



## Cendere Köprüsü'nden Nemrut Dağı'na bisikletli tırmanış Tarihe Doğru Pedal Çevirdiler

Adıyaman'da sporcular bisiklet ile tarihi Cendere Köprüsü'nden 2 bin 206 metre yüksekliğe ki Nemrut Dağı zirvesine tırmanış gerçekleştirdi.



Adıyaman Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından organize edilen 'Nemrut Dağı Epic Bisiklet Tırmanış' etkinliğine 2 bin yıllık Cendere Köprüsü'nden 2 bin 206 metre yüksekliğe ki Nemrut Dağı zirvesine tırmanış gerçekleştirildi. Nemrut Dağı Epic Bisiklet Tırmanışı yarışmalarına Gaziantep, Şanlıurfa, Batman, Adana, Malatya, Mardin ve İskenderun'dan 60 sporcu mücadele etti.

## Silahlı soygun girişiminde bulundu Soygunu 'Çığlık Sesi' Önledi!

Adıyaman'da bir markete gelenek atıldık silah ile soygun girişiminde bulunan şahıs, atılan çığlık sesleriyle panikle kapılarak kaçtı.



Etkinlik bilgileri göre, Adıyaman merkez Yeni mahalle TOKİ yolu üzerinde bulunan bir markete gelen bir şahıs, markette bir süre gezindikten sonra kassaya doğru yöneldi. Kassaya gelen şahıs burada duran kadın kassiyere silah doğrultarak kassadaki paraları istedi. Kadına doğrultulan tabanca karşısında korkan kadın kassiyer çığlık atmaya başladı. Bu esnada panikle kaçılan şahıs, marketten hızlı kaçarak kaçtı.

Haberin Doğru Adresi

# Güne Bakış

Günlük Yerel Süreli Yayın

26 EKİM 2021 SALI

YIL : 17

SAYI : 5097

FİYAT: 75 KURUŞ (KDV DAHİL)

## Doktorlar, Rumeysa Berin Şen için basın açıklaması yaptı "Tüm Yük Asistanlara Yüklüyor"

Adıyaman Tabip Odası Başkanlığı tarafından öncelikli gün Ankara'da gerçekleştirildi trafik kazasında hayatını kaybeden Dr. Rumeysa Berin Şen ile ilgili basın açıklaması düzenlendi. Açıklamada, asistanların yoğun iş temposu altında çalıştığı, nöbet sonrası izin kullanmadığı, yorgun şekilde yola çıkarak göz göre göre ölüme gittiği belirtilerek, "nöbet ertesi izin hakkı" talebini yinelediler.

Adıyaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi önünde gerçekleştirilen basın açıklamasına Adıyaman Tabip Odası Başkanı İsmail Tosun ve sağlık çalışanları katıldı. Hayatını kaybeden Dr. Rumeysa Berin Şen için düzenlenen basın açıklamasını okuyan Oda Başkanı İsmail Tosun, "Cumartesi günü yoğun iş yükü, gün aşırı yokuşlu mobilya yok ettiği çalışma koşulları sonucunda bir arkadaşımızı, bir canımızı yitirdik. Yıllardır uyardığımız asistan bekrimin çözümü



çalışmalarını düzenlememesinin sonucunu çok ağır bir şekilde ödedik. Ankara'da bir asistan arkadaşımız hayatını kaybetti, göz göre göre ölüme sürüklendi. Ankara Şehir Hastanesinde ve görevini sorumlu olduğu nöbetinin içerisinde trafik kazası sonrası hayatını kaybetti. Kazı gerçekleştirilen çok sayı anlatıyor. Ayda nöbet ertesi kullanılmayan tutulan 10 nöbeti, asistanlar uygulanan mobilya, stres, hastanelerinin tüm yükünün asistanlara yüklenmesi, kıymetli, angarya işleri uzmanlığı eğitimi alan öğrenci dışında tüm kolektif şartlarını kabul etmiyoruz.



Garden Adıyaman Hotel  
S. Koc. Mah. 20100-34. No:1 Merkez / Adıyaman - Turkey  
Rezervasyon : 0 416 219 1888

## Aşı Başarısı Ödüllendirildi



Adıyaman İl Sağlık Müdürlüğü ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından ortaklaşa yürütülen çalışma kapsamında Covid-19 ile mücadelede Koronavirüsün yayılımını azaltılması yönünde çalışma yürüten personeller ödüllendirildi.

## Anız yangını çıkardı, hayatından oldu Hem Tarlayı Hem Kendini Yaktı



Kahta ilçesinde tarladaki anız yakan adam alevlerin arasında kalarak hayatını kaybetti.

Olay, Kahta İlçesi Erki köyü Yukarı Yenigörmecilerinde meydana geldi.



Tutdere'den şoförlere ziyaret "Mazottan ÖTV'yi Kaldıracağız"

TEMM Başkanlık Divanı Üyesi ve CHP Adıyaman Milletvekili Av. Abdurrahman Tutdere, otobüsçü ve dolmuşçu asanları ziyaret adresine sonlarını diletti. Tutdere, diğer otobüsçüleri takdirde mazottan ÖTV'yi kaldıracağını söyledi.

## Kanala Düştü, Boğulmadan Kurtarıldı

Adıyaman'da su kanalına düşen bir çocuğun boğulma tehlikesi geçiren şahıs, olay yerine çağrılan AFAD ve itfaiye ekiplerinin yardımıyla kurtarıldı.

Etkinlik bilgileri göre, Saadık Daneli görece saatlerinde Altınşehir Mahallesi'nden geçen su kanalına düştü.

## Kaçak Kazıya Suçüstü



Gölpazarı ilçesinde kaçak kazı yapan 4 kişi jandarma tarafından suçüstü yakalandı.

Adıyaman İl Jandarma Komutanlığı görevi itibarıyla hararetle geçen ekipler Gölpazarı Sarvan köyünde izinsiz kazı yapan M.G., A.D., A.G ve D.G. isimli şahıslar kazı yaptıkları alana suçüstü yakalandı.

## Gençlik merkezi lider ve gönüllüleri temizliğe dikkat çekti Gençlerden Çevre Temizliği

Adıyaman Gençlik Merkezi Müdürlüğünde görevli lider ve gönüllü gençler, gerçekleştirdikleri doğa yürüyüşü sonrasında çevre temizliği yaptı.

Pançe Anık Kentlince doğa yürüyüşüne katılan lider ve gönüllü gençler, gezdikleri yürüyüş sonrasında anık kentli gezdi. Gençler burada anık kent hakkında bilgilendirildi. Pançe gezip sonrasında gençler, Karadağ Ormanlık alanına geçerek burada çevre temizliği gerçekleştirdi.

## Emniyetten Huzur Uygulaması



## 3 Bin 800 Şüpheliye Sorgulama

Adıyaman İl Emniyet Müdürlüğü ekipleri tarafından kontrolden dolayı Türkiye Güven Huzur Uygulaması kapsamında 205 polisler oluşan 31 ekiple uygulama yapıldı.

Bizi SOSYAL MEDYADA TAKİP EDEBİLİRSİNİZ  
[gunebakia02](https://twitter.com/gunebakia02) [gunebakiaadiyaman](https://facebook.com/gunebakiaadiyaman)  
[gunebakis02](https://instagram.com/gunebakis02) [gunebakisnet](https://messenger.com/gunebakisnet)

**Eskintiler**  
 Kerim Baydak  
 Sayfa 4'te

**YAZI-YORUM**  
 Mehmet Emin Danış  
 Sayfa 10'te

Bu gazete Anadolu'nun Sesi  
 iPad-iPhone  
 WhatsApp  
 YouTube  
 QR kodu

## Bacakta ani ağrı ve şişlik tromboz işareti olabilir

**Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Operatör Dr. İhsan Alur, "Ani bir şekilde başlayan bacakta şişlik ve ağrı, derin ven trombozu belirtisi olabilir. Eğer bu belirtiler yeterince ciddiye alınmazsa, kişide pulmoner emboli (akciğerde kan taşıyan damarların pıhtı ile tıkanması ve kanın oksijen oranında hızlı düşüş) oluşarak solunum yetmezliği sonucunda hayatı tehlikeye düşebilir" dedi.**

Vücutumuzdaki bir damarın kan akışmasını sorucunda tıkanması ile ortaya çıkan, halk arasında 'damar içi pıhtılaşma' olarak bilinen tromboz, erken müdahale edilmezse hastanın hayatını kaybetmesine yol açacak kadar ciddi ve ölümcül bir hastalık olarak görülmüyor.

Trombozun genellikle toraxdamarlarında oluşmakla birlikte atardamarlarda da (arterlerde) görülebileceğine dikkat çeken Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. İhsan Alur, uyarılarda bulundu.

**Erken tanı hayatı önem taşıyor**

Derin venlerde oluşan trombozun 'derin ven trombozu', yüzeysel venlerde oluşan trombozun ise 'tromboflebit' olarak tanımlandığı kaydeden Op.

Dr. İhsan Alur, özellikle derin ven trombozunda erken tanımlanabilir tedaviye zamanında başlanmanın; oluşabilecek komplikasyonları (akciğer atardamarına pıhtı atılması, göğüde bacak ağrısı, kalıcı bacak şişliği) önlemek açısından hayatı önem taşıdığı ifade etti.

**Pulmoner emboli tehlikesine dikkat**

Op. Dr. İhsan Alur, "Derin ven trombozunda en tehlikeli komplikasyonu pulmoner emboli gelişmesi yani akciğere kan taşıyan damarların pıhtı ile tıkanması ve kanın oksijen oranında hızlı düşüşle sonuçlanan solunum yetmezliği gelişmesi ve erken müdahale edilmezse hastanın hayatını

kaybetme riski taşımaktadır. Derin ven trombozu ayrıca toplu olarak yapılan iş göcü kaybı, ekonomik kayıplara sebep olmaktadır ve bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürmektedir. Bu nedenle derin ven trombozundan farkında olmak ve komplikasyonlarını iyi bilmek gerekmektedir" diye konuştu.

Ani bir şekilde başlayan bacakta şişlik ve ağrının derin ven trombozunda en önemli belirtiler olduğuna söyleyen Op. Dr. İhsan Alur, "Bacakta şişlik sebebiyle çap artışı olur, hareket etmesinde ise ağır ve hassasiyet gelir. Yürürken veya ayakta sabit dururken



bacakta şişlik ve ağrı daha da artar. Kırık bulgularla birlikte şişlik eleri bacak toplardamarlarının renk Doppler Ultrason görüntülemesiyle (damar içindeki pıhtının görülmemesiyle) kesinleşir" dedi.

Büyük ortopedik ameliyatlarda, özellikle kanser riski taşıyor

Op. Dr. İhsan Alur, uzun süre yatışı beklenirken tedavisi sırasında hareket kısıtlılığı yaşamak, büyük ortopedik ameliyatlarda geçirmek (kalça kırığı, protez ameliyatları), morbid obezite, (eriş yaş, hipertansiyon) (kan yağlarının yüksek olması), (eril erin ve kalı yetersizliği, alkol sigara içilme) kanser hastalığı varlığı (özellikle akciğer, karaciğer, pankreas, kolon kanseri,

meme, prostat) kemoterapi, kalıcı santral venöz kateterler, genetik pıhtılaşma bozuklukları ve sedanter yaşam tarzı (hareketsiz yaşam stili) derin ven trombozunda en önemli risk faktörleri olduğuna belirtti.

San 2 yıla paronemi nedeniyle tromboz vakaları arttı

Dünya da ve Türkiye'de ortalama insan ömrünün uzaması, genç nüfusa oranla yağlı nüfusun artması, kanser hastalıklarının sık görülmesine başlaması, özellikle san 2 yıla koronavyrus pandemisine bağlı olarak tromboz vakalarında artışın derin ven trombozunun önemini bir kat daha artırdığını vurgulayan Op. Dr.

İhsan Alur, bacakta şişlik tedavisi hakkında ise şu bilgileri paylaştı: "Kısmen tedavi edilebilir, imkânsız bir hastalık bulunmuyor. Tam aksine, erken dönemde (akut) fark edilirse, yüzde 100'e yakın bir başarı oranıyla damarın içerisinde oluşmuş bulunan tromboz yerini alır, erir, dolaşmaz, damar açılabilir ve kan akışı tekrar sağlanabilir. Şayet kronik dönemde tromboz tespit edilirse, yine pıhtı eritilmez ve kan inceltici (kan sulandırıcı) ilaçlarla yeni pıhtıların oluşmasını engellemek veya oluşmuş olan pıhtıların damar içerisindeki ilerleyişini durdurmak mümkündür."

Derin ven trombozundan korunmak önemlidir

Op. Dr. İhsan Alur, "Derin ven trombozundan korunmak için sağlıklı yaşamı bazı temel sağlık kurallarıyla uygulamaya geçirmeniz altını çizerek önerileri şöyle sıraladı: "Hareketli yaşam tarzı: oturma, yürüyüş, her gün düzenli yürüyüş veya egzersiz yapmalısınız, sigara içmeyi bırakmalısınız, yağlı yiyeceklerden veya beslenmeden uzak durmalısınız, düzenli sağlık kontrollerinden geçmeli, doktorunuzun tavsiyelerini uygulamalısınız. En önemli, tromboza karşı harekete geçip sağlığınıza önem vermelisiniz (PHA).

## Aşırı stres ve kaygılar 'kırık kalp sendromuna' sebep oluyor

**Ağrı stres ve üzüntü sonrası kalp kasının ani zayıflamasını tanımlayan 'Kırık kalp sendromu'na yol açtığı belirtilen Kardiyoloji Uzmanı Dr. Tarkan Pabuçcu, "Yaşamı tehdit eden acil olabilir ve acil tıbbi müdahaleyi gerektirebilir ancak siddetli geçici bir durum olup kalpte kalıcı bir hasar bırakmaz" dedi.**

Ağrı stres ve üzüntü sonrası kalp kasının ani zayıflaması ile gelişen 'Kırık kalp sendromu' yaşamı tehdit etmektedir. Kuru hakkında açıklamalarda bulunan Özel Adalıp Hastanesinde görev yapan Kardiyoloji Uzmanı Dr. Tarkan Pabuçcu, vakalarına "Kırık kalp sendromu" hakkında uyarılarda bulundu. Olumsuz her duyu ile insanları öldürür, kalp atış hızı, sindirim sistemi, akciğerler hatta saçların bile değişim yaşadığını belirtti.

Pabuçcu, uygun tedavi, istirahat ve stres yönetimi ile iyileşmenin mümkün olduğunu aktardı. Pabuçcu, zamanı plajlara, hobilerine, pazir' oluşturma, seyahat etme, öğrenme, egzersiz yapma ve müzik dinlemenin stres azaltmaya yardımcı yöntemlerden bazıları olduğunu belirtti.

Bedensel sağlığımız ile duygulanımlarımızdır

Kardiyoloji Uzmanı Dr. Tarkan Pabuçcu: "Stres ve kaygılarımız maneviyetle artık hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi ve bizleri bırakacak gibi de görünmüyor. Bu durum, içinde bulunduğumuz yapraklı pandemisi süreci ile birlikte özellikle ekonomik nedenlerden de kaynaklanabilir. Önlememizi gerektiren bir durum olup kalpte kalıcı bir hasar bırakmaz. Kırık kalp sendromu kişilerin koroner anjyoplasti yapıldığında genellikle önemli bir tıkanıklığı olmayan normal kalp damarını görürüz. Uzun tedavi, istirahat ve stres yönetimi ile iyileşme sağlayabiliriz" diye konuştu. (HA)

Olumsuz duygular ve stres kalbimizi 'kırabilir'. Bunun adı da tıpta 'kırık kalp sendromu' türüdür.

Yaşamı tehdit eden olabilir ve acil tıbbi müdahaleyi gerektirebilir.

Kırık kalp sendromunun belirtilerinin tipik kalp krizinde görülen belirtilere çok benzediğini belirtti Pabuçcu, "Güçsüzsü, nefes darlığı, çarpıntı, kalpde uyumaya zorlayabilir. Belirler bir yakını olmalı, ciddi finansal kayıp, aşırı kilo, ateş içi göğüs ağrısı, baş ağrısı gibi ciddi biçimde stres yükü bir anıdan hemen sonra başlar. Böyle olaylar sonucu vücudun sağlığınıza adrenalinin hormonunun kalbi



'sersemletir' ya da 'göğüs ağrısı' ve ani kalp kesi' güçsüzlüğü oluşturduğu düşünür. Kalpte ani gelişen kırık kalp büyümesi ve kalp krizine sebep olur. Bu tablo yaşamı tehdit eden olabilir ve acil tıbbi müdahaleyi gerektirebilir; ancak siddetli geçici bir durum olup kalpte kalıcı bir hasar bırakmaz. Kırık kalp sendromu kişilerin koroner anjyoplasti yapıldığında genellikle önemli bir tıkanıklığı olmayan normal kalp damarını görürüz. Uzun tedavi, istirahat ve stres yönetimi ile iyileşme sağlayabiliriz" diye konuştu. (HA)

## Prostatın tedavisi sorunlara yol açabiliyor "Tedavinin hangi soruna yol açtığı bilin"

**Üro-Androloji Uzmanı Prof. Dr. Halim Hattat, orta yaş ve üzerindeki erkekleri en sık tehdit eden hastalıkların başında prostatın geldiğini belirtirken, "Prostat hastalıklarında uygulanan tedavi seçenekleri erken bozma, sertleşme güçlüğü gibi cinsel sorunlara yol açabiliyor. O nedenle tedavi yönteminin seçerken dikkat etmek gerekiyor" dedi.**

Üro-Androloji Uzmanı Prof. Dr. Halim Hattat, prostat hastalıkları ve tedavi yöntemlerinin cinsel sorunlara etkisine ilişkin bilgi verdi.

İyi huylu prostat büyümesi, prostat kanseri ve prostat itihaplanması gibi üç ana rahatsızlık olduğunu belirten Prof. Dr. Hattat,

"Özellikle idrar problemlerini yaratarak fiziksel sorunlara yol açıyor. Ancak sorun bununla sınırlı kalmıyor: Prostat sorunları erkekleri psikolojik ve sosyal yönden de etkiliyor. Üstelik pek çok erkek gerek prostat hastalıkları gerekse uygulanan tedaviler nedeniyle cinsel problemlerle karşılaşılıyor. Unutmamızı önemli olan yaşadığımız prostat sorunları ya da tedavimiz tedavinin hangi cinsel probleme yol açtığı bilmesidir. Böylece doktorumuzla birlikte sorunlarımız ve isteklerimiz uygun bir tedavi protokolü oluşturabilir ve önlemlerimizi bir an önce alabiliz" diye konuştu.

Ana yakınıma idrar sorunları

Prostatın aslında keşifinde büyüdüğüde küçük ama 'dev' işlevler gören bir salgı bez olduğunu aktaran Prof. Dr. Hattat, "Burun sebebi prostat bezinin yerleşim yeri. Prostat, mesanenin alt kısmında yer alıyor. İdrar mesaneden dışarı taşıyan üretra kanalını çevreliyor, idrar ve mesane penisten dışarı doğru çıkmasını izliyor. Bu nedenle prostat hastalıklarında üretraya baskı oluyor ve idrarla ilgili yakınmalar meydana geliyor. Sonuçta, prostat bezinde görülen üç hastalık birbirinden oldukça farklı olsa da aynı idrar sorunlarına yol açıyor. İlk idrarı çıma, kask kask idrar yapma, mesaneye tam boşaltılamama hissi, gece idrar kalkma,

idrar yaparken zorlanma, ani idrara çıkma gibi yakınmalar erkeklerin hayat kalitesini düşürüyor" ifadelerini kullandı.

Kişilerin kendine güven azalıyor Prostat hastalıklarında meydana gelen idrar yakınmaları nedeniyle pek çok erkek günlük aktivitelerini yaparken bile büyük stres yaşadığını dikkat çeken Prof. Dr. Hattat, "İnsan ya da aile hayatında kendilerine olan güvenin azalıyor, sosyal hayatları unutulmaya başlıyor. Bu gerçektir çünkü biriktirilmiş sorunlar da yaşanabiliyor. İdrar sorunu yaşayan erkek, bunun beraberinde eşinin de güvenini kaybetmesiyle karşılaşabiliyor. Başarılan olamayacağı endişesi ile sertleşme sorunları yaşanabiliyor. Erken boşalma da benzer vakalarda görülebiliyor. Kısırcılığı, genital bölgede bir etkisizliği gibi gelişen prostat, idrar fonksiyonlarının yanında sertleşme ve boşalma işlevlerini de etkiliyor" dedi.

Kısırcılık Prostat hastalıklarında uygulanan tedavi seçeneklerinin de cinsel sorunlara yol açabileceğini anlatan Prof. Dr. Hattat, "Özellikle iyi huylu prostat ilaçları hastalarda mesaneye doğru geri boşalmaya neden olabilir. Bu sorun özellikle çocuk sahibi olmak isteyen erkeklerde problem teşkil ediyor. Spermi penisten dışarı çıkarmak yerine mesaneye

karşılaşılabiliyor. Başarılan olamayacağı endişesi ile sertleşme sorunları yaşanabiliyor. Erken boşalma da benzer vakalarda görülebiliyor. Kısırcılığı, genital bölgede bir etkisizliği gibi gelişen prostat, idrar fonksiyonlarının yanında sertleşme ve boşalma işlevlerini de etkiliyor" dedi.

Kısırcılık Prostat hastalıklarında uygulanan tedavi seçeneklerinin de cinsel sorunlara yol açabileceğini anlatan Prof. Dr. Hattat, "Özellikle iyi huylu prostat ilaçları hastalarda mesaneye doğru geri boşalmaya neden olabilir. Bu sorun özellikle çocuk sahibi olmak isteyen erkeklerde problem teşkil ediyor. Spermi penisten dışarı çıkarmak yerine mesaneye

aktığından kısırcılık oluşabiliyor. Diğer bazı ilaçlar ise sertleşme bozukluğu yaratıyor; dinsel ilişki azalıyor ve men hacmini küçültüyor. Lazerlerle uygulanan veya ağız yoluyla prostat ameliyatlarında da bu sorunlar ortaya çıkabiliyor. Yine, prostat kanserinde sık uygulanan ve prostatın çevre dokularıyla birlikte alındığı 'radikal prostatektomi' ameliyatı ya da radyoterapi, kısırcılığı gibi tedavi yöntemlerinde prostatın yanlarında bulunan sinirler ve damarlar zarar görebiliyor. Bu da sertleşme sorununa neden oluyor" diye konuştu.

Prof. Dr. Halim Hattat, "Prostat kanserinde, kanserin kendisi de sertleşmeyi sağlıyor ve prostata yapışık seyreden sinirleri harap edebiliyor. Prostat kanserinde uygulanırsan hormon tedavisi ya da testisleri cerrahi olarak çıkartıldığı 'örpidektomi' ameliyatı da cinsel istek kaybına yol açabiliyor. Hormon tedavisi sinirleri harap etmemesine rağmen vücudaki testosteronun zamanen azalması nedeniyle için için cinsel istek azalıyor" diye konuştu.

Doktorunuzla danışın Hem prostat hastalıkları hem de bu hastalıkların tedavisinde kullanılan yöntemlerin cinsel hayatı etkileyebileceğini söyleyen Prof. Dr. Hattat, "İçti bu nedenle, prostat hastalıkları tedavisinde en önemli nokta, cinsel fonksiyon sorunlarına yol açmayacak tedavilerin tercih edilmesi. Günümüzde tedavi yöntemine karar verilirken, tedavinin cinsel fonksiyona zarar vermemesi hususunda da bilgilendirilmelidir. Eğer siz de prostat problemi yaşadığınızı düşünüyorsanız da bir prostat hastalığı nedeniyle tedavi görüyorsanız cinsel problemler yaşayabileceğinizi bilmelisiniz. Bu durumda mutlaka doktorunuzla görüşmeli, yaşadığınız şikayetleri paylaşmalısınız. Doktorunuz doktorunuzla doktorunuzla birlikte değerlendirilerek ve gerektiğinde tedavi planınızda değişiklikler yapılabilir. Önemli olan sorunuza uygun geçişimdeniz ve çözümünüzün olduğunu bilmenizdir" dedi. (PHA)

## İnternette teşhis koyma hastalığına dikkat

**Vücudunda hastalık olduğunu düşünen kişilerin internette rahatsızlığını araştırarak kendine teşhis koyması hastalığı siberkondri olarak tanımlanıyor. Siberkondri'nin tehlikesi hakkında uyarıda bulunan Doç. Dr. Aylin Tutgun Ünal, "Kişi tavsiyeyle ilaç alıyor, doktor yerine internette kendine teşhis koyuyor" dedi.**

İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte çeşitli psikolojik hastalıklar ortaya çıktı. Bunlardan bir tanesi de siberkondri. Vücudunun çeşitli yerlerinde yara, ağrı veya problem gören kişilerin bu hastalıklarla danışmak yerine hastalıklarını internette araştırarak

yazarlığı becerileriyle giderilebilecek bir şey. Çünkü yine İnternet kullanıyorlar ama bu siteler çok ciddi bir alan olan sağlık alanındaki doğru bilgiyi mesaneden bahsediyoruz ve bu da yine pandemisi döneminde bize bu becerilerin önemli konular olduğunu gösterdi" şeklinde konuştu.

Kişi tavsiyeyle ilaç alıyor, doktor yerine internette kendine teşhis koyuyor

Bazı kişilerin kendini fazla kapatarak tavsiye ile ilaç aldığını belirten Ünal, "Yanlış sağlık önerilerinin altında pek çok önemli sonuçları olmaktadır. Yani kişi kendinde bir takım rahatsızlıklar var mı diye ciddi bir şekilde kaygı sorununu ortaya çıkarır. Doktorun



kendilerine teşhis koyuyor. Bazı kişilerin internette kendine hastalık teşhisi koyarak ilaç almaya kalktığını belirten Doç. Dr. Aylin Tutgun Ünal, "Doktora gitmeyi imkânsız edecek tavsiye ile ilaç alıyor" dedi.

Kişi kendinde bulduğu belirtileri Google'a yazarak arama yapıyor ve aradığı kaygısı artıyor. Siberkondri hakkında bilgilere Doç. Dr. Aylin Tutgun Ünal, "Özellikle Google platformunda arama hastalığı dediğimiz bir hastalık tipi yaygınlaştı. Kişi kendinde bulduğu belirtileri Google'a yazarak arama yapıyor ve aradığı kaygısı artıyor. Siberkondri dediğimiz bir rahatsızlık bu. Bu yine dijital sağlık okur-

kenimizi imkân edilebilir. Kişi örneğin tavsiyeyle ilaç alıyor. Doktor yerine internette kendine teşhis koyuyor. Ya aradığı bu durum daha da yoğunlaşıyor. Bu çok tehlikeli ve bu yine dijital sağlık okuryazarlığı becerileriyle bireysel olarak bilgilendirilebilir bir sorun. Bu yüzden okul müfredatlarında, küçük yaşta itibaren böyle bir dersin yapılması da şu an içinde bulunduğumuz dönemde alınabilir ve bu çok önemli. Küçük yaşta bu konu hakkında becerilerin öğrenilmesi gerekiyor. Okul kapsamına alınrsa özellikle teknolojiyle ilgili Z kuşağı dediğimiz çocuklarda da bu beceriler daha küçük yaşta elde edilebilir" dedi. (HA)





## Esintiler

Kerim Baydak

kbydak@arabac@hatmail.com

Yetmez, Her Şeyden  
Bihaberiz

Variğin var iken eline, herkes kulun  
kilen.  
Züğürt kaldın mı, sen olursun gönüllere  
kilen.  
...

Genç iken koştun mu her insanın işine,  
İnir ki bulamıcağa taş gelir dişine.  
...  
Beş para emiyor, yaptığın iylikler.  
Hap ravağa kalırsın, yapısın köçükler.  
...  
Her konuda yardımca, sular gibi  
çağlarsın.  
Sana da benim gibi, böyle haline  
ağlarsın.  
...  
O gün de ben yaptım, bu gün de sen  
Yarın ne yaparsan yap, onun sen.  
...  
Okdu mu paran pulun, herkes seni  
seviyor.  
...  
Bitt mi her şey, herkes sakız gibi  
çığırıyor.  
...  
Verdin mi, yüzüne herkes seni övüyor.  
Yoksa mezarıda bile arkandan sövüyor.  
...  
Çostukça duyular, dışarı çıkıyor.  
Söylenimden, sana gönül bakıyor.  
...  
Hele bak, hal var, hal var, sarıma ki  
muhaf var.  
...  
Ne diyecaksan da artık, deme yarım dar.  
...  
Bak hele bak, bir şey görecek misin?  
Gönüllerden nasıl sücek misin?  
...  
Yetti mi artık, daha yazayım mı?  
Yoksa daha derinden kazayım mı?

...  
Bak işte bugün de bir dövizin  
822'sindeyiz.  
İğandı Kur'an okunuyor ve dön bir iç  
muhasabe...  
Üst katta kadınlar da ağlama sesleri,  
feryat, ığnalar...  
Yan komşuda, vur patlasın, çal oynasın  
kadından orkestra oyun oynamalı doğun var.  
Yani başında mevliâ başka bir doğun  
var.  
...  
Olması gereken bu mu acaba?  
Bilemiyorum!  
Acaba çok mu vurduğumuzuz ve her şeyden  
bihaberiz.

Emniyetten Huzur Uygulaması  
3 Bin 800 Şüpheliye Sorgulama

Adıyaman İl Emniyet Müdürlüğü ekipleri tarafından kent genelinde 'Türkiye Güven Huzur Uygulaması' kapsamında 209 polisten oluşan 31 ekiple uygulama yapıldı. Türkiye genelinde yapılan 'Türkiye Güven Huzur Uygulaması' Adıyaman İl Emniyet Müdürlüğü tarafından aynı anda düzenlenen uygulamada Özel Harekat, Terörle Mücadele, Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele ekiplerinin yanı sıra narkotik köpekleri de katıldı. Polis ekipleri tarafından motor bisiklet, park bahçeler, mahalleler ve araç kontrol edildi. Uygulamada, 3 bin 800 şüpheli



sorgulandı, 189 araç sorgulandı. 51 umuma açık yer, 86 motok bina, banga ve park alanları kontrol edildi. Ekipler tarafından yapılan uygulamada anarşik olan 2 şüpheli gözaltına alındı, 8 gram Kannaoina ele geçirildi, 10 katon kaçak sigara ele geçirildi, 1 kiraatlı kumar oynandığı tespit edilen 4 kişiye idari ceza uygulandı. 10 araca ise trafik yönünden idari para cezası uygulandı.

Fağlar bölgesinden yapılan uygulamaların analitik olarak devam ettirildiği belirtilerek, yaşanabilecek olumsuz durumlarda vatandaşların 112'yi numaraları istedikleri (İPH)A

## 'Mutluluk Vagonu' Matlı Etti



Kahta ilçesinde 'Mutluluk Vagonu' tarafından köy okullarında okuyan öğrencilere kitap ve kırtasiye yardımı dağıtıldı.

Merkez Şantiyesinde bulunan 'Mutluluk Vagonu' çatısı altında bulunan hayırseverlerden toplanan nakdi ve nakliye yardımıyla eğitime destek olmaya çalışıyor.

'Rotamız iylik' sloganıyla gerçekleştirilen yardım programında Göçer, Balı ve Esiltaş köklerinde eğitim gören yaklaşık 300 öğrenciye kitap, defter, kırtasiye ve ayakkabı gibi çeşitli malzemeler dağıtıldı.

Öğrencilere hijyen kuralları anlatıldı ve kitap okunması doğrultusunda tavsiyelerde bulunan Sağlık Personel Veyisel Tok, 'İhtiyaç sahibi öğrencilerimize yardım etmek amacıyla fark şehirlerde yaşayan arkadaşlarımızla bir araya geldik. Öğrencilerimize eğitim hayatları na bir nebze de olsa katkıda bulunmak istiyoruz.



Onların mutlu olması bizi sevindiriyor. Hayırseverlerden topladığımız nakdi, kırtasiye ve giyim yardımlarını öğrencilerimize ulaştırıyoruz, çeklinde konuştu.

Göleceği dair yapılan en büyük yatırımın eğitime yönelik yapılan yatırımın olduğunu kaydeden İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü Mehmet Bayram, 'Eğitime destek olmak isteyen gönüllüler 'Mutluluk Vagonu' adı altında bir topluluk oluşturmuşlar. Topluluk adı altında hayırseverlerimizden toplanan yardımlarla ilçemizde bulunan yaklaşık 300 öğrenciye kırtasiye ve giyim yardımında bulunduklar. Kendilerine çalışmalarından dolayı teşekkür ediyor çalışmalarında başarılar diliyorum.' dedi.

Program, İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü Mehmet Bayram tarafından Mutlu Vagonu üyelerine Teğekkür Plaket ve Teğekkür Belgesi takdim edilmesiyle sonuçlandı (İPH)

Anız yangını çıkardı, hayatından oldu  
Hem Tarlayı Hem Kendini Yaktı

Kahta ilçesinde tarlasındaki anız yakan adam alevlerin arasında kalarak hayatını kaybetti.

Ölüy, Kahta İlçesi Fikri köyü Yukarı Yanıphır mezarında meydana geldi. Engelli olduğu öğrenilen Mustafa Yalçın (71) kendi tarlasındaki anız açtı. Alevler bir anda balyakarak yayıldı. Şahıs alevlerin arasında kaldı. Alevlerden kaçamayan şahıs olay yerinde



yanarak can verdi. Şahıs alevler arasında baygın halde olduğunu fark eden köylüler durumu jandarma ve sağlık ekibine bildirdi. Olay yerine gelen ekipler şahıs hayatını kaybetmişliği tespit etti. Yapılan incelemlerin ardından olayı yapılmak üzere şahıs cenazesi hastaneye morguna kaldırıldı. Olayla ilgili soruşturma sürüyor. (İHA)

## Kılınc'tan Esnaf Ziyareti

Adıyaman Belediye Başkanı Dr. Süleyman Kılınc, esnaf ziyaretlerine devam ediyor.

Adıyaman Belediye Başkanı Dr. Süleyman Kılınc, pandemi kuralları çerçevesinde esnaf ziyaretlerine devam ediyor. Maskesi ve mesafesi kuralları çerçevesinde Hocaömer Mahallesi esnafını ziyaret eden Başkan Kılınc, esnafın sorun ve taleplerini dinledi.

Yaptığı ziyarette esnaflarla ayakta sohbet edip, kısaca Adıyaman Belediyesi tarafından sürdürülen çalışmalar hakkında da



bilgiler veren Başkan Kılınc, Adıyaman için gace görüşme demeden çalışmaya devam edeceklerini söyledi. Belediye Başkanı Dr. Süleyman Kılınc burada yaptığı konuşmada, 'Bağcı Hocaömer Mahallesi esnafını ziyaret ederek hayret işler dileklerinde bulundu. Esnaf ve vatandaşlarımızdan hizmetlerimizle ilgili düşüncelerini aktı. Biz bu kerlin sağduyu ve her gün arsan bir hizmet ekşiyi yolunuzu devam ediyor. Çünkü biliyoruz ki halka hizmet Halka Hizmeti'dir.

Mahalle sakinleri ve esnaflar ise yaptığı ziyaretten dolayı Başkan Kılınc'a teşekkür etti. Haber: Burak Cansel Çolak

## Çelik'ten Kadın Kooperatifine Ziyaret

## 'Kadının Güçlüyse, Ülke Güçlüdür'

Adıyaman Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürü Fehmi Çelik, kadınların istihdamdaki yeri ve üretimdeki gücünün sembolü olan kadın kooperatiflerinin Tut ilçesindeki temsilcisi 'Tut Sepetini' kadın kooperatifine ziyaret gerçekleştirerek kadın kooperatiflerinin önemine vurgu yaptı.

Gerçekleştirildiği ziyarette açıklamadığı bulunan İl Müdürü Çelik; 'Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığımızın 'Güçlü Kadın, Güçlü Aile, Güçlü Türkiye' vizyonuyla oluşturduğu hizmet anlayışı sayesinde ilimizde kurulan Kadın Kooperatifimizi her aşamalarında destekliyoruz. Yıllardır kadın toplumdaki yeri güçlendirerek ilimize bağlı Merkez, Besni, Tut ve Gölpazarı ilçelerinde kurulan Kadın Kooperatifleri ile ilimizdeki istihdam platformlarını oluşturuyoruz.

İl Müdürlüğümüzün organizasyonunda 2 yıl önce gerçekleştirildiğimiz 'Kadın Kooperatiflerinin Güçlendirilmesi Çerçevesi' ile girişimci olmak isteyen kadınlarımızla istisnalarla bulunduk. Adıyaman Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü olarak her halihanda kadınlara yönelik olarak sürdürdüğümüz paneller, söyleşiler ve finansal okuryazarlık eğitimleri ile ilçe bülçelerinin daha sağlıklı bir şekilde kullanmasında önemli rol oynuyoruz.

Geçen yıllara oranla Kadın Kooperatifleri sayımızda hamd olsun hızlı bir artış sağlanmış bulunmaktadır. 2019 yılında 1 Kadın Kooperatifimiz bulunmaktayken, Bakanımız Sayın Derya YANIK Hanımefendinin 'yaşadığımız çağdaş dünyamızda çalışmaları kapsamında şu anda Adıyaman'da 7 Kadın Kooperatifimizle

çalışma destek veriyoruz. Gelecek yıllarda kadın kooperatifleri sayımızı daha da artırarak kadınlarımızın güçlü Türkiye vizyonundaki yerini sağlamlaştırma amaçlıdır.

Tut ilçesinde kurulan 'Tut Sepetini' Kadın Kooperatifli sayesinde ilçemizdeki kadınların ürettikleri değeri ilimize vatandaşlarımızla buluşturmaları sayesinde aile bülçelerine sağladıkları katkı yadsınamaz bir güçtür.



Unutulmamalıdır ki; kadının güçlenmesi demek ülkenin güçlenmesi, ülkenin güçlenmesi demek ülkemizin güçlenmesi demektir.

Bu duygu ve düşüncelerle; ülkemizde kadının istihdamdaki yerini artırarak ve üretime sağladıkları katkı değeriyle girişimci ruhuna sahip tüm cesur kadınlarımızın gücünü birleştirerek, ürettikleri değeri ilimizi vatandaşlarımızla buluşturarak üretiminin kalitesinde her aşamada desteklediğimiz Kadın Kooperatiflerimizi canı yürekli ve kulluyor ve beğenilen devam ettirdiklerini 'dedi. Haber: Mahmut Ünal

## Gümrükte Kaçakçılığa Sıkı Takip



GAP Gümrük ve Dış Ticaret Bölge Müdürlüğüne bağlı sınır kapılarında 2021 yılının ilk 9 ayında 171 ayrı olayda 61 milyon 954 bin 572 TL değerinde gümrük kaçağı esya ele geçirildi.

GAP Gümrük ve Dış Ticaret Bölge Müdürlüğüne bağlı sınır kapılarında 2021 yılının ilk 9 ayında yapılan aramalarda çok miktarda kaçak esya ele geçirildi. Yapılan çalışmalar neticesinde gümrük kapılarında meydana gelen 171 ayrı olayda 61 milyon 954 bin 572 TL değerinde gümrük kaçağı esya ele geçirildi.

Gaziantep GAP Gümrük ve Dış Ticaret Bölge Müdürlüğüne bağlı Suriye'ye açılan Kilitli Daşlıpınar, Çobanbey, Gaziantep Karkamış, Şanlıurfa Akpakale, Çaytınar ile bölge müdürlüğüne bağlı birimler tarafından ilk 9 ayda önemli çalışmalar sonucu 171 ayrı



olayda 61 milyon 954 bin 572 TL değerinde gümrük kaçağı esya ele geçirildi.

Ocak ayında 26 yakalamada 4 milyon 994 bin 704 TL değerinde kaçak esya, Şubat ayında yapılan çalışmalarda 19 yakalamada 4 milyon 665 bin 686 TL değerinde kaçak esya, Mart ayında ise 57 yakalamada 30 milyon 563 bin 529 TL değerinde kaçak gümrük kaçağı esya, Nisan ayında 17 yakalamada 2 milyon 397 bin 637 değerinde TL kaçak esya, Mayıs ayında ise Mayıs 14 yakalama 2 milyon 154 bin 408 TL değerinde kaçak esya, haziran ayında 16 olayda 2 milyon 372 bin 245 TL Temmuz ayında 7 ayrı olayda 1 milyon 806 bin 124 TL, Ağustos ayında 16 ayrı olayda 3 milyon 175 bin 798 TL, Eylül ayında 17 olayda 9 milyon 531 bin 428 TL olmak üzere 2021 yılının ilk 9 ayında 171 ayrı olayda 61 milyon 954 bin 572 TL değerinde gümrük kaçağı esya ele geçirildi. (İHA)





## Bölge Derbisi Diyarbakirspor'un

Adıyaman Futbol Kulübü'nü 2-1 mağlup eden Diyarbakirspor, bu sezon ilk kez deplasmanda 3 puana uzandı.

TFF 2. Lig Kırmızı Grup ekibi Diyarbakirspor, bu sezon 31. hafta ikinci galibiyetini sahağına aldı. Zor durumda olan Adıyaman Futbol Kulübü ile Kahta İpe Stadı'nda karşılaştığı Diyarbakirspor, her iki yanda bulduğu golle sonuçta gitti. Akerin kendi kaleine attığı golle ilk yarı 1-0 önde tamamlayan Yeşil-Kırmızı takım, ikinci yarıyı başında Ulu Sarı ile farkı 2'ye açtı.

Gelecek hafta rakip Alın.

Ev sahibi takım son maçlarında Muhammet Akınlar ile golü bukkı ve sahadan galibiyetle ayrılan Diyarbakirspor, puanını 10'a çıkardı. Diyarbakirspor, 31 Ekim Pazar günü Diyarbakir'de Al-Jel'le Alınspor'la karşı karşıya gelecek (JHA)



## Yurttan İlginç Haberler

### İddiayı kaybetti, şınavı çekti



Denizli'de ünlü sanatçı Hasan Yılmaz, kaybettiği iddia yüzünden ana yolun kenarında arkadaşlarıyla beraber 30 şınav çekti. Sosyal medya hesabından o anları paylaşan Yılmaz'ın şınav çekme çekti ise glutimseten anlara sahne oldu.

Denizli'nin Çal ilçesinde daha önce konser ve ziyaretle için gelen ünlü türkücü Hasan Yılmaz, verdiği konserde sınav standını görünce izleyicilerin önünde sınav yaptığını. Sosyal medyaya sık sık kullanan ünlü türkücü Hasan Yılmaz, Denizli'nin Çal ilçesinde geçeceği sırada bir görüntü daha yayınladı. Arkadaşlarıyla beraber ana yolun kenarında sınavı çeken



Yılmaz, araçtan indikten sonra kaybettiği iddia yüzünden şınav çekmeye hazırlandı. O anları diğer arkadaşları tarafından kayıt altına alınırken, Yılmaz arabanın önüne geçerek sınav pozisyonu aldı. Yanında bulunan arkadaşlarıyla beraber şınav çekmeye başlayan Yılmaz'ın şınav çektiği tarzı glutimseten anlara sahne oldu. Yeri kenardan Yılmaz'ın şınav çektiği görüntüye gelenler ise arabadan durdurularak anı sanatçısıyla fotoğraf çekildi. (JHA)

## Zabıta Fiyatları Denetledi

Adıyaman Belediyesi Zabıta Müdürlüğü ekipleri, ihracat merkezindeki faaliyetlerini sürdüren ve raf ve kasa fiyatlarındaki uyumsuzluklardan dolayı şikayeti konusu olan marketlerde fiyat denetimini yaptı.

Adıyaman Belediyesi Zabıta Müdürlüğü ekipleri, ihracat merkezindeki marketlerde fiyat denetimini yaptı. Gerekçe şuydu: denetim ile ilgili bilgi veren yetkililer, son günlerde artan şikayetleri üzerine satış merkezindeki marketlerde raf ve kasa fiyat denetimleri gerçekleştirildiğini dile getirerek, denetimlerin bundan sonraki süreçte de artarak süreceğini ifade etti.



Vatandaşlar ise fiyat uyumsuzluğundan şikayetçi olarak, bu tür denetimlerin fayda sağlamasını dilediklerini ifade etti. Haber: Mustafa Kavak

## 3'ü kardeş 4 çocuk hayatını kaybetti

### Siverek'te feci kaza

Şanlıurfa'nın Siverek ilçesinde taktık atan araçta bulunan 3'ü kardeş 4 çocuk hayatını kaybetti.

Evlilik bilgisi göre, dün akşam Siverek-Viraneşehir karayolu kısırlık Çatak Mahallesi yakınlarında 17 yaşındaki Ümit Safi'nin kullandığı 63 B0591 plakalı otomobilin taktık atması sonucu, sürücüsünü 4 yaşındaki kardeşi Muhammed Safi olay yerinde hayatını kaybetti. Yaralanan sürücü ile araçta bulunan diğer kardeş Abdülkadir Safi (14) ve Fıyık Emsar Çeliz (9), kaldırılmaları Siverek Devlet Hastanesi'nde yapılan ilk müdahalelerin ardından ağır yaralı olarak Şanlıurfa'ya sevk edildi. Ambulansta Şanlıurfa'daki çeşitli hastanelere kaldırılan yaralı çocuklar, doktorların tüm müdahalelerine rağmen kurtarılamayarak hayatlarını kaybetti. Çocukların ölüm haberini alan yakınları, hastane önünde sınırlı kızırları geyirdi.



Kazada hayatını kaybeden 3 kardeş babalarının Gaziantep'in Nizip ilçesindeki Talırcak Camii'ne imam hatibi olduğu ve alıncıyı birlikte Şanlıurfa'ya akrabala ziyarete geldiği öğrenildi. (JHA)



## 10 kişiden 7'si kilosundan memnun değil

Türkiye genelinde insanların kilo problemlerine yönelik bir araştırma yapıldı. Bin 100 katılımcının yer aldığı çalışmaya göre, her 10 kişiden 7'si kilosundan memnun değil. Kişilerin yüzde 69,3'ü diyet ile zayıflayacağını düşünürken, yüzde 38'i sağlıklı beslenmediğini belirtti.

Araştırma şirketi Anedam'ın Bölgesel Destekli Web Anketi (CAWI) yöntemiyle bin 100 kişinin katılımıyla gerçekleştirildiği 2021 Vücut Ağrılığı Araştırması'nda katılımcılara sağlıklı beslenme ve diyet üzerine birçok soru yönelildi. Araştırmada kilo memnuniyeti öne çıktı. Buna göre, her 3 kişiden sadece 1'inin kilosundan memnun olduğu görüldü. Katılımcılara yöneltilen 'Mevcut kilonuzdan memnun musunuz?' sorusuna, kişilerin yüzde 30,4'ü 'evet' yüzde 68,6'sı ise 'hayır' cevabını verdi.

Diyet ile zayıflama niyeti azalıyor. 'Diyet ile zayıflayabileceğimize inanıyor musunuz?' sorusuna da katılımcıların yüzde 59,3'ünün 'evet' yüzde 40,7'sinin 'hayır' cevabını verdi. Kadınlar, özellikle illemlerle ilgili denenen diyet türleri ve sadece sağlıklı tariflerin çoğununun işe yaradığını diyet ile zayıflayabileceği inançlarının olumsuz etkilendiğini belirtti.



Sağlıklı beslendiğini düşünenlerin oranı yüksek.

Son yılları en popüler konularından biri olan sağlıklı beslenmeye yönelik ise katılımcılara yöneltilen, 'Sağlıklı beslenmediğini düşünüyor musunuz?' sorusu ise büyük oranda olumlu cevaplandı. Her 10 kişiden 8'sinin sağlıklı beslendiğini söylediği araştırmada, ilgili soruya 'evet' diyenlerin oranı yüzde 62 ile ön plana çıktı. Katılımcıların yüzde 38'i ise sağlıklı beslenmediğini belirtti. (PHA)

## Kılınç, Vatandaş Dinliyor

Adıyaman Belediye Başkanı Dr. Süleyman Kılınç, makamında görüldüğü vatandaşların tek tek dinleyerek sorunlarının çözümünü sağlıyor.

Adıyaman Belediye Başkanı Dr. Süleyman Kılınç, görevine başladığı günden bu yana halk ile belediye işleri önem gösterdiklerini dile getirerek, "Gönlü kapımız açık, makam kapısı da her daim hemşerilerimize açık. Bugün ziyaretimize gelen hemşerilerimizin istek ve taleplerini dinledik, notlarını aldık. Her zaman sözünüzü ve Adıyamanımıza hürmet etme arzularınızı" şeklinde konuştu.

Denetimlerin mümkün bulduktan her fırsatta Belediye Başkanı Dr. Süleyman Kılınç'a tekliflerinin memnuriyetini yaşayan



vatandaşlar ise Başkan Kılınç'a teşekkür etti. Haber: Mehmet Ünsal

## T.C. ADIYAMAN İCRA DAİRESİ

2021/169 TLİM.

### TAŞINMAZIN AÇIK ARTIRMA İLANI

Satılmasına karar verilen taşınmazın emsal, niteliği, kıymeti, adresi, önemli özellikleri:

#### 1. NOLU TAŞINMAZIN

**Özellikleri** : Satışa konu taşınmaz tapu kaydına göre Adıyaman İli Merkez İlçesi Yenipınar Mh. 276 ada 9 parsel 217,00 yüzölçümü Hisseli Paydaşlarda 259/3641 Avlulu iki katlı karışık ev olup binliğin raporuna göre; Ana taşınmaz 217,00 m<sup>2</sup> parsel alanı üzerine Bodrum+Zemin+6 Normal katlı yapı inşa edilmiştir. Taşınmaz, Onaylı mimari projesine göre Bodrum+Zemin+4 normal kat olarak B.A.K yapı tarzında inşa edilmiştir. Ana taşınmaz projesine uyumlu değildir. İki katlı ruhsatlıdır. Yastılaşık 25-30 yıllık bir binadır. Binanın bir kısmı bodrumdur. Birisi esaslı olarak mevcut olup, diğer kısmi olarak ve boşludur. Ana taşınmaz girişi güney cepheden zemin katın sağdurmaktır. Bodrum+Zemin+6 normal katlı olup zemin katla sığınak, zemin katla 4 adet dükkan, dışarı ve bina girişi, normal katla ise 2'er adet daireden oluşmakta olup, bina toplamında 12 adet daire mevcuttur. Bina her merkezinde özel bölgede dağılgaz dahil altyapı ve üstün hizmetler sunar. Taşınmaz yakın mesafede yer almaktadır. Eski Halkının Binası, Eski Adıyaman Binası, Fıratlılar Müdürlüğü Binası, Belediye Binası yer almaktadır. Onaylı mimari projesine esas onaylı Kat İhtilafı projesi ve 14.04.1963 tarih 01395 sayılı yapı ruhsatı mevcuttur. Yapı 3-5 yapı sınıfındadır. Kurul beşerleşme yer aldığı parsel 111.000 ölçekli Uygulama İmar Planında Konut+Ticaret alanı bölgede kalmakta olup, yapılaşma şartları Bitişik nizam 5 katlı konut-konut imarlerdir. Konut taşınmaz ana gayrimenkulün zemin+6 kattan oluşmakta olup zemin katlığı yer olarak diğer katlar ise konut olarak projelendirilmiştir. İmar 25-30 yıllık olup, asansörlüdür. Taşınmazda borçlunun hisse paydaşlarda 259/3641 olduğundan yalnızca borçlunun hissesi satışa çıkarılmaktadır olup 259/3641 hisse paydaşlarda 226.769,37 TL kıymettedir yapılmış ve taşınmaz ve hali ile satışa çıkarılmaktadır.

**Adresi** : Turgutreis Mahallesi Zey Caddesi No:20 Ve:114 Nolu Sokak No:1 Bina Kodu :Uart: 1064609454/Adıyaman Merkez/ADIYAMAN  
**İmar Durumu** : Var  
**Kıymeti** : 226.769,37 TL  
**KDV Oranı** : %10  
**Kaydındaki Şartlar** : Tapu kaydı gibidir.  
**1. Satış Günü** : 30/12/2021 günü 13.50 - 13.55 arası  
**2. Satış Günü** : 27/01/2022 günü 13.50 - 13.55 arası  
**Satış Yeri** : Adıyaman Adalet Sarayı İcra Müdürlüğü Satış Bürosu - Yavuz Selim mah. müftülük cd. Adıyaman Adalet Sarayı İcra Müdürlüğü Satış Bürosu MERKEZ/ADIYAMAN

#### Satış şartları:

- 1-İhale eğilimi suretiyle yapılacaktır. Birinci artırımcıyı yitirmiş olmasından, artırımcı tarafından öncelikle gün sonuna kadar [esatis.uyg.gov.tr](http://esatis.uyg.gov.tr) adresinden elektronik ortamda teklif verilebilecektir. Bu artırımda tahmin edilen değerin %50 sini ve rüchaneli alacaklar varsa alacakları toplamı ve satış giderlerini geçmek şartı ile ihale olunur. Birinci artırımda istedi bulunmadığı takdirde elektronik ortamda ikinci artırımda sonrakı başlıklar, ikinci artırımda günün sonuna kadar elektronik ortamda teklif verilebilecektir. Bu artırımda da tahmin edilen değerin %50 sini, rüchaneli alacaklar varsa alacakları toplamı ve satış giderlerini geçmesi şartıyla en çok artırma ihale olunur. Böylelikle bedelle alınıcaklar toplamı ve satış giderlerini geçmesi şartıyla en çok artırma ihale olunur.
- 2-Artırıma girilecek edoceklerin, tahmin edilen değerin % 20'si oranında pey akçesi veya bu miktar kadar teminat mektubu vermeleri lazımdır. Satış peşin para ihale, alıcı teslim masrafları günün sonuna kadar ödemeli olacaktır. Damga vergisi, KDV, 1/2 tapu harcı ile teslim masrafları alıcıya aittir. Tebliğli Harcı, taşınmazın ayırından doğan vergiler satış bedelinden kesilir. (Alacakları tahmin edilen alacakların satış tutarı üzerinden diğer hakları kesilir). Cümlük resmî ve ekler vergisi gibi Devlet tekliflerinden muayyen esya ve akardan alınması lazım gelmiş resim ve vergi, rehni alacaklarından sonra gelir).
- 3-İhale sahipleri alacakları diğer haklarını (\*) bu gayrimenkul üzerindeki haklarını özellikle faiz ve giderlere ilişkin olan davalıların dayanacağı belgeler ile 15 gün içinde idareimize bildirmeleri lazımdır, aksi takdirde hakları tapu sicili ile saptırlanmış olsa bile idare tarafından kabul edilmez.
- 4- Satış bedeli hemen veya verilen mülkler kiracı ödenmezse İcra ve İflas Kanunununun 133 üncü maddesi gereğince ihale feshettir. İhaleye katılıp daha sonra ihale bedelini yatırmamak suretiyle ihalelerin feshine sebep olan tüm alıcılar ve kefiller ihale feshinden bedeli ile son hali bedeli arasındaki farktan ve diğer zararlardan ve ayrıca teminatı faldından mahrum edilmiş olan mesul olacaktırlar. İhale fahi ve teminatı fahi ayrıca hükme habel kalmaksızın idareimize tahsil olunacak, bu fark, varsa öncelikle teminat bedelinden alınacaktır.
- 5- Şartname, ilan tarihinden itibaren herkesin görebilmesi için darıce açık olan gözetlikte idareye isteyenler için bir örneği gönderilebilir.
- 6- Satışa ilişkin edoceklerin şartnamesini görmüş ve müdarecatını kabul etmiş sayılacaktır, başka bilgi almak isteyenlerin 2021/169 TLİM. sayılı dosya numarasıyla müdarecatımıza başvurmaları lütfen olunuz. 22/10/2021

Resmî İhtarlar: [www.ijas.gov.tr](http://www.ijas.gov.tr) de

BASIN NO: 1475693

## Pratik ve sağlıklı yaşam uzmanından yemeği güzelleştirme tüyoları "Yemek Yaparken Sevgi Katın"

Pratik ve sağlıklı yaşam uzmanı Revna Sarıgül, yemek yaparken sevgi katmanın bir kelip gibi görüldüğünü fakat bu durum oldukça doğru olduğunu söyledi.

Kaliteli ve sağlıklı tarifler ile hem gözleri hem de mideye mutlu eden Revna Sarıgül, aktif olduğu sosyal medya hesaplarından özellikle de düzenli olarak videolar yüklediği Youtube hesabından pek çok yemek tarifi videosu paylaşıyor. Özellikle sağlıklı yemekler üzerine yönelen Revna Sarıgülün yaptığı sağlıklı yemekler hem herkesi memnun edecek kalitede hem de kolay olması nedeni ile ilgi çekiyor. Bir yemeği güzelleştirmenin unak okunmuşlar ile sağlandığını belirten Sarıgül, herkesin iyi yemekler yapabileceğini söyledi. Yemek yapmanın zevkinden bahseden Revna Sarıgül, "Ben zamanlarda dünyada da popüler olan sağlıklı yemeklere ilgiyle bakıyorum ve takipçilerim ile buluşturmaktan keyif alıyorum. Yemek yapmak sanıldığından çok daha keyiflidir. Özellikle yapılan yemeklerin lezzetli olması tamini edici bir his duyulmasını sağlamaktadır. Yemek yaparken sevgi katmak bir kelip gibi olsa da aslında oldukça önemlidir. Ben de böyle yaparak yaptığım yemeklere canlılık kazıyordum. Esas amacım sağlıklı yemekler yapmak. Bunun için hem kendim bir şeyler öğreniyordum hem de öğrendiklerimi beni izleyen herkese aktarıyordum. Bu bilgilerin yaygınlaşması sayesinde edere daha fazla güven sağlığı yemekler herkesi memnun edecektir" dedi.

Unuz ve şekeriz tatlılar en sevilen tarifler

Türkiye'nin 81 ilinden takipçilerinin olduğunu vurgulayan Sarıgül, en sevilen



videolarının arasında unuz ve rafine şekeriz tatlıların bulunduğunu ifade etti. Sarıgül, Başta İstanbul, İzmir, Ankara, Bursa olmak üzere, Diyarbakır, Adana, Mersin, Gaziantep gibi illerden çok takipçisi var. Oldukça kaliteli olarak bildiğiniz yemekleri daha az kaloriyle yaparsanız hem her yemeği tüketmemizi mümkün kılarken hem de sağlıklı kalmayı amaçlamaktayım. Bu yolda uzun zamanda büyük emek verirken birtakım püf noktalar da öğrendim. Üzümlü kekler arasında en kıskık pasta olan ve herkesin videolarını izleme sebebi olan sağlıklı yaşam yar alıyor. Bu tüm dünyada da popüler hale gelmekte olup sadece benim yönlendiğim bir alan değil. Ancak ülkemizdeki insanlara bu konuda destek olarak herkesin sağlıklı yaşam için bir adım atmasını sağlamak kendime görev edindim. Yani püf noktaları arasında glutensiz pizza yapmak da şekeriz ve glutensiz kek yapmak da mümkün. Bu da sanırım videolarıma bu kadar ilginç olmasının esas sebebi. Özellikle her gün yediğimiz yemeklerin hem kalitesi azaltıp hem de daha sağlıklı olmaları artık çocuk değil diye konuştu (HA)

**DİLA ERKEK KLAFÖRÜ**

Saç Kesimi  
Cilt Bakımı  
Maske  
Fön

Gsm : 0 546 615 68 23  
Adana Yıl Dönüşüne

Gazeteniz Güne Bakış Orijinal haliyle

www.gunebakisgazetesi.com

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

## 1,7 metrelik havuç dilimi baklavayı görenler gözlerine inanamadı Bu Baklava Dilimi Tam 150 Kişilik

Bursa'da ünlü baklava ustasının 9.şubesinin açılışı için yaptığı 1,7 metre uzunluğundaki 15 kiloluk 150 kişilik havuç dilimi baklavayı görenler gözlerine inanamadı.

Gıda sektörüne 1970 yılında Hacı Zeki Aktaş ürettiğinde adım atan Hacı Hasan Oğulları, 51 yılına sığdırdı. Ünlü isim ve 8 şubesiyle birlikte 200 kişiye istihdam sağlıyor. Yınam asfık süreçte 5 kısıda 21 ülkeye ihracat yapan bir marka haline gelen Hacı Hasan Oğulları, yamuz tatlıda değil, farklı türlerde de iddiaları ortaya koymaya devam ediyor. 51 yıllık firma, alışılagelmiş konseptlerinin dışına çıkarak; Bursa'nın Yıldırım ilçesine bağlı Yunus Emre Mahallesi'nde deprem alanı ile birlikte toplandı bir markete alana sahne, aynı anda yaklaşık 200 kişinin hizmet alabileceği yeni bir şubeyi hizmete açtı. Antep baklavasından, kadayıf çeşitlerine, su böreğinden unlu



manüllere kadar geniş ürün yelpazesiyle müşterilerini buluşturan Hacı Hasan Oğulları, dokuzuncu şubelerini kapılarını görkemli bir organizasyonla açtı. Hacı Hasan Oğulları'nın menüsünde yaprak çöner, lahmacun, pide ve çorba çeşitleri ile serpm kahvaltının da

bulunduğu yeni şubesinin açılışına, AK Parti Bursa Milletveilleri Refik Özen, Atilla Ođing ve Ahmet Kılıç ile Bursa Büyükşehir Belediye Başkanı Alınur Aktaş, Yıldırım Belediye Başkanı Oktay Yılmaz, Gastronomi Turizm, Demağı Başkan Güneş Bozdoğan ve çok sayıda davetli katıldı.

Açılış kurdeleri kesilmeden önce şube içerisindeki baklava çeşitleri misafirlerine tek tek tanıttı. Hacı Hasan Oğulları



Yönetim Kurulu Başkanı Yüksel Aktaş, doğumlarında artık pasta kesimine ve kırma son verileceklerini dile getirdi. Aktaş, "7 katlı baklavalanımız var. Doğumlarında pasta yerine baklava kırma edimamızın daha doğru olduğunu düşünüyorum. Hem görüntüsü hem de lezzetiyle gelen misafirlerin demağına daha güzel hitap edecektir" şeklinde konuştu.

Açılışa özel yapılan 1,7 metre uzunluğundaki 150 kişilik havuç dilimi baklava ca görenleri şaşkınlığa çevirdi. Havuç dilimi baklavanın 15 kısıdan hazırlandığını belirten Aktaş, "100 gramın hesaplamak bu 1 dilim baklava 150 kişiye anca yeter. Bu baklavanın boyu, tam tamına 1 metre 70 santimetredir. Türkiye'de ilk, Bursa'da tekidir. Gastronomi Turizm Demağı İlçeleri olarak, bizim Türkiye'de olmazsa olmazımız gastronomidir. Bizler için şartım çok önemlidir. Biz de elimizden geldiğince bu şartıma destek olmaya çalışıyoruz" şeklinde konuştu.

Açılışa katılan protokol üyelerinde yeni şubenin özellikle Bursa ekonomisine sağlayacağı katma değere vurgu yaparak, Bursa'nın adını gastronomi alanıyla duyurmak için peşleri çalışmaları yapan Aktaş'a teşekkür etti.(HA)



## ADIYAMAN GARDEN OTEL



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



Tel: 0416 219 10 00