

BEL AĞRISI DEYİP GEÇMEYİN

Medicana International Ankara Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. M. Atif Erol Aksekili, omurga bozukluklarının günümüzde oldukça yaygın olduğunu belirterek, "Tahmin-

ler, insanların yaklaşık yüzde 80'inin yaşamları boyunca bir tür bel ve sırt ağrısı yaşayacağını göstermektedir. Bu da her 5 kişiden 4'ünün bel ve sırt sorunları ile karşılaşacağı anlamına gelir" dedi. 3'DE



Uzay ve Havacılık Dünyasına Yolculuk

Mamak'ta bilim meraklılarının uğrak noktası olan Ali Kuşçu Gökbilim Merkezi,

son olarak Bilim ve Sanat Merkezleri (BİLSEM) öğrencilerini ağırladı. 2'DE



Çorbalar Mamak Belediyesi'nden



Mamak Belediyesi, soğuk kış günlerinde vatandaşları ısıtacak bir hizmet başlattı. Belediye, sabahın erken saatlerinde işe veya okula gitmek için yola çıkan vatandaşlara sıcak çorba ve ekmeğe dağıtarak, onların sağlıklı bir başlangıç yapmalarını sağlıyor. Bu hizmet, özellikle kahvaltı yapmadan evden çıkanlar için büyük bir kolaylık sunuyor.

bu hizmet, sosyal belediyeçilik anlayışıyla vatandaşların sağlıklı beslenmelerine yardımcı olurken, kışın zorlu koşullarında onları ısıtarak yüzlerinde bir tebessüm oluşturuyor.

İKİ NOKTADA HİZMET

Mamak Belediyesi, sabahları sabit olarak Dikimevi'nde, diğer mobil ikram aracıyla ise her gün farklı bir noktada vatandaşlara hizmet veriyor.

Mobil ikram araçları, Mamaklılardan yoğun ilgi görek, sağlıklı bir öğün almanın ve soğuk havadan korunmanın pratik bir yolu haline geldi. Mamak Belediyesi, kış boyunca bu hizmeti sürdürecektir.

HABER MERKEZİ

GÜNE SICAK BAŞLANGIÇ

Mamak Belediyesi'nin mobil ikram araçları, her gün sabah saatlerinde, Dikimevi ve Tuzluca'yı gibi farklı noktalarda vatandaşlara sıcak çorba ve ekmeğe ikram yapıyor. Soğuk havalarda içini ısıtan

Keçiören'de Engelsiz Spor Merkezi

Keçiören Belediyesi, 3 Aralık Dünya Engelliler Günü'nde Ovacık Mahallesi'nde Engelsiz Spor Merkezi'ni açtı.

Açılış törenine Keçiören Belediye Başkanı Dr. Mesut Özarslan'ın ev sahipliğinde, Ankara

Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, CHP Tokat Milletvekili Kadim Durmaz, Türkiye İşitme Engelliler Spor Federasyonu Başkanı Dursun Gözel ve çok sayıda yerel yönetici ile engelli bireyler ve aileleri katıldı. 3'DE



Başkan Yaşar'a Sivil Toplum Dostu Beratı



Dünya Gönüllüleri Günü kapsamında, Ankara Sivil Toplum Kuruluşları Platformu (ASTOP) tarafından bu yıl 20'incisi düzenlenen "Üstün Hizmet ve Başarı Ödülleri" sahiplerini buldu. Ödül töreni, Ankara Ticaret Odası (ATO) Meclis Salonu'nda gerçekleştirildi.

Yenimahalle Belediye Başkanı Fethi Yaşar, sivil toplum kuruluşlarına vermiş olduğu destek nedeniyle "Sivil Toplum Dostu Berat" ile ödüllendirildi.

BAŞKAN YAŞAR: "DEMOKRASİ GÖNÜLLÜLERLE GÜÇLENİR"

Ödüle layık görmekten duyduğu mutluluğu dile getiren Başkan Fethi Yaşar, sivil toplum kuruluşlarının demokrasinin güçlenmesindeki önemli rolüne dikkat çekti.

"Gönüllülük içten gelen bir duygudur. Gönüllülükte bireysel çıkar değil, toplumun çıkarı vardır. Demokrasinin kökleşmesi için toplumun örgütlü olması lazım. Sivil

toplum kuruluşları ne kadar güçlü olursa, o kadar güçlü bir demokrasi oluşur," diye konuşan Başkan Yaşar, gönüllülerin toplumun sağlıklı gelişimine katkı sunduklarını belirtti. Ayrıca, Gönüllüleri Günü'nde tüm katılımcılara teşekkür ederek başarılarının devamını diledi.

ASTOP'TAN BAŞKAN YAŞAR'A ÖVGÜ

Törende, ASTOP Kurucu Başkanı Veli Sarıtoprak, Başkan Yaşar'ın sivil toplum çalışmalarıyla örnek bir belediye başkanı olduğunu belirterek, "Bugün Sevgili Fethi Yaşar'a Beratını takdim etmekten onur duyuyoruz. Fethi Yaşar'ın hiçbir şeye ihtiyacı yok. Tek sevdiği ülkesidir. Ülkesini çok sever, hizmet etmek ister" dedi.

Bu ödül, Başkan Fethi Yaşar'ın sivil toplum kuruluşlarına yaptığı katkılar ve gönüllülük faaliyetlerine verdiği destekle, toplumun gelişimine olan katkılarının takdir edildiğini bir kez daha ortaya koydu.

HABER MERKEZİ



Huzurevi Sakinlerinin Bowling zevki

Keçiören Belediyesi Huzurevi Müdürlüğü tarafından düzenlenen bowling etkinliği, huzurevi sakinlerine eğlenceli bir gün yaşattı.

Etkinlik, ilçedeki bir alışveriş merkezinin bowling salonunda gerçekleştirildi.

Görevliler eşliğinde salonu ziyaret eden huzurevi sakinleri, heyecanlı bir şekilde gerçekleştirdikleri müsabakalarda kükalanı devirmek için kıyasıya mücadele etti.

BÜYÜKLERİMİZE SOSYAL YAŞAM ALANLARI

Keçiören Belediye Başkanı Dr. Mesut Özarslan, huzurevi sakinlerinin sosyal hayata katılımını artırmak amacıyla düzenledikleri

leri etkinliklerle ilgili olarak, "Büyüklerimize gönüllerince eğlenmelerini bir ortam sunmak istedik. Mevsim şartlarına göre şehir dışı turlar, piknikler, sazlı sözlü eğlenceler ve el sanatları eğitimleri gibi çeşitli etkinliklerle büyüklerimize sosyalleşebilecekleri fırsatlar sunuyoruz.

Başımızın tacı olan büyüklerimizin huzurlu bir yaşam sürmesi için hizmetlerimiz kesintisiz devam edecek" dedi.

Keçiören Belediyesi, huzurevi sakinlerinin yaşam kalitesini artırmaya yönelik çeşitli sosyal aktivitelerle onları mutlu etmeye devam ediyor.

HABER MERKEZİ

RAMAZAN AYDIN
0 538 307 02 57
meranmercedes@gmail.com

MER AN
Mercedes - Benz Service

MER AN MERCEDES BENZ ÖZEL SERVİSİ

MEKANİK-ELEKTRİK KAPORTA-BOYA

Mer An Motorlu Araçlar smart

www.meranmercedes.com.tr

Şaşmaz Oto Sanayi Sitesi 2473 Cad. NO: 24 A-B ETİMESGUT/ANKARA
TEL: (0312) 278 64 40 pbx - 7/24 0507 119 97 40

300 Kişilik Alım İçin Bin 500 Başvuru



Ankara Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Daire Başkanlığı, 300 itfaiye eri alımı için mülakat sürecini başlattı. Mülakatlar, Ankara İtfaiyesi'nin İskitler'deki merkez istasyonunda gerçekleştiriliyor ve adaylar fiziki yeterlilik, araç kullanımı ve sözlü sınavlardan geçiyor.

BİN 500 ADAY KATILDI

Türkiye'nin dört bir yanından başvuran Bin 500 aday, Sivil Savunma ve İtfaiyecilik Bölümü'nden mezun olarak, uygulamalı sınav parkurunda ve mülakatlarda yeteneklerini sergiliyor. Mülakat süreci 15 gün sürecek ve pentaton, araç kullanma ve mesleki bilgi ölçümü gibi zorlu aşamalardan oluşuyor.

İtfaiye Daire Başkanı Ali Levent Çeri, yeni personel alımıyla Ankara İtfaiyesi'nin gücünü artırmayı hedeflediklerini belirtti. Ayrıca, araç filosunun %90 oranında genişletildiği ve yeni it-



faiye istasyonlarının açıldığı bilgisini verdi. Çeri, liyakat esasına dayalı alımların devam edeceğini ve ülkenin dört bir yanından gelen İtfaiye Meslek Yüksekokulu mezunlarının mülakata katıldığını söyledi.

LİYAKATLI ALIM YAPILIYOR

Mülakat sürecine katılan adaylar, heyecanlı olduklarını ifade ettiler. Adaylardan Sacettin Demir, "Liyakatlı alımlarda Büyükşehir Belediyesi önde geliyor," derken, Aslı Kiraz, "Gaziantep'ten katılıyorum ve buradaki liyakatlı alım sürecine güveniyorum" dedi.

Miraç Doğan, "Zorlu bir meslek ama insanlara yardımcı olmak için bu mesleği seçtim," açıklamasını yaptı.

Ahmet Can Yılmaz ise, "İnsan odaklı bir meslekte yer almak mutluluk verici" dedi.

HABER MERKEZİ



Pursaklar'da Hayat Sevince Güzel

Pursaklar Belediyesi, 3 Aralık Dünya Engelliler Günü'nde özel gereksinimli çocuklar ve gençler için anlamlı bir etkinlik düzenledi. Engelsiz Yaşam Merkezi'nde gerçekleştirilen etkinlik, ilçedeki engelli bireylerin sosyal hayata daha aktif katılımını sağlamayı ve yaşam kalitelerini artırmayı amaçlayan bir dizi etkinliğin parçasıydı.

KEYİFLİ DAKİKALAR GEÇİRDİLER

Etkinlikte, özel gereksinimli bireyler ve aileleri müzikler eşliğinde gönüllülerince eğlenerek keyifli bir gün geçirdi. Belediye Başkanı Ertuğrul Çetin, etkinlik boyunca engelli birey-

lerle tek tek ilgilenerek, onların mutluluklarına ortak oldu.

Başkan Çetin, yaptığı açıklamada, "Göreve başlar başlamaz açtığımız ilk tesis özel gereksinimli kardeşlerimiz içindi. Bugün de Dünya Engelliler Günü vesilesiyle onlarla birlikte olmaktan büyük mutluluk duyduk. Gülen gözleriniz hiç solmasın. Var olun güzel kardeşlerim" diyerek, özel gereksinimli bireylerin her zaman yanında olduklarını vurguladı.

Pursaklar Belediyesi, engelli bireylerin sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerde daha fazla yer almasını sağlamak için etkinliklerine devam edeceğini belirtti. **HABER MERKEZİ**

Hacıçeşmesi Köyü'nde Muhtar Buluşması



AK Parti Yozgat İl Başkanı Çelebi Altuntaş, Yerköy Belediye Başkanı Fatih Arslan ve beraberindeki heyet, Hacıçeşmesi Köyü'nde düzenlenen toplantıda muhtarlarla bir araya geldi.

Bölgenin ihtiyaç ve sorunlarının masaya yatırıldığı toplantıya, Yozgat İl Genel Meclisi Başkanı Adnan Ünal, AK Parti Yerköy İlçe Başkanı Selahattin Atalay, Hacıçeşmesi Köyü Muhtarı Halit Metin, Yerköy Ziraat Odası Başkanı Cahit Metin, İl Genel Meclisi Üyeleri Osman Biçer ve Kenan Karakuş, Belediye Meclis Üyesi Mehmet Yılmaz da katıldı.

KÖYLERİN SORUNLARI MASAYA YATIRILDI

Toplantıda, köylerin mevcut sorunları ve çözüm önerileri ele alındı. Tarım, hayvancılık ve altyapı konularında ya-

pılması planlanan projeler üzerine fikir alışverişleri yapılırken, muhtarlar bölgedeki öncelikli ihtiyaçları aktardı. Özellikle içme suyu sorunu başta olmak üzere köylerdeki altyapı eksikliklerinin bir an önce giderilmesi gerektiği vurgulandı.

ALTUNTAŞ: "YOĞUN ŞEKİLDE ÇALIŞIYORUZ"

AK Parti Yozgat İl Başkanı Çelebi Altuntaş, toplantıda yaptığı açıklamada, köylerin kalkınması ve halkın yaşam standartlarının yükseltilmesi için tüm kurumlarla yoğun bir çalışma yürüttüklerini belirtti.

Altuntaş, "Köylerimizde özellikle su sıkıntılarının çözümü için gerekli çalışmalar başlatacağız. İl Genel Meclisi Başkanımız, muhtarlarımızın taleplerini

not aldı. En kısa sürede bu konuda somut adımlar atılacak," dedi.

Altuntaş, AK Parti'nin kurulduğu ilk yıllardan itibaren KÖYDES projesiyle köylerin altyapı sorunlarını çözerek modern bir yapıya kavuşturduğunu ifade etti.

"Bugün şehirlerdeki imkanlar, köylerimizde de mevcuttur.

Bu, Sayın Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'ın köylülerimize ve muhtarlarımıza verdiği önemin bir göstergesidir," diye konuştu.

MUHTARLAR TEŞEKKÜR ETTİ

Hacıçeşmesi Köyü Muhtarı Halit Metin başta olmak üzere toplantıya katılan tüm muhtarlar, sorunlarını dinleyen ve çözüm için harekete geçme sözü veren AK Parti heyetine teşekkür etti.

HABER MERKEZİ



Uzay ve Havacılık Dünyasına Yolculuk

Mamak'ta bilim meraklılarının uğrak noktası olan Ali Kuşçu Gökbilim Merkezi, son olarak Bilim ve Sanat Merkezleri (BİLSEM) öğrencilerini ağırladı.

Uzay, astronomi, havacılık ve bilim dünyasını tanıtan etkinliklere katılan öğrenciler, bilim dolu bir gün geçirerek unutulmaz bir deneyim yaşadı.

ALİ KUŞÇU GÖKBİLİM MERKEZİ, BİLSEM ÖĞRENCİLERİNİ AĞIRLADI

Ali Kuşçu Gökbilim Merkezi, göktaşı örnekleri, uzay tarihçesi, uzayda topraklı tarım, Mars robot kolu ve astronot simülasyonları gibi pek çok ilgi çekici cihaz ve simülasyonla ziyaretçilerine geniş bir keşif alanı sunuyor.

BİLSEM öğrencileri, uzman eğitimciler eşliğinde düzenlenen etkinliklerde gök cisimlerinden havacılık tarihine, topraklı tarımdan modern teknolojilere kadar birçok konuda bilgi aldı.

Merkezde 3D yazıcılar, Saturn 5 simülatörü, Dragon kapsülü ve rüzgâr tribünü gibi teknolojilerle tanışan öğrenciler, interaktif etkinliklerle bilime daha yakın hissetti.

Öğrenciler, uzay ve havacılık

dünyasını keşfederken eğlenceli bir şekilde öğrenme fırsatı buldu.

EĞİTİM VE EĞLENCENİN ADRESİ

Ali Kuşçu Gökbilim Merkezi, bilimsel cihazlarla donatılmış gösteri alanları, planetarium, seyir terasları ve simülasyon alanlarıyla her yaşta ziyaretçiyi ağırlıyor. Merkez, bireysel ve grup ziyaretlerine açık olup okul gruplarına özel seanslarla bilimi eğlenceli hale getiriyor.

Hafta içi okul grupları için 10:00-11:30 ve 13:30-15:00 saatlerinde düzenlenen geziler, bireysel ziyaretçiler için ise 15:30-16:30 saatlerinde gerçekleşiyor. Tüm ziyaretler randevu sistemiyle planlanıyor.

BİLİM VE SANATA KATKI

Ali Kuşçu Gökbilim Merkezi, çocukların bilim ve sanata olan ilgisini artırmayı ve yeteneklerini keşfetmelerine katkı sağlamayı hedefliyor. Eğitim odaklı etkinliklerle öğrencilerin uzay, teknoloji ve doğa bilimlerine yönelik farkındalıklarını artırırken, geleceğin bilim insanlarının yetişmesine destek oluyor.

HABER MERKEZİ



DÜNYANIN HEDİYESİ

YOZGAT OLACAK!



YOZGAT MERKEZ KAPALI OTOYOL ÜZERİNDE MAĞAZAMIZ HİZMET VERİYOR! ÇOK YAKINDA İNTERNET SATIŞI İLE HİZMETİNİZDE OLACAĞIZ.



www.66yozgat.com

Keçiören'de Engelsiz Spor Merkezi



Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, modern toplumların engellilerin sosyal hayata aktif katılımı ile paralel geliştiğini belirterek, "Engelli bireylerle engelsiz bireylerin aynı şartlarda yaşamını sürdürebilmesi için gereken tüm konforu sağlamamız gerekiyor. Sosyal belediyeçilik anlayışımızla, engelli bireylerin yaşamını kolaylaştıracak projeleri hayata geçirmeye devam ediyoruz" dedi.

KEÇİÖREN'DEN SOSYAL BELEDİYEÇİLİK ADIMI

Keçiören Belediye Başkanı Dr. Mesut Özarslan, açılışta yaptığı konuşmada, engellilere yönelik hassasiyetlerini vurgulayarak, "Engellilerle birlikte yaşanabilir bir toplum için tüm engelleri ortadan kaldırmalıyız. Keçiören'de bu konuda önemli adımlar atıyoruz ve Engelsiz Spor Merkezi, bu vizyonun bir parçasıdır" ifadelerini kullandı.

Ayrıca, bu merkezin Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından inşa edilen, ancak Keçiören Belediyesi

tarafından engelsiz spor merkezi olarak dönüştürülen önemli bir proje olduğunu belirtti.

SPORLA FARKINDALIK OLUŞTURULDU

Türkiye İşitme Engelliler Spor Federasyonu Başkanı Dursun Gözel, Engelsiz Spor Merkezi'nin engelli bireylerin spor ve sosyal hayata eşit katılımını destekleyecek önemli bir proje olduğunu ifade etti.

"Bu merkez, engelli bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyecek modern bir altyapı sunuyor" diyerek, Keçiören Belediyesi'ne bu anlamlı proje için teşekkürlerini ilettiler.

DOSTLUK MAÇI VE EĞLENCİLİ ETKİNLİKLER

Açılışın ardından, Türkiye İşitme Engelliler Spor Federasyonu Hentbol Milli Takımı oyuncularını ile Keçiören Belediyesi hentbolcularından oluşan karma takım, dostluk maçı yaparak etkinliği daha da renklendirdi.

Ayrıca, Keçiören Belediye Başkan

kanı Dr. Mesut Özarslan ve katılımcılar, 3 Aralık Dünya Engelliler Günü dolayısıyla Keçiören Mevlana Kültür Merkezi'nde düzenlenen akşam yemeğinde özel bireylerle buluştu. Bu etkinlikte, tuval boyama, yapay kum çalışması, ahşap maket yapımı gibi çeşitli atölyeler düzenlendi.

Ayrıca, Sihirbaz Simbat'ın gösterisi ve Mami'nin balon şovu gibi eğlenceli etkinlikler katılımcılara keyifli anlar yaşattı. Program, Türk Halk Müziği sanatçısı Ersin Perçin ve Keçiören Belediyesi Konservatuvarı sanatçılarından konserleriyle sona erdi.

KEÇİÖREN BELEDİYESİ'NDEN ENGELLİLER İÇİN YENİ ADIMLAR

Keçiören Belediyesi, Engelsiz Spor Merkezi ile engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmaya ve sosyal hayata daha aktif katılmalarını sağlamaya devam edecek. Bu tür projelerle, engelli bireylerin topluma kazandırılması hedefleniyor.

HABER MERKEZİ

Calw Türk Okul Aile Birliği Uluslararası Başarılarına Bir Yenisini Ekledi

Almanya'nın Calw kentinde faaliyet gösteren Calw Türk Okul Aile Birliği, uluslararası projelerde gösterdiği başarılarla adından söz ettirmeye devam ediyor. Bu yıl Antalya'da bir, Heilbronn'da ise iki uluslararası projeye hayata geçirerek dünyanın dört bir yanından gelen gençleri bir araya getirdi.



DOĞAN TUFAN

camlikgazetesi@gmail.com

Başarılı çalışmalarıyla dikkat çeken bu projeler, katılımcı gençlerin sosyal becerilerini artırmayı ve dünya için önemli konularda farkındalık yaratmayı hedefliyor.

Projeler kapsamında, gençler üç önemli başlık altında toplandı.

İlk proje "İnsanlar, Gezegene, Refah ve Barış" teması etrafında şekillendi. Katılımcılar, sürdürülebilir bir dünya ve toplumsal huzur için yapılabilecekleri tartışarak çözümler ürettiler.

İkinci projede ise "Doğru Bilgi, Sağlam Toplum" vurgusu yapılarak, yanlış bilginin toplum üzerindeki etkileri ve doğru bilginin yayılması üzerine yoğunlaşıldı. Üçüncü proje başlığı ise çevre bilinci ve geri dönüşüm üzerineydi. Gençler, çevre koruma konusunda farkındalık kazanarak geri dönüşümün önemini öğrendi.

Calw Türk Okul Aile Birliği Başkanı Fatma Meral, projelerin hem gençlerin gelişimi hem de dünya için büyük anlam taşıdığını vurguladı. "Bu projelerle gençler, küresel sorunlara duyarlı, bilinçli bireyler olarak yetişiyorlar.

Amacımız, geleceğin liderlerini yetiştirmek ve toplumların ortak sorunlarına çözüm üretmelerine katkıda bulunmak" dedi.

Calw Türk Okul Aile Birliği, uluslararası projeleriyle yalnızca yerel değil, küresel çapta da fark yaratmaya kararlılıkla devam ediyor.



Ankara'da "Fahiş Fiyat" Denetimi

Ankara İl Ticaret Müdürlüğü ekipleri, market ve restoranlarda etiket ve fahiş fiyat denetimi gerçekleştirdi.

Ticaret Bakanlığına bağlı ekipler, ulusal ve yerel zincir marketlerde fiyat etiketi, fahiş fiyat artışı ve haksız kazançla ilgili denetimlerini 81 şehirde gerçekleştirmeye devam ediyor.

Ekipler, denetim yaptıkları marketlerde aldıkları temel gıda maddelerinin geçmişi yönelik alış ve satış faturalarını inceliyor.

Görevliler, fahiş fiyat artışı yapıldığından şüphelendikleri ürünlerle ilgili belgeleri Ticaret Bakanlığı bünyesindeki Haksız Fiyat Değerlendirme Kurulu'na gönderiyor. Kurul, söz konusu ürünler hakkında fahiş fiyat artışı yapıp yapılmadığını inceleyerek, cezai işlem uygulanıp uygulanmayacağına karar veriyor. Bakanlığa bağlı ekipler, ürünlerin raf fiyatı ile kasa fiyatı arasında bir fark olup olmadığını da kontrol ediyor.

Kafe ve restoranlarda yapılan denetimlerde ise müşterinin tercih ettiği pişmiş et ürününün gramajının menüde ifade edilen

miktarda olup olmadığı kontrol ediliyor.

"DENETİMLERİMİZE DÜZENLİ BİR ŞEKİLDE DEVAM ETMEKTEYİZ"

Ankara İl Ticaret Müdürlüğüne bağlı ekipler, sabah saatlerinde Çankaya'nın Beytepe semtinde bulunan zincir bir market ve restoranda denetim gerçekleştirdi. İl Ticaret Müdürü Elif Tan, denetimlere ilişkin yaptığı açıklamada, "Yerel, ulusal, zincir marketlerde özellikle temel gıda maddelerine yönelik haksız fiyat artışıyla ilgili denetimlerimize yoğun ve düzenli bir şekilde devam etmekteyiz" dedi.

Tan, "Döner, iskender, hamburger gibi ürünlerin satışının yapıldığı kafeterya, restoran, lokantalarda tarife ve fiyat listelerinde döner ve hamburgerler için pişmiş etin, pişmiş köftenin gramaj bilgisine ayırt edici özellik olarak yer verilmediğinin denetimini gerçekleştirdik. Tarife ve fiyat listelerinde eksiklik olduğunda tutanak tutarak, idari ceza uyguluyoruz" diye konuştu. **İHA**



BEL AĞRISI DEYİP GEÇMEYİN



Medicana International Ankara Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. M. Atıf Erol Aksekili, omurga bozukluklarının günümüzde oldukça yaygın olduğunu belirterek, "Tahminler, insanların yaklaşık yüzde 80'inin yaşamları boyunca bir tür bel ve sırt ağrısı yaşayacağını göstermektedir. Bu da her 5 kişiden 4'ünün bel ve sırt sorunları ile karşılaşacağı anlamına gelir" dedi.

Bel ve sırt ağrısı, modern yaşamın en yaygın sağlık sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir. Uzun süre masa başında çalışmak, hareketsiz yaşam tarzı ve yanlış duruş alışkanlıkları omurga problemlerini artırırken, teknolojinin gelişmesiyle birlikte uygulanan endoskopik omurga cerrahisi bu sorunlarla mücadelede umut verici bir çözüm sunuyor.

BEL AĞRISININ YAYGINLIĞI VE NEDENLERİ

Prof. Dr. Aksekili, omurga bozukluklarının dünya çapında geniş bir nüfusu etkilediğini vurgulayarak, "Fitiklaşmış diskler, dejeneratif disk hastalığı, spinal stenoz ve skolyoz gibi yaygın omurga bozuklukları, bel ve sırt ağrısının başlıca sebeplerindedir. Bu bozuklukların nedenleri arasında yaşlanma, kaza ve trav-

malar, kötü duruş alışkanlıkları, aşırı kilo, hareketsiz yaşam tarzı ve genetik faktörler yer alıyor" diye konuştu.

ENDOSKOPİK OMURGA CERRAHİSİ İLE DAHA HIZLI İYİLEŞME

Endoskopik omurga cerrahisi, omurga bozukluklarını tedavi etmek için kullanılan minimal invaziv bir tekniktir. Prof. Dr. Aksekili, bu yöntemle ilgili olarak, "Küçük bir kamera ve özel aletler kullanılarak yapılan bu cerrahi, geleneksel açık cerrahiden çok daha küçük kesilerle gerçekleştirilir.

Böylece cerrah, omurga bölgesini monitör üzerinden görerek hassas bir şekilde tedavi uygulayabilir" dedi.

KİMLER ENDOSKOPİK CERRAHİ İÇİN UYGUNDUR?

Endoskopik cerrahi, özellikle minimal invaziv tedavi seçeneklerinden fayda sağlayan hastalar için uygundur.

Prof. Dr. Aksekili, "Fitiklaşmış diskler, spinal stenoz ve dejeneratif disk hastalığı gibi rahatsızlıklar bu yöntemle tedavi edilebilir. Ancak her hasta endoskopik cerrahi için uygun aday olmayabilir.

Hastanın genel sağlık durumu, rahatsızlığın ciddiyeti ve diğer

tıbbi durumlar, tedavi yöntemini belirlemede etkili olacaktır" diye belirtti.

Prof. Dr. Aksekili, endoskopik omurga cerrahisinin geleneksel açık cerrahiye göre birçok avantajı olduğunu ifade etti:

- Daha Az Travma: Küçük kesiler çevre dokulara verilen zararı azaltır ve operasyon sonrası ağrı ile kanama riskini düşürür.
- Daha Hızlı İyileşme: Küçük kesiler sayesinde hastalar daha hızlı iyileşir ve hastanede yatış süreleri kısalmır.
- Estetik: Ameliyat izi daha az belirgin olur.
- Enfeksiyon Riski: Daha az doku açığı çıktığı için enfeksiyon riski azalır.
- Tekrar Müdahale Kolaylığı: Gerektiğinde tekrarlayan müdahaleler daha kolay yapılabilir.

Sonuç olarak, endoskopik omurga cerrahisi, bel ve sırt ağrısı çeken hastalar için daha az travma ve daha hızlı iyileşme süreci sunarken, yaşam kalitesini artırmada önemli bir tedavi seçeneği olarak öne çıkmaktadır. **İHA**

Engelliler Gününe Özel Kutlama



Yenimahalle Belediye Başkanı Fethi Yaşar, 3 Aralık Dünya Engelliler Günü dolayısıyla düzenlenen etkinliklere katıldı.

Etkinlikler, Gören Kalpler Görme Engelliler Eğitim ve Spor Vakfı tarafından Hasan Ali Yücel Parkı Semt Sahası'nda organize edilen özel maçla başladı.

Maçta, Yenimahalle Belediyesi Görme Engelliler Kadın Futbol Takımı ve Ankara Büyükşehir Belediyesi FOMGET Kadın Futbol Takımı kıyasıya mücadele etti.

Maçın sembolik başlama vuruşunu Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş yaptı. Keçiören Belediye Başkanı Mesut Özarslan'ın da izlediği etkinlikte, engelli sporcular keyifli anlar yaşar-

ken, aileleri tribünden sporculara tezahürat yaptı.

BAŞARILAR DİLEDİ

Başkan Yavaş, maç öncesinde sporculara başarılar dileyerek, engelli bireyler ve aileler için yaşamlarını kolaylaştıran projelere devam edeceklerini söyledi. Yavaş, "Engelli, engelsiz ayırımı ortadan kaldırıp, Ankara'da yaşayan her bireyin kent yaşamından eşit şekilde faydalanabilmesi için çalışıyoruz" dedi.

KEYIFLI BİR AKŞAM GEÇİRDİLER

Fethi Yaşar ise, Belediye Başkan Yardımcıları Yaşar Neslihanoğlu, Ferudun Güngör ve Naki Demir ile birlikte Dünya Engelliler Günü

yemeğine katıldı. Yenimahalle Kent Konseyi ve Belediye Engelliler Birimi tarafından düzenlenen etkinlikte, engelli bireyler keyifli bir akşam geçirdi. Yaşar, "Yenimahalle Belediyesi olarak tüm vatandaşlarımızı eşit haklara sahip bireyler olarak görüyoruz. Engelli bireylerin hayatlarını kolaylaştırmak için birçok örnek projeye imza attık. Engellerin tamamen ortadan kalktığı bir dünya hayal ediyoruz" dedi.

Etkinliklerin sonunda, Batkent Meydan AVM'de YENİMEK Özgürleşen Eller Sanat Atölyesi'nin düzenlediği "Özgürleşen Eller Resim Sergisi"nin açılışı yapıldı. Yaşar, atölye sakinlerinin eserlerini inceleyerek, kursiyerleri tebrik etti. **HABER MERKEZİ**



Mamak İçin Birliktelik!

Mamak Belediyesi, afet yönetimi alanında önemli bir işbirliğine imza attı. Afet Yönetimi Merkez Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Nehir Varol, Müdür Yardımcısı Öğr. Gör. Dr. Leyla Derin ve Ankara Üniversitesi TÖMER Müdürü Prof. Dr. Timur Gültekin, Mamak Belediye Başkanı Veli Gündüz Şahin ve Başkan Yardımcısı Uğur Sarı ile bir araya gelerek afet yönetimi üzerine ortak projeler geliştirme konusunda fikir alışverişinde bulundular.

AFET YÖNETİMİNDE GÜÇLÜ İŞBİRLİKLERİ VE YENİ PROJELER

Afet İşleri Müdürlüğü ile Mamak Belediyesi arasındaki toplantıda, afetlere karşı hazırlıkların güçlendirilmesi ve yerel yönetimlerin afet müdahale kapasitelerinin artırılması gerektiği vurgulandı.

Ayrıca, toplumsal farkındalığın artırılması için yapılacak ortak projelerin önemi ele alındı. İki kurum arasında yapılacak işbirlik-

lerinin, afetlere daha etkili çözümler üretebileceği ifade edildi.

Ziyarette, gelecekteki işbirliklerinin kapsamının genişletilmesi gerektiği belirtilerek, daha güçlü bir afet yönetimi altyapısının oluşturulmasına yönelik kararlılık vurgulandı. Afet Yönetimi Merkezi ve Mamak Belediyesi'nin birlikte yürütülecek projeleri, bölgedeki afet yönetimi kapasitesini artırma-ya amaçlıyor.

AFETLERE KARŞI DAHA ETKİN ÇÖZÜMLER İÇİN ADIMLAR ATILYOR

Mamak Belediyesi, afetlere yönelik çözüm üretme konusunda atacağı adımlar ve işbirlikleri ile örnek bir model oluşturmayı hedefliyor.

Bu ziyaret, Mamak Belediyesi ile Afet Yönetimi Merkezi arasındaki işbirliğini güçlendirerek, afetlere karşı daha hızlı ve etkili bir toplum yaratma yönünde önemli bir adım olarak değerlendirildi. **HABER MERKEZİ**

Etimesgut'ta Mahalle Buluşmaları

Etimesgut Belediyesi, mahalle sakinlerinin taleplerini dinlemek ve sorunlara hızlı çözümler üretmek amacıyla düzenlediği "Mahalle Buluşmaları"na devam ediyor. Bu hafta Tunahan Mahallesi'nde düzenlenen buluşmaya Etimesgut Belediye Başkan Yardımcısı Ebru Keyvan, Muhtarlık İşleri Müdürü Fatih Albayrak, Fen İşleri Müdürü Fikret Gözüoğlu, Park Bahçeler Müdürü Nihat Bayramoğlu, Veteriner İşleri Müdürü Faruk Zehir, Temizlik İşleri Müdürü Ali Coşar, Tunahan Mahallesi Muhtarı Aysel Fincan ve mahalle sakinleri katıldı.

VATANDAŞLARLA YERİNDE BULUŞMA

Başkan Yardımcısı Ebru Keyvan, Tunahan Mahallesi sakinleriyle bir araya gelerek, vatandaşların sorunlarını dinledi ve taleplerini yerinde inceledi. Mahalle sakinleri, ulaşım, yeşil alanlar, park bahçeler ve sosyal alanlarla ilgili taleplerini Belediye Başkan Yardımcısı ve birim müdürlerine iletti.

TALEPLERİN TAKİPÇİSİ OLACAĞIZ

Ebru Keyvan, mahalle buluşmalarında vatandaşların taleplerine hızlı çözüm üretme konusunda kararlı

olduklarını belirtti. "İgili birim müdürlerimizle birlikte gerekli incelemeleri yapacağız ve taleplerinizi takip edeceğiz" dedi.

KATILIMCI VE ŞEFFAF YÖNETİM ANLAYIŞI

Başkan Yardımcısı Ebru Keyvan, bu buluşmaların amacının vatandaşlarla doğrudan iletişim kurmak ve mahallelerde yaşanan sorunların yerinde tespit etmek olduğunu söyledi.

Katılımcı yönetim anlayışlarıyla hareket ettiklerini belirten Keyvan, "Bu sayede sorunlara hızlı çözümler üretebiliyoruz ve vatandaşlarımızla sürekli iletişimdeyiz" ifadelerini kullandı.

MUHTARLARLA İŞ BİRLİĞİ ÖNEMLİ

Ebru Keyvan, mahallelerin en önemli temsilcileri olan muhtarlarla sürekli iletişim içinde olduklarını belirterek, buluşmaların sürekliliğinin sağlanmasında muhtarların büyük rolü olduğunu vurguladı. "Muhtarlarımız bizim için çok önemli. Onlar, mahallelerin taleplerini bizlere ileten en yakın temas noktasıdır" dedi.



Ebru Keyvan, Belediye olarak halkın sesini dinleyip, sorunları yerinde çözmeye büyük önem verdiklerini ifade etti. "Buluşmalarımız bizim için kıymetli, çünkü halkımızın sesini dinliyoruz ve onların rehberliğinde hareket ediyoruz" diyerek, bu tür buluşmaların halkla iletişimi güçlendirdiğini belirtti.

TUNAHAN MAHALLESİ SAKINLERİNDEN TEŞEKKÜR

Tunahan Mahallesi sakinleri, Başkan Yardımcısı Ebru Keyvan ve Birim Müdürlerinin ziyaretinden duydukları memnuniyeti dile getirerek, kendilerine teşekkürlerini iletiler.

Etimesgut Belediyesi, mahalle buluşmalarına her hafta devam ederek, vatandaşların sorunlarını yerinde dinlemeye ve çözüme kavuşturmaya devam edecek. **HABER MERKEZİ**

Keçiören'de C Vitamini Şenliği



Keçiören Belediyesi, sağlıklı yaşam bilincini erken yaşta kazandırmak amacıyla Çocuk Eğitim Merkezi (ÇEM) tarafından okul öncesi öğrencilere yönelik C Vitamini Şenliği düzenledi. Etkinlik, Keçiören Yunus Emre Kültür Merkezi'nde bulunan ÇEM'de gerçekleştirildi. Çocukların motor kas gelişimlerini desteklerken, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının da kazandırılmasına yönelik eğlenceli etkinliklerle çocuklar eğlenceli anlar yaşadı.

SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMLİ ÇOCUKLARA ANLATILDI

Etkinlikte öğrenciler, kendi elleriyle sıkıldıkları taze portakal suyunu afiyetle içerken, öğretmenleri de onlara C vitamini ve diğer sağlıklı besinlerin faydalarını anlattı.

Çocukların sağlıklı yaşam bilincini erken yaşta edinmelerini

amaçlayan bu etkinlik, küçük yaşlardan itibaren sağlıklı beslenme alışkanlıklarının önemine dikkat çekti.

YARININ SAĞLIKLI NESİLLERİ İÇİN ERKEN EĞİTİM

Keçiören Belediye Başkanı Dr. Mesut Özarslan, etkinlikte yaptığı konuşmada sağlıklı yaşam bilincinin aşılanmasına önemine değinerek, "Çocuklarımızın sağlıklı bir yaşam sürmesi için nelere dikkat etmeleri gerektiğini küçük yaşta başlatarak anlatmamız gerekiyor.

Böylece kendine öz saygısı olan, sağlığını korumak için özen gösteren, kötü alışkanlıklardan uzak duran bir neslin inşasına sağlamış olacağız" dedi. Özarslan, belediyenin eğitim kurumlarında bu tür etkinliklerle çocukların sağlığını şimdiden koruduklarını vurguladı. **HABER MERKEZİ**

