet Düzenli

Godzilla Minus One, yüksek görüntü ve ses kalitesiyle izlenmesi gereken, savaş sonrası Japonya'da geçen derinlikli bir film

Bugün konuşacağım film "Godzilla Minus One". Film, birkaç gün önce Netflix kütüphanesine giriş yaptı. Yaklaşık bir hafta önce de Prime Video kütüphanesine gelmişti. Ben tabii oradan izledim. Öncelikle filmi kesinlikle yüksek görüntü kalitesi ve yüksek ses kalitesi bulunan bir cihazda izleyin. Ülkemizde vizyona girseydi eğer, gidip en yakın IMAX salonda izlemek isterdim. Sağlık olsun. Godzilla'nın son çıkan filmleri ağızımızda ekşimsi bir tat bıraksa da "Godzilla Minus One" yani namı diğer "Gojira 1.0", Monsterverse evrenini sevenler için bir başyapıt. Blockbuster sinemanın süper kahraman ve B tipi aksiyon filmlerinden oluşan bitki örtüsünde biraz olsun kaliteli bir film görebilmek gerçekten insanı mutlu ediyor.

Gel gelelim filmimize, Japonya'nın savaş sonrası döneminde geçiyor. İkinci Dünya Savaşı'nın yıkıcı etkilerinin ardından Japonya, ekonomik ve sosyal açıdan büyük zorluklarla mücadele etmektedir. Bu zor dönemde, Godzilla'nın ortaya çıkışı, zaten zayıflamış ve toparlanmaya çalışan ülke için bir başka büyük felaket olur.

Madem konudan girdik, hikayede sevdiğim noktalardan

bahsetmek istiyorum birazcık. Godzilla filmlerinde insanları izlemek başlı başına aşırı sıkıcı bir aktivitedir. Örneklerini çok gördük. Çünkü hiçbirinin ne bir derinliği ne de bir

özelliği vardır. Çoğu Godzilla filmi böyledir aslında. Karakterleri önemsemez. Ama konu Japonlar olunca karakter yazımı konusunda ustaca bir iş çıkarır. Öyle ki Godzilla'nın ekran süresi diğer filmlere göre bir tık az ama bu kesinlikle sırtırmıyor. Ana karakterin derinliği, filmin özenle düşünülmüş bir film olduğunu düşündürüyor.

Hikayede bir diğer beğendiğim nokta ise Godzilla'dan korkan bir halk izlememiz. Kelimenin tam anlamıyla onun geri geleceğini düşünerek yaşamlarına devam ediyorlar. Bir kez bu felaketi atlattılar, bir daha geleceği de belli belirsiz. Bu yüzden halkı paniğe sürüklüyor. Halk, bir daha dev ayak sesleri veya o iğrenç kükremeyi duymaktan korkuyor. Ana karakterimiz onurunu kaybettiğini düşünüyor sürekli.



Yaşadığı bir olaydan dolayı bunu düşünmekte olan karakterimiz bir yandan onurunu geri kazanmaya, bir yandan savaşın yıpratıcı havasına, bir yandan da Godzilla'nın korkusuyla boğuşuyor. Japonların içinden biri olan Shikishima, onların kültüründe onur çok önemlidir. Yaşadığı duygu değişimleri de seyirciye oldukça iyi yansıtılmış.

Filmin kurgusu kesinlikle sırtırmıyor. Hatta yer yer bana ilham veren kurgu teknikleri de oldu. Sinematografik anlamda güçlü ama bir o kadar da ruhsuz bir renk paletine sahip. Göz yoran cinsten değil. Ben aksiyon

gerilimine bayılırım. "Godzilla Minus One" bunu en iyi yapan filmlerden biri kesinlikle. Müzikler defalarca dinlenecek seviyede iyi. 1954 yılında çıkan Godzilla filminin tema müziği de filmde bulunuyor. Çok severim ben şahsen o filmi de. Hızlı tempolu, yer yer vurucu, oldukça gergin bir film arıyorsanız uğrayabileceğiniz ilk durak "Minus One" olmalıdır. İyi seyirler dilerim.

Son olarak Christopher Nolan'ın film hakkında söylediği birkaç şeyi sizinle paylaşmak isterim:

"Godzilla Minus One" izledim ve muhteşem bir film olduğunu düşündüm. Çok heyecan verici olduğunu düşündüm. Açıkçası çok güzel yapılmış ve mekaniği çok etkileyici. Çok heyecan verici ama aynı zamanda önceki filminin The Eternal Zero'nun ruhunu büyük ölçüde yansıtıyor. Ana hikaye Godzilla olmasına rağmen, ana hikayeyi çevreleyen konular etrafında bir derinliğe sahipti ve eğlenceli ve heyecan verici bir film. Ayrıca karakterlerin harika derinlikleri vardı ve gerçekten takdir ettiğim harika bir tarih anlayışı vardı."



Anadolu'nun Lezzeti: Tandırda Biberli Ekmek ve Osmaniye'nin Yöresel Lezzetleri

Osmaniye'nin Türkiye'nin güneyindeki muhteşem coğrafyası ve zengin kültürel mirası, yemek kültüründe de kendini gösteriyor. Bu bölgede tandırda pişirilen biberli ekmek, yöresel lezzetlerin en özel örneklerinden biri olarak sofralarda yerini alıyor. Osmaniye'nin eşsiz doğal güzellikleri ve yöresel ürünleriyle birleşen bu ekmek çeşidi, bir Anadolu klasiği olan tandır ekmeğine bambaşka bir tat katıyor.

Yanında Ne İyi Gider?

Osmaniye'nin zengin mutfağında ilham alan tandırda pişen biberli ekmek, genellikle yoğurt, tereyağı veya peynir gibi yöresel ürünlerle birlikte servis edilir. Bunların yanı sıra, Osmaniye'nin meşhur nar ekşisi, acılı ezme veya cevizli biber reçeli gibi özel lezzetler de eşlik edebilir. Ayrıca, kahvaltılık sofralarında veya öğle yemeklerinde Osmaniye'nin yöresel çorbaları veya et yemekleriyle birlikte de tercih edilebilir.

Nasıl Yapılır?

Osmaniye'nin tandırda biberli ekmek yapımı oldukça basit ve keyiflidir. İşte adım adım yapılışı:

Öncelikle ekmek hamuru hazırlanır. Un, su, maya ve tuz gibi temel malzemeler yoğrulurak elastik bir hamur elde edilir.

Hamur, içine Osmaniye'nin taze biberlerinden eklenmesiyle şekillendirilir. Tandırın içi ısıtılır ve hazırlanan biberli ekmekler tandırın içine yerleştirilir.

Tandırın sıcaklığında ekmekler pişirilirken, üzerleri altın rengini alana kadar kontrol edilir.

Pişen ekmekler tandırdan alınarak servise hazır hale getirilir.

Osmaniye Kültüründeki Yeri

Tandırda pişirilen biberli ekmek, Osmaniye'nin binlerce yıllık kültürel mirasının önemli bir parçasını oluşturur. Bu lezzetli ekmek çeşidi, Osmaniye'nin zengin tarım ürünleri ve yöresel lezzetleriyle birleşerek bölgenin eşsiz mutfak kültürünü oluşturur.

Osmaniye'nin doğal güzellikleriyle, tarih ve kültür zenginlikleriyle bezeli bu ekmek çeşidi, yöredeki sofralarda ayrıcalıklı bir konuma sahiptir.

Sonuç

Osmaniye'nin zengin mutfak kültürünü yansıtan tandırda biberli ekmek, Anadolu'nun binlerce yıllık mirasını yaşatıyor ve yöresel lezzetleriyle sofralara neşe ve bereket getiriyor.

Osmaniye'nin eşsiz doğası ve lezzetleriyle bezenmiş bu ekmek çeşidi, bölgenin kültürel ve gastronomik zenginliğini yansıtıyor ve sofralarda unutulmaz bir deneyim sunuyor.



SABİR Gazetesi

Yayın Türü - Yerel Süreli Yayın
İdare Yeri
Düziçi Erdem Ofset Matbaacılık
Adres: İstiklal Mah. Ahmet Güzel
Cad. No: 7 Düziçi / Osmaniye

İletişim: 0328 876 2620 - 0545 384 6618
İmtiyaz Sahibi Ersin Şimşek
Yazı İşleri Müdürü Ummuhan Şimşek
Yıl: 21 - Sayı: 4276

6 HAZİRAN 2024 PERŞEMBE
UETS Adresi: 15399-93889-56766
Dağıtım: Cevahir Büfe
Refik Cesur Bulvarı, Yeşilova Mah
Düziçi / Osmaniye
Dağıtım: Beyaz Kitapevi
Refik Cesur Bulvarı No:339
Düziçi / Osmaniye
SABİR GAZETESİ - Kuruluş Tarihi
26 Aralık 2002

Baskı: Arslan Güneydoğu Gazetecilik
Matbaacılık ve Kağıtçılık A.Ş.
Baskı Yeri: Yenidoğan, 2108. Sk. No:13/A
Yüreğir / ADANA
www.sabirgazetesi.com

Böcekli Belde'de Yol Yapım Çalışmaları Başlıyor

Osmaniye'nin Düziçi İlçesine bağlı Böcekli Belde Belediyesi, uzun süredir beklenen yol yapım çalışmalarına başlıyor. Böcekli Belde Başkanı İbrahim Çerçi, çalışmalarını yerinde inceleyerek projeye dair önemli açıklamalarda bulundu.

Başkan Çerçi, Sabır Gazetesi imtiyaz sahibi Ersin Şimşek ve işletme müdürü Enes Şimşek ile birlikte yol yapım alanında bir araya geldi. Çerçi, Böcekli'nin altyapısının güçlendirilmesi ve yolların modernize edilmesi için büyük bir adım attıklarını belirtti.

"Yol yapım çalışmalarımız, Böcekli'nin

daha güvenli ve konforlu bir şehir haline gelmesi için çok önemli. Altyapımızı güçlendirerek, yollarımızı en kısa sürede tamamlayacağız," diyen Çerçi, projelerin planlanan takvime uygun olarak ilerlediğini vurguladı.

Sabır Gazetesi imtiyaz sahibi Ersin Şimşek, böylesi önemli projelerin vatandaşlar tarafından da desteklenmesi gerektiğini belirtti. "Böcekli Beldesinin attığı bu adımlar, Böcekli halkının yaşam kalitesini artıracaktır. Sabır Gazetesi olarak biz de bu süreci yakından takipçisi olacağız" dedi.

Çalışmaların başlamasıyla birlikte, Böcekli'nin farklı bölgelerinde trafik düzenlemeleri yapılacak ve vatandaşlara alternatif yollar

sağlanacak. Başkan Çerçi, vatandaşlardan sabır ve anlayış beklediklerini ifade ederek, "Kısa vadede bazı zorluklar yaşanabilir ancak uzun vadede hepimiz daha iyi bir Böcekli'de yaşayacağız," diye ekledi.

Yol yapım çalışmalarının kısa zamanda tamamlanması planlanıyor. Böcekli halkı, bu projelerin tamamlanmasıyla birlikte daha modern ve işlevsel bir ulaşım ağına kavuşacak.

HABER: FATMA HAKKOYMAZ ŞİMŞEK



Osmaniye'de Asayiş ve Güvenlik Değerlendirmesi

Vali Dr. Erdiç Yılmaz, Mayıs 2024'te

Osmaniye'de Polis ve Jandarma sorumluluk bölgesinde meydana gelen asayiş ve güvenlik olayları hakkında bilgi verdi. Asayiş ve Koordinasyon Toplantısı'nda genel güvenlik, uyuşturucu, kaçakçılık, düzensiz göçmen, terör ve trafik konuları ele alındı.

Asayiş Olayları: 1667 olay meydana geldi. 992 kişi yakalandı, 47 kişi tutuklandı.

Aydınlatma oranı %92.

Göçmen Kaçakçılığı: 11 organizatör/şüpheli yakalandı, 3 kişi tutuklandı. 71 düzensiz göçmen yakalandı.

Kaçakçılık ve Organize Suçlar: 41 olayda çok sayıda kaçak malzeme ele geçirildi. Organize suçlarda %300 artış görüldü.

Terörle Mücadele: PKK/KCK kapsamında 4, FETÖ/PDY kapsamında 2 şüpheli yakalandı.

Narkotik Suçlar: 152 olayda 180 şüpheli yakalandı, 36 kişi

tutuklandı.

Ele geçirilen uyuşturucu maddelerde büyük artış gözlemlendi.

Trafik Denetimleri: 311 trafik kazası meydana geldi, 2 kişi öldü, 379 kişi yaralandı. 175 bin 71 araç sorgulandı, 1121 araç trafikten men edildi.

Aranan Şahıslar: 144 bin 307 şahıs sorgulandı, 432 şahıs yakalandı.

Vali Yılmaz, suç ve terörle mücadelenin kararlılıkla devam edeceğini belirtti.

HABER: ERSİN ŞİMŞEK



Osmaniye'de Haftada 2 kez yayınlanan tek renkli gazete



6 Haziran 2024 Perşembe Sayfa 3



KADIRLI'DE İLK KİTAP FUARI HEYECANI BAŞLADI

Osmaniye'nin Kadırlı ilçesi edebiyat ve kültürün buluşma noktası haline geldi. Kadırlı Kaymakamı ve Kadırlı Belediyesi'nin iş birliği ile düzenlenen Kadırlı Kitap Fuarı, Prof. Dr. Turan Güven Kültür ve Sanat Merkezi'nde coşkuyla açıldı.

Açılış programı, Halk Eğitim Merkezi Müdürü Remzi Beyoğlu'nun sunumuyla başladı. İstiklal Marşı'nın okunması ve saygı duruşuyla başlayan program, kitap fuarının heyecanını Kadırlı halkıyla buluşturdu.

Kadırlı'de İlk Kitap Fuarı Heyecanı Başladı (2)Osmaniye İl Kültür Müdürü Burhan Torun'un açılış konuşmasında, Kadırlı'nın kültür ve edebiyata verdiği önemi vurguladıktan sonra, fuarın düzenlenmesine katkı sağlayanlara teşekkür etti. Torun, fuarın Kadırlı'deki kültür hayatına önemli bir katkı sunacağını belirtti.

Kadırlı Belediye Başkanı Mustafa Mert Olcar ise konuşmasında, Kadırlı'nın kültürel zenginliğine dikkat çekerek, kültüre verilen önemin altını çizdi. Yazarların ve kültürün temsilcilerinin bir araya geldiği bu etkinliklerin önemine değinen Olcar, kültürel mirasa sahip çıkmaya devam edeceklerini ifade etti.

Programda konuşan Kadırlı Kaymakamı Yakup Güney, okuma alışkanlığının önemine vurgu yaparak, kitap fuarlarının bu alışkanlığın gelişmesinde önemli bir rol oynadığını söyledi. Güney, fuarın düzenlenmesinde emeği geçenlere teşekkür etti.

Kadırlı'de İlk Kitap Fuarı Heyecanı Başladı (3)Halk Eğitim Merkezi tarafından düzenlenen halk oyunları gösterisi ve yazarlara plaket verilmesiyle renklenen programda, Belediye Başkanı Mustafa Mert Olcar, programa katılan kadınlara karanfil hediye etti.

Protokol tarafından stantların gezilmesiyle sona eren programda, birçok kurum müdürü, İl Genel ve Belediye Meclis üyeleri, siyasi ve sivil toplum kuruluşları temsilcileri ile yazarlar katılım gösterdi.

Türkiye'nin farklı illerinden 22 yazarın katıldığı fuar, 13 Haziran tarihine kadar ziyaretçilerini bekliyor. Kadırlı Kitap Fuarı, kültür ve edebiyat tutkunları için dopdolu etkinliklere ev sahipliği yapacak.

HABER: FATMA HAKKOYMAZ ŞİMŞEK

Celil Atasever OKU İletişim Koordinatörü Oldu

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi (OKÜ) Kurumsal İletişim Koordinatörlüğü Görevine Öğr. Gör. Celil Atasever Atandı. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü Öğretim Görevlisi Celil Atasever, OKÜ Kurumsal İletişim Koordinatörlüğüne getirildi.

Atasever'in bu göreve atanması, OKÜ'nün iletişim faaliyetlerinde yeni bir dönemin başlangıcı olarak görülüyor.



HABER: FATMA HAKKOYMAZ ŞİMŞEK

TBMM İNSAN HAKLARI KOMİSYONU BAŞKANI YANIK: "İSRAİL'E DUR DENİLMELİ"

Yanık, AK Parti Genel Merkez İnsan Hakları Başkanlığının İsrail Büyükelçilik Konutu önünde düzenlediği basın açıklamasına milletvekili arkadaşlarıyla birlikte katıldığını belirterek, "Başta BM olmak üzere, uluslararası toplum geleceğe haysiyetli bir miras bırakmak istiyorsa, bir an önce İsrail katliamlarını durdurmalıdır," dedi.

HABER MUSTAFA DÜZENLİ

AK Parti Osmaniye Milletvekili Derya Yanık, 4 Haziran Uluslararası Çatışma Kurbanı Masum Çocuklar Günü'nde İsrail'in katliamlarını durdurma çağrısı yaptı.

AK Parti Osmaniye Milletvekili ve TBMM İnsan Haklarını İnceleme Komisyonu Başkanı Derya Yanık, 4 Haziran Uluslararası Çatışma Kurbanı Masum Çocuklar Günü dolayısıyla sosyal medya hesabı X'te bir paylaşımında bulundu.

Yanık, paylaşımında şunları dile getirdi: "Bugün 4 Haziran Uluslararası Çatışma Kurbanı Masum Çocuklar Günü... Günün ilanı da yine bir İsrail

vandallığı sebebiyle: 1982 yılında İsrail'in Sabra ve Şatilla'da yaptığı katliamın ardından 4 Haziran, BM tarafından çatışma kurbanı çocuklara adandı. Kaderin garip cilvesine bakın ki, tam 42 yıl sonra yine İsrail'in Filistinli masumlara uyguladığı soykırım sebebiyle toplandı.

Yanık, AK Parti Genel Merkez İnsan Hakları Başkanlığının İsrail Büyükelçilik Konutu önünde düzenlediği basın açıklamasına milletvekili arkadaşlarıyla birlikte katıldığını belirterek, "Başta BM olmak üzere, uluslararası toplum geleceğe haysiyetli bir



miras bırakmak istiyorsa, bir an önce İsrail katliamlarını durdurmalıdır," dedi.

Derya Yanık'ın bu açıklamaları, özellikle insan hakları ihlallerine karşı duyarlılığı artırmak amacıyla

yapılan etkinliklerin önemine vurgu yaptı. Yanık, çatışma kurbanı masum çocukların haklarının korunması ve İsrail'in Filistin'e yönelik saldırılarının durdurulması çağrısında bulundu.

TBMM İNSAN HAKLARI KOMİSYONU BAŞKANI YANIK: "İSRAİL'E DUR DENİLMELİ"

Osmaniye'de üretilen haşlanmış yer fıstığı, kalp sağlığını destekleyen bir atıştırma olarak öne çıkıyor. Antioksidanlar bakımından zengin olması, doymamış yağ asitleri içermesi ve düşük kalori ve yağ içeriğiyle kalp dostu bir seçenek sunmasıyla dikkat çekiyor. Ancak, alerjisi olanların tüketmemesi ve tüketirken dikkatli olunması önemlidir.

HABER MUSTAFA DÜZENLİ

Birçok insan, farkında olmadan kalpleri için istenmeyen etkilere neden olabilecek bir yaşam tarzına sahip.

CDC (Hastalık Kontrol Merkezi) verilerine göre; insanlar genellikle gerekli kalp yaşından 7 yıl daha yaşlı bir kalp yaşına sahiptirler. Bu durum, diyabet, yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, obezite ve kötü alışkanlıklarla ilişkilendirilir.

Ancak, Osmaniye'nin meşhur haşlanmış yer fıstığı, kalp sağlığını iyileştirmen ve korumanın kolay yollarından biridir. Haşlanmış yer fıstığı, haşlama işlemi sırasında kabuğunda bulunan ve arterlerde plak oluşumunu azaltan resveratrol adlı antioksidanı korur. Ayrıca, kuru veya çiğ yer fıstığına göre daha az kaloriye ve daha az yağa sahip olduğu için, kalp dostu bir atıştırma olarak öne çıkar.

Uzmanlar, haşlanmış yer fıstığının kalp sağlığını

destekleyen lif ve sağlıklı yağ kaynağı olduğunu belirtiyorlar. Bu atıştırma, hem lezzetli hem de besleyici olmasıyla dikkat çekerken, kalp sağlığını korumak isteyenler için ideal bir seçenek olarak öne çıkıyor.

Haşlanmış Osmaniye yer fıstığını tüketerek kalp sağlığını destekleyebilir ve kalp hastalığı riskinizi azaltabilirsiniz.

Osmaniye'nin Tarımsal İncisi: Yer Fıstığı Üretimi ve Ekonomiyeye Katkısı

Osmaniye, Türkiye'nin önemli tarım bölgelerinden biri olan Akdeniz Bölgesi'nde yer alır ve yer fıstığı üretimi açısından da dikkat çeker. Osmaniye, iklim ve toprak yapısı bakımından yer fıstığı yetiştiriciliği için elverişli bir coğrafyaya sahiptir. Yer fıstığı, ilin tarımsal üretiminde önemli bir yer tutar ve ekonomiye de katkı sağlar.

Osmaniye'de yer fıstığı üretimi, özellikle Düziçi, Hasانبeyli ve Kadırlı gibi ilçelerde yoğunlaşmıştır. İl genelindeki tarım arazilerinin önemli bir kısmı, yer fıstığı yetiştiriciliği için kullanılmaktadır. Yer fıstığı, Osmaniye'nin tarımsal üretim çeşitliliğine ve ekonomik kalkınmasına katkıda bulunan önemli bir üründür.

Osmaniye'de yer fıstığı üretimi, kaliteli ve verimli topraklarda yapılarak hem iç piyasada tüketilmekte hem de dış ticarete önemli bir ihracat kalemi olarak yer almaktadır.

Ayrıca, yer fıstığı üretimi ildeki çiftçilerin geçim kaynaklarından birini oluştururken, Osmaniye'nin tarımsal potansiyelini ve zenginliğini de yansıtmaktadır.

Yer Fıstığının Sağlığa Etkileri: Besleyici Değerinden Kalp Sağlığına

Yer fıstığının sağlığa birçok faydası vardır: Besleyici Değer: Yer fıstığı, protein, lif, vitaminler ve mineraller açısından zengindir. Bu özellikleriyle vücuda önemli bir besin kaynağı sağlar.

Kalp Sağlığına Faydaları: Yer fıstığı, doymamış yağ asitleri içerir, bu da kolesterol seviyelerini dengelemeye yardımcı olabilir ve kalp-damar hastalıkları riskini azaltabilir.

Antioksidan İçeriği: Yer fıstığı, antioksidanlar bakımından zengindir. Antioksidanlar vücudu serbest radikallerden koruyarak kanser ve diğer

kronik hastalıklara karşı koruyabilir.

Kilo Kontrolüne Yardımcı Olabilir: Yer fıstığı, doymamış yağlar ve lif açısından zengin olduğu için tokluk hissi artırabilir, böylece kilo kontrolüne yardımcı olabilir.

Enerji Kaynağı: Yer fıstığı, yüksek kaliteli protein ve sağlıklı yağlar içerir, bu da enerji seviyelerini artırabilir ve günlük aktiviteler için bir enerji kaynağı sağlayabilir.

Mineral ve Vitamin Deposu: Yer fıstığı, magnezyum, fosfor, potasyum, çinko, demir ve B vitaminleri gibi birçok mineral ve vitamin içerir. Bu besin maddeleri vücudun sağlıklı bir şekilde çalışmasına ve metabolizmanın düzenlenmesine yardımcı olabilir.

Ancak, yer fıstığı alerjisi olan kişilerin tüketiminden kaçınmaları gerekmektedir. Ayrıca, yer fıstığı tüketirken kalori miktarına dikkat etmek önemlidir, çünkü aşırı tüketim obezite riskini artırabilir



OSMANİYE BEŞİKDÜLDÜL VE EĞRİDÜLDÜL EFSANESİ



**Klimalı
Ofisler
Dünyasına
Terfi**

MUSTAFA DÜZENLİ

Yıllardır her yaz, Çukurova'nın kavurucu sıcaklığında cehennem azabını yaşadığımız minicik ofisimizde artık ferahlığın keyfini çıkarıyoruz. Çukurova'nın sıcaklığı malum; bir yandan güneşin yakıcı ışınları, diğer yandan insan sıcaklığı... Hani derler ya, Çukurova insanının sıcaklığı bir başka diye. İşte biz de hem bu sıcak insanlarla hem de klimamızın yokluğunda kavranan ofisimizle başa çıkmaya çalışıyorduk.

Neden mi? Çünkü Ergül Mobilya'dan Metin Kabul, kurtarıcımız oldu ve "Siz dert etmeyin biz buradayız," diyerek uygun taksitlerle rüyamızda bile göremeyeceğimiz bir 24.000 BTU klima sahibi olmamızı sağladı. Çukurova'nın sıcaklığında kavranan bedenlerimize bir nebze olsun serinlik getirdi.

Biraz geriye gidelim, nostalji yapalım: Geçmişte bir klima maceramız vardı ki, trajikomik bir öykü. İkinci el bir klima almıştık, zira bütçemiz dar. O ikinci el klimayı dört defa tamir ettirdik, her seferinde umudumuzu biraz daha yitirdik. Son tamirde ustamız, "Abi bu klima artık hayata küsmüş," dediğinde, klimayı ofisten çıkartıp çöpe atmamız gerektiğini anladık. Çukurova'nın sıcaklığı bir yana, ofisimizde yaşadığımız sıcaklık efsanevi boyutlardaydı.

Birçok kişi gibi biz de "ikinci el elektronik eşya candır" mottosuna inanmıştık. Ama anladık ki, ikinci el elektronik eşya almak, suya yazı yazmak gibi bir şey. Hele bir de klimanın çalışmadığını düşününce, bu yazılar da suya düştü gitti. Çukurova'nın insan sıcaklığında terleye terleye iş yaparken, bir de klimasız ofiste cehennem hayatı yaşıyorduk.

Metin Kabul'ün önerisi ve taksit kolaylığı sayesinde, Ergül Mobilya'dan aldığımız yepyeni 24.000 BTU klimamız artık ofisimizin baş köşesinde. Eskiden her sabah ter içinde işe başlarken, şimdi ferah bir ortamda kahvemizi yudumlayabiliyoruz. Bu değişiklik öyle büyük ki, artık Osmaniye'nin sıcakları bile bizi yıldıramaz.

Çukurova'nın sıcaklığı bir yana, insanın sıcaklığına laf yok. Ancak, bu sıcaklık her zaman işimizi kolaylaştırmıyordu. Özellikle yaz aylarında, klimamız olmadığında, ofisteki herkesin enerjisi tükeniyordu. Şimdi ise, ferah bir ortamda çalışmanın tadını çıkarıyoruz. İnsan sıcaklığıyla işimizi yaparken, klimanın serinliğiyle rahatlıyoruz.

Sonuç olarak, hayat bize şu dersi verdi: İkinci el elektronik eşya almayın. Hele de klimalar konusunda hiç risk almayın. Yeni ve güvenilir bir ürünle hayatınızı ferahlatın. Ergül Mobilya ve Metin Kabul sayesinde bizim hayatımız değişti, sizin de değişebilir. Cehennem sıcaklığından cennete geçiş yapmanın mutluluğunu yaşıyoruz ve bu mutluluğu sizinle paylaşmak istedik. Şimdi, rahat koltuklarımıza kurulup klimalı ofisimizin tadını çıkarıyoruz. Kısacası, hayat böyle bir şeymiş demek ki! Çukurova'nın sıcaklığına rağmen, insan sıcaklığı ve klimanın serinliğiyle mutlu mesut yaşıyoruz.

Bize bu süreçte destek olan tüm dostlarımıza gönülden teşekkür ederiz. İnsan sıcaklığınız, serin ofisimizde her zaman kalbimizi ısıtıyor. Kalın Sağlıkla

ZAYI: Harran üniversitesinden almış olduğum diplomamı ve Formasyon Belgemi kaybettim hükümsüzdür. Fadime Kuzucu

HATAY TADİM DÖNER

HATAY TADİM DÖNER

TAVUK DÖRÖM **PILAV ÜSTÜ TAVUK**

ET DÖRÖM **İSKENDER**

PILAV ÜSTÜ ET

PAKET SERVİS
0328 876 40 40
0553 760 43 20

**Refik Cesur
Bulvarı
Düziçi / Osmaniye**

Kalite ve lezzet bir arada...

**Osmaniye'nin
Düziçi ilçesinde
yer alan
Eğridüldül ve
Beşikdöldül
dağları, Hz.
Ali'nin uçan atı
Düldül'ün
efsanesiyle
anılmaktadır.
Yerel halk, bu
dağlarda
Düldül'ün ayak
izlerinin
bulduğuna
inanır ve dağlara
büyük manevi
önem atfeder.**

HABER MUSTAFA DÜZENLİ



Osmaniye'deki Beşikdöldül ve Eğridüldül dağları, Hz. Ali'nin uçan atı Düldül'ün efsanesiyle anılır. Yerel halk, dağlardaki ayak izlerine inanır.

Osmaniye'nin Düziçi ilçesi, yalnızca doğal güzellikleriyle değil, aynı zamanda mitolojik hikayeleriyle de dikkat çeken bir bölgedir. Bu yazıda, bölgenin sembolü haline gelmiş Eğridüldül ve Beşikdöldül dağlarının gizemli efsanelerini ve yerel halkın bu dağlara attığı önemi keşfedeceğiz.

Beşikdöldül Dağı:

Zirvedeki Beşik
Beşikdöldül Dağı, Düziçi'nin kuzeydoğusunda yükselen ve yaklaşık 1,700 metre yüksekliğe sahip olan bir dağdır. Zirvesindeki doğal oluşumlar ve kaya şekilleri, bölge halkı tarafından kutsal kabul edilir. Beşikdöldül adını, zirvesinin beşik benzeri yapısından alır ve bu yapısı, efsanelere ilham kaynağı olmuştur.

Eğridüldül Dağı:

Eğilip Bükülen Zirve
Beşikdöldül'ün karşısında yer alan ve yaklaşık 1,500 metre yüksekliğe sahip olan Eğridüldül Dağı, adını zirvesinin eğilip bükülen yapısından alır. Yerel halk arasında, dağın tepesindeki bazı kaya yapılarının, Hz. Ali'nin atı Düldül'ün ayak izlerine benzediği söylenir. Bu izler, efsanenin en önemli unsurlarından biridir.

Efsane: Hz. Ali'nin

Uçan Atı Düldül
Efsaneye göre, Hz. Ali'nin uçan atı Düldül, Beşikdöldül Dağı'ndan havalandıktan sonra yere inecek bir nokta bulamamış. Karşısındaki Eğri Dağı ise eğilip bükülerek

bugünkü şekline bürünmüş ve atın ayak basacağı hale gelmiştir. Yöre köylerinde her iki dağda da Düldül'ün ayak izlerinin bulunduğu inanılır. Bu izler, yerel halk için kutsal kabul edilir ve dağlar ziyaret edilen önemli manevi alanlar olarak öne çıkar.

Dağların Manevi ve Kültürel Önemi

Bu dağlar, Osmaniye'nin kültürel mirasının önemli bir parçasını oluşturur. Yerel halk, bu efsaneyi kuşaktan kuşağa aktarmış ve dağların manevi değerini korumuştur. Dağların eteklerinde yaşayan köylüler, her iki dağın da mistik enerjilere sahip olduğuna inanır ve bu inanç, bölgeye gelen turistler için de büyük bir çekim kaynağıdır.

Doğa

Yürüyüşçüleri ve Dağcılar İçin

Popüler Rotalar
Eğridüldül ve Beşikdöldül dağları, doğa yürüyüşçüleri ve dağcılar için popüler rotalar arasında yer alır. Bu dağlar, zengin flora ve faunasıyla dikkat çekerken, doğa severler için eşsiz bir deneyim sunar. Beşikdöldül'ün zirvesine yapılan zorlu tırmanışlar, manzaranın güzelliğiyle ödüllendirilir.

Eğridüldül'ün eğri ve bükümlü yapısı ise macera arayanlar için benzersiz bir keşif rotası sunar.

Yerel Halkın

Anlatıları
Dağların eteklerindeki köylerde yaşayan halk, efsaneyi yaşatmak için çeşitli etkinlikler düzenler. Yılın belirli dönemlerinde, dağlara yürüyüşler düzenlenir ve efsanenin anlatıldığı toplantılar

yapılır. Bu etkinlikler, hem yerel halkın kaynaşmasını sağlar hem de dışarıdan gelen ziyaretçilerin bölgenin kültürünü yakından tanımasına olanak tanır.

Uzman Görüşleri ve

Tarihçilerin

Değerlendirmeleri

Yerel tarihçiler, Eğridüldül ve Beşikdöldül dağlarının Osmaniye'nin kültürel mirasındaki yerini vurgularken, bu efsanelerin bölgenin turizm potansiyelini artırdığına dikkat çekerler.

Adana Çukurova Üniversitesi'nden Prof. Dr. Ali Yılmaz, "Bu tür efsaneler, bir bölgenin kültürel dokusunu zenginleştirir ve turistik çekiciliğini artırır. Eğridüldül ve Beşikdöldül, Osmaniye'nin tanıtımında önemli bir rol oynayabilir," diyor.

Turizm

Potansiyeli

Osmaniye'nin yerel yönetimi, bu dağların turistik potansiyelini değerlendirmek için çeşitli projeler üzerinde çalışmaktadır.

Dağlara düzenlenecek turlar, yürüyüş parkurları ve bilgilendirici levhalar ile ziyaretçilerin ilgisini çekmeyi amaçlayan bu projeler, aynı zamanda yerel ekonomiye de katkı sağlamayı hedefliyor.

Eğridüldül ve Beşikdöldül dağları, Osmaniye'nin doğal ve kültürel zenginliklerinin birer simgesi olarak öne çıkıyor.

Efsanelerle bezeli bu dağlar, hem yerel halk için manevi bir değere sahip hem de doğa ve tarih meraklıları için keşfedilmeyi bekleyen birer hazine.

Osmaniye'ye yolunuz düşerse, bu gizemli dağları ziyaret etmeyi ve efsanelerin izinde bir yolculuğa çıkmayı unutmayın.

ESNAFIN PARKOMAT SİSTEMİNE KARŞI ŞARK KURNAZLIĞI!

Şehirde bazı esnaflar, parkomat sistemine karşı motosiklet ve bisikletleri park ederek hileli park alanları oluşturuyor. Dükkanlarının önüne motosiklet, elektrikli bisiklet ve normal bisiklet park eden esnaflar, bu alanları müşterileri için özel park yeri gibi kullanıyor. Bu uygulama, adil park yeri dağılımını olumsuz etkiliyor ve kuralları ihlal ediyor.

HABER RESUL ÖZDİL
www.sabirgazetesi.com

Esnaflar, Osmaniye'de parkomat sistemine karşı motosiklet ve bisikletleri park ederek hileli park alanları oluşturuyor, tepkilere yol açıyor.

Şehirde bazı esnaflar, parkomat sistemine karşı geliştirdikleri yöntemlerle tepki çekiyor. Birçok esnaf, dükkanlarının önüne motosiklet, elektrikli bisiklet ve normal bisikletleri park ederek, bu alanları müşterileri için özel park yeri gibi kullanıyor. Bu uygulama, şehirdeki adil park yeri dağılımını olumsuz etkiliyor ve kuralları ihlal ediyor.

Hileli ve Haksız Uygulama

Esnafların bu yöntemi, parkomat sistemini devre dışı bırakmak ve herhangi bir ücret ödemediği park yeri sağlamak amacıyla gerçekleştiriliyor. Bu hileli yöntemle, şehirdeki diğer sürücülerin adil bir şekilde park yeri bulma şansı

engelleniyor. Esnaflar, müşterileri için park yeri ayırırken, genel kamu düzenini ihlal ediyor.

Vatandaşlardan

Tepki

Bu uygulama, şehirde birçok vatandaşın tepkisine yol açmış durumda. Park yeri bulmakta zorlanan vatandaşlar, esnafların bu hileli yönteminin adil olmadığını ve şehir düzenini bozduğunu

belirtiyorlar. Ayrıca, parkomat sisteminin ihlal edilmesi, belediyenin gelir kaybına da yol açıyor.

Parkomat sisteminin adil bir şekilde işlenmesi ve kamu düzeninin korunması için denetimlerin artırılacağı ifade edildi.

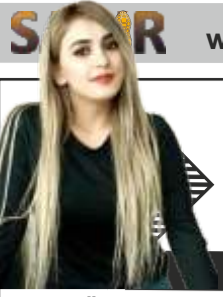
Park Kurnazlığı!

Bir vatandaş, "Esnafların bu yaptığı haksızlık. Park yeri bulmak zaten zor, bir de böyle hileli yöntemlerle

park yerlerinin işgal edilmesi şark kurnazlığı denir ama bu arkadaşlar park kurnazlığı yapıyor." dedi.

Osmaniye'de esnafların parkomat sistemine karşı geliştirdiği bu hileli yöntem, şehirdeki park yeri sorununu daha da karmaşık hale getirirken, vatandaşların tepkisini çekiyor ve belediyenin müdahalesini gerektiriyor.





EĞİTİM PUSULASI

Emine Tarımcı

YKS Öncesi Hazırlık Rehberi: Başarıya

Giden Yolda Öğrencilere Destek

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS), milyonlarca öğrencinin hayallerini gerçekleştirmek için hazırlandığı önemli bir dönemdir. 8-9 Haziran 2024 tarihlerinde yapılacak olan bu sınav, öğrencilerin hayatında kritik bir rol oynuyor. Bu süreçte hem öğrencilerin hem de eğitim koçlarının yapması gerekenler büyük önem taşıyor. İşte, YKS öncesi dikkat edilmesi gereken konular ve başarıya giden yolda yapılması gerekenler:

1. Planlı ve Düzenli Çalışma

Başarılı bir YKS hazırlığı için planlı ve düzenli çalışma esastır. Öğrencilerin bir çalışma programı oluşturarak konuları sistematik bir şekilde gözden geçirmesi önemlidir. Her gün belirli saatlerde çalışmak, düzenli tekrarlar yapmak ve eksik konulara odaklanmak başarıyı artırır.

2. Konu Tekrarları ve Özetler

Konu tekrarları, bilgilerin kalıcı olmasını sağlar. Öğrenciler, öğrendikleri konuları belirli aralıklarla tekrar etmeli ve kısa özetler çıkarmalıdır. Bu özetler, sınav öncesi hızlı bir gözden geçirme için faydalıdır.

3. Deneme Sınavları ve Zaman Yönetimi

Deneme sınavları, öğrencilerin sınav atmosferine alışmasını sağlar ve zamanı nasıl yönetmeleri gerektiğini öğretir. Düzenli olarak deneme sınavları çözmek, öğrencilerin hangi konularda eksik olduklarını belirlemelerine yardımcı olur ve bu eksikleri kapatmaları için fırsat sağlar.

4. Sağlıklı Yaşam Tarzı

Fiziksel ve zihinsel sağlık, sınav başarısında kritik bir rol oynar. Öğrenciler, dengeli beslenmeye, yeterli uyumaya ve düzenli olarak egzersiz yapmaya özen göstermelidir. Uykusuzluk ve yetersiz beslenme, dikkat ve konsantrasyonu olumsuz etkileyebilir.

5. Moral ve Motivasyon Desteği

Sınav öncesi moral ve motivasyonun yüksek tutulması önemlidir. Ailelerin ve eğitim koçlarının, öğrencilerin yanında olarak onlara moral vermesi, stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Olumlu düşünceler ve cesaretlendirici sözler, öğrencilerin özgüvenini artırır.

6. Sınav Stratejileri ve Teknikleri

Sınav sırasında kullanılacak stratejiler, başarıyı etkileyebilir. Öğrencilere, zamanı etkili kullanma, zor sorularla başa çıkma ve sınav anında panik yapmama gibi teknikler öğretilmelidir. Kolay sorularla başlayarak zaman kazanmak ve zor sorulara daha sonra dönmek iyi bir stratejidir.

7. Psikolojik Destek ve Danışmanlık

Bazı öğrenciler sınav stresiyle başa çıkmakta zorlanabilir. Bu durumlarda, profesyonel psikolojik destek almaları teşvik edilmelidir. Eğitim koçları, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini artırmak için olumlu geri bildirimler vermeli ve başarılarının sadece bu sınavla sınırlı olmadığını hatırlatmalıdır.

8. Velilerle İşbirliği

Velilerin, öğrenciler üzerindeki etkisi büyüktür. Velilere, çocuklarına nasıl destek olabilecekleri konusunda rehberlik etmek önemlidir. Evde rahat ve uygun bir çalışma ortamı sağlamak, öğrencinin motivasyonunu ve performansını artırabilir.

9. Sınav Günü Hazırlıkları

Sınav günü için pratik tavsiyeler vermek önemlidir. Öğrenciler, sınav öncesi iyi bir kahvaltı yapmaları, sınav yerine erken gitmeleri ve sınav malzemelerini hazırlamaları gerektiğini hatırlatmak gereklidir. Sınav başlamadan önce derin nefes alarak rahatlamalarını ve odaklanmalarını sağlamak da faydalıdır.

Sonuç

YKS, öğrenciler için büyük bir adım olsa da, doğru rehberlik ve destekle bu süreci daha kolay ve verimli hale getirmek mümkündür. Eğitim koçları, aileler ve öğrenciler el ele vererek, bu zorlu maratonun üstesinden gelebilir. Başarıya giden yolda, öğrencilerimize en iyi şekilde destek olmak, onların potansiyellerini en iyi şekilde kullanmalarını sağlamak bizim görevimizdir. Tüm öğrencilere başarılar diliyoruz!



Osmaniye'de sıcaklık 44°C'ye ulaştı. Sokaklar boş, halk gölgelerde dinleniyor. Yerel yönetimlerin önlemleri yetersiz, halk daha fazla tedbir bekliyor.

Bu hafta Osmaniye'de termometreler 44°C'yi gösterdi. Şehir, adeta kavurucu sıcaklarla mücadele ediyor. Osmaniye İl Özel İdaresi'nin tabelasında 44°C'lik yüksek bir sıcaklık değeri gösterilirken, sokaklar adeta bomboş.

Sokaklarda Sıcakla Mücadele

Aşırı sıcak nedeniyle sokakta dolaşan insan sayısı oldukça azaldı. Birçok kişi, serinlemek ve dinlenmek için gölge alanlarda vakit geçirmeyi tercih ediyor. Parklarda ve caddelerdeki banklarda uzanan insanlar, sıcak hava dalgasının etkisini net bir şekilde gözler önüne seriyor. Bir bankta uzanmış bir kişinin görüntüsü, sıcaklıkla nasıl başa çıkmaya çalıştıklarını gösteriyor.

Gölgelerde Siesta

Osmaniye'de, sıcaklıkların zirveye ulaştığı saatlerde gölgelerde dinlenmek, adeta bir gelenek haline gelmiş durumda. İnsanlar, serinlemek için gölgelerde kısa uykular, yani siesta yapıyorlar. Bu yöntem, sıcaklıkla başa çıkmanın en etkili yollarından biri olarak kabul ediliyor.

Kirlilik ve Bakım Eksikliği

Ancak sadece sıcaklık değil, sokaklardaki kirlilik ve bakım eksikliği de dikkat çekiyor. Aşırı sıcaklar, çevredeki kirliliği daha da belirgin hale getiriyor. Yerel yönetimlerin bu konudaki yetersizliği, halk arasında tepkilere neden oluyor.

Halk Sağlığı Üzerindeki Etkiler

Uzmanlar, bu tür aşırı sıcakların halk sağlığı üzerinde ciddi etkileri olabileceği konusunda uyarıyor. Özellikle yaşlılar, çocuklar ve kronik rahatsızlıkları olan bireyler, bu sıcaklıkların etkisinden en çok etkilenen gruplar arasında yer alıyor. Sıcak hava dalgası

almaya çalışıyor. Su dağıtım noktaları kuruluyor, halka serinleme yöntemleri hakkında bilgilendirmeler yapılıyor. Ancak halk, bu önlemlerin yeterli olmadığını düşünüyor ve daha fazla tedbir alınmasını talep ediyor.

Osmaniye, 44°C'lik sıcaklıkla mücadele ederken, halk serinlemek ve dinlenmek için gölge alanlara sığınıyor. Yerel yönetimlerin aldığı önlemler



nedeniyle hastanelere başvuranların sayısında artış gözlemleniyor.

Yerel Yönetimlerin Önlemleri

Yerel yönetimler, sıcak hava dalgasına karşı çeşitli önlemler

HABER: MUSTAFA DÜZENLİ



MINİK ELLELERLE KÜLTÜREL SERÜVEN

Osmaniye Ana sınıfı öğrencileri, minik elleriyle yufka açma gibi geleneksel uygulamaları sergiledi.

Osmaniye İl Millî Eğitim Müdürü Aydın Albak, Osmaniye Şehit Tayfun Doğan İlkokulu Anasınıfı öğrencilerinin hazırladığı yıl sonu sosyal etkinliklerine katılarak renkli bir gün geçirdi.

İl Millî Eğitim Müdürü Albak'ın katılımıyla gerçekleşen etkinlik, "Geçmişten Geleceğe" temasıyla düzenlendi ve dilimizin kültürel zenginliklerine

odaklandı.

Ana sınıfı öğrencileri, minik elleriyle yufka açma gibi geleneksel Türk kültürüne ait pratikler sergilediler.

Etkinlik boyunca, Türk kültürüne ait önemli unsurlar olan kilim dokumacılığının serüveni, buğdayın ekme olma yolculuğu ve Anadolu'nun lezzet hazinelerinden çiğ köftenin tarihi ve yapımı gibi konular anlatıldı. Minik öğrenciler, özenle hazırladıkları sunumlarla katılımcılara unutulmaz bir deneyim yaşattılar.

Özellikle ana sınıfı

öğrencilerinin gösterdiği özveri ve başarı, katılımcılar tarafından büyük takdirle karşılandı. Etkinliğin, öğrencilerin sosyal ve kültürel gelişimine katkı sağladığı ve aynı zamanda Türk kültürünü yaşatma ve gelecek nesillere aktarma konusunda önemli bir adım olduğu belirtildi.

Osmaniye'deki eğitim camiası, öğrencilerin yeteneklerini ve kültürel mirasını koruma ve yaşatma konusundaki çalışmalarına büyük önem vermeye devam ediyor.

HABER: AYNUR BOZ



Editörün kaleminden

Resul Özdi

Başarı: 1% İlham ve 99% Terleme

Başarı, herkesin hayalini kurduğu ancak çok az kişinin gerçek anlamda ulaştığı bir hedeftir. Pek çok insan başarıyı dışarıdan gözlemlediğinde onun bir anda gelen bir şans eseri olduğunu düşünebilir.

Ancak, başarılı insanların hayat hikayelerine bakıldığında bunun ne kadar yanıltıcı bir düşünce olduğunu hemen anlaşılır. Başarı, 1% ilham ve 99% terlemeden ibarettir.

İlham: Kıvılcımı

Ateşleyen Güç

İlham, başarı yolculuğunun başlama noktasıdır. Bir fikir, bir vizyon ya da bir hedef olarak ortaya çıkar. Bu, başarının %1'ini oluşturur ama önemlidir çünkü doğru ilham, insanı harekete geçirir ve ona yön verir. Thomas Edison'un da dediği gibi, "Başarı %1 ilham ve %99 terlemedir." Edison'un hayatında da gördüğümüz gibi, elektrik ampulünü icat etme yolunda sayısız başarısızlık yaşadı ama ilhamı ve azmi onu her seferinde yeniden denemeye itti.

Terleme: Azim ve

Çalışkanlık

Başarının %99'u ise çalışmanın, gayretin ve sabrın ürünüdür. Hiçbir büyük başarı, sıkı çalışmadan ve disiplinli bir yaklaşımdan geçmeden elde edilmez. Başarı, uzun saatler boyunca çalışmayı, defalarca denemeyi ve başarısızlıklardan ders çıkararak ilerlemeyi gerektirir.

Büyük sporcular, sanatçılar, bilim insanları ve iş insanları, başarıya ulaşmak için nelerden vazgeçtiklerini ve ne kadar çok çalıştıklarını sıklıkla dile getirirler. Michael Jordan, kariyerinde sayısız kez başarısız oldu ama her başarısızlığı onu daha da güçlendirdi ve en sonunda tüm zamanların en büyük basketbolcularından biri oldu.

Disiplin ve Kararlılık

Başarı, sadece çalışmakla da gelmez; aynı zamanda disiplin ve kararlılıkla da ilgilidir. Disiplin, belirlenen hedeflere ulaşmak için gereken eylemleri tutarlı bir şekilde yapmayı gerektirir. Kararlılık ise, karşılaşılan engellere rağmen pes etmemeyi ve her türlü zorluğun üstesinden gelmeyi sağlar.

Disiplinli olmak, sabah erken kalkmayı, planlı çalışmayı ve zaman yönetimini iyi yapmayı içerir. Kararlı olmak ise, bir projeyi tamamlamadaki ısrarcılığı, eleştirileri olumlu bir şekilde karşılamayı ve motivasyonu yüksek tutmayı gerektirir. Bu iki özellik, başarı yolunda en önemli rehberlerdir.

Başarı, çoğu zaman dışarıdan bakıldığında sadece şans veya doğuştan gelen yetenek gibi algılsa da, aslında çok daha karmaşık ve yoğun bir sürecin ürünüdür. İlham, bu sürecin kıvılcımını ateşler, ancak bu kıvılcımın bir ateşe dönüşmesi için sıkı çalışma, azim, disiplin ve kararlılık gereklidir.

Eğer bir hedefiniz varsa ve ona ulaşmak istiyorsanız, ilhamınızdan güç alın ama asla çalışmayı, terlemeyi ve fedakarlık yapmayı ihmal etmeyin. Unutmayın, başarı %1 ilham ve %99 terlemedir. Bu formülü hayatınıza uyguladığınızda, büyük hayallerinize ulaşmanız hiç de imkansız değildir.

Minibüs ile Otomobil Çarpıştı, 10 Yaralı

Kahramanmaraş'ın Türkoğlu ilçesinde meydana gelen trafik kazası, 10 kişinin yaralanmasına neden oldu. Otomobil ile minibüsün çarpışması sonucu yaşanan kaza, bölgede tedirginliğe yol açtı.

46 EL 124 plakalı otomobil ile 46 K 7072 plakalı minibüs, Kahramanmaraş-Osmaniye kara yolu Çakallıhasanağa Mahallesi yol ayrımında çarpıştı. Kazayı gören çevredeki vatandaşların hemen ihbarı üzerine sağlık ve jandarma ekipleri olay yerine yönlendirildi.

Yaralanan sürücüler ve minibüsteki 8 yolcu, sağlık ekiplerinin ilk müdahalesinin ardından ambulanslarla çevredeki hastanelere sevk edildi. Kazaya karışan araçlarda maddi hasar meydana gelirken, olayın detaylarıyla ilgili soruşturma başlatıldı.

Kazanın neden kaynaklandığına dair henüz net bir bilgi bulunmazken, bölge sakinleri ve sürücüler, daha fazla trafik güvenliği önlemi alınmasını gerektiğini vurguluyor. Kazanın ardından bölgede trafik akışı kontrollü bir şekilde sağlanırken, olayın etkisiyle yaşanan yoğunluk devam ediyor.

HABER: ERSİN ŞİMŞEK





Memleket Meselesi

Yaz Aylarında Tarım Ürünlerinde Verim ve Meyve Bahçelerinde Güneş Yanıklığı Riski

Muhammet Burak Kırac

Yaz aylarının gelişle birlikte tarım sektöründe önemli gelişmeler yaşanmaktadır. Sıcak havalardan etkisiyle tarım ürünlerinde verim artışı gözlenirken, aynı zamanda meyve bahçelerinde güneş yanıklığı riski de artmaktadır. Bu dönemde çiftçilerimizin dikkatli olmaları ve gerekli önlemleri almaları büyük önem taşımaktadır.

Verim Artışı ve Güneş Yanıklığı Riski

Sıcak hava koşulları, birçok tarım ürünü için büyüme ve olgunlaşma sürecini hızlandırarak verim artışına katkı sağlar. Ancak, yüksek sıcaklık ve yoğun güneş ışığı, özellikle meyve bahçelerinde güneş yanıklığı gibi sorunlara yol açabilir. Güneş yanıklığı, meyvelerin yüzeyinde kahverengi veya beyaz lekelerin oluşmasına neden olarak ürün kalitesini ve pazarlanabilirliğini olumsuz etkiler. Bu durumu önlemek için çiftçilerimizin alabilecekleri bazı önlemler şunlardır:

Gölgeleme: Meyve ağaçlarının üzerini gölgeleme ağı ile kaplamak, doğrudan güneş ışığının meyvelere zarar vermesini engelleyebilir.

Sulama Yönetimi: Düzenli ve yeterli sulama, bitkilerin stres seviyesini düşürerek güneş yanıklığı riskini azaltır.

Doğru Hasat Zamanı: Meyvelerin aşırı olgunlaşmadan toplanması, güneş yanıklığının etkilerini en aza indirir.

Osmaniye'nin Tarım ve Hayvancılık Potansiyeli

Osmaniye, tarım ve hayvancılık alanında sahip olduğu büyük potansiyel ile dikkat çekmektedir. Bu potansiyelin her geçen gün daha da artması, bölgedeki üreticilerimiz için umut verici bir gelişmedir. Osmaniye'nin verimli toprakları, uygun iklim koşulları ve geniş ürün çeşitliliği, bölgeyi tarımsal üretim açısından önemli bir merkez haline getirmektedir.

Bölgede yetiştirilen ürünler arasında zeytin, narenciye, pamuk, mısır ve yer fıstığı öne çıkmaktadır. Ayrıca, hayvancılık sektöründe de önemli gelişmeler kaydedilmekte, özellikle küçükbaş ve büyükbaş hayvan yetiştiriciliği yaygınlaşmaktadır.

Çiftçilerimize Destek ve Geleceğe Dönük Çalışmalar

Yiğit Osmaniye olarak, tarımda verimliliği artırmak ve çiftçilerimize daha iyi koşullar sağlamak için çalışmalarımızı kararlılıkla sürdürüyoruz. Çiftçilerimizin karşılaştığı zorlukları aşmaları ve üretimlerini artırmaları için çeşitli destek programları ve eğitimler düzenlemekteyiz. Bu kapsamda:

Teknik Destek: Çiftçilerimize modern tarım teknikleri ve yeni tarım teknolojileri konusunda bilgi vermek.

Maddi Destek: Üreticilerimize finansal destek sağlamak ve düşük faizli kredilerle üretimlerini teşvik etmek.

Pazarlama Desteği: Ürünlerinin pazarlanmasında yardımcı olarak, daha geniş pazar imkanları sunmak.

Çiftçilerimize Bereketli Bir Sezon Dileği

Bu vesileyle, tüm çiftçilerimize bol kazançlı ve bereketli bir sezon dileriz. Yaz aylarının getirdiği fırsatları en iyi şekilde değerlendirmeleri ve karşılaşılabilecekleri zorlukları başarıyla aşmaları için yanlarında olmaya devam edeceğiz. Osmaniye'nin tarım ve hayvancılık potansiyelini en üst seviyeye çıkarmak ve üreticilerimize her anlamda destek olmak için tüm gücümüzle çalışacağız.



DIJITAL ÖĞRENME DÜNYASINDA BİZ DE VARIZ EĞİTİMDE ULUSLARARASI ATILIM

Osmaniye - Deprem felaketi nedeniyle ertelenen "Okulumuzun Kalite Geliştirme ve Uluslararasılaşma" ve "Dijital Öğrenme Dünyasında Biz De Varız" projeleri, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı içerisinde başarıyla tamamlandı. Her iki proje de okulumuzun uluslararasılaşma çabalarında önemli birer adım olarak değerlendiriliyor.

Dijital Eğitimde Büyük Adım "Dijital Öğrenme Dünyasında Biz De Varız" projesi kapsamında 6 öğretmen ve idareci Çekya'nın Prag, 6 öğretmen ve idareci Avusturya'nın Viyana şehirlerine; 8 öğrenci ve 2 öğretmen ise Çekya'nın Prag şehrine giderek önemli eğitimlere katıldılar. Proje sayesinde idareci, öğretmen ve öğrenciler, salgın hastalık döneminde daha fazla ihtiyaç duyulan web 2.0 uzaktan öğrenme ve öğretme dijital araçlarının kullanımına ilişkin bilgi ve becerilerini geliştirdiler.

Sertifikalı Eğitim ve Uluslararası Beceriler

Proje katılımcıları, aldıkları eğitimleri sertifikalandırarak uluslararası düzeyde yetkinliklerini belgelemiş oldular. Eğitimler sayesinde dijital öğrenme ve öğretme araçlarını etkin bir şekilde kullanmayı öğrenen katılımcılar, bu bilgi ve becerilerini okullarında uygulamaya koyarak eğitimde kaliteyi artırmayı hedefliyor.

Okul Müdürü Adem Yakar'ın Açıklamaları

Okul Müdürü Adem Yakar, her iki projenin de okullarının uluslararasılaşma çalışmalarında önemli aşamalar olduğunu belirtti. Yakar, "Özellikle Corona sürecinde daha fazla eksikliğini hissettiğimiz dijital eğitim araç ve yöntemleri konusundaki yeterliklerimizi, yürüttüğümüz 'Dijital



ERSİN ŞİMŞEK

Miras Paylaşımında Yeni Düzenlemeler: Eşitsizliklere Son!

Hasan Turhan

Miras paylaşımı, aileler arasında en hassas konulardan biridir. Son dönemde yapılan yeni düzenlemelerle miras paylaşımında adaletsizliklerin önüne geçilmesi amaçlanıyor. Tapu sahiplerini ve mirasçıları yakından ilgilendiren bu düzenlemeler, miras paylaşımında önemli değişiklikler getirmekte. Bu yazıda, miras paylaşımında yapılan hataların sonuçları ve yeni düzenlemelerin detaylarını inceleyeceğiz.

Tapu Sahiplerine Uyarı: Eşitsizlikler Büyük Sorunlara Yol Açabilir

Son yıllarda, ebeveynlerin hayatta oldukları sürede çocukları arasında adaletsiz şekilde yaptığı mal varlığı dağıtımları büyük problemlere yol açmaktadır. Çocuklar arasında eşit olmayan paylaşım, aile içinde anlaşmazlıklara ve uzun süren mahkeme süreçlerine neden olabilmektedir. Yeni düzenlemeler, bu tür adaletsizlikleri ortadan kaldırmayı hedeflemektedir.

Yeni Düzenlemeler: Eşit Paylaşım Zorunluluğu

Yapılan yeni düzenlemelere göre, miras paylaşımını eşit şekilde yapılacak. Ebeveynler hayattayken çocukları arasında yaptıkları eşitsiz dağıtımlar, diğer çocukların haklarını arayabilmeleri için mahkeme yoluna başvurmalarına olanak tanıyacak. Bu düzenlemeyle, seneler önce yapılmış olsa bile adaletsiz miras dağıtımları yeniden gözden geçirilebilecek ve eşit şekilde paylaşım sağlanabilecek.

Türk Medeni Kanunu Kapsamında Miras Hakkı

Türk Medeni Kanunu, mirasçıların mirasa bırakandan ya da yakınlarına karşı işledikleri ağır suçlar veya aile hukukundan kaynaklanan görevlerin yerine getirilmemesi durumunda mirastan men edilebileceğini düzenlemektedir. Bu durumlar dışında, miras paylaşımında eşitlik sağlanması esastır. Ayrıca, miras kalan kişinin ölümüne sebep olan çocuk, mirastan çıkarılmakta ve kalan miras diğer kardeşler arasında paylaşılır.

Ebeveynler Hayattayken Mal Dağılımı: Resmi Yollarla Yapılmalı

Ebeveynler hayattayken mal varlıklarını çocukları arasında dağıtmak isteyebilirler. Ancak bu dağılımın resmi yollardan yapılması ve eşitlik ilkesine uygun olması gerekmektedir. Aksi takdirde, diğer çocuklar bu dağılıma itiraz edebilir ve haklarını arayabilirler. Yeni düzenlemeler, bu tür eşitsizliklerin önüne geçmek ve aile içinde adaleti sağlamak amacıyla getirilmiştir.

Kardeşler Arasındaki Eşitsizliklerin Engellenmesi

Bu yeni düzenlemelerle, miras paylaşımında kardeşler arasındaki eşitsizliklerin engellenmesi amaçlanmaktadır. Adil bir miras paylaşımı, aile içinde huzurun korunmasına ve uzun süren mahkeme süreçlerini önlenmesine katkı sağlar. Ebeveynlerin hayattayken çocukları arasında eşit bir şekilde mal varlığı dağıtımını yapmaları, ileride oluşabilecek anlaşmazlıkları da önleyecektir.

Tapu sahiplerinin ve mirasçıların bu yeni düzenlemeleri dikkate alarak hareket etmeleri önemlidir. Adaletsiz miras dağıtımları, hem aile içi huzuru bozabilir hem de uzun süren hukuki süreçlere yol açabilir. Ebeveynler, hayattayken yapacakları mal varlığı dağıtımında eşitlik ilkesine özen göstermelidir. Mirasçılar ise haklarını korumak için hukuki yollara başvurmadan çekinmemelidir.

Yeni düzenlemelerle birlikte, miras paylaşımında adaletin sağlanması ve aile içi huzurun korunması hedeflenmektedir. Bu vesileyle, tüm tapu sahiplerine ve mirasçılara adil, huzurlu ve sorunsuz bir miras paylaşım süreci dileriz.

Öğrenciyi Heimlich Manevrası ile Kurtardı

Adana'nın Yüreğir ilçesindeki Karacaoğlan İlkokulu'nda boğazına yabancı cisim kaçan 4. sınıf öğrencisi Muhammet Ali Demirtaş, öğretmeni Ümit Durmaz'ın uyguladığı Heimlich manevrası sayesinde kurtarıldı.

Okul bahçesinde nefes almakta zorlanan Muhammet Ali, yardım çığlıklarıyla kalabalığa koştu. İlk yardım bilgisine sahip olan öğretmen Ümit Durmaz, hızlıca müdahale ederek öğrencinin boğazındaki yabancı cismi çıkardı.

Olay, güvenlik kameralarına yansırken, Yüreğir Kaymakamı Mehmet Aksu, öğretmeni makamında kabul ederek teşekkür etti ve başarı belgesi verdi. Öğrencinin sağlık durumu iyi.

ERSİN ŞİMŞEK



YALÇIN MÜHENDİSLİK
HARİTA VE KADASTRO HİZMETLERİ

Mert YALÇIN
Harita Mühendisi

Sınır Tespiti

Plankote

Yola Terk

İfraz, Tevhid

Parselasyon

İmar Uygulamaları

ERSİN ŞİMŞEK

YAZ GELDİ, SOKAK CANLARI İÇİN ZORLU BİR SÜREÇ BAŞLADI

Yaz aylarının gelmesiyle birlikte Osmaniye'de aşırı sıcaklara maruz kalıyoruz. Ancak bu dönemde en az bizim kadar sokakta yaşayan kedi ve köpekler de etkilenmektedir. Sokak hayvanları, aşırı sıcaklardan kaynaklanan çeşitli sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalabiliyorlar. Bu durumda onların yaşamlarını biraz olsun kolaylaştırmak bizlere düşüyor. Peki, sokakta yaşayan dostlarımızı aşırı sıcakların olumsuz etkilerinden korumak için neler yapabiliriz?

Sokak hayvanları için yaz ayları, hayatta kalma mücadelesinin en zorlu geçtiği dönemlerden biridir. Aşırı sıcaklar, özellikle kedi ve köpeklerde sıcak çarpmasına yol açabilir. Sıcak çarpması, vücut ısısının normalden fazla yükselmesiyle (hipertermi) oluşur ve tedavi edilmezse ölümcül olabilir. Belirtileri arasında ağır solunum, halsizlik, aşırı salya, titreme ve bilinç kaybı bulunur. Yeterli su kaynağına ulaşamayan hayvanlar, dehidrasyon riskiyle karşı karşıya kalır. Dehidrasyon, vücutta ciddi hasarlara yol açabilir, çoklu organ yetmezliklerine kadar giden tablolar görülebilir ve acil müdahale gerektirir. Ayrıca sıcak havalarda asfalt ve beton yüzeyler de ciddi tehlikeler barındırır. Güneş altında ısınan bu yüzeyler, hayvanların patilerinde yanıklara neden olabilir.

Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

Bu sıcak günlerde

sokak hayvanlarına yardımcı olmanın birkaç basit ama etkili yolu vardır. Öncelikle, bulabildiğimiz her noktaya su kapları koymak büyük bir fark yaratır. Su kaplarını gölge alanlarda tutmak, suyun daha uzun süre serin kalmasını sağlar. Ayrıca, yiyecek yardımı da hayvanların güçlerini korumalarına yardımcı olur.

Gölge arayan kedi ve köpekler, serinlemek için tekerleklerin altına veya motor kaputlarının içine saklanabilirler. Araçları hareket ettirmeden önce kontrol etmeliyiz.

Sıcak çarpması belirtileri gösteren bir hayvanla karşılaştığımızda, hemen en yakın veteriner sağlık merkezine götürmek en doğru adım olacaktır. Ancak ilk yardım olarak, hayvanı serin bir yere taşımak, üzerine ıslak havlular koymak ve su içmesini sağlamak hayati önem taşır. Asla soğuk suyla yıkamaya çalışmayalım.

Farkındalık



■ ALI NURİ YİĞİT -VETERİNER HEKİMİ

Yaratmak çok önemli bir diğer konu

Sokak hayvanlarının aşırı sıcaklarda yaşadığı zorluklara dikkat çekmek ve bu konuda farkındalık yaratmak, toplumun bu hayvanlara karşı daha duyarlı olmasını sağlar. Sosyal medya, bu konuda etkin bir araç olarak kullanılabilir. Fotoğraflar, videolar ve bilgilendirici paylaşımlarla daha fazla insana ulaşmak mümkündür.

Sonuç olarak, yaz sıcaklarında sokakta yaşayan kedi ve köpekler için yapacağımız küçük yardımlar bile onların hayatında büyük bir fark yaratabilir. Unutmayalım ki, sokak hayvanları da bizim gibi bu dünyanın bir parçası ve onların da yaşama hakkı var. Sıcak havalarda onların ihtiyaçlarını göz ardı etmeyelim ve elimizden geleni yaparak hayatlarını biraz olsun kolaylaştıralım.

Mükemmellik: Sürekli Gelişim ve Kendini Aşma Yolculuğu

Aynur Boz Çardak

Mükemmellik, bir son nokta değil, sürekli bir gelişim ve kendini aşma yolculuğudur. İnsanlar olarak, her birimiz potansiyelimizi gerçekleştirmek ve en iyi versiyonumuz olmak için çabalyoruz. Bu çaba, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sürekli bir gelişim ve yenilik arayışını beraberinde getiriyor. Peki, mükemmellik yolculuğunda nelere dikkat etmeli ve nasıl bir yol izlemeliyiz?

1. Kendini Tanıma ve Hedef Belirleme

Mükemmellik yolculuğu, kendimizi tanımakla başlar. Güçlü ve zayıf yönlerimizi, ilgi alanlarımızı ve değerlerimizi bilmek, bizi doğru hedeflere yönlendirecektir. Hedeflerimizi belirlerken, bu hedeflerin gerçekçi, ölçülebilir ve ulaşılabilir olmasına dikkat etmeliyiz. Kendimize sormamız gereken sorular şunlardır: Ne istiyorum? Neden istiyorum? Bu hedefe ulaşmak için neler yapmalıyım?

2. Sürekli Öğrenme ve Gelişim Hayat boyunca öğrenmeye açık olmak, mükemmellik yolunda atılacak en önemli adımlardan biridir. Bilgi ve becerilerimizi sürekli olarak güncelleyerek, kendimizi geliştirebiliriz. Kitap okumak, kurslara katılmak, yeni hobiler edinmek ve deneyimlerden öğrenmek, gelişim sürecimizin ayrılmaz parçalarıdır.

3. Kendini Aşma ve Yenilik Arayışı Mükemmellik, mevcut duruma razı olmamak ve her zaman daha iyisini aramakla ilgilidir. Bu, konfor alanımızın dışına çıkarak yeni deneyimlere açık olmayı gerektirir. Başarılarımızdan tatmin olmak yerine, her zaman daha iyisini yapma arzusuyla hareket etmek, bizi ileriye taşıyacaktır. Bu süreçte, yenilikçi fikirler üretmek ve değişime açık olmak önemlidir.

4. Disiplin ve Sabır Mükemmellik yolculuğu, disiplinli ve sabırlı olmayı gerektirir. Başarı, bir gecede elde edilmez. Uzun vadeli

hedeflerimize ulaşmak için planlı ve kararlı bir şekilde çalışmalıyız. Zorluklarla karşılaştığımızda pes etmemeli, aksine bu zorlukları birer öğrenme fırsatı olarak görmeliyiz. Disiplinli bir çalışma rutini oluşturmak ve bu rutine sadık kalmak, başarının anahtarıdır.

5. Olumlu Düşünce ve Motivasyon Olumlu düşünmek, başarıya giden yolda önemli bir etkidir. Kendimize ve yapabileceklerimize olan inancımız, motivasyonumuzu artırır ve bizi harekete geçirir. Negatif düşüncelerden uzak durmak ve olumlu bir bakış açısı geliştirmek, hem ruhsal hem de fiziksel sağlığımızı olumlu yönde etkiler. Başarılarımızı kutlamak ve küçük adımlarla ilerlediğimizi görmek, motivasyonumuzu yüksek tutar.

6. İletişim ve İşbirliği İletişim becerilerimizi geliştirmek ve diğer insanlarla işbirliği yapmak, mükemmellik yolunda bize büyük avantajlar sağlar. Başkalarından öğrenmek, farklı bakış açılarını dinlemek ve birlikte çalışmak, bizi daha ileriye taşır. Ekip çalışması ve liderlik becerilerini geliştirmek, hem bireysel hem de toplumsal başarıyı artırır.

7. Öz Değerlendirme ve Geri Bildirim Kendimizi sürekli olarak değerlendirmek ve geri bildirim almak, gelişim sürecimizin önemli bir parçasıdır. Başarılarımızı ve başarısızlıklarımızı objektif bir şekilde analiz etmek, hangi alanlarda iyileşme yapmamız gerektiğini gösterir. Başkalarından aldığımız geri bildirimleri dikkate alarak, kendimizi sürekli olarak yenileyebiliriz.

Sonuç Mükemmellik, bir varış noktası değil, sürekli bir yolculuktur. Bu yolculukta, kendimizi tanımak, sürekli öğrenmek, yeniliklere açık olmak, disiplinli ve sabırlı olmak, olumlu düşünmek, iletişim ve işbirliği yapmak ve öz değerlendirme yapmak önemlidir. Mükemmellik yolunda attığımız her adım, bizi daha iyi bir versiyonumuza dönüştürür ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ilerlememizi sağlar. Bu yolculukta, her birimize başarılar diliyorum.

YAŞLAR İNŞAAT

İnşaat sektörü için en kaliteli malzemeleri sunan işyerimiz, müşterilerimize en uygun fiyatlarla hizmet vermektedir. İşyerimizde, birbirinden kaliteli özelliklere sahip ürünlerimiz, müşterilerimizin her türlü ihtiyacını karşılayabiliriz.

50 mm lik 15'lik briket, 8 göz 20 mm'ye kadar. Bu ile birlikte s/ yah... çeri beyaz ve kırmızı renk seçenekleri ile 84... omünün parke, mermer bordür, taş, çimento...

cm bordür taşıtuğu, kırık kesitleri, çimento, 33, 32, 5 ve beyaz çimento, sacnakları ve diğer tüm inşaat malzemeleri için bizi arayabilirsiniz.

inde güvenle yapmaya ihtiyacınız olursa, lütfen bizi arayarak bize ve hizmete güveni... zaman ve dayanıklı pasaport malzemeleri arayınız.



YAŞLAR İNŞAAT

Üzümlü mahallesi Muhsin Yazıcıoğlu caddesi no:23 İyi beton bitişiği

0543 456 8006

AYTAR VE ŞANLI AİLELERİNİN EN MUTLU GÜNÜ



Aladağ'da bilgi yarışması düzenlendi

ADANA (AA) - Aladağ'da ortaokul öğrencileri arasında bilgi yarışması düzenlendi. Aladağ İmam Hatip Ortaokulu Konferans Salonu'nda organize edilen yarışmaya 10 okul katıldı. Yarışmada Akören Ortaokulu birinci, aynı puan alan Atatürk Ortaokulu ile Büyüksöfülü İmam Hatip Ortaokulu ise ikinciliği paylaştı. Yarışmaya, İlçe Millî Eğitim Şube Müdürü Hülya Aslan, okul müdürleri, öğretmenler ve öğrenciler katıldı.

6 Haziran 2024 Perşembe Sayfa 8

SABOR

@SabirGazetesi @SabirGazetesi haber@sabirgazetesi.com @SabirGazetesi Haber Hattı: 0545 384 6618



Burnaz Plajı, yenilenen yüzüyle misafirlerini ağırlamaya hazır. Doğal güzellikleri ve modern olanaklarıyla Erzin'in yeni cazibe merkezi sizleri bekliyor.

Erzin'in gözde mekanlarından biri olan Burnaz Plajı, yenilenen yüzüyle misafirlerini ağırlamaya hazır. Belediye Başkanı Avukat Ökkeş Elmasoğlu, uzun süren çalışmaların ardından plajın yenilenen haliyle hizmete girdiğini duyurdu. "Eksiklikler mutlaka olacak ama bu hali bile çok güzel oldu," diyen Elmasoğlu, projede emeği geçen tüm personeline teşekkür etti ve tüm Erzin halkını bu güzel sahili görmeye davet etti.

ERZİN'İN YENİLENEN CAZİBE MERKEZİ

Burnaz Plajı, Erzin ilçesinde yer alıyor ve bölgenin en gözde turistik mekanlarından biri. Geniş kumsalı ve muhteşem kumu ile dikkat çeken plaj, yenileme çalışmalarının ardından daha modern olanaklarla donatıldı. Yeni yürüyüş yolları, lokantası ve oturma alanları ile hem yerel halkın hem de turistlerin ilgisini çekiyor.

PROJE HAKKINDA

Burnaz Plajı yenileme projesi, Erzin Belediyesi'nin büyük projelerinden biri olarak hayata geçirildi. Başkan Ökkeş Elmasoğlu'nun liderliğinde yürütülen proje, bölgenin ekonomik ve sosyal hayatına büyük katkı sağlamayı hedefliyor. Proje kapsamında plajın doğal yapısı korunarak, halkın rahatça vakit geçirebileceği alanlar oluşturuldu.



Burnaz Plajı, Erzin ilçe merkezine oldukça yakın bir konumda yer alıyor. Plaja ulaşım oldukça kolay ve çeşitli toplu taşıma araçları ile sağlanabiliyor. Özel araçları ile gelmek isteyenler için de geniş otopark alanları mevcut. Erzin'in yenilenen cazibe merkezi Burnaz Plajı, misafirlerini ağırlamaya hazır. Tüm halkımızı bu güzel sahili keşfetmeye ve denizin tadını çıkarmaya davet ediyoruz. Burnaz Plajı, yaz aylarının vazgeçilmez adresi olmaya aday.

HABER: MUSTAFA DÜZENLİ



HALKIN BEKLENTİSİ

Erzin halkı, Burnaz Plajı'nın yenilenmesiyle birlikte bölgedeki turizm hareketliliğinin artmasını ve yerel esnafın bu hareketlilikten fayda sağlamasını bekliyor. Hazırlık çalışmaları büyük bir titizlikle yürütüldü ve son rötuşlar tamamlanarak plaj yeniden hizmete açıldı.

TEŞEKKÜR VE DAVET

Belediye Başkanı Ökkeş Elmasoğlu, "Eksiklikler mutlaka olacak ama bu hali bile çok güzel oldu. Emeği geçen herkese, tüm personelimize teşekkür ediyorum. Her şey Erzin için!" sözleriyle, projede emeği geçen tüm çalışanlara minnettarlığını dile getirdi. Elmasoğlu, ayrıca tüm Erzin halkını ve çevre il ve ilçelerden gelen misafirleri Burnaz Plajı'na görmeye davet etti.

Osmaniye'nin sevilen isimlerinden Nüfus ve Vatandaşlık Merkez İlçe Nüfus Müdürü Abdurrahman Aytar'ın kıymetli kızı, Uzman Dil ve Konuşma Terapisti Psikolog, Uzm. Dr. Büşra Aytar ile iş dünyasının başarılı isimlerinden Fahrettin Şanlı'nın düğün töreniyle dünya evine girdiler.

Osmaniye'nin sevilen isimlerinden Nüfus ve Vatandaşlık Merkez İlçe Nüfus Müdürü Abdurrahman Aytar'ın kıymetli kızı, Uzman Dil ve Konuşma Terapisti Psikolog, Uzm. Dr. Büşra Aytar ile iş dünyasının başarılı isimlerinden Fahrettin Şanlı'nın düğün töreniyle dünya evine girdiler. Gelin ve damadın mutlulukları, misafirlerin yüzlerindeki tebessümlerle taçlandı.

Ekibimiz Osmaniye'nin en sevilen ailelerinden olan Aytar ve Şanlı ailelerinin bir araya geldiği bu özel günde hazır bulunarak, düğünün ayrıntılarını yakından takip etti.

Düğün töreni, gelinin ailesi olan Gülnur ve Abdurrahman Aytar Damadın ailesi Hatice ve Adnan Şanlı çiftinin ev sahipliğinde gerçekleşti. Çiftin sevdikleri, akrabaları ve iş dünyasından tanıdıkları, mutlu günlerinde yanlarında olarak coşkuyla eğlendiler. Damat Fahrettin ve gelin Büşra'nın sevinçleri, gözlerinden okunuyordu.

Özel günde Aytar ve Şanlı ailelerinin bir araya gelmesiyle birlikte, dostlukların pekiştiği, sevginin ve mutluluğun en güzel şekilde kutlandığı bir atmosfere sahne oldu.

Tüm misafirler, genç çiftin bu mutlu birlikteliğine en içten dileklerini sunarken, düğün gecesininve bundan sonraki hayatlarının mutlu sağlıklı huzurlu ve unutulmaz anılarla dolu geçmesini temenni ettiler.

Yeni evliler Büşra ve Fahrettin'e bir ömür
AYNUR BOZ



Pamuk şeker, hem çocukların hem de büyüklerin sevdiği bir tatlı. İşte tarihçesi ve yapımı hakkında bilmeniz gerekenler. Pamuk şeker, hem çocukların hem de büyüklerin vazgeçemediği tatlı bir lezzet olarak nesiller boyunca popülerliğini koruyor. Rengarenk görüntüsü, hafif dokusu ve tatlı lezzetiyle eğlencenin simgesi haline gelen pamuk şeker, birçok Yeşilçam filminde de sıkça karşımıza çıkıyor. Peki, bu tatlı nostaljinin tarihi nedir ve nasıl yapılır?

Pamuk Şekerin Tarihi

Pamuk şekerin kökenleri 16. yüzyıl İtalya'ya kadar uzanıyor. O dönemde şeker, elle işlenerek iplikli bir yapıya dönüştürülür ve bu şekilde tatlılar yapılırdı. Ancak, bu yöntem oldukça zahmetli ve maliyetliydi. Modern pamuk şekerin doğuşu ise 19. yüzyılın sonlarında Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleşti. Dişçi William Morrison ve şekerçi John C. Wharton, 1897 yılında şekerin etilip ince iplikler halinde dönüştürüldüğü bir makine icat etti. 1904 yılında St. Louis Dünya Fuarı'nda "Fairy Floss" adıyla tanıtılan bu tatlı, büyük bir ilgi gördü ve kısa sürede popüler oldu. 1920'lerde "Cotton Candy" adını alan bu tatlı, günümüzde dünya genelinde sevilen bir lezzet haline geldi.

Pamuk Şeker Nereelerde Satılır?

Pamuk şeker, genellikle panayırılar, festivaller, lunaparklar, parklar ve alışveriş merkezlerinde satılır. Özellikle çocukların yoğun olarak bulunduğu bu alanlarda, pamuk şekerin rengarenk görüntüsü ve tatlı lezzeti büyük ilgi görür.

Yeşilçam Filmlerinde Pamuk Şeker

Yeşilçam filmleri, pamuk şekerin tatlı nostaljisini beyaz perdeye taşımakta oldukça başarılı olmuştur. Birçok filmde, karakterlerin çocukluk anılarında veya eğlence sahnelerinde pamuk şeker sıkça kullanılmıştır. Bu, pamuk şekerin sadece bir tatlı değil, aynı zamanda geçmişin tatlı anılarını canlandıran bir sembol olduğunu göstermektedir.

Pamuk şeker, sadece çocukların değil, büyüklerin de kalbinde özel bir yere sahiptir. Hem tarih yolculuğu hem de yapım süreciyle bu tatlı, nesiller boyunca sevilerek tüketilmeye devam edecektir. Osmaniye başta olmak üzere Çukurova'nın parklarında da pamuk şekerle dolu anılar biriktirmek isteyenler için, bu tatlı nostalji her zaman ulaşılabilir bir mutluluk kaynağı olacaktır.

HABER: MUSTAFA DÜZENLİ