



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 ★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 İnşidibi

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDEM

17 Eylül 2026 Perşembe

Sayfa: 1

Sayı: 7631

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

VALİ YARDIMCISI BAYHAN'DAN GİRESUN HİKÂYESİ 'ADAYI VATAN YAPAN KARABATAKLAR'

Haber: Cahit Akdoğan

Giresun Vali Yardımcısı Şahin Bayhan, görev yaptığı kentten ilham alarak dikkat çekici bir hikâyeye imza attı.

Yaklaşık iki yıldır Giresun'da görev yapan Bayhan, kentin tarihi ve kültürel geçmişinden, denizinden, adasından ve insan hikâyelerinden izler taşıyan "Adayı Vatan Yapan Karabataklar" adlı bir hikâye kaleme aldı.

Karabataklar, martılar, Kerasus, gizemli bir balıkçı ve toplum tarafından dışlanan Halet'in etrafında şekillenen hikâye; yurt, aidiyet, merhamet, dışlanmışlık, sevgi ve barış üzerine düşündürüyor.

Hikâyede, yurtlarından kovulan karabatakların Giresun'un yanı başındaki adaya sığınmasıyla başlayan olaylar, martılarla yaşanan büyük mücadeleye dönüşüyor.



Hikâyenin dikkat çeken karakterlerinden biri ise Halet.

Kerasus'ta toplum tarafından "lanetli" ve "uğursuz" ilan edilen Halet, yaşadığı acılardan kaçarak denize açılıyor ve Giresun'un yanı başındaki adaya ulaşıyor. Burada karşısına kimsesiz balıkçı Alert çıkıyor. Bayhan, Halet'in yaşadığı değişim üzerinden insanın yalnız bedenindeki değil, ruhundaki yaraların da iyileşebileceğine dikkat çekiyor.

Hikâyenin bir bölümünde karabataklarla martıların kavgası doruk noktasına ulaşıyor. Halet iki tarafın

arasına girerek "Yeter artık!" diye haykırıyor.

Çünkü kavganın artık yiyecek ya da ada kavgası olmadığını, iki tarafın da birbirini yok etmeye çalıştığını görüyor.

Hikâyenin sonunda karabataklarla martılar birbirlerinin yaşam alanlarına saygı göstermeyi öğreniyor. Halet ile balıkçı Alert ise adada kendilerine yeni bir hayat kuruyor.

Bayhan'ın hikâyesinde öne çıkan temel mesaj ise şu:

"Barış, çoğu zaman dost olmak değildir. Bazen barış, karşıdakinin hakkını tanımaktır."

Giresun'un tarihine ve kültürel geçmişine farklı bir pencereden bakan Şahin Bayhan'ın kaleme aldığı bu anlamlı hikâyenin tamamını gazetemizin iç sayfalarında okuyabilirsiniz...

İşte o hikâye.. **2'DE**

Yerdeki bayrağı öperek kaldıran öğrenciyi makamında kabul eden Vali Koç kendisiyle yakından ilgilendi

Türkiye'nin Konuştuğu Öğrenciye Vali Mustafa Koç'tan Tebrik



Piraziz ilçesinde yere düşen şanlı Türk Bayrağımızı fark ederek büyük bir hassasiyetle kaldıran, öperek yüksek bir yere yerleştiren duyarlı öğrenci ülke gündemine oturdu. Giresun Valisi Mustafa Koç söz konusu öğrenciyi ,Giresun Valilik makamında

kabul ederek tebrik etti.

Koç, gösterdiği bu örnek ve anlamlı davranıştan dolayı öğrenciyi tebrik ederek kendisiyle yakından ilgilendi. Öğrenciye Türk Bayrağımızın yanı sıra çeşitli hediyeler takdim etti.

Gençlerimizin ve çocukların

millî ve manevî değerlere gösterdiği yüksek hassasiyetin geleceğin teminatlarından olduğunu belirten Koç öğrencinin yetişmesinde emeği bulunan kıymetli ailesini ve öğretmenlerini tebrik ederek başarılar diledi.

Haber: Fatma Uğurlu

PENCEREMDEN Bir Hikâyeyle Giresun'u Anlatmak

Cahit Akdoğan

(TINGEDER II Temsilcisi)

Giresun, son dönemde yönetim kadrosu açısından gerçekten şanslı bir dönem geçiriyor.

Sayın Valimiz Mustafa Koç'un göreve geldiği günden bu yana Giresun'a gösterdiği ilgi ve sergilediği yönetim anlayışı dikkat çekiyor, takdir görüyor. Şehri tanımaya, sorunları yerinde görmeye ve çözüm üretmeye yönelik yaklaşımı, Giresun'a verdiği değeri açıkça gösteriyor.

Vali Koç'un ekibinde görev yapan vali yardımcılar da birbirinden değerli isimler. Her biri kendi görev alanında Giresun'a katkı sunuyor.

Böyle bir tabloya bakınca, Giresun'un yönetim açısından iyi bir dönem yaşadığını düşünüyorum. Hatta buna "altın çağ" demek abartı olmayabilir.

Bunun güzel örneklerinden biri de Vali Yardımcısı

Şahin Bayhan.

Bayhan, görev yaptığı şehrin tarihinden, kültüründen ve coğrafyasından esinlenerek "Adayı Vatan Yapan Karabataklar" adlı bir hikâye kaleme aldı.

Karabataklar, martılar, Kerasus, ada, Halet ve balıkçı Alert üzerinden yurt, aidiyet, dışlanmışlık, merhamet, sevgi ve barış anlatılıyor.

Bir yöneticinin görev yaptığı şehri sadece makamından değil, hikâyesinden de tanımaya çalışması bence önemli. Elbette yöneticiler eleştiriden muaf değildir. Yanlış varsa söyler, eksik varsa yazarız. Ama güzel yapıları da görmezden gelmemek gerekir.

Vali Yardımcısı Şahin Bayhan'a, Giresun'u bir hikâye üzerinden farklı bir bakışla anlattığı için teşekkür ediyor, bu güzel çalışmayı siz değerli okuyucularıma sunuyorum.

İşadamı Tozlu'nun Safı Netleşti



Giresun ve Karadeniz'in marka işadamlarından Ahmet Tozlu, TSO Başkan adayı Hasan Çakırmelioğlu listesinde yer aldı. Çakırmelioğlu listesini hızlıca açıklayarak sanal alemden dikkat çekiyor. Çakırmelioğlu, "AFTA Market Gıda İnşaat Taahhüt Sanayi ve Ticaret A.Ş. temsilcisi olarak 6. Meslek Komitesi Adayımızdır.

Güçlü Ekip, Güçlü Giresun" mesajını paylaştı. **Haber Merkezi**

Kılıçaslan'dan Uğur Acar Süprizi



TSO seçimleri öncesi 2 liste çalışmalarına hız verirken, işadamı Uğur Acar başkan adaylarından Ergin Kılıçaslan'ı destekleme kararı aldı. Kılıçaslan ile birlikte hareket eden Acar delegelerden destek istedi. Acar 1 Ekim'de herkesi sandığa davet etti. **Haber Merkezi**

Milletvekili Elvan Işık Gezmiş: "Karadeniz'de ürün değişiyor ama üreticinin kaderi değişmiyor" dedi

Elvan Gezmiş Halkla Buluşuyor



YENİ Parti PM Üyesi, Giresun Milletvekili Elvan Işık Gezmiş, Karadeniz'de farklı tarım ürünlerinde yaşanan sorunların ortak noktasının yüksek maliyetler ve üreticinin emeğinin karşılığını alamaması olduğunu belirterek, "Karadeniz'de ürün değişiyor ama üreticinin kaderi değişmiyor" dedi. **2'DE**

Giresun'un İki Genç Telsiz Amatöründen Giresun Adası'nı Dünya Çapında Tanıtım

6 saatte 715 amatör telsiz görüşmesi gerçekleştirerek Giresun Adası'nı dünyanın dört bir yanına duyurdular. **SAYFA 3'TE**



**BOŞ VAADLER
HAYRAN'DA
KALDI**

(Yazısı Sayfa 3'te)



Giresun'da Genç Hafızlar Birincilik İçin Yarıştı



Giresun İl Müftülüğü tarafından düzenlenen "2026 Yılı Hafızlık ve Kur'an-ı Kerim'i Yüzünden Güzel Okuma Yarışması" il genelinde büyük bir heyecana sahne oldu.

Diyanet İşleri Başkanlığı koordinasyonunda Kur'an kurslarına katılımı teşvik etmek amacıyla gerçekleştirilen organizasyonda, il merkezi ve ilçelerden gelen öğrenciler dört farklı kategoride

dereceye girebilmek için kıyasıya mücadele etti.

İL MÜFTÜSÜ KILIÇBAY GENÇLERİ YALNIZ BIRAKMADI

Yarışma alanını ziyaret ederek öğrencilerin heyecanına ortak olan Giresun İl Müftüsü Selçuk Kılıçbay, genç hafızlarla yakından ilgilendi. Katılımcıları tebrik eden Kılıçbay,

SAYFA 3'TE

Şap Aşılama Kampanyası Başladı



Giresun Tarım İl Müdürlüğü şap aşılama uyarısı yaptı. Açıklamada, "2026 yılı Hayvan Hastalıkları ile Mücadele Programı kapsamında; Giresun merkez ve 15 ilçemizde büyükbaş hayvanlara yönelik olarak... **SAYFA 3'TE**

hoYdi28 fındık
"HEDİYE PAKETÇİSİ"

FINDIKTA İLKLERİN ÖNCÜSÜ

KARADENİZ FIRTINASI
"UNSUZ GLUTENSİZ FINDIK EZMESİ KURABİYESİ"

Dadduk
UNSUZ GLUTENSİZ

FINDIK TATLISI

MERKEZ ŞUBE
Cemal Gürsel Cad. No:78/B (Giresun Bld. Yeni Bina Giriş Karşısı) Merkez / GİRESUN
0544 220 20 28 - 0454 220 20 28

**SÜTLÜ KADAYIF
BATLAMA TATLISI**

AKSU ŞUBE
Giresun Eğitim ve Araştırma Karşısı Aksu Mah. Pazar Cad. No: 112 Merkez / GİRESUN
0552 036 28 28

www.hoydi28findik.com

VALİ YARDIMCISI BAYHAN'DAN GİRESUN HİKÂYESİ 'ADAYI VATAN YAPAN KARABATAKLAR'

ADAYI VATAN YAPAN KARABATAKLAR

Bir zamanlar Karabatak kuşlarının büyük bir topluluğu, Şükürce gölünün kıyılarında, kendi yurtlarında huzur içinde yaşıyordu. O gölün kıyıları onların vatanıydı. Yıllar yılı orada çoğalmış, yavrularını orada büyütmuşlerdi. Gel zaman git zaman bir sonbahar günü geldi. Hava soğudu, yiyecek azaldı. Gölün çevresinde kıtlık derinleşti. İnsanların kışın tek gıdası neredeyse kara lahanaya olmuştü. Günlerce yiyecek aradılar; ne buldularsa yediler. Fakat açlık büyüdükçe, insanların kışık rızkı olan kara lahanaya da göz diktiler. Sonunda karabataklar köylülerin bahçelerine indiler ve insanların kış boyunca yiyeceği kara lahanaların neredeyse tamamını yediler. Çiftçiler bunu görünce öfkeye kapıldılar.

--"Bunlar bizim kışık rızkımızı elimizden alıyor!" dediler. Öfke büyüdü. Önce kuşları kovalamaya başladılar. Sonra yuvalarını bozdular. Yavrularını öldürdüler. Vadide nerede bir Karabatak yuvası varsa dağıttılar. Gün geçtikçe insanların zulmü arttı. Karabataklar ne yapacaklarını şaşırılmışlardı. Burası onların anayurduydı. Ama insanlardan gördükleri düşmanlık artık dayanılacak gibi değildi. Sonunda yaşlı karabataklar toplandı.

--"Bu topraklar bizim yurdumuzdur, fakat insanlarla savaşamayız. Ya burada öleceğiz ya da başka bir diyarda kendimize yeni bir yurt bulacağız" dediler.

Böylece Karabataklar, içleri kan ağlayarak vatanları olan Şükürce gölünü terk ettiler. Uzun bir yolculuğa çıktılar. Dağları, dereleri, denizleri aştılar. Günlerce uçtular. Sonunda Giresun'un yanı başındaki adaya vardılar. Ada güzeldi. Deniz vardı, kayalıklar vardı, yiyecek vardı. Ana kara çok yakındı. Fakat adanın da bir sahibi vardı: Martılar. Karabataklar adaya konunca martılar onları istemedi.

--"Burası bizim yurdumuz!" diye bağırıldılar. Karabataklar da geri çekilmedi.

--"Karabataklar Biz kavga istemiyoruz," dediler. "Yalnızca insanoğlundan uzak, güven içinde yaşayacağımız bir yer arıyoruz." Dediler ama Martılar buna razı olmadı. Ve büyük kavga başladı. Günlerce sürdü kavga. Kanatlar çarpıştı, gagalar birbirine geçti. Gökyüzü çığlıklarla doldu. Bir tarafta Karabataklar, öbür tarafta Martılar vardı. Onlarca, yüzlerce kuş hayatını kaybetti. İnsanlar bu kavgayı görünce ne yapacaklarını bilemediler. Kavganın sebebi yiyecek değil yurt meselesiydi. Kavganın sebebini yiyecek sandılar. Adanın bir tarafına buğday, öbür tarafına başka

yiyecekler bıraktılar. Ama kavga bitmedi. Çünkü mesele yiyecek değildi. Mesele yurt meselesiydi.

O günlerde adada bir garip balıkçı Alert yaşardı. Kimse onun nereden geldiğini, neden tek başına kaldığını bilmezdi. Eski kayığıyla denize açılır, tuttuğu balığın bir kısmını kendi yer bie kısmını da kuşlara bırakır, yaralı olanları kayalıkların arasında sakınca tedavi ederdi. Alert insanlardan uzak durur, fakat hiçbir canlıyı aç ve çaresiz bırakmazdı.

O yıllarda Kerasus'ta kıtlık vardı. Yağmur yağıyor ama bereket gelmiyordu. Toprak suya doyuyor, fakat bitkiler doymuyordu. Toprak susuyor, gökyüzü susuyor, insanın içindeki umut bile susuyordu. Çiftçinin gözleri tarlaya, tarlanın gözleri göğe bakıyordu. Ama gökyüzü ne zaman rahmetini hatırlasa, bu defa yağmur değil, sel gönderiyordu. Birdenbire bastıran yağmurlar, dağlardan kopup gelen bulanık sulara dönüşüyor; dereleri taşıyor, yolları söküyor, evlerin önünden geçip gidiyordu. Sonra gökyüzü yeniden kapanıyor, güneş toprağın bağını kavuruyordu. İnsanlar birbirinin yüzüne daha az bakar olmuştu. Çünkü kıtlık yalnızca sofralardan ekmeği eksilmez; insanların kalplerindeki rahmeti de azar azar tüketti.

Kıtlığın ve yokluğun kol gezdiği o günlerde Keresus'da bir kız yaşıyordu. Adı Halet di. İşte Halet böyle sıkıntı dolu günlerin içinde yaşıyordu. Halet'in bedeninin türlü yerlerinde yaralar vardı. Kimi eskiydi, kimi yeni. Kimi kapanmış, kimi yeniden açılmıştı. Fakat asıl yarası teninde değildi. Asıl yarası, insanların gözlerindeydi. Onu görenler yüzünü çeviriyor, çocuklarını yanından uzaklaştırıyor, insanlarlar arkasından fısıldaşıyordu. Bu kız;

--"Lanetlidir, Uğursuzdur. Aramıza girmesin!" diyorlardı. Haleti lanetli ilan eden Keresuslular Kale şehrinin 100 yılı kutlamalarına da lanetli olacağına inanmışlardı. Şehir devletinin 100 yıl kutlamalarında onu istemiyorlardı. İnsan, kendisine sürekli ne olduğunu sorsaylarseniz, bir gün kendisini gerçekten o sanmaya başlamış. Halet de bir gün aynaya baktığında yaralarını değil, insanların ona taktığı adı gördü. Lanetli kadın. Toplum onu istemiyordu. Kerasus'un dar sokakları bile sanki onun ayak seslerinden rahatsız oluyordu. Sonunda ona açıkça gitmesi söylendi. Nereye gidecekti? Kimin kapısını çalacaktı? Hangi ev onu kabul edecekti? Bir gece, bütün bunların ağırlığı dayanılmaz oldu. Gökyüzünde ay vardı ama işiği soğuktu. Halet kulübesinden çıktı. Bir süre denizin kıyısında öylece durdu. Karanlık suya baktı.

Sonra arkasında bıraktığı Kerasus'a son kez döndü ve insanların ona verdiği ızdıraplardan kurtulma yolunu seçerek kendini suya bıraktı. Deniz buz gibiydi. Dalgalar bedenini dövüyor, nefesi kesiliyor, elleri uyuşuyordu. Fakat Halet yaşamayı seçerek yüzmeye devam etti. Belki de o gece yüzdüğü şey yalnızca deniz değildi. İnsanların verdiği bütün isimlerden, bütün kötülüklerden, bütün dışlanmışlıklardan, uzaklaşıyordu. Sabaha karşı adaya yüzerek ulaştı. Kıyıya çıktığında artık takati kalmamıştı. Alert onu gördü. Halet tir tir titriyordu. Dudakları morarmış, saçları deniz suyundan birbirine yapışmıştı. Yüzünde gece boyunca taşımış olduğu bütün acıların izleri vardı. Alert ona uzun uzun baktı. Sonra hiçbir şey sormadan:

--"Gel," dedi. Halet başını kaldırdı. --"Nereye?" dedi.

--"Kuyuya" gidiyoruz.

Adanın ortasında eski bir kuyu vardı. Suyu berraktı. Öyle berraktı ki içine eğilen insan kendi yüzünü değil, sanki yıllar önce kaybettiği hâlini görürdü. Alert, Halet'i kuyunun başına götürdü.

--"Yun" dedi. Halet şaşırıldı. Benim derdim suyla geçer mi?" dedi. Alert cevap verdi.

--"Bu kuyunun suyu kırk derde devadır.Bir kere dene," dedi. Halet kuyudan bir tas su aldı. Su bedenine değdiğinde önce ürperdi. Sonra yaralarının üzerine döktü. Bir tas daha... Bir tas daha... Sanki su yalnızca tenine değil, yıllardır içinde biriktirdiği kedere de değiyordu. O gün Halet'in acıları biraz olsun azaldı. Ertesi sabah yeniden gitti. Sonra ertesi gün... Sonra bir başka gün... Bir hafta geçti. Halet kuyunun suyundan yıkandıkça yaraları hafiflemeye başladı. Bir ay boyunca bunu sürdürdü. Ve bir sabah Alert, kuyunun başında onu gördüğünde uzun süre konuşmadı. Çünkü karşısında duran kadın, bir ay önce toplumun "lanetli" diye dışladığı Halet değildi. Yüzündeki acı gitmiş gözleri ışı ılıdı. Tenindeki yaralar kapanmış, yüzüne yıllardır uğramış bir güzelliyle yerleşmişti. Halet, kuyunun suyunda yalnız bedenini değil, sanki kaderini de yıkamıştı. Kerasus'daki lanetli kız gitmiş; yerine dünyalar güzeli bir kız gelmişti. Alert onun yüzüne baktı. Halet de Alert'e. İkisi de o gün aynı şeyi anladılar: Bazı sular yalnızca insanı temizlemez ruhunu da yıkar temizlerdi. Bazı sular insanın üzerine yapışmış kaderi de söker alırdı. Kuyunun suyu Halet'in yaralarına derman olmuştu. Onunla birlikte bedenindeki hastalıkların da iyileştiğine inandılar; veremden, cüzamdan söz edilen o karanlık günlerde, kuyunun suyunun büyük

bir şifa taşıdığına inandılar. Ama Halet için kuyunun mucizesi bundan daha büyüktü. Çünkü o kuyudan yalnızca iyileşmiş olarak çıkmamıştı. Kendisine yeniden inanarak çıkmıştı. Ve insanın kendisine yeniden inması, bazen bütün ilaçlardan daha güçlü bir şıfıdır. O günden sonra Kerasus'ta insanlar kuyudan söz ederken yalnızca suyunu anlatmadılar. Halet'i de anlattılar. "Bir zamanlar," dediler, "insanların lanetli diye dışladığı bir kız vardı." "Sonra o kız bir kuyuya girdi." "Ve kuyudan başka bir insan olarak çıktı dediler.

Balıkçı Alert Haletin bu dünya güzeli halini görünce hiçbir şey sormadan gönlünün kapısını açtı.

Halet günlerce onun yanında kaldı. Balıkçı onunla ekmeğini bölüştü, denizden tuttuğu balıkları paylaştı, fırtınalı gecelerde ateşi hiç söndürmedi. Halet de kulübeyi temizledi, ağıları onardı, yaralı kuşlara su verdi. Zamanla balıkçının sessiz merhametinin arkasındaki büyük yalnızlığı gördü. Balıkçı Alert de Halet'in korkularının altında saklanan cesareti fark etti. Halet, onun iyiliğine her gün biraz daha bağlandı. Önce minnet duydu, sonra güvenmeye başladı; derken kalbinde, hayatında hiç tanımadığı kadar derin ve temiz bir aşk filizlendi. Balıkçı Alert yıllardır kapattığı kalbinin kapılarını Halet'e açtı. İkisi, denizin kıyısında, kimsenin bilmediği o küçük kulübede birbirlerine umut oldular

Halet bir aydır yaşadığı adada, karabataklarla martıların kavgasını uzun uzun seyretti. Gördüğü manzara yüreğini parçaladı. Gökyüzü çığlıklarla inliyor, deniz kanla köpürüyordu. Kırlmış kanatlar suyun üzerinde savruluyor, kayalıklara çarpan kuşlar birer birer can veriyordu. Ama en acısı, ölenlerin kim olduğunun artık hiçbir anlam taşımamasıydı. Karabatak da düşüyordu, martı da... Her iki taraf da evlatlarını, yuvalarını, kanatlarını kaybediyor; buna rağmen hiçbir geri adım atmıyordu. Halet bir süre sessizce baktı. İçinde bir şeyler koptu. Çünkü gördüğü kavga, artık kuşların kavgası olmaktan çıkmıştı. Ona insanları, yıllardır bitmeyen düşmanlıkları ve uğruna nice canların toprağa düştüğü kavgaları hatırlatıyordu. Dayanamadı. Kendini iki sürünün tam ortasına attı. Kollarını iki yana açtı. Gözlerinden yaşlar süzülürken başını gökyüzüne kaldırdı ve bütün adayı titreten bir sesle haykırdı:

--"Yeter artık! Ne uğruna kavga ediyorsunuz? Birbirinizden ne istiyorsunuz? Şu denize bakın! Hepinizin kanıyla kızardı. Şu gökyüzüne bakın! Hepinizin çığlığıyla karardı. Oysa bu dünya hepimize yeter. Denizin balığı



da sizin, göğün rüzgârı da... Kayalıklar da sizin, yuvalarınız da... Yeter ki birbirinizi düşman değil, can yoldaşı görün. Yeter ki barış içinde yaşamayı öğrenin!"

Bu çığlığı sadece karabataklar ve martılar duymadı. Adadaki ağaçlar denizdeki balıklar hatta dalgalar bile işitti bu çığlığı. Birden ortalık sustu. Havada asılı kalan çığlıklar kesildi. Kanat çırpışları dindi. Karşı karşıya duran karabataklar ve martılar, önce birbirlerine uzun uzun baktılar. Sonra ağır ağır kanatlarını indirdiler. Sonunda iki taraf da anladı ki birbirlerini yok ederek bu adada yaşayamayacaklardı. Halet başını eğdi. Denizin üzerinde hâlâ ölü kuşlar vardı. O an, barışın yalnızca kavganın bitmesi olmadığını anladı. Barış, bir daha aynı acıyı yaşatmamak için insanın kendi öfkesinden vazgeçmesi idi.

Adanın bir yanında Karabataklar diğer tarafında martılar durdu. Kuşlar aynı kayalıklara konuyor, aynı denize dalyor, aynı gökyüzünde birlikte süzülüyorlardı. Ortada ise Halet vardı. Artık Halet, iki tarafın arasında duran bir insan değil; iki düşmanın arasına kardeşlik köprüsü kuran bir vicdandı. İşte o günden sonra Karabataklar adanın bir tarafına çekildi. Martılar da öteki tarafa.

Halet, kuşların kavgasını bittiğini görünce balıkçıya döndü.

--"Belki de herkesin yaşayabileceği bir yer vardır, Yeter ki kimse başkasının hakkını elinden almasın" dedi. Balıkçı da onun elini tuttu.

--"Bana bunu sen öğrettin, İnsan, yurdunu bazen doğduğu yerde değil, merhamet gördüğü yerde bulur." dediğinde kuşların arasında kimsenin göremediği bir sınır çoktan çizilmişti bile. Ne yazılı bir anlaşma vardı ne de bir mühür. Ama herkes o sınırı biliyordu. Bu tarih den sonra Karabataklar Martıların tarafına geçmedi. Martılar da Karabatakların tarafına. İşte o gün, aslında savaş bitmişti. Bir barış anlaşması yapılmamıştı belki ama birbirlerinin hakkına razı olmuşlardı.. Kimse ötekinin yuvasını bozmayacak, yavrusuna zarar vermeyecek, yiyeceğine el uzatmayacaktı. Halet ile kimsesiz balıkçı Alert de adada yeni bir hayat kurdu. Balıkçı artık yalnız değildi; Halet de artık korku içinde değildi.

Milletvekili Elvan Işık Gezmiş: "Karadeniz'de ürün değişiyor ama üreticinin kaderi değişmiyor" dedi

Elvan Gezmiş Halkla Buluşuyor

Karadeniz illerinde saha çalışmalarını sürdüren YENİ Parti heyetleri, üreticilerle bir araya gelerek tarım sektöründe yaşanan sorunları yerinde dinliyor. Çalışmalara ilişkin değerlendirmelerde bulunan Milletvekili Elvan Işık Gezmiş, bölgenin farklı illerinde farklı ürünlerin öne çıktığını ancak üreticilerin benzer ekonomik sorunlarla karşı karşıya kaldığını ifade etti.

MALİYET ARTIYOR, ÜRETİCİNİN YÜKÜ AĞIRLAŞIYOR
Giresun'da fındık, Samsun'da çeltik, Rize'de ise çay üreticisinin artan maliyetler karşısında zorlandığını belirten Işık Gezmiş, akaryakıt fiyatlarındaki artışın da tarım sektörünü doğrudan etkilediğine dikkat çekti.

Motorine gelen 6,62 TL zamının, yalnızca çiftçinin değil, nak-

liyecinin ve esnafın da maliyetlerini artıracaklarını belirten Gezmiş, tarımsal üretimin sürdürülebilirliği için acil önlemler alınması gerektiğini söyledi.

Işık Gezmiş şöyle konuştu: "Karadeniz'de ürün değişiyor ama üreticinin kaderi değişmiyor; Giresun'da fındıkçı, Samsun'da çeltikçi, Rize'de çay üreticisi maliyetin altında eziliyor.

Motorine gelen 6,62 TL zam da doğal olarak üreticinin, nakliyecinin ve esnafın maliyetine eklenecek. Bu noktada bir an önce tarımsal üretim için indirimli mazot ve enerji şoklarına karşı geçici vergi koruması açıklanmalıdır."

ÜRETİCİYİ YALNIZ BIRAKMAYACAĞIZ

Karadeniz'de gerçekleştirdikleri saha çalışmalarının yalnızca sorun-

ları tespit etmekle sınırlı olmadığını vurgulayan Işık Gezmiş, üreticilerin taleplerini ortak bir tarım politikası içerisinde ele aldıklarını belirtti.

YENİ Parti'nin üreticilerin sorunlarını sahada dinleyen ve çözüm önerileri geliştiren bir anlayışla hareket ettiğini ifade eden Işık Gezmiş, "Milletimizin kurduğu YENİ Parti'miz, üreticilerimizi sadece dinleyen değil, ortak bir Karadeniz Tarım Programı hazırlayan da partidir" dedi.

Milletvekili Elvan Işık Gezmiş, Karadeniz illerinde sürdürülen çalışmaların önümüzdeki süreçte de devam edeceğini belirterek, üreticilerin emeğinin karşılığını alması için gerekli çalışmaların sürdürüleceğini kaydetti.

YENİ PARTİ TOPLUMUN HER KESİMİNİN PARTİSİDİR
Açıklamasının sonunda YENİ

Parti'nin farklı toplumsal kesimlerin sorunlarını birlikte ele aldığını belirten Elvan Işık Gezmiş, şöyle devam etti:

"Karadeniz illerinde yaptığımız saha çalışmaları sonrasında üreticilerimizin hakkını alması, yüzünün gülmesi için gerekli tüm çalışmalarını yapmayı sürdüreceğiz."

YENİ Parti; içişin, emeklinin, memurun, esnafın, çiftçinin, kadınların, gençlerin partisidir. Ayrımsız herkese, her kesime hizmet etmeyi öneleyerek yolumuza devam edeceğiz."

Işık Gezmiş, Karadeniz'in üretim gücünün korunmasının yalnızca bölge ekonomisi açısından değil, Türkiye'nin tarımsal geleceği ve gıda güvenliği açısından da önem taşıdığını ifade etti.

Haber: Cahit Akdoğan

17 Eylül 2026 Perşembe	GİRESUN GÜNDEM Giresun Gazetesi Kurul Başkanı	SAYI: 7631
İmtiyaz Sahibi HATİCE CİCİ		
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Mustafa CİCİ		
İLAN VE REKLAM TARİFESİ RESMİ İLAN (Tek Sütun Santim)..... : 232 TL Kongre İlanı (12 x 12 cm'ye kadar)..... : 1.500 TL Tüyük İlanı : : 1.500 TL Zayı Öğrenci : 250 TL Zayı İlanı..... : 500 TL Özel İlan (S/Çm)..... : 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		



Yavuz Kayacık

BOŞ VAADLER HAYRAN'DA KALDI



Hayran Kalınan Ama Hayata Geçmeyen Masallar: Alucra Hayran Kaplıcası'nın Kronik Hikayesi

Anadolu'nun dört bir yanında, toprak altındaki zenginliklerini yer üstüne çıkaramayan, her yaz başka bir "tarih yazma" idaresiyle uyutulan nice coğrafyalar vardır. Giresun'un Alucra ilçesine bağlı Aktepe Köyü'ndeki Hayran Kaplıcası da ne yazık ki bu acı hikayenin, bu bitmek bilmeyen ironinin en net simgelerinden biridir. Yıllar geçmiş, devirler değişmiş, kaymakamlar, mühendisler, heyetler gelmiş gitmiştir; lakin değişmeyen tek şey, tarihe gömülen o büyük ve süslü boş vaatlerdir.

Geçmişin tozlu arşivlerini karıştırın, karşınıza hep aynı senaryo çıkar: "Mühendisler sahaya indi, termal turizm uçuşa geçiyor, sondajlar vuruluyor, bölge ekonomisi şaha kalkıyor." Haberler büyük manşetlerle verilir, bültenler coşkuyla basılır, köşe başları o bayram havasıyla süslenir. Olaylar çoktan geçmişte kalmıştır, peki bugünün elinde ne var? Koca bir sıfır, birkaç parça parke taşı ve kaderine terk edilmiş kükürtlü bir su birikintisi.

Hatırlayın; daha önceki aylar da benzer tiratlar atılmamış mıydı? Bölgenin jeolojik yapısı incelenir, suyun sıcaklığı ölçülür, millete devasa termal otellerin, fizik tedavi merkezlerinin hayali pazarlanır. Halk, "Acaba bu kez gerçekten olacak mı?" umuduyla beklerken, o coşuklu kalabalıklar kameralar önünde poz verdikten hemen sonra topuklarıyla o topraklardan uzaklaşıp.

Mühendislerin sahadaki o ciddi yürüyüşleri, maalesef projelendirme aşamasından öteye geçmeyen birer tiyatro sahnesinden ibaret kalmıştır. Gerçekleşmeyen her yatırım, halkın inancını biraz daha törpülerken, yöneticilerin bültenlerindeki vaat cümleleri her geçen gün biraz daha eskidi. Olaylar geçmişin karanlıkta kalan sayfalarına gömüldü; geriye ise sadece "yapacağız, edeceğiz, uçaacağız" nakaratları kaldı.

Bugün dönüp baktığımızda yapılanlar nedir? Birkaç metre yol genişletilmiş, havuzların etrafına derme çatma bir makay yapılmış, çevre düzenlemesi adı altında birkaç çardak

atılmıştır. Tabii ki yapılan her küçük çaba değerlidir; ancak bunları "dünya turizmine açılan kapı" diye pazarlamak, halkın aklıyla alay etmekten başka bir şey değildir.

Çevre düzenlemesi yapılmasına yapıldı lakin o beklenen turizm potansiyeli bir türlü sağlanamadı. Bu durum, yıllardır ezbere dinlediğimiz o boş vaatler defterindeki yerini çoktan aldı. İnsanlar artık parke taşı döşenmiş yollardan süzülerek gelip, hiçbir turizm altyapısı olmayan, birkaç teneke kaplı havuzda banyo yapmaktan yoruldu. Sağlık turizmi dedikleri şey, Alucra'da ancak köyden indim şehre inat bir duş seansından ibaret kılındı.

Vaatlerin Buharlaştığı Coğrafya Adı "Hayran" olan bu kaplıca, her gelen yönetimi kendine hayran bırakıyor bırakmasına ama yerli halkı ve yatırım bekleyen esnafı hayal kırıklığına uğratmaktan başka bir işe yaramıyor. Yerin metrelerce altından kaynayarak çıkan o şifalı su, yüzeyde yöneticilerin verdiği sözlerle birlikte adeta buharlaşıp uçuyor.

Geçmişte yaşananlar bize net bir şey söylüyor: Somut adımlar atılmadığı, masadaki planlar kâğıt üstünden çıkarılıp hayata geçirilmediği sürece, her gelen heyet sadece birer turist gibi gelip geçecektir. Alucra halkı artık masallara, ceketli mühendis yürüyüşlerine ve seçim dönemi parlatılıp rafa kaldırılan projelerine karnı tok olduğunu defalarca gösterdi.

Hayran Kaplıcası, doğanın Alucra'ya sunduğu en büyük lütfardan biridir. Lakin bu lütf, vizyonsuzluk ve kronikleşmiş "boş vaat" politikaları yüzünden mahalli bir çukur olmaktan öteye gidememiştir. Olaylar geçmişte kaldı, evet; fakat geçmişin hatalarından ders çıkarılmadığı sürece gelecek de aynı karanlık tablonun bir kopyası olacaktır.

Alucra halkı hamaset dinlemekten, tabelalarda kalan hayallerden ve bitmeyen etüt raporlarından bkti. Artık fıkır fıkır kaynayan o şifalı suların, gerçekten hak ettiği modern tesislerle, istihdamla ve küresel bir turizm hamlesiyle taçlandırılmasını istiyor. Yoksa bu gidişle Hayran Kaplıcası, sadece unutulmuş vaatlerin akıp gittiği hüzünlü bir dere yatağı olarak tarihe geçecektir.

Giresun'da Genç Hafızlar Birincilik İçin Yarıştı

“Zihnini ve kalbini Yüce Kitabımızın nuruyla süsleyen, Kur'an'ı hayatına nakşetmek için gayret gösteren evlatlarımızı kutluyorum. Ailelerimize ve hocalarımıza teşekkür ediyor, bölge yarışmasında ilimizi temsil edecek gençlerimize başarılar diliyorum,” ifadelerini kullandı.

GİRESUN BİRİNCİLERİ BELİRLENDİ

İl Müftü Yardımcısı Hüseyin Köksal başkanlığındaki, Uzman Vaiz Huriye Topşir ve Eğitim Hizmetleri Şube Müdürü Mehmet Aktaş'tan oluşan seçici kurulun değerlendirmeleri sonucunda dere-

ceye giren isimler açıklandı:

- Hafızlık (Kızlar): Ayşe Sercan (Şebinkarahisar)
- Hafızlık (Erkekler): Yavuz Selim Mercan (Bulancak)
- Yüzünden Güzel Okuma (Kızlar): Müberra Öztürk (Bulancak)
- Yüzünden Güzel Okuma (Erkekler): Osman Nuri Bektaş (Bulancak)

Kategorilerinde birincilik elde eden öğrenciler, düzenlenecek bölge finallerinde Giresun'u temsil etmeye hak kazandı.

Etkinlik, başarılı öğrencilere ödülleri takdim edilmesi ve çekilen hatıra fotoğrafıyla sona erdi.

Haber: Fatma Bulduk UĞURLU



Giresun'un İki Genç Telsiz Amatöründen Giresun Adası'nı Dünya Çapında Tanıtım

Giresun Radyo Amatörleri Derneği (GİTRAD) bünyesinde faaliyet gösteren iki genç amatör telsizci, gerçekleştirdikleri özel telsiz çalışmasıyla Giresun Adası'nı dünyanın dört bir yanındaki amatör telsizcilere tanıttı.

GİTRAD üyeleri TA7AZC Gökem Çağrı Zıvalı ve TA7EK Emre Karakayalı, gerekli izinlerin alınmasının ardından müze görevlisi eşliğinde Giresun Adası'na çıkarak adadan HF (kısa dalga) amatör telsiz faaliyeti gerçekleştirdi.

Yaklaşık 6 saat boyunca adada kalan iki genç, gerçekleştirdikleri çalışma kapsamında dünyanın farklı noktalarındaki amatör telsizcilerle toplam 715 görüşme gerçekleştirdi.

Yapılan görüşmelerin büyük bölümü Avrupa ülkeleriyle gerçekleşirken; bunun yanı sıra Asya'nın çeşitli bölgeleri, Amerika Birleşik Devletleri, Japonya, Endonezya, Avustralya ve dünyanın birçok farklı noktasındaki amatör telsizcilerle de iletişim sağlandı.

ELEKTRİK OLMADAN TELSİZ İSTASYONU KURDULAR

Giresun Adası'nda elektrik ve sabit enerji kaynaklarının bulunmaması, genç telsiz amatörlerinin çalışmalarına engel olmadı. Faaliyet öncesinde gerekli tüm teknik hazırlıkları yapan ekip,

telsiz istasyonunu çalıştırmak ve bilgisayar ekipmanlarını kullanmak için LiFePO4 pil-batarya sistemi kullandı.

Kısıtlı zaman ve zorlu doğa şartlarına rağmen gerçekleştirilen aktivasyonda 715 görüşme yapılmaması, çalışmanın amatör telsiz camiasında büyük ilgi görmesini sağladı.

“TARİHİ, DOĞAYI VE AMATÖR TELSİZCİLİĞİ AYNI NOKTADA BULUŞTURDUK”

Faaliyetin kendileri için yalnızca teknik bir telsiz çalışması olmadığını belirten genç amatör telsizciler, Giresun Adası'nın dünya çapında tanıtımına katkı sağlamaktan büyük mutluluk duyduklarını ifade etti.

Genç amatör telsizciler yaptıkları değerlendirmede şu ifadelere yer verdi:

“Karadeniz'in ortasında, böylesine özel ve tarihi bir ören yerinden dünyanın dört bir yanındaki amatör telsizcilere ulaşmak bizim için yalnızca bir telsiz aktivasyonu değildi. Tarihi, doğayı ve amatör telsizciliği aynı noktada buluşturan çok özel bir deneyim yaşadık. Memleketimiz Giresun'u ve Giresun Adası'nı dünyanın farklı noktalarındaki amatör telsizcilere tanıtmaktan büyük mutluluk duyduk.”

GİRESUN ADASI DÜNYANIN AMATÖR TELSİZCİLERİYLE



BULUŞTU

Giresun Adası'nın sahip olduğu tarihî ve kültürel değerlerin farklı bir yöntemle dünyaya tanıtılmasına da katkı sağlayan faaliyet, amatör telsiz teknolojisinin kültürel ve turistik tanıtımda nasıl kullanılabileceğini ortaya koydu.

Giresun Adası'nın IOTA, WWFF, POTA ve WCA gibi uluslararası amatör telsiz programlarında yer alması da aktivasyonun dünya çapındaki amatör telsizcilerin ilgisini çekmesinde önemli rol oynadı.

Faaliyetin gerçekleştirilmesine verilen izin ve desteklerden dola-

yı GİTRAD üyeleri; Giresun Valisi Sayın Mustafa Koç'a, Giresun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü'ne, Giresun İl Özel İdaresi'ne ve Giresun Müzesi'ne teşekkürlerini iletti.

Genç amatör telsizciler, kendilerine sağlanan destek sayesinde Giresun Adası'ndan gerçekleştirdikleri bu özel çalışmayla hem amatör telsiz camiasına katkı sunduklarını hem de Giresun'un tarihi ve doğal güzelliklerinden biri olan Giresun Adası'nın dünyanın farklı noktalarında duyulmasına vesile olduklarını belirtti.

Haber:
Hasan Seyis

Şap Aşılama Kampanyası Başladı

14 Eylül – 13 Kasım 2026 tarihleri arasında yürütülecek olan sonbahar dönemi “Şap Aşılama Kampanyası” başladı.

Kampanya ile birlikte 2 aylık yaştan üzerindeki (aşısız) annelerden doğan yavrularda ise 14 günlük yaştan üzerindeki) tüm siğir cinsi hayvanlar şap hastalığına karşı aşılanacaktır.

Halk arasında ‘Dabak’ olarak bilinen şap hastalığı bütün çift tırnaklı hayvanlarda rastlanan çok bulaşıcı viral bir hastalıktır. Ağızda, tırnakta ve memelerde yaralar oluşturan bu hastalık; et veriminde %30-45, süt veriminde %15-35 arasında verim kayıplarına neden olur. Özellikle genç

hayvanlar hastalığa karşı son derece hassas olup, ölümlere yol açabilir.

Siğir cinsi hayvanların iller arası nakillerinde; ‘Veteriner Sağlık Raporu’ bulundurmamak mecburidir. Bu raporu alabilmek için siğir cinsi hayvanların, sevk tarihi itibarıyla son 6 ay içerisinde Sat-1 serotipi içeren şap aşısı ile aşılanmış ve bu aşılama üzerinden 21 gün geçmiş olması gerekmektedir.

Üreticilerimizin kampanya döneminde hayvanlarına aşı yaptırmaları 5996 sayılı kanun gereğince mecburi olup, aksi takdirde cezalı duruma düşeceklerdir. Daha ayrıntılı bilgi almak



isteyen hayvan sahiplerinin, İl Müdürlüğümüz Hayvan Sağlığı ve Yetiştiriciliği Şube Müdürlüğü'ne ve İlçe Tarım ve Orman Mü-

dürlüklerimize müracaat etmeleri önemle duyurulur. “denildi.

Haber:
Fatma Uğurlu

Destek'ten MBA Okulları'nda İlham Veren İlk Ders

Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Sabahattin Destek, MBA Okulları Ümraniye Kampüsü'nde lise öğrencileriyle bir araya gelerek 2026-2027 eğitim öğretim yılının ilk dersine imza attı. “Okulun İlk Günü, İlk Ders” konferansında gençlere hitap eden Prof. Dr. Destek, tıp dünyasının kapılarını araladı.

Konferansta insan vücudunun muazzam yapısını öğrenciler-

le paylaştan Prof. Dr. Destek, bir doktor gibi düşünmenin ve problem çözmenin inceliklerini aktardı. Öğrencilere başarılı bir cerrahın sahip olması gereken nitelikleri anlatarak tıp ve bilim sevgisini aşıladı. Lise öğrencilerinin yoğun ilgi gösterdiği ve yüksek enerjisiyle geçen programda Prof. Dr. Destek duygularını şu sözlerle dile getirdi:

“Gençlerimizin ne kadar ener-

jik, ne kadar civil civil olduğunu gördüm, uygulandım. Bunlar bizim geleceğimiz, yarınlarımız; onlara sahip çıkmalı, onları ciddiye almalı, yardımcı olmalı, imkanlar tanımalıyız. Gençlerimize yatırım, ülkemizin yarınlarına yatırımdır.”

Etkinliğin sonunda gençlerle aynı havayı solumanın ve onların enerjisini hissetmenin kendisi için büyük bir mutluluk olduğu-

nu belirten Prof. Dr. Sabahattin Destek; Kampüs Müdürü Turhan Şen, Özlem Canlı, organizasyona öncülük eden Nazmi Sütlüoğlu başta olmak üzere tüm okul yönetimine, öğretmenlere ve öğrencilere teşekkürlerini iletti.

Bu ilham verici buluşma, MBA Okulları lise öğrencileri için unutulmaz bir eğitim yılının ilk adım oldu.

Haber: Yavuz Kayacık

Sağlık Köşesi

Tatil Sonrası Sağlıklı Kilo Vermenin 9 Püf Noktası
‘Bir an önce kilo vermeliyim’ düşüncesine dikkat!

Yaz aylarında değişen beslenme ve yaşam düzeni, tatil dönüşünde kilo artışıyla sonuçlanabiliyor. Tatil sonrası tartıda görülen birkaç kiloyu hızlıca vermek isteyenlerin başvurduğu şok diyetler ise kalıcı çözüm yerine sağlık açısından çeşitli sorunlara yol açabiliyor. Acıbadem Taksim Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Benu Enyüksək; “Tatil dönüşünde tartıda görülen kilo artışı birçok kişiyi sosyal medyada kısa sürede yüksek miktarda kilo kaybı vaat eden şok diyetlere yöneltebiliyor. Ancak şok diyetler sürdürülebilir olmadığı gibi, kişiyi sağlığından bile edebiliyor. Oysa hızlı sonuçlar yerine sürdürülebilir ve dengeli beslenmeye dikkat ederek, ihtiyaçlarınıza uygun şekilde beslenme planıyla sağlıklı kilo verebilirsiniz” diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı



Enyüksək, tatil sonrası sağlıklı kilo vermenin 9 püf noktasını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

HER GÜN HAREKET EDİN

Tatil sonrasında yürüyüş gibi düzenli fiziksel aktiviteleri yeniden günlük yaşama dahil etmek, sağlıklı kilo yönetiminin çok önemli parçalarından biri. Orta tempolu yürüyüş, kişinin sağlık ve fiziksel durumuna uygun şekilde düzenli olarak yapılabilir. Kilo verme sürecinde yalnızca beslenmeye değil, hareketli bir yaşam tarzının sürdürülmesine de önem verilmelidir.

ÖĞÜN ATLAMAYIN

Kilo verme sürecinde öğün atlamak sık yapılan hatalardan biri. Yeterli protein, sebze ve meyve, tam tahıllı ürünler ve sağlıklı yağların dengeli şekilde yer aldığı öğünler; gün içerisinde oluşabilecek açlığı karşılar

önlenmesine katkı sağlarken, kilo verme sürecinin daha sürdürülebilir olmasına destekliyor.

BOL SU İÇİN

Kilo verme sürecinde mutlaka su tüketilmeli, ancak bir anda değil, gün içine yayılmalıdır. Günlük su ihtiyacı kişinin vücut ağırlığının kilogramı başına yaklaşık 30-35 ml üzerinden hesaplanabilir. Örneğin; 70 kg ağırlığındaki bir kişinin günlük su ihtiyacı yaklaşık 2,1-2,5 litre olmakla birlikte hava sıcaklığı, fiziksel aktivite, terleme ve kişinin sağlık durumuna göre bu miktar değişebilir.

YETERLİ VE KALİTELİ UYUYUN

Uyku düzeninin bozulması, iştah ve enerji dengesiyle ilişkili mekanizmaları etkileyerek kilo yönetimini zorlaştırabiliyor. Tatil döneminde değişen yatış ve kalkış saatlerinin ardından düzenli uyku rutinine dönmek önem taşıyor. Yeterli ve kaliteli uyku, sağlıklı beslenme ve dü-

zenli fiziksel aktiviteyle birlikte kilo yönetiminin önemli bileşenlerinden biri.

TARTIDAKİ ARTIŞI DERT ETMEYİN

Tatil dönüşünde tartıda görülen kiloların tamamı yağ dokusundaki artıştan kaynaklanmıyor. Tatil sürecinde beslenme, uyku ve bağırsak düzeninin değişmesi vücutta geçici sıvı tutulmasına yol açabildiğinden dolayı tartıda birkaç kilo fazla görmek, hemen çok katı bir diyet uygulamak gerektiği anlamına gelmiyor. Öncelikle beslenme düzenine dönmek ve vücuda biraz zaman tanımak gerekiyor.

TATLIYI TAMAMEN YASAKLAMAYIN

Tatil sonrasında dondurma, tatlı ve atıştırmalıkları tamamen yasaklamak sık yapılan hatalardan biri. Sağlıklı beslenmede önemli olan tek bir besini tamamen hayatımızdan çıkarmak yerine, tüketim sıklığına ve porsiyon miktarına dikkat etmek.

Böyle bir yaklaşım, beslenme düzeninin uzun vadede sürdürülebilir olmasına katkı sağlıyor.

GÜNLÜK BESLENME DÜZENİNİZİ OLUŞTURUN

Tatil sonrasında ilk hedef hızlı kilo vermek değil, günlük beslenme ve yaşam rutinini yeniden oluşturmak olmalı. Düzenli öğünlere dönmek, yeterli su içmek, sebze ve meyve tüketimini artırmak, yeterli protein almak, tam tahıllı ürünleri tercih etmek ve fiziksel aktiviteyi günlük yaşama yeniden dahil etmek bu sürecin temel adımlarını oluşturuyor.

PORSİYONLARINIZA DİKKAT EDİN

Beslenme düzeninize dönerken porsiyon miktarlarına dikkat etmek, tabağı sebze ve salata gibi besinlerle çeşitlendirmek ve yeterli protein ile tam tahıllı besinlere dengeli şekilde yer vermek kilo yönetimini destekleyebilir. Amaç kendini aç bırakmak değil, enerji ve besin ögesi

ihtiyacını karşılayacak dengeli bir düzen oluşturmaktır.

ŞOK DİYETLERDEN UZAK DURUN

Beslenme ve Diyet Uzmanı Benu Enyüksək, tatil sonrasında yapılan en yaygın hatalardan birinin şok diyetlere yönelmek olduğunu belirterek şöyle konuşuyor: “Sosyal medyada kısa sürede hızlı kilo kaybı vaatlerine aldanmamalı, şok diyetler yerine, fiziksel aktivite düzeyi, yaş, cinsiyet, mevcut kilo, sağlık durumu ve beslenme alışkanlıklarınız değerlendirilerek sürdürülebilir beslenme planı oluşturulmalıdır. Öğün atlamak, karbonhidratları tamamen hayatımızdan çıkarmak, yalnızca salata veya sıvı tüketmek gibi yöntemler kısa vadede tartıda düşüş sağlayabilse de sürdürülebilir değildir. Üstelik günlük enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarının yeterince karşılanamamasına ve sağlığın bozulmasına neden olur.”

Stres ve Depresyon Kalp Krizi Riskini Artırıyor! Ne Yapmalı?

Ruhsal sağlık ve kalp sağlığı birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğunu belirten uzmanlar, fiziksel faktörlerin yanında ruh sağlığının da kalbi etkilediğini söylüyor.

Depresyon ve kronik stresin, kalp-damar hastalıklarının riskini artırırken, kalp sorunlarının da ruhsal sağlığı olumsuz etkileyebileceğini ifade eden Uzman Klinik Psikolog Emine Akın Aytop; “Ruhsal iyilik hâli hem kalp-damar hastalıklarından korunmada hem de tedavi sürecine uyum sağlamada olumlu katkılar sağlar.” dedi. Psikoterapi ve stres yönetimi tekniklerinin, kalp ritmi, tansiyon ve damar sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını kaydeden Aytop, kalp ve zihin sağlığının, bir bütün olarak ele alınması gerektiğini vurguladı.

Üsküdar Üniversitesi NPİS-TANBUL Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Emine Akın Aytop, ruhsal sağlığın kalp-damar sağlığı üzerindeki etkileri hakkında bilgi verdi.

RUH SAĞLIĞI İLE KALP SAĞLIĞI ARASINDA ÇİFT YÖNLÜ BİR İLİŞKİ VAR

Dünya Sağlık Örgütü rapor-

larına göre, kalp ve damar hastalıklarının, dünya genelinde en yaygın ölüm ve engellilik neden-

leri arasında yer aldığını hatırlatan Uzman Klinik Psikolog Emine Akın Aytop; “Türkiye İstatistik Kurumu’nun 2024 verilerine göre ise, ülkemizde gerçekleşen ölümler arasında yüzde 36 oranı

ile kalp ve damar hastalıkları ilk sırada yer alıyor.” dedi.

Kalp-damar hastalıklarına yol açan pek çok farklı etken bulunduğunu ve bu etkenlerin kişiden kişiye değişebildiğini aktaran Aytop; “Fiziksel risk faktörlerine ek olarak, ruh sağlığı ile kalp sağlığı arasındaki ilişkinin de önemli olduğu bilimsel çalışmalarla destekleniyor. Depresyon, anksiyete ve kronik stres gibi psikolojik sorunlar, kalp-damar hastalıklarının ortaya çıkma riskini artırabilir ve mevcut hastalıkların seyrini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca sosyal izolasyon, yetersiz sosyal destek ve yalnızlık gibi etkenler de hem kalp sağlığını hem de tedavi başarısını olumsuz etkileyebilir. Öte yandan, kalp-damar hastalıkları fiziksel sınırlılıklar, sosyal ve iş yaşamında değişiklikler, maddi sıkıntılar ve belirsizlikler gibi etkenler aracılığıyla depresyon

ve anksiyete gelişimine zemin hazırlayabilir.” şeklinde konuştu.

DEPRESYON, KALP-DAMAR HASTALIKLARI RISKİNİ HEM DOĞRUDAN HEM DE YAŞAM TARZI ÜZERİNDEN ARTIRIYOR

Ruhsal iyilik hâlinin hem kalp-damar hastalıklarından korunmada hem de tedavi sürecine uyum sağlamada olumlu katkılar sağladığının bilindiğini ifade eden Uzman Klinik Psikolog Emine Akın Aytop; “Kalp sağlığının yerinde olması da ruhsal iyiliği destekler. Bu nedenle, kalp sağlığını değerlendiren bireyin ruhsal durumunu da dikkate almak, hastalığın önlenmesi ve tedavisinde daha etkili bir yaklaşım sağlar.” dedi.

Depresyon yaşayan kişilerde kalp-damar hastalıklarının daha sık görülmesinin nedenlerine değinen Aytop, şunları söyledi: “Depresyon, duygu, düşünce ve davranışları olumsuz etkileyen ciddi bir ruh sağlığı sorunudur. Kronik, düşük dereceli iltihaplanmaya yol açarak damar iç yüzeyinde hasara ve damar daralmasına neden olabilir.

Depresyon sırasında artan kortizol, adrenalin ve noradrenalin gibi kimyasallar kan basıncını yükseltebilir, kalp ritim bozukluk-

larına ve bağışıklık sistemi işlevlerinin bozulmasına yol açabilir. Ayrıca trombosit aktivitesini artırarak kalp krizi veya inme riskini yükseltebilir.

Davranışsal olarak depresyon, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının gelişmesine zemin hazırlar; sigara ve alkol kullanımı, sağlıksız beslenme, fiziksel aktivite eksikliği ve ilaç tedavisine uyumsuzluk daha sık görülür. Öte yandan, kalp-damar hastalıkları tanısı alan bireylerde yaşanan değişiklikler depresyon ve anksiyete gelişimi için risk oluşturur.”

SAĞLIKLI BİR RUH HALİ, SAĞLIKLI BİR KALP DEMEK

Ruhsal açıdan sağlıklı bireylerin, duygularla daha dengeli başa çıkabildiklerini kaydeden Uzman Klinik Psikolog Emine Akın Aytop; “Bu kişilerin psikolojik dayanıklılıkları güçlüdür, sorunlarla başa çıkma kapasitesine sahiptir ve gerektiğinde destek aramaktan çekinmezler.” dedi.

Sağlıklı bireylerin bedenlerine özen gösterdiğini, sağlıklı beslendiğini, düzenli uyuduğunu ve fiziksel aktiviteyi yaşamlarına dahil ettiğini dile getiren Aytop; “Stres tepkileri uyumludur ve tedavi süreçlerine uyum sağ-

larlar. Bu bilişsel, duygusal ve davranışsal artılar; kalp ritmi, tansiyon, damar esnekliği ve inflamatuvar süreçler üzerinde koruyucu etki yaratır.” açıklamasını yaptı.

PSİKOTERAPİ VE STRES YÖNETİMİ KALP SAĞLIĞINI KORUYOR

Psikoterapi ve stres yönetimi tekniklerinin kalp sağlığına etkilerine değinen Uzman Klinik Psikolog Emine Akın Aytop, şu bilgileri paylaştı:

“Psikoterapi, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerini fark etmesine ve daha işlevsel biçimde yapılandırmasına yardımcı olur. Psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik, özgüven, özdeğer ve içsel motivasyon güçlenir. Bu süreç, kalp-damar sağlığını destekleyen fizyolojik mekanizmaları dengeler, inflamasyonu azaltır, damar yapısını korur ve kan akışını düzenler. Psikoterapi ayrıca sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemeye ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmaya yardımcı olur.

Nefes çalışmaları, gevşeme egzersizleri, meditasyon ve farkındalık temelli uygulamalar yani stres yönetimi teknikleri otonom sinir sistemi üzerinde dengeleyici etki oluşturur, kalp

atım hızını ve kan basıncını düzenler. Uzun vadede stresin kalp-damar sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltır.”

KALP VE ZİHİN SAĞLIĞININ AYRILMAZ BİR BÜTÜN OLDUĞU KABUL EDİLMELİ

Psikolojik sorunların kalp-damar sağlığını olumsuz etkileyebileceğine vurgu yapan Uzman Klinik Psikolog Emine Akın Aytop; “Bu nedenle, sorunları göz ardı etmemek, sağlıklı başa çıkma yolları geliştirmek ve gerektiğinde ruh sağlığı uzmanlarından destek almak önemlidir.” dedi.

Tedavi sürecinde ilaç kullanımı ve kontrollerin aksatılmaması ve kalp fonksiyonlarının düzenli olarak izlenmesi gerektiğinin altını çizen Aytop, sözlerini şöyle tamamladı: “Sağlıklı beslenme, düzenli uyku, fiziksel aktivite, zararlı alışkanlıklardan uzak durma ve sosyal destek güçlü tutulmalıdır. Kalp ve zihin sağlığını birlikte korumanın en önemli adımı, bunların ayrılmaz bir bütün olduğunu kabul etmek ve fiziksel ile psikolojik sağlığa bütüncül bir yaklaşımla özen göstermektir. Bu, sağlıklı yaşam tarzı, dengeli yaşam ve gerektiğinde profesyonel destek almayı kapsar.”

“Sosyal Medya, Gençlerde Ciddi Psikolojik Sorunlara Yol Açabilir”

Sosyal medyanın olumsuz etkilerinin en çok ergenler ve genç yetişkinler üzerinde görüldüğünü belirten, Psikiyatri Uzmanı Dr. Mustafa Akcan; “Gençlerde özgüven kaybı, kaygı bozuklukları, dikkat sorunları ve uyku problemlerinin sosyal medya kullanımına bağlı olarak ciddi şekilde artmaktadır. Sosyal medyanın bilinçsiz kullanımı uzun vadede psikolojik sağlığı tehdit eden ciddi bir risk faktörüne dönüşüyor” dedi.

Medical Park Ordu Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Mustafa Akcan, sosyal medyanın özellikleri gençler arasında depresyonu

tetikleyen yeni bir faktör haline geldiğini vurguladı.

Günümüzde depresyonun yalnızca biyolojik ve çevresel etkenlerle sınırlı olmadığını dikkat çeken Uzm. Dr. Akcan; “Sosyal medyada uzun süre vakit geçirmenin, kişilerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına ve sürekli onay arayışına girmesine neden olmaktadır. Bu durum zamanla bireylerin kendilerini değersiz hissetmelerine ve yalnızlaşmalarına yol açabilir. Görünürde bağlantı kurulsa da aslında sosyal medya, birçok kişiyi daha izole hale getiriyor. Biz bu tabloyu artık ‘sosyal medya tetikli yalnızlık’ olarak adlandırıyoruz”



diye konuştu.

“SOSYAL MEDYA, İLİŞKİLERE ZARAR VEREBİLİR”

Uzm. Dr. Akcan, sosyal medyanın görünürde insanları bir araya getiren bir araç gibi görünse de aslında bireyleri daha yüzeysel ve kırılgan ilişkilerin içine sürüklediğini aktardı. Uzm. Dr. Akcan, bu durumun özellikle gerçek sosyal bağları zayıflatmasıyla birlikte kişilerin yalnızlık duygusunu artırdığını ve depresyon riskini büyüttüğünü kaydetti.

“GENÇLERDE RİSK DAHA FAZLA”

Sosyal medyanın olumsuz etkilerinin en çok ergenler ve genç yetişkinler üzerinde görüldüğünü belirten Uzm. Dr.

Akcan; “Gençlerde özgüven kaybı, kaygı bozuklukları, dikkat sorunları ve uyku problemlerinin sosyal medya kullanımına bağlı olarak ciddi şekilde artmaktadır. Sosyal medyanın bilinçsiz kullanımı uzun vadede psikolojik sağlığı tehdit eden ciddi bir risk faktörüne dönüşüyor” dedi.

“DİJİTAL DETOKS YAPILMALI”

Dr. Akcan, sosyal medyanın yaşamın bir parçası olduğunun kabul edilmesi gerektiğini, ancak bilinçli kullanımın şart olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Akcan; “Günlük kullanım süresinin sınırlandırılması, haftada en az bir gün dijital detoks yapılması, yüz yüze sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi ve olumsuz belirtiler



fark edildiğinde profesyonel destek alınmasının ruh sağlığını korumada büyük önem taşıyor” açıklamasında bulundu.

“SESSİZ BİR SALGIN”

Uzm. Dr. Akcan, yalnızlığın artık çağımızın en sessiz salgını haline geldiğini vurgulayarak şu

bilgileri paylaştı:

“Yalnızlık artık çağımızın en sessiz salgını haline gelmiş durumda. Bu nedenle sosyal medyanın hayatımızdaki rolünü fark etmek, sınırlandırmak ve ruh sağlığımızı koruyacak önlemleri almak son derece önemlidir.”

BATMAN'DAN SOFRALARA UZANAN LEZZET YOLCULUĞU



Hakan ÇELEBİ

Güneydoğu Anadolu'nun kendine özgü kültürel zenginliklerinden birine sahip olan Batman, tarihi boyunca farklı medeniyetlerin, toplulukların ve kültürlerin buluşma noktasından biri olmuştur. Bu zengin geçmiş, kentin mutfak kültürüne de güçlü bir şekilde yansımıştır. Batman mutfağı; buğday, bulgur, et, bakliyat, sebze ve yöresel otların başrolde olduğu, sade ancak doyurucu yemekleriyle dikkat çeker.

Batman'ın mutfak kültürünü yalnızca birkaç yöresel yemek üzerinden değerlendirmek mümkün değildir. Kentin yemekleri, aynı zamanda bölgenin yaşam biçiminin, tarımsal üretiminin, mevsim şartlarının ve aile geleneklerinin bir yansımasıdır. Özellikle kış hazırlıkları, imece kültürü, tandır ve sac çevresinde şekillenen yemekler, Batman mutfağının geçmişten günümüze taşınan önemli unsurları arasında yer alır.

BULGUR VE BUĞDAY MUTFAĞIN TEMELİNDE

Batman mutfağında tahılların önemli bir yeri vardır. Güneydoğu Anadolu'nun geleneksel beslenme kültüründe olduğu gibi Batman'da da bulgur, buğday ve un çok sayıda yemeğin temel malzemesidir.

Bulgur yalnızca pilav olarak tüketilmez; köfte çeşitlerinden dolmalara, çorbalardan ana yemeklere kadar geniş bir kullanım alanına sahiptir. Özellikle et ve bulgurun bir araya geldiği yemekler, bölge mutfağının karakteristik özelliklerini ortaya koyar.

Geleneksel sofralarda bulgur yemeklerinin yanında ayran, yoğurt, turşu ve mevsimlik sebzelerin bulunması da oldukça yaygındır. Böylece sade malzemeler kullanılarak hem doyurucu hem de besleyici sofralar hazırlanır.

PERDE PİLAVI VE ÖZEL GÜN SOFRALARI

Batman ve çevresinde pilav kültürü oldukça gelişmiştir. Özellikle özel günlerde ve kalabalık sofralarda hazırlanan pilavlar, yemek kültürünün önemli parçalarıdır.

Perde pilavı da Güneydoğu ve Doğu Anadolu'nun farklı yörelerinde görülen, gösterişli sunumuyla dikkat çeken yemeklerden biridir. İnce hamurun içine pilav, tavuk eti, badem ve çeşitli baharatların yerleştirilmesiyle hazırlanır. Fırında pişirilen hamur dışarıdan bakıldığında bir tepsi veya kap gibi görünür.

Perde pilavı, yalnızca lezzetli değil, hazırlanışındaki sembolik anlamlarla da dikkat çeker. Özellikle düğün, bayram

ve özel davet sofralarında yer alması, yemeğin sosyal ve kültürel yönünü güçlendirir.

ET YEMEKLERİNİN ÖNEMLİ YERİ

Batman mutfağında et yemekleri de önemli bir yere sahiptir. Kırmızı et; kebablarda, sulu yemeklerde, köftelerde ve çeşitli yöresel tariflerde kullanılır.

Bölgenin geleneksel mutfak anlayışında etin mümkün olduğunca doğal lezzetinin korunmasına önem verilir. Soğan, sarımsak, biber ve yöresel baharatlarla hazırlanan et yemekleri, özellikle kalabalık aile sofralarının vazgeçilmezleri arasında bulunur.

Kavurma da yörede yapılan geleneksel et yemekleri arasında yer alır. Kavurma, etin daha uzun süre saklanabilmesini sağlamak amacıyla hazırlanırdı. Bu yöntem, aynı zamanda bölgenin geçmişteki saklama ve kış hazırlığı kültürünün bir göstergesidir.

TANDIR VE SAC KÜLTÜRÜ

Batman mutfağının geleneksel yönünü ortaya çıkaran unsurlardan biri de tandır ve sac kültürüdür.

Sac üzerinde hazırlanan ekmekler, gözlemeler ve çeşitli hamur işleri, özellikle kırsal bölgelerde geleneksel mutfak kültürünün izlerini taşır. Odun ateşinde pişen ekmeğin kendine özgü kokusu ve tadı, modern fırınlarda yapılan ekmeklerden farklı bir karakter ortaya çıkarır.

Tandır ise yalnızca yemek pişirmek için kullanılan bir araç değildir. Geçmişte ailelerin bir araya geldiği, ekmeklerin hazırlandığı ve çeşitli yemeklerin pişirildiği sosyal bir alan olma özelliği de taşımıştır.

İÇLİ KÖFTE GELENEĞİ

Güneydoğu Anadolu mutfağının önemli lezzetlerinden biri olan içli köfte, Batman'da da sevilen yemekler arasındadır.

Bulgur, kıyma ve çeşitli baharatlarla hazırlanan dış harcın içerisine soğanlı ve kıymalı iç harç yerleştirilir. Daha sonra şekillendirilen köfteler kızartılarak veya bazı yörelerde haşlanarak hazırlanabilir.

İçli köftenin hazırlanması emek isteyen bir süreçtir. Bu nedenle özellikle aile toplantılarında birkaç kişinin bir araya gelerek birlikte köfte hazırlaması, yemek yapmanın ötesinde sosyal bir etkinliğe dönüşebilir.

DOLMA VE SARMALAR

Batman mutfağında sebzeler de önemli bir yere sahiptir. Patlıcan, biber, kabak ve çeşitli sebzeler kullanılarak hazırlanan dolmalar, yöresel sofralarda kendine yer bulur.

Asma yaprağından hazırlanan sarmalar da özellikle yaz aylarında yapılan yemekler arasındadır. Pirinç veya bulgur, soğan, salça ve baharatlarla hazırlanan iç harç yapraklara sarılır ve tencerede pişirilir.

Dolma ve sarma yemeklerinin en önemli özelliklerinden biri, mevsimlik ürünlerin değerlendirilmesine imkân sağlamasıdır. Yaz aylarında yetişen sebzelerin kurutulması veya çeşitli yöntemlerle saklanması sayesinde kış aylarında da yöresel yemekler hazırlanabilir.

KURUTMALIKLAR KIŞIN SOFRAYA GELİR

Güneydoğu Anadolu'nun pek çok yerinde olduğu gibi Batman'da da yaz aylarında kış hazırlıkları yapılır.

Patlıcan, biber ve domates gibi sebzelerin kurutulması geleneksel mutfak kültürünün önemli parçalarıdır. Güneşte kurutulan sebzeler kış aylarında çeşitli yemeklerde kullanılır.

Bu gelenek, geçmişten günümüze aktarılan bir mutfak mirasıdır. Modern soğutma ve saklama imkânlarının yaygınlaşmasına rağmen kurutmalık hazırlama geleneğinin sürdürülmesi, yöresel mutfağın yaşatılması açısından önem taşır.

ÇORBALAR VE SICAK YEMEKLER

Batman mutfağında çorbalar da önemli bir yere sahiptir. Özellikle kış aylarında bakliyat, bulgur, yoğurt ve çeşitli sebzeler kullanılarak hazırlanan çorbalar sofraların başlangıç yemeği olur.

Mercimek, nohut, bulgur ve yoğurt gibi temel ürünler, bölgenin ekonomik ve beslenme alışkanlıklarıyla da yakından ilişkilidir.

Çorbalar bazen yalnızca başlangıç olarak değil, yanında ekmek ve ayranla birlikte başlı başına bir öğün olarak da tüketilebilir.

YÖRESEL OT VE SEBZELER

Batman mutfağında doğadan toplanan bazı yöresel otların ve mevsimlik bitkilerin de kullanıldığı görülür.

Özellikle ilkbahar aylarında doğada yetişen çeşitli otlar toplanarak yemeklerde, böreklerde veya kavurmalarda kullanılabilir. Bu durum, bölge halkının doğayla kurduğu geleneksel ilişkinin mutfağa yansımasıdır.

Mevsiminde tüketilen sebzeler ve otlar, yemeklere farklı aromalar kazandırırken aynı zamanda geçmişten gelen yerel beslenme alışkanlıklarının devam etmesini sağlar.

HAMUR İŞLERİ VE KAHVALTİ KÜLTÜRÜ

Batman'da hamur işleri de sofraların önemli unsurlarından-



dır. Sac ekmeği, gözleme ve çeşitli börekler özellikle kahvaltılarda ve çay saatlerinde tüketilir.

Un, su ve tuz gibi temel malzemelerle hazırlanan ekmekler, geleneksel mutfakta büyük önem taşır. Bazı evlerde ekmek yapımı hâlâ aile bireylerinin birlikte gerçekleştirdiği bir gelenek olarak devam etmektedir.

Kahvaltılarda ise peynir, zeytin, tereyağı, bal, pekmez, yumurta ve yöresel ekmekler sofralarda yer alabilir.

TATLILARDA PEKMEZ VE ŞERBETLİ LEZZETLER

Batman mutfağında tatlı kültürü de oldukça zengindir. Özellikle bayramlarda ve özel günlerde hazırlanan şerbetli tatlılar sofralara renk katar.

Baklava ve kadayıf gibi Güneydoğu Anadolu'nun genelinde yaygın olan tatlıların yanı sıra un, şeker, pekmez, ceviz ve çeşitli kuruyemişlerle hazırlanan geleneksel tatlılara da rastlanır.

Pekmez, bölgenin geleneksel mutfak kültüründe önemli bir tatlandırıcı olarak kullanılmıştır. Geçmişte şekerin günümüzdeki kadar yaygın olmadığı dönemlerde pekmez, tatlıların hazırlanmasında önemli bir rol üstlenmiştir.

BAYRAM SOFRALARININ AYRI BİR YERİ VAR

Batman mutfağında bayramlar, yemek kültürünün en canlı biçimde yaşandığı zamanlardan biridir.

Bayram öncesinde evlerde hazırlıklar yapılır; et yemekleri, pilavlar, dolmalar, börekler ve tatlılar hazırlanır. Aile büyüklerinin ziyaret edildiği bayramlarda misafirlere ikram edilen yemekler, toplumsal dayanışmayı güçlendiren unsurlardan biri olur.

Bir sofranın etrafında toplanmak, yalnızca yemek yemek anlamına gelmez. Aynı zamanda aile bağlarının güçlenmesi, komşuluk ilişkilerinin sürdürülmesi ve kültürel mirasın yeni nesillere

aktarılması anlamına gelir.

BATMAN MUTFAĞINDA MISAFİRPERVERLİK

Batman'ın yemek kültürünü anlatırken misafirperverlikten söz etmemek mümkün değildir.

Geleneksel Anadolu kültüründe olduğu gibi Batman'da da eve gelen misafirin sofraya davet edilmesi önemli bir gelenektir. Sofranın bereketi paylaşılr ve misafire mümkün olan en iyi ikram yapılmaya çalışılır.

Bu nedenle yöresel yemeklerin birçoğu tek kişilik porsiyonlardan ziyade kalabalık sofralara uygun şekilde hazırlanır. Büyük tencerelerde pişen yemekler, ortaya konulan pilavlar, ekmekler, salatalar ve ayran, paylaşım kültürünün mutfaktaki yansımalarıdır.

YEMEKLER KADAR SOFRA KÜLTÜRÜ DE ÖNEMLİ

Batman mutfağının en dikkat çekici yönlerinden biri, yemeklerin yalnızca tariflerden ibaret olmamasıdır.

Bir yemeğin hazırlanması için aile bireylerinin bir araya gelmesi, kışık hazırlıkların birlikte yapılması, düşünlerde büyük kazanlarda yemek pişirilmesi ve bayramlarda kalabalık sofraların kurulması, mutfağı sosyal hayatın önemli bir parçası hâline getirir.

Bu nedenle Batman mutfağı; tencereden, tandırdan ve sofradan çok daha fazlasını ifade eder. Bu mutfakta geçmişin hatıraları, aile büyüklerinden öğrenilen tarifler ve bölgenin yaşam biçimi bir arada bulunur.

MODERN BATMAN'DA GELENEKSEL LEZZETLER

Günümüzde Batman hızla gelişen ve büyüyen şehirlerden biridir. Kent yaşamının değişmesiyle birlikte beslenme alışkanlıkları da değişmektedir. Ancak geleneksel yemekler hâlâ evlerde, yöresel lokantalarda ve özel gün sofralarında yaşatılmaktadır.

Özellikle genç kuşakların yöresel yemekleri öğrenmesi ve bu yemeklerin restoranlarda sunulması, mutfak kültürünün gelecek kuşaklara aktarılması açısından önemlidir.

Geleneksel tariflerin kayıt altına alınması, yöresel ürünlerin tanıtılması ve Batman mutfağının gastronomi turizmine kazandırılması da kentin kültürel değerlerinin görünür hâle gelmesine katkı sağlayabilir.

BATMAN MUTFAĞI BİR KÜLTÜR HAZINESİ

Batman mutfağı; bulgurun, buğdayın, etin, sebzelerin ve yöresel ürünlerin bir araya geldiği zengin bir mutfak kültürüdür. Ancak bu mutfağı değerli kılan yalnızca yemeklerin kendisi değildir.

Bu yemeklerin arkasında yüzyıllar boyunca şekillenen bir yaşam kültürü, aile geleneği, paylaşma anlayışı ve misafirperverlik vardır.

Tandırdan pişen ekmekten kalabalık sofralarda paylaşılan pilava, kış için hazırlanan kurutmalıklardan bayramlarda yapılan tatlılara kadar her lezzet, Batman'ın kültürel hafızasından bir iz taşır. Bugün Batman mutfağı, geçmişten aldığı mirası modern şehir yaşamıyla buluşturmaktadır. Yöresel yemeklerin restoranlarda, festivallerde ve gastronomi etkinliklerinde daha fazla tanıtılması, bu kültürel mirasın geniş kitlelere ulaşmasını sağlayacaktır.

Batman'ın mutfağı, tıpkı Mezopotamya'nın kendisi gibi farklı kültürlerin izlerini taşıyan, sade malzemelerden oluşan lezzetler çıkaran ve en önemlisi paylaşmayı bilen bir mutfaktır.

Bu nedenle Batman mutfağını keşfetmek, yalnızca farklı yemekleri tatmak değil; Güneydoğu Anadolu'nun tarihini, insanını, geleneklerini ve sofa kültürünü tanımak anlamına gelir.

Fındık hasadında file kullanımı işçi maliyetlerini düşürüyor

Karadeniz Bölgesi'nin en önemli tarımsal ürünü olan fındıkta hasat döneminde file kullanımı, işçi maliyetlerini düşürüyor.

Samsun'un Çarşamba ilçesi Tatarlı Mahallesi'nde fındık hasadı büyük oranda file ile yapılıyor. Fındık üreticileri, hasat filesi kullanımıyla hem işçilik maliyetlerini azaltıyor hem de hasat sürecini kolaylaştırıyor.

Üretici Orhan Karacaer, ga-

zetecilere, 3 dönüm fındık bahçesinde hasat filesi kullandığını söyledi.

File sayesinde daha az iş gücüyle çok daha kısa sürede hasat gerçekleştirdiklerini anlatan Karacaer, "Hasat filesi sayesinde daha önce 10 gün süren fındık toplama işlemini zaman olarak kısalttık. 3 dönümlük bahçenin filelerini birkaç kişiyle kısa sürede serip toplayabiliyoruz. Hasat filesi hem işçilik hem

de maliyet açısından üreticiye önemli avantaj sağlıyor." dedi.

Bölgede incelemede bulunan İl Tarım ve Orman Müdürü Kemal Yılmaz ise fındık bahçelerinde hasat filesi kullanımının her geçen gün yaygınlaştığını dile getirdi.

Filenin fındık üretimindeki en önemli maliyet unsurlarından biri olan işçiliği yüzde 70'lere varan oranlarda azaltabildiğini vurgulayan Yılmaz, "Hasat filesi yalnızca

işçilik maliyetlerini düşürmekle kalmadığı gibi ürün kalitesi, randıman ve gelecek yılın verimi açısından da önemli avantajlar sağlıyor. Fındığın toprağa temas etmeden, tam hasat olumuna geldiğinde file üzerine dökülmesi, kalite ve randıman kayıplarının önüne geçiyor. Daldan yapılan hasatta fındık dalları gelecek yıllar için zarar görebilir. Ama fileli hasatta fındık kuruduktan sonra filenin üzerine düşüyor. Böylelikle

daldan toplama yapılmasında da gerek kalmıyor." ifadesini kullandı.

Fındık hasat filesi almak isteyen üreticilere Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından yüzde 70'e varan hibe desteği sağlandığına dikkati çeken Yılmaz, şunları kaydetti:

"Üreticilerimiz bu destekten yararlanmalıdır. Şu ana kadar yaklaşık 200 üretici fındık hasat filesi desteğinden yararlandı.

Bu yıl başvurusu uygun olarak değerlendirilen 95 üreticiye daha file desteği sağlanacak. Böylelikle desteklerden faydalanan üretici sayımız yaklaşık 300'e çıkacak. Fındık üretiminde maliyetlerin azaltılması ve üreticilerin gelirlerinin artırılması amacıyla hasat filesi kullanımının yaygınlaştırılmasına yönelik çalışmaları-
mız devam edecek."

**SAMSUN
(AA)**



Mete Gazoz, 2026 Okçuluk Dünya Kupası'nın Meksika'daki final ayağında kürsüye çıktı. Milli sporcu, erkekler klasik yay kategorisindeki performansı ile Türkiye'nin madalya sayısını artırdı

Eline Sağlık Mete Gazoz



Türkiye Okçuluk Federasyonunun açıklamasına göre Mete Gazoz, Saltillo kentinde düzenlenen organizasyonun yarı finalinde Japon Junya Nakanishi'ye 6-0 yenildi.

Bronz madalya mücadelesinde Fransız Jean-Charles Valladont ile karşılaşan milli okçu, rakibini 6-0 mağlup ederek üçüncü oldu.

TÜRKİYE'NİN TOPLAM MADALYASI 15'E ULAŞTI

Final ayağında erkekler klasik

ayda yarışan Ulaş Berkim Tümer ile kadınlar makaralı yayda mücadele eden Hazal Burun, organizasyona çeyrek finalde veda etti.

Mete'nin bronz madalyasıyla birlikte ay-yıldızlı sporcuların 2026 Okçuluk Dünya Kupası'ndaki toplam madalya sayısı 15'e yükseldi. Türkiye, organizasyonu 4 altın, 7 gümüş ve 4 bronz madalyayla tamamladı.

Haber Merkezi

Kura Çekimi 18 Eylül'de Yapılacak !



Ziraat Türkiye Kupası 2. Eleme Turu Kura Çekimi, 18 Eylül 2026 Cuma günü saat 15.00'te kulüp yetkililerinin katılımı ile TFF Hasan Doğan Millî Takımlar Kamp ve Eğitim Tesisleri Orhan Saka Konferans Salonu'nda yapılacaktır.

Kuraya, 1. Eleme Turu'nu geçecek 20 takım ile bu turdan itibaren dahil olacak 42 takımla birlikte toplam 62 takım katılacaktır.

Haber Merkezi



Gençlik ve Spor İl Müdürü Muzaffer Ergün'den ziyaretler

Gençlik ve Spor İl Müdürü Muzaffer Ergün, Tirebolu Kaymakamı Tuncay Kaldırım ve Tirebolu Belediye Başkanı Bülent Kara'yı

makamlarında ziyaret etti.

Gerçekleştirilen ziyaretlerde; ilçede devam eden gençlik ve spor faaliyetleri, gençlerimize yönelik çalışmalar, yatırımlar ve

projeler ile yurt hizmetleri hakkında istişarelerde bulunuldu.

Gençlerimizin spora erişimini artırmak, ilçemizde gençlik ve spor hizmetlerini daha ileriye

taşımak ve yeni projeleri hayata geçirmek amacıyla yapılabilecek çalışmalar değerlendirildi.

Haber: Fatma Uğurlu

Tuğba Akın'dan Kürsü Başarısı



Doğanın zorlu parkurları ve nefes kesen manzaralarıyla bilinen Kaçkar Ultra Trail yarışlarında Giresun Maraton Kulübü, dağlarda ve doğanın en çetin parkurlarında Giresun'u başarıyla temsil etti.

Organizasyonun 20K parkurunda ter döken kulüp sporcusu Tuğba Akın, kadınlar genel klasmanda Üçüncü oldu.

Zorlu hava ve arazi şartlarının yanı sıra dik yokuşlar ve uzun patikaların yer aldığı

Kaçkar Ultra Trail'e 4 sporcuyla katılım sağlayan Giresun Maraton Kulübü, dağlarda ve doğanın en çetin parkurlarında Giresun'u başarıyla temsil etti.

Kulüp tarafından yapılan değerlendirmelerde, bu derecenin düzenli çalışmanın ve asla vazgeçmeme inancının en güzel sonucu olduğu vurgulandı.

Haber Merkezi

2026-2027 Eğitim-Öğretim Yılı Hazırlıkları Değerlendirildi

Gençlik ve Spor İl Müdürü Muzaffer Ergün başkanlığında; yurt müdürleri ve şube müdürlerinin katılımıyla, yurtlarımızda sunulan hizmetlerin daha da geliştirilmesine yönelik değerlendirme ve planlama toplantısı gerçekleştirildi.

Toplantıda; GSB yurtlarının mevcut durumu, yeni eğitim-öğretim dönemine yönelik hazırlıklar ve gençlerimizin daha güven-

li, huzurlu, kaliteli ve nitelikli bir ortamda eğitim hayatlarını sürdürebilmeleri için yürütülecek çalışmalar ele alındı.

Gençlerimizin ihtiyaçlarına yönelik yapılabilecek çalışmalar değerlendirilerek, yeni dönemde yurt hizmetlerinin kalitesinin daha da artırılması konusunda istişarelerde bulunuldu.

Haber: Mustafa Tuncay



Keşapspor'u Derinden Yaraladı !

Tarihinde ilk kez Ziraat Türkiye Kupası'nda mücadele etmenin gururunu yaşayan Keşapspor, kupa yolculuğu öncesinde büyük bir şokla sarsılmış Kırmızı Yeşilli kulübün resmi olarak duyurduğu karara göre; Tokat İl Spor Güvenlik Kurulu tarafından alınan karar doğrultusunda, Tokatspor kupa karşılaşmasına Keşapspor taraftarının alınmayacağı bildirilmiştir.

Kulüpten yapılan açıklamada, kulüp tarihinin en özel ve en anlamlı müsabakasında taraftarların tribünde yer

almamasının camiayı derinden yaraladığı ifade edildi. Tokat İl Spor Güvenlik Kurulu'nun aldığı bu yasak kararının üzüntüyle karşılandığı belirtildi.

Haber: Hakan Çelebi



KADINLAR SÜPER LİG 3.HAFTA SONUÇLARI

HAKKARİGÜCÜ SPOR-TRABZONSPOR A.Ş.:	1-1
FENERBAHÇE -ŞİLE BİLGİDOĞA :	12-0
KAYSERİ KADIN FUTBOL KULÜBÜ-AMED :	0-3
BAKIRKÖY KADIN FUTBOL SPOR -SULTANBEYLİ GÜCÜ SPOR :	1-4
GALATASARAY A.Ş.-ABB FOMGET SPOR :	6-0
ÜNYE KADIN SPOR -YÜKSEKOVA SPOR :	0-0
HAYMANA SPOR -BEŞİKTAŞ A.Ş.:	0-5
SANAYİSPOR -1207 ANTALYASPOR :	0-3(Hükmen)
4.HAFTA PROGRAMI	
YÜKSEKOVA SPOR	- KAYSERİ KADIN FUTBOL KULÜBÜ
BEŞİKTAŞ A.Ş.	- FENERBAHÇE
SULTANBEYLİ GÜCÜ SPOR	- GALATASARAY A.Ş.
AMED	- BAKIRKÖY KADIN FUTBOL SPOR
ÜNYE KADIN SPOR	- HAYMANA SPOR
ABB FOMGET SPOR	- TRABZONSPOR A.Ş.
1207 ANTALYASPOR	- HAKKARİGÜCÜ SPOR
ŞİLE BİLGİDOĞA	- SANAYİSPOR

