

AK Partili Gençlerden Mahalle Buluşması "Mahalle Bizim, Gençler Bizim"

AK Parti Adıyaman İl Gençlik Kolları tarafından başlatılan 'Mahalle Bizim Gençlik Bizim' buluşmalar kapsamında AK Parti İl Başkanı Mehmet Dağtekin, Belediye Başkanı Süleyman Kılıncı, İl Başkan Yardımcısı Emrah Bulucu, Merkez İlçe Başkanı Mustafa Akıyüz, Merkez İlçe Başkan Yardımcısı Ziya Başaran ve Gençlik Kolları Başkanı Mevlüt Kuştepe, gençlerle bir araya gelerek işbirliği ve değerlendirme toplantıları gerçekleştirildi.



Adıyaman Gençlik Kolları Başkanı Mevlüt Kuştepe başkanlığında gerçekleştirilen toplantıda, saha çalışmaları, siyaset ve sosyal sorumluluk projeleri hakkında fikir alışverişleri yapıldı. Toplantıda bir konuşma yapan AK Parti Adıyaman İl Başkanı Mehmet Dağtekin: "Öncelikle 'Mahalle Bizim Gençlik Bizim' buluşmalar kapsamında bizden gençlerle buluştuğunuz Mevlüt Kuştepe Başkanımıza ve yönetimine teşekkür ediyorum."

Şehit Doğan, Dualarla Anıldı

Suriye'nin Fırat Kalkanı Bölgesi Azaz ilçesine bağlı Mare'da, PKK-PYD terör örgütünün Tel Fırat Bölgesinden atılan güdümlü füze saldırısında şehit Özal Harekat Polisi Fatih Doğan, şehadetinin üçüncü gününde Mevlit-i Şehitle anıldı.



Adıyaman merkez Hırsi Mahallesi Ramazan Kurt Taziye Evinde düzenlenen mevlit programına şehidin ailesi başta olmak üzere Adıyaman Valisi Mahmut Çuhadar, Belediye Başkanı Süleyman Kılıncı, Gümüşhacıköy Başsavcısı Bozcan Çavuk Ünversel, Bekkörü Prof. Dr. Mehmet Turgut, İl Jandarma Komutanı Albay Özgür Yayıncı, İl Emriyesi Müdürü İbrahim Ergüder, İl Müfettişi Mehmet Taşçı, AK Parti İl Başkanı Mehmet Dağtekin, Adıyaman ŞTK Temsilcileri, kurum müdürleri, polisler, askerler birçok saygıdeğeri katıldı. Aynı saatlerde şehit için Elazığ'da Özal Harekat Polisi Çihat Şahin'in yakınında da Elazığ'dan gelenek mevlit programına katıldı.

Haberin Doğru Adresi

Güne Bakış

Günlük Yerel Süreli Yayın

14 EKİM 2021 PERŞEMBE

YIL : 17

SAYI : 5087

FİYAT: 75 KURUŞ (KDV DAHİL)

Muhteşem Manzarada Tekne Turu Keşfedilmeyi Bekleyen Kanyon

Doğal güzellikleri, muhteşem manzarası ve doyumsuz tekne turuyla Kızılın kanyonu keşfedilmeyi bekliyor. Besni ilçesindeki Kızılın Kanyonu tarihi 3-4 katlı mağaraları ve doğal güzellikleri ile ziyaretçilerini bekliyor. Adıyaman valisi Mahmut Çuhadar, Besni Kaymakamı Nazlı Demir, AK Parti Milletvekilleri Ahmet Aydın, İbrahim Halli Fırat, Fatih Toprak ve Yakup Taş ile birlikte muhteşem manzarada tekne turu yaparak, doğal güzelliklere dikkat çektiler.

Önceki tarihi yapının yer aldığı Kızılın Kanyonu keşfedilmeyi bekliyor. Besni Kaymakamı Nazlı Demir'in ev sahipliğinde, Vali Mahmut Çuhadar, Milletvekili Ahmet Aydın, İbrahim Halli Fırat, Fatih Toprak, Yakup Taş ve beraberindekiler tekne ile Kızılın Kanyonunu gezerek, rotaları eden tarihi Kızılın Kapıcadını inceledi.

Vali Mahmut Çuhadar, keşfedilmeyi bekleyen bu güzelliği herkesin görmesi gerektiğini belirterek,



"Adıyaman'ın Besni ilçesinin en güzel ve keşfedilmeyi bekleyen bir kanyonunu turizm fırsatı bulduk. Gerçekten bir doğa harikası. Türkiye'de kıtım vatandaşlarımızın bu manzaryı görmeye gelmeleri gerekir. El değmemiye, her ne keşfedilmeyi bekliyor. Turizm kazandırmak için ne yapılması gerekiyorsa bundan sonra yapacağız. Kaymakamımız zaten buraya ayrı bir önem veriyor sağ olsun. Bizde gerekli desteği vereceğiz inşallah. Vatandaşlarımız bu güzellikleri görmeye davet ediyorum" dedi.

AK Parti Genel Merkez Disiplin Kurulu Başkanı ve Adıyaman Milletvekili Ahmet Aydın ise konuşurken, "Adıyaman bir açık hava müzesi konumundadır. Tarihi, coğrafyası ve doğasıyla muhteşem güzelliklerin yer aldığı bir kent. Kızılın Kanyonunun bütün estetik güzelliklerini görmek için bir seyahat yaptık."



Karısını Vuran Zanlı Tutuklandı



Adıyaman'da önceki gün karısından boğazlamak isteyen karısını kovalayarak pompalı tüfekle ağır yaralayan zanlı, çıkarıldığı mahkemede tutuklandı.

İlimizde Yağmur Beklenmiyor



Meteoroloji Genel Müdürlüğü'nde alınan tahminlere göre ilimizde bir gün boyunca yağmur beklenirken, havanın parçalı bulutlu olmas bekleniyor. Hava sıcaklığının ise 28-16 derece dolayında olacağı tahmin ediliyor.

Gaziantep'ten Adıyaman'a aracı motorunda geldi Kedinin Kaçak Yolculuğu!



Gaziantep'te bir otomobilin motor kamerası çalınarak, Adıyaman'da fark edilerek, suçluların yakalanmasıyla sonuçlandı. Gaziantep'ten Adıyaman'a 02 AAT 821 plakalı otomobilin motor kamerasından kaçan kedi, Adıyaman'da yakalandı.

Kayıp Koyunları Jandarma Buldu



Sincik ilçesinde iki gündür kayıp olan 24 adet küçükbaş hayvan jandarma tarafından bulundu.

Sincik İlçe Şehitbeyler köyünde ikamet eden A.Ş. isimli şahıs Çalınan Dağı bölgesinde 24 adet küçükbaş hayvanının kaybolduğunu öğrenmeye bittir. Adıyaman İl Jandarma Komutanlığı Sincik İlçe Jandarma ekibi ile arama ve tarama faaliyetleri yürüttü.

Jigolo Sitesiyle 1 Milyonluk Vurgun

Mersin'de kurdukları sanal jigolo sitesi aracılığıyla 68 kişiyi dolandırdığı iddia edilen 5 kişi, gözaltına alındı. Mersin merkezli 4 ilde gerçekleştirilen operasyonda şüphelilerin 1 milyon 100 lirası dolandırdıkları ve lüks bir hayat sürdükleri belirtildi.

Mersin'de kurdukları sanal jigolo sitesi aracılığıyla 68 kişiyi dolandırdığı iddiasıyla 8 kişi gözaltına alındı. Mersin merkezli 4 ilde gerçekleştirilen operasyonda şüphelilerin yaklaşık 1 milyon 100 lirası dolandırdıkları ve lüks bir hayat sürdükleri tespit edildi.



Garden Adıyaman Hotel
Sizce: Mülk. 20199. Sk. No: 1 Merkez Adıyaman - Türkiye
Rezervasyon: 0 418 209 1000

3 Günde 232 Ev Karantinaya Alındı



Adıyaman'da yeni tip korona virüs (Covid-19) testi pozitif çıkanların sayısında yaşanan artış nedeniyle 3 günde 232 evi karantinaya alındığı açıklandı.

Köyde temizlik çalışması yaptılar Gençlerden Pırl Pırl Köy



Adıyaman Gençlik merkezi gençleri, Tur ilçesine bağlı Yaylım köyünde meydan temizliği yaptılar.

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Gençlik Merkezinden 14 genç, Gençlik Liderleri Muhammet Gazal Balcılar ve Aydın Yavuz ile beraber Tur İlçesi Yaylım köyüne gitti.



Belediyeden yol çalışması

Adıyaman Belediyesi Fen İşleri Müdürlüğü ekipleri tarafından 2. Cemevü üzerinde bulunan Hırsi Mahallesi Caddesinde sürdürülen asfalt çalışmaları devam ediyor.

Çocuğunuz okula gidiyorsa bu önerilere dikkat!

Dr. Filiz

Arabacı: "Çocukların, anne babalarının ve öğretmenlerinin desteğine daha çok ihtiyaç duyduğu bir yıldayız. Bu yıl özgürlüğümüzün ve farkındalığımızın teste tutulduğu bir yıl olacak. Beden sağlığının yanı sıra dengeli bir dünya için anne baba ile çocuk arasındaki iletişim kanallarının açık olacak. Yemek yeme alışkanlıklarında, uyku alışkanlıklarında değişiklikler de gözlemleyebilirsiniz. Bu durumda önce konuşmak, profesyonel yardım almak gerekli olabilir"

Acıbadem Adana Hastanesi Aile Hekimi Dr. Filiz Arabacı, homögenler hem de anne babaların pandemi nedeniyle derinleşen sağlık sorunları nedeniyle biraz daha endişeli ve stresli bir süreç yaşadıklarını belirterek, "Çocuklarımızı desteklemek için sağlıklı beslenmeye özen göstermeli, onlarda meydana gelebilecek değişimleri yakından gözlemli ve değişimimizi hep çocuklarımızla" dedi. Dr. Filiz Arabacı, konuyla ilgili yaptığı açıklamada, sonbaharda okuldan açılmasıyla yaşanan hastalık artışına bu yıl başka endişelerin de ağırlıklı olarak anne babaların Covid-19 ağrıları ihmal etmemesi yönünde bulundu.

Çocukların 1 yılı aşkın süreci



evde kaldığına, eğitime çevrim içi devam ettiğine dikkat çeken Dr. Filiz Arabacı, "Çocuklar, pandeminin başlarında evden çıkmamış olmanın, okuldan uzak kalmanın verdiği zorluklara baş ettiler. Şimdi de yeniden sınıfa, okula uyum sağlamaya çalışıyorlar. Bu nedenle çocukların, anne babalarının ve öğretmenlerinin desteğine daha çok ihtiyaç duyduğu bir yıldayız. Bu yıl özgürlüğümüzün ve farkındalığımızın teste tutulduğu bir yıl olacak gibi görünüyor" diye konuştu.

Pandemi nedeniyle yaşanan hastalık konusunda, derslere alma, sınıf disiplinine uyabilme ve sosyalleşme gibi konuları ele aldığını dile getiren Dr. Filiz Arabacı, "Çocuklarımızın bir kısmı stres dönemince, bir kısmı ise okulun ilk yılında, bu durum, onların stres düzeyini biraz daha artırıyor" dedi. İkinci, sağlıklı beslenme.

Ebeveynler bu eğitim yılının çocuklar için daha kolay geçmesi konusunda öncelikle sağlıklı beslenmeye önem vermesi gerektiğini belirten Dr. Filiz Arabacı, şöyle devam etti:

"Sağlıklı beslenme başlığında hem ev hem de okul saatleri geliyor. Beslenme çantasının içeriği, okulda yadıklarının takip edilmesi önemli. Ancak her şeyi kontrol edemeyeceğimizi de göz önünde bulundurarak doktorumuzun tavsiye edeceği vitamin ve mineral desteklerle desteklenebiliriz."



Ancak burada özellikle sosyal medyadan edinilen bilgilerin uzman danışılmasına uygulanmaması gerektiğini vurgulamak istiyorum. Ayrıca temizlik kurallarını ve günlük rutinlerini konusunda da çocuklara ayrıntı ile konuşmak gerekiyor. Su mataraları yanında olmalı."

İletişim kanallarını açık tutun

Beden sağlığının yanı sıra dengeli bir dünya için anne baba ile çocuk arasındaki iletişim kanallarının açık olması büyük fark oluşturduğuna dikkat çeken Dr. Arabacı, çocuklara konuşmak sohbet etmek için düzenli zaman ayırmalarını önerdi. Dr. Arabacı, "Anne babaların, Dersler nasıldı? sorularından öte bir iletişim yolu bulması gerekiyor. Cevapları her level, hayır, iş, kötü olabilir sorularla, konuşmayı kolaylaştırıyor"

Çocuklardaki ani davranış değişikliklerine karşın da uyararak Dr. Filiz Arabacı, "Aniden çinle kapanma ya da normalden daha agresif davranışlar sergileyebilirler. Yemek yeme alışkanlıklarında, uyku alışkanlıklarında değişiklikler de gözlemleyebilirsiniz. Bu durumda önce konuşmak, profesyonel yardım almak gerekli olabilir" diye konuştu.

Ebeveynlerin de kendine özen göstermesi gerektiğini belirten Dr. Filiz Arabacı, "Lütfen Covid-19 aşısını alın, sağlıklı beslenme ve uyku düzenine özen gösterin. Çünkü siz sağlıklıysanız çocuklarınızın yardım edebilirsiniz uyarısında bulundu. (HA)

Cilt Sorunları Çözumsuz Değil!

Plastik,

Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Doç. Dr. İbrahim Aşkar konu hakkında önemli bilgiler verdi.

Yaşlanma ile birlikte uzun süre dış etkenlere maruz kalan ciltte elastik yapı kaybolur, hücre yenilenmesi ve coku beslenmesinde azalma, kırıklık, kılcal damar artışı, gözünce açıklığına artış, sarkma, lekeler gibi sorunlar ortaya çıkar. Özellikle sigara, hava kirliliği, UV ışınları, kuru ve rüzgarlı hava koşulları ciltte serbest oksijen radikallerinin artmasına neden olur.

Mezopoz içerdiği hyalüronik asit, 12 vitamin, özellikle antoksidan etkili aminoasitlerin de olduğu yimden fazla aminoasit, koenzimler, DNA polipeptitler, glutatyon, ginkgo biloba, manitol, DMAE organik silika, trenseksemik asit ve betoks ile ciltin parlaklığını, aydırlığını, nem oranını,



kırıklıklardan, elastik yapısını, gözünce açıklığı, kalınlığını ve homojen görünümünü bütünlük içinde onarmaktadır. İçerdiği ürünler ile ciltin problemlerini hem onarmakta hem de dengelenmektedir.

Mezopozu ardin yıpranma oranına göre, 15 gün ara ile 2 veya 3 saats şeklinde uygulanmaktadır. Ciltin canlılığı ve ıslanması için,

kırıklıklık ve kuruluğu azaltmaktadır. İlk seanslar hemen birkaç gün içinde etkisini gösteren mezopozun etkisini koruyabilmek için 6 ayda bir seans koruma seansı yapılmalıdır. Her yapıya ve her mevsim 24 saat uygulanabilen bir uygulama olup, güne yerlerinde morluk olma gibi süreç göstermez. Güne daldıklarının olduğu yerde morluk varsa, morluk geçinceye kadar güneş ışınları ve soğuktan uzak durmak gerekir. Haber: Burak Cansel Çolak



SANKO ÜNİVERSİTESİ'NDEN DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ AÇIKLAMASI

"Menopoz Hastalık Değil, Kadın Yaşamının Bir Evresidir"

SANKO Üniversitesi Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Ali İrfan Güzel, menopozun yaygın bilineni aksine hastalık değil, kadın yaşamının bir evresi olduğunu söyledi.

18 Ekim Dünya Menopoz Günü nedeniyle bir açıklama yapan Doç. Dr. Güzel, "Menopoz, adı kanemelerin bir seans boyuna olmaması olarak tanımlanır. Bu süreçte yumurtalıklarda östrone rezervi bönüş ve kadimik hormonlar; östrojen ve progesteron üretimi gerçektelememektedir" dedi.

Kadınların genellikle 45-52 yaşları arasında menopoz geçtiklerini anlatan Doç. Dr. Güzel, adı kanemaların 40 yaşından önce kalıcı olarak kesilmesine "erken menopoz" adı verildiğini belirtti.

Menopoz döneminin ilk bulgularının adı kanemaların düzensizleşmesi ve daha sonra da kesilmesi olan menopoz öncesi veya menopoz geçişi (klimakteriy) döneminde görüldüğünü anmsayan Doç. Dr. Güzel, menopozun genetik ve beslenme, sigara, alkol kullanımı, vb. çevresel faktörlerden etkilendiğini söyledi.

Menopoz Tipleri

Doğal menopoz yanı sıra, cinselli ve medikal menopoz tiplerinin de bulunduğunu vurgulayan Doç. Dr. Güzel, "Cerrahi menopoz, ameliyat ile yumurtalıkların alınmasından sonra gerçekleşmektedir. Menopoz belirtileri daha çiddi, kemik kaybına daha hızlıdır, cinsel ilişki sırasında ağrıya neden olabilir. Medikal menopoz ise komatopari ve radyoterapi gibi kanser tedavileri sonrası ortaya çıkar" diye konuştu.

Menopozal geçiş döneminde adet

vanamalarında değişiklikler, ateş basması gibi fiziksel ve psikolojik değişiklikler olduğunu anlatan Doç. Dr. Güzel, menopozu geçiş dönemlerinden sonra adetten durduğuna ve bulguların belirginleşebileceğini altını çizdi.

En Çok Şikâyet Edilen Ve En Sık Görülen Bulgular: Ağrı Basmaları

"Bu dönem en çok şikâyet edilen ve en sık görülen bulgusu ateş basmaları olduğunu ifade eden Doç. Dr. Güzel, şu bilgileri verdi:

"Ateş basmaları baş, boyun ve göğüs bölgesinde hissedilir, ciltte kırmızlık, vücut ısısında ani artış ve terlemeyle karakterizedir. Özellikle birkaç saniyelik birkaç dakika arasında sürer ancak nadiren bir saate kadar uzayabilir."

Menopozu geçiş döneminde her 10 kadından birinde tespit edilen ateş basmaları, menopoz döneminde her iki kadından birinde gerçekleşebilir. 5 yıl sonunda bu oran yüzde 20'ye düşmektedir. Her ne kadar sık bir yakınma olsa da sağlık için bir tehlike oluşturmamaktadır, aksine fizyolojik değişikliklerin gelişimi bir göstergesidir.

İç ve dış genital organlarda ve idrar yollarında meydana gelen değişikliklere bağlı olarak vajinal kuruluk, cinsel hayatın olumsuz etkilenmesi ve tekrarlayan enfeksiyonlar sık görülür. İdrar sorunları da sık olup tekrarlayan enfeksiyonlar, sık idrara çıkma ve idrar kaçırma en çok karşılaşılan sorunlardır. Yaşlı kadınlarda idrar kaçırma çoğunlukla ürge kontinans (sıkışarak kaçırma, yetipmemesi) olan karma bir problemdir ve burada östrojen tedavisiyle bir düzenleme sağlanabilir."

Menopozde cinsel yaşamın devam ettiği

belirtilen Doç. Dr. Güzel, "Menopozu geçen kadınlarda cinsel yaşamın olumsuz etkilenmesinin ana nedeni vajinal bölgede oluşan kuruluştur ve buna bağlı meydana gelen ağrı cinsel ilişkiyi Menopoz döneminde cinsel hayatı devam eden kadınlarda eşitlenmektedir. Diğer kadınlara göre daha az görülmektedir" ifadelerini kullandı.

Menopoz, Cilt Sağlığı Ve Osteoporoz

Doç. Dr. Güzel, menopozun cilt sağlığı ve osteoporoz ile bağlantılarını şöyle açıkladı:

"Ciltte kuruluk ve esneklik

kaybı da menopozal kadınlarda görülebilen belirtilerendir. Menopoz döneminde sık görülen kemik sorunu olan osteoporoz, normal mineral/makro oranıyla birlikte azalmış kemik kütleli ve kırıklara sebep olur. Azalmış kemik kütleli bazen osteopeni olarak adlandırılır osteoporoz, azalmış kemik kütleyle beraber kırıklarla sonuçlanır."

Halen Amerika'da 20 milyon insan osteoporozdan etkilenmiş durumdadır. Çalgılarla kaplıların günümüzde daha fazla kemik kayıplarını göstermektedir. Buna karşılıklı bulunan faktörler arasında beslenmeyle alınan kalsiyumun azalması, daha az egzersiz yapılması ve sigara içmenin görüldüğü daha erken ve daha fazla kemik kaybı sayılabilir."

Menopoz öncesi dönemde kadınlarda, yumurtalıklardan salınan östrojen hormonuna bağlı olarak kalp damar hastalıkları en erken yaşta ortaya çıkırsa da görüldüğüne işaret eden Doç. Dr. Güzel, menopozu birlikte azalan hormon düzeyleri ve artan kan yağlanma bağlı olarak sandıkları koroner hastalık riskinin bu şekilde arttığını belirtti.

Özellikle 45 yaş üzeri ve adeli kanemalarında düzenli, sıcak basmalar, vajinal kuruluğu olan kadınlarda menopoz tanısından şüphelenilmesi gerektiğine vurgu yapan Doç. Dr. Güzel, yaygın kesin ölçülünememesiyle birlikte, bu bulguların olan daha geç kadınlarda erken menopoz riski ile sarğı karşıya olabileceğini belirtti.

Doç. Dr. Güzel menopoz bulguları olan

kadınları yapmaları gerekenleri şöyle sıraladı: "Muayenelerin yanı sıra, smear testleri alınmalı, ultrason ile rahim içi kalınlığı ölçülmeli, meme barması yapılmalı, kan yağları ölçülmeli ve hormon profili çıkarılmalıdır. Menopoz testi kesinleştiğinde sonra hastalara mutlaka östrojen egzersiz ve diyet önerilerinde bulunulmalıdır."

Menopoz Tedavisi

"Menopozda tüm bulguların ana etkeni östrojen hormonu eksikliği olduğu için en sık kullanılan tedavi yöntemi hormon replasman tedavisidir" diyen Doç. Dr. Güzel, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Bu tedavinin öncelikle kime ve ne için kullanılması gerektiğine karar vermek gerekir. Bu noktada hastanın yaklaşımı çok önemlidir. Şikâyetli olmayan, solo hastalık ve osteoporoz riskleri çok düşük olan kadınlarda hormon tedavisi kullanılmayabilir."

Birinci derece akrabasında menopoz öncesi meme kanseri öyküsü olan kadınlarda



herhangi bir tedavi başlanabilir ancak risklerinin ve olası yan etkilerinin hasta ile çok iyi değerlendirilerek kullanılması uygun olacaktır. Açıklanmamış östrogen vajinal kremler, meme, rahim kanseri, damarda pıhtı, karaciğer hastalığı kullanılmaması gereken durumlardır.

Bazı çalgılarında hormon replasman tedavisinin uzun süreli kullanımında meme kanseri riskinde artış olabileceği belirtilmiş olsa da bu artış kanıtlanmamıştır. Bu tedavi, tüm bu bulgular ışığında hastanın tüm şikâyetlerini önlemek ve hayat kalitesini artıran ancak mutlaka hastanın hekimini ile tartışarak başlaması gereken bir tedavidir."

Menopozda olan kadınlarda hormon replasman tedavisinin alternatif olarak bitkisel tedaviler de kullanılabildiğini belirten Doç. Dr. Güzel, sözlerini şöyle tamamladı:

"Bitkisel ilaçların çok farklı etkileri olabileceğinden bu ilaçlar da hekimle danışılarak kullanılmalıdır. Menopozda bazı kadınlarda tarifiyle tercih edilen ve fitoöstrojen denilen doğal östrojenler (genel olarak soya, maydanoz ve ginseng bitkileri) göstermektedir. Her ne kadar bu soyaöstrojen tüketimi menopoz şikâyetlerini bir miktar giderse de aşırı fazla tüketiminin vücut üzerindeki etkileri henüz araştırılmamıştır."

Yine hipnoz, akupunktur ve yoga gibi yöntemlerde sıcak basmaları ve duyguların boşaltılması gibi durumları azaltabilmektedir. Unutmamamız ki menopoz dönemi bir hastalık durumu değil, kadın yaşamının doğal sonucudur. Bu dönem doktorunuz ile yakın işbirliğinde kalırsanız rahat ve sağlıklı geçirebilirsiniz."

Haber: Burak Cansel Çolak

İlimizde Yağmur Beklenmiyor

Meteoroloji Genel Müdürlüğünden alınan tahminlere göre ilimizde beş gün boyunca yağmur beklenmez, havanın parçalı bulutlu olması bekleniyor. Hava sıcaklığının ise 28-16 derece dolayında olacağı tahmin ediliyor.

Meteoroloji Genel Müdürlüğünden alınan bilgilere göre

normalerinin altına düşecek. Marmara'nın doğusu, Kuzey Ege, Karadeniz, Doğu ve Güneydoğu Anadolu'nun doğusu, Adana, Osmaniye, Kırıkkale Çarşın, Yozgat ve Sivas çevreleri ile Ankara'nın güneyi, Antalya'nın doğu, Hatay'ın kıyı, Kahramanmaraş'ın batı kısımlarının sağanak ve yer yer gök gürültülü

Meteoroloji Genel Müdürlüğünden alınan tahminlere göre, hava sıcaklığı batı kesimlerde 4 ile 6 derece azalacak yer yer mevsim normallerinin altına düşecek, diğer yarıdan önemli bir düşüş beklenmiyor ve mevsim normallerinin üzerinde sayılacak. Rüzgar, genellikle güneyli yönlerden hafif, ara sıra orta kuvvetli, Orta ve Doğu Karadeniz'in iç kesimlerinde kuvvetli (40-60 km/s) olarak esecek. Bazı ilerde beklenen hava durumuyla günün en yüksek sıcaklıkları şöyle:

Ankara: Parçalı bulutlu, kuzey kesimden sağanak ve gök gürültülü sağanak yağışlı 21

İstanbul: Parçalı ve çok bulutlu, ilk saatlerde sağanak yağışlı 17

İzmir: Parçalı ve yer yer çok bulutlu 23

Adana: Parçalı bulutlu, sağanak ve gök gürültülü sağanak yağışlı (Yağışların kuzey kesimlerinde yerel olarak şiddetli olması bekleniyor) 28

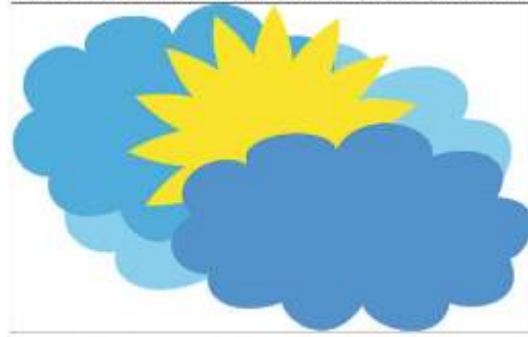
Antalya: Parçalı bulutlu, sağanak ve gök gürültülü sağanak yağışlı 24

Samsun: Parçalı ve çok bulutlu, akşam saatlerinden sonra sağanak yağışlı 25

Trabzon: Parçalı ve çok bulutlu, akşam saatlerinden sonra sağanak yağışlı 24

Erzurum: Parçalı bulutlu ve sağanak yağışlı 19

Diyarbakır: Parçalı bulutlu, doğusu sağanak ve yer yer çok gürültülü sağanak yağışlı 28 (İHA)



ilimizde bugün havanın az bulutlu geçmesi, hava sıcaklığının 28-18 derece dolayında olması bekleniyor. İlimizde beş gün boyunca havanın az bulutlu geçeceği, sıcaklığının da aynı seviyede sayılacağı tahmin ediliyor.

Yurtta hava durumu
Hava sıcaklığı batı kesimlerde 4 ile 6 derece azalacak yer yer mevsim

sağanak yağışlı, diğer yarıdan parçalı ve az bulutlu geçeceği tahmin ediliyor. Yağışların Adana'nın kuzey kesimlerinde yerel olarak kuvvetli olması bekleniyor. Rüzgarın Orta ve Doğu Karadeniz'in iç kesimlerinde güney ve güneybatı yönlerden kuvvetli (40-60 km/s) olarak eseceği tahmin ediliyor.

Dayıoğlu'dan Kaymakam Ayrancı'ya ziyaret



Gölbasi İlçe Kaymakamı İhsan Ayrancı'yı ziyaret eden Adıyaman Orman İşletme Müdürü Keşver Dayıoğlu, kentteki orman alanları hakkında bilgi alışverişinde bulundu.

Adıyaman Orman İşletme Müdürü Keşver Dayıoğlu, Cumhuriyetkarlığı Karamanesisyle Gölbasi İlçe Kaymakamı olarak atanmış İhsan Ayrancı'yı ziyaret

eterek, şehiri dışın dışlarında bulundu.

Ziyarete Adıyaman Orman İşletme Müdürü Sayın Keşver Dayıoğlu, orman sahalarında yapılan çalışmalar ve faaliyet konularına binaen hayata geçirilmesi planlanan projelere ilgili bilgi verdi. Ziyarete, Gölbasi Orman İşletme Müdürü Mehmet Lüly ve Gölbasi Ağaçlandıma Şefi Fatma Ündülyazıcı, (HWA)

Kuru Meyve İhracatında Yüzde 43'lük Artış

Güneydoğu Anadolu Kuru Meyve ve Mamulleri İhracatçıları Birliği Başkanı Mehmet Çikmaz: "Yılsonu ihracat hedefi 300 milyon dolar, ihracatta yüzde 43 artış sağladık"

Güneydoğu Anadolu Kuru Meyve ve Mamulleri İhracatçıları Birliği Başkanı Mehmet Çikmaz, "Yılın ilk 8 ayında gerçekleşen ihracatın yüzde 43'lük artış sağladık" dedi.

Güneydoğu Anadolu Kuru Meyve ve Mamulleri İhracatçıları Birliği Başkanı Mehmet Çikmaz, İHT GAP

Hadyos'u'nda katıldığı canlı olarak yayında gerçekleştirilen ihracat ve hedefler hakkındaki sorulara cevap verdi. Geçtiğimiz yıl 240 milyon dolarlık ihracat yapıldığını belirten Başkan Çikmaz, "Bu yılın ilk 8 ayında 211 milyon dolarlık ihracat yaptık. Geçen yılın aynı ayına göre ihracatımızda yüzde 43 oranında bir artış sağlamayı başardık. Yıl sonunda 300 milyon doları geçmeyi hedefliyoruz" şeklinde konuştu. İhracatın yarısını Avrupa



Ülkelerine

Güneydoğu Anadolu'dan en fazla ihracat ettiği, kayısı, kuru incir ve kuru Erik gibi ürünlerin ihracatı olduğunu ifade eden Başkan Mehmet Çikmaz, en büyük pazarlarını da Avrupa ülkeleri olduğunu bildirdi. Çikmaz, "İhracatımızın yarıya yakını Avrupa

Ülkelerine yapıyoruz. Avrupa ülkelerindeki müşterilerimizin her neyse tamamı endüstriyel firmalardır. Yani kendilerine lazım olan kalite değerini önler. Üstüne, şu anda genel anlamda kuru meyve ihracatında bir sorun yok. Geçtiğimiz yıl pandemi dolayısıyla yavaşlama olmuştuk. Bu yıl pandemiden etkisi ortadan kalktı ve hedeflediğimiz rakamlara ulaştık" diye konuştu. (İHA)



Bel ağrılarına karşı uzmanlar uyardı

Her gün onlarca kişi günlük yaşamdan kaynaklı bel ağrısı şikayeti yaşıyor. Ağrılarını dinmeyen kişilerin uzman hekimlere başvurmasını gerektiriyor. Vurgulayan Özel Denizli Cerrahi Hastanesi Hekimi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Doç. Dr. Nilgün Şimşir Atalay uyarılarda bulundu.

Bel ağrısı günlük hayatta herkesin sık sık yaşadığı bir durum olarak biliniyor. Günlük hayatın stresli, yoğun iş temposu, uzun süre hareketsiz kalmak ve daha bir sınırlı hareket alanına sahip olduğu bel ağrısına yol açabildiğini belirten Özel Denizli Cerrahi Hastanesi Hekimi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Doç. Dr. Nilgün Şimşir Atalay, sürekli çekilen bel ağrısı hayatı pekmez bir hale getirdiğini söyledi. Bu durumlarda kişinin bir doktora gitmesi ve gerekli tedaviyi alması gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Şimşir Atalay, tedavi yöntemleri hakkında ve konuya ilişkin merak edilenleri anlattı.

"Ağrının neden kaynaklandığını tanımlamak ilacımız"

Genel olarak insanların yüzde 80'inin hayatlarının bir döneminde bel ağrısı yaşadığını belirten Doç. Dr. Nilgün Şimşir Atalay, "Bel ağrısı çok sık rastlanan önemli bir sağlık problemi olup, neden kaynaklandığının araştırılması gerekir. Bel ağrısının yüzde 90'i mekanik kaynaktır. Mekanik kaynağı ağrıları kas, eklemler ve bağlardan kaynaklı olup ani eğilme veya, sinden ters bir hareket yapmaya ortaya çıkan kas gerilmesi, kas zorlanması olabilir. Bunun yanı sıra bel fıtığı, kırıklar, kemik erimesi, bence kayma diğer bel ağrısı nedenleri arasındadır. Masa başında geçiren ve uzun süre oturma, ağır kaldırma, uzun süre sabit pozisyonda olma, sürekli ayakta durma, sürekli eğilme iş yapma, ilgisiz alet kullanma mekanik kaynağı bel ağrısını tetikleyen sebeplerdir. Kas zayıflığı ve ağrıların yaşamında en büyük sebeptir. Bunun dışında spor kullanımı, stres ve ağır kilo da bel ağrısına

neden olur. Gen kalkan yüzde 10 neden arasında Ankiyozan Spondilit, sedof romatizması gibi iltihaplı romatizma, tümör, omurga kırığı, brusella, tüberküloz gibi omurga enfeksiyonları ya da böbrek gibi iç organlardan yansıyan ağrıları olabilir. Bu nedenler ayrıntılı sorgulama ile ferah edilip iyileştilse tedavi edilmelidir. Bunun, ağrının ne zamanca beri olduğu, gece ağrısının özellikle sabaha doğru uykudan uyanırdan ağrının olup olmadığı, ateş, gece terlemesi, kilo kaybı, travma öyküsü, kanser öyküsü, kortizon kullanımı, ağrının istirahatla mi hareketle mi artış azalışı sorgulanmalıdır" dedi.

"Hafiflere uygulanacak yatak istirahati artık uygulanmıyor"

Ağrının neden kaynaklandığını tanımladıktan sonra tedavisi başlatılmaya beliren Doç. Dr. Nilgün Şimşir Atalay, "Mekanik kaynaklı ağrılara öncelikli ilaç tedavisi uygulanıyor. Ağrı kesici ve kas gevşetici ilaçlar kullanılıyor. Bunun dışında tedavi almaya yönelik ilaçlar, ilaç tedavisiyle birlikte 3-4 günlük kısa süreli istirahat öneriliyor, cehre fazla değil. Önceden öz ve sert zeminde oturarak hafiflere uygulanacak yatak istirahati artık uygulanmıyor. Çünkü hastayı uzun istirahat altına sokmak zararlıdır. Hastaların zayıflaması da ağrının tekrarlmasına sebep oluyor. Bu nedenle hastanın en kısa sürede günlük yaşamına dönmeye, yürüyüş gibi aktiviteleri yapması, ağırlı azaldıktan sonra bel ve kollarını güçlendiren egzersizlerin alınması önerilir. Oturma, ayakta durma, esya taşıma, eğilme ve yataktan doğrulmada doğru olan hareketleri öğretiyoruz. Yerden bir şey alırken baldır çöktürerek değil dizleri bükerek almaları, eşyaları çöktürerek yakın taşımaları, bel zıtları dengeli esya taşımaları istiyoruz. Otururken de koltuğu arkasına tam yaslayacak ve bel kavayını ince bir yastıkla desteklemesini öneriyoruz. Bunun genel



olarak hepimizin bel ağrısından korunmak için dikkat etmemiz gereken hareketlerdir" ifadelerini kullandı.

Fizik tedavi uygulamalarının olduğunu da vurgulayan Şimşir Atalay, "Bu analjezik dışında uyguladığımız diğer tedavi yöntemleri arasında fizik tedavi uygulamaları mevcut. Fizik tedavi uygulamalarında sıcak uygulamalar, ağır kesici elektrikli akımlar, vakum tedavisi, masaj, kriyoterapi tedavisi, elektroterapi, manuel terapi uygulamaları, bunlarla ağrıyı kesmeyi, kas spazmını çözümlenmesi hedefliyoruz. Lokal girişimli uygulamalar arasında kuru iğnelerle, nöral blokaj, özöl uygulamaları çok etkili. Kinesteziyoterapi, lazer tedavisi ve hacamat bel ağrısı tedavisinde uygulanan diğer tedavi yöntemleridir. Bu tedavi yöntemleri ile ağrının çoğu zaten 8 haftadan daha kısa sürede tedavi edilebilmektedir" şeklinde konuştu.

Hastalar için en önemli ve azla önemelenen gereken durumların neler olduğunu belirten Şimşir Atalay, "Hastada bacak veya ayakta ani çelgen geçmesi, topukta ya da ayakta acı uyanması, yürüyüşte, belğin derinde ağrıya sebep olabilir. İdrar veya öksürük ağrıya sebep olabilir. Fizik tedavi fonksiyon bozukluğu varsa hiç vakit kaybetmeden çok acil bir şekilde doktora başvurusu gerekir. Çünkü bu bulgular acil ameliyat gerektiren durumlardır. Bel ağrısıyla gelen hastaların yüzde 1-2'sine ameliyat gerekir. Bel ağrılarının tedavisinde fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanına başvurularını, hastalıklarının kronikleşmeden erken dönemde tedaviyi kolaylaştırır diye konuştu. (İHA)

Belediyeden yol çalışması

Adıyaman Belediyesi Fen İşleri Müdürlüğü ekipleri tarafından 2. Çeyreyolu Caddesinde sürdürülen asfalt çalışmaları devam ediyor.

Adıyaman'ın daha yaşanabilir bir kent haline gelmesi için gayretle çalışan Adıyaman Belediyesi, şehrin birçok noktasında asfalt çalışmalarına devam ediyor.

Son olarak, 2. Çeyreyolu Caddesinde bulunan Hıncı Mansur Caddesinde çalışmalarını sürdüren ekipler, yolu kısa içerisinde hizmetli açmayı hedefliyor.

Konu ile ilgili bilgi veren yetkililer, hedeflerinin asfalt sezonunu bitene kadar planladıkları tüm cadde ve sokaklarda asfalt yenilenmek olduğunu söyledi.



Cadde sıkirtleri ile yapılan çalışmalardan dolayı Belediye Başkanı Dr. Süleyman Kiling'a ve ekibine teşekkür etti.
Haber: Mehmet Ünsal

Konservatuarda Güz Dönemi Kayıtları Başladı

Adıyaman Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü bünyesinde faaliyetlerini yürüten Belediye Konservatuvarında güz dönemi kayıtları başladı.

Adıyaman Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü bünyesinde hizmet veren Belediye Konservatuvarı 2021-2022 yılı güz dönem kayıtlarına başladı.

Yaz döneminde yine birlebe öğrenmeye geçtiler dalında eğitim verilen konservatuvarın yeni dönem kayıtlarına ilgili bilgi veren yetkililer, her yıl olduğu gibi bu yıl da birçok alanda kurslar açıldığını belirterek, ücretsiz olan bu kurslara 12 yaş üstündeki tüm sanatseverleri davet etti. Yetkililer ayrıca, kayıt için başvuruların Yenimahallede bulunan Abdulhamid Han Gençlik ve Kültür Evi'ne yapacağını da sözlerine ekledi.

Adıyaman Belediyesi Konservatuvarı 2021-2022 yılı güz döneminde şu kurslar için öğrendi



kabul yapılacak: Bağlama, Gitar, Piyano, keman, Ney, Türk Halk Müziği Kurusu, Resim, Tiyatro.
Haber: Burak Cansel Çolak

Grip mi covid 19 mu oldunuz?

Tek Testle Öğrenmek Artık Mümkün



Grip mi yoksa Covid-19 mu olduğu konusunda endişe yaşayanlar artık Gaziantep Özel ANKA Hastanesi'nde yapılan test ile hastalığının ne olduğunu öğrenebilecek.

Havaların soğumasıyla birlikte ateş, Halsizlik, kas ağrısı, boğaz ağrısı, burun akıntısı gibi şikayetleri bulunanlar koronavirüs şüphesiyle hastanelere akın ediyor. İki hastalığın belirtileri çok benzediği için grip mi yoksa koronavirüs mü olduğu konusunda endişe yaşayanlar artık Gaziantep Özel ANKA Hastanesi'nde tek bir test ile hastalığının ne olduğunu kısa sürede öğrenebilecek. Bu test, hastanede yapılacak grip hastanesinin özel aracı ile istenirse ev ve iş yerlerine götürülebilir. Tanıların daha erken dönemde konulmasını sağlayacak olan bu Hizmetin koronavirüs ile mücadelede de etkin bir rol oynayacağı tahmin ediliyor.

Gaziantep Özel ANKA Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Belgin İktidar, yapılan test hakkında bilgiler vererek, "Koronavirüsün belirtileri grip virüsü ile benzerlik göstermektedir. Ateş, halsizlik, kas ağrısı, boğaz ağrısı, burun akıntısı gibi şikayetleri grip vakalarının gerektirdiği. Aynı zamanda burun COVID-19 hastalığında da görülebilmektedir. Bu durum salgının başından bu yana vakanın süreni endişeye kapılmasına neden oluyor. COVID-19 ve grip hastalığında bulguları yavaş da aynı. Bu yüzden kolaylıkla birbirine karıştırılmaktadır. Uzun süreli geçmeyen öksürük, akıntı ve tat alınması belirtileri, yüksek ateş ve göğüs ağrısı grip hastalığından diğer hastalıklardan ayrılan belirgin özellikler arasında yer alıyor. Koronavirüsün gripden ayrılan önemli nokta çok hızlı şekilde akciğere inildiği için zatürreye neden olabilmesi. Grip ve koronavirüs belirtilerinin sıkça karıştırıldığı bu dönemde

insanlar on arak rahatsızlıkta endişeye kapılıyor. Hastanemizde artık yaptığımız bir test ile bu endişeye son veriyoruz. Özellikle koronavirüs hastalığı çocuklarda çoğunlukla asemptomatik geçiyor. Aileler çocuklarının grip ya da COVID-19 geçirip geçmediğini bu test ile öğrenebilecek. Aile içinde yaşı ve hastalıklar olan bireyler varsa, koronavirüs hastalığına daha ağır geçişine riski bulunan bu kişiler de bir anlamda korunmuş olacak. Bu test, hastanede yapılacak gibi hastanesinin özel aracı ile istenirse ev ve iş yerlerine götürülebilir. Tanıların daha erken dönemde konulmasını sağlayacak olan bu Hizmetle koronavirüs ile mücadelede de etkin bir rol oynayacağı diye konuştu.

Bu testle önce bir uzmanla görüşün. Koronavirüs ile gribe aynı anda yakalanmanın mümkün olduğunu ve bunun bazı hastalarda tehlikeli sonuçlara neden olabileceğini dikkat çekerek Gaziantep Özel ANKA Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Dr. Naghan Demir ise, "Kuş yazarında soğuk mevsimlere ve kurutana çok daha fazla uymamız gerekiyor. Virüse yakalanmamak için kalabalık ve kapalı ortamlarda mümkün olduğu kadar bulunmamalı. Bulunmak zorunda kalırsanız sosyal mesafe korunmalı, hasta kişilerden uzak durulmalı. Belirtiler görüldüğünde bir sağlık kuruluşuna başvurup test yaptırarak grip mi koronavirüs mü yakalandığınızı netleştirmeniz önemli. Mevsim değişimi ile birlikte özellikle çocuklarda solunum yolu enfeksiyonları artmaya başladı. İnfluenza (grip) covid vakaları ile birlikte RSV enfeksiyonları da solunum yolu enfeksiyonu olan çocuklarda sık görülebiliyor. Bu sebeple biz hastanemizde İnfluenza-covid 19-RSV etkilerini aynı anda geliştirebilecek altıyıncı hazırladık ve çalışmaya başladık" diye konuştu. (İHA)

Gaziantep'ten Adıyaman'a aracın motorunda geldi Kedinin Kaçak Yolculuğu!



Gaziantep'te bir otomobilin motor kısmına giren kedi, Adıyaman'da fark edilerek, sıkıştığı yerden iftalye ekiplerinin çalışmasıyla kurtarıldı.

Gaziantep'ten Adıyaman'a 02 AAT 821 plaka ile otomobil giren İbrahim Hall Borazan isimli vatandaş, otomobilin motor kısmından kedi sesi geldiğini duydu. Aracını yıl kenarına çekerek kediyi çıkartmaya çalıştı. İbrahim Hall Borazan, verdiği bütün ağrıları rağmen kediyi



aracın motor kısmından çıkaramadı. Borazan, yaramaz kedinin zarar görmemesi için aracı Adıyaman Belediyesi İtfalye Müdürlüğüne gelerek yardım istedi. İtfalye ekiplerinin çalışmaları sonucunda Gaziantep'ten aracın motor kısmına giren ve Adıyaman'a kadar sağ salım gelen kedi, bulduğuyı yerden çıkarıldı. Her hangi bir yararı bulunmayan kedi, kendisine verilen yiyecek ve ilaç sonrası serbest bırakıldı. (İHA)

Hayvansever müdür, makamında kedi besliyor

Adıyaman'da hayvansever okul müdürü makam odasında beslediği sokak kedilerine adeta gözünü kırıyor.

Okulda eğitim gören öğrencilerle dost olan kediler, zaman zaman sınıflarda öğrenciler ile birlikte derslere katılıyor. Adıyaman 23 Nisan İlkokul Müdürü Sadık Tunç, okula sığınan kedilerin her su ve ihtiyaçlarını ise, odasında karşılıyor.

Kedi beslemeyi çocukluktan bu yana çok seviyorum.

Hayvan sevgisiyle öğrencilerin kalbinde taht tutan İlkokul Müdürü Sadık Tunç, "Kedi beslemeyi çocukluktan bu yana çok seviyorum. Çünkü ben de bir kediim vardı. Sörekli benimle beraber uyurdu. Kuşukken babamın tayını çıkınca kedinizi götürmemek zorunda kaldık. Babam çok üzülmişti. Benim kedi sevgimi çocuklarımdan bu yana var. Aslında uzun zamandır geçti görev yaptığım okulda bir kedi gördüm ve ona biraz ölmek verdim. Biraz



İlgilenmeye başladım sonra sürekli kapının önüne geldiklerini gördüm. Sonra okula aldıkları sonra beslemeye başladım. Tabii bazı hayvan sevmeyenler sevmeye gışlemedi. Ama ben kedinimi beslemeye devam ediyorum" dedi. Öğrencilerimiz bu sayede hayvan sevgisini öğreniyorlar.

Tunç, "Bu semite yarı veya aç kalan sokak hayvanlarımızı sürekli yardıma olmaya çalışıyorum ve ilgileniyorum. Okulda odamda kedilerin kedilerin burada bütün ihtiyaçlarını karşılıyorum. Okulda öğrenenimiz kedileri seviyorlar, hayvan sevgisini öğreniyorlar. Kediler bazen sınıflara giriyorlar, çocuklar kedileri seviyorlar. Okulda bazı öğretmenlerimizde bu duruma alıştılar. Sabah okula geliştirmede onlarla ilgileniyorum. Hatta sekeği çıkmaya yaşadı olduğu dönemlerde o zaman polislerden yardım istedim beni okula getirdiler. mamalarını ve sulamı verdikten sonra ekip arabası ile beni bekleten evime taşıdılar" diye konuştu. (İHA)

Esenlik'ten yerel üreticilere tam destek

Malatya'nın Doğanşehir İlçesinde yetişen ve özenle dalından toplanan almalar Esenlik süper marketlerde tüketiciyle buluşturuluyor.

Malatya Büyükşehir Belediyesi Esenlik Anonim Şirketi bünyesinde yer alan süper marketlerde, özellikle sebze meyve bölümlerinde yerel yerel üreticilerden alınan, ilçelerde yetişen ürünler dalalarından özenle toplanarak



marketlerde tüketiciye sunuluyor. Müşterilerin kaliteli ve sağlıklı ürünleri almak için Büyükşehir Belediye Başkanı Selahattin Gürkan'ın talimatıyla 'Yerli Üretim, Kaliteli Hizmet' anlayışına yöneler. Esenlik Anonim Şirketi Kuruldu, Malatyalılardan da tam not almaya devam ediyor. Doğal ve organik ürünlerin tozlarında yerli almaya kadar geçen süreçte Esenlik Şirketi görevlileri sahada üreticilerle ürünlerin üretimden, hasadına kadar teknik elemanlar kontrolünde çalışmalarını sürdürüyor. Üreticilere anlaşmalar yapar ve ürünleri genelde Malatya şehirlerinden temin eden Esenlik günlük ürünleri Malatya halkının sofralarına damak tadına uygun olarak sunuyor. Bu kapsamda son olarak



Muhteşem Manzarada Tekne Turu Keşfedilmeyi Bekleyen Kanyon

Doğal güzellikleri, muhteşem manzarası ve doyumsuz tekne turuyla Kızılın kanyonu keşfedilmeyi bekliyor. Besni İlçesindeki Kızılın Kanyonu tarihi 3-4 kalli mağaraları ve doğal güzellikleri ile ziyaretçilerini bekliyor. Adıyaman Valisi Mahmut Çuhadar, Besni Kaymakamı Nazlı Demir, AK Parti Milletvekilleri Ahmet Aydın, İbrahim Halli Firat, Fatih Toprak ve Yakup Tağ'la birlikte muhteşem manzarada tekne turu yaparak, doğal güzelliklere dikkat çektiler.

Onkisekiz tarihi yapının yer aldığı Kızılın Kanyonu keşfedilmeyi bekliyor. Besni Kaymakamlığı, kanyonun turizm kazandırılması için 2 adet tekneyi hizmete sunacak. Besni Kaymakamı Nazlı Demirin ev sahipliğinde, Vali Mahmut Çuhadar, Milletvekilleri Ahmet Aydın, İbrahim Halli Firat, Fatih Toprak, Yakup Tağ ve basın mensupları tekne ile Kızılın Kanyonunu gezerek, resme



edilen tarihi Kızılın Köprüsünü inceledi.

Vali Mahmut Çuhadar, keşfedilmeyi bekleyen bu güzelliği herkesin görmesi gerektiği belirterek, "Adıyaman'ın Besni İlçesinde en güzel köşelerinden biri Kızılın Kanyonunu tekne ile gezme fırsatı bulduk. Görülen bir doğa harikası. Türkiye'de ki tüm vatanadaşlarımızın burayı görmesi gerekir. El dağıtmamız, henüz keşfedilmemiş alanlar, turizm kazandırmak için ne yapılması gerekirse bundan sonra yapacağız. Kaymakam hanım zaten buraya ayrı bir önem veriyor sağ olsun. Bizde gerekli desteği vereceğiz inşallah. Vatandaşlarımızı bu güzellikleri görmeye davet ediyoruz" dedi.

AK Parti Genel Merkez Disiplin Kurulu Başkanı ve Adıyaman Milletvekili Ahmet Aydın ise konuşmasında,



"Adıyaman bir açık hava müzesi konumundadır. Tarihi, coğrafyası ve doğasıyla muhteşem güzelliklerin yer aldığı bir kent. Kızılın Kanyonunun bucağı, eski güzellikleri görmek bir seyahat yapıp, harikalarından olduğu çok özel bir bölge. Adıyaman'ın tarihi ve turizm yönünden değerli doğal güzelliklerini, barajıyla beraber nasıl sunabiliriz derdindeyiz. Çok keyif aldığımız bir seyahat oldu. Benim herkes gelip burayı görmek için diye konuşuyorum" (JHA)



AK Partili Gençlerden Mahalle Buluşması "Mahalle Bizim, Gençler Bizim"



AK Parti Adıyaman İl Gençlik Kolları tarafından başlatılan 'Mahalle Bizim Gençlik Bizim' buluşmalar kapsamında AK Parti İl Başkanı Mehmet Dağtekin, Belediye Başkanı Süleyman Kılıncı, İl Başkan Yardımcısı Emrah Bulucu, Merkez İlçe Başkanı Mustafa Alkayış, Merkez İlçe Başkan Yardımcısı Ziya Başaran ve Gençlik Kolları Başkanı Mevlüt Kuştepe, gençlerle bir araya gelerek istişare ve değerlendirme toplantısı gerçekleştirildi.



Adıyaman Gençlik Kolları Başkanı Mevlüt Kuştepe başkanlığında gerçekleştirilen toplantıda sınırlı katılım, siyasal ve sosyal sorumluluk projeleri üzerine fikir alışverişleri yapıldı. Toplantıda bir konuşma yapan AK Parti Adıyaman İl Başkanı Mehmet Dağtekin "Öncelikle 'Mahalle Bizim Gençlik Bizim' buluşmalar kapsamında bizleri gençlerle buluşturan Mevlüt Kuştepe Başkanımıza ve yönetimine teşekkür ediyoruz. Böyle gençlerimiz olduğu sürece öncümüzde bırakız sepmi, alınması gereken her işi, ödünlemeden her şey bu temel ilkelere dayanarak yapılır. Heyecanıyla, aklıyla, azmiyle Cumhuriyetimizin Sayın Recep Tayyip Erdoğan'ın önderliğinde ve onunla birlikte modernleştiğimizi evetlersek siz gençleri saygı ve sevgiyle selamlıyorum. Bu vesileyle toplantımızın tüm gençliğe hayırlı olmasını hayırlı geçmesini diliyorum" dedi.

"Mahalle Bizim Gençlik Bizim" programı değerlendirilen Ak Parti Adıyaman İl Gençlik Kolları Başkanı Mevlüt Kuştepe ise bu programla vesileyle yüzlerce gençle buluştuklarını ifade ederek "Bu anlamda, sosyal, siyasal, genel ve yerel gündemle ilgili fikir alışverişinde bulunuyoruz. Buluşmalarımızda gençlerimiz siyasi büyülenmelerle bir araya gelerek ortak siyasi tercihlerinden istişare etmek, ortak kararlar almaya çalışıyoruz. Şuana kadar bu şekilde toplantılar dolayısıyla çok güzel geri dönüşler almaya başladık. Lâzımız Hacıoğlu Tayyip Erdoğan'ın çizdiği yolda 'Mahalle Bizim Gençlik Bizim' sloganıyla yarınları varistek olacak gençlerimizle her daim yanımızda olacağız. Bu vesileyle toplantımıza katılan İl Başkanımız Mehmet Dağtekin, Belediye Başkanımız Süleyman Kılıncı, Merkez İlçe Başkanımız Mustafa Alkayış, İl Başkan Yardımcısı Emrah Bulucu ve Merkez İlçe Başkanımız Ziya Başaran'la görüşüp görüşüm diye konuştuk."



hayallerinizi kararlılığa, ulkunuzun daralmasına, vizyonunuzu körelmesine izin vermeyin. Ne kadar özür düşününse kendinizi o kadar parlatıp geleceğe kurma haddine sahip olursunuz. Ne kadar bilimsel hareket ederseniz kendinizi o derece sağlamlı hale getirirsiniz. Bu günün ve aidiyatıyla beraber hareket edersenizden sonra sözümüzü değil, ben sizin gençliğinizden vazgeçmemizi değil, ben tersine gençlik atöplünüzü kendiniz, ailemiz, ülkemiz ve milletimiz için sürekli harlamamız, sanayi canlanmalarını istihdam ediyorum, sizin heyecanınız, sizin enerjiniz, sizin şevkiniz, sizin umutlarınız bizim en büyük güç kaynağımız olacaktır bilmenizi istiyorum. Gelecek gençlerimizin. Her gençimiz için için geleceğimizi. Sizimiz tavuzu, kendinizi bilmek ve hissetmek. Yapmamız gereken her şey bu temel ilkelere dayanarak yapılır. Heyecanıyla, aklıyla, azmiyle Cumhuriyetimizin Sayın Recep Tayyip Erdoğan'ın önderliğinde ve onunla birlikte modernleştiğimizi evetlersek siz gençleri saygı ve sevgiyle selamlıyorum. Bu vesileyle toplantımızın tüm gençliğe hayırlı olmasını hayırlı geçmesini diliyorum" dedi.

"Mahalle Bizim Gençlik Bizim" programı değerlendirilen Ak Parti Adıyaman İl Gençlik Kolları Başkanı Mevlüt Kuştepe ise bu programla vesileyle yüzlerce gençle buluştuklarını ifade ederek "Bu anlamda, sosyal, siyasal, genel ve yerel gündemle ilgili fikir alışverişinde bulunuyoruz. Buluşmalarımızda gençlerimiz siyasi büyülenmelerle bir araya gelerek ortak siyasi tercihlerinden istişare etmek, ortak kararlar almaya çalışıyoruz. Şuana kadar bu şekilde toplantılar dolayısıyla çok güzel geri dönüşler almaya başladık. Lâzımız Hacıoğlu Tayyip Erdoğan'ın çizdiği yolda 'Mahalle Bizim Gençlik Bizim' sloganıyla yarınları varistek olacak gençlerimizle her daim yanımızda olacağız. Bu vesileyle toplantımıza katılan İl Başkanımız Mehmet Dağtekin, Belediye Başkanımız Süleyman Kılıncı, Merkez İlçe Başkanımız Mustafa Alkayış, İl Başkan Yardımcısı Emrah Bulucu ve Merkez İlçe Başkanımız Ziya Başaran'la görüşüp görüşüm diye konuştuk."

İ Haber: Mustafa Kavak

Şehit Doğan, Dualarla Anıldı

Suriye'nin Fırat Kalkanı Bölgesi Azad İlçesine bağlı Mare de, PKK-PYD terör örgütünün Tel Rikat Bölgesinden alınan güdümlü füze saldırısında şehit Özel Harekat Polisi Fatih Doğan, şehadetinin üçüncü gününde Mevlid-i Şerifle anıldı.

Adıyaman merkez Turgut Reis Mahallesi Ramazan Kurt Taziye Evinde düzenlenen mevlid programına gençin ailesi başta olmak üzere Adıyaman Valisi Mahmut Çuhadar, Belediye Başkanı Süleyman Kılıncı, Cumhuriyet Başsavcısı Bozan Çekir, Üniversite Hekimi Prof. Dr. Mahmut Turgut, İl Jandarma Komutanı Albay Bighan Yeşilyurt, İl Emniyet Müdürü İbrahim Ergöder, İl Müftüsü Mehmet Tağ, AK Parti İl Başkanı Mehmet Dağtekin, Adıyaman STK Temsilatları, kurum müdürlükleri, polisler, askerler ile çok sayıda kişi katıldı.

Aynı saatlerde şehit Doğan



Elazığlı Özel Harekat Polisi Çıhat Şahin'in yakınları da Elazığ'dan gelen mevlid programına katıldı.

Öğle namazının ardından başlayan mevlid programında, Müftülük görevlileri tarafından Kur'an-ı Kerim ve mevlid perisi okunarak bahier okunuldu. Elazığ semaya kalınarak aziz vatanın mukaddesatı, milletin birliği ve bütünlüğü uğruna canlarını feda eden Şehit Özel Harekat Polisi Fatih Doğan başta olmak üzere vatan ve bayrak uğruna canlarını feda eden tüm şehitler dualarla anılarak Allah'tan rahmet alındı.

Okunan mevlid-i şerif sonrası Vali Mahmut Çuhadar ve protokol üyeleri, vatan, millet ve mukaddesat uğruna şehadet makamına erişen Şehit Fatih Doğan'a Allah'tan rahmet dileyerek, şehidin tabası Mehmet Doğan'a başsağlığı ve sabırlıca. Hazer: Mehmet Ünsal

Jigolo Sitesiyle 1 Milyonluk Vurgun



Mersin'de kurdukları sanal jigolo sitesi aracılığıyla 68 kişiyi dolandırdığı iddia edilen 8 kişi, gözaltına alındı. Mersin merkezli 4 ilde gerçekleştirilen operasyonda şüphelilerin 1 milyon 100 lira dolandırdıkları ve löks bir hayat sürdükleri belirlendi.

Mersin'de kurdukları sanal jigolo sitesi aracılığıyla 68 kişiyi dolandırdığı iddiasıyla 8 kişi, gözaltına alındı. Mersin merkezli 4 ilde gerçekleştirilen operasyonda şüphelilerin 1 milyon 100 lira dolandırdıkları ve löks bir hayat sürdükleri tespit edildi.

Mersin İl Emniyet Müdürlüğünden yapılan açıklamaya göre, Siber Suçlara Mücadele Şube Müdürlüğü ekipleri, sanal jigolo sitesi aracılığıyla dolandırdıkları 68 kişiyi şikayet üzerine çalışma başlattı. Ekipler, şikayet bağlantısını belirledikten sonra şüphelilerin 4 ay boyunca hem teknik hem de fiziki takibe alındı.



Yapılan çalışmalar sonucunda ekipler, başta Mersin olmak üzere Adana, Adıyaman, Afyonkarahisar, Ağrı, Ankara, Antalya, Aydın, Bursa, Çorum, Denizli, Diyarbakır, Erzurum,



Fakelşehir, Gaziantep, Hatay, İstanbul, İzmir, Kahramanmaraş, Karabük, Kastamonu, Kırıkkale, Kırşehir, Kocaeli, Kenya, Konya, Malatya, Manisa, Mardin, Muğla, Mus, Nevşehir, Ormaniye, Sakarya, Samsun, Sivas, Şanlıurfa, Şırnak, Tekirdağ, Tokat, Van, Yalova ve Zonguldak'ta 68 kişiyi dolandırdıkları 8 şahsı yakalamak için çalışma yapıldı. Mersin merkezli İstanbul, Trabzon ve Sivrihisar gerçekleştirilen operasyonlarda, 8 kişi gözaltına alındı. Şahısların adreslerinde yapılan aramalarda 4 adet hard disk, 4 adet laptop bilgisayar, 8 adet cep telefonu ve çok sayıda sim kart ele geçirildi.

1 milyon 100 bin liralık vurgun

Ekipler, müştekiyi internetten gezdikten sonra, jigolo oyna ve hatırlık yatacak kazanç elde etme vasıtasıyla bulunan bir site ile iletişime geçtikleri ve kolay yoldan para kazanma fırsatı bulduğunu düşünen müştekiyi, sip ve gördükleri gibi bir şekilde para hesabında bulduklarını tespit etti. Şüpheliler, müştekiyi, yolladığı bilgi ve görüntülerle, bu konuyu aile ve sosyal çevresine duyurarak kendilerini ifşa edecekleri yönünde tehdit ve şantaj yaparak kazanç sağladıkları ortaya çıktı. Çözümün bu şekilde 42 ilde toplam 182 kişiyi dolandırdığı ancak sadece 68 kişiyi şikayette bulunduğu tespit edildi. Ayrıca şüphelilerin bu yolla dolandırdıkları 1 milyon 100 bin liraya yakın bir hayat sürdükleri belirlendi. Emniyette işlemli tamamlanan 8 kişi, adliyeye sevk edildi. (JHA)

Gaziantep'ten ihracat atağı

İpekyolu Kalkınma Ajansı ve Gaziantep Sanayi Odası iş birliği ile Gaziantep'te faaliyet gösteren kümelerin rekabet gücünün ve kapasitesinin artırılması amacıyla hayata geçirilen ihracat Akademisi Projesi'nde firmalar ihracat kapasitelerini arttırdı.

Proje kapsamında güde, savunma sanayi, tekstil, kimya-plastik ve yazılım olmak üzere 5 farklı kümeye katılmaya 13 firma yer alıyor. İhracat Akademisi, teknik eğitimler ardından firma temsilcisi kursiyerlerin eğitim dışından bilgiler doğrultusunda alıcı firmalarda görüşerek firmaları alıcı satış yapmalarını ve önemli ticaret köprüleri geliştirmelerini sağlıyor.

Sonucunu 13 Eylülde başlayan İhracat Akademisi eğitiminde katılımcı firmaların Altuğ Kimya Tekstil San. ve Tic. Ltd. Şti. ve Nadir Yağ San. ve Tic. A.Ş. eğitim 3 haftasında satış gerçekleştiren ihracat hacimlerini geliştirmeye



başladı. İhracat Akademisi Projesi ile 2021 yılında 10 milyar dolar ihracat yapmayı hedeflenen Gaziantep'te, dış ticaret kapasitesini ve rekabet gücünü artırmak amacıyla Gaziantepli üreticiler ve yurt dışındaki firmalar arasında ticaret köprüleri kuruluyor. (JHA)

Mesai Saatinde Kendi İşini Yaptı, Kovuldu



Yargıtay 9. Hukuk Dairesi, iş saatleri içinde işverenin adını kullanarak kendi adına ticaret yapan satın alma sorumlusunun kudem tazminatı ödenmeden işten çıkarılması gerektiğine hükmetti. Yüksek Mahkeme, mesai saatleri içerisinde işverenin adını kullanarak kendi namına iş yapan satın alma sorumlusunun, sadakat borcuna aykırı davrandığına dikkat çekti.

Özel bir şirkette satın alma sorumlusu olarak çalışan genç, mesai saatleri içerisinde kendi namına ticaret yaptığı iddiasıyla tazminatsız kovuldu. İş Mahkemesinin kararını çürüten Yargıtay 9. Hukuk Dairesi, iş saatleri içerisinde işverenin adını kullanarak iş yapan satın alma sorumlusunun, sadakat borcuna aykırı davrandığına dikkat çekti. Yüksek Mahkeme, mesai saatleri içerisinde işverenin adını kullanarak kendi namına iş yapan satın alma sorumlusunun, sadakat borcuna aykırı davrandığına dikkat çekti. Yüksek Mahkeme, mesai saatleri içerisinde işverenin adını kullanarak kendi namına iş yapan satın alma sorumlusunun, sadakat borcuna aykırı davrandığına dikkat çekti. Yüksek Mahkeme, mesai saatleri içerisinde işverenin adını kullanarak kendi namına iş yapan satın alma sorumlusunun, sadakat borcuna aykırı davrandığına dikkat çekti.

İşverence yapılan fesih geçerli nedene dayalı fesih olduğu, bu nedenle davacının kudem ihbar tazminatlarına hak kazandığı ve ödenmeyen ücret alacakları da bulunduğu gerekçesiyle davanın kısmen kabulüne karar verdi. Davalı işveren karar istinada bõrdü. Üstçe Adliye Mahkemesi, İş Mahkemesi kararını yorında buldu. Davalı bu kez kararı temyiz ecinde devreye Yargıtay 9. Hukuk Dairesi girdi.

Emsal nitelikte bir karara imza atan Yargıtay 9. Hukuk Dairesi, çalıştığı işyerinde işverenin adını kullanarak kendi nam ve hesabına ticaret yapan işçiyi hakareti buldu. Kararda şöyle denildi: "Yapılan incelemede davacının işveren adına avokado satın aldığı, başka bir firmaya satış yaptığı ve ödemelerin işveren tarafından yapıldığını söylediği, ancak kendi hesabından 22 gün sonra ödeme yaptığı anlaşılmaktadır. Bu olaydan sonra davacının kendi hesabına ticaret yaptığı diğer kişiler olup olmadığını araştırıldığı ve davacının zaman zaman kendi hesabına ticaret yaptığını tespit edildiği sabittir. Davacının satın olan bu silemleri, hem taraflar arasında geçerli olan iş sözleşmesi hükümlerine, hem de işçiyi yöneticiliği hükümlerine, hem de işçiyi sadakat borcuna aykırı olarak teklif etmekte. Açıklanan nedenlerle, davalı işverence yapılan fesih işlemleri haklı nedene dayandığından kudem ve ihbar tazminat taleplerinin reddi yorine, yazılı şekilde kabulü hatalıdır. Temyiz olunan İş Mahkemesi kararının ve bu karar karşı istinaf başvurusunu esaslanarak bölge adliye mahkemesi kararının bozularak onaydan kaldırılmasına ay birteli ile hükmedilmiştir."(İHA)

DİLA ERKEK KUAFÖRÜ

• Saç Kesimi
• Cilt Bakımı
• Maske
• Fön

Gen : 0 546 616 69 23
Adres: Yör. Dursun Kurum

Gazeteniz Güne Bakış Orjinal haliyle

www.gunebakisgazetesi.com

Adresinden Dünya'nın Her yerinde
Size Bir Taş Kadar Yakın...

Tosun'dan Hac, Kudüs ve Dünya Postası

Çira yayıncıları, Yusuf Tosun'un mektup türünde yazdığı gezi notlarını güncellenmiş, ilaveli hali ve yeni kapak yapılarıyla Ekim 2021'de yeniden yayınladı.

Yusuf Tosun, hacım ihası vesilesiyle edindiği izlenimleri Hac Postası; Kudüs gezisi vesilesiyle yazdığı gözlemlerini Kudüs Postası; dünyanın değişik ülkelerine yaptığı seyahat notlarını ise Dünya Postası isimli kitaplaştırdı.

Daha önce Aşk Postası isimliyle yayınlanan Hac Postası adlı kitabıyla ilgili, ruhen yakınlığı paylaşımının en önemli adımı olan birinin ödemesi Ona yakın durmak olduğunu aklını çizen yazar önceki edisyon yazışmalarında şöyle açıklıyor:

"Hacda yaşadığım duygu ve düşünceleri, içinde sadık kalmasına o aklı için amaçlı birini bulmasına güncel ruha getiremedi. Hac boyunca kalemim de benimle birlikte sürekli mesai yaptı. Bir an olsun içinde tekke, seyahat ve seccadenin yanı sıra kalem ve not defterimin de olduğu sırt çantasını yanından ayırmadım. Bütün içtenliğimle duygularımı, düşüncelerimi günlüğüme paylaştım. Daha sonra aşk ile gönlüğüme paylaştım. Kudüs, Mekke ve Medine hatı notlarını okumalarıla zenginleştiğimize dostlarla paylaşmak istedim. Sevgili dnyarından ihemik yazılan bu mektuplar nezdinde ise: "Hic Postası" adlı eser ortaya çıktı."

Teknik bir gezi vesilesiyle bir senbahar mevsiminde ilk defa yolculuk Kudüs'e çıktığını hatırlayan yazar daha önce Hüzün Postası isimli yayıncıları Kudüs Postası adlı eserini de yeni mektuplarla zenginleştiğini ifade ettikten sonra bu çalışma ile ilgili önceki yazıda şöyle diyor:

"Okuduğunuz, konuştüğünüz, düşündüğünüz soylere dokununca oluyordunuz, bir başka bakıyordunuz gözünüz. Yani gerçekleri kendi gözünüzle görüyor ve ona elinizle dokunuyordunuz. Böylece Platon'un mağaralarından çıkıp dışarı çıkıyor ve artık deyim yendiyse ilk tanıdık oluyordunuz. İstediğimizi ben de öyle oldu. Kudüs yükü sevda, içinde büyüdüğü büyüdü. Onun mahzurluğu san yaptıklarının açığa çıkması düşüğü bir hazan mevsiminde işime geldi. Uzun bir süre bu hızın



Yükü sevdayı içinde mahzurlu ettim. İlerleyen zaman içerisinde bu tati hızını içi boş bir zarfı doldurup dostlara postalamak niyeti perçevesinde ise elimizde mevcut "Kudüs Postası" adlı eser doğmuş oldu. Niyetimiz, hâli esareti sokulan işem dünyasının kabili Mesicdi Akşamın güzelliği paylaşarak hafiflemek ve ayonik hikayelere hep birlikte umutla yürümek...

Yine daha önce Umut Postası isimli yayıncıları Dünya Postası isimli eseriyile ise doğrudan bircan seyahat ettiği bir çok ülkede umudun izini sürdüğünü vurgulayan yazar gözde mihi anka kapakta şöyle ifade ediyor:

Tokyo, teknolojinin canlılığına karşı insanın ruhsuzluğu; Kiev, ahakı değerlerin yazışması; Almanya ve Fransa, uzun soluklu bir maratona dönüşü; Bosna-Hersek, insanın içine akan tati hızını; Amerika, kendini anayan bir ölkenin dramı; Paris, keyifliliğine rağmen sanatın kol gezdiği şehir görüntüsü; Kırım, mahzurluğu ve Bulgaristan'ın Ortaokul Birliği kıyancaklı sığınma durumu; akıncıya postaları anıyıyor. Değerlerimizin hızla yazıştırdığı bir dönemde umuda, umutla almaya, umutla yaşamaya, umudumuzu hep canlı tutmaya daha çok ihtiyacımız var. Biziz de bunun için umudun izi sürüyor bu çalışmamızla."

Ez-cümme: Kuvâide Aşk, Kudâide Hüzün ve Dünya coğrafiyasından Umudun toplamasına çalışılıyor bu mektuplarda. Keyifli okumalar...
Haber Burak Çengel Çoak

ADİYAMAN GARDEN OTEL



Siteler Mah. 20155. Sk. No: 1 Merkez / Adıyaman – Turkey



Tel: 0416 219 10 00