



SERDAR DEMİRKAN
MİMARLIK

☎ 0454 216 32 45

Fatih Caddesi Taşhan İş Hanı Kat: 1 / GİRESUN

BEREKET İNŞAAT
SANAYİ TİCARET LİMİTE ŞİRKETİ

★Demir ★Korige Boru ★Aşkale Çimento Bayii
★Çimento ★BTG Gaz Beton ★Gemlik Gübre Bayii
★Örtü Sacı ★Nakliyat ★Her Çeşit Boru
★Çinko ★Kereste Çeşitleri ★Pres Tuğla
★Tuğla ★Laminat Parke ★Kaplama Tuğla
★Kireç ★Plywood ★Ateş Tuğla
★Kum Çakıl ★İnşaat Malzemeleri ★Favori Boya
★Alçı Malzemeleri

"Temelden Çatıya"

Giresun Trabzon Sahil Yolu
Dereli Kavşağı No: 1
GİRESUN

Tel : 0.454 225 84 57
Faks : 0.454 225 84 67
Gsm: 0.544 616 01 40

EPosta:
bereket.gubre@hotmail.com

Freşa®

FREŞA İÇECEK GRUBU

Freşa Freşa® Extra Cplus İnışdibi

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDEM

11 Temmuz 2026 Cumartesi

Sayfa: 1

Sayı: 7573

Yıl: 21

Fiyatı: 7 TL

Sanayi Sitesi Kooperatifi Başkanı Usta, "OSB araçları esnafımızı bitirdi. Artık yeter" dedi **MÜLKİ AMİRLERE 'YENİ YOL YAPILSIN' ÇAĞRISI YAPTI**

Haber: Namık Baltaoğlu
Giresun Büyük Sanayi Sitesi İşletme Kooperatifi Başkanı Muammer Usta, Organize Sanayi Bölgesi ve grup köy yollarının ulaşımı sitenin yolundan sağlandığı için büyük sorun yaşadıklarını söyledi. Kooperatifin yönetim kurulu üyeleri ile bir basın toplantısı düzenleyen Usta, yaşadıkları sıkıntıları anlatarak artık buna bir çözüm bulunması gerektiğini belirtti. Usta sorunlarını şöyle anlattı: "Giresun'un en önemli kuruluşlarının başında gelen sitemiz ağır tonajlı

araçların tahribatı ve gürültüsü nedeniyle artık çalışamaz hale gelmiştir. Artan trafik yoğunluğu, terk edilen araçlar, usulsüz yapılaşmalar, hızla devşirilen ticaret yapılanmaları da ayrı bir sorun olmaktadır. Taş ocağı ile başlayan, Organize Sanayi Bölgesi, grup köy yolları, ilave alanlardaki yeni iş yerlerinin trafiği ve yoğunluğu bizi daha da sıkıntıya sokmaktadır. Buradan hareketle, kooperatif ortaklarımızın ve esnafımızın yoğun talebi ile yönetim olarak bizim için bir dizi önlem almak



zorunluluğu oluşmuştur. Sözü öz ü OSB yönetimi

ulaşım için başka bir yol bulmak mecburiyetindedir." 2'DE



Arif ÇETİNKAYA

Türk Kurtuluş Savaşımız

Bu yazımızda okullarımıza saldırıların niçin başladığının 2. Bölümünü yayınlayacağız. Ancak konu ile ilgili olması nedeniyle Milli Eğitim Bakanımızın yaptığı açıklamayı değerlendireceğim. Okullarımız yaz tatiline girdi. Yeni eğitim-öğretim yılı hazırlıklarının planlanarak uygulamaya konduğu bu dönemde Milli Eğitim Bakanının Okullarımız da güvenlik, öğretmen ve personel açığı ve diğer sorunlara çözüm için çalışma yapıldığı dö-

nemde, "Kurtuluş Savaşı yerine ders kitaplarında Milli Mücadele kullanılacaktır. Osmanlı'dan mı kurtuluyoruz." açıklaması aslında Milli Eğitim Bakanlığı'nın içinde bulunduğu durumunu göstermektedir. Sayın Milli Eğitim Bakanı; Mondros Ateşkes Antlaşması sonucu Osmanlı Türk Devleti'nin toprakları emperyalist devletler tarafından önceden kendi aralarında yaptıkları gizli anlaşmalara göre paylaşılmış,

SAYFA 4'TE

Yol, Kaldırım ve Çevre Düzenlemeleri Tam Gaz!



Bulancağ Belediyesi, ilçenin çehresini değiştirecek altyapı, üst yapı ve çevre düzenleme çalışmalarına hız kesmeden devam ediyor.

SAYFA 2'DE

Maden Mahallesi göz kamaştırıyor



Piraziz Belediyesi, ilçe genelinde ulaşım altyapısını güçlendirmeye ve yaya güvenliğini artırmaya yönelik çalışmalarına hız kesmeden devam ediyor. **SAYFA 3'TE**

Eğitimci Gül, Son Yolculuğuna Uğurlandı



Giresun Atatürk Lisesi emekli öğretmenlerinden TÖB-DER Giresun eski Şube Başkanı-Yazar Ziya Gül (83) hayatını kaybetti.

SAYFA 2'DE

Bolu Mutfağı:
Doğanın Bereketini
Sofralara Taşıyan
Lezzet Hazinesi
(Sayfa 6'da)

ALUCRA GÖKÇEBEL
(MİSMİLON) KÖYÜ
(Yazısı Sayfa 3'te)



Ören Beldesi Yeni Mezarlığına Kavuşuyor

SAYFA 3'TE

Neden Bazı Kişiler En Ufak Sesten Rahatsız Olur

SAYFA 5'TE

Giresun'un sağlığında pek fark edemediği bir değeri ölümünden sonra bile ilgi odağı olmayı sürdürüyor. Emekli Hakimler, savcılar, profesörler ve akademisyenlerden oluşan heyet Korkmaz'ı mezarı başında andı

Alaaddin Korkmaz'ın Espiye'deki Mezarına 5 Otobüsle Geldiler

Türk Dünyası'nın simge isimlerinden Alaadin Korkmaz, Espiye'de mezarı başında anıldı. Korkmaz'ı anmak için Espiye'ye gelen kafilе sonra mezarlıkta yapılan anma törenine katıldılar. Espiye'deki töreni yorumlayan Ömer Anaç Korkmaz'a gösterilen Vefa için duygulandığını söyledi. Anaç "Bugün duygulandım. Vefanın artık kalmadığı yaşam



dünyamızda Espiyemizin değerlerinden Türk ocakları yöneticilerimizden Alaettin

Korkmaz agabeyimizi unutan herkese teşekkür ediyoruz. **SAYFA 3'TE**



6 Ayda 161 Vakaya Hızlı Müdahale

SAYFA 3'TE



DURSUN KESTİOĞLU (0532) 609 53 28
FATİH CADDESİ NO: 29/A - 28200 MERKEZ / GİRESUN

Sanayi Sitesi Kooperatifi Başkanı Usta, "OSB araçları esnafımızı bitirdi. Artık yeter" dedi MÜLKİ AMİRLERE 'YENİ YOL YAPILSIN' ÇAĞRISI YAPTI

Açıklamasında, "Beton santrallerinin ve ağır tonajlı kamyonların büyük gayretlerle yaptığımız yollarımızın genel yapısını bozmuş, bozmaya da devam etmektedir" vurgusu yapan Başkan Usta, "Sanayi Sitesi yönetimi olarak toplumsal barışı bozmamak en büyük önceliğimiz olsa da, bu günden yarına bir dizi önlemler almak da tarihi sorumluluğumuzdur. Biz yaşadığımız bu olağanüstü sorunların çözümü için bu zamana kadar taşın altına sadece elimizi değil başımızı koyduk" diye konuştu.

MÜLKİ AMİRLERE ÇAĞRI!

Usta şöyle devam etti: "Sayın Valimize, Sayın Belediye



Başkanımıza ve ilgili mülki amirlerimize arzımızdır. Lütfen ortak akılla ivedi bir çözüm üretelim. Bizim tek amacımız var; hepimizin derdi sitemizin kuruluşuna uygun çalışmak, üretmek ve şehrimize katma değer sağlamaktır. Sanayi Sitemiz esnaf ve sanatkarımız başta olmak üzere dolaylı olarak binlerce insanı-

mızın ekmek kapısı konumundadır."

Gazetecilerin sorularını da cevaplayan Usta, OSB ve köylere ulaşım için yol vurulacak alternatif güzergah var mı? sorusuna, "Elbette ki var, yetkili mercilere 'sitemizin hemen yanından akan Boğacık Deresi' nin karşı tarafından

yol vurulma imkanı var" diye defalarca bilgi vermemize rağmen hiç bir yaklaşım olmadı." serzenişinde bulundu.

Usta, sorunun çözülmemesi halinde dikkat çekmek için gelecekte kısa süreli de olsa OSB'ye ulaşımı engelleme eylemi yapabileceklerini de sözlerine ekledi.

Eğitimci Gül, Son Yolculuğuna Uğurlandı

Ziya Gül için memleketi Eynesil' de tören düzenlendi. Merkez Eski Cami' deki törende Gül' ün oğlu İstanbul Adalar önceki dönem Belediye Başkanı Gazeteci-Yazar Erdem Gül ve ailesi burada taziyeleri kabul etti.

Törene, CHP Ankara Milletvekili Okan Konuralp, CHP Parti Meclisi Üyesi Baran Seyhan, Görele Belediye Başkan Vekili Aysel Uzun, Fındıklı Belediye Başkanı Ercüment Şahin Çervatoğlu, Espiye Belediye Başkan Yardımcısı Cem Güven, Eynesil Belediye Başkan Yardımcısı Gürsel Yılmaz, CHP İl Başkanı Gökhan Şenyürek, önceki dönem Giresun milletvekilleri Rüştü Kurt, Eşref Karaibrahim, Necati Tıgılı, CHP Eynesil İlçe Başkanı Erhan Cebeci, CHP



Espiye İlçe Başkanı İbrahim Akgün, önceki dönem Eynesil Belediye Başkanı Ahmet Latif Karadeniz, Espiye Belediye Başkan Yardımcısı Cem Güven, İYİ Parti Eynesil İlçe Başkanı Suat Emeksiz, Şair-Yazar Ersin



Ergün Keleş, Ziya Gül' ün öğretmen arkadaşları, dostları, bazı siyasi parti, STK temsilcileri ve kalabalık bir halk topluluğu katıldı. Törene CHP'nin tutuklu İBB Başkanı ve Cumhurbaşkanı

adayı Ekrem İmamoğlu, CHP Genel Başkanlığı' na butlan kararıyla atanan Kemal Kılıçdaroğlu, İBB Başkan Vekili Nuri Aslan, ADD Genel Saymanı Basri Gürsoy ve çok sayıda kişi ve kuruluş çelenk gönderdiler. Vefatı büyük üzüntü yaratan Ziya Gül' ün cenazesi öğle vakti kılınan cenaze namazının ardından ,Eynesil' in Gümüşçay Mahallesi Görmazlı semtindeki aile kabristanlığında toprağa verildi.

1968 kuşağından olan sol siyasetin önderlerinden Ziya Gül, Türkiye Öğretmenler Sendikası üyesiydi. Gül, 1978'de TÖB-DER Giresun Şube Başkanlığı görevinde bulunmuş, bu nedenle 12 Eylül döneminde uzun süre cezaevlerinde tutuklu kalmıştı.

Haber Merkezi

Yol, Kaldırım ve Çevre Düzenlemeleri Tam Gaz!

Fen İşleri Müdürlüğü ekipleri mahalle mahalle, sokak sokak çalışarak kenti daha modern ve güvenli bir görünüme kavuşturuyor.

Bulancak Belediyesi, ilçenin ulaşım altyapısını güçlendirmek ve ortak kullanım alanlarını daha düzenli hale getirmek amacıyla dört bir koldan çalışma başlattı. Fen İşleri Müdürlüğü ekipleri tarafından yürütülen çalışmalar kapsamında Bahçelievler Mahallesi, İhsaniye Mahallesi ve Bulancak Eski Mezarlığı'nda yoğun bir mesai harcanıyor.

SOKAKLAR MODERN VE GÜVENLİ HALE GELİYOR

Belediye ekipleri, Bahçelievler Mahallesi Aralık Sokak'ta kilit parke yol yapım çalışmalarını sürdürürken, İhsaniye Mahallesi Dik Sokak'ta ise beton yol tamiratı ve kaldırım yenileme işlemleri-

rine devam ediyor. Yapılan bu dokunuşlarla sokakların hem yaya hem de araç trafiği için daha konforlu ve güvenli hale getirilmesi amaçlanıyor.

ESKİ MEZARLIK'TA KAPSAMLI YENİLEME

Kentin manevi değerlerine de sahip çıkan Bulancak Belediyesi, Bulancak Eski Mezarlığı'nda büyük bir yenileme hareketi başlattı. Mezarlığın çevre duvarları tamamen yenilenirken, kabir ziyaretine gelen vatandaşların konforu da unutulmadı. Alan içerisine vatandaşların ihtiyaçlarını karşılayabilmesi adına modern bir mescit ve tuvalet inşa ediliyor.

Başkan Sıbıç: "Geleceğe Kalıcı Yatırımlar Yapıyoruz"

Yürütülen planlı çalışmalar hakkında

açıklamalarda bulunan Bulancak Belediye Başkanı Necmi Sıbıç, hizmetlerin geçici çözümler değil, ilçenin geleceğine yapılan kalıcı yatırımlar olduğunu vurguladı.

Başkan Sıbıç, şunları kaydetti: "Her Mahalleye Eşit Hizmet: Bulancak'ımızı daha düzenli, güvenli ve yaşanabilir bir kent haline getirmek için çalışıyoruz. Yol ve kaldırım düzenlemeleriyle vatandaşlarımızın günlük yaşamını kolaylaştırmayı hedefliyoruz. •Mezarlıklar Toplumsal

Hafızamızdır:" Geçmişlerimize duyduğumuz saygının bir gereği olarak Eski Mezarlığımızı tamamen yeniliyoruz. Çevre duvarlarının yanı sıra inşa ettiğimiz mescit ve tuvalet alanlarıyla burası çok daha düzenli ve kullanışlı bir yapıya kavuşacak.

"Hemşehrilerimizin Talepleri Önceliğimiz:" Tüm hizmetlerimizi halkımızın taleplerini dikkate alarak planlıyoruz. Bulancak'ın her mahallesine eşit ve nitelikli hizmet ulaştırmak için aynı kararlılıkla sahada olmaya devam edeceğiz. Belediye yetkilileri, ilçenin ihtiyaç duyulan diğer noktalarında da program dahilinde çalışmaların artarak devam edeceğini bildirdi.

Haber: Fatma Bulduk UĞURLU



Giresun Maraton Kulübü, Erzurum /Palandöken Maratonu'na katıldı Olağanüstü Başarı Elde Ettiler



Haber: Namık Baltaoğlu

Giresun Maraton Kulübü Başkanı Mehmet Fatih Kitapçı, maraton yarışlarında önemli başarılarına imza attıklarını söyledi. Kitapçı yaptığı açıklamada şunları kaydetti: "21 sporcumuz ile katılım sağladığımız @runtostars.tr Erzurum/Palandöken Maratonu'nda elde ettiğimiz derecelerle de büyük bir gurur yaşadık. Kürsüye çıkarak bizleri en güzel şekilde temsil eden tüm sporcularımızı yürekten kutluyor, gösterdikleri azim, disiplin ve emekleri için teşekkür ediyoruz. Her biri, antrenmanları-

nın karşılığını alarak kulübümüzün başarısına önemli katkı sağladı. Yarış boyunca mücadele eden, zorlu parkuru azimle tamamlayan tüm sporcularımız da alkışı fazlasıyla hak etti.

Çünkü bizim için en büyük başarı; birlikte koşmak, birlikte mücadele etmek, keyif alarak bu güzel spor kültürünü büyütmektir.

Başarılarımızın artarak devam etmesini diliyor, bizlere destek olan herkese teşekkür ediyoruz.

Genel klasmanda ve yaş gruplarında kürsü yapan 15 sporcumuzu bir kez daha tebrik ediyor, nice sağlıklı, keyifli ve başarılı yarışlarda buluşmayı diliyoruz."

ADABAHÇE'DE SATILIK DENİZ MANZARALI ARSA

Adabahçe'de imar izni alınmış,doğalgaz,su,elektrik ,yol ve kanalizasyon sorunu olmayan 950 m2 arsa sahibinden satılıktır.

Arsa için nakit para veya daire karşılığı takas da mümkündür..Arşanın önü açıktır ve ileride yeni yapılacak konutların önünün kapanması mümkün değildir

İLETİŞİM: 0530 845 19 55

11 Temmuz 2026 Cumartesi	GİRESUN GÜNDEM	SAYI: 7573
İmtiyaz Sahibi HATİCE CİCİ		
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Mustafa CİCİ		
İLAN VE REKLAM TARİFESİ RESMİ İLAN (Tek Sütun Santimi)..... : 232 TL Kongre İlanı (12 x 12 cm'ye kadar)..... : 1.500 TL Tüzük İlanı : : 1.500 TL Yıllık Öğrenci..... : 250 TL Zayı İlanı..... : 500 TL Özel İlan (S/Cm)..... : 235 TL Yıllık Abone..... : 3.000TL 6 Aylık Abone..... : 1.500 TL Çeyrek Sayfa İlan..... : 1.000 TL Yarım Sayfa İlan..... : 2.000 TL Tam Sayfa İlan..... : 4.000 TL 2 Sütun x 5 cm..... : 200 TL 4 Sütun x 5 cm..... : 400 TL NOT: Bu tarifelere KDV dahil değildir.		
YÖNETİM MERKEZİ Kapu Mah. Gazi Cad. Güven Çarşısı No: 89 Kat: 4 Daire No: 204 GİRESUN		
DİZGİ ve BASIM YERİ Giresun Gündem Gazetesi Matbaası Kavaklar Mah. Soner Sk. No:3/2 GİRESUN		
İLETİŞİM Tel: 0.454 216 05 75 Fax : 0.454 212 02 88 Gsm : 0.538 414 81 41 EPosta : giresungundem28@gmail.com Web : www.giresungundem.com		
Sayfa Sekreteri (Editör) Hakan ÇELEBİ Muhabir Cahit AKDOĞAN Muhabir Fatma UĞURLU		
YEREL SÜRELİ YAYIN		
Gazetemizde yayınlanan Köşe Yazıları, tamamen yazarın şahsi görüş ve fikirleri olup; hukuken Giresun Gündem'i bağlamaz.		
GİRESUN GÜNDEM, BASIN MESLEK AHLAKINA UYAR		
E-Tebligat Adresi: 15433-34785-15788		

Maden Mahallesi göz kamaştırıyor

Bu kapsamda Maden Mahallesi Eğrice Mevkii'nde yapımı gerçekleştirilen yeni kaldırım çalışmaları tamamlanarak vatandaşların hizmetine sunuldu. Modern şehircilik anlayışı doğrultusunda yürütülen çalışmalar sayesinde bölgede yayaaların daha güvenli ve konforlu bir şekilde ulaşım sağlaması hedeflenirken, mahalle sakinleri de yeni kaldırımlarla birlikte daha düzenli bir yaşam alanına kavuştu.

Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan Piraziz Belediye Başkanı M. Esat Ayyıldız, ilçenin ihtiyaçlarını yakından takip ederek hizmet üretmeye devam

ettiklerini belirtti.

Başkan M. Esat Ayyıldız, "Vatandaşlarımızın güvenliği ve yaşam konforu bizim önceliğimizdir. Bu anlayışla Maden Mahallemiz Eğrice Mevkii'nde ihtiyaç duyulan kaldırım çalışmalarını kısa sürede tamamlayarak halkımızın hizmetine sunduk. İlçemizin her mahallesinde eksikleri bir bir gideriyor, modern ve güvenli yaşam alanları oluşturuyoruz. Piraziz'in geleceğini planlarken sadece bugünü değil, yarınlarımızı da düşünüyoruz. Daha güvenli yollar, daha yaşanabilir bir Piraziz için gece gündüz demeden çalışmaya devam edeceğiz." dedi.

Haber: Fatma Uğurlu



Giresun'un sağlığında pek fark edemediği bir değeri ölümünden sonra bile ilgi odağı olmayı sürdürüyor. Emekli Hakimler, savcılar, profesörler ve akademisyenlerden oluşan heyet Korkmaz'ı mezarı başında andı.

Alaaddin Korkmaz'ın Espiye'deki Mezarına 5 Otobüsle Geldiler

Bursa Eğitim Enstitüsü mezunları, Ülküdaşları, Sivas'tan ,Bingöl' den Bursa 'dan,Samsun'dan vs illerden gelen beş minibüsle mezar başında ziyarette bulundular.

Prof akademisyenler ,Eğitimciler ,avukatlar ,emekli hakimler ,değerli Korkmaz

ağabeyimizi unutmayarak mezarı başında buluştular. Ziyaretlerinden mutluluk duydum. Var olasin .Vefayı bilen Ülkü Erenlerinden Alaitin Korkmaz ağabeyimize de Allah rahmet eylesin "dedi.

Haber: Cahit Akdoğan



YAMAN SADECE 10 YAŞINDA
VE ŞU AN KÖK HÜCRE NAKLİ BEKLEYEN
BİNLERCE ÇOCUKTAN BİRİ
YAMAN AYNI ZAMANDA
HEPİMİZİN YAKINDAN TANIDIĞI
ÜST KLASMAN YARDIMCI HAKEMLERİMİZDEN
KÜRŞATHAN AKIN'IN OĞLU.



YAŞAM, SADECE BİR EŞLEŞMEYE BAKIYOR.
SENİN 3 TÜP KANIN,
YAMAN İÇİN BİR UMUT, ONUN GİBİ
BİNLERCE ÇOCUK İÇİN BİR CESARET OLABİLİR.

WWW.KANVER.ORG

BAŞARABİLİRİZ

Ören Beldesi Yeni Mezarlığına Kavuşuyor



Giresun İl Özel İdaresi, Ören Beldesi'ne mezarlık yapılması için düğmeye bastı. Eynesil ilçesi Ören Beldesi Belen köyünde, yeni bir mezarlık alanı için hafriyat ve zemin düzeltme işlemleri titizlikle gerçekleştiriliyor. 4 dönümlük arazi üzerinde süren bu çalışma, köyün defin gereksinimini uzun yıllar karşılayacak.

Açıklamada, "Yaklaşık 1500 kabir kapasiteli planlanan mezarlık, altyapı ve çevre

düzenlemeleri tamamlandıktan sonra vatandaşlarımızın hizmetine sunulacak. Ören Beldesi'nin önemli bir eksiğini giderecek bu proje, Giresun genelinde sürdürülen altyapı ve üstyapı seferberliğinin somut bir örneğidir. Giresun İl Özel İdaresi, halkımızın yaşam standardını yükseltme hedefiyle planlı, kararlı ve şeffaf hizmet anlayışından ödün vermemektedir." denildi.

Haber: Fatma Uğurlu

6 Ayda 161 Vakaya Hızlı Müdahale

Giresun Belediyesi İtfaiye Müdürlüğü, 2026 yılının ilk altı ayına ilişkin faaliyet raporunu açıkladı. Müdürlük, yangınlardan trafik kazalarına, boğulma olayla- rından kurtarma çalışmalarına kadar birçok alanda başarılı müdahalelere imza atarken, eğitim ve denetim faaliyetleri- ni de aralıksız sürdürdü.

Ocak-Haziran dönemini kapsayan faaliyet raporuna göre, 16 araç ve 71 personelden oluşan ekipler tarafından toplam 161 vakaya müdahale edildi. Raporda yer alan verilere göre ekipler, 102 yangın, 34 trafik kazası, 11 boğulma olayı ve 14 intihar olayına müdahalede bulundu. Bunun yanı sıra, yılın ilk altı ayında 67 eğitim ve tatbikat gerçekleştirilirken, 304 iş yeri ve kurumsal denetim yapıldı. Aynı dönemde çağrı merkezi- ne ise 734 ihbar ulaştı.

Yaz mevsimiyle birlikte özellikle yangın ve boğulma olaylarında artış yaşandığına dikkat çeken İtfaiye Müdürlüğü yetki-

lileri, vatandaşlardan daha dikkatli ve tedbirli davranma- larını istedi.

Yetkililer, "Her geçen gün araç, ekipman ve personel kapasitesini güçlendiren itfaiye teşkilatımız, 7 gün 24 saat esasına göre vatandaşlarımızın can ve mal güvenliği için görev yapmaktadır. Olaylara en kısa sürede müdahale etmenin yanı sıra eğitim, tatbikat ve önleyici denetim çalışmalarımızı da aralıksız sürdürüyoruz" ifadelerini kullandı.

Giresun Belediyesi İtfaiye Müdürlüğü, yılın geri kalan bölümünde de acil durumlara hızlı ve etkin müdahalenin yanı sıra, toplumsal farkında- lığı artırmaya yönelik eğitim ve bilinçlendirme faaliyetleri- ne devam edecek.

Haber Merkezi



Yavuz Kayacık

Göklerin ve Geçitlerin Kavşağında Bir Kadim Miras: Mismilon (Gökçebel)

Anadolu'nun sarp coğrafyasında, rüzgarın sert ama mert estiği, her taşın altında bin yıllık bir hatıranın yattığı, gökyüzüne dokunacakmış gibi duran özel yerler vardır. Giresun'un Alucra ilçesine bağlı Gökçebel köyü, ya da yöre halkının gönlündeki kadim ve silinmez adıyla Mismilon, işte bu mağrur toprakların en özel duraklarından biridir. Yaklaşık 1500 metrelik rakımıyla bulutlara komşu olan bu yerleşim, sadece bir idari birim değil; Karadeniz'in hırçın dağ sıraları ile İç Anadolu'nun vakur bozkırı arasında kurulmuş bir tarih, kültür ve gönül köprüsüdür.

COĞRAFI BİR KALE: KONUMU VE ÇEVRESİ
Giresun il merkezine 167 km, Alucra ilçe merkezine 17 km uzaklıkta yer alan Gökçebel, Alucra'nın kuzeydoğusunda stratejik bir geçit noktasında bulunur. Köy, Alucra ilçe merkezine İç Anadolu'nun vakur bozkırı arasında kurulmuş bir tarih, kültür ve gönül köprüsüdür.

COĞRAFI BİR KALE: KONUMU VE ÇEVRESİ
Giresun il merkezine 167 km, Alucra ilçe merkezine 17 km uzaklıkta yer alan Gökçebel, Alucra'nın kuzeydoğusunda stratejik bir geçit noktasında bulunur. Köy, Alucra ilçe merkezine İç Anadolu'nun vakur bozkırı arasında kurulmuş bir tarih, kültür ve gönül köprüsüdür.



Bunun yanı sıra bölgenin yüksek yayla kültürünü temsil eden, serinliği ve manzarasıyla köylünün gönlünde apayrı bir yeri olan Sık Kırışan Yaylası, Mismilon'un gökyüzüne uzanan bir başka nefes alma noktasıdır.

ZAMANIN AKIŞINDA MİSMİLON: NÜFUSUN HİKAYESİ

Mismilon'un nüfus verileri, Anadolu'daki pek çok köyün yaşadığı büyük göç hikayesinin de özetidir. Yıllar içerisindeki değişim, köyün hem bereketli zamanlarına hem de gurbette değişen yazgısına ışık tutmaktadır:

1965: 1.023 | 1985: 739 | 2017: 216 | 2018: 281 | 2019: 229 | 2020: 226 | 2021: 235 | 2025: 172

Bugün resmîyetle görünen rakamlar kış aylarını temsil etse de, yaz mevsimiyle birlikte Mismilon, gurbetteki evlatlarının dönüşüyle nüfusunu beş on ka-

ALUCRA GÖKÇEBEL (MİSMİLON) KÖYÜ

tına çıkaran yaşayan bir yuvaya dönüşmektedir.

MİSMİLON'UN AİLELERİ: BİRLİĞİN MİMARLARI

Gökçebel'in sosyal dokusunu birbirine kenetleyen, köyün tarihine ve bugününe emek veren aileler, bu kadim yerleşimin temel taşlarıdır. Köyün sosyal yapısını oluşturan Gevşek (Çorluoğulları), Işıklı, Ekmekçi, Yıldız, Emel ve Güdül gibi köklü sülaleler, bugün de Mismilon isminin yaşatılmasında ve köyün bir arada tutulmasında en büyük pay sahibidirler.

TARİHİN DERİNLİKLERİNDEN GELEN İSİM VE COĞRAFYA

Mismilon ismi, 20. yüzyılın başlarına kadar uzanan gizemli bir köke sahiptir. Kelime kökeninin Rumca mysmilon (muşmula) kelimesinden türediği rivayet edilir. 1960'larda "Gökçebel" adını alsa da, burası dağların arasında göğe açılan kritik bir "bel" olma vasfını hep korumuştur.

Köyün hafızasına kazınmış mevkiler ise, birer yerel tapu belgesi gibidir: Oynak altı, Alma tarlası, İnce boğaz, Çayırılar başı, Akpınar, vüvece, Kış doruğu ve Beğirmüdür. Ayrıca 20 yılı aşkın süredir faaliyet gösteren alabalık tesisi, köyün lezzet ve bereket noktasındaki simgesidir.

İYİLEŞEN BİR KÖY: YEREL YÖNETİMİN BAŞARISI

Gökçebel'in bugünü, Dernek Başkanı Ramazan Işıklı ve

Muhtar Hüseyin Işıklı'nın öncülüğünde, kararlı bir emekle örülmektedir. Muhtar Hüseyin Işıklı ve Dernek Başkanı Ramazan Işıklı; köyün yol ağının güvenli hale getirilmesinden, Pınar mevkiindeki su sistemlerine, köy iç yollarının düzenlenmesinden modern konuk evinin inşasına kadar pek çok kritik projeyi el birliğiyle hayata geçirmiştir. Köyün sosyal donatılarını eksiksiz tamamlayan bu ikili, Mismilon'u her geçen gün daha yaşanabilir bir yaşam merkezine dönüştürmüştür.

BİR YAŞAM BİÇİMİ OLARAK GÖKÇEBEL

Gökçebel (Mismilon); tarihiyle kadim, yaylalarıyla özgür, coğrafyasıyla geçit vermeyen bir Anadolu kalesi, bir huzur limanıdır. Eğer bir gün yolunuz Alucra'nın o yüksek rakımlı yollarına düşerse; Sık Kırışan'ın havasını ciğerlerinize çekin, Büyük Nacak'ta bir soluklanın. Mismilon sadece bir köy değil, köklerine bağlılığın en onurlu halidir. O kadim rüzgar; Gevşekler'den Işıklılar'a, Ekmekçiler'den Yıldızlar'a, Emellerden Güdüller'e kadar herkesi birleştirmeye, bu ocak tüttükçe esmeye devam edecektir.

Bu yazı, bir köyün sadece coğrafi sınırlarını değil, gönül coğrafyasındaki karşılığını arayanlar ve Hasan Işıklı için kaleme alınmıştır.



Arif ÇETİNKAYA

Türk Kurtuluş Savaşımız

Türk Milleti haçlı zihniyeti sonucu Anadolu'dan da çıkarılmak istenmiş, Sevr Antlaşması ile de Osmanlı Devleti fiilen sona ermiş, Başkent İstanbul dahil Vatanın büyük bölümü işgal edilmişti.

Türk Milleti işgali kabul etmeyecek Mustafa Kemal Atatürk'ün önderliğinde topyekûn verdiği Milli Kurtuluş Savaşı ile Düşmanı denize döktü. Türk Milletinin verdiği bu mücadelesi Trakya, Anadolu ve bugünkü Ortadoğu da Osmanlı Devleti topraklarını işgal eden İngiltere, Fransa, İtalya ve onların kuklası olan Yunanistan ile içte işbirlikçileri olan Rum ve Ermeni, Yahudi terör çetelerine karşı Misak-ı Milli sınırlarını korumak için verdiği Kurtuluş Savaşıdır.

Osmanlı Devleti nasıl Selçuklu Devleti'nin devamı olan Türk Devleti ise Türkiye Cumhuriyeti de Osmanlı Devleti'nin devamıdır. Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucuları Osmanlı Devleti'nin Askeri ve sivil kadrosudur. Bu 2 devlet birbirinden ayrı gösterilemez.

Bazı kavramlar Milleti bizzat yaşadığı ve yazdığı tarihtir. Kurtuluş savaşı da ve illerimizin düşman işgalinden kurtuluşu da böyledir.

Milli Mücadele işgallerin başlamasıyla Türk Milletinin işgallere karşı kendi bölgelerinde Kuva-yı Milliye kuvvetlerinin kuruluşundan Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşuna kadar olan dönemi içine alır.

Milli Mücadele dönemi, Kurtuluş Savaşı, İstiklâl savaşı gibi kavramlar çeşitli eserlerde kullanılmıştır. Kurtuluş savaşı Türk Milletinin bugün en çok kullandığı kavramdır.

Türk Tarihinde birçok devlette olduğu gibi Osmanlı Tarihinden ders alınacak birçok olay vardır.

Osmanlı Devleti'nin nasıl, hangi çalışmalarla küçük bir beylik iken büyük bir Devlet halinde geldiğini, bu Devletin niçin yıkıldığını tarihi belgelere dayalı olarak gerçekçi yönleri ile incelediğimizde şunu açık olarak görmekteyiz.

Osmanlı Devleti eğitime verdiği önem, ilime ve yapılan ilmi çalışmalara verdiği destek ile teknoloji, ekonomi, adalet, yönetim, askeri, kültürel vb. alanların da gelişmiş, kısa sürede devrin en güçlü devleti haline gelerek dünya hakimiyeti kurmuştur.

Fatih Sultan Mehmet sarayda devrin ünlü bilim adamlarına bugünkü anlamda panel ve konferanslar düzenletmiştir. Zaman zaman bu tartışmalara kendisi de bizzat katılmıştır.

Fatih Sultan Mehmet Timur Devletinin Hükümdarı Uluğ Bey'in kurduğu Semerkant rasathanesinde yetişen Ulubey'in öğrencisi o dönemin ünlü astronom ve matematikçisi Ali Kuşçu'yu İstanbul'a davet ederek Ayasofya medresenin müderrisliğine ge-

tirerek astronomi ve Matematik alanında birçok gelişmeye öncülük ederken birçok öğrencinin de bu alanda yetişmesini ve hizmet etmesini sağlamıştır. Yapılan bilimsel çalışmalar Devlet ve toplum hayatında uygulanarak Osmanlı Devleti zirveye ulaşmıştır.

Ancak aynı Devlette devrin ünlü Matematikçisi ve Astronomi bilimcisi

Takiyüddin bin Mehmet'in İstanbul'da 3. Murat döneminde Sokullu Mehmet Paşa'nın desteği ile 1575 de kurduğu rasathane dini kullanan çıkar gruplarının "Rasathanede meleklerin bacaklarının gözlendiği bu yüzden Allah'ın gazabının şehre geldiği" gibi asılsız iddiaların o dönemde ortaya çıkan veba salgını ve ekonomik sıkıntıların sebebi olduğunu yaymışlardır. Bunun üzerine 1580 yılında Şeyhülislâm Ahmet Şemseddin Efendi'nin fetvası ile rasathane yıkılmıştır.

Osmanlı Devleti'nin önce duraklayıp, sonrasında gerileyerek nihayet yıkılmasında bu gibi dini kullanan çıkar gruplarının önemli bir etkisi vardır. Bu gruplar isyanlara destek çıkmış, zaman zaman da öncülük etmiştir.

Bu örnekleri çoğaltabiliriz.

Türk tarihi bir bütündür. Bilenen ilk Türk Devleti olan Büyük (Asya) Hun Devletinden Türkiye Cumhuriyeti ve KKTC, Azerbaycan, Kazakistan, Türkmenistan, Özbekistan, Kırgızistan, Macaristan gibi Türk Devletlerinin isimleri farklı olsa da Türk Milletinin kurduğu Türk Devletleridir. Başarısı, başarısızlığı, doğrusu ve yanlışsı ile bizimdir, bir bütündür.

Bugün Türkiye Cumhuriyetinde bilimsel alanda yapılan araştırmalar ve teknolojik gelişmeler hız kazanmış, silah sanayii başta olmak üzere yapılan üretim ile Türkiye Yüzyılı hedefini gerçekleştirecek çalışmalar yapılırken, Türk Devletleri Teşkilatı kurulmuş çalışmaları devam ederken Türkiye'de toplumu Osmanlı Devleti taraftarı, Türkiye Cumhuriyeti taraftarı gibi gerçek dışı sanal gündemle Türk Tarihini ve Türk Milletini gruplaştırma Türkiye Yüzyılı hedefini engellemek isteyenlerin işine geleceği açıktır.

Türk Milleti bu gibi tuzaklara düşmemiştir, düşmeyecektir. Bu konularda en dikkatli olması gereken kurumunda Milli Eğitim Bakanlığı'nın olduğunu düşünüyorum.

Milli Eğitim Bakanlığı'nın görevi Türkiye Yüzyılı hedefini gerçekleştirerek Türkiye Cumhuriyeti'ni Çağdaş milletler seviyesinin üzerine çıkararak dünyada Türkiye'yi lider ülke yapacak Türk Milletinin milli ve manevi değerlerine sahip, araştıran, sorgulayan, çözüm üreten, yaptıkları çalışmaları ile Ülkesine ve Milletine katkıda bulunarak hizmet eden insan gücünü (kişiler) yetiştirmektir.

Yeni düzenlemelerle turizm değeri artan Giresun Adası misafirlerini ağırlıyor

Mitolojik hikayeleri ve tarihi kalıntılarıyla ön plana çıkan adada yapılan yürüyüş yolu ve seyir teraslarıyla ziyaretçilere daha iyi vakit geçirme imkanı sağlandı

Adanın ziyaretçilerinden Arzu Kaya: "Turumuzu yaptık. Çocuklarımız için de güzel bir deneyim oldu. Yürüyüş yolları güzel, her şey çok güzel yapılmış"

Mitolojik hikayeleri ve tarihi kalıntılarıyla öne çıkan Giresun Adası'nı ziyaret edenler, yürüyüş yolu ve seyir terası gibi düzenlemeler sayesinde daha konforlu vakit geçiriyor. Orta Çağ'dan kalma surlar, manastır harabesi, şapel, sarnıç ve mezar gibi tarihi kalıntıların yanı sıra karabatak ile martı gibi çok sayıda kuş türüne ev sahipliği yapan adada, 32 milyon lira maliyetle "Giresun Adası Çevre Düzenlemesi Uygulama Projesi" hayata geçirildi.

Kültür ve Turizm Bakanlığı'nca uygulanan proje kapsamında yürüyüş yolları, 3 seyir terası, oturma alanları,

karşılama merkezi, güvenlik, gişe, kafe ve tuvalet gibi hizmet üniteleri ile yönlendirme tabelaları ve aydınlatma düzenlemeleri yapıldı.

Hazıranda başlayan tekne turlarıyla 40 dönümlük ada, misafirlerini ağırlamaya devam ediyor.

Yönlendirme tabelalarıyla tarihi kalıntılara kolaylıkla ulaşabilen ziyaretçiler, seyir teraslarında da hatıra fotoğrafı çektiyor.

"SON ZAMANLARDA BURAYI DAHA İYİ BİR YER HALİNE GETİRDİLER"

Giresun Adası'nı ilk kez ziyaret eden Arzu Kaya, sosyal medyada gördüğü adayı hep merak ettiğini söyledi.

Kız kardeşiyle adaya geldiklerini belirten Kaya, "Çok güzel, beğendim, kuşlar da güzel. Doğayı çok fazla bozmamak lazım. Turumuzu yaptık. Çocuklarımız için de güzel bir deneyim oldu. Yürüyüş yolları güzel, her şey çok güzel yapılmış." dedi.

Giresun Lisesi Mehmet Larçın İzci Ocağı lideri Yaşar Ünal ise geçmiş yıllarda adada kamp yaptıklarını anlattı.

Tarihi kalıntıların yanı sıra adanın mitolojik hikayelere sahip bir yer olduğunu ifade eden Ünal, "Amazon kadınlarının burada yaşadığı biliniyor. Çok güzel bir yer. Son zamanlarda burayı daha iyi bir yer haline getirdiler." diye konuştu.

Adaya günlük tekne turu düzenleyen firmanın yetkilisi Gökhan Akkuş da yapılan çalışmalarla adanın daha güzel bir hale geldiğini belirtti.

Temmuz itibarıyla adaya yerli ve yabancı turların artmasını beklediklerini vurgulayan Akkuş, şunları kaydetti:

"En son Yunanistan'dan bir kafile gelip adayı gezdi. Yurt dışından ziyaret bekliyoruz. Özellikle Orta Doğu'dan Suudi Arabistan, Katar, Ürdün, Umman gibi ülkelere Giresun Adası'nı tanıtmaya devam edeceğiz."

GİRESUN (AA)

Giresun'da ağaçtan düşen kişi hayatını kaybetti

Giresun'un Keşap ilçesinde ağaçtan düşen kişi yaşamını yitirdi. İlçeye bağlı Hisarüstü köyündeki bahçesinde ıhlamur top-

lamak için ağaca çıkan Ali Güney (71), dengesini kaybederek düştü. İhbar üzerine bölgeye 112 Acil Sağlık ve jandarma ekipleri sevk

edildi.

Ağır yaralanan Güney, kaldırıldığı özel hastanede hayatını kaybetti. **GİRESUN (AA)**

TARSİM'in desteğiyle ayakta kalan 5 bin dönümlük meyve bahçesinde hasat başladı

Yozgat'ta köylülerin 2009'da Deveci Havzası Meyvecilik Entegrasyon Projesi kapsamında tarlalarını birleştirerek oluşturduğu bahçede, elma, kiraz, şeftali ve nektarin başta olmak üzere çeşitli meyveler yetiştiriliyor

Bahçeyi işleten firmanın genel müdürü Fahrettin Aksakal: "Geçen sene TARSİM'den aldığımız destek bizim için gerçekten çok hayatiydi. İşletmenin resmen hayatta kalmasını sağladı. TARSİM'in desteği olmasaydı muhtemelen batmış olurduk ve bu seneye çıkamazdık"

Yozgat'ın Kadışehri ilçesinde geçen yıl yaşanan zirai donun ardından Tarım Sigortaları Havuz İşletmesince (TARSİM) zararın karşılanması sayesinde üretime devam edilen 5 bin dönümlük meyve bahçesinde hasat başladı. Kabalı köyü sakinlerinin 2009'da Deveci Havzası Meyvecilik Entegrasyon Projesi kapsamında tarlalarını birleştirerek oluşturduğu bahçede, elma, kiraz, şeftali ve nektarin başta olmak üzere çeşitli meyveler yetiştiriliyor. Yozgat'ta geçen yıl 12 Nisan'da yaşanan zirai don nedeniyle bahçede hasat yapılamadı.

Tarım Sigortaları Havuz İşletmesinin (TARSİM) ekiplerinin incelemesinde hasarın yüzde 100 olduğu tespit edilerek, bahçenin zararı karşılandı.

TARSİM'in zararı karşılamasıyla bu yıl üretim faaliyetlerine devam edebi-

len bahçede, kiraz hasadıyla başlayan sezonda ağustosta şeftali ve nektarin, eylül başında ise elma hasadı yapılacaktır.

"TARSİM DESTEĞİ OLMASAYDI MUHTEMELEN BATMIŞ OLURDUK"

Bahçeyi işleten firmanın genel müdürü Fahrettin Aksakal, geçen yıl yaşanan zirai donun ardından TARSİM'in hasarı karşılamasının bahçenin faaliyetlerini sürdürmesini sağladığını söyledi.

TARSİM'in önemini vurgulayan Aksakal, "Geçen sene TARSİM'den aldığımız destek bizim için gerçekten çok hayatiydi. İşletmenin resmen hayatta kalmasını sağladı. TARSİM'in desteği olmasaydı muhtemelen batmış olurduk ve bu seneye çıkamazdık. TARSİM'in desteği gerçekten hayat kurtarıyor." dedi.

Aksakal, geçen yıl ürün vermeyen ağaçların dinlenmesi sayesinde bu sezon verimin oldukça iyi olduğunu, hasadın başlamasıyla toplanan meyveleri Avrupa ülkelerine ve yurt içine gönderdiklerini belirtti.

600 işçiyle başlayan hasadın sonunda 15 bin ton rekolte bekleniyor. İş gücü ihtiyacını karşılamakta zorlandıkları için Şanlıurfa'dan yaklaşık 250 mevsimlik işçi getirdiklerini anlatan Aksakal, "Bugün bahçemizde hasat için yaklaşık 600 kişi çalışıyor. Hedefimiz bu sayıyı 1000 çıkarmak. Hasat yeni başladı. Bu sayıyı biraz

daha artırabileceğimizi tahmin ediyoruz." diye konuştu.

Aksakal, kiraz hasadının devam ettiğini dile getirerek, "Nasip olursa ağustosta şeftali ve nektarin hasadını gerçekleştireceğiz. Eylül başı gibi de elma hasadına başlayacağız. Tahminen kasımın ilk haftasına ya da ortasına kadar elma hasadımız devam edecek. Bu yıl yaklaşık 15 bin ton meyve bekliyoruz. Dolayısıyla geçen yıl ile bu yılki verimi kıyasladığımızda astronomik bir artış var gibi görünüyor." ifadelerini kullandı.

İSTİHDAMA KATKI SAĞLIYOR

Bahçede yaklaşık 5 yıldır çavuş olarak çalışan 3 çocuk annesi 48 yaşındaki Selda Karabulut da meyve bahçesinin bölge halkı için önemli bir geçim kaynağı haline geldiğini söyledi. Hem kendi arazilerinde çalıştıklarını hem de aileleriyle geçimlerini buradan sağladıklarını anlatan Karabulut, bu yıl verimin yüzlerini güldürdüğünü belirtti. Giresun Üniversitesi Bankacılık ve Sigortacılık Bölümü öğrencisi 21 yaşındaki Büşra Bağcı da yaz tatilinde bahçede çalışarak hem ailesine destek olduğunu hem de okul masraflarını karşıladığını kaydetti.

Bahçede üretilen meyvelerin yurt dışına ihraç edilmesinin kendilerini gururlandırdığını dile getiren Bağcı, bu sayede köylerinin farklı şehirlerde de tanındığını ifade etti.

YOZGAT (AA)

Sağlık Köşesi

Aşırı Sıcaklarda Hamilelerin Vücut Isısını Düşüren 9 Öneri

Yaz aylarında hamileler sıcağa karşı daha hassas hale geliyor. Hamileliğin ilk üç ayında (12 hafta) anne adaylarının vücudun aşırı ısınmasına neden olan faktörlerden uzak durması önem taşıyor. Aşırı sıcak, anne rahmindeki bebeğin gelişimini olumsuz etkileyebiliyor. Annenin vücudu soğumaya çalışırken, kan damarları daralıyor ve bu da bebeğe giden kan ve besin miktarını azaltabiliyor. Yaz aylarında alınacak basit önlemlerle anne adaylarının bu dönemi sağlıklı geçirmesi mümkün olabiliyor. Memorial Kayseri Hastanesi Kadın Hastalıkları



ve Doğum Bölümü'nden Doç. Dr. Mehmet Ak, hamileleri sıcaklardan koruyacak önerilerde bulundu. **GÜNEŞ KREMI KULLANMAK RİSKLİ DEĞİL** Yaz aylarında güneş kremi kullanmak, hamilelik ve emzirme döneminde tavsiye edilir. Güneş kremleri çeşitli bileşenler içerse de, cilt tarafından emilen miktarın minimum düzeyde olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda güneş kremlerinin hamile ve emziren kadınlar için risk oluşturmadığı belirlenmiştir. Eğer cilt hassas veya cilt reaksiyonlarına yatkınsa, bu ciltler için uygun ve hipoalerjenik bir güneş

kremi kullanılmalıdır. Uygun güneş kremi için uzmanlardan görüş alınmalıdır. **HAFIF EGZERSİZLER SABAH YAPILMALI** Sıcak günlerde gebelerin hafif egzersizler yapması önerilir. Yapılacak egzersiz türü ve günün hangi saatinde yapılacağı uzman tavsiyesine göre belirlenmelidir. Hamile kadınlar için genel öneri, haftanın mümkünse tüm günlerinde, en az 30 dakika hafif yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaktır. Sabahın erken saatlerinde hava serinken egzersiz yapmak, aşırı ısınma riskini azaltmakta ve vücudu rahatlatmaktadır. Vücut ısısını artıracak ağır egzersiz programlarından kaçınılmalıdır. Genel olarak şu egzer-

sizlerin yapılması tavsiye edilebilir; • Yüzme veya su aerobiği. • Hafif tempolu yürüyüş veya kısa koşular. • Bisiklet sürmek. • Pilates, yoga, esneme hareketleri veya diğer yer egzersizleri. **SICAK ÇARPMASINA DİKKAT!** Isı bitkinliği, vücut sıvı kaybı nedeniyle susuz kalındığında ortaya çıkar. Aşırı fiziksel aktivite veya sıcak bir ortamda bulunmak da ısı bitkinliğine yol açabilir. Müdahale edilmediğinde sıcak çarpması riski artabilir. Bu durum, ani vücut sıcaklığı yükselmesine, kafa karışıklığına ve potansiyel olarak bilinç kaybına neden olabilir.

Isı bitkinliğini şu belirtilerle ortaya çıkabilir; • Aşırı terleme. • Susuzluk hissi. • Baş ağrısı. • Kas ağrıları ve krampları. • Bayılma veya baş dönmesi hissi. • Hızlı, zayıf nabız. • Soluk ve nemli cilt. **VÜCUT ISISINI DÜŞÜREN YÖNTEMLER** Özellikle yaz aylarında vücudun aşırı ısınmasını engellemek çoğu zaman mümkün olmamaktadır. Ancak, vücut ısısını düşürecek yöntemler etkili olabilir. • Doğrudan güneş ışınlarından uzak durun ve kapalı alanlarda ya da gölgede vakit geçirin. • Günün en sıcak saatle-

rinde dışarıda olmayın. • Yüzünüzü ve vücudunuzu serinletmek için yanınızda spreyli şişeler bulundurun. • Başınızın ve boynunuzun etrafına ıslak bezle uygulama yapın. • Ayaklarınızı çok soğuk olmayan bir su ile günde 2-3 kere yıkayın ya da ayaklarınızı suda bekletin. • Serinlemek için sık sık duş alın. • Hafif ve bol kıyafetler giyin. Nem emici kumaşlar tercih edin. • Kan dolaşımını desteklemek için düzenli olarak su için. • Ekstra koruma için şapka ve güneş gözlüğü tercih edin. UPF korumalı giysiler giymek yararlı olacaktır.

Nezaket mi, Psikolojik Bir Sorun mu? Sürekli özür dilemek özgüveni tüketiyor

Sürekli özür dileme davranışının bazı psikolojik temelleri olabileceğini belirten uzmanlar, bu durumun çoğu zaman nezaketin ötesine geçerek kişinin özgüvenini zedeleyebildiğini söylüyor. Sürekli ve yersiz özür dileme davranışının genellikle düşük benlik saygısı, sosyal kaygı ve çocuklukta deneyimlenen eleştirel ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olduğunu aktaran Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın, "Sosyal ilişkilerde hem kişinin kendisi hem de çevresi için yorucu hale gelebilir. Arkadaşlık ve romantik ilişkilerde bu durum, karşı tarafın üstün konumda hissetmesine ve ilişki dinamiğinin dengesizleşmesine yol açabilir." dedi. Kadınların erkeklere göre daha fazla özür dilemesinin biyolojik değil, toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili olduğunu vurgulayan Aydın, öz farkındalık geliştirmenin, gereksiz özürlerin önüne geçmek



için önemli bir adım olduğunu kaydetti. Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın, sürekli ve gereksiz özür dileme davranışının psikolojik temelleri, toplumsal cinsiyet etkileri, olumsuz sonuçları ve bu davranışın nasıl değiştirilebileceği konusunda bilgi verdi. **ÖZÜR DİLEMEK, KİŞİNİN ONAYLANMA VE REDDEDİLMekten KAÇINMA İHTİYACINI YANSITİYOR** Sürekli ve yerli yersiz özür dileme davranışının, genellikle düşük benlik saygısı, sosyal anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) veya bağımlı kişilik özellikleriyle ilişkili olabileceğine dikkat çeken Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın, "Özür dilemek burada sadece bir nezaket ifadesi değil, aynı zamanda kişinin onaylanma ve reddedilmekten kaçınma ihtiyacının bir yansımasıdır." dedi. Sosyal fobisi olan bireyle-

rin, aslında herhangi bir yanlış yapmasa bile 'yanlış anlaşılma' ihtimaline karşı sürekli özür dileyebileceklerini aktaran Aydın, "Sürekli özür dileme davranışının kökeninde çoğunlukla çocuklukta yaşanan ebeveyn tutumları ve aile dinamikleri bulunur. Aşırı eleştirel, otoriter veya cezalandırıcı ebeveyn tutumları, çocuğun 'yanlış yaparsam sevgiyi kaybederim' inancını geliştirmesine yol açabilir. Ayrıca travmatik deneyimler, özellikle de duygusal veya fiziksel istismar, çocuğun ilerleyen yaşlarda uyum stratejisi olarak sürekli özür dilemesini tetikleyebilir. Böyle bir çocuk yetişkinlikte de karşısındakinin öfkesini yatıştırmak için refleksif olarak özür dilemeye devam edebilir." şeklinde konuştu. **SÜREKLİ ÖZÜR DİLEMEK, ZAMANLA ÖZGÜVENSİZ ALGILANMAYA YOL AÇABİLİYOR** Sürekli özür dilemenin, sosyal ilişkilerde hem kişinin kendisi hem de çevresi için yorucu

hale gelebileceğini kaydeden Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın, "Başlangıçta mütevazı ve düşünceli bir tavır olarak algılsa da, zamanla kişinin özgüvensiz, kararsız veya pasif biri olarak görülmesine neden olabilir." dedi. Arkadaşlık ve romantik ilişkilerde bu durumun, karşı tarafın üstün konumda hissetmesine ve ilişki dinamiğinin dengesizleşmesine yol açabileceğine işaret eden Aydın, sürekli özür dileyen bir bireyin, partneriyle tartışmalarda haklı olsa bile geri adım atarak sağlıksız bir ilişki döngüsünü pekiştirebileceğini aktardı. **SÜREKLİ ÖZÜR DİLEMENİN ARKASINDAKİ ESAS PSİKOLOJİK TEMEL...** Sürekli özür dileme eğilimine, genellikle aşırı kaygı, suçluluk duyguları, utangaçlık, onaylanma ihtiyacı ve kararsızlık gibi psikolojik belirtilerin eşlik ettiğini dile getiren Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın, "Klinik gözlemler, bu kişilerin sık sık

ruminasyon (aşırı düşünme), kendi davranışlarını tekrar tekrar sorgulama ve başkalarının tepkilerine aşırı duyarlılık sergilediğini ortaya koyuyor." dedi. Aydın, "Dolayısıyla özür dilemek tek başına bir belirti değil, daha geniş bir kaygı ve özgüven sorunlarının görüntüsü olabilir." açıklamasını yaptı. **KADINLARIN DAHA FAZLA ÖZÜR DİLEMESİ BİYOLOJİK DEĞİL, CİNSİYET ROLLERİYLE İLGİLİ** Araştırmaların, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla özür dilediğini gösterdiğine değinen Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın, "Bunun nedeni, kadınların yanlış davranışı daha kolay algılamaları ve sosyal ilişkilerde uyumu koruma eğilimlerinin daha yüksek olmasıdır." dedi. Ancak bu farkın biyolojik değil, daha çok toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili olduğunu vurgulayan Aydın, "Küçük yaşlardan itibaren kız çocuklarına daha fazla uyumlu, 'iyi' ve 'kibar' olma mesajı verilirken, erkek çocuk-

ları daha fazla bağımsızlık ve otoriteye teşvik edilir." ifadelerini kullandı. **HANGİ DURUMLARDA GEREKSİZ ÖZÜR DİLENDİĞİNİN FARKINA VARILMALI** Sürekli özür dileme davranışını değiştirmek için öncelikle öz farkındalık geliştirmenin önemli olduğunu altını çizen Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın, sözlerini şöyle tamamladı: "Kişi, hangi durumlarda gereksiz özür dilediğini fark ederek bir 'özür günlüğü' tutabilir. Bunun yerine teşekkür etmek; 'geç kaldım, kusura bakma' yerine 'beklediğin için teşekkür ederim' gibi alternatif ifadeler kullanmak, davranışın otomatikleşmesini kırmada etkili olur. Ayrıca bilişsel davranışçı terapi (BDT), kişinin düşünce kalıplarını sorgulamasına ve daha sağlıklı iletişim becerileri geliştirmesine yardımcı olur. Özellikle güvenli iletişim pratikleri sayesinde kişi, özür dilemeden de saygılı ve net biçimde kendini ifade etmeyi öğrenebilir."

Kumar Bağımlılığı; Ruhsal ve Sosyal Yıkımlar Yaratıyor

Son dönemde kamuoyunun gündemini meşgul eden online bahis siteleri, dijital casinolar ve mobil oyunlar üzerinden oynanan şans oyunları, sadece ekonomik değil, ruhsal ve sosyal açıdan da ciddi yıkımlar yaratıyor. Özel Sağlık Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Gülşah Dinçer Atalay, dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte kumar bağımlılığının özellikle



gençler ve erkekler arasında gittikçe büyüyen bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini söyledi. Kumar bağımlılığının bir irade sorunu değil, psikiyatrik bir bozukluk olduğuna dikkat çeken Atalay, bu davranışın Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından da bir dürtü kontrol bozukluğu ve davranışsal bağımlılık olarak tanımlandığı bilgisini verdi.

KUMAR, TIPKI MADDE BAĞIMLILIĞINA BENZİYOR Kumarın tıpkı madde bağımlılığına benzer belirtileri olduğunu dile getiren Psikiyatri Uzmanı Dr. Gülşah Dinçer Atalay, "Kumar oynarken beyinde dopamin adlı ödül kimyasalı aşırı miktarda salgılanır. Bu da alkol ve madde bağımlılıklarına benzer şekilde, kişinin tekrar aynı davranışı göstermesine neden olur. 2022 yılında yapılan bir meta-ana-

lize göre, kumar bağımlılığı olan bireylerin yaklaşık yüzde 70'inde depresyon, yüzde 40'ında anksiyete bozukluğu ve yüzde 60'ında da madde kullanım bozukluğu eşlik ediyor. Başlıca uyarıcı belirtiler arasında sürekli kazanma arzusuyla oynama ve kayıpları telafi etme çabası, oynamadığında huzursuzluk, öfke veya yoksunluk hissi, zamanla borçlanma, gizleme, yalan söyleme, işlev kaybı, aile içi çatışmalar

ve toplumsal izolasyon yer alıyor. Bazı çalışmalarda, bu bireylerin yüzde 80'inin en az bir kez intihar düşüncesi yaşadığı, yüzde 20'sinin ise intihar girişiminde bulunduğu bildiriliyor" diye konuştu. **KUMAR BAĞIMLILIĞI TEDAVİ EDİLEBİLEN BİR RAHATSIZLIKTIR** Tedavi süreçleri hakkında bilgi veren Özel Sağlık Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Gülşah Dinçer Atalay, şunları söyledi: "Kumar bağımlılığı tedavi edilebilen bir rahatsız-

lıktır. Bilişsel davranışçı terapi, ilaç desteği ve grup terapileri, başarı oranı yüksek yaklaşımlar arasında yer alır. Ancak bireyin farkındalığı ve yakın çevresinin desteği bu süreçte hayati önem taşır. Unutulmamalıdır ki; kumar bağımlılığı bir 'kötü alışkanlık' değil, ciddiyetle ele alınması gereken bir ruhsal sağlık sorunudur. Toplumun bu konuda bilinçlenmesi ve önleyici hizmetlerin artırılması, gelecek kuşaklar için koruyucu bir adımdır."



Hakan ÇELEBİ

Bolu Mutfağı: Doğanın Bereketini Sofralara Taşıyan Lezzet Hazinesi

Türkiye'nin Batı Karadeniz Bölgesi'nde yer alan Bolu, eşsiz doğal güzellikleri, yemyeşil ormanları, gölleri ve zengin mutfak kültürüyle öne çıkan şehirlerden biridir. Yüzyıllardır Anadolu'nun farklı kültürlerine ev sahipliği yapan Bolu, sahip olduğu verimli topraklar, temiz su kaynakları ve zengin bitki örtüsü sayesinde oldukça çeşitli bir yemek kültürü geliştirmiştir. Osmanlı saray mutfağına aşçı yetiştirmesiyle ün kazanan Bolu, bugün de Türkiye'nin gastronomi alanındaki en önemli şehirlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Bolu mutfağının temelinde doğallık, mevsimsellik ve yöresel ürünlerin ustalıkla değerlendirilmesi yer alır. Ormanlardan toplanan mantarlar, yaylalarda yetiştirilen hayvanların etleri, doğal süt ürünleri, taze sebzeler ve yöresel tahıllar Bolu sofralarının vazgeçilmez unsurlarıdır. Şehirde yemek yapmak yalnızca karın doyurmak değil, aynı zamanda kültürel mirası yaşatmak anlamına gelir.

BOLU'NUN AŞÇILIK GELENEĞİ

Bolu denildiğinde akla ilk gelen özelliklerden biri aşçılıktır. Özellikle Mengen ilçesi, Türkiye'nin aşçıları diyarı olarak tanınmaktadır. Osmanlı döneminde saray mutfağına gönderilen birçok aşçı Mengen'den yetişmiş, bu gelenek günümüzde de devam etmiştir. Türkiye'nin dört bir yanında görev yapan birçok ünlü şef ve aşçının kökeni Bolu'ya, özellikle de Mengen'e dayanmaktadır.

Her yıl düzenlenen Mengen Aşçılık ve Turizm Festivali, bu köklü geleneğin yaşatılmasına katkı sağlamaktadır. Festival boyunca aşçıların hünelerini sergiler, yöresel yemekler tanıtılır ve gastronomi kültürü gelecek nesillere aktarılır.

BOLU MUTFAĞININ TEMEL ÖZELLİKLERİ

Bolu mutfağında kırmızı et, tavuk eti, süt ürünleri, tereyağı, mısır unu, buğday unu, mantar çeşitleri ve yabani otlar önemli yer tutar. Ormanların zenginliği sayesinde birçok mantar türü sofralarda kendine yer bulur. Kanlıca mantarı, kuzugöbeği mantarı ve çeşitli yabani mantarlar farklı tariflerde değerlendirilir.

Bolu mutfağında yemekler genellikle ağır baharatlarla değil, malzemenin doğal aromasını ön plana çıkaracak şekilde hazırlanır. Tereyağı, yoğurt ve doğal süt ürünleri yemeklerin vazgeçilmezidir.

BOLU'NUN MEŞHUR YEMEKLERİ

Abant Kebabı: Bolu'nun

Doğasından İlham Alan Eşsiz Bir Lezzet

Türk mutfacı, yüzyıllar boyunca farklı coğrafyaların, kültürlerin ve yaşam biçimlerinin harmanlanmasıyla oluşmuş zengin bir yemek hazinesine sahiptir. Bu zenginlik içerisinde Bolu mutfacı, özellikle aşçılık geleneği ve kaliteli et yemekleriyle ayrıcalıklı bir yere sahiptir. Bolu'nun doğal güzellikleriyle özdeşleşen lezzetlerinden biri de Abant Kebabı'dır. Adını, Türkiye'nin en önemli doğal güzelliklerinden biri olan Abant Gölü çevresinden alan bu kebab, yumuşacık eti, özenle seçilen sebzeleri ve dengeli baharat kullanımıyla hem göze hem de damağa hitap eden özel bir yemektir.

Abant Kebabı, yalnızca bir et yemeği değil; Bolu'nun doğasını, geleneklerini ve misafirperverliğini yansıtan önemli bir gastronomi değeridir. Yıllardır bölgedeki restoranlarda, otellerde ve ev sofralarında hazırlanan bu lezzet, Bolu'yu ziyaret eden yerli ve yabancı turistlerin mutlaka tatmak istediği yemeklerden biri hâline gelmiştir.

ABANT KEBABININ ORTAYA ÇIKIŞI

Abant Kebabı'nın kesin olarak hangi tarihte ortaya çıktığı bilinmese de, Bolu'nun köklü aşçılık geleneğinin bir ürünü olduğu kabul edilir. Özellikle Mengenli aşçıların geliştirdiği et pişirme teknikleri ve Bolu'nun kaliteli hayvancılık ürünleri, bu yemeğin ün kazanmasında önemli rol oynamıştır.

Bolu'nun verimli yaylalarında doğal ortamda yetiştirilen büyükbaş ve küçükbaş hayvanlardan elde edilen etler, Abant Kebabı'nın temel malzemesini oluşturur. Bölgenin serin iklimi ve zengin bitki örtüsü sayesinde yetişen hayvanların etleri yumuşak, aromatik ve lezzetlidir. Bu doğal kalite, kebabın en önemli özelliklerinden biridir.

KULLANILAN MALZEMELER

Abant Kebabı'nın başarısı, kullanılan malzemelerin tazeliliğine ve kalitesine bağlıdır. Genellikle kuzu eti tercih edilse de bazı tariflerde dana eti de kullanılmaktadır.

Yemeğin hazırlanmasında şu malzemeler öne çıkar:

- Kuşbaşı doğranmış kuzu veya dana eti
- Domates
- Yeşil ve kırmızı biber
- Soğan
- Sarımsak
- Tereyağı
- Zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber
- Kekik
- Pul biber

- Defne yaprağı (isteğe bağlı)
- Mantar
- Kaşar peyniri (bazı modern tariflerde)

Bu malzemeler, etin doğal lezzetini bastırmadan onu destekleyecek şekilde bir araya getirilir.

HAZIRLANIŞI

Abant Kebabı hazırlanırken ilk olarak etler uygun büyüklükte doğranır ve mühürlenerek suyunu içinde tutması sağlanır. Daha sonra ince doğranmış soğan ve sarımsak tereyağında kavrulur. Ardından etler ilave edilerek uzun süre kısık ateşte pişirilir.

Et yumuşamaya başladıkten sonra doğranmış domatesler, biberler ve isteğe bağlı olarak mantarlar eklenir. Baharatlar ilave edildikten sonra yemek ağır ağır pişmeye bırakılır. Geleneksel tariflerde toprak güveç kullanılması önerilir. Güveçte pişirme yöntemi sayesinde et hem daha yumuşak olur hem de malzemelerin aromaları birbirine daha iyi geçer.

Bazı restoranlarda son aşamada üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpilerek kısa süre fırınlanır. Böylece yemeğe hafif kızarmış, zengin bir lezzet katılır.

SUNUMU

Abant Kebabı genellikle sıcak olarak servis edilir. Yanında tereyağlı pirinç pilavı, közlenmiş domates ve biber, mevsim salatası veya yayık ayrı ayrı ikram edilir.

Bazı işletmeler taş fırında pişirdikleri köy ekmeğini de bu yemeğin yanında sunar. Taze ekmek, yemeğin sosunu değerlendirmek için ideal bir tamamlayıcıdır.

BOLU TURİZMİNDEKİ YERİ

Abant Gölü ve çevresi yıl boyunca binlerce ziyaretçiyi吸引layan önemli bir turizm merkezidir. Bölgeye gelen turistler, doğa yürüyüşleri ve göl manzarasının ardından yöresel lezzetleri tatmayı tercih eder. Bu noktada Abant Kebabı, Bolu mutfağının en çok ilgi gören yemeklerinden biri olarak öne çıkar.

Özellikle Abant çevresindeki oteller ve restoranlar, geleneksel tariflere bağlı kalarak hazırladıkları Abant Kebabı ile misafirlerine unutulmaz bir gastronomi deneyimi sunmaktadır.

BESİN DEĞERİ

Abant Kebabı yüksek kaliteli protein bakımından oldukça zengindir. İçerdiği et sayesinde demir, çinko, B grubu vitaminleri ve amino asitler açısından önemli bir besin kaynağıdır.

Sebzeler ise yemeğe lif, vitamin ve mineral kazandırır. Dengeli bir porsiyon hâlinde

tüketildiğinde hem doyurucu hem de besleyici bir ana yemek olarak öne çıkar.

GELENEKSEL VE MODERN YORUMLAR

Günümüzde birçok şef, klasik Abant Kebabı tarifini korurken farklı dokunuşlar da eklemektedir. Bazıları yabani mantarlar kullanırken bazıları kestane mantarı, kuzugöbeği mantarı veya Bolu'nun ormanlarından toplanan diğer mantar çeşitleriyle yemeği zenginleştirir.

Bazı modern sunumlarda ise patates püresi, közlenmiş sebzeler veya özel soslarla servis edilerek yemeğe çağdaş bir görünüm kazandırılır. Ancak geleneksel tarifte etin doğal lezzetini ön plana çıkaran sade yaklaşım hâlâ en çok tercih edilen yöntemdir.

BOLU'NUN AŞÇILIK GELENEĞİYLE BAĞLANTISI

Abant Kebabı'nın ün kazanmasında Bolu'nun özellikle Mengen ilçesinde yetişen usta aşçıların büyük katkısı vardır. Osmanlı saray mutfağından günümüzün lüks otellerine kadar uzanan aşçılık geleneği, Bolu mutfağının birçok yemeğinde olduğu gibi Abant Kebabı'nın da özenle hazırlanmasını sağlamıştır.

Yemeğin her aşamasında kullanılan pişirme teknikleri, malzeme seçimi ve sunum anlayışı bu köklü gastronomi kültürünün bir yansımasıdır.

Abant Kebabı, Bolu mutfağının doğallığını, kaliteli et geleneğini ve aşçılık ustalığını bir araya getiren seçkin lezzetlerden biridir. Doğru malzemeler, sabırla uygulanan pişirme yöntemi ve özenli sunum sayesinde bu yemek, yalnızca bir kebab olmanın ötesine geçerek Bolu'nun kültürel kimliğinin önemli bir parçası hâline gelmiştir. Bugün Abant'ı ziyaret eden herkes için bu özel lezzeti tatmak, bölgenin doğal güzelliklerini keşfetmek kadar unutulmaz bir deneyim olarak kabul edilmektedir.

MENGEN PİLAVI

Mengen Pilavı, Bolu mutfağının simge yemeklerinden biridir. Pirinç pilavının içerisine tavuk eti, ciğer, badem, mantar ve çeşitli baharatlar eklenerek hazırlanır. Zengin içeriği sayesinde tek başına doyurucu bir ana yemek olarak tüketilebilir.

KALDIRIK DOLMASI

Kaldırık otu ile hazırlanan bu yöresel yemek, Bolu'nun doğal bitki çeşitliliğinin sofralara yansıyan örneklerinden biridir. İç harcıyla doldurulan kaldırık yaprakları haşlandıktan sonra yoğurt eşliğinde servis edilir.

OVMAÇ ÇORBASI

Un, yumurta ve tereyağıyla hazırlanan küçük hamur par-



çalarının et suyu içerisinde pişirilmesiyle yapılan Ovmaç Çorbası özellikle kış aylarında tercih edilir. Besleyici ve doyurucu yapısıyla Bolu sofralarının klasik çorbalarındandır.

KEŞLİ CEVİZLİ ERİŞTE

Ev yapımı eriştenin üzerine keş peyniri, tereyağı ve ceviz eklenerek hazırlanan bu yemek oldukça lezzetlidir. Hem ana yemek hem de özel günlerde ikram edilen geleneksel tarifler arasında yer alır.

YAYLA YEMEKLERİ

Bolu'nun yüksek yaylalarında yapılan yoğurtlu yemekler, süt ürünleriyle hazırlanan çorbalar ve doğal tereyağlı tarifler bölge mutfağının önemli parçalarıdır.

ET VE TAVUK YEMEKLERİ

Hayvancılığın gelişmiş olduğu Bolu'da et yemekleri önemli bir yere sahiptir. Kuzu eti, dana eti ve tavuk eti birçok farklı tarifte değerlendirilmektedir. Izgaralar, güveçler, etli sebze yemekleri ve fırın yemekleri oldukça yaygındır.

Doğal ortamda yetiştirilen hayvanlardan elde edilen etler sayesinde yemekler kendine has bir lezzete sahiptir.

ORMAN ÜRÜNLERİ VE MANTAR KÜLTÜRÜ

Bolu'nun geniş ormanları mutfığa büyük katkı sağlar. İlkbahar ve sonbahar aylarında toplanan mantarlar birçok yemekte kullanılır. Kanlıca mantarı kavurması, mantarlı pilav ve mantarlı et yemekleri yörede oldukça sevilmektedir.

Ayrıca orman meyveleri, kuşburnu, böğürtlen, kızılık ve yabani ahududu reçel yapımları değerlendirilir.

HAMUR İŞLERİ

Bolu mutfağında hamur işleri oldukça geniş yer tutmaktadır. Gözleme, bazlama, katlama, cevizli çörek ve ev eriştesi hemen her evde hazırlanan geleneksel lezzetlerdir. Köy fırınlarında pişirilen ekmekler ve taş fırın pideleri de sofraların vazgeçilmezidir.

TATLI KÜLTÜRÜ

Bolu'da tatlılar genellikle doğal malzemeler kullanılarak hazırlanır. Höşmerim, cevizli baklava, kabak tatlısı, sütlaç

ve çeşitli şerbetli tatlılar sıkça tüketilir. Orman balıyla hazırlanan tatlılar ise bölgeye özgü farklı bir aroma sunmaktadır.

KAHALTI KÜLTÜRÜ

Bolu kahvaltıları doğal ürünlerin ön planda olduğu zengin sofralardır. Köy tereyağı, doğal bal, çeşitli peynirler, ev yapımı reçeller, yumurta, gözleme ve sıcak köy ekmeği kahvaltının temelini oluşturur.

Özellikle yaylalarda yapılan serpme kahvaltılar yerli ve yabancı turistlerin büyük ilgisini çekmektedir.

KIŞLIK HAZIRLIKLAR

Bolu'da kış mevsimine hazırlık önemli bir gelenektir. Yaz aylarında erişte kesilir, tarhana hazırlanır, reçeller yapılır, mantarlar kurutulur ve turşular kurur. Bu hazırlıklar aile bireylerinin birlikte gerçekleştirdiği önemli kültürel etkinlikler arasında yer alır.

BOLU MUTFAĞININ GÜNÜMÜZDEKİ ÖNEMİ

Son yıllarda gastronomi turizminin gelişmesiyle birlikte Bolu mutfacı daha fazla ilgi görmeye başlamıştır. Şehirde faaliyet gösteren oteller, restoranlar ve aşçılık okulları sayesinde geleneksel tarifler korunurken modern sunumlarla da zenginleştirilmektedir.

Mengen'de yetişen başarıları aşçıları, Türk mutfağını uluslararası platformlarda temsil ederek Bolu'nun adını dünyaya duyurmaktadır.

SONUÇ

Bolu mutfacı, doğanın sunduğu zenginlikleri ustalıkla değerlendiren, köklü aşçılık geleneğini günümüze taşıyan ve yöresel lezzetlerini koruyarak geleceğe aktaran önemli bir kültürel mirastır. Et yemeklerinden mantar çeşitlerine, pilavlardan hamur işlerine, doğal kahvaltılıklardan geleneksel tatlılara kadar uzanan geniş lezzet yelpazesiyle Bolu, Türk mutfağının en seçkin şehirlerinden biri olmayı sürdürmektedir. Doğallığın, emeğin ve ustalığın bulunduğu Bolu sofraları, bu kadim kültürü keşfetmek isteyen herkes için unutulmaz bir gastronomi deneyimi sunmaktadır.

Düzce'den yılın ilk yarısında AB ülkelerine 5 bin 981 ton fındık ihracatı

Düzce'den yılın ilk yarısında Avrupa Birliği (AB) ülkelerine 5 bin 981 ton iç fındık satışı yapıldı. Tarım ve Orman İl Müdürlüğü'nün tarımsal faaliyet verilerine ilişkin açıklamada, ülkede fındık üretimi ve ihracatında önemli yere sahip Düzce'nin ocak-haziran aylarında dış satımının büyük bölümünü işlenmiş iç fındığın oluşturduğu belirtildi.

Önceki yılın mahsulünün halen iç ve dış pazarda yoğun işlem gördüğü kaydedilen açıklamada, ocakta 811, şubatta 1026, martta 957, nisanda 1667, mayısta 839 ve haziranda 681 ton olmak üzere toplam 5 bin 981 ton iç fındığın AB ülkelerine ihraç edildiği bildirildi. Açıklamada, bahçelerde gelecek sezon hazırlıklarının sürdüğü ifade edildi.

DÜZCE (AA)

3 kişinin cenazeleri defnedildi

Ordu'nun Fatsa ilçesinde arazi anlaşmazlığı nedeniyle çıkan kavgada öldürülen anne, baba ve oğullarının cenazeleri toprağa verildi.

Kurtuluş Mahallesi'ndeki iş yerinin önünde dün arazi anlaşmazlığı nedeniyle tartıştığı kardeşi Muammer Gülen (61) tarafından tabancayla ateş edilerek öldürülen Mehmet (66), eşi Emine (58) ve oğlu Resul Gülen (39) için

Hazreti Hamza Camisi'nde cenaze töreni düzenlendi.

Törene, Gülen ailesinin yakınları ve vatandaşlar katıldı. Cenazeler, kılınan namazın ardından Tepecik Mahallesi'ndeki aile mezarlığında defnedildi.

Olayın ardından kaçan ve saklandığı fındık bahçesinde polis ekiplerince yakalanan zanlının emniyetteki işlemleri sürüyor.

ORDU (AA)

Kooperatif kuran kadınlar fındığa çikolatayla değer kattı



Giresun'un Doğan- kent ilçesinde kurdukları koopera- tifte fındıklı ve meyve aromalı çikolatalar üreten kadınlar, aile ekonomisine katkı sağlıyor

Doğankent Kadın Koopera- tifi Başkanı Aysel Efe: "Hedefimiz, bu tadı dünyaya tattırmak, markalaşmak ve ilerlemek"

Giresun'un Doğankent ilçesinde bir araya gelen kadınlar, kurdukları kooperatifte yöreye özgü fındığı çikolatayla buluşturarak satışa sunuyor. İlçe Kaymakamlığı öncülüğünde fındığa katma değer kazandırmak amacıyla bir araya gelen 8 kadın, 2022'de Doğankent Kadın Kooperatifini kurdu.

Çikolatada istedikleri tat ve kıvamı yakalayan kadınlar, 6 aylık çalışmanın ardından sipariş üzerine üretime başladı.

Kadınların başarısı üzerine kaymakamlık ve belediye kooperatife destek sağlarken Doğu Karadeniz Projesi Bölge Kalkınma İdaresi Başkanlığına da çikolata üretiminde kullanılan makine hibe edildi.

Fındıklı, sütlü, portakallı ve çilek aromalı gibi farklı çeşitlerde çikolata üreten kadınlar, koopera- ratif bünyesindeki kafeteryada da ürünlerini satışa sunuyor.

"ÇİKOLATADA İSTEDİĞİMİZ TADI TUTTURDUĞUMUZU DÜŞÜNÜYORUZ" Doğan- kent Kadın Koopera-



tifi Başkanı Aysel Efe, bilme- den girdikleri sektörde başarılı olduklarını söyledi.

Maddi açıdan zorluklar yaşadıklarını belirten Efe, gös- terdikleri çaba ve elde ettikleri başarı sayesinde kaymakamlık ve belediyenin desteğiyle kafeteryayı açtıklarını kaydetti.

Efe, çikolata yapımını de- neyip, uzun uğraşlarla öğrendiklerini anlatarak "Çikolatada istediğimiz tadı tutturduğumu- zu düşünüyoruz. Olumlu geri dönüşler aldık. Hedefimiz bu tadı dünyaya tattırmak, marka- laşmak ve ilerlemek." dedi.

"ELDE EDİLEN KAZANÇ KADINLARA GELİR SAĞLIYOR"

Çikolatanın oldukça hassas bir ürün olduğunu vurgula- yan Efe, "Giresun'un fındığı meşhur, fındığa da ne yakışır? Çikolata. Çikolatayla fındığı bir araya getirdik, harmanladık ve çok güzel de yakıştığını düşü- nüyoruz." diye konuştu.

Efe, kafeteryada çikolata dışında kendilerinin yaptığı tat- lı, pasta ve börek çeşitlerinin yer aldığını dile getirerek, elde edilen kazancın kadınlara gelir sağladığını ifade etti.

Kooperatifte yoğunluğun zaman zaman arttığını aktaran Efe, iş yoğunluğuna göre de çalışan sayısının dönemsel olarak arttırıldığını sözlerine ekledi. GİRESUN (AA)

istilacı zararlı
kahverengi kokarca

böceğini

GÖRDÜĞÜN

YERDE

YOK ET





Bulancak'ın Gururu Hasan Karataş, Karadeniz Dalgalarını Aşarak Şampiyon Oldu 3000 Metrelik Parkurda Büyük Mücadele

Bulancak Kaptan Ahmet Fatoğlu Denizcilik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni Hasan Karataş, Samsun'da düzenlenen 3. Terme Açık Deniz Yüzme Yarışması'nda, 3000 metre parkurunda kendi yaş kategorisinde birinci olarak Bulancak'a büyük bir gurur yaşattı.

Samsun'un Terme ilçesinde bu yıl üçüncüsü düzenlenen dev organizasyon, Miliç Sahili'nde Karadeniz'in açık sularında gerçekleştirildi. Türkiye'nin dört bir yanından yüzlerce sporcunun katıldığı ve halkın yoğun ilgi göster-

diği yarışlarda, Bulancak'ta görev yapan başarılı öğretmen Hasan Karataş zorlu dalgalara karşı büyük bir mücadele örneği sergiledi.

BULANCAK'A ALTIN MADALYA İLE DÖNDÜ

3000 metre mesafeli açık deniz yarışında tüm rakiplerini geride bırakarak kürsünün zirvesine çıkan Karataş, altın madalyayı boynuna taktı. Hem eğitim camiasını hem de tüm Bulancak'ı gururlandıran tecrübeli öğretmen, sporcu kimliğiyle öğrencilerine ve ilçeye bir kez daha örnek oldu.

Haber
Merkezi



Ahmet Kaan Karaman Türkiye Şampiyonu Oldu

Giresunlu milli sporcu Ahmet Kaan Karaman, Bolu'da düzenlenen Spor Toto Türkiye Kick Boks Şampiyonası'nda Türkiye şampiyonu olarak bir kez daha önemli bir başarıya imza attı.

Elde ettiği şampiyonlukla Kasım ayında gerçekleştirilecek Büyükler Avrupa Kick Boks Şampiyonası'nda Türkiye Milli Takımı kadrosunda yer alma hakkı kazandı.

1-9 Temmuz tarihleri arasında Bolu'da düzenlenen şampiyonada mücadele eden Ahmet Kaan Karaman, kariyerinin 24. Türkiye şampiyonluğunu kazanarak başarılarına bir yenisini daha ekledi. Giresunlu sporcu, bu sonuçla milli formayla Avrupa Şampiyonası'nda Türkiye'yi temsil edecek.

Milli Takım Antrenörü Fazıl Karaman yönetiminde şampiyonaya katılan Giresunlu sporcular da önemli dereceleri elde etti.



Şampiyonada dereceye giren sporcular şöyle sıralandı: Ahmet Kaan Karaman (Kaan Karaman Akademi Spor Kulübü) – Türkiye Şampiyonu Fatma Kaya (Espiye Performans Spor Kulübü) – Türkiye ikincisi

Hüseyin Can Torun (Kaan Karaman Akademi Spor Kulübü) – Türkiye Üçüncüsü Furkan Bıyık (Teyyaredüzü 28 Spor Kulübü) – Türkiye Üçüncüsü Giresun kick boks, elde edilen bu derecelerle Türkiye

Şampiyonası'nı başarıyla tamamlarken, Ahmet Kaan Karaman'ın Avrupa Şampiyonası'nda milli formayla mücadele edecek olması kentte büyük sevinç yarattı.

Haber:
Fatma Uğurlu

Giresun'da Kano Heyecanı!

Giresun Gençlik ve Spor İl Müdürü Muzaffer Ergün, Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) Spor Okulları kapsamında kano branşında eğitimlerini sürdüren sporcuları ziyaret etti.

Antrenman alanında genç sporcularla bir araya gelen Ergün, çalışmalar hakkında bilgi alırken sporcularla sohbet ederek başarı dileklerini ilettili. Ziyaret sırasında gençlerin spora olan ilgisi ve yüksek motivasyonu dikkat çekti.

Giresun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından yapılan açıklamada, GSB Spor Okulları bünyesinde

kano branşında eğitim alan sporcuların azim ve disiplinle çalışmalarını sürdürdüğü belirtilerek, "Kano yolculuğunda tüm sporcularımıza başarılar diliyoruz, azimle çalışan, spora gönül veren gençlerimizle gurur duyuyoruz." ifadelerine yer verildi.

İl Müdürlüğü, çocuk ve gençlerin sporla buluşmasını sağlayan GSB Spor Okulları kapsamında farklı branşlarda eğitim faaliyetlerinin yaz dönemi boyunca devam edeceğini bildirdi.

Haber:
Mustafa Tuncay



Sokak Basketbolu Heyecanı Başlıyor

Bulancak Belediyesi tarafından düzenlenen 3x3 Sokak Basketbolu Turnuvası için hazırlıklar tamamlandı. Sporseverlerin heyecanla beklediği turnuvada, grup kuraları çekilerek takımların eşleşmeleri belli oldu.

Turnuva kapsamında tüm kategorilere ait grup listeleri ve maç fikstürleri belediyenin resmi internet sitesinde yayımlandı. Ka-

tılım sağlayacak takımlar, kendi kategorilerine ait grup ve müsabaka programlarına duyuru ekinde yer alan belgeler üzerinden ulaşabilecek. Bulancak Belediyesi olarak, turnuvaya katılan tüm takımlarımıza başarılar diliyoruz; basketbol heyecanına ortak olmak isteyen tüm vatandaşlarımızı turnuva müsabakalarını izlemeye davet ediyoruz.

Haber: Fatma Uğurlu

Giresun İl Genel Meclisi'nden Rafting Takımına Destek



Fransa'da gerçekleştirilen Rafting Dünya Şampiyonası'nda elde ettikleri dünya üçüncülüğüyle Türkiye'yi gururlandıran Espiye Şehit Cengiz Sarıbaş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Kız Rafting Takımı, Giresun İl Genel Meclisi'nin temmuz ayı toplantısının bugünkü oturumuna katıldı.

Toplantıda takım antrenörü, beden eğitimi öğretmeni Ata Atakul ile sporcular İlayda Dursun, Sena Akşan, Kardelen Bodur, Filiz Gök ve Mualla Yıldırım, şampiyona süreci ve elde ettikleri başarı hakkında meclis üyelerine bilgi verdi.

İl Genel Meclisi Başkanı

Ahmet Şahin ve meclis üyeleri tarafından coşkuylla karşılanan sporcular, başarılarından dolayı tebrik edildi. Toplantıda, dünya üçüncüsü olan takımın gelecekteki başarılarına katkı sağlamak amacıyla maddi ve manevi her türlü desteğin verilmesi konusunda görüş birliğine varıldı.

İl Genel Meclisi üyeleri, uluslararası alanda Giresun'u ve Türkiye'yi başarıyla temsil eden sporcuların her zaman yanında olacaklarını belirterek, elde edilen başarıların genç sporcular için önemli bir örnek teşkil ettiğini ifade etti.

Haber Merkezi