



Anadolu Kupası Yüzme İl Seçmeleri tamamlandı

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilciliği faaliyet programında yer alan "Anadolu Kupası" İl seçme müsabakaları gerçekleştirildi.

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilcisi Pervin Bulut, Rıza Salih Saray Kapalı Yüzme Havuzu'nda 3 gün süren seçme müsabakalarına 8 kulüpten 120 sporunun katıldığını söyledi.

Seçmelerin kıyasıya geçtiğini ifade eden Bulut, Adana'nın yüzme de ivme kazandığını ifade ederek konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Yapılan sistemli antrenmanlar sayesinde sporcularımızın büyük bölümünün dereceye gireceğine inanıyorum. Gerçek hedefimiz sporcu ve kulüp sayısını artırmak ve kentimizden milli takımlara sporcu göndermektir. Bizlere her konuda destek olan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Abdulkadir Ataşbak ile yüzme havuzu görevlilerine teşekkür ederiz."

Ayrıca Yüzme Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Üyesi ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık



Merkezi (TOHM)Adana Koordinatörü Gürhan Bencan müsabakaları yakından izleyerek notlar aldı.

KİMLER ADANA KARMASI'NDA ?

Gerçekleştirilen müsabakalar sonunda dereceye giren takım ve barajı aşan ferdi sporcuların isimleri şu şekilde:

Ferdi olarak barajı aşan sporcular 200 Kurbağa Eylül Gürkan, 50 ve 100 sırt Bengisu

Aksu, 200 kelebek Hüseyin Doğan ve 50 sırt Yaşar Sakar.

Erkekler:

Adanus Spor Kulübü birinci
Gençlikspor ikinci
Çukurova Üniversitesi

üçüncü

Bayanlar:

Çukurova Üniversitesi birinci
Gençlikspor ikinci
Ünsal Firikçi Spor kulübü

üçüncü

(Haber Merkezi)

ANADOLU KUPASI YÜZME İL SEÇMELERİ TAMAMLANDI



Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilciliği faaliyet programında yer alan "Anadolu Kupası" İl seçme müsabakaları gerçekleştirildi.

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilcisi Pervin Bulut, Rıza Salih Saray Kapalı Yüzme Havuzu'nda 3 gün süren seçme müsabakalarına 8 kulüpten 120 sporcunun katıldığını söyledi.

Seçmelerin kıyasıya geçtiğini ifade eden Bulut, Adana'nın yüzme de ivme kazandığını ifade ederek konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Yapılan sistemli antrenmanlar sayesinde sporcularımızın büyük bölümünün dereceye gireceğine in-

nyorum. Gerçek hedefimiz sporcu ve kulüp sayısını artırmak ve kentimizden milli takımlara sporcu göndermektir. Bizlere her konuda destek olan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Abdulkadir Atasbak ile yüzme havuzu görevlilerine teşekkür ederiz."

Ayrıca Yüzme Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Üyesi ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) Adana Koordinatörü Gürhan Bencan müsabakaları yakından izleyerek notlar aldı.

-KİMLER ADANA KARMASI'NDA ?-

Gerçekleştirilen müsabakalar sonunda dereceye giren takım ve barajı aşan ferdî sporcuların isimleri su-

şekilde:

Ferdî olarak barajı aşan sporcular: 200 Kurbağa Eyllül Gürkan, 50 ve 100 sırt Bengisu Aksu, 200 kelebek Hüseyin Doğan ve 50 sırt Yaşar Sakar.

Erkekler:

Adanus Spor Kulübü birinci
Gençlikspor ikinci

Cukurova Üniversitesi üçüncü

Bayanlar:

Cukurova Üniversitesi birinci

Gençlikspor ikinci

Ünsal Fırıncı Spor kulübü üçüncü

Sıcaklar arttı oruç tutanlar dikkat!

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi **Balcalı Hastanesi'**nde görevli diyetisyen Tuğçe Kaltar mevsim normallerinin üstünde seyreden sıcakların, Ramazan ayına denk gelmesiyle oruç tutanları dikkatli olmaları konusunda uyardı. Sıcak havalarda oruç tutarken sağlıklı kalmanın püf noktalarını anlatan Kaltar "Ramazan orucunun yaz aylarına gelmesiyle 16 saati aşan uzayan açlık süresinin, aşırı sıcaklarla birlikte sağlık problemlerine yol açmaması için beslenme konusunda dikkat edilmesi gereken önemli noktalar unutulmamalıdır" dedi. >>7'DE



Sıcaklar arttı oruç tutanlar dikkat!

Hatice ÇATALYÜREK

(ÖZEL HABER)-Çukurova Üniversitesi

Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi'nde görevli diyetisyen Tuğçe Kaltar mevsim normallerinin üstünde seyreden sıcakların, Ramazan ayına denk gelmesiyle oruç tutanları dikkatli olmaları konusunda uyardı. Sıcak havalarda



oruç tutarken sağlıklı kalmanın püf noktalarını anlatan Kaltar "Ramazan orucunun yaz aylarına gelmesiyle 16 saati aşan uzayan açlık süresinin, aşırı sıcaklarla birlikte sağlık problemlerine yol açmaması için beslenme konusunda dikkat edilmesi gereken önemli noktalar unutulmamalıdır" dedi. Ayrıca sıcaklara bağlı olarak sıvı kaybının fazla olacağına dikkat çeken Kaltar "Terleme ile artan sıvı ve mineral kaybının önlenmesi için her

zamankinden daha fazla miktarlarda sıvı alınmalıdır" diye konuştu.

'HASTALIĞI OLANLAR UZMANA DANIŞMALI'

Özellikle hastalığı olan vatandaşlara da uyarılarda bulunan Kaltar "Oruç tutmanın sağlıklı insanların metabolik dengesinde çok önemli değişiklikler yapmadığı, ancak şeker hastalığı, hipertansiyon ve hipotansiyon, karaciğer yetmezliği gibi bazı hastalıklarda veya hamilelik ve emzicilik gibi özel durumlarda olumsuz sonuçlar doğurabileceği göz ardı edilmemelidir" dedi. Kaltar "Kronik hastalığı olan kişilerin ilgili uzman hekime danışmadan oruç tutmamaları konusunda dikkat etmeleri gerekmektedir. Oruç tutacaklar ise Ramazan ayı süresince yeterli ve dengeli beslenmeye özen göstermelidir. Öğünler sahur ve iftarda iki ana öğün, iftardan sonra 1.5-2 saat aralıklarla iki ara öğün şeklinde düzenlenmelidir" ifadelerine yer verdi.

'PIŞIRMA YÖNETİMİ ÇOK ÖNEMLİ'

Ramazan ayında, sıcakların da etkisiyle yemeklerin pişirme yönteminin çok önem kazandığını sözlerine ekleyen Kaltar "Özellikle ızgara, haşlama ve fırında pişirme yöntemi ile yapılan yemeklerin yağ oranı düşük olacağından tercih edilmeli. Kavrulmuş, tütülenmiş ve kızartılmış besinlerden uzak durulmalıdır. Vücut direncini artırmak, vücudun yeterli miktarda vitamin ve mineral almasını sağlamak, beslenme düzeyindeki değişikliklere bağlı olarak oluşabilecek kabızlığı önlemek için bol miktarda sebze ve meyve tüketilmelidir. İftara su ve çorba

ile başlanması, 15-20 dakika sonra az yağlı etli sebze yemeği veya salatayla devam edilmesi uygundur" şeklinde konuştu.

'SAHURDA YETERLİ VE DENGELİ BESLENİLMELİ'

Sahurda beslenmenin önemine devurgu yapan Kaltar "Sahurda sadece su içerek ya da yatmadan önce yemek yiyerek oruç tutulması gün batımının geç olması nedeniyle açlık süresinin 18 saatten bulması, kan şekerinin daha erken saatlerde düşmesine, halsizliğe ve baş ağrısına neden olmaktadır. Sahur yapılması kan şekerinin daha uzun saatler dengede kalmasını sağlamaktadır. Sahurda peynir, yumurta, süt, domates, salatalık, meyve ve yeşilliklerden oluşan sağlıklı kahvaltılar ya da zeytinyağlı sebze yemekleri, çorbalar ve yoğurttan oluşan hafif menüler tercih edilmelidir. Ancak açlığı gün içerisinde çok fazla hissedenden mide boşalmasını geciktiren, bulgur pilavı ya da kuru baklagilleri de tercih edebilirler" açıklamasını yaptı.



ANADOLU KUPASI YÜZME İL SEÇMELERİ TAMAMLANDI

Yayın Adı : Adana Ekspres
İli : Adana

Periyod : Günlük
Sayfa : 10

Tarih : 22.06.2016
Tiraj : 1.207

1/1



Anadolu Kupası yüzme il seçmeleri tamamlandı

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilciliği faaliyet programında yer alan "Anadolu Kupası" il seçme müsabakaları gerçekleştirildi.

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilcisi Pervin Bulut, Rıza Salih Saray Kapalı Yüzme Havuzu'nda 3 gün süren seçme müsabakalarına 8 kulüpten 120 sporcunun katıldığını söyledi.

Seçmelerin kıyasıya geçtiğini ifade eden Bulut, Adana'nın yüzme de ivme kazandığını ifade ederek konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Yapılan sistemli antrenmanlar sayesinde sporcularımızın büyük bölümünün dereceye gireceğine inanıyorum. Gerçek hedefimiz sporcu ve kulüp sayısını artırmak ve kentimizden millî takımlara sporcu göndermektir. Bizlere her konuda destek olan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Abdulkadir Ataşbak ile yüzme havuzu görevlilerine teşekkür ederiz."

Ayrıca Yüzme Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Üyesi ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) Adana Koordinatörü Gürhan Bencan müsabakaları yakından izleyerek notlar aldı.

-KİMLER ADANA KARMASI'NDA ?-

Gerçekleştirilen müsabakalar sonunda dereceye giren takım ve barajı aşan sporcuların isimleri şu şekilde:

Ferdi olarak barajı aşan sporcular 200 Kurbağa Eylülü Gürkan, 50 ve 100 sırt Bengisu Aksu, 200 kelebek Hüseyin Doğan ve 50 sırt Yaşar Sakar.

Erkekler:

Adanus Spor Kulübü birinci

Gençlikspor ikinci

Cukurova Üniversitesi üçüncü

Bayanlar:

Cukurova Üniversitesi birinci

Gençlikspor ikinci

Ünsal Fırkçı Spor kulübü üçüncü

(Spor Servisi)



Yüzmede hedefler büyük



ADANA (GÜNAYDIN) Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilciliği faaliyet programında yer alan "Anadolu Kupası" İl seçme müsabakaları gerçekleştirildi. Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilcisi Pervin Bulut, Rıza Salih Saray Kapalı Yüzme Havuzu'nda 3 gün süren seçme müsabakalarına 8 kulüpten 120 sporcunun katıldığını söyledi. Seçmelerin kıyasıya geçtiğini ifade eden Bulut, Adana'nın yüzme de ivme kazandığını ifade ederek konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Yapılan sistemli antrenmanlar sayesinde sporcularımızın büyük bölümünün dereceye gireceğine inanıyorum. Gerçek hedefimiz sporcu ve kulüp sayısını artırmak ve kentimizden milli takımlara sporcu göndermektir. Bizlere her konuda destek olan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Abdulkadir Ataşbak ile yüzme havuzu görevlilerine teşekkür ederiz." Ayrıca Yüzme Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Üyesi ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) Adana Koordinatörü Gürhan Bencan müsabakaları yakından izleyerek notlar aldı.

-KİMLER ADANA KARMASI'NDA ?-

Gerçekleştirilen müsabakalar sonunda dereceye giren takım ve barajı aşan ferdi sporcuların isimleri şu şekilde: Ferdi olarak barajı aşan sporcular 200 Kurbağa Eylül Gürkan, 50 ve 100 sırt Bengisu Aksu, 200 kelebek Hüseyin Doğan ve 50 sırt Yaşar Sakar.

Erkekler:

Adanus Spor Kulübü birinci

Gençlikspor ikinci

Çukurova Üniversitesi üçüncü

Bayanlar:

Çukurova Üniversitesi birinci

Gençlikspor ikinci

Ünsal Fırıkcı Spor kulübü üçüncü

IFTARDA VE SAHURDA GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN!

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi **Balcalı Hastanesi** Dâhiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert iftar ve sahurda her hangi bir rahatsızlığı olamayan kişilerin ve özellikle şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin hangi koşullarda oruç tutması gerektiği konusuna açıklık getirdi.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan Ayı'nı da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerinde beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti.

Murat Sert, iç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu altını çizerek, " mesela TİP 1 Diyabetik hastalar asla oruç tutamazlar TİP 2 Diyabetlilerinde oruç tutmaları tavsiye edilmez ancak, diyabeti sadece diyet egzersiz insülin salgısı yapmayacak diyabetik ilaçlarla şekeri regüle olan hastalar isterlerse oruç tutabilirler ama insülin yada insülin salgısı yaptıran diyabet ilaçları kullanan hastaların oruç tutması hipoglisemi gibi ölümcül sonuçlara yol açacağından yine oruç tutmaları önerilmez" açıklamasında bulundu.

Sağlıklı kişilerin ve TİP 2 Diya-

betlilerin oruç tutarken özellikle akşam iftardan sahura kadar yediklerine ve içtiklerine son derece dikkat etmeleri gerektiğini belirten Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemeli, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemeli, öğünler iftarla sahur arasında bölünerek yenmeli vurgusunu yaptı.

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "çünkü gündüz oruçluysen vücut suzuz kalıyor bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerimiz olan su ve ayranın tercih edilmesini gerektiğini dile getirdi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Murat Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Murat Sert, Yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının mesela iftar açtıktan hemen sonra halı saha maçına çıkmak gibi sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basitte olsa evde pişirilen çorbalar ve annelerimizin tencere yemeklerinin tercih

edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.



ANADOLU KUPASI YÜZME İL SEÇMELERİ TAMAMLANDI BULUT: "HEDEFİMİZ SPORCU VE KULÜP SAYISINI ARTIRMAK"

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilciliği Faaliyet Programı'nda yer alan "Anadolu Kupası" İl Seçme Müsabakaları gerçekleştirildi.

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilcisi Pervin Bulut, Rıza Salih Saray Kapalı Yüzme Havuzu'nda 3 gün süren seçme müsabakalarına 8 kulüpten 120 sporcunun katıldığını söyledi.

Seçmelerin kıyasıya geçtiğini ifade eden Bulut, Adana'nın yüzmede ivme kazandığını ifade ederek konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Yapılan sistemli antrenmanlar sayesinde sporcularımızın büyük bölümünün dereceye gireceğine inanıyorum. Gerçek hedefimiz sporcu ve kulüp sayısını artırmak ve kentimizden milli takımlara sporcu göndermektir. Bizlere her konuda destek olan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Abdulkadir Atasbak ile yüzme havuzu görevlilerine teşekkür ederiz."

Ayrıca Yüzme Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Üyesi ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) Adana Koordinatörü Gürhan Bencan müsabakaları yakından izleyerek notlar aldı.

-KİMLER ADANA KARMASI'NDA ?-

Gerçekleştirilen müsabakalar sonunda dereceye giren takım ve barajı aşan ferdi sporcuların isimleri şu şekilde:

Ferdi olarak barajı aşan sporcular 200 Kurbağa Eylül Gürkan, 50 ve 100 sırt Bengisu Aksu, 200 kelebek Hüseyin Doğan ve 50 sırt Yaşar Sakar.

Erkekler:

Adanus Spor Kulübü birinci

Gençlikspor ikinci

Çukurova Üniversitesi

üçüncü

Bayanlar:

Çukurova Üniversitesi

birinci

Gençlikspor ikinci

Ünsal Firikçi Spor kulübü

üçüncü



Anadolu Kupası Yüzme İl Seçmeleri Tamamlandı

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilciliği faaliyet programında yer alan "Anadolu Kupası" İl seçme müsabakaları gerçekleştirildi.



Gençlikspor ikinci
Çukurova Üniversitesi üçüncü
Bayanlar:

Çukurova Üniversitesi birinci
Gençlikspor ikinci
Ünsal Fırıkeci Spor kulübü üçüncü

Mehmet Süleyman ÇAGIY

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilcisi Pervin Bulut, Rıza Salih Saray Kapalı Yüzme Havuzu'nda 3 gün süren seçme müsabakalarına 8 kulüpten 120 sporcunun katıldığını söyledi.

Seçmelerin kıyasıyla geçtiğini ifade eden Bulut, Adana'nın yüzme de ivme kazandığını ifade ederek konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Yapılan sistemli antrenmanlar sayesinde sporcularımızın büyük bölümünün dereceye gireceğine inanıyorum. Gerçek hedefimiz sporcu ve kulüp sayısını artırmak ve kentimizden milli takımlara sporcu göndermektir. Bizlere her konuda destek olan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Abdulkadir Ataybak

ile yüzme havuzu görevlilerine teşekkür ederiz."

Ayrıca Yüzme Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Üyesi ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) Adana Koordinatörü Gürhan Bencan müsabakaları yakından izleyerek notlar aldı.

Gerçekleştirilen müsabakalar sonunda dereceye giren takım ve barajı aşan ferdi sporcuların isimleri şu şekilde: Ferdi olarak barajı aşan sporcular 200 Kurbağa Eylül Gürkan, 50 ve 100 sırt Bengisu Aksu, 200 kelebek Hüseyin Doğan ve 50 sırt Yaşar Sakar.

Erkekler:
Adanus Spor Kulübü birinci

Anadolu Kupası Yüzme İl Seçmeleri Tamamlandı

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilciliği faaliyet programında yer alan "Anadolu Kupası" İl seçme müsabakaları gerçekleştirildi.

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilcisi Pervin Bulut, Rıza Salih Saray Kapalı Yüzme Havuzu'nda 3 gün süren seçme müsabakalarına 8 kulüpten 120 sporcunun katıldığını söyledi.

Seçmelerin kıyasıya geçtiğini ifade eden Bulut, Adana'nın yüzme de ivme kazandığını ifade ederek konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Yapılan sistemli antrenmanlar

sayesinde sporcularımızın büyük bölümünün dereceye gireceğine inanıyorum. Gerçek hedefimiz sporcu ve kulüp sayısını artırmak ve kentimizden milli takımlara sporcu göndermektir. Bizlere her konuda destek olan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Abdulkadir Ataşbak ile yüzme havuzu görevlilerine teşekkür ederiz."

Ayrıca Yüzme Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Üyesi ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) Adana Koordinatörü Gürhan Bencan müsabakaları yakından izleyerek notlar aldı.

Gerçekleştirilen müsabakalar sonunda dereceye giren takım ve barajı aşan ferdi sporcuların isimleri şu şekilde:

Ferdi olarak barajı aşan sporcular 200 Kurbağa Eylül Gürkan, 50 ve 100 sırt Bengisu Aksu, 200 kelebek Hüseyin Doğan ve 50 sırt Yaşar Sakar.

Erkekler:

Adanus Spor Kulübü birinci
Gençlikspor ikinci

Çukurova Üniversitesi üçüncü

Bayanlar:

Çukurova Üniversitesi birinci

Gençlikspor ikinci

Ünsal Fırıkçı Spor kulübü üçüncü



Anadolu kupası yüzme il seçmeleri tamamlandı



Adana Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilciliği faaliyet programında yer alan Anadolu Kupası İl seçme müsabakaları gerçekleştirildi.

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilcisi Pervin Bulut, Rıza Salih Saray Kapalı Yüzme Havuzu'nda 3 gün süren seçme müsabakalarına 8 kulüpten 120 sporçunun katıldığını söyledi.

Müsabakalarda 200 metre Kurbağa Eylül Gürkan, 50 ve 100 metre sırtüstü Bengisu Aksu, 200 metre kelebek Hüseyin Doğan ve 50 metre sırt üstünde Yasar Sakar ferdî olarak barajı aştılar.

Erkekler takımında Adanus Spor Kulübü birinci, Gençlikspor ikinci, Çukurova Üniversitesi üçüncü, Bayanlar da da Çukurova Üniversitesi birinci, Gençlikspor ikinci, Unsal Fırıkcı Spor kulübü üçüncü oldu.

ÇÜ Teknik Bilimler'de MEZUNİYET COŞKUSU



ADANA Hacı Sabancı Organize Sanayi Bölgesi Başkanlığı (AOSB) ile Çukurova Üniversitesi (ÇÜ) işbirliğiyle, Organize Sanayi Bölgesi'ndeki sanayi tesislerinin nitelikli ara eleman ihtiyacını karşılamaya yönelik kurulan ÇÜ Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu'nda mezuniyet töreni düzenlendi.

2015-2016 dönemi mezunları için AOSB Başkanlığı Seyhan Konferans Salonu'ndaki törene Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Şeref Erdoğan, ÇÜ Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu

Muduru Prof. Dr. Ahmet Mahmut Kılıç, AOSB Başkan Yardımcısı Osman Nuri Oğuz, sanayiciler, öğrenciler ve aileleri katıldı. Törende, dönem birincileri Ayşenur Özcoşkun, Mehmet Geçer ve Bilal Batuhan Kübeli'ye ödül olarak tam altın ile başarı plaketi verildi. Mezun öğrenciler, diplomalarını aldıkları sahnede, keplerini havaya atarak sevinç gösterisi yaptı. ■ **DHA**



Hakim ve savcılara veda yemeği

Mehmet DOĞANER/DHA

MERSİN'in Erdemli ilçesinde, 2016 yaz kararname ile tayini çıkan hakim ve savcılar için veda yemeği düzenlendi. Adliye personeli tarafından Alata Bahçe Kùltürleri Araştırma Enstitüsü Salonu'nda düzenlenen veda yemeğine Kaymakam Osman Taştan, Mersin Cumhuriyet Başsavcısı Vekili Nebi Kurtgöz, Cumhuriyet Başsavcısı Ahmet Bektaş, Mersin Barosu Başkanı Alpay Antmen, hakimler, savcılar ve davetliler katıldı. Erdemli Cumhuriyet Başsavcılığından Bingöl Cum-

huriyet Başsavcılığına atanan Ahmet Bektaş yaptığı teşekkür konuşmasında, şunları söyledi: "Erdemli'de 2 yıl görev yaptığım süre içerisinde çok güzel günlerim geçti. Sizlerle birlikte görev yapmaktan mutluluk duydum."

2016 yaz kararnamesi ile Erdemli Cumhuriyet Başsavcısı Ahmet Bektaş Bingöl Başsavcılığına, Erdemli Hakimi Harmediye Yılmaz İmret Mersin Adliyesi hakimliğine, Erdemli Cumhuriyet Savcısı Bereket Aksoy Gaziantep Adliyesi Cumhuriyet Savcılığına, Erdemli Cumhuriyet Savcısı Bilal Yılmaz ise Adana Adliyesi Cumhuriyet Savcılığına atandı.

ANADOLU KUPASI YÜZME İL SEÇMELERİ YAPILDI

Yayın Adı : Hürriyet Çukurova-GAP
İli : Adana

Periyod : Günlük
Sayfa : 8

Tarih : 22.06.2016
Tiraj : 370.553

1/1

Anadolu Kupası Yüzme İl Seçmeleri Yapıldı



YÜZME Federasyonu Adana İl Temsilciliği faaliyet programında yer alan Anadolu Kupası İl seçme müsabakaları gerçekleştirildi.

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilcisi Pervin Bulut, Rıza Salih Saray Kapalı Yüzme Havuzu'nda 3 gün süren seçme müsabakalarına 6 kuluptan 120 sporcunun katıldığını söyledi.

Müsabakalarda 200 metre Kur-

bağa Eylül Gurkan, 50 ve 100 metre sırtüstü Bengisu Aksu, 200 metre kelebek Hüseyin Doğan ve 50 metre sırt üstünde Yaşar Sakar ferdi olarak barajı astılar.

Erkekler takımında Adanus Spor Kulübü birinci, Gençlikspor ikinci, Çukurova Üniversitesi üçüncü. Bayanlar da da Çukurova Üniversitesi birinci, Gençlikspor ikinci, Unsal Fırıncı Spor kulübü üçüncü oldu.





Adana'dan 5 Sporcu Avrupa Şampiyonasına Gidecek

Adana Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Abdulkadir Ataşbak, masa tenisinde Adana'dan 5 sporcunun Avrupa Şampiyonasına gitmesinin çok anlamlı olduğunu vurguladı.

Ataşbak, Masa Tenisi Federasyonu Yönetim Kurulu Üyesi Adil Yiğenler, İl Temsilcisi Ömer Taşkiran, Antrenörler Tuncay Bozkurt ve Çağrı Çataltepe ile milli sporcular Talha Yiğenler, Zihni Batuhan Şahin, Oğuzhan Öner, Fatma Aykutluğ ile Yağmur Konur'u makamında kabul etti.

Deneyim kazanan genç sporcuların gelecekte 10-15 yıl (A) milli takımda forma giyeceklerine inandığını ifade eden Ataşbak, sporcuların 7-17 Temmuz tarihleri arasında Hırvatistan'da gerçekleştirilecek Avrupa şampiyonasında madalya ile kente döneceklerine inandığını belirterek konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Kentimizin ve ülkemizin adını duyuran sporcularla gurur duyuyoruz. Dileğimiz gerçekleştirilecek olan Avrupa Şampiyonasından madalya ile dönmeleridir. Talha Yiğenler, Zihni Batuhan Şahin, Oğuzhan Öner, Fatma Aykutluğ ile Yağmur Konur çalışmalarının karşılığını kürsü ile taçlandıracaklarına inanıyorum. Bunun yanı sıra sporcuların en büyük hedeflerin biride olimpiyatlarda bayrağımızı göndere çek-tirmeleridir. Sporcuların bu başarıyla yetinmeyerek, daha çok çalışarak özellikle ülkemizin ihtiyacı olan daha önemli başarıları yakalayacaklarına inanıyorum. Masa Tenisi ailesini kutluyorum. Tesis, malzeme, ödül konusunda desteğimizi artırarak sürdüreceğimizin bilinmesini de istiyoruz."

Ayrıca tüm branşlarda ulusal ve uluslararası arenada başarılı sonuçlar aldığına dikkati çeken Ataşbak, "Adana olarak son dönemde başarılı bir grafik çiziyoruz. Dileğimiz her platformda kentimizin adını pozitif anlamda duyurmaktır" diye konuştu.

Masa Tenisi Federasyonu Yönetim Kurulu Üyesi Adil Yiğenler, başta Adana Valisi Mahmut Demirtaş'a kendilerine tesislerini açan, malzeme ve diğer konularda yardımlarını esirgemeyen Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Abdulkadir Ataşbak ve Çukurova Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mustafa Kibar ile Ç. Ü Spor Kulübü Başkanı Ercan Yeldan'dan büyük katkılarını gördüklerini belirterek teşekkür etti.

Ayrıca, Avrupa Şampiyonası öncesi sporcular 20 günlük bir kamp yapacakları belirtildi.

Haber Merkezi



ANADOLU KUPASI YÜZME İL SEÇMELERİ TAMAMLANDI

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilciliği faaliyet programında yer alan "Anadolu Kupası" İl seçme müsabakaları gerçekleştirildi.

Yüzme Federasyonu Adana İl Temsilcisi Pervin Bulut, Rıza Salih Saray Kapalı Yüzme Havuzu'nda 3 gün süren seçme müsabakalarına 8 kulüpten 120 sporcunun katıldığını söyledi.

Seçmelerin kıyasıya geçtiğini ifade eden Bulut, Adana'nın yüzme de ivme kazandığını ifade ederek konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Yapılan sistemli antrenmanlar sayesinde sporcularımızın büyük bölümünün dereceye gireceğine inanıyorum. Gerçek hedefimiz sporcu ve kulüp sayısını artırmak ve kentimizden milli takımlara sporcu göndermektir. Bizlere her konuda destek olan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Abdulkadir Ataşbak ile yüzme havuzu görevlilerine teşekkür ederiz."

Ayrıca Yüzme Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Üyesi ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM)Adana Koordinatörü Gürhan Bencan müsabakaları yakından izleyerek notlar aldı.

KİMLER ADANA KARMASI'NDA ?

Gerçekleştirilen müsabakalar sonunda dereceye giren takım ve barajı aşan ferdi sporcuların isimleri şu şekilde:

Ferdi olarak barajı aşan sporcular 200 Kurbağa Eylül Gürkan, 50 ve 100 sırt Bengisu Aksu, 200 kelebek Hüseyin Doğan ve 50 sırt Yaşar Sakar.

Erkekler:

Adanus Spor Kulübü birinci

Gençlikspor ikinci

Çukurova Üniversitesi üçüncü

Bayanlar:

Çukurova Üniversitesi birinci

Gençlikspor ikinci

Ünsal Firikçi Spor kulübü üçüncü (Haber Merkezi)

