



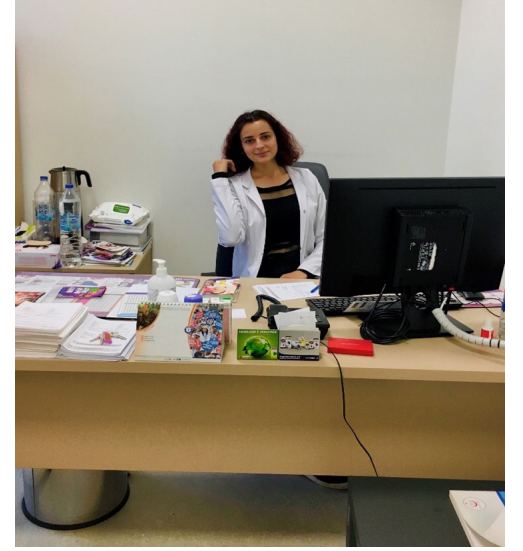
Herkesin Kaçtığı Yere İlk Gidenler: Foto Muhabir

Foto muhabirler, dünyada gerçekleşmiş olan olayları haberlerde anlatmak için yazılı kelimeler yerine vizörden bakarak deklanşöre basanlardır. Ve bir olay esnasında herkesin kaçtığı yere ilk gidenlerdir. Bunlardan birisi de Anadolu Ajansı yıllarca emek veren Foto muhabiri Cem Genco. Genco, Anadolu Ajansında 2009 yılında Hatay ilinde muhabir olarak başlamış. Foto muhabiri olmak mesleğe başladıktan sonraki hayaliydi. **Haberin devamı sayfa 2’de**



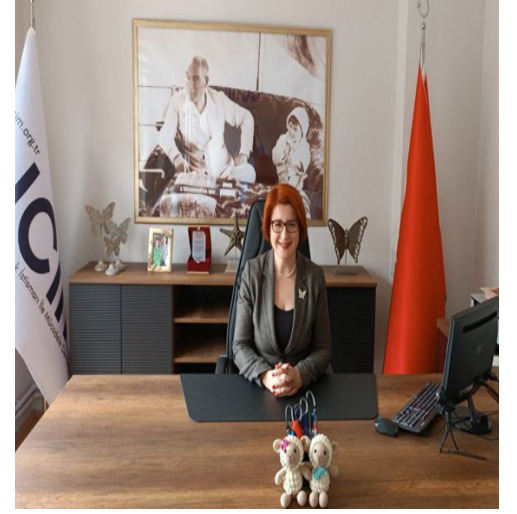
İşitme Cihazının Yaşamsal Rolü

Seslerin, iletişimin ve yaşam kalitesinin belirleyicisi olan işitme, insan sağlığı için kritik bir unsurdur. Ancak, işitme kaybı, çeşitli sebeplerle her yaş grubundaki bireyleri etkileyebilen bir durumdur. İşitme kaybı, 26 desibelden sonra ciddi bir sorun olarak kabul edilir ve günlük hayatı önemli ölçüde etkiler. İşitme cihazları, bu durumu dengelemek ve işitme kaybından kaynaklanan zorlukları hafifletmek adına önemli bir rol oynar. **Haberin devamı sayfa 4’te**



Sağlıklı Yaşam Hayatımızın Bir Parçası

Yaşamamız için temel ihtiyaçlarımızdan olan yemek aşırıya kaçıldığında obezite, şeker, tansiyon ve kalp rahatsızlıklarını meydana getirebilir. Bu durumda diyetisyenlerin bazı önerilerine dikkat etmemiz gerekir. Diyetisyen Tuğçe Karagöz, doğru diyetin ne olduğu nasıl yapılması gerektiği ve internette bulunan bilgiler hakkında bilgi verdi: “Öncelikle diyetler kişiye özel olarak hazırlanır, çünkü her bireyin gereksinimleri farklı oluyor. **Haberin devamı sayfa 8’de**



Çocuk Haklarına Sahip Çıkalım

Çocuk hakları konusu bugünlerde en çok telaffuz edilen konuların başında gelir. Çocuk hakları, çocukların doğuştan sahip olduğu onları koruma altına alan haklardır. Bu hakların uygulamaya konulabilmesi öncelikle çocukların haklarını bilmesi ile yakından ilişkilidir. Ayrıca çocuk hakları çocukların yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum gibi değişkenlerden etkilenmektedir. Saadet Öğretmen Çocuk İstismarı ile Mücadele Demeğinde (UCİM) çocukların sağlıklı yetişmesini sağlamak, çocukları her türlü duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ile her türlü ihmalden korumak, bu olayların yaşanmasının önüne geçmek amacıyla yola çıkan ve kâr amacı gütmeyen kuruluşun Niğde İl Temsilcisi Arzu Şahan bizlere hem UCİM hakkında hem de Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde danışman olduğu Mavi Kelebekler Çocuk Hakları kulübü hakkında bilgi verdi. **Haberin devamı sayfa 5’te**

NGENÇ KUŞAK

Sayı:2

Aralık 2023

NÖHÜ İLETİŞİM FAKÜLTESİ UYGULAMA GAZETESİ

Cumhuriyet’in 100. Yılı Coşkuyla Kutlandı

Devlet idaresinde bütün kanunlar, nizamlar ilmin, çağdaş medeniyete temin ettiği esas ve şekillere, dünya ihtiyaçlarına göre yapılır ve uygulanır... Cumhuriyet, din fikirlerini devlet ve dünya işlerinden ve siyasetten ayrı tutmayı, milletin çağdaş ilerlemesinde başlıca başarı etkeni görür” (Atatürk 1930).



Karanfil Yıldırım&Damla Dinçer/Niğde- Milletimizin zorlu şartlar altında kazandığı mücadelenin çağdaş bir devlete en büyük adımı attığı gün olan 29 Ekim 1923’ün yıldönümü birçok şehirde geçit törenleri ve kutlamalarla karşılandı. Türk milletine demokrasi, özgürlük ve adalet gibi temel değerleri katan, özellikle geçmişte büyük bir mücadele ile kazandığımız toprakların kıymetini bize hatırlatan, bu günlerde bizlere “En büyük eserimdir” dediği Cumhuriyeti bırakan Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK ve Cumhuriyetimizin uğruna canını vermiş silah arkadaşlarını saygıyla ve sevgiyle anıyoruz.

Cumhuriyetin 100. yılı başta başkent Ankara olmak üzere tüm Türkiye’nin dört bir köşesinde büyük bir coşkuyla kutlandı. Niğde’de ise bir yandan Cumhuriyet Meydanında yürüyüş yapılırken bir yandan da günün anlam ve önemi hakkında etkinlikler düzenlendi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde ise Üniversite içerisinde yer alan Şehit Ömer Halisdemir Kongre ve Kültür Merkezinde “Atatürk ve Cumhuriyet” konferansı gerçekleştirildi ve Güzel Sanatlar Fakültesinde öğretim elemanlarının eserlerinin yer aldığı “100. yıldan Sonsuza Cumhuriyet Karma Sergisi” açılışı gelenlerin beğenisine sunuldu.

Aydınlığın hiç solmaması için her türlü görev ve sorumluluğu üstleneceğiz

Atatürk ve Cumhuriyet konferansının açılışında konuşma yapan Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Hasan Uslu “Türkiye Yüzyıl’ına girdiğimiz bu yıl içerisinde aynı zamanda Cumhuriyet’imizin de 100. yılını idrak ediyoruz. Malumunuz olduğu üzere tam bir asır önce Türk tarihinin altın halkalarından birini ifade eden Cumhuriyet ilan edilmiştir.” İfadelerine yer verdi ve ek olarak Rektör Uslu, “Anadolu’nun yükseköğretim ve bilimde parlayan yıldızı Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi olarak biz de Cumhuriyet’imizin ışığında ülkemiz ve milletimiz için bilim, eğitim öğretim, kültür ve sanat alanlarında kararlılıkla çalışmaya devam edeceğiz ve bu aydınlığınhiçsönmemesi için hertürlü görev vesorumluluğu üstlenmeyi sürdüreceğiz” diyerek sözlerinin noktaladı.

NÖHÜ Öğrencilerinin 100. yıl Mesajları

Sevgili atam Mustafa Kemal Atatürk biz Türk halkına çok önemli bir şey bıraktı: Cumhuriyet
Karanlığa karşı aydınlık,cehaletle karşı eğitim, savaşa karşı barış, hukuksuzluğa karşı adalet tek çözüm Cumhuriyettedir dedi ve öyle de oldu. Bu haklı gururu 100 senedir yaşıyoruz ve yaşamaya da devam edeceğiz. Bir Cumhuriyet kadını olarak bana yaşattığı bu minnet ve gurur dolu miras için Ulu Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarını rahmet, minnet ve şükranla anarken, Cumhuriyetimizi her zaman savunacağıma ve koruyacağıma namusum ve şerefim üzerine ant içerim. Ne mutlu Türküm diyene!!!

(Hemşirelik 1. Sınıf)

Mustafa Kemal Atatürk ülkemizin yaşadığı uzun süreli yenilgiler ve acılardan sonra bizlere yeniden Cumhuriyetle onur ve gurur duymayı öğretti. Bu yüzden öncelik olarak onu anmamak mümkün değil.Bugün Cumhuriyetimizin 100. yılını kutlarken atalarımın hissettiği gurur tüm benliğimi sarıyor.Bu heyecan, onur ve gurur diliyorum yüzyıllar boyunca sürecek ve hep baki kalacaktır.

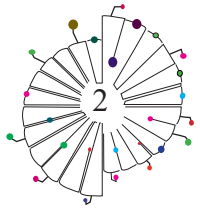
(Matematik 3. Sınıf)

Ben Cumhuriyetimizin 100. yılında bir öğretmen adayıydım Cumhuriyetimizi ve 100. yılını şarkılarla öğretmeye çalışan bir müzik öğretmeni adayı çocukların gözlerinde ve sözlerinde gördüğüm Atatürk sevgisiyle gurur duyan bir öğretmen adayı ben bu ülkede özgürce yaşayabiliyorsam seçme ve seçilme hakkım varsa ve ben şuanda bir öğretmen adayıysam bunların hepsi Cumhuriyetin ve Atamın eseridir inadına Atatürk inadına Cumhuriyet.

(Müzik Öğretmenliği 4. Sınıf)

29 Ekim 1923’ten bu güne kadar cumhuriyetimizin kurulup bağımsızlığını ve demokrasiyi sürdürüyor olması 100. yılda büyük bir önem taşıyor ve geleceğe daha umutlu bakmamızı sağlıyor. Bize cumhuriyeti, bağımsızlığı, demokrasiyi ve laikliği getirdiği için Mustafa Kemal Atatürk’e teşekkürlerimi sunuyorum. Atamın gözlerinin mavisinde aydınlanarak, yarınlara yürümeyi ümit ediyorum.

(Müzik Öğretmenliği 4. Sınıf)



Herkesin Kaçtığı Yere İlk Gidenler: Foto Muhabir

Karanfil Yıldırım/Niğde-Foto muhabirler, dünyada gerçekleşen olayları haberlerde anlatmak için yazılı kelimeler yerine vizörden bakarak deklanşöre basanlardır ve bir olay esnasında herkesin kaçtığı yere ilk gidenlerdir. Bunlardan biri de Anadolu Ajansı'na yıllarca emek veren foto muhabiri Cem Genco. Genco, Anadolu Ajansı'nda 2009 yılında Hatay ilinde muhabir olarak başlamış. Foto muhabiri olmak mesleğe başladıktan sonraki hayaliydi. Çünkü onun için fotoğraf çekmek mutluluk verici. Özellikle çektiği bir karenin gazetelerde ya da televizyonda imzası ile birlikte gösterilmesini oldukça heyecan verici olduğunu belirtti. “Foto muhabiri olmak çok güzel çünkü herkesin kaçtığı yere ilk koşanların en başındaki karakterlerden biri olmak benim için vazgeçilmez bir tutku.” diyerek duygularını dile getiriyor. Cem Genco'ya hangi kategoride/alanda çalışma gösterdiğini sorduğumuzda “Anadolu Ajansı'ndaki foto muhabirler bir alanda değil her alanda uzmanlaşmak zorundadır. Bunları sanat, savaş, spor ve siyaset gibi farklı kategorilerde ele alabiliriz fakat kendiniz kanıtladığınız bir alan var mı diye sorarsan eğer savaş foto muhabirliği derim. Çünkü ben, Suriye savaşını takip ettim ve Etiyopya, Kenya ve Somali'deki insanlık dramlarına şahit oldum. Suriye'deki mülteci akını başta olmak üzere bölgede düzenlenen Zeytin Dalı Harekâtı, İdlib'deki çatışmasızlık bölgesi, Halep operasyonlarıyla, 17 kişinin hayatını kaybettiği Cilvegözü patlaması ve 53 insanımızın hayatını kaybettiği Reyhanlı patlamasını takip ettim” dedi.



İnsanların kaçtığı yere koşarak gidiyoruz

Foto Muhabir olarak Genco'ya sahada çalıştığı sırada ne gibi zorluklar yaşadığını sorduğumuzda genele bakacak olursak eğer Foto Muhabirlerin birçok olay yaşadığını, zor bölgelerde görev aldıklarını ve birçok olayda tarihe tanıklık ettiğini söyledi ve bu konu hakkında Reyhanlı patlamasını örnek vererek açıkladı “Reyhanlı patlaması benim 200-300 metre uzağımda oldu. Patlamanın sesi ve şiddeti gerçekten dehşet vericiydi fakat ben her şeyi unutarak bir ayağımda terlik diğer ayağımda ayakkabı ile birlikte patlamada görevimi yerine getirmek amacıyla olay yerine koştum. Bunun nedeni ise o an hiçbir şey düşünmüyorsunuz sadece olay anını yakalayabilmek için insanların kaçtığı yere koşarak gidiyorsunuz ve o anları resmiyete dökmek için çabalıyorsunuz. Yani kısacası hiç kimsenin olmadığı yerlerde biz oluyoruz. En güzel fotoğrafları yakalamak için gayret ediyoruz. Bizim gözümüzden bütün dünya yaşanan olayların dramını ve vahşetini görmüş oluyor” dedi.

Çektiğim fotoğraftan sonra ailenin bütün hayatı değişti

Bir fotoğraf ile insanların hayatlarına büyük bir ölçüde dokunuluyor ve tüm dünyaya yayılarak büyük bir ses getiriyor. Bu cümleye örnek olarak Cem Genco çektiği bir karesinden bahsetti: “2016 yılında savaş zamanında iki ayağını ve sağ gözünü kaybetmiş olan bir babanın, kızının benim gözlerimi alın babama verin diye bir feryadı vardı ve ben o anı çekmiştim. Çektiğim fotoğraftan sonra ailenin bütün hayatı değişti. Babaya protez takıldı, kızı ise okula başladı. Böylelikle tek kare çekmiş olduğum bir fotoğraf ekran başında milyonlarca kişiye ulaştı ve ailenin hayatı değişti.” Kendisini en çok zorlayan durumun ise 2012 yılında Suriye savaşında sekiz çocuğun yanmış cansız bedeni ile karşılaştığını ve bu anı hayatı boyunca unutamadığını söyledi. Fakat gittikçe foto muhabirlerin hissizleşebildiğinin altını çizdi.

Psikolojik olarak çok ağır bir konu

Bu işin zorlukları hakkında konuşan Şahan “Psikolojik olarak çok ağır bir konu. Özellikle katledilen çocuklarımız olduğunda ya da nitelikli istismara uğrayan çocuklarımız olduğunda çok etkileniyoruz ama yılmak yok” diyerek sözlerini noktaladı. Cem Genco, bir foto muhabir için en önemli olaylardan birinin çektiği bir karenin gazetede ya da televizyonda imzalı olarak yayımlanması olduğunu söyledi ve “Zaman zaman bulunduğumuz ortamlar çok kalabalık olabiliyor. Bundan dolayı en güzel kareyi çekmek için diğer foto muhabirleri ile birbirimizi ezip geçtiğimiz zamanlar oluyor. Biz de ana karakterleri çekebilmek için sağımızda ya da solumuzda bulunan yan karakterleri görmezden gelip sadece ana karaktere odaklanıyoruz” dedi. Ödül alan birçok fotoğrafı olduğundan da bahseden Genco aldığı ödüllerin birkaçının 2013 Fotoğraf Etik Ödülü, 2017 Diyanet Vakfı Uluslararası İyilik Ödülü, Türkiye Foto Muhabirler Derneğinin düzenlediği TFMD Yılın Basın Fotoğrafları 2017 yarışmasında Yaşam Fotoğrafı Ödülü, Anadolu Ajansı'nın Yılın Fotoğrafları oylamasında 2017'de birinciliğini, 2013'te ise ikinciliği olduğunu, 2014 Pulitzer ödülü adaylığı, 3. Uluslararası Göç Konulu fotoğraf yarışmasında ikincilikle birlikte gümüş madalya aldığını belirtti.

Güçlü karakter ve güçlü bedene ihtiyaç var

Foto muhabir olmak isteyenlere tavsiye veren Cem Genco fotoğraf çekmeyi gerçekten çok sevmek gerektiğini, çok yorucu ve meşakkatli bir iş olduğundan dolayı güçlü karakter ve güçlü bir bedene ihtiyaç duyulduğunu, çok okumalarını ve hiçbir zaman “ben oldum!” dememeleri gerektiğini çünkü bu cümleyi kurdukları anda aslında yetersiz olduklarını bundan dolayı sürekli olarak gelişime ve öğrenmeye açık olmaları gerektiğini söyleyerek tavsiyelerini sonlandırdı.

KÜNYE

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Adına

İmtiyaz Sahibi

Prof. Dr. Hasan USLU-Rektör

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Doç. Dr. Duygu ÜNALAN

Genel Yayın Yönetmeni

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BÜYÜKAFŞAR

Arş.Gör.Dr. Vahdet Mesut AYAN

Huriye DALĞIÇ

Baver Cenha KAYA

Editörler

İbrahim Erdem ORAL

Karanfil YILDIRIM

Selinda TÜKEN

Gökhan GÜMÜŞ

Damla DİNÇER

WEB-Grafik Tasarım

İbrahim Erdem ORAL

Baver Cenha KAYA

Redaksiyon

Arş.Gör.Dr. Vahdet Mesut AYAN

Karanfil YILDIRIM

Damla DİNÇER

Sayfa Sekreteri

Karanfil YILDIRIM

Selinda TÜKEN

İbrahim Erdem ORAL

Görsel ve Teknik Yönetmen

Selinda TÜKEN

İbrahim Erdem ORAL

Mehmet SÖNMEZ

Başyazar

Baver Cenha KAYA

Foto Muhabir

Selinda TÜKEN

Mehmet SÖNMEZ

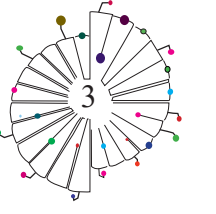
İstihbarat Şefi

NGenç Kuşak Ekibi

Makale ve Köşe Yazıları

NGenç Kuşak Ekibi

NOHU Öğrencileri



UYKUDA GELEN ÖLÜM HİPOTERMİ

6 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremle gündeme gelen hipotermi nedir, hipotermi belirti nelerdir ve tedavisi nasıl yapılmalıdır? Dr. Yakup Koşmaz gazetemize hipotermi hakkında bilgiler verdi.

İbrahim Erdem Oral/Niğde-6 Şubat tarihinde Kahramanmaraş merkezli deprem ile gündeme gelen hipotermi enkaz altında kalan birçok vatandaşın hayatını kaybetmesine sebep oldu. Enkazdan kurtulan veya enkaz altında yaralı olarak kurtarılmayı bekleyen vatandaşlar havanın yer yer 0 derecenin altına düşmesi nedeniyle hipotermi geçirdi. Bu vatandaşların bazıları erken müdahale ile kurtarılırken bazıları ise hayata gözlerini kapadı. Hipotermi ve tedavisi hakkında bilgi veren Hacı Ahmet Özeşsiz Aile Sağlığı Merkezi hekimlerinden Dr. Yakup Koşmaz “İlk olarak hipotermi kelime anlamına bakarsak hipo düşük, term ise ısı demek hipotermi düşük ısı ile meydana gelen bir durum. Vücudun normal sıcaklığı 36,5 37,5 derece aralığında olmalıdır. Vücut ısısının 35 derecenin altına düşmesi hipotermi başlangıcıdır. Hipotermi belirtileri vücut sıcaklığının kaç derece olduğuna göre değişebilir, hipotermiye maruz kalmanın sebepleri soğuk havada kalmak, ani soğuk suya girerek bir anda vücut ısınızı düşürdüğünüzde hipotermi geçirmezsiniz olağan bir durum haline gelir. Bu gibi durumlarda acil olarak vücut ısısını yeniden normal sıcaklığa getirmemiz gerekir. Eğer önlem alınmaz ve erken müdahale edilmezse ölümle sonuçlanabilen bir tablo karşımıza çıkar. Alkol kullanımı da uzun dönemde hipotermi sebebi olabilir nedeni ise alkol içindeki maddeler gereğince içildiğine insana sıcaklık hissi verir insan kendini üşümüyor olarak hisseder ama vücut ısısı yavaş yavaş düşer, uzun süre alkollü şekilde soğuk havada dışarda kalan bir insanın hipotermi geçirme olasılığı oldukça yüksektir. Bunun yanı sıra bebek ve çocuklar da yetişkinlere göre daha çabuk hipotermiye girerler. Son yaşanan depremde enkaz altından cansız olarak çıkarılan çocukların bazılarında hipotermi sonucu ölüm rastlanmıştır” dedi



İlk Müdahaleyi Vakanın Kol ve Bacaklarında Uygulamalıyız

Hastayı ısıtma için ilk ısıyı kol ve bacaklara uygulamalıyız, bacak bölgesine uyguladığımız ısı kan dolaşımını hızlandırır, kalp ve ciğerlere hızlı kan gitmesini sağlar. Hiçbir şekilde kan dolaşımını sağlayamadıysak HemoDiyaliz makinesine sokarak kan dolaşımını sağlayabiliriz. Kan dolaşımı uzun süre sağlanamayan insanlarda doku kaybı görebiliriz doku kaybından kasıt bütün organları da kapsar, kan gitmeyen organlar bir süre sonra işlevini kaybederek organ kaybına sebep olur. Kısacası hipotermi ürettiğinden çok ısı kaybı anlamına gelir, vücudumuzda bir metabolizma çalışır ve bu çalışan metabolizma ısı üreterek vücut ısısını dengede tutar bu ısının düşmesi ise hipotermiye sebep olur. Hipotermi geçtiğimiz aylarda yaşadığımız acı depremden sonra gündeme gelmişti ama biz en çok dağcılarda, kayakçılarda ve çobanlarda hipotermi vakasına rastlıyoruz” ifadelerini kullandı.

Hipotermi Tedavi Gerektiren Bir Vakadır

Hipotermi ilk anı ve devamında meydana gelen semptomlar hakkında bilgi veren Koşmaz “Vücut dokularının donması sonucu kangren meydana gelir. Kangren dokunun ölmesi yok olmasıdır, bunun sebebi ise dokuların kan akışı ile besleniyor olması vücut ısısı düşüp kan akışı yavaşladığında dokular beslenemeyecek ve yavaş yavaş dokular ölmeye başlayacak, bu durum ise kangrene sebep olacaktır. Öncelikle soğukta her gördüğümüz insan için hipotermi geçiriyor düşüncesinde bulunmamalıyız. İnsanların üşürken verdiği en belirgin tepki vücudun refleks olarak yaptığı titremek daha sonra vücut ısısı düştükçe geveleyerek konuşma, tam konuşamama, kekeleme, hafıza kaybı, uyuşukluk, sakarlık, sakarlığa örnek verecek olursak elini ağzına götürmemeye refleks kaybı gibi örnekler verilebilir. Aynı zamanda hipotermi geçiren vakalarda yoğun uyuma isteği görülür düşen vücut ısısı nedeniyle olmayan kan dolaşımı insan vücudunda uykuya sebep olur ve donarak ölen insanların hepsi uyurken acı çekmeden ölürlere. Hipotermi tedavi gerektiren bir vakadır, vücut ısısını mutlaka normal seviyeye çıkarmamız lazım, ilk tedavimiz budur, hipotermi vakalarında hastaya nazik şekilde yaklaşmamız gerekiyor. Çünkü vücutlarında hipotermi olduğu için çok ufak sıkı tuttuğunda oralarda kanamalar meydana gelebilir. Deriyi ısıtmak için ovalamamalıyız, çünkü bu tip sert hareketler kalbin durmasına sebep olabilir, hastayı rüzgâr ve soğuktan koruyarak tedavisine devam etmeliyiz. Hastayı ısıtmak için bir battaniye, yorgan kullanabiliriz eğer açık havadaysak ve bunların hiçbirine erişimimiz yoksa başka bir insanın üzerine yatırarak vücut ısısını yükseltebiliriz. Hastanın kıyafetleri ıslak ve bu yüzden hipotermiye girmişse hemen kıyafetlerini çıkarmamız gerekli ama kıyafetleri çıkarırken normal şekilde değil, kıyafetleri keserek çıkarmalıyız ki kan dolaşımı azalan bölgelerdeki hücreler temas nedeniyle zarar görmesin. Kıyafetleri kestikten sonra eğer imkânımız varsa sadece yüzün açık kalacağı şekilde hastanın üzerini örtmeliyiz. Şiddetli vakalarda bilinç kapanabilir, solunum durabilir bu gibi durumlarda suni solunum da yapmamız gerekir. Hastayı ısıtmak için kesinlikle sıcak su kullanılmamalı, çünkü ani sıcak kalbin durmasına sebep olabilir. Hastanın bilinci açık yutma sorunu yoksa çok sıcak olmayan ılık içecekler verebiliriz” diyerek sözlerini sonlandırdı.

Hipotermi, vücut sıcaklığının 35°C'nin altına düşmesiyle meydana gelir.

Hipotermi Belirtileri

- Titreme
- Soluk, soğuk ve kuru cilt (Cilt ve dudaklar mavi görünebilir.)
- Konuşma bozukluğu
- Yavaş nefes alma
- Yorgunluk veya kafa karışıklığı



Bebeklerde Hipotermi Belirtileri

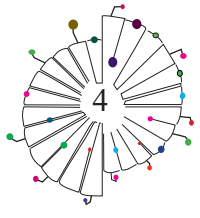
- Soğuk vücut ve kırmızı cilt
- Kuvvetsizlik, gevşeklik
- Alışılmadık derecede sessizlik ve uyku hâli
- Beslenmeyi reddetme



Hipotermide İlk Yardım

- Güvenli olduğu takdirde kişiyi mümkün olduğunca çabuk korunaklı bir yere taşıyın.
- Kişinin ıslak giysilerini çıkarın ve kişiyi battaniyeye, uyku tulumuna veya kuru havluya sarın, başını örttüğünüzden emin olun.
- Kişiyi sıcak ve alkolsüz bir içecek verin, tamamen uyanıksa şekerli besinler verin.
- Yardım gelene kadar konuşarak kişiyi uyanık tutun.
- Kişinin yanında bir refakatçi olduğundan emin olun.





İşitme Cihazının Yaşamsal Rolü

Yüksek sesle müzik dinlemek, aşırı gürültülü ortamlarda uzun süre bulunmak veya yaşlılık sonucu kulaklarımızda işitme kaybı meydana gelebilir. İşitme kaybının sebepleri nedir, hangi durumlarda cihaz kullanılması önerilir? Odyometrist Müslüm Şahin gazetemize açıklamalarda bulundu.

*Huriye Dalgıç/Niğde-*Seslerin, iletişimin ve yaşam kalitesinin belirleyicisi olan işitme, insan sağlığı için kritik bir unsurdur. Ancak, işitme kaybı, çeşitli sebeplerle her yaş grubundaki bireyleri etkileyebilen bir durumdur. İşitme kaybı, 26 desibelden sonra ciddi bir sorun olarak kabul edilir ve günlük hayatı önemli ölçüde etkiler. İşitme cihazları, bu durumu dengelemek ve işitme kaybından kaynaklanan zorlukları hafifletmek adına önemli bir rol oynar. İşitme cihazlarının kullanımı, sadece işitme kaybının etkilerini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda stres, çeşitli enfeksiyonlar veya gürültülü ortamlar gibi işitme sağlığını etkileyebilecek diğer faktörlerden korunmak için de önemli bir adım. İşitme cihazları ve işitme cihazlarının neden kullanılması gerektiği konusunda Niğde İşitme Cihazları Merkezi işletme sahibi Odyometrist Müslüm Şahin bilgi verdi.



İşitme Cihazı Kullanımı Önemli

İşitme kaybı hakkında Odyometrist Müslüm Şahin “İşitme kaybı, 26 desibelden sonra ciddi bir durum olarak kabul ediliyor ve kişiler, bu seviyede duyduklarında sesleri kaçırabiliyor, televizyon seslerini tam olarak duyamıyorlar. İşitme cihazları, sesleri kulağa iletir ve duyururken, aynı zamanda kelime ayırt etme konusunda da yardımcı oluyor. Ayrıca, işitme cihazı kullanılmadığı zaman işitme kaybında artmalarda görülebiliyor. İşitme kaybının sebepleri arasında çocukluk döneminde geçirilen ateşli hastalıklar, gürültülü ortamlarda bulunma, belirli ilaçların kullanımı, darbe ve travmalar yer alıyor. Bunun yanı sıra, işitme kaybı genetik olabileceği gibi yaşlılıkla da ilişkilendiriliyor” dedi.

İşitme Cihazı Kullanımı Önemli

İşitme cihazının kullanımı hakkında bilgi veren Şahin “İşitme cihazı kullanımının kulakta tembelliğe yol açmaz, ancak cihazın düzenli kullanımı büyük önem taşıyor. Cihazı kullanan bireyler, alışma sürecinin ardından cihazı kullanmaya başlamadan önce göre daha iyi duyduklarını belirtiyorlar. Bu durumda biz duyma testlerini yapıyoruz ve bir değişiklik olmadığını görüyoruz. Hasta cihazın konforuna alıştığı için cihazın yokluğunda duymakta çok fazla zorlanıyor. İşitme cihazı işitme kaybını ilerletmiyor. İşitme kaybı devam ediyorsa bu cihazdan kaynaklanan bir durum değil. İşitme kaybının devam etmesinin sebebi stres, ateşli hastalık, gürültülü ortam gibi etkenlerden kaynaklanıyor olabilir” şeklinde konuştu.

Stresten Uzak Durmalıyız

İşitme sağlığının stresten de kaynaklanabileceğini söyleyen Şahin “İşitme sağlığını gürültülü ortamlardan uzak durarak, ateşli hastalık geçirildiğinde önlemini alarak ve stresten uzak durarak koruyabilir. İşitme kaybının en büyük nedenleri arasında stres yer alır. Bireyler stresten uzak durduğu zaman gözü, kulağı ve diğer organları daha sağlıklı durumda olur. İletim tipi işitme kayıplarında dış kulak ya da orta kulaktaki bir hasarın, ses titreşimlerinin iç kulağınıza ya da kokleaya ulaşmasını engellemesi durumunda meydana gelir. Bu işitme kayıpları da ameliyat veya kısa tedavi ile düzelir. İnsanlar işitme kaybı yaşamadan işitmenin kıymetini bilmiyor” ifadelerini kullandı.

Niğde’nin Kahramanları

Özellikle yaz aylarında meydana gelen yangınlar çevreye ve canlılara zarar veriyor. Niğde İtfaiyesi İl Müdürü Bayram Özmen yangın sebepleri ve yangın anında yapılması gerekenler hakkında gazetemize açıklamalarda bulundu.

*İbrahim Erdem Oral/Niğde-*Geride bıraktığımız sıcak aylarda meydana gelen orman, konut ve araç yangınları birçok mala ve cana zarar verdi. Bu durumlar karşısında yetkisiz kişilerde itfaiye ekiplerinin işini güçleştirdi. Sonbahar mevsiminde bahçe temizliği amacıyla yapılan kuru otların kontrolsüz şekilde yakılması yangın çıkma riskini arttırıyor. Niğde İtfaiyesi İl Müdürü Bayram Özmen İtfaiyecilerin vakalarda yaşadıkları zorlukları, müdahale şartlarını ve vatandaşların üzerine düşen görevler hakkında bilgiler verdi.

200 Yangından 30’u Konut Yangını

Yangınların bireylerin dikkatsizliğinden meydana geldiğini söyleyen Niğde İtfaiyesi İl Müdürü Bayram Özmen “Yangın anında vatandaşların öncelikle soğuk kanlı olmaları gerekiyor. Eğer yangın kontrolden çıkmamışsa genel olarak vatandaşın yapmış olduğu yanlış, odadaki camları açmak oluyor. Bu durumda vatandaşlar yangının daha çabuk söneceğini düşünüyorlar fakat yangın daha fazla alevleniyor. Bu nedenle yangın anında camlar ve kapılar kapalı tutulmalı. Yangın önce yanma olarak başlar, yanlış müdahaleyle yangına dönüşür. Özellikle yağ yangınlarında vatandaşların bilinçsizce kızmış yağın üzerine su dökmesi yangının kat ve kat büyümesine sebep oluyor. Bu tür yangınlarda boğma tekniği olarak adlandırdığımız yanma üzerine ıslak örtü gibi eşyalarla yangının büyümesini engelleyebilirler” dedi.

Müdahaleyi Uzatıyor

Hatalı müdahale gibi durumların yanı sıra olayın yaşandığı alana ulaşım zorluğu hakkında bilgi veren Bay ram Özmen “Yangın dışında müdahale ettiğimiz yaralanma ve ölümlü kazalarda genel olarak karayollarının otoyollarda kapattığı bölgeler oluyor. Ancak vatandaşlarımız kapalı bölgelerden geçmeye çalıştığında kazalar meydana geliyor. Bu nedenle bizim olaya müdahale etmemiz daha fazla zorlaşıyor. Örneğin; Adana istika metinden gelen aracın kaza yapması durumunda karşı şeritten müdahale şansımız olmadığı için 20 kilo metrelik bir mesafe giderek olay yerine ulaşıyoruz, bu durumda olaya müdahalemizi uzatıyor. Vatandaşların yangın alanında olması bizim alanımızı kısıtlıyor. İtfaiyecileri bazen polis ve ambulans ile kıyaslıyorlar, yaralanmalı bir vakada ambulans beş dakika önce geldi itfaiye neden gelemedi gibi serzenişlerde bulunuyorlar. Ancak ambulans ve itfaiye araçları arasındaki fark itfaiye araçlarının tonajlı olmasıdır. Bir itfaiye aracındaki merdivenin ağırlığı ile bir ambulansın ağırlığı yaklaşık olarak aynıdır” diye aktardı



Çocuk Haklarına Sahip Çıkalım

*Karanfil Yıldırım/Niğde-*Çocuk hakları konusu bugünlerde en çok telaffuz edilen konuların başında gelir. Çocuk hakları, çocukların doğuştan sahip olduğu onları koruma altına alan haklardır. Bu hakların uygulamaya konulabilmesi öncelikle çocukların haklarını bilmesi ile yakından ilişkilidir. Ayrıca çocuk hakları çocukların yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum gibi değişkenlerden etkilenmektedir. Saadet Öğretmen Çocuk İstismarı ile Mücadele Derneğinde (UCİM) çocukların sağlıklı yetişmesini sağlamak, çocukları her türlü duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ile her türlü ihmalden korumak, bu olayların yaşanmasının önüne geçmek amacıyla yola çıkan ve kâr amacı gütmeyen kuruluşun Niğde İl Temsilcisi Arzu Şahan bizlere hem UCİM hakkında hem de Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde danışman olduğu Mavi Kelebekler Çocuk Hakları kulübü hakkında bilgi verdi



2 kişi başladıkları yolda şu an 250 kişi var

UCİM hakkında bilgi veren Şahan, UCİM'in Genel Başkanının Saadet Özkan yardımcısının ise Yücel Ceylan olduğunu, toplamda 13 şehirde il temsilciliği bulunduğunu ve tamamen gönüllülerden oluşan bir dernek olduğunu söyleyerek Niğde'de 2,5 sene önce yapılanmaya başladıklarını 2 kişiyle başladıkları yolda şu an 250'ye yakın gönüllü olduğunu belirtti.

Amaç: çocuk ihmal ve istismarını önlemek

UCİM'in amacı hakkında Arzu Şahan "Genel amacımız çocuk ihmal ve istismarını önlemek. Bu amaçla farkındalık eğitimleri veriyoruz. Bedensel güvenlik, istismarın psikolojik boyutu, istismarın hukuki boyutu, akran zorbalığı, siber zorbalık eğitimleri veriyoruz. Bizlerden hukuki destek isteyen çocuklarımız ve ailelerine de gönüllü avukatlarımız hukuki destek veriyor" dedi.

Çocuk hakları ve çocuk istismarı hakkında farkındalık artacak

UCİM derneği desteğiyle Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde kurulan "Mavi Kelebekler Çocuk Hakları" topluluğu hakkında Arzu Şahan, kurucusunun Helin Sarsılmaz olduğunu başkanının ise Sultan Yıldız olduğunu söyleyerek "Şu anda Türkiye geneli toplam 23 üniversitede UCİM'in çocuk hakları toplulukları var ana amacımız üniversite öğrencilerinin çocuk hakları ve çocuk istismarı hakkında farkındalıklarını arttırmak" dedi. Çocuk istismarına yönelik farkındalık eğitimleri düzenlediklerini dile getiren Şahan, "Çocuk istismarının psikolojik ve hukuki boyutu üzerine eğitim fakültesi'nde ve gençlik merkezinde eğitim verdik. Bunun dışında Bor Kütüphanesiyle iş birliği içerisindeyiz dönem içerisinde salı günleri kütüphanede çocuklara kısa farkındalık eğitimi verip, onları yüz boyayarak ve müzik dinletisi yaparak eğlendiriyoruz" dedi. Çocuk ve ailelere yönelik de eğitimleri olduğunu belirten Arzu Şahan, bu nokta da UCİM'in faaliyetlerine girdiğini kendilerinin sadece üniversite öğrencilerine yönelik etkinlikler düzenlediklerini söyledi.



Psikolojik olarak çok ağır bir konu

Bu işin zorlukları hakkında konuşan Şahan "Psikolojik olarak çok ağır bir konu. Özellikle katledilen çocuklarımız olduğunda ya da nitelikli istismara uğrayan çocuklarımız olduğunda çok etkileniyoruz ama yılmak yok" diyerek sözlerini noktaladı.

Niğde Eczacı Odası Başkanı, İlaç Sorunundaki Son Durumu Açıkladı

Niğde Eczacı Odası Başkanı Nihat Öztürk, NGenç Kuşak Gazetesi ile yaptığı söyleşide bazı ilaçların zaman zaman neden bulunamadığı, ortada bir ilaç krizi olup olmadığı hakkında merak edilen sorularını yanıtladı.

*Arda Özünaldım&Eda Can/Niğde-*İnsanlar, Türkiye'de özellikle birkaç yıldır tansiyon, kalp ilaçları ve kanser ilaçlarını temin etmekte sorun yaşadığını belirtiyor. Kronik hastalık sahiplerinin düzenli olarak alması gereken ilaçların piyasada bulunamaması ise ilaç krizi olup olmadığı sorularını gündeme getiriyor. İlaç tedarik sorununun devam edip etmediği, bazı ilaçların neden zaman zaman bulunamadığını Niğde Eczacı Odası Başkanı Nihat Öztürk açıkladı.

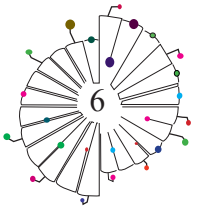
Zorluk Çıkarıyorlar

İlaçları tedarik etmekle ilgili sorunun nedeni olarak Avrupa ülkelerini gösteren Niğde Eczacı Odası Başkanı Öztürk, "Şu anki yönetime karşı olan Avrupa ülkeleri ilaçları tedarik etme konusunda bazı zamanlarda bilerek zorluk çıkarıyorlar. İlaç, stratejik bir ürün olduğu için bu tür yöntemleri uyguluyorlar" dedi.

Türkiye Cumhuriyeti Güçlü Bir Devlettir

Zaman zaman bazı ilaçların temininde güçlük çekilebildiğini belirten Başkan Öztürk, "Türkiye Cumhuriyeti güçlü bir devlettir, ilacı Avrupa'dan alamazsa Asya'dan alır. Devletin bu konuda bir eksikliği söz konusu değildir. Devletlerin ilaç sanayisi bakımından bazı çekişmeleri olur. Çekişmelerinin de sebebi şudur: İlaçların sabit Euro kuru üzerinden anlaşması yapılır, daha sonra enflasyon nedeniyle Euro kuru ve devletin ödediği Euro kuru arasında fark açılınca firmalar zaman zaman ilaçları kısıtlarlar. Bundan önce her yıl şubat ayında ilaçlara zam yapılır, ocak ayından itibaren ise piyasadan ilaçlar çekilir, bir sonraki artışa kadar eczaneler ilaçların çoğunu temin eder, eczanelerdeki ilaçlar bittiğinde dağıtım kanalları onları depoya koyar, zam geldiği günün sonrası eczanelere sevk eder" ifadelerini kullanan Öztürk son olarak şunları ekledi "Sosyal Güvenlik Kurumu olası bir kriz durumunda maddi desteği sağlıyor. İlaç temininde hiçbir sıkıntımız yoktur" diyerek sözlerini sonlandırdı.





Sınav Kaygısının Psikolojimize Etkileri

Hatice Eğin ile yaklaşan sınav döneminde hepimizin hissettiği sınav kaygısı hakkında konuştuk. Sohbetimizde sınav kaygısının nedenlerine ilişkin önerilerde bulunan Eğin, bu süreçte ailelere düşen görevlerin de altını çizdi.

*Huriye Dalğıcı/Niğde-*Yaklaşan sınav dönemlerinde birlikte kaygı yaşayan öğrenciler endişe, huzursuzluk, tedirginlik, sıkıntı, mide bulantısı, karın ağrısı, titreme, terleme, ağız kuruluğu, uyku ve beslenme düzeninde bozukluk gibi belirtiler gösterebilir. Bu durumda ailelerin desteği öğrenciler için önem taşır. Sınav kaygısının sebepleri hakkında bilgi veren Eğin: “Kişinin gerçekçi olmayan düşüncelere sahip olması, mükemmeliyetçi veya rekabetçi kişilik yapısına sahip olmak, sosyal çevrenin beklenti ve baskıları sınav kaygısına sebep olan başlıca etmenlerdir. Gerçekçi olmayan düşüncelere birkaç örnek verelim: “Sınava hazır değilim.”, “Konular asla yetismeyecek.”, “Başarısız olacağım” gibi tepkiler gösterebiliyor. Öğrencinin performansı düşüyor, erteleme davranışları, fiziksel yakınmalarda (baş ağrısı, mide bulantısı, halsizlik vs.) artış söz konusuysa, dikkatini toplamakta ve düşüncelerini organize etmekte sorun yaşıyorsa sınav kaygısı yaşıyor olabilir. Ayrıca öğrencinin sınav hakkında konuşmayı reddetmesi de önemli bir ipucudur” diye aktardı.

Öğrenciler ders çalışmayı son güne bırakmamalı

Sınav kaygısı belirtileri ve sınav kaygısı yaşamamak için neler yapmamız gerektiği konusunda bilgi veren Hatice Eğin: “Sınav kaygısı okuduğunu anlayamama, dikkatini toplayamama, öğrenilen bilgileri gerekli şekilde aktaramama, düşünceleri organize etmede zorluk, enerji azlığı ve fiziksel yakınmalar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı karın ve baş ağrısı, mide bulantısı, halsizlik, yorgunluk, uyku ve beslenme düzeninde bozukluk gibi fizyolojik rahatsızlıkların yanında huzursuzluk, tedirginlik, sıkıntı, mutsuzluk, isteksizlik, odaklanmada güçlük ve kendine güvensizlik gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir. Bu nedenle sınav kaygısı ile baş edebilmek için sınava dair düşünce ve inançlar gözden geçirilerek olumsuz olanlar üzerinde durulabilir. Nefes egzersizi ve gevşeme egzersizi yapılabilir. Kaygıdan kaçınmak yerine kabul ederek kaygı hakkında yazı yazılabilir, güven duyulan bir kişi ile düşünce ve duygular paylaşılabilir. Bu doğrultuda öğrenciler sınav öncesi öncelikle çalışmayı son güne bırakmadan kendine uygun bir program dâhilinde sorumlu olduğu konuları bitirmesi çok önemlidir. Bu noktada ihtiyaç duyulursa çalışma alışkanlıkları gözden geçirmelidir. Bunun dışında sınava dair tutumlar gözden geçirilmeli, beslenme ve uyku düzenine dikkat edilmelidir. Sınav öncesinde ve sınav süresince diyafram nefesi almak ve dikkati vücuda çekmekte anlık rahatlatma sağlayarak performansın artmasına yardımcı olabilir” şeklinde konuştu.



Ailelerin beklentileri sınav kaygısına neden olabilir

Sınav kaygısı yaşayan öğrencilere ve ailelerine tavsiyelerde bulunan Eğin: “Ailelerin çocuklarından beklentileri kimi zaman sınav kaygısına sebep olan sebeplerin başında gelmektedir. Aileler öncelikle çocuklarının akademik başarısına ve gireceği sınava dair beklenti ve tutumlarını gözden geçirmelidir. Çocuklarına sürekli çalışması konusunda baskı yapmamalıdır. Bireyi duygu, düşünce ve istekleri hakkında konuşmak için desteklemelidir. Çocuklarını kimi zaman dinlenmeye, kimi zaman sportif ve sanatsal faaliyetlerde bulunmaya teşvik etmeli uyku ve beslenme düzenleri konusunda evde rutinler oluşturmalarıdır. Son olarak çok iyi bir gözlemci olmalı çocuklarında günlük hayatta sorumluluklarını yerine getirememeye başladıysa, kaygıyla başa çıkmak için uygun olmayan yollar kullanıyorsa (sigara, internet vs.), davranışlarında bozukluklar görülüyorsa psikiyatrik destek almaktan çekinmemelidirler. Ayrıca sınav kaygısı yaşanan bir bireye tavsiyem; Sınav kaygısı okullarda yapılan sınavlarda görülmekle birlikte yoğunlukla LGS ve YKS gibi bireyin hayatını etkileyecek sınavlarda görülmektedir. Bu noktada öğrencilerin söz konusu sınavlar hakkında birinci kaynaklardan güvenilir bilgiler elde etmesini, çalışmalarını bu bilgiler ışığında sürece yayararak planlamalarını tavsiye ederim. Sınava girmiş tanıdıklarından, öğretmen ve ebeveynlerinden destek alabilirler. Yine verimli çalışma, zaman yönetimi, test teknikleri, kendilerine ait öğrenme stilleri konularında eksikleri varsa sürecin başında bilgi toplayarak, yardım alarak bu eksiklikleri gidermelerini tavsiye ederim. Kişisel bakım, uyku ve beslenme konusunda rutinler oluşturarak bir düzen oluşturmalarını tavsiye ederim. Sosyal çevreleri ile ölçülü bir şekilde ilişkilerini sürdürmelerini tavsiye ederim” ifadelerini kullandı.

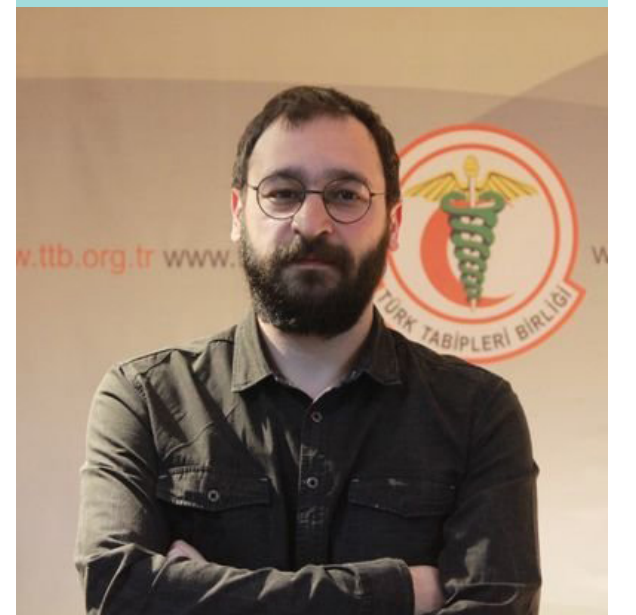
Gazeteciliğin Hız ile İmtihanı

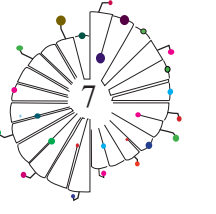
İletişim teknolojilerindeki gelişmenin gazetecilik pratikleri ve gazetecilerin çalışma koşullarını doğrudan etkilediği aşikârdır. Bu etkinin olumlu yönlerine işaret eden teknolojik determinist görüşün en önemli hattı, yeni ve umutlu bir geleceği vaat etmektedir. Bu vaat, kendine gazetecilik mesleğinde de yer bulmaktadır. Nitekim, teknolojik gelişmelerle birlikte haberin doğrudan ve hızlı bir şekilde toplumla buluşacağı, paylaşılan enformasyonun toplumların bilgi ihtiyacını karşılayacağı var sayılmıştır.

Buna karşın teknolojik gelişmeler ve post-Fordizmle birlikte gazetecinin zaman ve mekânında yeni bir dönüşüm yaşanmış, gazeteciler için esnek ve güvencesiz çalışmanın koşulları oluşturulmuştur. Bu koşulu oluşturan diğer bir etmen ise teknolojik gelişmelerle birlikte gazetecilere dayatılan “hız” olgusudur. Her ne kadar bu olgu, alanda çalışan birçok gazeteci ve medya mecrası tarafından olumlu çağrışımlarla ifade edilse de “hız” hem haberlerin hem de gazetecilik mesleğinin altını oymaktadır. Şöyle ki haberlerin giderek hızlanmasıyla birlikte haberin doğrulanma sorunu ortaya çıkmış, haber kaynaklarının kontrolü güçleşmiş ve bu da haber içeriğini hızla yenik düşürmüştür. Hız, aynı zamanda gazeteciden beklenen haber sayısını artırırken, verimlilik ve rekabet beklentisini gazeteciye dayatmıştır. Dolayısıyla hız, gazeteci üzerinde bir baskıya, iş yükü artışına, çalışma zamanı-boş zaman dengesinin çalışma zamanı lehine bozulmasına neden olmuştur.

Bir diğer husus, haberin doğasına içkindir. Haber, tarihsel bağlamı içinde barındıran; yapılma sırasında ve içeriğinde belirli süreçleri içeren edebi bir metindir. Haber yazım esnasında gazeteciye dayatılan hız, haberin içeriğini ve biçimini bağsamsız, vasıfsız hale getiren bir gerçektir. Gazetecinin vasıfsızlaşması ise ürettiği ürünün niteliksizleşmesini beraberinde getirmiştir. Bu haliyle gazeteci, teknik bir aktarıcıdan öteye gidememekte ve en önemlisi de tarihsel boyuta sahip bilgi içerikli habere duyulan ihtiyacı da karşılayamamaktadır. Gelecek sayılarda bu konuyu etraflıca değerlendiren yazılarda buluşmak üzere...

Arş. Gör. Dr. Vahdet Mesut AYAN





Haberin Elektronik Yolculuğu: GZT

Gün geçtikçe değişmeye ve gelişmeye devam eden teknoloji, gazetecilik alanında da yeni gelişmelere neden oldu. Geleneksel gazeteciliğin tek yönlü iletişim sağlayan yapısı, okuyucuların da yazılı üretici konumuna düşmesi sonucu, önemli bir değişim sürecine girdi. Dolayısıyla internet ortamında gazetecilik, yeni teknolojilerin de katkısıyla geleneksel anlayıştan farklı bir içerik kazanıyor. Bu süreçte yükselen dijital medya ile öne çıkan kurumlardan biri olan Albayrak Medya ailesinin dijital medya markası GZT’nin Genel Yayın Yönetmeni Doğukan Gezer ile yaptığımız röportajda hem kendisi hakkında hem de dijital haber platformu GZT hakkında merak ettiklerimizi sorduk.

Karanfil Yıldırım/Niğde-Doğukan Gezer, iletişim alanındaki akademik eğitimleri sırasında birçok kurum ve yerel yayında stajyerlik yapıp sonrasında ise sırasıyla 2013 Akdeniz Oyunları’nda Yayın Sorumluluğu, Gençlik ve Spor Bakanlığı’nda Muhabirlik ve Yeni Şafak Dijital Servisi’nde Şef Editörlüğü görevlerini üstlenirken 2018’den bu yana GZT’nin Genel Yayın Yönetmenliği görevini icra ediyor. İletişim ve medya alanında aldığı eğitimin, temel bilgi ve beceriler kazanmasında önemli bir rol oynadığını söyleyen Gezer, haber yazma, medya üretimi ve iletişim stratejileri konularında eğitim aldığını belirtti. Ayrıca geleneksel medya kuruluşlarında gazetecilik, yazı işleri ve medya yönetimi alanlarında çalışma deneyimi olduğunu ve bu deneyimlerin haber üretimi, editöryal süreçler ve okuyucu ilişkileri konularında bilgi ve yeteneklerini geliştirmesinde büyük bir rol oynadığından bahsederek GZT’ye giriş süreci hakkında, “Dijital medyanın yükselişi ve potansiyeli beni her zaman ilgilendirdi. İnternet üzerindeki yeni medya modelleri, hızlı haber dağıtımı ve geniş kitlelere ulaşma fırsatları beni çekti. Teknoloji ve yapay zekâ konularına olan ilgim, dijital medya platformlarının geliştirilmesinde ve daha etkili hizmetler sunulmasında bir avantaj sağladı. Bu alanlarda kendimi sürekli olarak geliştirmeyi hedefledim. GZT gibi bir dijital medya platformuna katılmadan önce bu ilgilerimin ışığında süreci tamamladım ve platformun yenilikçi yaklaşımına ve hedeflerine katkı sağlama fırsatını değerlendirdim. Bu süreç, geleneksel medya deneyimi, dijital medya ilgisi ve teknolojiye olan tutkumun birleşimi sonucunda GZT’ye katılmamı sağladı.”



GZT, Benim Gözümde Bir Öncüdür

Derneğin, Avrupa Birliği tarafından finanse edilen oldukça önemli bir diğer projesi de “Doğaya Güç Kat” projesidir. Bu proje hakkında Özbahar: “Doğaya Güç Kat projesi bizim oldukça önemseydiğimiz bir proje. Temel amacı Türkiye’deki sivil toplum kuruluşlarının doğa koruma çalışmalarındaki demokratik süreçlere katılımını hedefleyen bir proje. Türkiye’de sulak alanların yönetimi, havza yönetimi ve avcılık konularında sivil toplum örgütlerinin dahil olabileceği çeşitli mekanizmalar mevcut. Bu sistemin tam anlamıyla çalışabilmesi amacıyla “Doğaya Güç Kat” ağını kurmayı hedefledik. Ağ kurulduktan sonra ağ üyesi olan sivil toplum kuruluşlarına yönelik eğitimlere başladık, şu anda bir danışma hattı kurulması planlanıyor. Aynı zamanda bu süreçlerin daha etkin şekilde yürütülebilmesi için “Doğa için Savunuculuk Rehberi” yayınlandı. Umarım bu ağ hedefine ulaşır ve il av komisyonu ve mahalli sulak alan komisyonu gibi yerelde doğa koruma için kritik öneme sahip bu mekanizmalara sivil toplum kuruluşları daha fazla katkı sağlayabilir” dedi.

GZT’yi diğer platformlardan ayıran özellikler nelerdir?

GZT’yi diğer dijital yayın yapan mecralardan ayıran noktaları söyleyen Yayın Yönetmeni Gezer, “İçerik çeşitliliği ve kişiselleştirme bizim öne çıkan yönlerimizin başında geliyor. GZT, geniş bir haber yelpazesi sunarak okuyucularımızın ilgi alanlarına göre kişiselleştirilmiş içerikleri kolayca bulmasını sağlıyor. Ayrıca, çeşitli medya formatlarını (video, metin, ses) kullanarak haberleri daha çekici ve erişilebilir hale getiriyor. Ayrıca açıklayıcı gazetecilik kavramı da değer verdiğimiz noktaların başında geliyor. Okuyucularımıza sadece haberleri aktarmakla kalmayıp aynı zamanda olayların arkasındaki nedenleri ve etkilerini de daha iyi anlamalarına yardımcı oluyoruz” ifadelerini kullandı.

Neredeyse bütün sosyal medya platformlarında yayıncılık yapan GZT’nin genel yayın yönetmeni Doğukan Gezer sosyal medyadaki paylaşım akışını düzenli hale getirebilmek için ilk olarak hedef kitleyi tanımanın ve kimlerin haberleri takip ettiğini anlamanın içerik stratejisi oluşturmada önemli olduğunu söyledi. Ek olarak “Her sosyal medya platformu farklı özelliklere sahiptir. İçeriklerinizi platforma özgü olarak hazırlamak ve optimize etmek, daha etkili sonuçlar almanıza yardımcı olur. Örneğin, X’te kısa ve öz içerikler daha popülerken, Instagram daha görsel bir platformdur. Bu yüzden veri elde etmek kadar bunu okumak da dijital haber merkezinde yoğun mesai kalemlerinden biri. Son olarak kriz yayınları GZT olarak en önceliklediğimiz konuların başında geliyor. Bu nedenle olumsuz durumlarla nasıl başa çıkacağımıza dair kriz iletişim stratejisi hazırlamak önemlidir” dedi. Yaşadıkları teknik ve etik problemler hakkında ise Gezer, “İlk olarak farklı sosyal medya platformlarının teknik gereksinimlerine uyum göstermek ve içeriklerin düzgün bir şekilde görüntülenmesini sağlamak için teknik dikkat gerektirir. Buna biz platforma uyumlu içerik diyoruz. Ayrıca kişisel verilerin korunması yasalarına uyum sağlama, kullanıcı verilerini güvenli bir şekilde saklama ve gizliliğe saygı gösterme önemlidir. Etik olarak ise haberlerin doğru ve tarafsız bir şekilde sunulması etik bir sorumluluktur. Hızlı gündem değişiklikleri sırasında doğruluk kontrolünün ihmal edilmemesi önemlidir” diyerek son olarak da dijitalde en çok konuşulan konulardan biri olan telif meselesi hakkında konuştu “Başkalarının içeriklerini kullanırken telif haklarına saygı göstermek etik bir gerekliliktir. Başkalarının içeriklerini izinsiz kullanmak yasal ve etik sorunlara yol açabilir.”

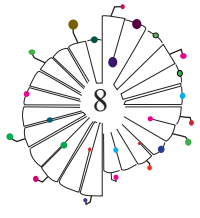
Teknolojiyi Etik Bir Şekilde Kullanma Yolunda Adımlar

Atmamızı Sağlayacak

GZT için geleceğe yönelik projelerinden bahseden Doğukan Gezer, GZT’nin daha fazla içerik türü ve kapsamı sunarak okuyucularına daha geniş içerik yelpazesi sunmayı, yapay zeka ve doğal dil işleme alanındaki ilerlemeleri takip ederek daha etkili dil modelleri oluşturmayı hedeflediğini ayrıca yapay zeka tabanlı dil çevirisi ve dil anlama hizmetleri+ini daha geniş bir kullanıcı kitlesine sunmayı düşündüğünü dile getirerek “Gelecekteki bu projeler, daha iyi hizmet sunma, topluma fayda sağlama ve teknolojiyi etik bir şekilde kullanma yolunda adımlar atmamızı sağlayacak” dedi.

Geleceğin Gazeteciliği Büyük Ölçüde Dijital ve Yenilikçi Bir Şekilde Şekilleniyor

Gençler için geleceğin gazeteciliği hakkında “Gençler için geleceğin gazeteciliği büyük ölçüde dijital ve yenilikçi bir şekilde şekilleniyor. Haberler, web siteleri, sosyal medya, podcast’ler ve diğer çevrimiçi medya kanalları aracılığıyla daha fazla erişilebilir olacak. “Çoklu Medya”da da geleceğin gazetecileri, metin tabanlı haberlerin ötesine geçerek görsel ve işitsel medya unsurlarını daha fazla kullanacak. Şu an içerisinde olduğumuz yapay zekâ, otomasyon ve blockchain gibi yeni teknolojiler, haber üretimini ve dağıtımını etkileyecek. Gençler için geleceğin gazeteciliği, hızla değişen medya ortamında farklı becerilere ve esnekliğe ihtiyaç duyacak. Bu değişiklikler, haberin daha etkili bir şekilde iletilmesi, daha geniş kitlelere ulaştırılması ve daha çeşitli bakış açılarına yer veren bir gazetecilik geleceği yaratma potansiyeli taşıyor” diyerek sözlerini noktaladı.



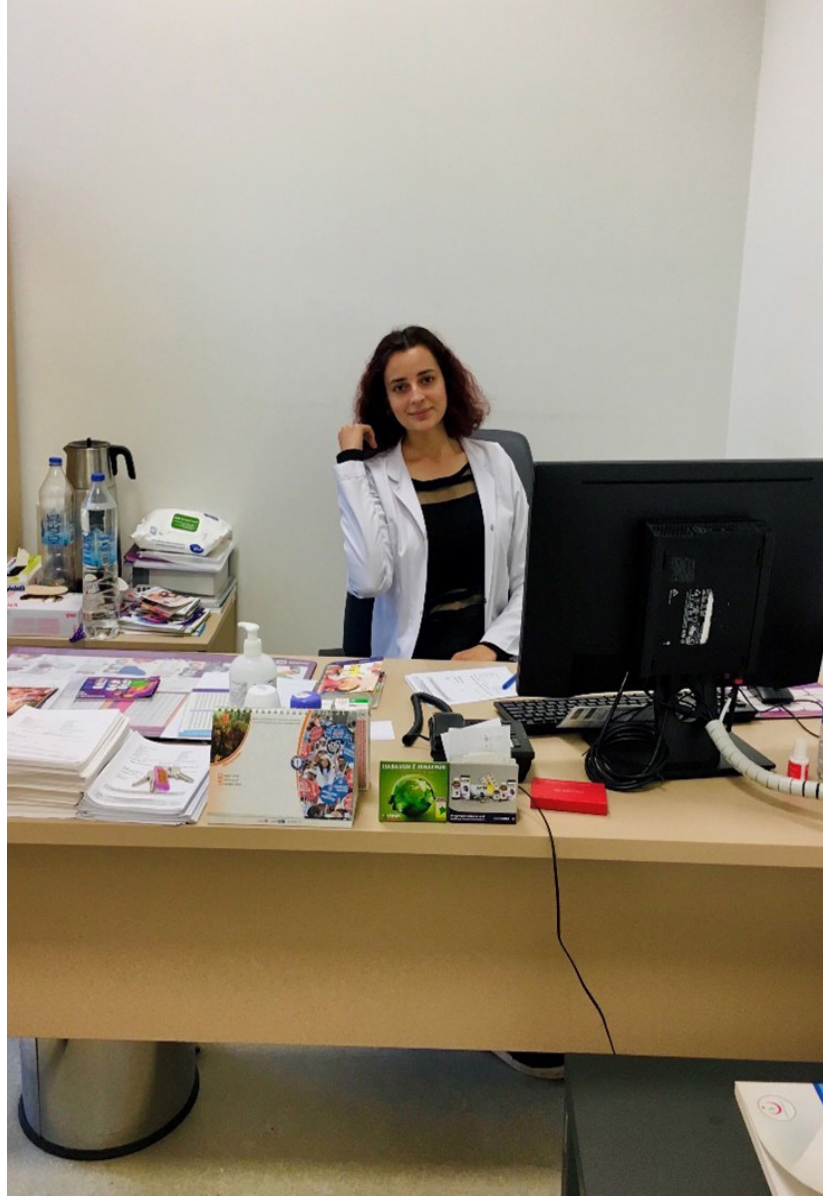
Sağlıklı Yaşam Hayatımızın Bir Parçası

Beslenme alışkanlığımızda yaptığımız hatalar, sağlık problemlerine sebep olabilir. Günlük beslenme rutini, doğru diyetin nasıl olması gerektiği ve internette bulunan detoks tariflerini doğru bulmadığını söyleyen Diyetisyen Tuğçe Karagöz, diyetin her bireye göre farklılık göstereceğini vurguladı.

İbrahim Erdem Oral/Niğde-Yaşamamız için temel ihtiyaçlarımızdan olan yemek aşırıya kaçıldığında obezite, şeker, tansiyon ve kalp rahatsızlıklarını meydana getirebilir. Bu durumda diyetisyenlerin bazı önerilerine dikkat etmemiz gerekir. Diyetisyen Tuğçe Karagöz, doğru diyetin ne olduğu nasıl yapılması gerektiği ve internette bulunan bilgiler hakkında bilgi verdi: “Öncelikle diyetler kişiye özel olarak hazırlanır, çünkü her bireyin gereksinimleri farklı oluyor. Doğru diyetle birey hem karbonhidrat hem protein hem de yağ açısından bireyin günlük gereksinimlerini karşılayabilmeli. Bilinçsiz yapılan diyetler ilerleyen süreçte bize problem yaşatabilir. Örneğin diyet yaparken karbonhidratı tamamen kesmek veya birkaç kaçamak yaptıktan sonra diyeti tamamen bırakmak vücut değerini bozabilmektedir. İnternette birçok zayıflama detoksu adı altında tarifler bulunuyor, bazılarını uygulanabilir olarak buluyor olsam da genel anlamda doğru bulmuyorum, çünkü önce de belirttiğim gibi her birey her besini gereksinimi kadar almalıdır. Sağlıklı beslenme kavramı bazı kesimler tarafından yanlış anlaşılıyor, sağlıklı beslenme, en temel anlamıyla tüm makro ve mikro besin öğelerini kişinin ihtiyaç duyduğu miktarlarda içeren, aynı zamanda bireyin ihtiyaç duyduğu enerji miktarını tam olarak karşılayan, ideal kilonun korunması için uygun olan beslenme türü diye düşünüyorum” dedi.

Diyetin Asıl Amacı Bireyin Sağlıklı Beslenmesi Olmalı

Diyete başlayıp kilo veremeyen ve yarıda bırakan veya kilo almak isteyen ama alamayan insanlar hakkında konuşan Karagöz “Ben danışanlarımı bu konuda asla zorlamıyorum. Çünkü diyetin asıl amacı bireye sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırabilmek ve bunun sürdürülebilir olmasını sağlamak. Her listede verilmesi gereken belli bir kilo aralığı yok. Tamamen özgür bırakıp yasaksız diyet uyguluyorum ve sonuçlar da tatmin edici oluyor. Kilo vermek isteyenlerin aksine kilo almak için gelen danışanlarımız da oluyor, genel olarak bakıldığında kilo almak kilo vermekten daha zor. Kilo alma diyetlerinin uygulanabilirliği de aynı şekilde tabii ama günde 3 ana ve 3-4 ara öğün olmak üzere sık sık beslenip, öğünlerde miktarı küçük ama kalorisi yüksek besinler bulundurmaya tavsiye ederiz. Acıkılmasa dahi ana ve ara öğünler atlanmamalı. Bütün gıdaların farklı faydaları var bu yüzden sağlıklı beslenmek için ayırt etmeden yememiz gerekiyor. Türklerde bulunan yemek alışkanlığını pek doğru bulmuyorum açıkçası. Çünkü danışanlarımın beslenme düzeninde gördüğüm kadarıyla uzun süre aç kalmak, ekmek ve şekeri beslenme programından çıkarmak, ödeme neden olduğu için su tüketimini minimal seviyede tutmak, sadece sebze ve meyve yiyerek zayıflamaya çalışmak, hızlı kilo verme adı altında tek tip beslenmek (şok diyetler gibi), kilo aldırmayacağı düşüncesi ile light ürünlerden sıkça tüketmek, yağ yakacağı düşüncesi ile limon tüketiminde aşırıya kaçmak, yemeklerde hiç yağ kullanmamak gibi hatalar sıkça yapılıyor” şeklinde konuştu.



Su İçmek Keyifli Hale Getirilebilir

Su içmek yaşam ve insan sağlığı için oldukça önemli, suyun önemi ve su içemeyenlere öneride bulunan Karagöz “Öncelikle suyun içine limon sıkarak denenebilir. Bu sayede hem tadı değişecek hem de sindirimi kolaylaşacaktır. Bununla birlikte suyu bir bardak iki bardak üst üste içmek gerekmiyor; kendinizi zorlamamalısınız. Bir bardak suyu bile içemiyorum diyorsanız da masanızın üzerinde sürekli dolu bir su şişesi bulunsun. Yudum yudum içerseniz de bu şekilde su içmek oldukça sağlıklı. İnsan vücudunun her dakika her saniye suya ihtiyacı var.

Tadını sevmiyorum içemiyorum diyorsanız suyunuzun içine çeşitli meyve ve sebzeler konularak tüketim sağlanabilir. Bu yöntemle hem suyun tadını güzelleştirilip hem de su içmek keyifli bir hale getirilebilir. Bir başka önemli faktörde çocuklarımızın gelişme döneminde sağlıklı beslenmesi. Çocuklarda porsiyonlar yaş faktörüne, kiloya ve cinsiyete bağlı olarak değişkenlik gösterse de süt ve süt ürünlerinden 2-3 porsiyon, et ve yumurta ya da kuru baklagillerden 2-3 porsiyon, mevsim sebze ve meyvelerinden en az 5 porsiyon, ekmek ve tahıl gurubundaki besinlerden 6-9 porsiyon ile yağ ve yağlı bitkilerin tohumlarından yeterli düzeyde tüketim gereklidir şeklinde bir genelleme yapılabilir” ifadelerini kullandı.

Sporcular Daha Fazla Su İçmeli

Takviye gıdalara (vitamin, mineral vb.) bakış açısı ve sporcu beslenmesi hakkında da bilgi veren Karagöz “Takviye gıdalar bireylerin kan değerleri vitamin ve mineral değerlerinin referans aralıklarına göre incelenip gerekli görüldüğü noktalarda kullanılabilir. Sporcularda ise beslenme stili hakkında genel olarak karbonhidrattan zengin, proteinden normal, yağdan ise normalin biraz altında olmalı diyebiliriz. Sporcuların sıvı kaybı normal bireylere göre daha fazla olduğundan içilen su miktarı arttırılmalıdır” diyerek sözlerini sonlandırdı. .

Ebediyen İz Bırakacak Olan

Mustafa Kemal Atatürk’ün vefatının üzerinden 85 yıl geçti. Bugün Türkiye’de önemli izler bırakmış Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk’ü minnetle anıyoruz. Mustafa Kemal Atatürk Yalnızca komutan olarak değil bir devlet adamı ve öğretmen olarak da adını tarihe altın harflerle yazdırdı. Mustafa Kemal Atatürk 1881’de Selanik’te dünyaya geldi. Kurtuluş Savaşı’nın ardından TBMM tarafından 29 Ekim 1923’te Cumhuriyet ilan edilirken, Mustafa Kemal Atatürk de cumhurbaşkanı seçildi. 1938’de ölümüne dek arka arkaya 4 kez cumhurbaşkanı seçilen Atatürk, bu görevi en uzun süre yürüten cumhurbaşkanı oldu. 57 yıl boyunca milletin ve vatanının bağımsızlığı için yılmadan çalışan Atatürk girdiği her mücadeleden galip olarak çıktı. 10 Kasım 1938’de Dolmabahçe Sarayı’nda saat 9’u 5 geçte hayata gözlerini yuman Atatürk’ün Türk bayrağına sarılı tabutu, Dolmabahçe Sarayı büyük tören salonunda bir katafalk üzerine yerleştirilerek 3 gün süreyle milletin ziyaretine bırakıldı. Cenaze, daha sonra 20 Kasım 1938’de Ankara’ya getirildi ve 21 Kasım 1938’de büyük törenle Etnografya Müzesi’ndeki geçici kabrine konuldu. Atatürk’ün naaşı, vefatının 15’inci yılında 10 Kasım 1953’te Anıtkabir’e nakledildi. Biz ve gelecek nesillerimiz Türkiye’nin her toprağında emeği olan Ulu Önderimiz Mustafa Kemal Atatürk’ü unutmayacağız. “Benim naçiz vücudum elbet bir gün toprak olacaktır, ancak Türkiye Cumhuriyeti ilelebet payidar kalacaktır.”

Huriye DALĞIÇ



Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinden Kültürel Yükseliş

*Mehmet Sönmez/Niğde-*Niğde Ulusal Kısa Film Festivali’nin ikincisi, Üniversitemiz İletişim Fakültesi Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü tarafından düzenlendi. Üç gün süren etkinlik, ödül töreniyle son buldu. Şehit Ömer Halisdemir Kongre ve Kültür Merkezi’nde gerçekleşen törene, Rektör Vekili Prof. Dr. Nafiz Tok, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Recep Çiçek, Niğde Belediye Başkan Yardımcısı Ahmet Taciroğlu, İletişim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ziya Avşar katılırken, üniversitemiz akademik ve idari personeli, öğrenciler ve sinemaseverler festivale yoğun ilgi gösterdi. İlk kez 2021’de pandemi nedeniyle çevrim içi düzenlenen festival, bu yıl yüz yüze etkinliklerle renklendi. Festivalde “Kurmaca”, “Belgesel” ve “Öğrenci Filmleri” olmak üzere üç farklı kategoride toplam 24 film, sinemaseverlerin beğenisine sunuldu. Ayrıca, konuk yönetmenler ve jüri üyelerinin katılımlarıyla gerçekleşen beş farklı söyleşi de festivalin önemli etkinlikleri arasında yer aldı. Tören, başarılı filmleri belirlemek üzere düzenlenen yarışmanın ardından katılımcılara ödüllerin takdim edildiği anlam dolu bir atmosferde gerçekleşti. Festival, sinema tutkunları arasında heyecanla beklenen ve sanatın farklı kollarında kendini gösteren yetenekleri bir araya getiren bir platform olma özelliğini sürdürdü.

Fatih Diren’in Gözünden Film Festivali ve Gelecek Hedefler

Bu yıl festivalin büyük ilgi çektiğini söyleyen Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Fatih DİREN: “Geçen yıl çevrimiçi düzenlenen festival, bu sene yüz yüze yapılarak izleyicilere daha etkileşimli bir deneyim sunarak büyük ilgi çekti. Her geçen sene, festivalimiz daha fazla yetenekle buluşmayı amaçlayarak büyüyor. Niğde şehri ve üniversitemizi muasır medeniyetler seviyesine çıkarma hedefine doğru önemli adımlar atıyor. Festival, Niğde’nin kültürel zenginliğine katkı sağlamak ve sinema alanında yeni yeteneklere kapılar açmak amacıyla düzenleniyor. Üniversitemizin sinema salonu ve birçok konu, festivalin başarılı geçmesinde kritik bir rol oynuyor. Ayrıca Kültür ve Turizm Bakanlığı Sinema Genel Müdürlüğü desteği ile festival daha geniş kitlelere ulaştı ve etkinlik başarılı bir şekilde gerçekleşti. Niğde’yi kültürel anlamda zenginleştirme çabalarımızda Belediye’nin katkıları büyük bir öneme sahip. Gelecek senelerde, festivalimizin büyüyerek devam etmesini ve Niğde’nin sinema ve kültür alanındaki potansiyelini daha da ortaya çıkarmasını umut ediyoruz. Yeni yeteneklerin katılımıyla birlikte, festivalimizin etkisi artacak ve Niğde, sinema dünyasında daha fazla tanınacak. Bu festival sayesinde, şehrimizin kültürel mirasını daha da güçlendireceğimize inanıyoruz” şeklinde konuştu.

Hedefimiz Uluslararası Kısa Film Festivallerinde Yer Almak

Hedeflerinin ulusal çapta kısa filmler olduğunu söyleyen, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Yavuz Akyıldız “Amacımız, Türkiye’den çıkıp dünya çapında tanınmak ve farklı festivallerde projelerimizi göstermek. Sinemanın evrenselliği beni her zaman etkilemiştir, bu nedenle farklı kültürlerle etkileşime girmek ve iş birlikleri yapmak benim için çok önemli dedi. Gerçekten heyecan verici bir deneyim. Niğde Ulusal Kısa Film Festivali, Türkiye’nin çeşitli sinema yeteneklerini bir araya getiren önemli bir platform. Burada olmak ve yeni yetenekleri keşfetmek, benim için gerçek bir onur” ifadelerini kullandı.

Festivalde ödül almaya hak kazanan kısa filmler:

Öğrenci Film Mansiyon Ödülü: Simbiyoz

Öğrenci Filmleri Ödülü: İnsan Örtüsü

Belgesel Filmde En İyi Film Ödülü: Cevizin Altında

Kurmaca Filmde En İyi Film Ödülü: Salça

Spor Yapmak Hafızayı Güçlendirir mi?

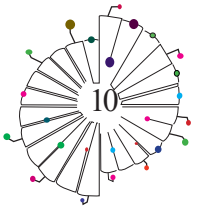
Yaşam kalitesini artırmak adına spor, başlıca çözüm yollarından biri olarak karşımıza çıkmakta olup insanın hayat kalitesini artırmakla birlikte hafıza ve öğrenme yetilerini geliştirme konusunda büyük bir etkene sahip. Spor yapan kişilerin, zihinsel algıları önemli derecede etkilenirken aynı zamanda zihinsel yaratıcılıklarının gelişmesine de yardımcı olmakta

*Gökhan Gümüş/Niğde-*Spor yapmanın hafızayı güçlendirme etkisiyle ilgili sorularımızı yanıtlayan ve Gaziantep Şehir Hastanesinde görev yapan hemşire Gizem Yaşar, egzersiz hakkında bilgi verdi. Sporun hafızayı güçlendirmenin yollarından biri olduğunu belirten Yaşar, yapılan araştırmaların genç ve yaşlı yetişkinlerde egzersizin, beyin fonksiyonlarını ve hafızayı geliştirdiğini söyledi. Egzersizin, kan akışını artırarak yeni beyin hücrelerinin büyümesini ve bilişsel fonksiyonların geliştirilmesini teşvik ettiğinden bahsetti. Egzersiz yapmak, vücut sağlığı için olduğu kadar zihin sağlığı için de önemlidir. Beyin, vücudumuzun en önemli organlarından biridir ve her gün birçok görevi yerine getirir. Beyin hücreleri, nöronlar arasındaki bağlantıların güçlendirilmesiyle daha iyi çalışır ve bu da hafızayı ve düşünme becerilerini geliştirir. Egzersiz yapmak, beyne daha fazla oksijen ve kan akışı sağlayarak nöronların daha iyi çalışmasını sağlar. Ayrıca egzersiz, beyindeki stres hormonlarının azaltılmasına yardımcı olur ve bu da zihinsel sağlığı iyileştirir. Spor yapmanın hafızayı güçlendirmesi hakkında bilgi veren Yaşar, “Spor yapmak, beyin hücrelerinin büyümesine ve güçlenmesine yardımcı olarak hafızayı güçlendirebilir. Düzenli olarak yapılan orta şiddetteki egzersizler, düşünme ve hafıza becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Hafızayı güçlendirmek için başvurulacak sporlar genel olarak aerobik egzersizleri (koşu, yüzme, bisiklet sürme) denebilir” dedi.

Hafızayı Güçlendirmek İçin Ne Kadar Süre Spor Yapmalıyız?

Hafızayı güçlendirmek için ne kadar süre spor yapmak yeterlidir sorusuna ise Yaşar ideal bir sürenin olmadığını fakat, düzenli egzersiz yapmak hafıza ve diğer bilişsel fonksiyonlarda iyileşme sağlayabileceğini söyledi. Yaşar “Yaşlı yetişkinlerde yapılan bir çalışma, yaklaşık altı ay boyunca haftada en az 52 saat egzersiz yapmanın hafıza ve diğer bilişsel fonksiyonlarda iyileşmeye neden olduğunu kanıtlamıştır. Genç yetişkinlerde yapılan bir başka çalışma, haftada en az 120 dakika egzersiz yapmanın hafıza ve diğer bilişsel fonksiyonlarda iyileşmeye neden olduğunu göstermiştir. Son olarak, spor yapmanın hafızayı güçlendirmek adına her yaş grubu için faydalı olduğunu söyleyebilirim. Ancak, her bireyin uygun egzersiz miktarı ve türü yaş, sağlık durumu ve kondisyon seviyesi gibi faktörlere göre değişebilir” diyerek sözlerini noktaladı.





Dijital Arenada Yükselen Çift Kariyer: Türk Gençleri Youtuberlık ve Twitch Yayıncılığı ile Adlarını Duyuruyor

Damla Dinçer/Niğde-Youtuberlar, izleyicilere daha çeşitli ve yaratıcı içerik sunma konusunda yarışıyor. Geleneksel vloglardan farklı konseptlerdeki video serilerine, interaktif içeriklere kadar geniş bir yelpazede içerik üretiliyor. Oyun incelemelerinden mutfak maceralarına, eğitici içeriklerden günlük vloglara kadar pek çok farklı kategori, youtuberlar arasında popülerlik kazanıyor. İzleyicileriyle daha yakın bir bağ kurmak ve anlık etkileşim sağlamak için canlı yayınlara ağırlık veriyor. Soru-cevap seansları, oyun yayınları, anlık deneyim paylaşımları gibi içerikler, canlı yayın platformları üzerinden izleyicilere sunuluyor. Youtuberlar, izleyici taleplerine anında cevap verme ve etkileşimde bulunma konusunda rekabet halindeler. Türkiye'deki Twitch yayıncıları, oyun yayınlarının yanı sıra farklı kategorilerde de içerik üretiliyor. Mutfak yayınları, müzik performansları, sohbet odaları, eğitici içerikler ve daha birçok çeşitli tema, izleyicilere geniş bir seçenek yelpazesi sunuyor. Bu çeşitlilik, izleyicilerin farklı ilgi alanlarına hitap etmeyi amaçlayan yayıncılar için bir avantaj sağlıyor. Gençler için gündemde olan Twitch yayıncılığı konusunda bu alanda yayınları bulunan Erdi Çelebi ile röportaj yaptık. Röportaja kendisinden bahsederek başlayan Çelebi, oyun hayatına 2000 yılında başladığını, şu anda da aktif olarak Twitch yayıncılığını sürdürdüğünü belirtirken, aynı zamanda bir Youtube hesabında da içerik üretmekte olduğunu sözlerine ekledi. Çelebi, daha sonra canlı yayınlarından bahsederek “canlı yayınlarımın en ilgi çekici ve değerli anlarını seçerek, bu içerikleri YouTube kanalında yayınlamaktayım. Bu sayede, canlı yayınları kaçıran izleyicilerim için de kaliteli ve keyifli içerikler sunarak, geniş bir izleyici kitlesine ulaşmayı ve topluluğumu daha da büyütmeyi hedefliyorum” dedi.

Röportajda her iki mecraya da neden ve nasıl giriş yaptığını aktaran Çelebi, “İnsanlara bildiğim şeyleri aktarmayı çok seviyorum. Canlı yayında izleyicilerimle birlikte keyifli vakit geçirmek ve onlara oyun hakkında bildiğim tüm püf noktaları, stratejileri ve taktikleri öğretmekten hoşlanıyorum. Bu süreçte, onların sorularını yanıtlayarak ve oyun içi deneyimlerimi paylaşarak, etkileşimli ve öğretici bir atmosfer yaratmak beni bu platforma iten en büyük olgu oldu” dedi.



İzleyici Beklentilerine Ayak Uydurmak Youtuberlar İçin Bir Meydan Okuma

Çelebi, özellikle YouTube'da içerik üretmenin zorluklarını dile getirirken, üretimin avantaj ve dezavantajlarının da altını çizdi: “Youtuber olmanın zorlukları arasında sürekli yenilikçi ve ilgi çekici içerik üretmenin gerekliliği bulunmaktadır. Bu süreç, yalnızca yaratıcı fikirler geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda düzenli ve kaliteli içerikler hazırlamak için yoğun zaman ve emek harcamayı da gerektirir. Twitch yayıncılığına kıyasla YouTube'da başarılı olmak, genellikle daha fazla planlama, düzenleme ve pazarlama çalışması anlamına gelir. Ayrıca, sürekli değişen algoritmalara ve izleyici beklentilerine ayak uydurmak da Youtuberlar için ekstra bir meydan okumadır” dedi. Son olarak reklam sponsorluklarından bahseden Çelebi “Kanalın izlenme sayıları ve takipçi sayısı oldukça önemli.

Bu, sponsorlarla yapılan anlaşmaları doğrudan etkiliyor. Yüksek izlenme ve takipçi sayısına sahip bir kanal, daha büyük markaların ilgisini çekiyor ve bu da daha iyi sponsorluk anlaşmaları demek. Daha küçük kanallar ise genellikle daha niş veya yerel markalarla çalışıyor. Yani, bir Twitch yayıncısı olarak, kanalını büyütmek ve daha fazla izleyiciye ulaşmak, daha iyi sponsorluk fırsatlarına kapı açıyor” diyerek sözlerini noktaladı.

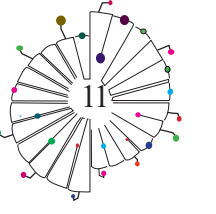
Niğde'de Düzenlenen 6. Kitap Fuarı Kitapseverleri Buluşturdu

Burcu Geçiner/Niğde-Niğde'de bu yıl altıncısı düzenlenen Kitap Fuarı kitapseverler tarafından yoğun ilgiyle karşılandı. Dokuz gün süren etkinlik, şehirdeki kültürel hayatı renklendirirken bir yandan da fuar kapsamında birçok yayınevi ve yazarın eserleri ziyaretçilerle buluştu. Etkinlik boyunca fuarda yer alan kitapların geniş bir kategoride sunulması hem ziyaretçilerin/okuyucuların ilgisini çekti hem de çeşitli imza günleri ve söyleşiler de büyük ilgi gördü. Fuar, katılımcılar arasında kitap okuma alışkanlığının yaygınlaştırılması ve kültürel bilincin artırılmasına yönelik önemli bir platform olarak değerlendirildi.

Kültürel Anlamda Büyük Bir Katkı Sağlıyor

Doktor Hasan Gündoğdu, etkinliğin önemine dair yaptığı açıklamada “Kitap Fuarı gibi etkinliklerin kültürel anlamda büyük bir katkı sağladığını düşünüyorum. Bu tür organizasyonlar, toplumda okuma alışkanlığını artırmanın yanı sıra, farklı düşüncelerin paylaşılmasına ve kültürel etkileşimin güçlenmesine olanak tanır” ifadelerini kullandı. Fuarın son gününde, katılımcılar etkinliğin verimli geçtiğini belirtirken, bir sonraki yıl için heyecanla beklediklerini dile getirdiler. Bu yılki Kitap Fuarı, Niğde'deki kültürel etkinliklerin çeşitliliğine ve şehirdeki kültür-sanat hayatının gelişimine katkı sağlamaya devam ediyor.





Uykusuzluğun Sessiz Çığı

Uyku, gün boyu yorulan vücudun ve yıpranan sinir sisteminin, yenilenmesi ve dinlenmesi için kendine ayırdığı zamandır. Birçok bireyin deneyimlediği uyku problemi ile ilgili bu sayımızda Adalet Bakanlığı’nda psikolojik danışman olarak görev yapan Kübra Tok ile röportaj yaptık, kendisinden bu problemin nasıl üstesinden gelineceği ile ilgili bilgiler aldık.

*Selinda Tüken/Niğde-*Röportajımızda Tok, ilk olarak uyku bozukluğu nedenlerinden bahsederken, sıkıntı ve stresli dönemlerde bazı insanların uyku bozukluğunu daha fazla yaşadığını vurguladı. Tok, ayrıca ailevi ve iş hayatındaki sorunların uyku bozukluklarında önemli bir etmen olduğunu açıkladı. Konuşmasında kafein kullanımına da değinen Tok, kafeinin içerdiği özelliklerin insanları uyanık tuttuğuna, gece içilen kahvenin uykuyu kaçırmaya da uyku kalitesini düşürdüğüne değindi. Vardiyalı çalışma koşulları ve sürekli değişen çalışma saatlerinin de uyku bozukluğuna neden olduğunu sözlerine ekleyen Tok, günlük egzersizlerin, sakın bir yaşam tarzının, sessizliğin uykuya dalmakta kolaylaştırıcı bir rol oynadığını söyledi. Konuşmasında yatak odasının sessizliğinin önemini de işaret eden Tok, “Yatak odası mümkün olduğunca sessiz olmalıdır. Yakın yerden gelen araba sesleri, uçak sesleri, televizyon sesi ve diğer sesler uyanmaya neden olmasa da uyku kalitesini bozabilir” dedi. Kübra Tok, uyku bozukluğu çeşitlerini “insomnialar, uykuda solunum bozuklukları, solunum bozukluğuna bağlı olmayan uyku bozuklukları, hipersomnialar, sirkadyen ritim bozuklukları, parasomniler, uyku ile ilişki hareket bozuklukları, izole semptomlar ve normal varyantları” olarak sıraladı. Tok, uyku bozukluğu belirtilerini ise “uykuya dalmakta güçlük, uykuyu sürdürmekte güçlük, gece boyunca sık uyanma, gündüz artmış uykululuk hali, uykuda anormal motor hareketler, horlama ve uykuda solunum bozuklukları” olarak tanımladı.

Uyku bozukluğu tedavisi

Bu sorunun tedavisini sordüğümüzda Tok, “Uyku sorunun etkili çözümü; öncelikle sorunun doğru tespitine ve uygun tedavi planlamasına bağlıdır. Bu nedenle, uyku bozukluğu şikâyeti olan kişilerin öncelikle uzman bir hekimin değerlendirmesine başvurması gerekir. Elde edilen sonuçlara göre sorun tespit edilerek uygun tedavi planlanır. Tıbbi tedaviler arasında; uykuya dalmayı kolaylaştıran ilaç tedavileri, melatonin takviyesi, nefes almayı kolaylaştıran aparatların kullanımı, uyku apnesini önlemeye yönelik cerrahi operasyonlar ile diş hekimliği uygulamaları vardır.

Bunların yanında kişilerin günlük hayatlarında alabilecekleri çeşitli tedbirlerle de uyku bozukluklarını gidermeleri veya önlemeleri mümkündür. Bunlar arasında, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanılmalıdır. Özellikle vitamin ve mineral içeriği yüksek sebze ve balık gibi besinlerin tüketimine ağırlık verilmelidir. Düzenli egzersiz yapılmalıdır. Haftanın belirli günlerinde, kişinin yaşına ve vücut yapısına uygun egzersiz yapması uyku alışkanlığı açısından oldukça yararlıdır. Kafein içerikli çay, kahve, elma gibi gıdaların tüketimi azaltılmalıdır. Sigara ve alkol tüketimine son verilmelidir. Yatmadan önceki 1,5-2 saatlik dilimde herhangi bir gıda alımından kaçınılmalıdır. Uyku öncesinde alınan sıvı miktarı sınırlandırılmalıdır. Günün benzer saatlerinde uyumaya çalışılmalıdır. Belirli saatte uyku alışkanlığının kazanılması, uykuya dalmayı kolaylaştırmaktadır” dedi.

Uykuya dalmak uyku kalitesini artırır

Kübra Tok, uykuya dalamama probleminin aşılmasının yollarından da bahsetti: “Öncelikle uyku için yatak odası tercih edilmelidir. Televizyon, cep telefonu, bilgisayar gibi elektronik eşyalar yatak odasında bulunmamalıdır. Hatta yatakta bu cihazlarla zaman geçirmek bile uyku kalitesini bozabilmektedir. Yatak odasının ışık ve ses izolasyonuna dikkat edilmelidir. 20:30-23:00 arasında en üst seviyeye ulaşan melatonin hormonundan faydalanmak için bu saat dilimleri arasında uykuya dalmak uyku kalitesini artırmaktadır. Uykusuzluk sorunu yaşayan kişilerin akşam sporu yapması faydalı olabilmektedir. Akşam yemeğinden önce kardiyo tarzı yapılan hafif sporlar uykusuzluk sorununu çözebilmektedir. Ağır sporlar sanılanın aksine uykusuzluk sorunu yaratabilmektedir. Yatağa yatılmasına rağmen yarım saat 45 dakika uyunmadığı takdirde yataktan çıkılmalıdır” diyerek cümlelerini sonlandırdı.

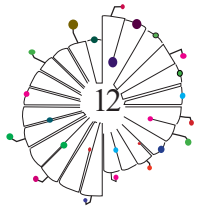
Niğde’nin Tarih Kokan Kasabası: Gümüşler

*İbrahim Erdem Oral/Niğde-*Gümüşler Manastırı, Niğde’nin Gümüşler kasabasında bulunan büyük bir tüf kaya kütesinin içine oyulu manastır kilisesidir. Kapadokya bölgesindeki en büyük manastırlardan biri olan yapı, Bizans sanatının Anadolu’daki en iyi ve en güzel korunmuş örneklerinden biri sayılıyor. Bizans döneminde inşa edilen kasabanın o dönemlerde “Traicas” (Dragia) olarak isimlendirildiği bilinmektedir. Kasabanın çevresinde eski dönemlerden kalma gümüş yatakları bulunduğu için Osmanlı İmparatorluğu döneminde “Eski Gümüş” ismini almıştır. Niğde kent merkezinde altı kilometre mesafede olan gümüşler kasabasına inşa tarihi bilinmeyen manastırın, tahmini olarak 8. yüzyıl ile 12. yüzyıl arasındaki dönemde inşa edildiği düşünülmektedir. Manastır, Kapadokya bölgesinin en iyi duvar resimleri olarak nitelendirilen iç süslemeleri, kayadan oyma rahip odaları, mutfak, saklama küpleri, iki katlı yer altı şehri ile acil durumlarda saklanmak üzere yapılmış gizli bölmelerle dikkati çekiyor.



Gülen Meryem Ana Freski

Yaklaşık 1,5 kilometrelik alanda uzanan kayadan oyma yerleşim yerindeki manastır, ören yeri, kilise ve kayadan oyma yerleşim alanlarıyla ön plana çıkan yapı içerisinde birçok fresk (duvar resmi) bulunuyor. Bunların bazıısı çökme sırasında hasar alsa da aralarında en çok dikkat çeken resimlerden biri olan Hz. Meryem’in resmedildiği “Gülen Meryem Ana” freski Anadolu’da tek olarak biliniyor. Anadolu Ajansı (AA) muhabirine röportaj veren İl Kültür Turizm Müdürü Basri Akdemir röportajında “Sol apsiste yer alan Gülen Meryem ve kucağında İsa freski Anadolu’da tek örnek olarak nitelenmektedir. Ana apsisteki Meryem figürü, iki ayrı yerden baktığımızda, sizi aynı bakış noktasıyla izliyor görünümünü vermekte. Hz. İsa’nın doğumunun müjdelenmesi, İsa’yı dadılarının yıkaması, İsa’ya hediye sunumu, Hz. Meryem’in İsa’yı azizlere tanıtması, baş melekler Gabriel ve Mikael’in Hz. Meryem’e tanrı selamı iletmesi fresklere yansıyan görüntülerdir. Narteksin üstündeki bir odanın duvarlarında yer alan av sahneleri ve çeşitli hayvanların resmedilmesi uzmanların Kapadokya’da örneğinin görülmediğini belirttikleri önemli bir ayrıntıdır. Gülen Meryem Ana figürü muhtemelen 1960’lı yıllarda yapılan onarımlarda tadilat hatası diyebileceğimiz şekilde ortaya çıkmış ama yurt içi ve dışında Gülen Meryem Ana Freski olarak bilinir. Burası üç defa bakım ve onarımdan geçiriyor. Öncesinde böyle bir şeyin olup olmadığına dair bir bilgi yok ama 1960’lı yıllarda yapılan restorasyon sırasında böyle bir tadilat hatasının olduğu bilinir ancak bu yine de halk arasında Gülen Meryem Ana olarak bilinmesinin önüne geçilememiş” ifadelerini kullanmıştır.



Eğitimin Işığında Büyüyen Bir Miras: 24 Kasım Öğretmenler Günü

Bugün, eğitimin ve öğretmenlerin ışığında parlayan bir mirası daha bir yıl dönümünde anıyoruz. 24 Kasım, sadece bir tarih değil, aynı zamanda ülkemizin geleceğini şekillendiren öğretmenlerin ve eğitimin değerini hatırlatma günüdür.

Mustafa Kemal Atatürk'ün Millet Mektepleri Başöğretmeni olarak atanmasının ardından 24 Kasım, Türkiye’de Öğretmenler Günü olarak kutlanmaktadır. Bugün, sadece bir liderin eğitime verdiği önemi değil, aynı zamanda toplumun bilinçlenmesi, kalkınması ve aydınlanması için eğitimcilerin omuzlarına yüklenen sorumluluğu simgeler.

Mustafa Kemal Atatürk'ün ifadesiyle, “Milletleri kurtaranlar yalnız ve ancak öğretmenlerdir.” Bugün, öğretmenlerimiz, öğrencilere sadece derslerini öğretmekle kalmaz, aynı zamanda onlara değerli yaşam prensipleri, vatan sevgisi ve özgür düşünceyi aşırlar.

Eğitim, toplumun temel taşıdır. 24 Kasım, bu temelin ne kadar sağlam olduğunu hatırlatma fırsatıdır. Öğretmenlerimiz, bilgiyi paylaşmanın ötesinde, öğrencilerine özgüven, sorumluluk duygusu ve sevgi kazandırmada önemli bir rol oynarlar. Onlar, sadece sınıflarda değil, aynı zamanda toplumun her köşesinde, geleceğin liderlerini yetiştirmenin sorumluluğunu taşırlar. Bu özel günde, öğretmenlerimize duyduğumuz saygıyı bir adım daha ileri taşımalıyız. Onların fedakarlıklarını, sabır ve özverilerini anlamalı ve takdir etmeliyiz. Onlar, geleceğin mimarlarını yetiştiren ustalardır ve bu önemli görevi yerine getirirken ellerinden gelenin en iyisini yaparlar.

Bugün, sadece öğretmenlerimize teşekkür etmekle kalmayalım, aynı zamanda onların yanında olduğumuzu hissettirelim. Eğitim, toplumumuzun ilerlemesinin anahtarıdır ve bu anahtarı hep birlikte daha parlak yarınlara çevirebiliriz.

24 Kasım’da, öğretmenlerimizi minnetle anıyor, onlara sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz. Onlar olmadan bir toplum düşünülemez. Mustafa Kemal Atatürk'ün dediği gibi “Öğretmenler! Yeni Nesil Sizin Eseriniz Olacaktır.” 24 Kasım Öğretmenler Günü kutlu olsun.

İbrahim Erdem Oral



KADEM Vakfı:Eşitlik İçin Çalışıyor

*Gökhan Gümüş/Niğde-*Kadın ve Demokrasi Derneği Vakfı (KADEM), Türkiye genelinde toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyen ve güçlendiren önemli bir sivil toplum kuruluşu olarak dikkat çekiyor. 2013 yılında kurulan KADEM, toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesinde öncü bir rol üstlenerek, kadınların toplumsal, ekonomik ve siyasi hayatta daha fazla yer almalarını hedefliyor. Vakıf, bu amaçla yaptığı eğitim programları, seminerler, etkinlikler, araştırmalar ve kampanyalar ile kadınların güçlenmesini sağlamayı amaçlıyor. KADEM, kadınların güçlenmesi ve toplumsal cinsiyet eşitliği konusundaki bilinci arttırmak için çeşitli platformlarda sesini duyuruyor. KADEM Vakfı aynı zamanda Türkiye genelinde birçok ilde temsilciliğe sahip olmakla beraber yerelde de etkin bir şekilde çalışmalarını sürdürüyor. Niğde’de açılan temsilcilik de bu stratejinin bir parçası olarak, bölgesel çapta toplumsal cinsiyet eşitliği konusundaki çabaları güçlendirmeyi amaçlıyor.

Kadınlar için Her Alanda Uygun Zeminler Hazırlanmasına Öncülük Ediyoruz

KADEM hakkında Niğde KADEM Temsilcisi Aynur Demirtaş ile yaptığımız röportajda “Toplumda kadın ve erkek bir bütününe iki anlamlı parçasıdır. Bu bütünlüğü korumak da hepimizin görevidir. Hak ve sorumluluk dengesinde adaletli bir toplumsal zemine ihtiyaç duyulduğuna inanan bizler KADEM çatısı altında kadınların sosyo-kültürel, ekonomik, siyasi ve toplumsal hayata katılımlarını sağlamak adına çalışmalar yürütmekteyiz. KADEM olarak verdiğimiz tüm eğitim ve hayata geçirdiğimiz tüm projelerimizle temel amacımız, genç yaşlı demeden bütün kadınların hayatına dokunmak, onların kendilerini güçlü hissetmesini, potansiyellerinin farkına varmasını sağlamak. Bu amaçla dezavantajlı kadınlar başta olmak üzere tüm kadınlar için her alanda ekonomik, sosyal ve kişisel gelişimleri için uygun zeminlerin hazırlanmasına öncülük ediyoruz. Örneğin “İnovasyonda Kadın” projemiz ile kadın girişimciliğini ve istihdamını desteklemekteyiz. “Geleceğe İşbaşı” projemiz ile devlet korumasında olan 16-18 yaş arasındaki dezavantajlı genç kızlara mesleki eğitim ve istihdam imkânı sağlamayı amaçlıyoruz” dedi.

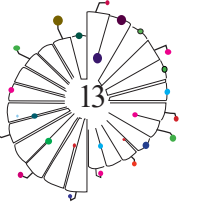
KADEM’de yapılan projelerden bahseden Demirtaş, “Niğde KADEM olarak çeşitli kurumlar ile yaptığımız iş birlikleri çerçevesinde eğitimler, atölyeler, kurslar, saha ve gençlik projeleri gibi etkinliklerle ilimizde bilinçlendirici ve farkındalık oluşturunca çalışmalar yürütüyoruz. KADEM Eğitim Birimi bünyesinde hazırlanan modüllerden “İbrahim’i Dinlerde Kadın”, “Güven Toplumunun İnşası ve Şiddetin Anatomisi”, “İki İnsan” konulu eğitimleri, alanında yetkin kişilerin sunumlarıyla her alanda yaygınlaştırmaya gayret gösteriyoruz. KADEM Niğde ve Göç İdaresi İl Müdürlüğü ile imzaladığımız protokol kapsamında göçmen kadınlara yönelik “Güven Toplumunun İnşası, Şiddetin Anatomisi ve Çözüm Yolları” eğitimlerimize başladık. İl Müftülüğü ile imzaladığımız protokol kapsamında “İbrahim’i Dinlerde Kadın”, “İki İnsan” eğitimlerimizin yaygınlaştırılması için planlamalar yaptık. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Rektörlüğü ile imzaladığımız iş birliği protokolü kapsamında Genç KADEM Kulübü aracılığıyla birçok projeyi hayata geçiriyoruz. Niğde Valiliği, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Rektörlüğü ve Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü ile iş birliğimiz neticesinde başlattığımız “Gülümse Yarınlara” projemizin eğitimlerine başladık. Projemizle deprem bölgesindeki kadınların, gençlerin ve çocukların iyi olma halinin güçlendirilmesine katkıda bulunmayı amaçlıyoruz. Temsilciliğimiz bünyesinde ayrıca Halk Eğitim Müdürlüğü aracılığıyla çeşitli sertifikalı kurslar veriyoruz. Aynı zamanda köy köy dolaşarak “Sosyal Destekler ve Kamuya Erişim” konusunda eğitimler vererek il halkının hakları konusunda haberdar olmalarını sağlıyoruz. “Gönülllerimiz Bir” projesi kapsamında gönüllülerimiz ile Hatay’da Üsküdar konteynır kentine giderek Kadın Destek Merkezi’ndeki kadın ve çocuklar ile çeşitli etkinliklere katılıyoruz. Ayrıca Niğde KADEM olarak, 2022–2023 eğitim öğretim yılında kapsamlı bir gençlik projesini hayata geçirdik. Genç KADEM Kulübümüzün öncülüğünde, KADEM Genel Merkezin hibe onayıyla hayata geçirilen proje kapsamında, ilimizdeki Belediye ve Rektörlük de dahil olmak üzere altı farklı kurumla bir protokol imzaladık. “Söylenecek Sözümüz Var!” isimli projemiz kapsamında; üniversite öğrencilerine yönelik eğitimler, seminerler, atölyeler, kültür gezileri, belgesel çekimleri, çalıştaylar ve gençlik kampı düzenledik” diyerek yapılan projeleri bizlere aktardı.

Varoluşta Eşitlik Sorumlulukta Adalet

KADEM’in ilkelerinden biri olan “Varoluşta eşitlik sorumlulukta adalet” ilkesinin amacını ve bu ilkeyi nasıl gerçekleştirdikleri hakkında Aynur Demirtaş, 2021 yılında 8 Mart Dünya Kadın Hakları Günü’nde ilan edilen Kadın Hakları Bildirgesinin mottosu olan bu cümlemin aslında bildirgenin bir anlamda özeti olduğunu, bildirgedeki esasların; evrensel düşünce tarihinde, aklın, beden, inancın, neslin ve mülkiyetin korunmasını hedefleyen kadim değerlerin yanı sıra pek çok ilke, sözleşme ve bildirgeye dayandığını ayrıca Kadın ve Demokrasi Vakfı olarak yeryüzündeki tüm kadınların onurlu ve güven içinde yaşayacağı bir dünya için mücadele ettiklerini ve tüm çalışmalarının da bu esaslar doğrultusunda hayata geçtiğini belirtti.

Uygulanabilir ve Kalıcı Çözümler Üretmek Ana Hedefimiz

Niğde KADEM olarak il bazındaki faaliyetleri hakkında temsilci Demirtaş, “Kadın hakları ve aileyi ilgilendiren meselelerde, uygulanabilir ve kalıcı çözümler üretmek ana hedefimiz. Bununla beraber toplumsal hayatın her alanında kadının temsilini güçlendirmek, dezavantajlı kadınlar başta olmaz üzere tüm kadınlar için fırsat eşitliği sağlamak, şiddetle mücadele etmek, kadınların entelektüel gelişimlerine katkıda bulunmak ve gelişimleri için uygun zeminlerin hazırlanmasına öncülük etmek öncelikli amaç ve çalışma alanlarımız arasında. Kadın ve Demokrasi Vakfı Niğde Temsilciliği olarak tüm çalışmalarımızı bünyemizdeki akademi, hukuk, gençlik gibi kurullarımızın destekleriyle sürdürmekteyiz” diyerek sözlerini noktaladı.



BU AYIN EĞLENCE KÖŞESİ

N U V P G Z U I M V H U X D F O R
F I M E T U S V V C D A T X I P R
S S N Q T M R X R A M L R A K C Q
P D G Y B X U Y G U L A M A D U M
N B Q O Y D A R U Q U U C U Y J K
O V Q T D N Q U I L E T İ Ş İ M Y
Y Z G E S O U D E H G S E U H H E
Z G E L E N E K S E L M E D Y A N
I A Y L H J E L Q A F K V B H P I
V T M B X F N H N K K H K L Z G M
E P U J Ü O G E C D R A L C R I E
L G C V L H D A S Z Q H D O G X D
E A V G J Ğ Ö O Z G E N Ç E E J Y
T Z A O I J J N L E B G T F M Z A
E O G N B C V Q D Z T X H N Y I K
N G B A Ş A R I B O A E E J K W C
G K A X Z W A Y D E M L A Y S O S

GENÇ İLETİŞİM AKADEMİ KARLMARX GELENEKSELMEDYA RADYO
YENİMEDYA TELEVİZYON BAŞARI NİĞDE NÖHÜ GAZETE
SOSYALMEDYA UYGULAMA



Öğrenciler Diyor ki!

Cumhuriyetimizin 100.yılı hakkında neler düşünüyorsunuz?

Cumhuriyet, Türkiye'nin kalbinde atarak geçmişin karanlığından doğan bir güneş gibidir. Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün önderliğinde kurulan bu büyük miras, milletimizin umut dolu yarınlara olan sevdasını en güzel şekilde yansıtır.
(Edebiyat 4.Sınıf)

Cumhuriyet, Türk milletinin umutlarını, direnişini ve birliğini temsil eden kutsal bir mirastır. Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün liderliğinde kurulan bu büyük sevdada, Türkiye'nin kalbinde hala coşkulu bir şekilde atmakta, geçmişin onuruyla geleceğe ışık tutmaktadır.
(Ebelik 1.Sınıf)

Gururluyum çünkü aziz şehitlerimizin kanından esinlenerek bulunmuş bayrağımızın altında yaşamak ve bunu 100 yıl boyunca sürdürmek gurur verici
(Maaliye 4.sınıf)

Cumhuriyet, Atatürk'ün Türk milletine kazandırdığı bağımsızlığımızın en büyük adıdır. Cumhuriyet'in 100.yılında da bu bilinçte, sevgi ve gururla daima sürecektir.
(PDR 1.Sınıf)

100 senedir vazgeçilmeyen gurur verici bir zafer
(Resim-iş Öğretmenliği 2.Sınıf)

Cumhuriyetin 100. yılı, Türkiye'nin büyük başarılar elde ettiği, modernleşme çabalarının izlerini taşıyan önemli bir dönemi simgeliyor.
(Kamu Yönetimi 4.Sınıf)

Türkiye Cumhuriyeti'nin yüzüncü yılı, büyük bir gurur ve coşkuyla kutlandı, geçmişin özverisi ve bugünkü birliğiyle geleceğe umutla bakılıyor. Cumhuriyetin köklü değerleri, ülkenin birlik ve beraberliğini güçlendirerek gelecek nesillere taşınacak.
(Gazetecilik 4.Sınıf)

Cumhuriyetimizin 100. yılında, geçmişten aldığı güçle Türkiye, çağdaş değerlere daha da yaklaşarak, birbirine daha fazla kenetlenmiş bir toplum olarak geleceğe adım atıyor.
(Çocuk Gelişimi 2.Sınıf)