



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 Premium Extra Cplus İnışdibi

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDEM

19 Ağustos 2026 Çarşamba

Sayfa: 1

Sayı: 7606

Yıl: 21

Fiyatı: 7 TL



ÖZYILMAZ

**KÜLTÜR TUĞLASI (DOĞALTAŞ) - SIVA
MANTOLAMA - DEKORATİF BOYA - ALÇI SIVA
DEKORATİF PANELLER - ALÇI PAN
ANAHTAR TESLİM DAİRE TADİLATI**

Hacısiyam Mah. İnönü Cad. No: 64/B GİRESUN
Mustafa ÖZYILMAZ GSM: 0535 914 58 04

Goluoğlu: Erikliman'a Verilen Doğalgaz Sözleri Unutuldu

Erikliman Mahallesi Muhtarı Olcay Goluoğlu, Giresun Plajı ve Erikliman Mahallesi'nin yıllardır doğalgaz beklediğini ifade ederek "Giresun'un maalesef sahibi yok. İmza topladık ama yine kimse sesimizi duymadı. Gerekirse Ankara'ya gideceğiz" dedi.

Giresun'da planlı ve programlı adımlar atılmadığını anlatan Goluoğlu, "Biz mahalle sakinleri olarak yıllardır resmi kurumları partileri defalarca ziyaret ettik. Sadece bir boru ile doğalgazı sahile geçirecekler ve halka doğalgaz



kömür kokusundan kışın terk ediyor.. Bu konuda Belediye Başkan ve meclisimizi, Milletvekillerimizi ve partilerimizi bize sahip çıkmaya davet ediyoruz. Bize sadece oy istemeye gelmesinler. Seçimden sonra sıkıntılarımızı da çözsünler. Biz yüzlerce imza topladık ve sadece doğalgaz istiyoruz.

O zaman niye özelleştirme yapıldı. Bu sıkıntı acaba özelleştirme yüzünden mi? Tam bilmiyoruz. Kimse kimseye söz geçiremiyor mu? Biz doğalgaz almak için 20 yıl daha mı bekleyeceğiz" diye sordu.

Haber Merkezi

verecekler. Bize önce plaja gelsin sonra size sıra gelir dediler hala plaja da gelmedi. Başka illerde bu sahipsizlik var mı? En görkemli sahiller bizde ama lüks konut ve villalarda hala kömür kokusu var. Astım hastaları bizim mahalleyi

Hekim Süt için ilk adım... Dr. Öner Hekim, OBB Başkanı Dr. Hilmi Güler'le Giresun-Ordu birlikteliğine katkı sağlayacak projeler için görüştü...

GİRESUN VE ORDU'DA HEKİM SÜT HEYECANI

Hekim Holding Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Öner Hekim, Hekim Tower'ın açılışına katılan Ordu Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Hilmi Güler'e iadei ziyaret gerçekleştirdi. Güler'in makamında gerçekleşen ziyarette, Giresun ve Ordu'nun kalkınma ve gelişmesi için ortak hedeflerin yansısı, Hekim'in 'yeniden üretim' kararı olarak duyurduğu Hekim Süt projesi de masaya yatırıldı.

GÜLER: "HEKİM'LE ORTAK NOKTAMIZ; HİZMET HEYECANI. DESTEĞE HAZIRIZ"



Öner Hekim'in ziyaretinden duyduğu memnuniyeti dile getiren Güler, "Giresun ve Ordu'da gerçekleştireceği projeler için burada bulunan Sayın Hekim'i ilimizde ağırlamaktan büyük memnuniyet

duydum. Kendisine teşekkür ediyorum. Ortak pek çok noktamız var. Memleketimizi çok seviyoruz, hizmet heyecanı duyuyoruz. Birlikte çok güzel hayırlı işler yapacağız. **SAYFA 3'TE**

PENCEREMDEN 4 Can Gitti, 1 Can Kayıp... Ama Eğlence Durmadı!

Giresun'da geçen hafta bir tarafta acı, gözyaşı ve endişe yaşanırken, diğer tarafta müzik, eğlence ve şenlikler devam etti.

Bir tarafta hayatını kaybeden vatandaşlarımızın acısı, diğer tarafta hâlâ kendisinden haber alınamayan bir vatandaşımızın ailesinin endişeli bekleyişi...

Görelde de aynı aileden 3 vatandaşımız hayatını kaybetti. Keşap Karabulduk'ta ise kayıp olan iki vatandaşımızdan birinin cansız bedenine ulaşıldı. Bir vatandaşımız için arama-kurtarma çalışmaları sürüyor. Selin yaraları da sarılmaya çalışılıyor.

Tam da böyle bir ortamda Çamoluk Bal Festivali, 8. Şebinkarahisar Kültür, Sanat ve Ceviz Festivali, Kulakka-ya'da düzenlenen festival, Alishar Köyü Geleneksel Hanım Ağası Eğlencesi ve Tapeltepe Köyü Geleneksel Kır Pikniği gerçekleştirildi. Festival ve geleneksel

etkinliklere karşı değiliz. Ama zamanlama ve hassasiyet diye de bir şey var. İnsanlarımız hayatını kaybetmiş, bir vatandaşımız hâlâ kayıpken, ailesi endişe içinde gelecek haberi beklerken eğlence bölümlerinin daha sade yapılması, hatta mümkünse ertelenmesi çok mu zordu?

Ne yazık ki olmadı. "Vur patlasın, çal oynasın" anlayışı gece yarılarna kadar sürdü.

Üstelik bu etkinliklerde milletvekilleri, siyasilere ve Ankara'dan gelen üst düzey bürokratların da bulunması, ortaya çıkan görüntüyü daha da düşündürücü hale getirdi.

Burada şenlik komiteleri, organizatörler ve ilgili kurumların toplumsal hassasiyeti daha fazla gözetmesi gerektiğini düşünüyorum.

Çünkü olağanüstü bir durum yaşandığında, önceden hazırlanmış programların yeniden değerlendirilmesi gerekir.

SAYFA 2'DE

MEYDANDA ALUCRA'NIN KALBİNE HÜZÜN SAPLANANDI

(Yazısı Sayfa 4'te)

YOL UZUN VE DİK OLABİLİR

(Yazısı Sayfa 2'de)

Alparslan Türkeş Botanik Parkı'na Bakım

SAYFA 2'DE

SAYFA 3'TE

Köse'den Giresun Gazeteciler Derneği'ne Tebrik



Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse, Giresun Gazeteciler Derneği'ni ziyaret ederek basın mensuplarıyla bir araya geldi. **2'DE**

Dr. Ali Hakan Güvenç 22. Yılında Anıldı

SAYFA 3'TE

KONAL'DAN, YAĞLIDERE, KEŞAP VE DUROĞLU'NA GEÇMİŞ OLSUN ZİYARETLERİ Başkan İbaştan Konal'a Teşekkür



MHP Giresun Milletvekili Ertuğrul Gazi Konal, sel ve taşkınların ardından yaraların sarıldığı Keşap, Yağlıdere ve Duroğlu'nda yürütülen çalışmalarını yerinde gördüklerini ifade etti. **SAYFA 3'TE**

Alagöz Maden'den çevre kirliliği iddialarına yanıt

Alagöz Maden Sanayi ve Ticaret A.Ş., Giresun'un Doğankent ilçesindeki faaliyetleriyle ilgili basın ve sosyal medyada yer alan çevre kirliliği ve kimyasal sızıntı iddialarının gerçeği yansıtmadığını açıkladı.

Şirket tarafından yapılan yazılı açıklamada, son dönem-

de bazı basın-yayın organları ve sosyal medya platformlarında şirketin faaliyetleriyle ilgili gerçeğe aykırı içeriklerin paylaşıldığı belirtildi. Açıklamada, sahada bulunan bir brandanın çevre kirliliğini veya herhangi bir sızıntıyı gizlemek amacıyla kullanıldığı yönünde algı oluşturulduğu ifade edildi. **3'TE**



Başkan Saydere Referandum Önerdi

SAYFA 2'DE



PROF. DR. SABAHATTİN DESTEK'TEN KRİTİK UYARI: 'Bugünden Hazırlanmalı'

SAYFA 3'TE



PENCEREMDEN

4 Can Gitti, 1 Can Kayıp... Ama Eğlence Durmadı!

Cahit
Akdoğan

(TINGEDER İl Temsilcisi)

Konserler ertelenebilir, eğlence bölümleri iptal edilebilir veya programlar daha sade hale getirilebilirdi.

Böyle bir karar almak çok mu zordu?

Bence değildi.

Bir konser ertelenebilir, bir eğlence programı iptal edilebilir.

Ama hayatını kaybedenler geri gelmez.

Bugün Giresun'da dört evde yas var. Bir aile ise hâlâ endişeli bir bekleyiş içinde.

Giresun'un bir parçası Görele ve Keşap ağırlarken, diğer bazı ilçelerinde "vur patlasın, çal oynasın" görün-

tüsü hiç yakışmadı.

Şenlik komiteleri, organizatörler ve kaymakamlıklar bundan sonra benzer durumlarda sadece takvime ve organizasyon planlarına değil, toplumun içinde bulunduğu ruh haline de bakmalı.

Festival de yapılır, konser de düzenlenir, horon da oynanır.

Ama dört can geri gelmez.

Bir kayıp vatandaşımızın ailesinin endişeli bekleyişi ise devam ediyor.

Dört canın toprağa verildiği, bir ailenin hâlâ endişe içinde beklediği yerde müzik ve eğlencenin değil, vicdanın sesi duyulmalıdır.

Başkan Saydere Referandum Önerdi

Birlik Sağlık sen Giresun İl Başkanı Cengiz Saydere, sendika olarak çerçeve anlaşılmaya karşı olduklarını söyledi. Saydere, "Millî Dayanışma ve Toplumsal Bütünleşmenin Güçlendirilmesine Dair Kanun Teklifi adı verilen ve TBMM Başkanlığı'na sunularak kabul edilen 12 maddelik "çerçeve yasanın içeriğine dair yapılan açıklamalar, KCK/PKK terör örgütü üyelerine dönük, örtülü af kıvamında ceza ertelemeleri içerdiği ortadadır." dedi.

Saydere şöyle konuştu, "Öncelikle belirtmek isteriz ki, Türkiye Cumhuriyeti Devletinin yaklaşık 45 yıldan bu yana devam eden terörle mücadelesinde binlerce askerimiz, polisimiz, öğretmenimiz, doktorumuz, hemşiremiz beşikteki bebeklerimiz ve binlerce vatandaşımız şehit edilmiştir.

Terör başlığı, sadece birkaç siyasi partiye mensup milletvekilinin ya da toplumun dar



bir kesiminin karar verebileceği, bir zümrenin siyasi çıkar gözeterek kolları sıvayacağı bir mesele değildir. Terörün Türkiye'ye maddi zararı 2 trilyon dolar ve PKK terör örgütü, kurulduğu günden bu yana yarısından fazlası sivil olmak üzere 40 bin insanımızı katletmiştir. Dolayısıyla terör, Türkiye Cumhuriyeti Devletinin birlik ve bütünlüğüne karşı işlenmiş olan bir suç olsa da, sadece devlete karşı değil, doğrudan topluma karşı da işlenmiş bir suçtur. Toplumun tamamını ilgilendiren böylesi

köklü bir sorunun çözümünde ise toplumun iradesi göz ardı edilmemelidir.

Siyasi çıkar ve beklediği sonucun çıkacağını umut eden iktidarın bazı konularda referandum başta olmak üzere uygun yöntemlerle konuyu halka sorması, yani referandum gitmesi tek ve en doğru yöntemdir.

Terör konusunda alınacak kararların öncelikli muhatabı canını bu millet için, bu devlet için feda etmiş olan kahraman şehitlerimiz, şehit yakınlarımız, yakınlarını teröre kurban vermiş olan vatandaşlarımız yani 85 milyon vatandaşımızdır.

Biz PKK terör örgütü tarafından 6 yıl boyunca esir tutulan ve öldürülen Astsubay Semih Özbey'in kulaklarımızda çınlayan titreyen sesini, 15 yaşında şehit edilen Eren Bülbül'ü, Aybike öğretmeni, sokakta kafasına sıkılan emniyet mensuplarımızı, askerlerimizi saymadığımız sayfalara

sığmayan binlerce şehidimizi unutmamak. Asla unutmayacağız.

Din, dil, ırk, mezhep, meşrep ayrımı yapmadan, Türkiye Cumhuriyeti Devletinin birlik ve bütünlüğünü savunan tüm vatandaşlarımız başımızın tacıdır. Bizim Kürt sorunu-muz yoktur. Terör sorunu-muz vardır.

Türk Milleti, egemenliğini, Anayasanın koyduğu esaslara göre, yetkili organları eliyle kullanır.

Egemenliğin kullanılması, hiçbir surette, hiçbir kişiye, zümreye veya sınıfa bırakılamaz. Hiçbir kimse veya organ kaynağını Anayasadan almayan bir Devlet yetkisi kullanamaz.

TBMM çerçeve yasasına hayır diyerek milli bir duruş sergilediğini inandığımız 87 vekilimizin her birine tek tek teşekkür ediyoruz." dedi.

Haber:
Cahit
Akdoğan

Köse'den Giresun Gazeteciler Derneği'ne Tebrik

Giresun Gazeteciler Derneği Başkanı Bekir Bayram, yönetim kurulu üyeleri ve gazeteciler tarafından karşılanan Başkan Köse, dernek binasında basın mensuplarıyla bir süre sohbet etti. Görüşme-de, kent gündemi ve basının kamuoyunu bilgilendirmedeki rolü üzerine değerlendirmelerde bulunuldu.

Ziyaretin sonunda Giresun Gazeteciler Derneği Başkanı Bekir Bayram tarafından, Başkan Fuat Köse'ye basına ve derneğe verdiği desteklerden dolayı plaket takdim edildi.

Başkan Köse, basın mensuplarının belediyenin çalışmaları ve hizmetlerinin

kamuoyuna aktarılmasında ki katkısına dikkat çekerek, "Çalışmalarımızın, hizmetlerimizin kamuoyuna duyurulması noktasında emeğiniz fazla. Hepinizi çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum. Davetiniz için teşekkür ediyorum" ifadelerini kullandı.

Giresun Gazeteciler Derneği tarafından program kapsamında Gazeteci Selami Çelebi için hazırlanan plaket de Başkan Fuat Köse tarafından kendisine takdim edildi.

Ziyaret, Başkan Köse, gazeteciler ve dernek yönetiminin katılımıyla çekilen hatıra fotoğrafının ardından sona erdi. **Haber: Hasan Seyis**



ADABAHC'E 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

Alparslan Türkeş Botanik Parkı'na Bakım

Giresun Belediyesi'ne ait Alparslan Türkeş Botanik Parkı'nda vatandaşların kullanımına sunulan lavabo ve mescitte gerçekleştirilen yenileme çalışmaları tamamlandı.

Zaman içerisinde yıpranan ve eskiyen duvarlar başta olmak üzere kullanım alanlarında bakım ve yenileme çalışması gerçekleştiren ekipler, mekânların daha temiz, düzenli ve estetik bir görünü-

me kavuşmasını sağladı.

Giresun Belediyesi Park ve Bahçeler Müdürlüğü ekipleri çalışmalar kapsamında eskiyen duvar yüzeyleri yenilenirken, lavabo ve mescit bölümleri de daha modern bir görünüme kavuşturuldu. Çalışmaların tamamlanmasıyla birlikte vatandaşların park içerisinde ihtiyaçlarını daha rahat ve uygun koşullarda karşılayabilmesi amaçlandı.

Haber Merkezi



YOL UZUN VE DİK OLABİLİR

Karadeniz'den Geleceğe Bir Ses

Karadeniz'in hırçın dalgaları kıyıya vururken insan ister istemez geçmişi düşünür. Bu topraklarda yaşayan insanların karakterinde de deniz gibi bir taraf vardır: Zorluk karşısında eğilmemek, düştüğünde yeniden ayağa kalkmak ve umudunu hiçbir zaman kaybetmemek...

Nihal Atsız'ın Bozkurtlar eserinde anlatılan mücadele ruhu, yalnızca geçmişte kalmış bir destanın sayfalarında aranacak bir duygu değildir. O ruh, milletlerin zor zamanlarda kendilerini yeniden bulabilmesinin sembolüdür.

Bugün Türkiye'nin dört bir yanında olduğu gibi Giresun'da da bize düşen, geçmişin kahramanlarını sadece anmak değil; onların temsil ettiği çalışma, cesaret, dayanışma ve gelecek inancını yaşatmaktır.

Çünkü çağ değişti.

Artık mücadele yalnızca meydanlarda yapılmıyor. Bir ülkenin gücü; okulunda, üniversitesinde, fabrikasında, tarlasında, laboratuvarında ve yetiştirdiği gençlerde ortaya çıkıyor.

Bugünün bozkurtları belki ellerinde kılıç taşımıyor.

Kimi elinde kalem taşıyor, kimi bilgisayarın başında çalışıyor, kimi toprağı işliyor, kimi hastasına şifa arıyor, kimi öğrencisine ışık oluyor.

Hepsinin ortak noktası ise aynı: Daha güçlü ve daha güzel bir gelecek için sorumluluk almak.

Giresun'un dağlarından denizine uzanan bu güzel

coğrafyada geçmişten geleceğe taşımamız gereken en önemli miras budur.

Birbirimize güvenmek...

Şehrimize sahip çıkmak... Gençlerimize fırsat vermek... Eğitime yatırım yapmak...

Üretmek ve çalışmak...

Ve en önemlisi, hangi görüşten olursak olalım aynı milletin fertleri olduğumuzu unutmamak.

Çünkü bir milleti güçlü yapan yalnızca geçmişte kazandığı zaferler değildir. Asıl güç, her yeni neslin geleceği yeniden kurma iradesidir.

Bozkurtların dirilişi de burada başlar.

Geçmişin hatırasından güç alan ama yüzünü geleceğe dönen bir nesilde...

Korkmadan çalışan gençlerde...

Bilime ve eğitime sarılan insanlarda...

Memleketini yalnızca eleştirmekle kalmayıp onun için taşın altına elini koyanlarda... Bugün ihtiyacımız olan yeni bir destan yazmak değil. Kendi çağımızın sorumluluğunu hakkıyla yerine getirmektir.

Çünkü tarih bize defalarca gösterdi:

Bir millet umudunu kaybetmezse, en zor gecenin ardından mutlaka bir sabah doğar.

Ve belki de bugün Karadeniz'in dalgaları bize aynı şeyi söylüyor:

Yol uzun olabilir. Yokuş dik olabilir. Ama yürümeye devam edenlerin hikâyesi hiçbir zaman bitmez.

Bozkurtların dirilişi, işte bu yürüyüşün adıdır.

19 Ağustos 2026 Çarşamba	GİRESUN GÜNDEM	SAYI: 7606
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 Zayı 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		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		

Hekim Süt için ilk adım... Dr. Öner Hekim, OBB Başkanı Dr. Hilmi Güler'le Giresun-Ordu birlikteliğine katkı sağlayacak projeler için görüştü...

GİRESUN VE ORDU'DA HEKİM SÜT HEYECANI



Kendisi Hekim Süt'ü bölgemizde hayata geçirmek istiyor. Büyükşehir belediyesi olarak katkı ve desteğe hazırız " diye konuştu.

"HEKİM SÜT GİRESUN VE ORDU'NUN ORTAK MARKASI OLACAK"

Öner Hekim ise , samimi-yeti, konukseverliği, ilgisi ve desteği için Başkan Güler'e teşekkür etti. Hekim, "Sayın Bakanım! Çok verimli bir görüşme gerçekleştirdik. Kendisinin pek çok projeleri var.

Hayranlıkla dinledim, takdir ettim. Bilgisi, görgüsü, deneyimiyle hizmetlerini sürdürüyor. Özellikle tarımsal üretimi, hayvancılığı, süt üretimini özendirmek bölge insanına ekonomik katkı sağlamak istiyor. Ortak noktalarımızdan biri bu. Hekim Süt projesine de ilgi duydu, bizden bilgiler aldı." diye konuştu.

Hekim şunları söyledi: "Giresun'da marka değeri kazanan Hekim Süt, söz veğimiz gibi mamül üretimine yeniden başlayacak. Bunun

için Ordu ve Giresun'un ortak noktası, ham madde ve pazar alanının merkezindeki Gülyalı gündemimizde. Medet Sipahi başkanımızın talebi var. Üretim planlamamız ve projemiz hazır. İlçem Piraziz'e komşu Gülyalı'dan başlayarak Ordu sınırları içindeki uygun arazileri değerlendirmeye aldık. " dedi. Hekim, "Hekim Süt Giresun ve Ordu'nun ortak markası olacak. İki il daha da yakınlaşacak. Halkımız, üreticimiz sahip çıktıkça markamız yaşayacak" ifadesini kullandı.

Gülyalı Belediye Başkanı Medet Sipahi'nin de katıldığı görüşme sonrasında Başkan Güler, OBB'nin gerçekleştirdiği projeler hakkında sergi alanında görseller eşliğinde bilgiler verdi.

Öner Hekim, hayata geçirecekleri beş projeyi; yapımı tamamlanan Giresun'daki Hekimoğlu Konağı, temeli atılan Hekim Tower, Ömer Hekim Tıp Merkezi, Buluncak'a Hekim Marin, Ordu Gülyalı'ya Hekim Süt Olarak açıklamıştı.

Haber: Ufuk Kekül

PROF. DR. SABAHATTİN DESTEK'TEN KRİTİK UYARI:

'Yaşlanan Türkiye İçin Sağlık Sistemi Bugünden Hazırlanmalı'

Türkiye'de yaşam süresinin uzaması önemli bir toplumsal kazanım olarak öne çıkarken, uzmanlar sağlık sisteminin geleceğe bugünden hazırlanması gerektiği konusunda uyarılarda bulunuyor.

Türkiye Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı, Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Öğretim Üyesi, Giresunlu Hekimler ve Sağlık Çalışanları Derneği Başkanı ve Giresun Federasyonu Sağlık Komisyon Başkanı Prof. Dr. Sabahattin Destek, nüfusun yaşlanmasıyla birlikte artacak sağlık ihtiyaçlarına dikkat çekerek kapsamlı bir dönüşüm çağrısı yaptı.

"KRONİK HASTALIKLAR VE EVDE BAKIM İHTİYACI ARTACAK"

Nüfusun yaşlanmasının kaçınılmaz bir süreç olduğunu belirten Prof. Dr. Destek, bu durumun yeni sorumlulukları beraberinde getirdiğini vurguladı. Yaşlı nüfusun artışıyla birlikte kanser, kronik hastalıklar ve cerrahi tedavi ihtiyacının yükseleceğini belirten Destek, aynı zamanda evde bakım ve uzun süreli sağlık hizmetlerine

duyulan gereksinimin de katlanarak artacağını ifade etti.

GELECEĞİN SAĞLIK SİSTEMİ NASIL OLMALI?

Geleceğin sağlık politikasının yalnızca daha fazla hastane ve tedavi merkezi inşa etmek üzerine kurulamayacağını belirten Prof. Dr. Destek, stratejik önceliklerin şu alanlara kaydırılması gerektiğini belirtti:

KORUYUCU SAĞLIK HİZMETLERİ: Hastalıklar ortaya çıkmadan önce önlem alınması.

ERKEN TANI VE DÜZENLİ TARAMALAR: Risklerin önceden tespit edilerek tedavi sürecinin hızlandırılması.

SAĞLIKLI YAŞAM ALIŞKANLIKLARI: Toplum genelinde yaş alırken zinde kalmayı teşvik eden politikalar.

GÜÇLÜ EVDE BAKIM AĞI: Yaşlı bireylerin kendi ev ortamında nitelikli sağlık hizmetine erişebilmesi.

"EKONOMİ VE SOSYAL POLİTİKALARI DOĞRUDAN ETKİLİYOR"

Yaşlanan nüfus olgusunun yalnızca bir sağlık meselesi olmadığını, aynı zamanda ekonomi ve sosyal politika-



ların geleceğini şekillendiren en önemli unsurlardan biri olduğunun altı çizildi. Bugün atılacak stratejik ve doğru adımların, yarının sağlık harcamalarını önemli ölçüde hafifleteceği vurgulandı.

"HERKES İÇİN ULAŞILABİLİR BİR HEDEF OLMALI"

Açıklamada, sağlıklı yaş-

lanmanın belirli bir kesimin ayrıcalığı değil, tüm vatandaşlar için eşit ve ulaşılabilir bir toplumsal hedef haline gelmesi gerektiği ifade edildi. Erken ve doğru planlamaların, bireylerin daha uzun, bağımsız ve kaliteli bir yaşam sürmesine zemin hazırlayacağı belirtildi.

Haber: Yavuz Kayacık

KONAL'DAN, YAĞLIDERE, KEŞAP VE DUROĞLU'NA GEÇMİŞ OLSUN ZİYARETLERİ Başkan İbaş'tan Konal'a Teşekkür



Konal, devletin ilgili tüm kurumları ile Giresun Valiliği, DSİ, AFAD ve belediye ekiplerinin sahada yoğun şekilde çalıştığını belirterek, Keşap'taki kayıpların da bir an önce bulunması temennisinde bulundu.

Yağlıdere Belediye Başkanı Yaşar İbaş ise ziyaret ve desteklerinden dolayı Milletvekili Ertuğrul Gazi Konal'a şahsi ve ilçe halkı adına teşekkür ederek, "Allah devletimize zeval vermesin." dedi. **Haber: Fatma Uğurlu**

Dr. Ali Hakan Güvenç 22. Yılında Anıldı

Giresun'un sevilen değerlerinden hekim ve dağcı Dr. Ali Hakan Güvenç, Kırgızistan'ın Tanrı Dağları'ndaki Pobeda Zirvesi'nde kayboluşunun 22. yılında kurucusu olduğu Giresun Deniz Dağcılık Spor Kulübü'nün düzenlediği anma etkinliğinde anıldı. 17 Ağustos 2004 tarihinde Kırgızistan'ın Tanrı Dağları'na gerçekleştirdiği tırmanış sırasında, 7 bin 439 metre yüksekliğindeki Pobeda Zirvesi'nden düşerek kaybolan Dr. Ali Hakan Güvenç için Giresun Kalesi'ndeki Pobeda Anıt Parkı'nda anma etkinliği düzenlendi.

Etkinliğe Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse'nin yanı sıra Güvenç'in dostları, arkadaşları ve sevenleri katıldı. Programda, Hakan Güvenç'le ilgili anılar paylaşıldı, onun yaşamı, dağcılık tutkusu ve Giresun'a bıraktığı izler anlatıldı.

TIRMANIŞINI ŞEHİTLERE ADAMIŞTI

Giresun Devlet Hastanesi'nde görev yapan Dr. Ali Hakan Güvenç, Türkiye'nin yanı sıra dünyanın farklı ülkelerinde önemli dağlara

tırmanışlar gerçekleştirdi. En büyük hayali ise Everest'e tırmanarak "Kar Leoparı" unvanını kazanmaktı.

Güvenç, son tırmanışını Güneydoğu'da şehit düşen askerlerin anısına gerçekleştirdiği "Zafer Tırmanışı" kapsamında yaptı. Zirve dönüşünde 1.600 metrelik uçuşuna düşen Güvenç için başlatılan arama çalışmalarından sonuç alınmadı. Bedeni buzulların arasında kaldı.

Hakan Güvenç'in kaybolmasının ardından Giresun'da on binlerce kişinin katılımıyla yürüyüş ve temsili cenaze töreni düzenlendi. Güvenç, aradan geçen 22 yıla rağmen kentte düzenlenen etkinliklerle anılmaya devam ediyor.

Anma programında yapılan konuşmalarda, Dr. Ali Hakan Güvenç'in iyi bir hekim, başarılı bir sporcu, çevre duyarlılığı yüksek bir insan ve Giresun'un unutulmaz değerlerinden biri olduğu vurgulandı.

Hakan Güvenç, 22 yıl sonra da dostlarının anılarında, Giresun'un hafızasında ve çok sevdiği dağların gölgesinde yaşamaya devam ediyor.

Haber Merkezi

Alagöz Maden'den çevre kirliliği iddialarına yanıt

Söz konusu brandanın, DSİ 22. Bölge Müdürü tarafından onaylanan tersip bentlerin yapım çalışmaları kapsamında, şirket ile DSİ arasında yürütülen iş ve protokol çerçevesinde oluşturulan atölye ve şantiye alanını olumsuz hava koşullarından korumak amacıyla çekildiği kaydedildi. Brandanın altında çalışanların çalışma ve dinlenme ihtiyaçlarını karşılayan alan bulunduğu ve bu alanın şirketin ruhsat sahası içerisinde yer aldığı bildirildi.

Açıklamada ayrıca, haber ve sosyal medya içeriklerinde kullanılan görüntülerin ruhsat sahasında drone ile yeniden çekildiğinin değerlendirildiği belirtilerek, gerekli izinler ve mevzuata uygunluk sağlan-

madan drone ile görüntü alınmasına ilişkin hukuki süreç başlatılacağı ifade edildi.

Çevresel numunelere ilişkin analizlerin de yapıldığı belirtilen açıklamada, İl Müdürlüğü gözetiminde alınan numunelerin Bakanlığın Çevre Referans Laboratuvarı kapsamında gerçekleştirilen analizlerinin değerlendirildiği ve sonuçlarda kamuoyuna yansıtıldığı şekilde çevre kirliliği veya kimyasal sızıntı tespit edilmediği savunuldu.

Alagöz Maden, açıklamasının sonunda çevrenin korunması, mevzuata uyulması ve kamu kurumlarıyla koordinasyon içerisinde faaliyetlerin sürdürülmesi konusundaki hassasiyetinin devam ettiğini bildirdi. **Haber Merkezi**



Yavuz KAYACIK

Alucra, tarihsel dokusu, yayla kültürü, kadim gelenekleri ve eşsiz misafirperverliğiyle Giresun'un en özel, en müstesna köşelerinden biridir. Karadeniz'in dağları arasında saklı bu güzel ilçe, geçmişten geleceğe köprü kuran kültürel zenginlikleriyle her zaman adından söz ettirmiştir. Ancak ne yazık ki bugün, bu güzel ilçenin tam kalbinde, vatandaşların bir araya geldiği, şehre vizyon katan o "dünyaya açılan pencere" Kent Meydanı'nda, vicdanları sızlatan içler acısı bir dram yaşanmaktadır. Bir zamanlar fiskiyeli havuzunun serinliği, suyun o huzur veren şırlıtısı ve ahenkle açan rengarenk çiçeklerin oluşturduğu o muazzam renk cümbüşüyle şenlenen o meydan, bugün ilgisizliğin, unutulmuşluğun ve kaderine terk edilmişliğin en somut, en acı kanıtı olarak karşımızda durmaktadır.

BİR HAYALİN DOĞUŞU VE İBRET LİK GEÇMİŞİ

Her büyük hikaye bir vizyonla, bir hayalle başlar. Alucra Kent Meydanı'nın hikayesi de ilçenin çehresini kökten değiştirecek, modernleşme yolunda atılmış en büyük adımlardan biri olarak tarihe geçmiştir. Bu sürecin arka planına baktığımızda, atılan her adımın ne kadar büyük bir emekle örüldüğünü çok net görebiliriz. Tarihler 06.10.2010'u gösterdiğinde, ilçe için hayati önem taşıyan kritik bir toplantı gerçekleştirilmişti. Bu toplantıda, Alucra'nın kentsel dönüşümüne ve geleceğine dair çok önemli kararlar alınmış, Halil Kıcacı Sokak'taki 1968 yılında

yapılmış olan ve artık ömrünü fazlasıyla doldurmuş bulunan eski sinema binasının yıkılması kararlaştırılmıştı. Aynı zamanda, sinema binasının yanında bulunan hukuki sorunlar nedeniyle bir türlü tamamlanamayan, yarım kalmış belediye iş merkezinin hukuki süreçleri nihayet çözüme kavuşturularak meydan projesine dahil edilmişti. 2011 yılında ise tüm imkanlar seferber edilerek meydan parkı temelini atılacağı resmi olarak ilan edilmişti.

Bu proje, sadece betonarme bir inşaat çalışması değil, Alucra'nın geleceğe dair iddiasının ve kalkınma iradesinin ta kendisiydi. 12 Temmuz 2012 tarihinde düzenlenen temel atma törenini dün gibi hatırlıyoruz. Dönemin parasıyla tam 5 milyon Türk lirası gibi devasa bir bedelle yola çıkılan Kapalı Otopark ve Meydan Projesi'nin temel atma töreni büyük bir coşkuya sahne olmuştu. O günkü tabloya baktığımızda Alucra'nın ne kadar güçlü bir protokolle kucaklaştığını görebiliyoruz: Dönemin Giresun Valisi Ali Şahin, AK Parti Grup Başkanvekili Nurettin Canikli, Alucra Kaymakamı Hacı Asker Tezçapan, önceki dönem Alucra Belediye Başkanı Lokman Çağırıcı ve o dönemin Alucra Belediye Başkanı Halil İbrahim Şaralioğlu ile birlikte il protokolü ve çok sayıda vatandaş bu tarihi anın şahidi olmuştu.

Aradan geçen zaman zarfında çalışmalar aralıksız sürdürülmüş ve 11 Ağustos 2013 tarihinde Kent Meydanı muhteşem bir törenle Alucra halkının hizmetine açılmıştı.

Fakat hizmet bununla da bitmemişti; meydan yaşayan bir organizma gibi sürekli geliştirilmişti. 2016 yılında Nurettin Canikli Meydan Parkı adıyla kapsamlı bir çevre tadilatı ve çevre düzenlemesi projesi yapılarak alan daha modern bir görünüme kavuşturulmuştu. Hemen ardından 2017 yılında ise meydanda kapsamlı bir peyzaj seferberliği başlatılmıştı. Ligustrum, ardıç, top şimşir, taflan, ateş diken, kamelya ve yağlı kartopu gibi özenle seçilmiş bitki türleri toprakla buluşturulmuş, 110 kök süs mercanı ekilmiş, etrafa estetik çitlerle çevrilmiş ve vatandaşların dinlenebilmesi için tam 6 adet bank konulmuştu. 2019 yılına gelindiğinde dahi bu peyzaj çalışmaları sürdürülmüş, meydan ilçenin göz bebeği olmaya devam etmişti.

BUGÜNÜN ACI TABLOSU: İHMALİN VE SAHİPSİZLİĞİN BEDELİ

Peki, geçmişte bu kadar büyük emeklerin harcandığı, devletin ve yerel yöneticilerin bütçe seferber ettiği o ihtişamlı meydandan bugün geriye ne kaldı? Maalesef o gurur verici tablodan eser kalmadı. Bugün o meydanın kapısından içeri adım attığınızda sizi karşılayan tek şey hüznün ve derin bir sessizliktir. Bir zamanlar fiskiyeli havuzuyla görsel bir şölen sunan, çocukların etrafında neşeye koştuğu o güzelim havuz artık yerinde yok. Alınan acı bilgiler ve yerinde yapılan gözlemler gösteriyor ki, o havuzun fiskiyeleri ve tüm mekanik tesisatı sökülümüş, adeta bir hurda yığını gibi atıl vaziyette kaderine terk edilmiştir.



Meydanın zeminine baktığımızda durum daha da vahimdir. Yer döşemeleri sökülümüş, kırılmış; meydanın pek çok bölümü adeta köstebek yuvasına dönmüş, yürümek bile vatandaşlar için tehlike arz eder hale gelmiştir. Bir zamanlar ahenkle açan, etrafa mis kokular saçan o özenle dikilmiş çiçeklerin ve süs bitkilerinin yerini, bugün insan boyuna ulaşmış yabancı otlar almıştır. 2017 yılında büyük bir memnuniyetle yerleştirilen o 6 adet bank ise bugün ya kırılmış ya da kullanılmaz hurda halleriyle ortada kalmıştır.

Bu meydandan sadece taştan, betondan ibaret sıradan bir alan değildir; bu meydan Alucra'nın onurudur, halkın nefes aldığı ortak yaşam alanıdır, hafızasıdır. Milyonluk yatırımların yapıldığı, geçmişte devlet ricalinin katılığıyla temelleri atılan bir yerin bugün bu konuma gelmesi, akıl almaz bir ihmalkarlığın ve idari basiretsizliğin ürünüdür. Halk, o havuzun şırl şırl akan



sesini, akşam serinliğinde o banklarda yapılan neşeli sohbetleri mumla aratmaktadır.

GELECEĞE ÇAĞRI: ALUCRA'NIN KALBİNİ YENİDEN ATTIRIN

Alucra, asla ama asla ihmal edilecek, göz ardı edilecek bir ilçe değildir. Bu meydan, yerel yönetimlerin ve idarecilerin sadece bir kentsel alanı değil, aynı zamanda halka olan sorumluluklarını da yansıtan bir aynadır. Bugün yaşanan bu tablo, sadece fiziksel bir çöküş değil, aynı zamanda kentin ortak belleğine vurulmuş ağır bir darbedir.

Buradan yetkililere, sorumlulara ve tüm duyarlı yöneticilere açık bir çağrıda bulunuyoruz: Alucra Kent Meydanı'nı içinde bulunduğu bu içler acısı, utanç verici durumdan derhal kurtarın! Geçmişte bu meydanın inşasında emeği geçen, 2012 yılında temelini harç koyan, 2016'da tadilatını yapan ve 2019'a kadar bu şehre değer katan herkesin emeğine saygı duyulmalıdır. Bu emekler harabeye çevril-



memelidir.

Sökülen fiskiyeler yeniden takılmalı, mekanik tesisat yenilenmeli; insan boyunu aşan o yabancı otlar temizlenmeli, sökülün yer döşemeleri ve kırılan banklar onararak halkın huzuruna sunulmalıdır. Alucra'nın dünyaya açılan bu vizyon kapısı, kimsesizlerin sığınağı gibi harabe halinde kalmayı kesinlikle hak etmemektedir. Kent Meydanı'nın yeniden o eski şaşalı günlerine dönmesi, çocukların cıvıltılarının yeniden o havuz etrafında çınlaması, yaşlıların ve gençlerin buralarda güvenle suluklanması boyun borcudur.

Unutulmamalıdır ki, bir kentin kalbi atmazsa, o kentin ruhu da yavaş yavaş ölür. Alucra'nın kalbini yeniden güçlü bir şekilde attırmanın, bu tarihi yanlış düzeltmenin vakti gelmiştir, hatta geçmektedir bile. Halkımız sahipsiz değildir ve bu güzel ilçenin hak ettiği değere yeniden kavuşacağı günleri sabırsızlıkla beklemektedir.

Mesleğini bırakıp tarımsal üretime başlayan kadın girişimci, kendi işinin patronu oldu

Bartın'da 12 yıldır yaptığı muhasebeciliği bırakıp eşinin Düzce'deki köyüne yerleşen Simge Tokcan, 3 dönüm arazide yetiştirdiği yaban mersininden 3 ton ürün elde etti. Tokcan: "Kadınlar girişimcilik anlamında her şeyi yapabilir. Çalışma hayatımız var ama ekstradan çiftçilik de yapabilirler. Çiftçilik gerçekten çok güzel bir şey. Emek istiyor ama emek de karşılığını veriyor"

Düzce'de eşinin 3 dönümlük arazisinde yaban mersini üretmeye başlayan kadın girişimci Simge Tokcan, emeğinin karşılığında yüksek verim elde etmenin mutluluğunu yaşıyor. Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Maliye Bölü-



münden mezun olan 38 yaşındaki Tokcan, yaklaşık 5 yıl önce Bartın'da bir firmada muhasebe uzmanı pozisyonunda çalışırken 12 yıllık kariyerini sonlandırıp eşinin Düzce'nin Beyköy beldesine bağlı 1080 rakımlı Derdin köyüne yerleşti. Kariyerine devam etmek istemeyen ve köyde boş duran 3 dönümlük arazinin gerektiği gibi kullanılmadığını düşünerek yeni

arayışlara giren Tokcan, toprak analizi yaptırap köydeki yaban mersini üreticileriyle konuşarak meyvenin yetiştirilme sürecini gözlemledi.

Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden 6 farklı yaban mersini fidanı temin eden ve yaklaşık 3 yıl önce kadın girişimciler için devlet destekli kredi imkanlarından yararlanan Tokcan, fidan temini, damla

sulama altyapısı ve koruma teli yatırımlarını hayata geçirdi.

Tarım ve Orman Bakanlığının "İyi Tarım Uygulamalarının Yaygınlaştırılması ve Kontrolü Projesi" kapsamında Tarım ve Orman İl Müdürlüğüne sağlanan teknik destek ve danışmanlık

hizmetlerinden faydalanan, bitki koruma, kayıt tutma, gübreleme ve izlenebilirlik eğitimleri alan Tokcan, ilk yıl 1300 fidandan 700 kilogram, bu sezon ise 3 ton ürün elde etti.

"TARIMLA İLGİLİ HİÇBİR BİLGİM YOKTU"

Tokcan, muhasebe uzmanı olarak iş hayatına devam ettiği sırada Düzce'ye taşındığını ve buradaki toprakla uğraşmak istediği için çiftçiliğe yöneldiğini söyledi. Köydeki her ailenin özellikle fındık üzerine çiftçilik yaptığını belirten Tokcan, önce aronya yetiştirmeyi düşündüğünü ancak yaptığı araştırmalar sonrasında yaban mersininde karar kıldığını dile getirdi.

Özellikle yaz aylarında tüm zamanını yaban mersini bahçesinde geçirdiğini anlatan Tokcan, şöyle devam etti:

"Bahçemizi uzaktan da takip edebiliyor, sulamalarını uzaktan yapabiliyoruz fakat başında durmak daha güzel. Ben tarımdan anlamadığım için işin uzmanı bir hocamdan danışmanlık aldım. Daha sonra araştırmalar yaptım ve devletimizin genç kadın girişimcilere verdiği krediden yararlandım. Aldığım eğitimlerle bahçemi kurdum. O dönem tarımla ilgili hiçbir bilğim yoktu ama şimdi her şeyi biliyorum."

"DESTEKLER BİZE İTİCİ BİR KUVVET OLUYOR"

Tokcan, devlet desteğinin itici güç olduğunu vurgulayarak, bahçesinde 1300 tane 6 farklı yaban mersini fidanı bulunduğu ve perakende satış yaptığını ifade etti.

"İyi Tarım" sertifikası da almaya hak kazandığının ve böylece büyük marketlere de

satış yapabileceğinin altını çizen Tokcan, "Devletimiz gençlerimize çeşitli destekler uyguluyor. Kadın girişimcilere verilen desteklerde ise 2-3 veya 5 yıl ödemesiz faizsiz kredi destekleri var. 40 yaşına kadar genç kadın girişimci kredileri var. Aldığımız kredileri kısa vadede ödemiyoruz. Bu destekler bize itici bir kuvvet oluyor." diye konuştu.

Bahçesindeki fidanlarla arasında duygusal bağ oluştuğunu dile getiren Tokcan, şunları kaydetti:

"Kışın bile bırakıp gidemiyorum. Bir çocuğunuz, evladınız gibi bakıyorsunuz. Kadınlar girişimcilik anlamında her şeyi yapabilir. Çalışma hayatımız var ama ekstradan çiftçilik de yapabilirler. Çiftçilik gerçekten çok güzel bir şey. Emek istiyor ama emek de karşılığını veriyor."

DÜZCE (AA)

Hipertansiyon Hastalarına 10 Kritik Yaz Önerisi

‘Sessiz katil’ hipertansiyon hayati sorunlara yol açıyor

Aşırı sıcaklar ve yüksek nem özellikle de kalp ve damar sağlığı üzerinde çok ciddi riskler oluşturuyor. Acıbadem Taksim Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Doğan Çağlar Gürbüz, aşırı sıcakların sıvı ve mineral kaybının yanı sıra, damarlarda genişlemeye neden olduğunu, bu durumun da kan basıncında ani düşüşlere veya dalgalanmalara zemin hazırladığını söylüyor. Ülkemizde her 3 erişkinden birinin hipertansiyon hastası olduğunu belirten Dr. Gürbüz; “Ancak daha da tehlikelisi, henüz teşhis almadış ve tansiyon hastası olduğunun farkında bile olmayan devasa bir kitle bulunuyor. Hipertansiyonun ‘sessiz katil’ olarak adlandırılmasının temel nedeni de budur. Özellikle bu aşırı sıcaklarda kan basıncı kontrolünün ihmal edilmesi; bayılma, ritim bozuklukları, böbrek yetmezliği, kalp krizi ve hatta felç gibi hayati sorunlara yol açabiliyor” diyor. Kardiyoloji Uzmanı Dr. Doğan Çağlar Gürbüz, aşırı sıcaklarda hipertansiyon hastalarına 10 kritik yaz önerisinde bulundu, önemli mesajlar verdi.



SU TÜKETİMİNİ MUTLAKA ARTIRIN

Terlemeyle vücuttan ciddi oranda su ve sodyum, potasyum gibi hayati mineraller atılır. Bu sıvı kaybı, kanın akışkanlığının azalmasına ve kalbin kanı pompalarken daha fazla yorulmasına neden olur. Tansiyon hastalarının, susamayı beklemeden gün içinde yeterli sıvı (2,5 - 3 litre) tüketmesi büyük önem taşır. Ancak kalp yetmezliği ya da böbrek hastalığı gibi rahatsızlığınız varsa mutlaka hekiminize danışarak belirlemelisiniz.

İDRAR SÖKTÜRÜCÜ (DİÜRETİK) İLAÇLARA DİKKAT EDİN

Hipertansiyon tedavisinde sıklıkla kullanılan idrar söktürücü ilaçlar, vücuttan su ve tuz atılımını artırarak kan basıncını düşürür. Yaz aylarında terlemeyle zaten fazla miktarda sıvı kaybedildiği için, bu ilaçların dozu bazen fazla gelebilir ve tansiyonun tehlikeli seviyelere düşmesine (hipotansiyon) yol açabilir. İlaçlarınızı mutlaka kardiyoloğunuza başvurarak yaz dozu ayarlaması talep etmelisiniz.

11:00-16:00 ARASI MÜMKÜNSE DIŞARI ÇIKMAYIN

Kardiyoloji Uzmanı Dr. Gürbüz; “Güneş ışınlarının yeryüzüne en dik açıyla geldiği 11:00-16:00 saatleri arası, tansiyon hastaları için günün en tehlikeli zaman dilimidir. Bu saatlerde doğrudan güneşe maruz kalmak, damarlarda ani ve aşırı genişlemeye sebep olarak kan basıncını hızla düşürebilir ve sıcak çarpması riskini artırır. Dışarı çıkmanız zorunluysa, mutlaka gölgeli alanları tercih etmeli, geniş kenarlı şapkalar kullanmalı ve dışarıdaki işlerinizi sabahın erken saatlerine veya akşamüstü serinliğine ertelemelisiniz” diyor.

BESLENMENİZİ HAFİFLETİN, AKDENİZ DİYETİNE GEÇİN

Sıcak havalarda ağır, yağlı, kızartma türü ve aşırı tuzlu yemekler tüketmek, sindirim sistemini zorlarken kalbin iş yükünü de ciddi şekilde artırır. Tuz tüketiminin kısıtlanması, hipertansiyon yönetiminin olmazsa olmazıdır. Yaz aylarında zeytin yağlı yemekler, bol posalı sebzeler, taze meyveler ve hafif ızgaralardan oluşan Akdeniz tipi beslenme tarzı benimsenmelidir. Mideyi çok doldurmadan, az az ve sık sık yemek yemek tansiyon dalgalanmalarının önüne geçecektir.

SOĞUK DUŞTAN KESİNLİKLE KAÇININ

Dr. Doğan Çağlar Gürbüz; “Serinlemek amacıyla doğrudan buz gibi suyun altına girmek, damarlarda ani bir büzüşmeye (vazokonstriksiyon) neden olur. Bu ani damar daralması, kan basıncının saniyeler içinde fırlamasına ve kalbe giden kan akışının bozulmasına yol açarak kalp krizini tetikleyebilir. Tansiyon hastaları serinlemek için mutlaka ılık suyla duş almalı, vücudu yavaş yavaş suya alıştırarak şok etkisinden tamamen uzak durmalıdır” diyor.

KLİMALI ORTAMLARA GEÇİŞTE VÜCUDUNUZU KORUYUN

Dışarıdaki kavurucu sıcaktan, aniden çok düşük derecelere ayarlanmış klimalı buz gibi ortamlara girmek, tıpkı soğuk duş gibi damar sisteminde ani kasılmalara neden olur. Bu keskin ısı farklılıkları tansiyon ataklarına zemin hazırlar. İç mekanlardaki klima sıcaklığının 22-24 derece civarında, yani ideal oda sıcaklığında tutulması ve doğrudan klima havasına maruz kalınmaması, kan basıncının dengede kalması açısından kritik bir öneme sahiptir.

EGZERSİZ RUTİNİNİZİ SERİN SAATLERE KAYDIRIN

Düzenli fiziksel aktivite, tansiyon kontrolünde son derece faydalıdır; ancak bunun hangi saatte yapıldığı yaz aylarında hayati fark yaratır. Sıcakta yapılan egzersiz, sıvı kaybını maksimuma çıkarır ve kalbi aşırı zorlar. Bu nedenle tempolu yürüyüş, yüzme veya bisiklet gibi egzersizler için güneşin etkisini yitirdiği akşam saatleri veya sabahın erken serinliği tercih edilmelidir. Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında su içmeyi kesinlikle ihmal etmeyin.

ÇAY VE KAHVE TÜKETİMİNİ KISITLAYIN, ALKOLDEN KAÇININ

Yaz aylarında serinlemek veya keyif yapmak için tüketilen soğuk kahveler, koyu çaylar ve alkollü içecekler sanıldığının aksine susuzluğu gidermez; aksine vücuttan su atılımını hızlandıran idrar söktürücü etkilere sahiptir. Aynı zamanda yüksek kafein ve alkol, kalp hızını artırarak ritim bozukluklarını ve tansiyon ataklarını tetikleyebilir. Bunların yerine şekersiz ev yapımı limonata, maden suyu, ayran veya taze sıkılmış meyve suları

gibi sağlıklı alternatifler tercih edilmelidir.

KIYAFET SEÇİMİNDE DİKKATLİ OLUN

Sıcak havalarda vücudun kendi ısını dengeleyebilmesinin en önemli yolu terin ciltten buharlaşmasıdır. Dar, sentetik veya koyu renkli kıyafetler bu doğal soğuma mekanizmasını engelleyerek vücut ısının artmasına neden olur. Vücudu sıkmayan, hava geçirgenliği yüksek, terletmeyen pamuklu veya keten kumaşlardan yapılmış, açık renkli ve bol giysiler tercih etmek; yaz sıcaklarında vücudun termoregülasyonunu sağlayarak tansiyonu dolaylı yoldan dengede tutar.

TANSİYON ÖLÇÜMLERİNİZİ VE DOKTOR KONTROLLERİNİZİ İHMAL ETMEYİN

Kardiyoloji Uzmanı Dr. Doğan Çağlar Gürbüz; “Yazın rehabetine kapılıp ‘Kendimi iyi hissediyorum’ diyerek tansiyon ölçümlerini bırakmak veya tatil sebebiyle doktor kontrollerini ertelemek büyük bir hatadır. Düzenli ölçümler yaparak değerlerinizi bir yere not etmeli ve inatçı düşüklük veya yükseklik durumlarında beklemeden kardiyoloğunuzla iletişime geçmelisiniz” diyor.

Yaz Sıcakları, Kurdeşen Ataklarını Artırıyor

Toplumda en sık görülen cilt hastalıklarının başında gelen ürtiker, halk arasında kurdeşen olarak biliniyor. Yaz aylarında özellikle de Ağustos ayında sıcakların zirve çıkması ve terlemeyle birlikte daha sık görülen ürtiker, şiddetli kaşıntı ve döküntülerle bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebiliyor. Önemli ölçüde düşüren hastalıkta, doğru tanı ve zamanında tedavi büyük önem taşıyor. Memorial Antalya Hastanesi Dermatoloji Bölümü’nden Uzm. Dr. Ali Rıza Başaran, ürtikerin nedenleri, risk faktörleri ve tedavi süreci hakkında bilgi verdi.



TANISI DOĞRU KONULARAK DOĞRU ÜRTİKER TEDAVİSİ YAPILMASI

Sık görülen cilt hastalıklarından biri olan ürtiker, kızarıklık, kabarıklık ve yoğun kaşıntıyla seyreden bir hastalıktır. Özellikle alerjik bünyeye sahip kişilerde daha sık görülür. Ancak bazı ciddi hastalıkların belirtileriyle benzerlik gösterdiği için ürtikere doğru

tanı ve tedavi uygulanması gerekir. Özellikle yaz aylarında yükselen hava sıcaklıkları ve buna bağlı gelişen aşırı terleme, ürtiker hastaları için önemli bir risk faktörü oluşturur. Vücut ısısının artmasıyla ortaya çıkan kolinerjik ürtiker, küçük noktasal kabarcıklar ve yoğun kaşıntıyla kendini gösterebilir.

ŞİDDETLİ KAŞINTI İŞ VE SOSYAL YAŞAMI OLUMSUZ ETKİLEYEBİLİYOR

Ürtikerin akut ve kronik olmak üzere iki tipi bulunmaktadır. Akut ürtikerde döküntüler genellikle 15-20 dakika içinde kaybolabilir. Hatta hasta sağlık kuruluşuna başvurduğunda döküntülerin izi kalmamış bile olabilir. Ancak bu döküntüler bazen o kadar şiddetli kaşıntıyla neden oluyor ki kişinin iş performansını ve sosyal yaşamını ciddi şekilde etkiler. Altı haftayı aşan vakalar ise kronik ürtiker olarak değerlendirilir. Döküntüler kısa sürede kaybolabileceği gibi zaman zaman daha inatçı bir seyir de izleyebilir. Tedavide ilk aşamada antihistaminik ilaçlarla belirtiler kontrol altına

alınmaya çalışılır.

DÖKÜNTÜLER AĞIZ İÇİNDE GÖRÜLMEMEYE BAŞLARSA DİKKAT!

Ürtikere bağlı döküntüler saçlı deri dahil olmak üzere vücudun her bölgesinde görülebilir. Ancak en kritik tablo, ağız içi ve solunum yollarının etkilenmesiyle ortaya çıkar. Bu durumda hasta nefes alma güçlüğü nedeniyle acil müdahaleye ihtiyaç duyulur. Solunum sıkıntısının geliştiği durumlarda adrenalin gibi özel ilaçlarla müdahale edilmesi gerekir. Bu nedenle ağız içi, dudak çevresi ve ağız mukozasında şişlik ya da döküntü gelişmesi veya nefes darlığı yaşanması halinde vakit kaybetmeden sağlık kuruluşuna başvurulması gerekir.

SICAK HAVA VE TERLEME ÜRTİKER ATAKLARINI TETİKLEYEBİLİYOR

Yaz aylarında artan sıcaklık ve yoğun terleme, ürtiker şikayetlerinin şiddetlenmesine veya yeni atakların ortaya çıkmasına neden olabilir. Kolinerjik ürtiker olarak adlandırılan bu tabloda, vücut ısının yükselmesiyle birlikte küçük ve kaşıntılı döküntüler gelişebilir. Sıcak hava, yoğun egzersiz, sıcak

duş ve baharatlı yiyecekler gibi faktörler de bu tür reaksiyonları tetikleyebilir. Bu nedenle ürtiker hastalarının yaz aylarında serin ve iyi havalandırılan ortamlarda bulunmaları, pamuklu kıyafetler tercih etmeleri ve yeterli miktarda su tüketmeleri önerilir. Aşırı sıcak havalarda dışarı çıkılması gerekiyorsa güneşten koruyan şapka ve hafif giysiler kullanılmalı, gerekli durumlarda doktor kontrolünde ilaç tedavisi yeniden düzenlenmelidir.

STRES, ÜRTİKERİN GÖRÜNMEYEN TETİKLEYİCİLERİ ARASINDA YER ALIYOR

Ürtiker çoğunlukla alerjik bünyeye sahip kişilerde görülse de alerjisi olmayan bireylerde de ortaya çıkabilir. Hastalık; tiroid rahatsızlıkları, mide-bağırsak sistemi hastalıkları ve kolajen doku hastalıkları gibi birçok sistemik hastalığın ilk belirtisi olabilir. Bunun yanı sıra stres de ürtiker gelişiminde önemli rol oynayan faktörlerden biridir. Vücudunda kızaran, kabaran, kaşıntılı ve sonrasında kendiliğinden kaybolan döküntüler fark eden kişilerin vakit kaybetmeden doktora başvurması gerekir. Yapılacak kan, idrar ve dışkı testleriyle altta yatan

nedenler araştırılarak gerekli tedavi planlanabilir.

NEDENİ BİLİNMEYEN ÜRTİKERDE PSİKOLOJİK DESTEK TEDAVİYİ GÜÇLENDİREBİLİR

Ürtiker tedavisinde ilk seçenek antihistaminik ilaçlar olur. Şikayetlerin devam etmesi halinde kortizon (steroid) tedavisine başvurulabilir. Tetkiklerde herhangi bir neden saptanamaması ve belirtilerin altı haftadan uzun sürmesi durumunda ise ‘Kronik İdiyopatik Ürtiker’ tanısı konulur. Bu tür vakalarda tıbbi tedaviye ek olarak psikolojik veya psikiyatrik destek alınması da önerilebilir. Çünkü stres yönetimi, hastalığın kontrol altına alınmasında önemli katkı sağlayabilir.

BELİRTİLER KAYBOLSA BİLE TEDAVİ YARIM BIRAKILMAMALI

Ürtiker tedavisi sabır ve düzenli takip gerektiren uzun soluklu bir süreçtir. Döküntülerin geçmesi, tedavinin sona erdiği anlamına gelmez. İlaçların aniden bırakılması halinde hastalık daha şiddetli ataklarla tekrar ortaya çıkabilir. Tedavi genellikle aylık planlanır ve iyileşme sağlansa dahi ilaçlar doktor

kontrolünde kademeli olarak azaltılır. Şikayetlerin devam ettiği durumlarda ise tedavi süresi birkaç ayı hatta daha uzun dönemleri kapsayabilir.

ÜRTİKER HASTALARI BU ÖNERİLERE DİKKAT ETMELİ

- Ürtikeri tetikleyebilecek alerjen gıdalardan uzak durulmalıdır. Özellikle çilek, yumurta sarısı, fındık, fıstık, çikolata ve deniz ürünleri dikkatli tüketilmelidir.
- Günlük yaşamda yapılan değişiklikler takip edilmeli; sabun, şampuan ve cilt bakım ürünleri gibi topikal ürünlerin şikayetleri artırdığı düşünülüyorsa kullanımı gözden geçirilmelidir.
- Çamaşırlar, deterjan kalıntısı kalmayacak şekilde çift durulanmalıdır.
- Çamaşır yıkarken yumuşatıcı kullanımından kaçınılmalıdır.
- Banyoda cilt sert kese veya lifle tahriş edilmemelidir.
- Tozlu ortamlardan uzak durulmalıdır. Solunum yoluyla alınan alerjenler ürtikeri tetikleyebilir.
- Yaz aylarında aşırı sıcak ve terlemeden korunmak için serin ortamlarda bulunulmalıdır.



Hakan ÇELEBİ

Muş Mutfağı: Doğu Anadolu'nun Bereketli Sofrası

Muş mutfağı, Doğu Anadolu Bölgesi'nin sert iklimini, geniş yaylalarını, verimli ovalarını ve köklü kültürel geçmişini sofralara taşıyan zengin bir mutfaktır. Yüzyıllar boyunca farklı medeniyetlere ve topluluklara ev sahipliği yapan Muş, bu kültürel çeşitliliğin izlerini yemeklerinde de yaşatmaktadır. Et, bulgur, tahıl, bakliyat, süt ürünleri, tereyağı ve yöresel otlar Muş mutfağının temel unsurlarını oluştururken; kış şartlarının uzun ve sert geçmesi, yiyeceklerin saklanması ve dayanıklı ürünlerin kullanılması da mutfağın şekillenmesinde önemli rol oynamıştır.

Muş denildiğinde akla öncelikle güçlü ve doyurucu yemekler gelir. Bölgenin tarım ve hayvancılığa dayalı yaşam biçimi, mutfağın temel karakterini belirlemiştir. Özellikle koyun ve kuzu eti, tereyağı, yoğurt, ayran, bulgur ve çeşitli tahıllar yöre yemeklerinde sıkça kullanılır. Yemekler genellikle besleyici, doyurucu ve yoğun aromalıdır. Bu yönüyle Muş mutfağı, kış aylarında insanlara enerji veren geleneksel yemekleriyle dikkat çeker.

MUŞ MUTFAĞINDA ETİN ÖZEL YERİ

Muş'un geniş meraları ve hayvancılığa elverişli coğrafyası, et yemeklerinin mutfakta önemli bir yere sahip olmasını sağlamıştır. Özellikle kuzu ve koyun eti, geleneksel yemeklerin başlıca malzemelerindendir. Et çoğu zaman tereyağıyla birlikte pişirilir ve soğan, salça, biber gibi temel malzemelerle lezzetlendirilir.

Muş köftesi, yöresel mutfağın en bilinen lezzetlerinden biridir. Bulgur ve etin bir araya gelmesiyle hazırlanan bu yemek, bölgedeki bulgur kullanımının güzel örneklerinden birini oluşturur. Geleneksel köfte kültüründe olduğu gibi Muş'ta da köfte yalnızca bir yemek değil, aile sofralarının ve misafir ağırlama geleneğinin önemli parçalarından biridir.

Keşkek de Muş ve çevresinde özellikle özel günlerde ve toplu yemeklerde hazırlanan geleneksel yemekler arasında yer alır. Buğdayın uzun süre pişirilmesi ve etle buluşturulmasıyla hazırlanan keşkek, sabır ve emek isteyen yemeklerden biridir. Düğün, bayram ve benzeri özel günlerde büyük kazanlarda hazırlanması, Anadolu'nun paylaşma kültürünün Muş'taki yansımalarından biridir.

MUŞ KÖFTESİ

Muş köftesi, yörenin mutfak kültürünün temsil eden önemli yemeklerden biridir. Bulgur ve kıyma temelinde

hazırlanan köfte, çeşitli baharatlarla tatlandırılır. Yöresel hazırlama teknikleri sayesinde kendine özgü bir lezzete sahip olan Muş köftesi, özellikle geleneksel sofralarda tercih edilir.

Köfte yapımında kullanılan bulgur, Doğu Anadolu mutfağının en önemli ürünlerinden biridir. İnce veya köftelik bulgurun etle birleşmesi, hem ekonomik hem de besleyici bir yemek ortaya çıkarır. Bu özellik, geleneksel Anadolu mutfaklarının temel anlayışlarından biri olan "az malzemeyle doyurucu yemek hazırlama" kültürünü de yansıtır.

MUŞ ÇORTI AŞI

Muş mutfağının dikkat çeken geleneksel yemeklerinden biri de çorti aşısıdır. Özellikle kış hazırlıkları ve yöresel turşu kültürüyle bağlantılı olan bu yemek, Muş'un kendine özgü tatlarından biridir.

Çorti, lahana turşusuna verilen yöresel adlardan biri olarak bilinir. Çorti aşısı hazırlanırken turşu, et ve çeşitli malzemeler bir araya getirilir. Ekşi ve yoğun aromalı karakteriyle özellikle soğuk kış günlerinde tercih edilen bu yemek, Muş mutfağının kıyık hazırlık geleneğini gösteren güzel örneklerden biridir.

AYRAN AŞI

Yoğurt ve ayranın Anadolu mutfağındaki önemini Muş'ta da görmek mümkündür. Ayran aşısı, özellikle sıcak dönemlerde ferahlatıcı özelliğiyle öne çıkan geleneksel yemeklerden biridir. Yoğurt, ayran, buğday veya yarma gibi tahıllar ve yöresel otların kullanıldığı farklı çeşitleri bulunabilir.

Bu tür yemekler, Muş mutfağında yalnızca lezzet açısından değil, mevsim şartlarına uyum açısından da önem taşır. Yaz aylarında daha hafif ve ferahlatıcı yemeklere yönelirken, kış aylarında etli ve tahıllı yemekler daha fazla tüketilir.

MUŞ'UN BULGUR VE TAHIL KÜLTÜRÜ

Bulgur, Muş mutfağının temel taşlarından biridir. Doğu Anadolu'nun birçok yöresinde olduğu gibi Muş'ta da buğdaydan elde edilen ürünler hem ekonomik hem de besleyici olmaları nedeniyle yüzyıllardır mutfakların vazgeçilmezleri arasında yer almıştır.

Bulgur pilavları, köfteler, dolmalar ve çeşitli yöresel yemeklerde bulgurdan yararlanılır. Özellikle etle birlikte kullanıldığında oldukça doyurucu yemekler ortaya çıkar. Bulgurun uzun süre saklanabilmesi de kıyık hazırlıklar açısından önemli bir avantaj sağlamıştır.

MUŞ'UN HAMUR İŞLERİ

Muş mutfağında hamur işleri de önemli bir yere sahiptir. Yufka ekmeği, bazlama türleri ve çeşitli yöresel hamur işleri özellikle köylerde geleneksel yöntemlerle hazırlanmıştır.

Yufka ekmeği, Anadolu'nun birçok yerinde olduğu gibi Muş'ta da kış hazırlıklarının önemli bir parçasıdır. Aile bireylerinin bir araya gelerek büyük miktarlarda ekmek hazırlaması, yalnızca bir mutfak faaliyeti değil, aynı zamanda sosyal dayanışma geleneğidir.

Hamur işleri bazen peynir, çökelek, patates, kıyma veya çeşitli otlarla zenginleştirilir. Tereyağının kullanılması ise bu yemeklere bölgenin karakteristik lezzetini kazandırır.

MUŞ PEYNİRLERİ VE SÜT ÜRÜNLERİ

Hayvancılığın gelişmiş olduğu Muş'ta süt ve süt ürünleri de mutfağın önemli unsurlarıdır. Yoğurt, ayran, tereyağı, çökelek ve çeşitli yöresel peynirler günlük beslenmenin önemli parçalarıdır.

Özellikle doğal ortamda beslenen hayvanlardan elde edilen süt, geleneksel yöntemlerle işlenerek uzun süre saklanabilecek ürünlere dönüştürülmüştür. Tereyağı ise pilavlardan et yemeklerine, hamur işlerinden kahvaltılık ürünlere kadar çok geniş bir kullanım alanına sahiptir.

Kışların uzun sürdüğü bölgelerde süt ürünlerini saklayabilmek büyük önem taşır. Bu nedenle geleneksel Muş mutfağında yoğurt ve peynir gibi ürünlerin hazırlanması ve muhafaza edilmesi geçmişten günümüze aktarılan önemli mutfak gelenekleri arasındadır.

MUŞ'UN KIŞ HAZIRLIKLARI

Muş mutfağını anlamak için kış hazırlıklarına özellikle değinmek gerekir. Doğu Anadolu'da kış aylarının uzun ve zorlu geçmesi, insanların yaz ve sonbahar aylarında kış için yiyecek hazırlamasını zorunlu hale getirmiştir.

Kurutmalık sebzeler, turşular, erişte, bulgur, çeşitli tahıllar, peynir, tereyağı ve kavurma gibi ürünler kıyık hazırlıkların temel parçalarıdır. Etin kavurma veya benzeri yöntemlerle saklanması, geçmiş dönemlerde uzun kış aylarında önemli bir besin kaynağı olmuştur.

Bu hazırlıklar çoğu zaman ailelerin ve komşuların birlikte çalıştığı geleneksel etkinlikler şeklinde yapılır. Dolayısıyla kıyık hazırlıklar, Muş mutfağında yalnızca yiyeceklerin korunması anlamına gelmez; dayanışma ve yardımlaşma kültürünün de önemli bir parçasıdır.



MUŞ'TA KAHVALTI KÜLTÜRÜ

Muş'ta kahvaltı, özellikle köy ve kırsal yaşamın etkisiyle oldukça doyurucu olabilir. Tereyağı, peynir, çökelek, bal, pekmez, yumurta, yoğurt ve yöresel ekmekler kahvaltı sofralarında yer alır.

Doğal ürünlerin ön planda olduğu geleneksel kahvaltılarda sıcak ekmek ve tereyağının ayrı bir yeri vardır. Yörede üretilen süt ürünleri de kahvaltı kültürünün önemli parçalarıdır.

TATLILAR VE YÖRESEL LEZZETLER

Muş mutfağında tatlı kültürü de Anadolu'nun genel tatlı geleneğiyle birlikte gelişmiştir. Un, süt, şeker, pekmez, bal, ceviz ve kuru meyveler kullanılarak hazırlanan tatlılar özellikle bayram ve özel günlerde sofralarda yer alır.

Bölgedeki tarımsal üretim ve iklim koşulları nedeniyle tatlılarda kullanılan malzemeler çoğunlukla uzun süre saklanabilen ürünlerden seçilmiştir. Pekmez ve bal, doğal tatlandırıcı olarak geleneksel mutfakta önemli bir yere sahiptir.

MUŞ BALI VE DOĞAL ÜRÜNLER

Muş'un doğal coğrafyası, arıcılık açısından da önemli imkânlar sunmaktadır. Yayıllar ve çiçek çeşitliliği, yörede kaliteli bal üretimine katkıda bulunur.

Bal yalnızca kahvaltıda tüketilen bir ürün değildir. Geleneksel mutfakta çeşitli tatlılarda ve şerbetlerde de kullanılabilir. Muş'un doğal ürünleri arasında balın yanı sıra çeşitli yabani otlar ve yöresel bitkiler de önemli yer tutar.

MUŞ MUTFAĞINDA MİSAFİRPERVERLİK

Muş mutfağının en önemli özelliklerinden biri de yemek ile misafirperverlik arasında güçlü bağıdır. Anadolu kültüründe misafire ikram, toplumsal hayatın önemli bir parçasıdır. Muş'ta da eve gelen misafire mümkün olan en iyi sofranın hazırlanması geleneksel bir davranıştır.

Misafir sofralarında et yemekleri, pilav, köfte, ayran, yoğurt, yöresel ekmekler ve çeşitli tatlılar bulunabilir. Sofranın zenginliği yalnızca ekonomik imkânlarla değil, ev sahibinin misafire verdiği değerle ölçülür.

Bu nedenle Muş mutfağı, sadece yemeklerden oluşan bir kültür değildir. Aile bağlarını, komşuluk ilişkilerini, yardımlaşmayı ve misafirperverliği bir arada yaşatan sosyal bir mirastır.

COĞRAFYANIN MUŞ MUTFAĞINA ETKİSİ

Muş'un geniş Muş Ovası, yüksek dağları ve yaylaları mutfak kültürünü doğrudan etkilemiştir. Tarım yapılan alanlarda buğday, arpa ve çeşitli ürünler yetiştirilirken, yüksek kesimlerde hayvancılık ve arıcılık öne çıkar.

Bu coğrafi çeşitlilik sofralara da yansır. Ovalardan gelen tahıllar ile yaylalardan gelen süt, peynir, tereyağı ve et aynı mutfakta buluşur. Böylece Muş mutfağı hem tarımsal hem de hayvansal ürünlerin güçlü biçimde kullanıldığı bir yapıya sahip olur.

GELENEKTEN GELECEĞE MUŞ MUTFAĞI

Günümüzde şehirleşme ve yaşam biçimindeki değişiklikler geleneksel mutfak alışkanlıklarını da etkilemektedir.

Buna rağmen Muş'un yöresel yemekleri aile sofralarında, düğünlerde, bayramlarda ve özel günlerde yaşatılmaya devam etmektedir.

Son yıllarda yöresel mutfaklara olan ilginin artması, Muş yemeklerinin daha geniş kitlelere tanıtılması açısından önemli bir fırsat oluşturmaktadır. Geleneksel tariflerin kayıt altına alınması, yöresel ürünlerin markalaştırılması ve Muş mutfağının gastronomi turizmi içerisinde daha fazla tanıtılması, bu kültürel mirasın geleceğe aktarılmasına katkı sağlayabilir.

Muş mutfağı; eti, bulguru, tereyağı, yoğurdu, peyniri, turşuları, hamur işleri ve kıyık hazırlıklarıyla Doğu Anadolu'nun güçlü mutfak geleneklerinden biridir. Ancak bu mutfağı değerli kılan yalnızca yemeklerin kendisi değildir. Her yemeğin arkasında bir coğrafya, bir yaşam biçimi, bir aile geleneği ve kuşaktan kuşağa aktarılan bir kültür vardır.

Muş'un sofralarında doğanın sunduğu imkânlarla insan emeği birleşir. Yaylalarda yetişen hayvanlardan elde edilen süt ve et, tarlalarda yetişen buğday ve diğer ürünlerle buluşur.

Kış için hazırlanan yiyecekler, geçmiş nesillerin tecrübesini bugüne taşır. Büyük sofralarda paylaşılan yemekler ise Muş insanının dayanışma ve misafirperverlik anlayışını yansıtır.

Bu yönüyle Muş mutfağı, yalnızca karın doyuran bir mutfak değil; Doğu Anadolu'nun tarihini, doğasını, emeğini ve kültürel zenginliğini sofraya taşıyan önemli bir gastronomi mirasıdır.

Nice madalyalara Zeynep Lina!



12-15 Ağustos tarihleri arasında Rize'de düzenlenen Akarsu Kano Slalom Türkiye Şampiyonası'nda, Tirebolu Su Sporları Merkezi sporcumuz Zeynep Lina Küçük, C1 Minik Kadınlar kategorisinde

Türkiye 3.'sü olarak bizleri gururlandırdı!

Zeynep Lina'yı; antrenörleri Kader Sarı ve Mert Sarı'yı, tüm kano ekibimizi tebrik ediyoruz.

Haber:
Mustafa Tuncay

2 kişiden birinin cansız bedeni bulundu

Giresun'un Keşap ilçesinde selde kaybolan 2 kişiden birinin cansız bedeni bulundu.

Karadere köyü mevkiinde 13 Ağustos'ta sele kapılan araçtaki 3 kişiden Mehmet Akkaya (45) ve yeğeni Muhammet Abdullah Hakkioğlu'na (16) ulaşmak için ekipler çalışmalarını sürdürdü.

Ekipler, aracın bulunduğu yerden yaklaşık 100 metre uzaklıkta, dere kenarında toprak altında

bir kişinin cansız bedenine ulaştı. Bulunduğu alandan çıkarılan cenazenin, 16 yaşındaki Muhammet Abdullah Hakkioğlu'na ait olduğu belirlendi.

Ekipler, Hakkioğlu'nun dayısı Mehmet Akkaya'ya ulaşmak için bölgede arama çalışmalarını sürdürüyor. Aracı kullanan Ahmet Yılmaz (50), sel sularından kendi imkanlarıyla kurtulmayı başarmıştı.

GİRESUN
(AA)

Başkan Köse, "Giresunspor'u hep birlikte hak ettiği yere taşıyalım"



Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse, yeni sezonda Profesyonel Geçiş Ligi'nde mücadele edecek Giresunspor'un sezon açılışı programına katılarak Kulüp yönetimi, teknik heyet, futbolcular ve personelle bir araya geldi. Başkan Köse, Giresunspor'un kent en büyük markası olduğunu söyleyerek birlik ve beraberlik mesajı verdi. Giresunspor'da yeni sezon hazırlıkları başladı. Programa katılan Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse, Giresunspor Kulüp Başkanı Emin Eltuğral, Teknik Direktör Önder Deniz Kolgu, yönetim kurulu üyeleri, futbolcular ve kulüp personeli bir araya geldi.

"GİRESUNSPOR'UN YANINDAYIZ"

Programda Giresunspor'un Giresun için taşıdığı öneme dikkat çeken Belediye Başkanı Fuat Köse, kulübün kent en büyük markası olduğunu söyledi. Giresunspor'un yeni sezonda başarılı olabilmesi için camianın birlik ve beraberlik içerisinde hareket etmesinin önemine vurgu yapan Köse, kulübe sahip çıkılması gerektiğini ifade etti.

Başkan Köse, yaptığı konuşmada, "Bu markaya sahip çıkacağız. Giresunspor hiçbir zaman aşağıda kalmaz. Giresunspor'un hafızasını ve bu şehrin Giresunspor'la olan bağını başka hiçbir şeyle yaşayamayız. Giresunspor'un

ligdeki yeri burası değil. Giresunspor, yine el birliğiyle daha üst liglere taşınacaktır. Bu şehrin enerjisi, birikimi ve potansiyeliyle Giresunspor çok daha iyi yerlere gelebilir. Bu nedenle birlik ve beraberlik çağrısı yapıyorum.

Bizler, belediyemizin imkânları ölçüsünde, zaman zaman da imkânlarımızı zorlayarak Giresunspor'umuza destek olduk. Gönülden Giresunspor taraftarı olduğumuzu özellikle belirtmek istiyorum. Her zaman Giresunspor'un yanında olduk, bundan sonra da aynı anlayış ve enerjiyle yanlarında olmaya devam edeceğiz. Bugün de bu mesajı vermek için buradayız.

Şehrin önde gelenleri Gire-

sunspor'un yanında olacaktır. Giresunspor'un çıkarları için herkesle el ele tutuşmaya, herkesle görüşmeye ve ortak bir anlayışla hareket etmeye hazırım. Giresunspor'umuza yeni sezonda başarılar diliyorum. İnşallah el birliğiyle bu yükün altından kalkacağız. Sezonun kazasız, belasız ve üstün başarılarla tamamlanmasını temenni ediyorum" dedi.

Yeni sezon öncesinde futbolcular ve teknik heyetle bir araya gelerek takıma moral veren Başkan Köse, Giresunspor'un kent için yalnızca bir spor kulübü olmadığını, aynı zamanda Giresun'un önemli değerlerinden biri olduğunu vurguladı.

Haber Merkezi

İstilacı zararlı
kahverengi kokarca

böceğini

GÖRDÜĞÜN

YERDE

YOK ET

TARIMSAL
ÜRETİMİ
KORU



Giresun'da basketbol denince ilk akla gelen isimlerden olan Antrenör Haydar Çalışkan, 19 Eylül Spor Salonunun yıkılmasını doğru bulmadığını söyledi

BU SESE KULAK VERİN !



Yıllardır Giresun sporuna hizmet veren, Binlerce sporcunun yetişmesine vesile olan ,Sokak basketbolunu Giresun'a kazandıran Antrenör Haydar Çalışkan ,19 Eylül Spor Salonu için fikirler sundu.

Çalışkan,sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda şunları dile getirdi ;

“Sporla ilgili bir yazı yazmak istedim. Testi kırıldıktan sonra yol gösteren çok olur. Testi kırılmadan bu konuda neler olabileceğini bir antrenör öngörüsüyle fikirlerimi sizinle paylaşmak istedim.

Şu anda salon sporlarını ilgilendiren en önemli konu ,mevcut merkezdeki 19 Eylül spor salonunun yıkılması ve yerine tekrar aynı düzeyde spor salonunun yapılacağı olması.

Giresunumuzda Hentbol süper liginde Giresunspor ve Basketbol 2. liginde Kerasusspor olmak üzere profesyonel anlamda 2 tane güzide spor kulübümüz var.

Görülüyor ki bu iki kulübümüzde Batlama'daki spor salonunu kullanacaklar.

Düşünün bunlar profesyonel takım her gün antrenman

yapmak zorundalar. İkişer saatten dört saat. Cumartesi ve Pazar günleri de maçları olacak.

Salonda yarım ton ağırlığındaki iki tane pota hentbol antrenmanı için çekilecek, basketbol antrenmanı için tekrar parkelerin üzerinden salona sokulacak.Bu parkeler o kadar ağırlığa her gün iki defa gidip gelmesiyle ne kadar dayanacak ve salonda çökmeler başlayacak.

Günün 4 saatinin bu takımların antrenmanı için harcanacağında geri kalan saatler ;Giresun'da tek salon olduğu için hangi alt yapı takımı hangi okul takımı kullanabilecek. ?

Okul takımları kulüp takımları(yakın ilçelerde spor salonu yok)maçlarını hangi salonda oynayacaklar ?

Dolmuşu bile olmayan bir salona hangi veli gönül rahatlığıyla çocuğunu gönderebilecek. ?

Sesli düşünüyorum Giresun'a bir spor salonu yapılabir.

Neden mevcut spor salonumuz yıkılıyor da yerine yenisi yapılıyor.

Bu spor salonumuz yıkılmasa da yeni planlanan spor



salonu şehrimizin doğusundaki (bütün okullarınızın olduğu mevki)bir araziye yapılsa ve 2 tane spor salonumuz olsa; Basketbol ve Voleybol da iki tane salonumuz olduğu için Türkiye şampiyonaları alsak.

Giresun'da Basketbol alanında Türkiye şampiyonası en son 1993 yılında yapıldı. O şampiyonada Ergin Ataman'ın başında bulunduğu Anadolu Efes şampiyon olmuştu.

Hatta o sene 1993 de Giresun'unumuzda Avrupa yıldızlar şampiyonasının bir bölümü yapıldı.

Şimdi Fenerbahçe basketbol antrenörü olan Sarunas Jasikevicius 'un da olduğu Litvanya takımı birinci oldu. Yani Sarunas Jasikevicius Türkiye'de ilk basketbolu 16 yaşında Giresun 19 Eylül Spor Salonu'nda oynadı.

Türkiye şampiyonların yapılması için iki tane salon lazım. Yani başımızdaki Ordu ili her sene bir Türkiye Şampiyonası yaptığı halde tek salonumuz olduğu için biz bu şampiyonaları yapamıyoruz

Aslında yazacak çok şey var ama fazla uzatmak istemiyorum.

Hentbol takımı Batlama da

Basketbol takımı merkezdeki salonda oynarsa hiç bir sıkıntı kalmayacak hiçbir yetkilide sorun yaşamadan faaliyetleri devam ettirecek. Bu anlattığım yeni bir şey istemek değil , şu anda var olan sisteme dokunmamak.

Bu yazımı kimseyi şikayet etmek anlamında yazmadım. 53 senelik sporcu ve antrenörlük hayatımın yaşadıklarımın bir tecrübesi ve yaşanacakların bir tahmini olarak ele aldım.

Son bir not Bizim salonumuzla aynı planda yapılan diğer illerdeki (Tokat,Sivas,Erzurum, Gazi-antep, Antalya, Konya, Ankara Selim Sırrı Tercan Jspor salonlarının hiçbirini yıkılmadı.

Ordunun Merkezdeki spor salonu ki bizimkinden on sene öncede vardı yıkılmadı şu anda üçüncüsü yapılıyor.

Bu düşüncelerimi yetkili kişilere anlattım. Kimse tek başına bir karar veremedi. Belki kamuoyu oluşur çoğunlukla karar verilir. Sadece Hüseyin Alkan başkanına yazıştığım halde programının yoğunluğu nedeniyle ulaşamadım. Başkaları artık buradan okur hakkını helal etsin

Ben artık 70 yaşımdayım. Antrenörlükle ilgili hiç bir düşüncem yok. Sadece yeni nesile öncülük etmek Basketbol ve Hentbol takımları kurarak ilimizin adını yurt dışında bile duyurmaya çalışan ,emeğini vaktini parasını bu uğurda harcayarak ailesinden bile uzak kalan değerli idarecilerimize bir nebze yardımım olur diye düşündüğüm için yazdım.”

Haber:
FatmaUğurlu

BATLAMASPOR LİGE GİREMİYOR !



Giresun' u Bölgesel Amatör Ligde temsil etmiş olan kulüplerden Batlamaspor' da sadece elini değil gövdesini taşın altına koyan Başkan Oğuzhan Konal, takıma sahip çıkılmadığını,bunun sonucunda lige girmenin imkansız olduğunu kaydetti.

Konal,sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda şu ifadelerle yer verdi : “Batlama Spor Kulüp Başkanlığı görevini bıraktığım dönemde yaptığım açıklamada, Batlama'da veya Giresun'da takıma sahip çıkacak kim olursa olsun, gücüm yettiğince yanında olacağımı ifade etmiştim.

Bugün gelinen noktada ne yazık ki takıma sahip çıkan ve sorumluluk alan kimse olmadı.

Geçtiğimiz yıl vermiş olduğumuz nakit ve teminat ücretini, belki lige katılacak birileri olur düşüncesiyle geri almamıştım. Bu fedakârlığımız sayesinde takımın lige katılma hakkı doğdu ve kupa maçında mücadele etme fırsatı elde edildi. Ancak gelinen noktada hâlâ beklentinin benden olması, açıkçası artık taşıyabileceğim bir yük olmaktan çıkmıştır.

Benim de yapabilecek maddi gücüm ve imkânım maalesef kalmamıştır.Sahip çıkılmamasından dolayı da maalesef kulübümüz lige giremeyecektir.

Gönül isterdi ki birlik ve beraberlik içerisinde, Batlama ve Giresun adına hep birlikte bir araya gelelim.

Fakat ne yazık ki bu süreçte çoğu zaman “biz çaldık, biz oynadık.”

Zamanında bazı iş adamlarının ve bürokratların kapısını çaldığımda aldığım bir cevap vardı: “Bu işler keyif işi.”

Ben keyfimi fazlasıyla aldım. Hatta o kadar aldım ki bugün geri vermekte zorlanıyorum.

Demek ki biz kazanmayı, ticaret yapmayı ve para harcamayı bilmiyorduk.

Biz sadece elimizde olanı değil, olmayanı da Batlama Spor için feda ettik.

Yaşım geçti, sorumluluğum büyüktü. Ama hiçbir zaman sorumluluktan kaçmadım. Görevimi alnımın aklıyla yaptığımı inanıyorum.

Bugün geldiğim noktada tek sıkıntım şahıslar, bir kaç esnaf ve oyunculara borcumdur. Bunun dışında hiç kimseye karşı bir sıkıntı, bir hesabım veya bir mahcubiyetim yoktur.

Dün nasıl kimseye boyun eğmediysek, bugün de kimseye boyun eğecek değiliz.

Sağlık olsun. Allah'ın izniyle bu sıkıntılar da bir şekilde aşılır.

Biz üzerimize düşeni fazlasıyla yaptık. Bundan sonra biraz da seyirci olalım.

Batlama Spor'a gönül veren herkese teşekkür ediyorum.

Hakkımız varsa helal olsun. Bizim de hakkımız helal olsun. “

Haber:
Fatma Uğurlu

Espiye'nin genç sporcusu Seçil Kılıç, İtalya'da gerçekleştirilecek Gençlik Ligi Karate Şampiyonası öncesinde U14 Karate Milli Takımı seçmelerine davet edildi

Cebeci'den Destek Çağrısı!

Espiye Gençlik ve Spor Müdürlüğü sporcularından Seçil Kılıç, elde ettiği başarılarla dikkat çekerek U14 Karate Milli Takımı seçmelerine davet edilmenin gururunu yaşadı.

Genç sporcu, İtalya'da düzenlenecek Gençlik Ligi Karate Şampiyonası kapsamında gerçekleştirilecek milli takım seçmelerine katılarak Espiye'yi ve Giresun'u temsil edecek. Seçil Kılıç'ın milli takım seçmelerinde başarılı olarak ülkemizi uluslararası organizasyonlarda temsil etmesi hedefleniyor.

Espiye İlçe Spor Müdürü Hasan Tolga Cebeci, genç

sporcunun elde ettiği başarının ilçe adına büyük bir gurur kaynağı olduğunu belirterek, Seçil Kılıç'ın İtalya'daki organizasyona katılımı ve hazırlık sürecinde sponsorluk desteğine ihtiyaç duyduğunu ifade etti.

Cebeci, “Seçil Kılıç'ın U14 Karate Milli Takımı seçmelerine davet edilmesi bizler için büyük bir gurur. Genç sporcumuzun İtalya'da gerçekleştirecek önemli bir organizasyonda ülkemizi ve ülkemizi temsil etme fırsatı bulunuyor. Bu süreçte sporcumuzun yanında olmak, ihtiyaç duyduğu maddi ve manevi desteği sağlamak büyük önem taşıyor. Seçil'in

başarı yolculuğuna katkı sunmak isteyen iş insanlarımızı ve hayırseverlerimizi sponsorluk konusunda destek olmaya davet ediyoruz.” dedi.

Genç yaşına rağmen elde ettiği başarılarla geleceğin başarılı karateçileri arasında gösterilen Seçil Kılıç'ın, milli takım seçmelerinde gösterdiği performans merakla bekleniyor.

Espiye'nin gururu Seçil Kılıç'a İtalya yolunda başarılar diliyor, genç sporcunun milli takım formasını giyerek ülkemizi en iyi şekilde temsil etmesini temenni ediyoruz.

Haber Merkezi

