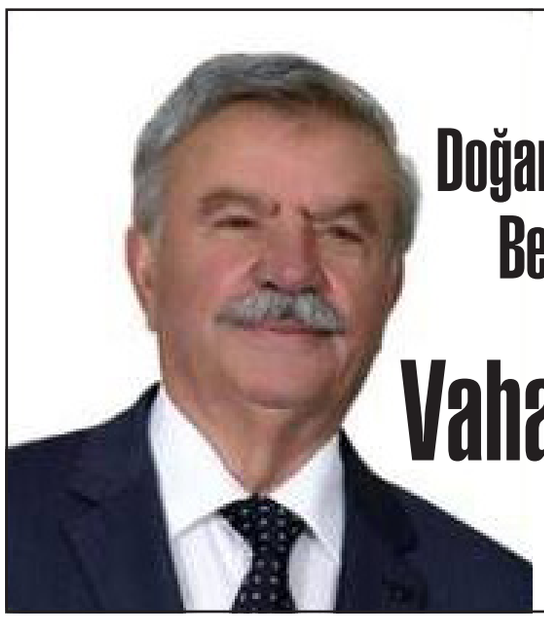


Doğanşehir Onursal Belediye Başkanı

Vahap KÜÇÜK

Gurbetçi Vatandaş Hayalini Gerçekleştirdi

Malatyalı gurbetçi Abdulvahap Doğu, yaz tatili için geldiği Doğanşehir'in Polat Beldesi'nın Cinoğlu Tepesinde Türk bayrağını dalgalandırma hayalini gerçekleştirdi.3'TE

Yeni Doğanşehir

Haftalık Siyasi Gazete | Fiyatı:1 TL | 4 AĞUSTOS 2020 SALI

Sat Gölünü Tablolaştırdı Vali'ye Armağan Etti

Ressam ve Küratör Siret Uyanık, 3 bin 400 rakımlı Cilo Dağlarındaki Sat Buzul Gölünü tablolaştırdı ve Hakkari Valisi ve Belediye Başkan Vekili İdris Akbıyık'a armağan etti.2'DE

BAZI KALPLER DOLUDUR...

HÜSEYİN KARAASLAN

Bir kalp düşünün içerisinde hiçbir şey yok. Katı, kap katı, bom boş. Her şerye, herkese kapalı. Hiçbir şeyi görmüyor. Kalp görür mü diye düşünmeyin! Gözün gördüğü aslında kalbin gördüğüdür. Kalp görmüyorsa göz de görmez

İnsanlar vardır kalpleri bom boştur. İçlerinde zerre kadar sevgi, aşk, muhabbet ve anlayış yoktur. Bir çiçeği hissedemedikleri gibi, karşılarında bulunan insanlara da hep at gözlüğü ile bakarlar. Yarısına kadar içinde su olan bardağı " hep yarısı boş bardak" olarak anlatırlar. İnsanların kusurlarını ararlar durmadan. İnsanları etiketlerler. Dümdüzdürler, hiç esneklikleri yoktur. Dinlemeyi bilmezler. Dinleseler de hep kendi pencerelerinden dinlerler. Empati yapamazlar. Birini anlayabilmek için bir müddet onun yerine geçip meseleleri tahlil etmeye tahammülleri yoktur. Her zaman onlar haklıdırlar. Haksız olan ve değişmesi gerekenler ise karşısında bulunanlardır. Değişime karşı sürekli direnirler. Sabit fikirli ve daracık dünyaları vardır. İçleriyle asla barışık olmadıkları gibi, yaptıkları işlerle de barışık değildirler. Mutlu bir ev ortamları da yoktur. Takdir etmeyi bilmedikleri gibi, teşekkür etmeyi ve özür dilemeyi de bilmezler. Bir şarkının efkârına dalamadıkları gibi, soğuğa inat dağların arkasından doğan güneş de ısıtmaz onları ve kalplerini. Bir bülbülün şakıması, bir suyun şırıltısı bir şey ifade etmez onlar için. Gülmeleri cılız, ağlamaları ise hiç yoktur. Çünkü boş kalp ağlayamaz... Ağlayabilmek için dolu bir kalbe ihtiyaç vardır oysa...

Kalp doluysa şayet her şeye ve herkese yer vardır. Hoşgörüye yer vardır öncelikle. Hep güzel görüp, hep güzel düşünmeye gayret eder. Empati yapar çoğu zaman. Bir insanı anlamak için onun penceresinden bakar dünyaya kısa bir süre. Hemen kestirip atmaz. İnsanları etiketlemez, bütün insanları insan oldukları için sever ve hoş görür... Bardağın suyla dolu olan tarafını görür. Her insanın yardımına koşar. İnsanlara karşı engin bir hoşgörüsü vardır, onları kalıplara ve şablonlara sokmaz. İnsanların kusurlarını aramaz, insanlarla değil hadiselerle ilgilenirler. Dünyayı değiştirecek idealleri ve hedefleri vardır. Yaradılışın sırrına ermiş kimselerdir. Dünyayı, makamı, çalışmayı, ölmeyi, parayı ve buna benzer her şeyi kafalarında bir yere oturtmuş, hiçbir soru işareti olmaksızın içleriyle barışık yaşayan insanlardır. İçleri ile barışık oldukları gibi işleriyle de barışıktırlar. Ne iş yaparlarsa yapsınlar gönül rahatlığı içerisinde yaparlar ve insanlara faydalı olmayı temel düstur olarak benimserler. Evlerinde karşılıklı sevgi ve saygı hâkimdir. Onların çocukları da dolu bir kalple yetişirler ve başta aileleri olmak üzere, topluma ve tüm insanlığa faydalı olurlar...

Peki, dolu bir kalp nereden beslenir? Dolu bir kalbe nasıl sahip olunur?

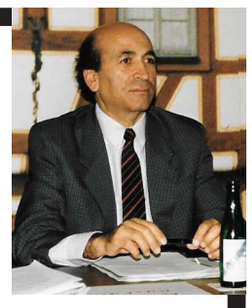
Dolu bir kalbin mimarları öncelikle ailedir. Anne, baba dünyaya gelen yavrularını fiziksel olarak geliştirirken, kalbi gelişimlerine de önem vermek ve bunun üzerinde yoğunlaşmak zorundadırlar. Çocuk sevgiyi, inancı, hoşgörüyü, paylaşımı, adaleti öncelikle ailede öğrenir. Anneler ve babalar, uygulamalarıyla, sözleriyle bütün bunları ilmik ilmik dokur kalplere.

Daha sonra eğitim gelir. Akıl ve kalp eğitimle beslenir ve gelişir. Daha sonra inanç vardır, bir şeye inanmak insanı insan yapar. Daha sonra başka insanlar vardır ilham veren. Kitaplar vardır. Yazarlar vardır, şairler vardır, müzisyenler vardır kalbi besleyen. Ve bütün bunlar kalbi dolu bir insanı doğurur. Kalbi dolu insan, yani adam gibi adam.

Dolu kalpte herkese, her şeye yer vardır ve adam gibi adamların dolu kalpleri vardır...

Kalın Sağlıcakla....

ALINTIDIR



KUDRET ERDEM

YAZ GAZETECİ ARKADAŞ ESKİ BAYRAMLARDAN KALAN, SİYAH BEYAZ FOTOĞRAFLARI DA YAZ...

Ah nerede o eski bayramlar der büyüklerimiz.

Eski bayramlarda geçmişe özlem vardı, bu özlem birazda çocukluğumuza duyduğumuz özlemdir.

Daha hiçbir şey bilmediğimiz, hayatın bu kadar ağır

omuzlarımıza çökmediği yıllar geçen bayramları ve çocukluğumuzu çok ama çok özleriz...

Annemizin babamızın hayatta olduğu bize kol kanat gerdiği, kardeşlerin hepsinin evde olduğu yıllardır o yıllar. Hekimhan, a bağlı Kozdere köyünün çamurlu yollarında beyaz bezden dikilmiş okul çantamız elimizde 25-30 çocuk bir sınıfta okula başladığımız yıllardı... Televüzyonun, bilgisayarın olmadığı cep telefonunu hayal bile edemediğimiz yıllardır.

Bunlar olmadan da hayatın üstesinden gelebildiğimiz

yıllardır, eski bayramlar hem de daha mutlu...

Anneannemizin,dedemizin hayatta olduğu bayramlar

da nur yüzleri ile kapılarda beklediği yıllardır, o bayramları onun için özleriz.. Sonra bu tablo her yıl yavaş yavaş değişmeye başlar...Fotoğraf dan önce anneannemiz, dedemiz çıkar, sonra biz okullarımız için evi, köyümüzü, çelik çıbık oynadığımız arkadaşlarımı- terk ederek gideriz,

artık bayramlar eski özelliğini kaybetmeye başlamıştır biz ayrıldığımız o

insanları özlemeye başlarız...Artık ailede eksilmeler devam eder, ablamız gelin olur evden ayrılır, ağabeyimiz okumak veya çalışmak için gittiği şehirden dönmez, eski o büyük aile fotoğrafından

şu veya bu nedenle her gün biri çıkar gider,böylece bayramda buruklaşır..Rahmetli babamın yem yeşil bahçe içindeki o güzel ev yavaş yavaş ıssızlaşmaya ve boşalmaya başlar. Bir zamanlar 7-8 kişinin bir arada kaldığı evin pencereleri kapanır ve bir

daha hiç açılmaz... İşte o ev benim doğup büyüdüğüm Kozder Köyünde ki Rahmetli babam

Eğ. Ali Erdem, in evidir...

Bundan böyle o eski bayramları köylerde bulmak mümkün değil. Kapılar kapalıdır, biz artık o kıymetli büyüklerimizi köy mezarlığında ziyarete gideriz... Mezarlar başında neden bu kadar erken öldünüz

diye göz yaşı dökeriz...

Beni en çok şaşırtan şey o mutlu bayramları yaşadığımız köyler ve insanlarda kalmamış, eski bayramlar gibi solmuş el sallıyor bizlere...

Bazen kendi kendime düşünürüm.

Buna sebep olan bizlermiyiz acaba ?...

B soruya kim cevap verir bilmiyorum...

HEPİNİZİN BAYRAMINI KUTLAR SAĞLIKLAR DİLERİM.

Sat Gölünü Tablolaştırdı Vali'ye Armağan Etti

Ressam ve Küratör Siret Uyanık, 3 bin 400 rakımlı Cilo Dağlarındaki Sat Buzul Gölünü tablolaştırdı ve Hakkari Valisi ve Belediye Başkan Vekili İdris Akbıyık'a armağan etti.

Ressam ve Küratör Siret Uyanık bugün Vali İdris Akbıyık'ı makamında ziyaret etti. Ziyarette muhteşem doğa güzelliği ve tarihi dokusundan çok etkilendiği Hakkari'nin bir bölgesini tualine resmettiği tabloyu Vali Akbıyık'a takdim etti. Siret Uyanık, Hakkari'nin ilham veren bir şehir olduğunu dile getirdi.

Hakkari Valisi ve Belediye Başkan vekili İdris Akbıyık da, Siret Uyanık'a Hakkari ile ünlü halı hediye etti.

Polat Barajında 1 Kişi Boğuldu

Doğanşehir ilçesine bağlı Polat barajında serinlemek için suya giren genç boğularak hayatını kaybetti.

Edinilen bilgiye göre olay öğleden sonra akşam saatlerinde Doğanşehir ilçesindeki Polat Barajı'nda meydana geldi. İddiaya göre arkadaşlarıyla birlikte baraj gölü kıyısına giden Turgut Gözübüyük (35), serinlemek için suya girdi. Bir süre sonra çırpınmaya başlayan Gözübüyük, akıntıya kapılarak gözden kayboldu. Arkadaşlarının ihbarı üzerine olay yerine jandarma, AFAD, itfaiye ve sağlık ekibi sevk edildi. Bir süre sonra Büyükşehir Belediyesi Su Altı Arama ve Kurtarma dalgıçlarının çalışmasıyla Gözübüyük'ün cansız bedeni suyun 10 metre derinliğinde bulunarak barajdan çıkarıldı. Turgut Gözübüyük'ün cenazesi, yapılan incelemenin ardından otopsi için Adli Tıp Kurumu morguna götürüldü.

Olayla ilgili soruşturma başlatıldı.

Vali Baruş, Şehit Ailelerine Bayram Ziyaretinde Bulundu

Vali Aydın Baruş, Kurban Bayramı dolayısıyla 15 Temmuz Şehidi Zekeriya Bitmez, Şehit Yüzbaşı Gökhan Ertan, Şehit Jan. Kom. Er Şükrü Ulutaş ve Şehit Polis Memuru Fahri Koçyiğit'in ailelerini evlerinde ziyaret etti.

Vali Baruş ilk olarak şehitliği ziyaret etti. Ziyarete Büyükşehir Belediye Başkanı Selahattin Gürkan, İl Jandarma Komutanı Albay Necmi İnce, İl Emniyet Müdürü Ercan Dağdeviren ve İl Müftüsü Veysel Işıldar da katıldı. Şehitlerimiz için okunan Kur'an'ı- Kerim ve duaların ardından Vali Baruş, şehitlerin kabirlerini tek tek ziyaret ederek karanfil bıraktı. Vali Baruş'a ziyaretlerinde; İl Jandarma Komutanı Albay Necmi İnce, İl Emniyet Müdürü Ercan Dağdeviren ve İl Müftüsü Veysel Işıldar eşlik etti. Şehitlik ziyaretinin ardından şehit ailelerimizi evlerinde ziyaret eden Vali Baruş, şehitlerimizin ailelerinin kıymetli bir emanet olduğunu ifade ederek, "Hepimizin kalbinde müstesna bir yere sahip olan Şehit ailelerimizin bugüne kadar olduğu gibi bundan sonra da her zaman yanında olmaya devam edeceğiz. Bu vesile ile şehitlerimize ve ebediyete intikal etmiş gazilerimize Allah'tan rahmet diliyor, hayatta olan gazilerimize minnet ve şükranlarımı sunuyorum" dedi.

Şehit aileleri de ziyaretten duydukları memnuniyeti ifade ederek, nazik ziyaretleri için Vali Baruş ve beraberindekilere teşekkür etti.

Yeni Doğanşehir

Sahibi
Hüseyin KARAASLAN

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Demet Tuncel

Muhabirler
İsa Kanlıbaş
Kenan Eren

Tasarım
Yeni Doğanşehir Gazetesi

Kuruluş Tarihi: 21.06.2005
Yıl: 14 Sayı: 734
Yayın Türü: Süreli

4 AĞUSTOS 2020

Yönetim Yeri
Belediye Çarşısı Kat:1 No:A/6
Tel - Fax: 0422 517 41 27 Doğanşehir

www.yenidogansehirgazetesi.com
yenidogansehirgazetesi@hotmail.com

Baskı
Yedirenk Yayıncılık Matbaacılık A.Ş
Saray Mahallesi Ömer Efendi Sok. No:16
Tel:0422 323 52 92 MALATYA
KÖŞE YAZILARININ SORUMLULUĞU YAZARA AİTTİR

GÜLİZAR ÖZGÜR
Şair-Yazar

Bende Gidersin

Yürekten fırtınam kanayan yanım
Neden yüz çevirir benden gidersin
O dünya bu dünya gönül sultanım
Neden yüz çevirir benden gidersin

Sensiz çekilmiyor kahrı dünyanın
Hiç tatdı kalmadı düşün rüyanın
Peşinden koşarım boşa hülyanın
Neden yüz çevirir benden gidersin

Gönülde dileğim muradım sensin
Kokusun sevdiğim en güzel tensin
Ayrılmam diyordun bak şimdi elsin

Neden yüz çevirir benden gidersin
Sevin felek sevin çiçeğim soldu
Yedi yad yabanla günlerim oldu
Gülizar boş yürek çırpınıp yoldu
Neden yüz çevirip benden gidersin

Gurbetçi Vatandaş Hayalini Gerçekleştirdi

Malatyalı gurbetçi Abdulvahap Doğu, yaz tatili için geldiği Doğanşehir'in Polat Beldesi'nın Cinoğlu Tepesinde Türk bayrağını dalgalandırma hayalini gerçekleştirdi.

Almanya'da yaşayan Doğanşehirli gurbetçi Hemşerimiz Polat belde halkının Hacı Vahap diye bildiği Abdulvahap Doğu, yaz tatili için geldiği Doğanşehir'in Polat Beldesi'nın Cinoğlu Tepesinde Türk bayrağını dalgalandırma hayalini gerçekleştirdi.

Hemşerimiz Abdulivahap Doğu, "Başta Ülkücü Şehitlerimiz Cengiz Baktimur ve Halil İbrahim Sefi olmak üzere Polat Ovasının tüm emniyet ve asker şehitlerinin anısına ay yıldızlı al bayrağımız inşallah sonsuza kadar burada, Bayraktepe'de dalgalanacak" dedi.

Vatan ve bayrağa özlemi yıllardır yaşadığı Avrupa ülkelerinde her gurbetçi gibi kendisinin de yakından hissettiğini söyleyen Malatyalı Gurbetçi Abdulvahap Doğu, beldesinin yüksek dağların arasında kalan bir ova olduğunu belirterek şöyle dedi:

"ÇOCUKLUK HAYALİMDİ"

"Polat'ımız Türkmen beldelerimiz arasında tarihi bakımdan çok eski. Geçmişinde önemli ticaret merkezi olan Polat maalesef yaşanan göçler ve Büyükşehir Belediye Yasasından sonra eski günlerini özler oldu.

1927 yılında Atatürk'ün emriyle belediyelik olan beldemizden uzak da olsak her yıl gelip çocukluk hatıralarımızı canlandırıp yaşamaya çalışıyoruz. İlçemiz Doğanşehir'den beldemize her gelişimizde geçtiğimiz Cinoğlu Tepesinde de ay yıldızlı al bayrağımızı dalgalandırmak çocukluk hayalimdi. Şimdi bu hayalimi gerçekleştirmenin gurur ve mutluluğunu yaşıyorum."

Abdulvahap Doğu, Cinoğlu Tepesinin artık Bayraktepe olarak anılmasını isteyerek bu hayalini gerçekleştirmede katkıları olan herkese teşekkür etmeyi de ihmal etmedi.

MEHMET KAYABAŞI
Şair ve yazar

DİL

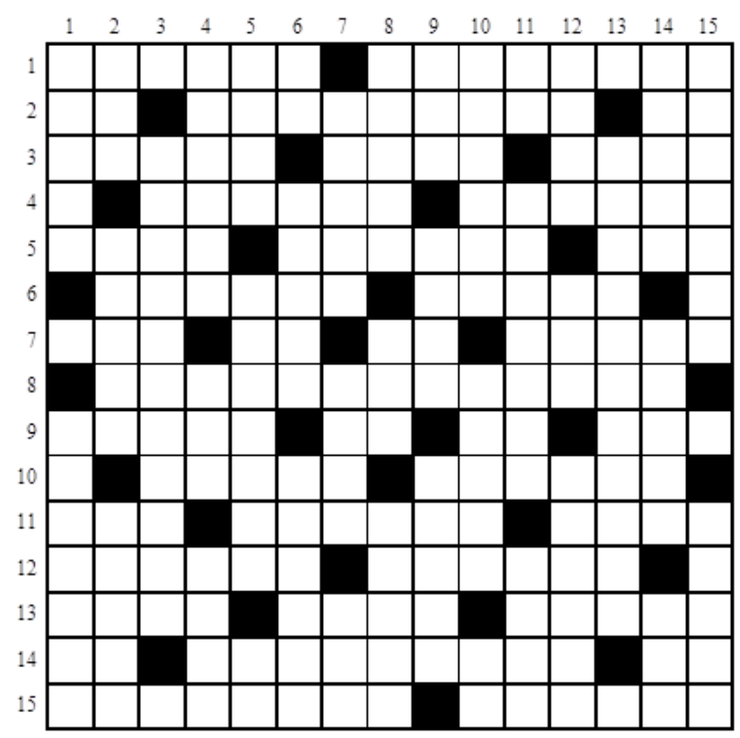
Birlik bize örnek oldu,
Umut ile gözler doldu,
Kötü gitti iyilik kaldı,
Dil dilime umut olmuş.

Su olmadan pınar akmaz,
Zalimlere güneş doğmaz,
Sevinç dolu kalbe sığmaz,
Dil dilime umut olmuş.

Kapı çaldım açtın bana,
Umut olmuş sordum cana,
Sevgi akıp dönmüş sana,
Dil dilime umut olmuş.

Garip karar toprak taşı,
Acı verme gözle yaşı,
Bana umut bağlar başı,
Dil dilime umut olmuş.

HAFTALIK KARE BULMACA



Soldan sağa

1. "Yazık oldu" anlamında pişmanlık bildiren bir söz... Osmanlı döneminde korgeneral ile albay arasındaki rütbeli subaylara ve bu derecedeki vezirlere verilen unvan (eski)... 2. Utanma, utanç duyma... Gelişme... Bir sonuç elde etmek, herhangi bir şey ortaya koymak için güç harcayarak yapılan etkinlik, çalışma... 3. "Önemi yok, olan oldu" anlamında kullanılan bir söz... Bir kişinin mülkiyetinde olmayıp devlete ait olan toprakların vergilerinin veya gelirlerinin asker veya sivil erkâna hizmet ve maaşlarına karşılık verilmesi... Olay, hadise... 4. Nişan yüzüğü... Yazılı kâğıtları düzenli ve sıralı bir biçimde korumak için kullanılan mukavva veya plastikten telli kap, cilbent, sıralaç... 5. Yeni Zelanda'da yaşayan, kanatları küt olduğu için uçamayan, bacakları güçlü bir kuş, apteriks... Öğle uykusu... Kül rengi, boz renk, demir rengi, demiri... 6. Sık dokunmuş, parlak, ince, yumuşak bir tür kumaş... Bazı hayvanların boynuna takılan, bu hayvanları bir yere bağlamaya, çekip götürmeye yarayan kemer biçiminde bağ... 7. Sunma (eski)... İskambil kâğıtlarında birli... Molibden elementinin simgesi... Karaim... 8. Elektrikçinin yaptığı iş... 9. Anası olan... Dumanın değdiği yerde bıraktığı kara leke... Zamanın bölünemeyecek kadar kısa parçası, lahza... Herhangi bir topluluğu oluşturan bireylerden her biri, aza... 10. İnce yapılı, yepelek, nazenin... Epey... 11. Bir şeyin fiyatını artırma, bir fiyat üstüne yeni bir fiyat katma, bindirim... Bir doku veya organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yerel yara... Bir devletin, bir hanedanın veya bir şehrin simgesi olarak kabul edilmiş resim, harf veya şekil, ongun... 12. Anne olma durumu... Deniz taşıtlarının yanaştığı, çoğu tahta ve betondan yapılmış, denize doğru uzanan yer... 13. Arap harflerinin en çok kullanılan el yazısı biçimi (eski)... Mal, ticaret malı... Doğrusu, doğrusunu isterseniz, esasen, zati... 14. Kemiklerin toparlak ucu... İnme imkânı veya olasılığı bulunmak... Türk alfabesinin beşinci harfinin adı, okunuşu... 15. Teknikçi... Bezginlik ve sızlanma anlatan bir söz...

Yukarıdan aşağıya

1. Gördüğünü ve bildiğini anlatan, bilgi veren kimse, şahit... Sıcak ülkelerde yetişen bodur bir ağaç... 2. Azotlu besinlerin vücutta yanmasıyla oluşan, erimiş bir durumda idrarla dışarı atılan azotlu madde... Görülen bir şeyi veya benzerini edinme isteği, gıpta... Japon çizgi filmi... 3. Yavuz gibi olmak, yavuz durumuna gelmek (halk ağzı)... 4. Üçe çıkarma, üçleme (eski)... Gözde sarıya çalan kestane rengi... Lanetlenmiş, melun (eski)... 5. Yalnız yasaca akraba sayılan, aralarında kan bağı bulunmayan, öz olmayan... Söz, laf... Nikel elementinin simgesi... 6. Holmiyum elementinin simgesi... Sayı veya gol pası... Birikmek (halk ağzı)... 7. Hücre çekirdeğinde bulunan ve kromatin tanelerini taşıyan ağ biçimindeki ipliksi yapı... Tırpana... Genellikle çocuk oyunlarında baş olan, diğer çocuklara veya gruba karşı cezasını çekmek ve bundan kurtulmak için tek başına bütün sorumluluğu üzerine alan çocuk, oyun ebesi... 8. Başarı... Güzel... Vitir namazı... 9. Birinin buyruğu altında olan görevli, madun... Yığılım... Benzer, eş, denk... 10. Ayağa kalkmış durumda... Göz pınarında ve kirpiklerde birikerek pıhtılaşan veya kuruyan akıntı... Koyun, kuzu vb. hayvanların çıkardığı ses... 11. Gam dizisinde "si" ile "re" arasındaki ses... İskambil kâğıtlarıyla oynanan bir oyun... Başlangıcı belli olmayan zaman, öncesizlik... 12. Türler, çeşitler (eski)... Bir kimsenin, bir tüzel kişinin mülkiyeti altında bulunan, taşınır veya taşınmaz varlıkların bütünü... Dalkavuk (halk ağzı)... 13. İşçilere bir çalışma günü karşılığı olarak ödenen ve işçinin gıda, konut, giyim, sağlık, ulaşım, kültür vb. gereksinimlerini günün fiyatları üzerinden en az düzeyde karşılamaya yetecek ücret... 14. Meyve veya bazı bitkiler ile alkol, esans karışımından yapılan şekerli içki... İzmarit, istavrit, uskumru vb. balıkların beyaz etinden yapılan ve oltada kullanılan yem... Davranış, tavır... 15. Parmak veya el kaldırarak verilen oy... Olduğu gibi, değiştirmeden, aynıyla...

ÖNCEKİ SAYININ ÇÖZÜMÜ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	T	A	Y	■	T	O	N	G	A	■	D	İ	Y	O	T
2	A	■	A	P	A	K	■	A	L	T	E	S	■	J	E
3	A	R	Z	U	■	T	Ö	R	■	E	S	A	S	E	N
4	M	E	■	S	T	A	N	D	A	R	T	■	E	L	A
5	■	A	İ	L	E	V	İ	■	S	T	E	A	R	İ	K
6	O	L	Ç	U	M	■	Ç	E	K	İ	■	M	İ	■	U
7	L	İ	G	■	B	O	K	S	■	P	S	İ	K	O	Z
8	■	T	Ö	R	E	L	İ	■	A	L	A	T	A	V	■
9	S	E	R	İ	L	İ	■	E	R	İ	L	■	T	A	N
10	T	■	Ü	N	■	G	A	L	İ	■	A	F	İ	L	İ
11	A	R	M	A	D	O	R	■	T	A	T	U	L	A	■
12	T	E	L	■	E	S	T	A	M	P	A	J	■	M	O
13	Ü	F	Ü	R	M	E	■	K	İ	T	■	E	L	A	N
14	K	İ	■	A	L	N	A	Ç	■	A	P	R	E	■	U
15	O	K	A	P	İ	■	K	E	L	L	E	■	Y	O	M

Büyükşehirden Anlamlı Proje

Malatya Büyükşehir Belediyesi'nin düzenlediği, 'Ziyan Olmasın Şifa Olsun' Kampanyası'nda toplanan 700 bin TL. değerindeki ilaçlar, ihtiyaç sahiplerine ulaştırılmak üzere İnsani Yardım Vakfı (İHH) 'na teslim edildi.

İlaçlar için Büyükşehir Belediyesi binası önünde bir tören düzenlendi. Törene Büyükşehir Belediye Başkanı Selahattin Gürkan, İHH Malatya Şube Başkanı Ömer Derin, Büyükşehir Belediyesi yöneticileri ile İHH üyeleri katıldı. Törende kısa bir konuşma yapan İHH Malatya Şube Başkanı Ömer Derin, Büyükşehir Belediye Başkanı Selahattin Gürkan'ın geçen hafta mültecilerin kullanması için 1 tır dolusu kıyafet bağışladığını söyledi. Büyükşehir Belediyesiyle uzun süredir ciddi ve güzel projeler yaptıklarını hatırlatan Şube Başkanı Derin, "Büyükşehir Belediye Başkanımız şehri imar etmeye çalışırken dezavantajlı gruplarla, sınırlarımız içinde ve dışında yaşayan mültecileride unutmuyor. Çok ciddi çalışmalar yapıyor. Kıyafet yardımı buna iyi bir örnek. Bugünde 160 koliden oluşan yaklaşık 700 bin TL'lik değerinde ilaç yardımında bulunuyor. İnsanların gönlüne dokunan bir başkanlık anlayışı bizleri mutlu ediyor. Bizlere öncülük eden Büyükşehir Belediye Başkanımıza teşekkür ediyorum" dedi. İHH'nın tüm insanlığa duygu dolu hizmetler götürdüğüne dikkat çeken Büyükşehir Belediye Başkanı Selahattin Gürkan İHH'yla ortak güzel çalışmalara imza attıklarını buna benzer birçok çalışmayı değişik sivil toplum kuruluşlarıyla da yaptıklarını açıkladı. Gerek yurt içinde gereksede yurt dışında insanlık adına mazlumların yanında olmayı amaçladıklarını vurgulayan Başkan Gürkan, "Yaklaşık 700 bin tl değerindeki ilaçları doktor kontrolünden geçirerek ihtiyaç sahibi soydaşlarımıza, dindaşlarımıza ulaştırmak üzere İHH teslim ediyoruz. 2019 Nisan ayından bu yana maddi değeri yaklaşık 5 milyon TL olan ilaç topladık. Bu ilaçların hepsini ihtiyaç sahiplerine ulaştırmanın mutluluğunu yaşadık. İHH yetkililerine göstermiş oldukları bu çabalardan dolayı teşekkür ediyorum. Temennimiz bu gönderdiğimiz ilaçlarla insanlar şifa bulurlar" dedi. Yapılan konuşmaların ardından toplanan ilaçlar ihtiyaç sahibi insanlara ulaştırılmak üzere Büyükşehir Belediye Başkanı Selahattin Gürkan tarafından, İHH Malatya Şube Başkanı Ömer Derin'e teslim edildi.

Güven Huzur Uygulaması Gerçekleştirildi

İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü, Jandarma Genel Komutanlığı ve Sahil Güvenlik Komutanlığı birimleri tarafından Kurban Bayramı döneminin huzur ve güven ortamında geçmesinin sağlanması, her zaman ve her yerde güvenlik güçlerinin varlığını vatandaşa hissettirerek alanda görünür olunması amacıyla başta asayiş, terör ve narkotik olayları olmak üzere suç işleme amacındakilerin caydırılması, aranan şahısların yakalanması varsa suç delillerinin ele geçirilmesi için ülke genelinde eş zamanlı Türkiye Güven Huzur Uygulaması gerçekleştirildi.

Bu kapsamda Malatya'da 29.Temmuz günü 09:00 – 13:00, 15:00 – 18:00 ve 20:00 – 23:00 saatleri arasında ülke genelinde eş zamanlı olarak yapılan Türkiye Güven Huzur uygulaması Malatya'da 111 ekip, 407 personelin katılımıyla gerçekleştirildi. Yapılan uygulamada, 4 bin 502 Şahıs Sorgulandı. 6 Yoklama Kaçağı, 1 Aile Hükümlülüğünü ihlali, 1 Hırsızlık, 1 Dolandırıcılık olmak üzere aranması olan 9 şahıs yakalandı. 186 şahsa Maske Takmamaktan cezai işlem uygulandı. 18'i Servis Aracı, 870'i diğer araç olmak üzere toplam 888 araç kontrol edildi. 13 araca 14 bin 80 TL cezai işlem uygulandı. 6'sı Tekel Bayii, 6 sı İçkili Yer olmak üzere toplam 96 işyeri denetlendi. 1 işyerine iskambil kağıdı ile oyun oynatmaktan idari işlem yapılmak üzere tutanak tutuldu. Yapılan kontroller neticesinde 4 kesici-delici alet, 1 Kurusıkı tabanca, 1 ruhsatsız tüfek ele geçirildi.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRİN

DİLARA YILDIZ

Her şeyin başı sağlık, hayattaki en büyük servetimiz. Özellikle şu an içinde bulunduğumuz enfeksiyonların yaygınlaştığı dönemde bu durumu eminim hepimiz çok daha iyi anladık.

Bu süreçte elbette alacağımız en önemli tedbir sosyal izolasyonu sağlamak, temizliğe dikkat etmek, sık sık ellerimizi yüzümüzü yıkamak. Ancak çok önemli diğer unsur da bağışıklık sistemimizi güçlendirmek. Çünkü bağışıklığımız zayıflarsa bedenimiz hastalıklara, enfeksiyonlara karşı savunmasız hâle geliyor.

Her zaman olduğu gibi hastalıkların şu an gündemde olduğu dönemde dikkat etmek gereken konu, doğru bir yaşam tarzını benimseyerek, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmektir.

Doğru yaşam tarzı nedir?

En başta yeterli ve dengeli beslenmek, sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan uzak durmak, hareketli olmak, egzersiz yapmak, sağlıklı kilo oranını korumak, yeteri kadar uyumak, kendine zaman ayırmak, mümkünse hobi edinmek, stres ve kaygıdan uzak durmaktır.

Önce sağlıklı beslenmeyi öğrenelim: Her besin grubundan yeterli miktarlarda tüketmeyi bilmek ve bunu uygulamak önemlidir. Beslenme bir bütündür ve bu bütünün içinde et ürünleri, sebze-meyveler, tahıllar, süt ve süt ürünleri yer almalıdır. Her besin grubunun bedenimize ayrı faydası vardır. Bir grubu tamamen çıkarmak ya da bir gruba fazla yüklenmek doğru değildir çünkü beslenmede temel ilke dengedir.

Sebze meyveler ile başlayalım:

Özellikle bu süreçte sebze ve meyvelerin önemi büyük çünkü bağışıklık sistemimizin güçlenmesi gerekiyor. Mümkünse öncelikli tercihimiz portakal, kivi, greyfurt, limon, yeşil elma, ananas olmalıdır. Brokoli, ıspanak, soğan, sarımsak, kereviz anti-inflamatuar özelliktedir, enfeksiyonlara karşı korur. Kahvaltıda özellikle maydanoz, tere, roka, dereotu gibi yeşillikler, kırmızı ve yeşil biber tüketelim. Ayrıca A vitamini ve liften zengin havuç, kırmızı pancar, tere gibi sebzeleri mutlaka salatalarımıza ilave edip, günün mutlaka bir öğününde salata tüketelim. Salataya bir miktar sızma zeytinyağı ve baharat ilave edilmesi yararlılığını artıracaktır.

Süt ve süt ürünleri:

Kalsiyum, magnezyum, yüksek protein, D vitamini, B grubu vitaminlerini içerirler. Mutlaka beslenmenizde süt, yoğurt, kefir, peynir gibi besinlere yer vermelisiniz. Kefir, özellikle barsak floranızı ve barsak sağlığınızı korur. Sağlıklı barsaklar da bağışıklık sisteminizi yönetir, hastalıklara karşı direncinizi artırır. Günde 1 kase yoğurt tüketmeyi ihmal etmeyin. Et ürünleri: Kırmızı et, tavuk, hindi eti, balık gibi beyaz etler bu grubun üyesidir. Bol protein ve vitamin içerirler. Tavuk ve et suyuna çorbalar bu dönemde bize destek sağlayacaktır. Ton balıklı salata tüketimi de alternatif olabilir. Günde 1 yumurta tüketimi koruyucu etkiye sahiptir.

Tahıllar ve kurubaklagiller:

B grubu vitaminleri açısından çok önemli besinlerdir. Yulaf, çavdar, bulgur, kurufasulye, nohut, mercimek tüketimine özen gösterilmeli. Hem yüksek posa kaynağı oldukları için kabızlığa karşı korur hem de tokluk sağlarlar. Özellikle yulafın çeriğindeki beta glukan, vücut direncini artırır. Yulaf ezmeli karışımlar sağlığınızı korumada destek sağlayacaktır. D vitamini kaynakları: Yumurta sarısı, süt ve süt ürünleri, balık tüketimi önemli. Ancak en iyi kaynağı güneş. Bu süreçte takviye olarak da alınabilir.

Ceviz, keten tohumu, chia tohumu, balık, semizotu omega-3 bakımından zengindir. Yoğurdunuza keten tohumu, süte chia tohumu ilavesi yapabilirsiniz. Her gün 1-2 fincan bitki çayı tüketilmeli: Nane-limon, kuşburnu, ıhlamur, bal-tarçın-karanfil çayı, ekinezya, adaçayı bağışıklık sisteminizin güçlenmesini sağlayacaktır. Yeşil çayın içeriğindeki kateşinler de doğal antioksidandır ve ayrıca bu süreçte kilo kontrolü de sağlar.

Et, kurubaklagiller, badem, ceviz, kabak çekirdeği gibi kuruyemişler, tahıl gevrekleri, ıspanak, mantar, bezelye, sarımsak gibi sebzeler ve kuru üzüm, kakao çinko içeren besinlere örnek olarak gösterilebilir. Ara öğünlerde badem tüketebilirsiniz. Akşam yemeklerinde barbunya-mercimek yemeğine yer verebilirsiniz.

Baharatlar da tıpkı diğer besinler kadar önemli. Özellikle bu saymış olduğum baharatlar içinde barındırdığı antioksidanlar ve etken maddeleri sayesinde solunum yolları sağlığı, nefes darlığına karşı korumaya yardımcı olurlar.

Günde 2 lt su:

Su içmek hastalıklara karşı korur, metabolizmayı canlı tutar; su içmeden olmaz. Limonlu ılık su içmeyi bu dönemde bağışıklığınızı kuvvetlendirmek ve doğal C vitamini almak adına mutlaka denemelisiniz.

Ara öğünlerde kahveniz ile beraber kakao oranı yüksek bitter çikolata tüketebilirsiniz. Bitter çikolatanın teobromin maddesi içeriğiyle antioksidan kapasitesi yüksektir. Serbest radikallere karşı korur ve kalp sağlığınızı destekler. Miktarına dikkat etmek şartıyla bitter çikolata tüketerek, hem sağlığınızı koruyun hem de kendinizi mutlu edin.

Vücut direncini artırmak için spor ve hareket şart. Hareketsiz kalmak, kas kitlesinin kaybına yol açar, eklem ağrılarını artırır. Bu nedenle evde de olsanız hareket etmeyi ihmâl etmeyin. Evinizi düzenleyin, temizlik yapın, evin içinde gezinin, bildiğiniz spor hareketlerini yaparak, hareketsiz kalmanın önüne geçmeye çalışın.

Stresten uzak durun:

Bu süreçte çok fazla sosyal medyada vakit geçirmek, zamanı boşa harcamak yerine kitap okuyun, müzik dinleyin, bulmaca çözün, resim- el işleri, çiçek bakımı gibi işlerle ugraşarakenerjinizi yüksek tutmaya çalışın. Kendinize dikkat edin. Beden ve ruh sağlığının bir bütün olduğunu unutmayın. Hoşçakalın.