

TUTKU ÖĞRETMEN GÖREV YAPTIĞI 17 ÖĞRENCİLİ OKULU AZMIYLA GÜZELLEŞTİRDİ

Sınıf öğretmeni Tutku Demir, 2 yıldır görev yaptığı Hatay'ın Arsuz ilçesindeki 17 öğrencili okulu resim ve oyun köselerivle renklendirdi, bahçe kazandırdığı parkla çocukların vüzünü güldürdü.

İçenin kırsalında yer alan Kozaklı Mahallesi'ndeki Kozaklı İlkokuluna 2023'te atanan Demir, öğrencilerin daha güzel ortamda ders işlemesi için çalışmalar yaptı. Demir, Arsuz Kaymakamlığı ve hayırseverlerin desteğiyle okulun sınıflarını yeniledi, bazı dersleri ağacın altında işlemek için elden geçirdiği bahçeye oyun parkı kazandırdı.

4'te



medya HATAY

Kuruluş:20.10.2014 E-mail:medyahatay@gmail.com Yıl:11 Sayı:1790 Fiyat:4,0₺ 25 Kasım 2025 Salı

medyahatay.com Medya Hatay Gazete & Ajans medyahatayhaber medyahatay ilbayTV 0507 645 48 82

HBB'DEN YEREL ÜRETİCİYE FİDE DESTEĞİ!

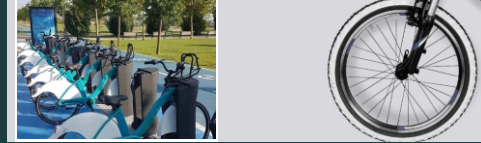


Hatay Büyükşehir Belediyesi (HBB) kırsalda üreticilerin gücüne güç katmak ve kırsal kalkınmada sürdürülebilirliği desteklemek amacıyla birçok projeyi hayata geçiriyor.

HATAY'DA HABİ DÖNEMİ BAŞLADI

Hatay Büyükşehir Belediyesi (HBB), çevre dostu ulaşım çözümleriyle şehir trafiğini rahatlatmak ve sürdürülebilir yaşamı teşvik etmek amacıyla önemli bir adım daha attı.

**HATAY AKILLI BİSİKLET
PROJESİ HAYATA GEÇTİ**



6'da

MOBİLYA SEKTÖRÜ YENİDEN SAHNEDE!

Hatay'da imalatçıların ürünlerini tanıtması amacıyla 7 yıl sonra yeniden organize edilen 4. Hatay Mobilya Fuarı ziyaretçilerini ağırlamaya başladı. Kentte en son 2018'de düzenlenen fuar, Kovid-19 salgını ve depremler nedeniyle yaşanan 7 yıllık erteleme nedeniyle Maraşboğazı Mahallesi'nde açıldı.

2'de



AKCİĞER KANSERİNDE ERKEN TANI ALARMI

Akciğer kanseri tedavisinde hasta ve hekim deneyimlerine odaklanan araştırmanın ara bulguları açıklandı Akciğer Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında, Roche İlaç Türkiye tarafından Türk Tıbbi Onkoloji Derneği ve Türk Kanser Derneği'nin katkılarıyla hazırlanan "Akciğer Kanseri Deneyim ve İlgörü Haritası"nın ara bulguları kamuoyuyla paylaşıldı.

7'de



5 ADIMDA KIŞIN SAĞLIKLI KALIN!

7'de

Prof. Dr. Mahir Cengiz



BÜYÜKŞEHİR, ÇÖP SAHASINI DOĞAYA KAZANDIRDI

Hatay Büyükşehir Belediyesi (HBB), çevre sağlığını koruma ve sürdürülebilir kent yönetimi hedefleri doğrultusunda önemli bir çalışmayı daha başarıyla tamamladı.

2'de



3'te

HBB ŞEHİT ÖĞRETMENLERİ UNUTMADI

HBB Sağlık ve Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı, 24 Kasım Öğretmenler Günü dolayısıyla Antakya Mezarlık Kompleksi'nde şehit öğretmenler için mevlidi şerif okutarak ruhlarına dua ettiler.

HATAY'DA İMALATÇILARIN ÜRÜNLERİNİ TANITTIĞI 4. MOBİLYA FUARI AÇILDI

Hatay'da imalatçıların ürünlerini tanıtması amacıyla 7 yıl sonra yeniden organize edilen 4. Hatay Mobilya Fuarı ziyaretçilerini ağırlamaya başladı. Kentte en son 2018'de düzenlenen fuar, Kovid-19 salgını ve depremler nedeniyle yaşanan 7 yıllık ertelemenin ardından Maraşboğazı Mahallesi'nde açıldı.



Fuarda 42 firmanın tasarladığı salon ve yatak odası takımları, dolap, masa, sandalye, sehpa, ahşap kapı gibi birçok ürün sergilendi.

Hatay Valisi Mustafa Masatlı, açılış töreninde yaptığı konuşmada, 6 Şubat 2023'teki depremler etkilenen kentte düzenlenen fuarın kıymetli olduğunu söyledi. Üretim kadar tanıtıma da önem verilmesi gerektiğini dile getiren Masatlı,

"Depremden sonra böyle bir fuar yapmadık. Bu şu anlama geliyor, artık biz ayağa kalktık, eskisi gibi yolumuza daha hızlı devam edeceğiz." dedi.

Masatlı, mobilya esnafının depremlere rağmen çalışmalarını sürdürdüğünü ifade ederek, şöyle konuştu:

"Bu şehir dünyanın her tarafına en güzel marangozluk ve mobilya ürünlerini göndermiş, hala da göndermeye devam ediyor. Deprem olduktan sonra da mobilya esnafımız buradan hiç gitmek istemediler. Oldukları yerde hatta yarısı yıkılmış atölyelerinde, fabrikalarında üretimlerine devam ettiler."



Hatay Büyükşehir Belediye Başkanı Mehmet Öntürk de kentin kalıcı fuar alanı ihtiyacını çözmeyi hedeflediklerini anlattı. Mobilya üretiminin kent için değerli olduğunu belirten Öntürk, **"Hatay, Türkiye'nin Orta Doğu'daki sınır bekçisi, Orta Doğu'nun Batı'ya açılan ilk kapısıdır. Bu kadim şehirde zanaat ve sanatkarlar varken, bu şehri farklı bir noktaya el birliğiyle taşıyacağız."** diye konuştu.

Antakya Hızarcılar ve Mobilyacılar Odası Başkanı Mehmet Ali Yapar da 30 Kasım'a kadar ziyaretçileri ağırlayacak 4. Hatay Mobilya Fuarı'nın kente hayırlı olmasını diledi. Fuarın açılışına AK Parti Hatay Milletvekili Kemal Karahan, MHP Hatay Milletvekili Lütfi Kaşıkçı, Yeni Yol Partisi Hatay Milletvekili Necmettin Çalışkan ve ilçe belediye başkanları da katıldı.

MEDYAHATAY

Kuruluş: 20 Ekim 2014

Tarih: 25.11.2025

Sayı: 1790

HATAY MEDYA REKLAM ORGANİZASYON
GAZETECİLİK MAT. İNŞ. TUR. İTH. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.
Adına İmtiyaz Sahibi
İlyas BAYRAKTAR

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Seyhan KIRICI

Reklam ve Tanıtım: M.İrem TURUNÇ

Sayfa Sekreteri : İsa BAYRAKTAR

Genel Yayın Yönetmeni: İlyas BAYRAKTAR

Muhabir: Ali ABDULLAHE

Hukuk Danışmanı: Av. Dilay Aslan

Yayın Türü: Yerel Süreli Yayın

Yayın Periyodu: Haftada iki gün (Salı,Cuma)

Tel: 0326 213 16 00 Gsm: 0533 691 22 00

E-Mail: medyahataydizgi@gmail.com

www.medyahatay.com

Adres: Çamaltı Mah. Atatürk 1 Sokak No:8/1

Yayladağı/Hatay

Tüzük ve Kongre İlanları Pazarlığa Tabidir.
Bu Gazete Basın Meslek İkelerine Uymayı Taahhüt Eder.
Köşe Yazılarından Yazarları Sorumludur.

BASKI TESİSLERİ

ARSLAN GÜNEYDOĞU GAZ. MAT. KAĞITÇILIK A.Ş.

ADRES: Yenidoğan Mah. 2108 Sk. No: 13/A Yüreğir/ADANA

Gazete Abone Bedeli

6 Aylık: 1200,00 TL

Yıllık: 2000,00 TL

Çeyrek Sayfa Reklam Bedeli

Günlük: 950,00 TL+KDV

Haftalık: 1150,00 TL+KDV

Aylık: 1800,00 TL+KDV

Tam Sayfa Reklam Bedeli

Günlük: 1100,00 TL+KDV

Haftalık: 1.750,00 TL+KDV

Aylık: 3750,00 TL+KDV

Yarım Sayfa Reklam Bedeli

Günlük: 1000,00 TL+KDV

Haftalık: 1250,00 TL+KDV

Aylık: 1.750,00 TL+KDV

BÜYÜKŞEHİR, ÇÖP SAHASINI DOĞAYA KAZANDIRDI

Hatay Büyükşehir Belediyesi (HBB), çevre sağlığını koruma ve sürdürülebilir kent yönetimi hedefleri doğrultusunda önemli bir çalışmayı daha başarıyla tamamladı.



HBB Çevre Koruma ve Kontrol Dairesi Başkanlığı, Yayladağı ilçesi Kurtlubahçe Mahallesi Devrent Sosyal Tesisleri yolu üzerindeki ormanlık alanda bulunan ve uzun yıllardır düzensiz depolama sahası olarak kullanılan alanda rehabilitasyon çalışmalarını bitirdi. İlçe genelindeki 47 mahalle ve 25 mezradan gelen yaklaşık olarak günlük 80 ton belediye

atığının yıllarca kontrolsüz biçimde depolandığı alan, Büyükşehir'in göreve başlamasının ardından yürütülen kapsamlı çevre yönetimi çalışmalarıyla kapatıldı. Bu süreçte bir buçuk yıldır aktif olarak hizmet veren Yayladağı Katı Atık Aktarma İstasyonu devreye alınarak ilçede oluşan tüm evsel atıklar tırlarla Gökçeğöz Düzenli Depolama Sahası'na taşınmaya başlandı. Eski Çöp Sahası Rehabilit Edildi Bölgede, Büyükşehir Belediyesi tarafından başlatılan rehabilitasyon çalışmaları Eylül ayında tamamlanarak yeniden doğaya kazandırıldı. Sahanın eski düzensiz depolama görünümünden tamamen arındırılmasının ardından Yayladağı Belediyesi ve Hatay Büyükşehir Belediyesi iş birliğiyle bölgede ağaçlandırma çalışmaları hayata geçirilecek. Başkan Yalçın'dan Teşekkür Tekrar doğaya kazandırılan bölge hakkında memnuniyetini dile getiren Başkan Yalçın, "Büyükşehir ve Yayladağı Belediyesi iş birliği içerisinde bölgeyi tekrar ağaçlandırma niyetimiz var. HBB Başkanımız Mehmet Öntürk'e Çevre Koruma ve Kontrol Daire Başkanlığına ve tüm ekibe teşekkür ediyorum." diye konuştu. Çevre Koruma ve Kontrol Dairesi yetkilileri, gelecek nesillere daha temiz, sağlıklı ve yaşanabilir bir çevre bırakmak amacıyla il genelindeki çevre yatırımlarını kararlılıkla sürdüreceğini iletti.



DEPREM YERİ YENİDEN HAYAT BULDU: ÇİĞDEM NİZİPLİOĞLU İLKOKULU AÇILDI

Hatay'ın Arsuz ilçesinde 6 Şubat 2023'teki depremlerde hasar alması nedeniyle yıkılan ilkokulun, hayırseverlerin desteğiyle inşa edilen yeni binası törenle açıldı.



da bulunan okulun açılışı dolayısıyla tören düzenlendi.

Hatay Valisi Mustafa Masatlı, törendeki konuşmasında, 6 Şubat depremlerinde kentteki birçok okulun hasar gördüğünü söyledi.

Kentin yeniden ihya ve inşa edilmesinde hayırseverlerin desteğinin önemli olduğunu belirten Masatlı, **"Bu büyük devlet ve aziz millet hiçbir şeyin yoksunluğunu hissettirmeden öğrencilerin eğitimine devam etmesiyle ilgili önemli çalışmalara imza attı. Şu ana kadar bu okulumuzla birlikte 208 okulumuzu hizmete açtık."** diye konuştu.

Masatlı, 76 okulun inşasının sürdüğünü, bazı projelerin de ihalesinin yapılacağını ifade ederek, "Bunlarla beraber 17 bin derslik sayısına ulaşacağız. Yani 5 Şubat'ta

14 bin 700 olan derslik sayımız inşallah bunlar tamamlandığında 17 bini bulacak." dedi.

İl Milli Eğitim Müdürü Harun Tüysüz de devletin güçlü koordinasyonu ve hayırseverlerin destekleriyle Hatay'ın eğitim altyapısının yeniden ayağa kalktığını söyledi.

Konuşmaların ardından okulun açılışını yapan protokol üyeleri, sınıfları gezip öğrencilere hediye verdi.

Törene, Vali Masatlı'nın eşi Esra Masatlı, Yeni Yol Partisi Hatay Milletvekili Necmettin Çalışkan, Büyükşehir Belediye Başkanı

Mehmet Öntürk, Arsuz Kaymakamı Yusuf Eroğlu, Arsuz Belediye Başkanı Sami Üstün, hayırsever Yaşar ve Çiğdem Niziplioglu, veliler ve öğrenciler katıldı



HBB ŞEHİT ÖĞRETMENLERİ UNUTMADI

Hatay Büyükşehir Belediyesi (HBB), 6 Şubat depremlerinde ve görevi başında şehit düşen öğretmenleri unutmadı.

HBB Sağlık ve Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı, 24 Kasım Öğretmenler Günü dolayısıyla Antakya Mezarlık Kompleksi'nde şehit öğretmenler için mevlidi şerif okutarak ruhlarına dua ettiler.

Şehit Yakınları ve Gaziler Şube Müdürlüğü, programın ardından şehit öğretmen ailelerine HBB Başkanı Mehmet Öntürk'ün selamlarını iletirken ailelere çiçek takdim etti.

Sağlık Sosyal Dairesi yetkilileri, kentte yaşayan şehit ailelerinin her zaman yanında olacağını ifade ederken HBB'nin her zaman yanlarında olduğunu belirtti.



YENİ YILA ÖZEL FIRSATLAR



Markanıza Özel Promosyon ÜRÜNLER



@ilbayreklam @medyahatay Hatay Medya TV
0553 031 03 12 - 0507 645 48 82 - 0326 213 16 00

2024

BU YIL

Lizinin Yolunuz Olsun

MASATLI DEPREM YARALARININ SARILMASINA KATKI SUNAN ÖĞRETMENLERİ AĞIRLADI



Hatay Valisi Mustafa Masatlı, 6 Şubat 2023'teki depremlerin ardından kentteki çalışmalarda görev alan öğretmenlerle bir araya geldi.

Masatlı, Valiliğin toplantı salonunda ağırladığı 8 öğretmenin, Öğretmenler Günü'nü kutladı.

Öğretmenlerin, afet sonrasında kentin yeniden ayağa kaldırılmasında etkin rol aldığını belirten Masatlı, şöyle konuştu:

"Asırların felaketinde bir kez daha öğretmen arkadaşlarımızın toplumun inşasındaki rolünü görmüş olduk. 'İnsanlara nasıl yardım edilir, burada hayat nasıl normale' gibi konularda çok ciddi emeklerini gördük.

Afette hayatını kaybeden eğitim camiamızın çok kıymetli mensuplarına Allah'tan rahmet, yaralılara da şifalar diliyorum."

Masatlı, 6 Şubat 2023'teki depremlerin ardından eğitimdeki fiziksel yapının daha iyi olması için 798 okulun büyük onarımının yapıldığını, 207 yeni okul açıldığını söyledi.

İnşaata devam eden 76 okulun bulunduğunu kaydeden Vali Masatlı, "İnşallah önümüzdeki eğitim dönemi başında onları da bitirip hizmete alacağız." dedi.

Ziyarette İl Milli Eğitim Müdürü Harun Tüysüz de yer aldı.

TUTKU ÖĞRETMEN GÖREV YAPTIĞI 17 ÖĞRENCİLİ OKULU AZMİYLE GÜZELLEŞTİRDİ

Sınıf öğretmeni Tutku Demir, 2 yıldır görev yaptığı Hatay'ın Arsuz ilçesindeki 17 öğrencili okulu resim ve oyun köşeleriyle renklendirdi, bahçeye kazandırdığı parkla çocukların yüzünü güldürdü.



İlçenin kırsalında yer alan Kozaklı Mahallesi'ndeki Kozaklı İlkokuluna 2023'te atanan Demir, öğrencilerin daha güzel ortamda ders işlemesi için çalışmalar yaptı. Demir, Arsuz Kaymakamlığı ve hayırseverlerin desteğiyle okulun sınıflarını yeniledi, bazı dersleri ağacın altında işlemek için elden geçirdiği bahçeye oyun parkı kazandırdı. Birleşimli sınıfta 10 ilkokul öğrencisinin eğitim gördüğü okulun duvarlarını öğretici çizim, resim ve yazılarla dolduran Demir, kitaplığın yeni eserlerle donatılmasına katkı sundu.

Demir'in girişimiyle kurulan ve öğretmen Melda Yapıcı'nın göreve başladığı ana sınıfına 7 çocuğun katılmasıyla okuldaki öğrenci sayısı 17'ye çıktı. Okulda oyun ve yemek köşesi oluşturan Demir, eğitim kurumunu güzelleştirerek çocukların yüzünü güldürdü.

- "Fırsat eşitliğini sağlamaya çalıştım"

Tutku Demir, AA muhabirine, okulda 10 ilkokul ve 7 ana sınıfı öğrencisinin eğitime devam ettiğini söyledi. Öğrencilere daha iyi bir ortam sunmaya çalıştığını dile getiren Demir, "Şehirdeki



çocuklar nasıl eğitim alıyor, nelerle uğraşıyorlarsa aynısını uygulamaya çalışıyorum. O fırsat eşitliğini sağlamaya çalıştım." dedi. Demir, okulun fiziki şartlarını elinden geldiğince iyileştirmeyi amaçladığını belirterek, şöyle konuştu: "Okulumuzda öğrencilerin az olmasından dolayı kullanmadığımız sınıfı çocukların oyun oynayıp yemek yiyebilecekleri, yorulduklarında 5 dakikada olsa dinlenebilecekleri bir alana çevirdik. Duvarlarını süsledik, yere halı ve

minderler serdik, zeka oyunları koyduk. Masalarımızı eklediğimiz yerde kitap köşesi oluşturduk. Çocuklarla orada oturuyor, oyun oynuyor ve kitap okuyoruz."

Demir, temel amaçlarının mutlu ve huzurlu öğrenciler yetiştirmek olduğunu sözlerine ekledi.

Ana sınıfı öğretmeni Melda Yapıcı da okulda keyifle çalıştığını ifade ederek, meslektaşlarının Öğretmenler Günü'nü kutladı.



“Bağı Yakala”

İLBAY DİJİTAL KART



Uygulamaya gerek yok. Karşıdaki kişide olmasına gerek yok. NFC özelliği olan tüm cihazlarda rahatlıkla kullanabilirsiniz. NFC yoksada merak etmeyin QR kod ve profil paylaşma sayesinde dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Telefonuna yaklaştı ve kaydet.

HBB'DEN YEREL ÜRETİCİYE FİDE DESTEĞİ!



Hatay Büyükşehir Belediyesi (HBB) kırsalda üreticilerin gücüne güç katmak ve kırsal kalkınmada sürdürülebilirliği desteklemek amacıyla birçok projeyi hayata geçiriyor.

HBB Tarımsal Hizmetler Dairesi Başkanlığı, kentin ekonomik anlamda ayağa kaldırılmasının temel yapı taşlarından kırsal kalkınmaya yönelik hayata geçirdiği 'Yerelde Yetiştirilen Tıbbi ve Aromatik Bitkileri Geliştirme Projesi' kapsamında Yayladağı'nda üreticilere keçiboynuzu, alıç ve zahter (kekik) fidesi dağıttı. HBB ve Yayladağı Belediyesi işbirliği ile hayata geçirilen proje kapsamında üreticilere 800 adet keçiboynuzu, 4 bin adet alıç ve 40 bin adet zahter fidesinin dağıtımı düzenlenen törenle gerçekleştirildi. Başkan Çakır "Üreticilerin Gelir Kaynaklarını Güçlendireceğiz" Törende konuşan Tarımsal Hizmetler Dairesi Başkanı Sadettin Çakır, proje ile hem Yayladağı'nın tarımsal çeşitliliğini artırmayı hem de üreticilerin gelir kaynaklarını güçlendirmeyi hedeflediklerini belirtti. Başkan Çakır, tıbbi ve aromatik bitki üretimini geliştirmek amacıyla Yayladağı Belediyesinin belirlediği üreticilere dağıtılan keçiboynuzu, alıç ve zahter fidelerinin

bölgenin ekolojik yapısına son derece uygun olduğunun altını çizerek bu fidelerin önümüzdeki yıllarda hem ekonomik hem de çevresel açıdan önemli bir katma değer oluşturacağına inandıklarını da sözlerine ekledi. Başkan Yalçın "Üreticimizin Emeğine Değer Katmak İçin Çalışmaya Devam Edeceğiz" Yayladağı Belediye Başkanı Mehmet Yalçın, HBB Tarımsal Hizmetler Dairesi Başkanlığının desteğiyle önemli bir projeye imza attıklarını söyledi. Başkan Yalçın hayata geçirilen 'Yerelde Yetiştirilen Tıbbi ve Aromatik Bitkileri Geliştirme Projesi' ile küçük dekarlarda büyük katma değer yaratan ürünlerle üreticilere büyük bir destek sunduklarını kaydetti. Kendilerini hiçbir projede yalnız bırakmayan HBB Başkanı Mehmet Öntürk'e teşekkürlerini ileten Yayladağı Belediye Başkanı Yalçın, "İlçemizin tarımsal potansiyelini daha görünür kılmak ve üreticimizin emeğine değer katmak için çalışmaya devam edeceğiz." dedi.



ÇOCUKLAR HBB İLE GÜNLERİNİ DOYASIYA KUTLADI



Hatay Büyükşehir Belediyesi (HBB), çocuk haklarının korunması ve güçlendirilmesi amacıyla kutlanan 20 Kasım "Dünya Çocuk Hakları" günü HBB etkinlikleri ile anlam kazandı. Çocukların bu anlamlı gününde aileleriyle birlikte gönüllüleri eğleneceği bir dize etkinlikler düzenleyen HBB, İskenderun Atatürk Anıt Meydanı ve İskenderun Hacı Pervin Tosyalı Sevgi Evi'nde minikler ile buluştu. İskenderun Anıt Alanı, Çocukların Sevgisiyle Doldu Taştı HBB, Hatay Valiliği, İskenderun Belediyesi ve birçok kurumun koordineli bir şekilde İskenderun Anıt Alanı'nda çocuk

haklarına farkındalık yaratmak için düzenlenen "Çocuk ve Aile Şenliği" etkinliğinde, palyaço eğlencesi, yüz boyama, Hacivat Karagöz gölge oyunu, balon dağıtımı, oyun parkuru ve şişme oyun alanı etkinlikleri ile çocuklar doyısıya eğlendi. HBB Mehteran takımı gösterisi ile başlayan HBB etkinlikleri sonrasında barışı simgeleyen güvercinleri hep birlikte gökyüzüne bırakan çocukların sevinci alana renk kattı. Sevgi Evi Çocuklarının HBB ile Yüzu Güldü 20 Kasım Dünya Çocuk Hakları günü kapsamında İskenderun Hacı Pervin Tosyalı Sevgi Evleri'nde HBB Kültür ve Sosyal İşler Dairesi Başkanlığı ekipleri tarafından

birbirinden eğlenceli etkinlikler düzenlendi. Sevgi evinde yaşam sürdüren 122 çocukla bir araya gelen HBB ekipleri, toplumun neşe kaynağı haline gelen çocukların bir nebze yüzlerini güldürmek adına düzenlediği etkinliklerle yalnız bırakmadı. Palyaço eşliğinde çalan müziklerle eğlencenin tadına varan çocuklar yüz boyama etkinliği ile gönüllerince günün tadını çıkardı. Canlı müzik performansı sırasında hep birlikte şarkılara eşlik eden minik kalplere balon ve patlamış mısır ikram edildi.

QR Menü ile
menünüz sürekli güncel olsun.



5 ADIMDA KIŞIN SAĞLIKLI KALIN!

Memorial Göztepe Hastanesi İç Hastalıkları Bölümü'nden Prof. Dr. Mahir Cengiz, kışın sağlıklı kalmak için dikkat edilmesi gereken temel adımları anlattı.

Bu dönemde grip, soğuk algınlığı, zatürre ve bronşit gibi solunum yolu enfeksiyonları da artış gösteriyor. Başta kronik rahatsızlığı olan bireyler olmak üzere günlük yaşamda uygulanabilecek basit fakat etkili önlemlerle bu hastalıkların büyük bir kısmının önüne geçilebiliyor. Memorial Göztepe Hastanesi İç Hastalıkları Bölümü'nden Prof. Dr. Mahir Cengiz, kışın sağlıklı kalmak için dikkat edilmesi gereken temel adımları anlattı.

1. Bağışıklık sisteminizi güçlendirin!

Güçlü bir bağışıklık sistemi için dengeli beslenme şarttır. Sebze, meyve, tam tahıllar, baklagiller, yağsız protein ve zeytinyağı, ceviz, avokado gibi sağlıklı yağları içeren bir beslenme düzeni tercih edilmelidir. C vitamini ve çinko alımı artırılmalıdır. Portakal, kivi, brokoli, kırmızıbiber ve fındık gibi besinler bağışıklık sistemini destekler. D vitamini eksikliği önlenmelidir. Kış aylarında güneşlenme süresi azaldığı için D vitamini düzeyleri düşebilir. Gerekirse doktor önerisiyle takviye alınmalıdır. Yeterli kalitede uyumak önemlidir. Günde 7-8 saat uyku, bağışıklık fonksiyonlarının sağlıklı çalışması için gereklidir.

2. Enfeksiyonlardan korunun

Kış döneminde enfeksiyon riskini azaltmanın en etkili yollarından biri el hijyenine dikkat etmektir. Grip ve nezlenin en sık bulaşma yolu eller olduğu için sabunla en az 20 saniye el yıkamak büyük koruma sağlar. Kapalı ve kalabalık ortamlarda maske takmak, ortamı sık sık havalandırmak ve hasta kişilerle temastan kaçınmak da enfeksiyonların yayılımını azaltır. Hasta bireylerin çevrelerine karşı sorumlulukla maske kullanması önemlidir. Ayrıca grip aşısının her yıl sonbaharda yapılması ve 65 yaş üstü ile kronik hastalığı olan bireylerin zatürre aşılarını ihmal etmemesi, ciddi enfeksiyonlara karşı etkili bir koruma sağlar.

3. Solunum yollarını koruyun

Solunum yollarının sağlıklı kalması için ortamın nem dengesi önemli bir rol oynar. Kuru hava, solunum yollarını tahriş ederek enfeksiyonlara yatkınlığı artırır; bu nedenle ev içi nem oranının yüzde 40-50 seviyesinde tutulması önerilir. Sigara ve sigara dumanına maruz kalmak solunum yolu enfeksiyonlarını artırdığından hem aktif hem pasif içicilikten uzak durulmalıdır. Ayrıca günde en az 1.5-2 litre kadar su içmek, solunum yollarının nemli ve dirençli kalmasına katkı sağlar.

4. Kronik hastalıklarınızı kontrol altında tutun

Diyabet, hipertansiyon, KOAH veya kalp hastalığı gibi kronik rahatsızlıkları olan bireylerde kış aylarında görülen enfeksiyonlar daha ağır ve hızlı seyredebilir. Bu nedenle ilaçların düzenli kullanılması, kan şekeri ve tansiyonun yakından takip edilmesi ve rutin doktor kontrollerinin aksatılmaması büyük önem taşır. Kronik hastalıkların iyi yönetilmesi, enfeksiyonlara karşı vücudun direncini artırarak komplikasyon riskini azaltır.

5. Fiziksel aktivite ve ruhsal sağlığı

desteklemek önemli

Düzenli egzersiz yapmak bağışıklık sistemini güçlendirdiği gibi kalp ve damar sağlığını da destekler. Haftada en az üç gün 30 dakikalık egzersiz ya da günde 8-10 bin adım atmak, genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır. Kış aylarında güneş ışığından yeterince yararlanmak için öğle saatlerinde kısa yürüyüşler yapmak hem D vitamini sentezini artırır hem de ruh halini iyileştirir. Stresin bağışıklık üzerinde olumsuz etkileri bilindiği için nefes egzersizleri, meditasyon ve hobi aktiviteleriyle stres yönetimi sağlanması kışın daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürmeye yardımcı olur.



Prof. Dr. Mahir Cengiz

Kış aylarında soğuk havanın etkisi ile kapalı ortamlarda uzun süre bulunmak ve güneş ışığından daha az yararlanmak gibi durumlar nedeniyle bağışıklık sistemi zayıflayabiliyor.

AKCİĞER KANSERİNDE ERKEN TANI ALARMI

Akciğer kanseri tedavisinde hasta ve hekim deneyimlerine odaklanan araştırmanın ara bulguları açıklandı Akciğer Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında, Roche İlaç Türkiye tarafından Türk Tıbbi Onkoloji Derneği ve Türk Kanser Derneği'nin katkılarıyla hazırlanan "Akciğer Kanseri Deneyim ve İlgörü Haritası"nın[1] ara bulguları kamuoyuyla paylaşıldı. Araştırma, erken tanı farkındalığını artırmayı ve hekim-hasta deneyimlerini bütüncül bir bakışla değerlendirmeyi hedefliyor. Dünya genelinde kansere bağlı ölümlerin başlıca nedeni olan akciğer kanseri[2], Türkiye'de de önemli bir sağlık sorunu olmaya devam ediyor. Akciğer kanseri, Türkiye'de erkeklerde en sık görülen kanser türü olurken, kadınlarda da görülme sıklığı giderek artıyor.[3] 2022 verilerine göre Türkiye'de 41 binin üzerinde yeni vaka tespit edilirken, akciğer kanseri tüm yeni kanser tanılarının yaklaşık yüzde 17'sini oluşturuyor.[4] Bu tablo, akciğer kanseri tedavisinde yalnızca erken tanının değil, aynı zamanda hasta ve hekim yolculuklarının derinlemesine anlaşılmasının da kritik önem taşıdığını gösteriyor. Akciğer Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında, Roche İlaç Türkiye tarafından Türk Tıbbi Onkoloji Derneği ve Türk Kanser Derneği katkılarıyla hazırlanan "Akciğer Kanseri Deneyim ve İlgörü Haritası" araştırmasının ara bulguları, hasta ve hekimlerin tedavi sürecine dair deneyimlerini ve beklentilerini ortaya koyuyor. Ipsos Türkiye tarafından gerçekleştirilen araştırma, bu içgörüler doğrultusunda gelecekteki farkındalık, eğitim ve



destek programlarının şekillendirilmesine katkı sunmayı hedefliyor. Tanıdan tedaviye uzanan süreçte hız ve erişim kritik önem taşıyor Küçük Hücreli Dışı Akciğer Kanseri (KHDAK) tedavisi ile ilgili yapılan hekim görüşmeleri, tanı ve tedavi sürecinde iyileştirmeye açık alanlara dikkat çekiyor. Hekimler, görüntüleme, biyopsi ve genetik testler gibi ileri tetkiklerin zamanında tamamlanmasının, erken ve doğru tedavi yönlendirilmesi açısından büyük önem taşıdığını vurguluyor.¹ Özellikle doğru tanıyı koymak için gerekli olan testlerin klinik karar süreçlerinde belirleyici rol oynadığı, bu testlere erişimin yaygınlaşmasının kişiselleştirilmiş tedavi yaklaşımlarını daha etkin hale getireceği ifade ediliyor.¹ Ayrıca, artan bilgi ve bilinç düzeyiyle birlikte, ülkemizde yakın zamanda geri ödeme alan yenilikçi tedavilerin, hastalar nezdinde olumlu karşılandığı gözlemleniyor.¹ Görüşmeler, tanı anının hasta ve yakınları için taşıdığı duygusal yük nedeniyle empatik iletişimin önemine

de dikkat çekiyor.¹ Bu kapsamda hekim iletişimini destekleyici eğitimlerin hasta-hekim ilişkisini güçlendireceği belirtiliyor.¹ Hasta görüşleri, akciğer kanseri yolculuğunda farkındalığın önemini ortaya koyuyor Araştırmanın hasta görüşmeleri, erken belirtilerin çoğu zaman önemsenmediğini ve tanı sürecine geç başladığını ortaya koyuyor.¹ Katılımcılar, özellikle öksürük, nefes darlığı veya halsizlik gibi belirtileri genellikle basit rahatsızlıklar olarak değerlendirdiklerini, yalnızca şiddetli veya geçmeyen öksürük gibi ciddi bir belirti görüldüğünde hekime başvurdıklarını ifade ediyor.¹ Bu durum, farkındalık çalışmalarıyla hekimlere yapılan erken başvurunun teşvik edilmesinin önemini bir kez daha ortaya koyuyor. Yenilikçi tedavi alan hastalar, tedavi sürecinde yaşam kalitelerinde iyileşme gözlemlediklerini ve günlük yaşamlarına daha kolay devam ettiklerini belirtiyor.¹



Nefesimiz kadar güçlüyüz
Akciğer Kanseri Deneyim ve İlgörü Haritası



**Hatay Özel Halk Otobüsleri
Kooperatifi Başkanı
Rüstem Göyce,**

E-mail: medyahatay@hotmail.com 05076454882 25 Kasım 2025 Salı

ESNAFA FUAR KOLAYLIĞI: ÜCRETSİZ SEFERLER DEVREDE

Hatay Özel Halk Otobüsleri Kooperatifi Başkanı Rüstem Göyce, Hatay Esnaf Odaları Birliği ile birlikte mobilyacı esnafına yönelik önemli bir ulaşım desteği başlattıklarını açıkladı.

Kent genelinde mobilya sektöründe faaliyet gösteren esnafın fuar alanına erişimini kolaylaştırmayı amaçlayan bu uygulama, belirlenen noktalardan ücretsiz toplu taşıma imkânı sağlayacak.

SEFER SAATLERİ VE GÜZERGAHLAR BELİRLENDİ

Göyce'nin açıklamasına göre araçlar; Balıkçılar Çarşısı ve Dağlı Market üst geçidinden kalkış yapacak. Esnafın iş yoğunluğuna göre planlanan sefer saatleri şu şekilde düzenlendi: 12:00 15:00 19:00 Fuar alanından dönüşlerde ise;

14:00 17:00 21:00 saatlerinde hareket edilecek.

ESNAFA NEFES OLMAYI HEDEFLİYOR

Kooperatif ve Esnaf Odaları Birliği iş birliğiyle hayata geçirilen bu destek sayesinde, fuar alanına erişimde yaşanan sıkıntılar en aza indirilecek. Uygulamanın özellikle mobilyacı esnafının ekonomik anlamda rahatlamasına katkı sağlaması bekleniyor. Göyce, hizmetlerinin devam edeceğini belirterek tüm esnafa hayırlı olmasını diledi

Göyce'nin açıklamasına göre araçlar;

Balıkçılar Çarşısı ve Dağlı Market üst geçidinden kalkış yapacak. Esnafın iş yoğunluğuna göre planlanan sefer saatleri **şu şekilde düzenlendi:**
12:00 - 15:00 - 19:00
Fuar alanından dönüşlerde ise:
14:00 - 17:00 - 21:00 saatlerinde hareket edilecek.



2025

Sizin Yolumuz

