



KUBBET'ÜL İSLAM AHLAT: BU UNVANIN SIRRI NE?

Dünyada yalnızca üç kente verilen "Kubbet'ül İslam" unvanına sahip şehirlerden biri de Ahlat'tır. Peki, bu özel unvan neden Ahlat'a da verilmiştir?

Tarih boyunca önemli bir İslam merkezi olan Ahlat, dünyada yalnızca üç kente verilen "Kubbet'ül İslam" unvanını taşıyan şehirlerden biri olarak öne çıkıyor. İslam dünyasında ilim, kültür ve medeniyetin merkezi olan şehirlere verilen bu unvan, Ahlat'ın tarihi ve stratejik önemini gözler önüne seriyor.

Özellikle Selçuklular ve onların Anadolu'daki devamı olan Ahlatşahlar döneminde büyük bir kültürel ve bilimsel merkez haline gelen Ahlat, birçok alim ve devlet adamı yetiştirmiştir. **Devamı Sayfa 6'da**

BITLİS 
POSTASI

"BITLİS'İN GÜÇLÜ SESİ"

www.bitlispostasi.com

Bitlis, Ahlat, Tatvan, Adilcevaz, Mutki, Hizan, Güroymak
BITLİS'İN GERÇEK GÜNDEMİNİ DİJİTAL ORTAMDA
İNTERNET SİTEMİZDEN TAKİP EDEBİLİRSİNİZ



**BASIN MİLLETİN
MÜŞTEREK SESİDİR,
BAŞLI BAŞINA
BİR OKUL
BİR ÖNCÜDÜR.**

H. Öztürk

Salı ve Cuma Günleri Çıkar

Yeni

AHLAT
BASININDA

22.

VILIMIZ

"AHLAT'IN GÜÇLÜ VE TARAFSIZ SESİ"

AHLAT

HAFTALIK SİYASİ YEREL GAZETE

www.ahlatgazetesi.com

E-mail: ahlatgazetesi@hotmail.com

07 MART 2025 CUMA YIL: 22 SAYI: 3288 FİYATI: 4,00 TL

BITLİS'TE ŞAŞIRTAN TABLO!

BITLİSLİLER EN ÇOK BU HASTALIKTAN HAYATINI KAYBEDİYOR



Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2023 yılı Ölüm Nedeni İstatistikleri'ne göre Bitlis'te ölüm nedenlerinden ilk sırasında dolaşım sistemi hastalıkları

yer alıyor. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2023 yılı Ölüm Nedeni İstatistikleri'ne göre, Bitlis'te en yaygın ölüm nedeni

dolaşım sistemi hastalıkları oldu. Grafikte görüldüğü üzere, Bitlis'te ölümlerin %35,3'ü dolaşım sistemi hastalıklarından kaynaklanıyor. Bu oran, Türkiye ortalamasının (%33,4) üzerinde.

Bitlis'te diğer öne çıkan ölüm nedenleri ise şu şekilde:
İyi ve kötü huylu tümörler (%16,7)
Solunum sistemi hastalıkları (%10,1)
Sinir sistemi ve duyu organları hastalıkları (%3,7)
Endokrin, beslenme ve metabolizmayla ilgili hastalıklar (%4,3)
Dışsal yaralanma nedenleri ve zehirlenmeler (%5,5)
Covid 19 (%0)
Diğer (%15,9)
Bitlis'te Covid-19 kaynaklı ölüm görülmemesi dikkat çekiyor. **Sayfa 6'da**

BAŞKAN GÜLMEZ, KUR'AN KURSU ÖĞRENCİLERİYLE BİR ARAYA GELDİ



Ahlat Belediye Başkanı Yavuz Gülmez, Şehit Eren Öztürk Yatılı Hafızlık Kur'an Kursunu ziyaret ederek hafızlık eğitimi alan öğrencilerle bir araya geldi.

Sayfa 2'de



KAYMAKAM BİNGÖL VE BAŞKAN GÜLMEZ YURT ÖĞRENCİLERİYLE İFTARDA BULUŞTU

Ahlat Kaymakamı Batuhan Bingöl, Ahlat Belediye Başkanı Yavuz Gülmez ve İlçe Milli Eğitim Müdürü Rafet Akgün, Selçuklu Fen Lisesi yurdunda kalan öğrencilerle iftar programında bir araya geldi.

Sayfa 2'de

BITLİS BALI TESCİLLENDİ: COĞRAFİ İŞARET ALDI



Bitlis'in eşsiz florasında üretilen ve yüzyıllardır sofraları süsleyen meşhur Bitlis balı, Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından coğrafi işaretle tescillendi. Bitlis Ticaret ve Sanayi Odası (BTSO) Başkan-lığının Türk Patent Enstitüsüne başvurusu üzerine Bitlis balına coğrafi işaret alındı. Bitlis balının coğrafi işaret alması ile ilgili BTSO'da düzenlenen toplantı saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başladı. **Devamı Sayfa 5'de**

YETİM EHLİ DERNEĞİ'NDEN RAMAZAN SEFERBERLİĞİ



Yetim Ehlî Derneği Bitlis İl Koordinatörlüğü, gıda kumanyalarını yetim ve ihtiyaç sahibi ailelere ulaştırmaya devam ediyor. **Sayfa 2'de**

BITLİS'TE 'İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLERİ TOPLANTISI'



Bitlis İl Milli Eğitim Müdürü Vedat Kaya'nın başkanlığında İlçe Milli Eğitim Müdürleri toplantısı yapıldı. **Sayfa 2'de**



KAYMAKAM BİNGÖL VE BAŞKAN GÜLMEZ YURT ÖĞRENCİLERİYLE İFTARDA BULUŞTU

Ahlat Kaymakamı Batuhan Bingöl, Ahlat Belediye Başkanı Yavuz Gülmez ve İlçe Milli Eğitim Müdürü Rafet Akgün, Selçuklu Fen Lisesi yurdunda kalan öğrencilerle iftar programında bir araya geldi.

Samimi bir atmosferde gerçekleşen buluşmada, öğrencilerle sohbet eden Kaymakam Bingöl ve Başkan Gülmez, gençlerin eğitim hayatı ve geleceğe dair hedefleri üzerine konuştu.

Ramazan ayının birlik ve beraberlik ruhuna vurgu yapılan programda, aynı sofrayı paylaşmanın



mutluluğu yaşandı. Kaymakam Bingöl ve Başkan Gülmez, Ramazan ayının bereketini hep birlikte paylaşmaya devam edeceklerini belirterek,

gençlerle bir arada olmaktan büyük bir mutluluk duyduklarını belirtti. İftar programı, karşılıklı iyi dileklerle sona erdi. **Özkan OLCAY**

BAŞKAN GÜLMEZ, KUR'AN KURSU ÖĞRENCİLERİYLE BİR ARAYA GELDİ

Ahlat Belediye Başkanı Yavuz Gülmez, Şehit Eren Öztürk Yatılı Hafızlık Kur'an Kursunu ziyaret ederek hafızlık eğitimi alan öğrencilerle bir araya geldi.

Ahlat Belediye Başkanı Yavuz Gülmez, Şehit Eren Öztürk Cami'nde kıldığı teravih namazı sonrası Şehit Eren Öztürk Yatılı Hafızlık Kur'an Kursunu ziyaret etti. Kursta hafızlık eğitimi alan öğrencilerle bir araya gelip sohbet eden Başkan Gülmez, onların azmi ve gayretinden

duyduğu memnuniyeti dile getirdi. Ziyaret sırasında öğrencilere çeşitli ikramlarda bulunan Başkan Gülmez, hafızlık yolunda ilerleyen çocuklara ve gençlere başarılar dileyerek her zaman yanlarında olduklarını vurguladı. Şehit Eren Öztürk Külliyesi Yaptırma ve Yaşatma Derneği Başkanı Şerafettin Tanyeri ise ziyaret ve desteklerinden dolayı Ahlat Belediye Başkanı Yavuz Gülmez'e teşekkür etti. **Özkan OLCAY**

BİTLİS'TE 'İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLERİ TOPLANTISI'



Bitlis İl Millî Eğitim Müdürü Vedat Kaya'nın başkanlığında düzenlenen toplantıya Eğitim Müfettişleri Başkanı Yunus Şimşek, İlçe Millî Eğitim Müdürleri, İl Millî Eğitim Müdür Yardımcıları ve Şube Müdürleri katıldı. Toplantıda, eğitimdeki gelişmeler, öğrenci odaklı çalışmalar ve öğretmenlerin desteklenmesine yönelik yeni stratejiler değerlendirildi. Ayrıca, gelecekteki projeler ve hedefler hakkında önemli kararlar alındı. Bitlis İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden yapılan açıklamada, "Birlikte daha güçlü bir eğitim sistemi inşa etmek için yürütülen bu verimli toplantı, İlçe Millî Eğitim Müdürlerimizin sahadan gelen değerli geri bildirimleri ve çözüm odaklı yaklaşımlarıyla oldukça faydalı geçti. Eğitimde başarı için tüm gücümüzle ilerlemeye devam edeceğiz" ifadelerine yer verildi. **Özkan OLCAY**

YETİM EHLİ DERNEĞİ'NDEN RAMAZAN SEFERBERLİĞİ

Başarılı Sayfa Y'de Yetim Ehli Derneği Bitlis İl Koordinatörlüğü, Ramazan ayı kapsamında gıda kumanyalarını yetim ve ihtiyaç sahibi ailelere ulaştırmaya devam ediyor. Yetim Ehli Derneği Bitlis İl Koordinatörlüğü, Ramazan ayı kapsamında bağışçılar tarafından emanet edilen gıda kumanyalarını yetim ve ihtiyaç sahibi ailelere ulaştırmaya devam ediyor. Dernek ekibi, titizlikle hazırlanan yardım paketlerini Bitlis merkez ve ilçelerinde belirlenen ailelere

teslim ederek Ramazan sevincini paylaştı. Yetim Ehli Derneği Bitlis İl Koordinatörü Mücahid Naser, yaptığı açıklamada, "Bağışçılarımızın bizlere emanet ettiği gıda kumanyalarını büyük bir hassasiyetle gerçek ihtiyaç sahiplerine ulaştırdık. Yetim çocuklarımızın ve muhtaç ailelerin sofralarına bir nebze de olsa katkıda bulunmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bu hayır kervanına destek veren tüm bağışçılarımıza teşekkür ediyor, yardımlarının kabul olmasını

diliyoruz. Dernek olarak, Ramazan boyunca yetim çocuklar ve aileleri için yardım çalışmalarına devam edeceğiz. Hayırseverleri bu iyilik hareketine destek olmaya davet ediyoruz." dedi

Yetim Ehli Derneği Bitlis Bölge Koordinatörlüğü ayrıca, Ramazan ayına yönelik yardım planlarını tamamladı. Dernek ekibi, Bitlis ve ilçelerinde tespit edilen

yetim çocuklara ve ihtiyaç sahibi ailelere bağışçılarının zekât, fitre ve sadakalarını en hassas ve şeffaf şekilde ulaştırmak için çalışmalara başladı.

Ramazan boyunca sadece maddi yardımlarla sınırlı kalmayacaklarını belirten Mücahid Naser, yetim çocuklar ve aileleri için özel iftar programları düzenleyeceklerini ifade ederek, "Yetimlerimizin ve ailelerinin, ailece birlikte huzurlu bir iftar



sofrasında buluşmalarını sağlamak amacıyla restoranlarda iftar organizasyonları düzenleyeceğiz." dedi. Derneğin yardım faaliyetlerinin yalnızca Bitlis ile sınırlı olmadığını belirten Naser, "Başta Gazze olmak üzere dünyanın 15 ülkesinde iftar, kumanya ve çeşitli yardımlarımız olacak. Ramazan ayı, paylaşma ve

dayanışma ayıdır. Şimdiden bağışçılarımızın yapacağı yardımları Rabbimiz kabul etsin inşallah." ifadelerini kullandı. Yetim Ehli Derneği, hayırseverlerin destekleriyle Ramazan ayında yüzlerce yetim çocuğa ve ihtiyaç sahibi aileye umut olmayı hedeflediklerini belirten Naser, bağış yapmak ve destek olmak isteyenler, dernek ile iletişime geçerek bu hayır hareketine katkıda bulunabileceklerini ifade etti. **Şükran BAŞKAN**

YENİ AHLAT GAZETESİ HAFTALIK SİYASİ MÜSTAKİL GAZETE

07 Mart 2025 Cuma - Yıl -22- Sayı: 3288

Kurucusu ve Sahibi
Ziver OLCAY

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Özkan OLCAY

İLAN TARİFESİ

Resmi ilanların sütunu cm'si 185 TL
Duyuru, Kongre İlanları 1000 TL
Zayi, Doğum, vb. İlanlar 150 TL
Teşekkür, Tüzük, Reklam ve Hususi İlanlar Pazarlıklıdır.

-Yerel Süreli Yayın- Kuruluş Tarihi: 08.12.2003

Gazetemiz İHA Abonesidir.

İDARE ADRESİ ve BASIM YERİ OLCAY OFSET MATBAACILIK

Selçuklu Çarşısı Cumhuriyet Cad. No: 30
Telefaks: 0434 412 52 49 AHLAT/BİTLİS

BİNA İNŞAATI YAPTIRILACAKTIR AHLAT BELEDİYESİ MUHASEBE MÜDÜRLÜĞÜ

Su Sporları Merkezi Yapım İşi yapım işi 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:
İKN :2025/325052

- 1-İdarenin**
a) Adı :AHLAT BELEDİYESİ MUHASEBE MÜDÜRLÜĞÜ
b) Adresi :ERKİZAN MAHALLESİ MAZLUMYEGÜL CADDESİ 39 13400 AHLAT/BİTLİS :4344124113 - 4344124117
c) Telefon ve faks numarası
ç) İhale dokümanının görülebileceği ve e-imza kullanılarak indirilebileceği internet sayfası :https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
- 2-İhale konusu yapım işinin**
a) Adı :Su Sporları Merkezi Yapım İşi
b) Niteliği, türü ve miktarı :1 Adet Su Sporları Merkezi Yapımı İşi. Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.
c) Yapılacağı/teslim edileceği yer :İlçemiz Tunus Mahallesi 1258 ada 1 parsel nolu taşınmaz üzerinde yapılacak olup iş bitiminde Ahlat Belediye Başkanlığımıza teslim edilecektir.
ç) Süresi/teslim tarihi :Yer tesliminden itibaren 210 (ikiYüzOn) takvim günüdür.
d) İşe başlama tarihi :Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 5 gün içinde yer teslimi yapılarak işe başlanacaktır.

- 3-İhalenin**
a) İhale (son teklif verme) tarih ve saati :25.03.2025 - 10:00
b) İhale komisyonunun toplantı yeri (e-tekliflerin açılacağı adres) :Ahlat Belediyesi İhale Toplantı Salonu
- 4. İhaleye katılabilme şartları ve istenilen belgeler ile yeterlik değerlendirmesinde uygulanacak kriterler:**

4.1. İsteklilerin ihaleye katılabilmeleri için aşağıda sayılan belgeler ve yeterlik kriterleri ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgileri e-teklifleri kapsamında beyan etmeleri gerekmektedir.
4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgiler
4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgiler idarece EKAP'tan alınır.

4.1.3. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.
4.1.4. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen geçici teminat.
4.1.5 İhale konusu işte idarenin onayı ile alt yüklenici çalıştırılabilir. Ancak işin tamamı alt yüklenicilere yaptırılamaz.
4.1.6 Tüzel kişi tarafından iş deneyimi göstermek üzere sunulan belgenin, tüzel kişiliğin yarısından fazla hissesine sahip ortağına ait olması halinde, ticaret ve sanayi odası/ticaret odası bünyesinde bulunan ticaret sicil memurlukları veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartın korunduğunu gösteren belge.

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşınması gereken kriterler:
İdare tarafından ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin kriter belirtilmemiştir.

4.3. Mesleki ve Teknik yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşınması gereken kriterler:
4.3.1. İş deneyim belgeleri:
Son on beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında taahhüt edilen ve teklif edilen bedelin % 60 oranından az olmamak üzere ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler.

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler ve benzer işlere denk sayılacak mühendislik ve mimarlık bölümleri:

4.4.1. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:
B Grubu III. Sınıf Bina İşleri
4.4.2. Benzer işe denk sayılacak mühendislik veya mimarlık bölümleri:
İnşaat Mühendisliği ve Mimarlık

5. Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir.
6. İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecektir.
7. İhale dokümanı EKAP üzerinden bedelsiz olarak görülebilir. Ancak, ihaleye teklif verecek olanların, e-imza kullanarak EKAP üzerinden ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.
8. Teklifler, EKAP üzerinden elektronik ortamda hazırlandıktan sonra, e-imza ile imzalanarak, teklife ilişkin e-anahtar ile birlikte ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.
9. İstekliler tekliflerini, anahtar teslimi götürü bedel üzerinden vereceklerdir. İhale sonucu üzerine ihale yapılan istekliyle anahtar teslimi götürü bedel sözleşme imzalanacaktır.
10. Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.
11. İstekliler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir.
12. Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.
13. Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 45 (KırkBeş) takvim günüdür.
14. Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.
15. Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (N) : 1,00
Sınır değerinin altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Resmi İlanlar www.ilan.gov.tr'de

(BASIN-02183485)

VAN'DA ÇOCUKLAR AKROBASİ GÖSTERİLERİYLE KEYİFLİ VAKİT GEÇİRİYOR



Van Büyükşehir Belediyesi, kültür ve sanat etkinlikleri kapsamında ilkököl ve ortaokul öğrencilerine yönelik akrobasi gösterileri düzenliyor. Van Büyükşehir Belediyesi, çocuk ve gençlere yönelik kültürel, sanatsal ve sportif etkinliklerine devam ediyor. Bünyesinde yer alan konservatuvar ile her gün iki farklı okulda öğrencileri kültürel etkinliklerle buluşturan Kültür ve Sosyal İşler Daire Başkanlığı, Hacıbekir Kültür Merkezinde ise ilk ve ortaokul öğrencileri için farklı etkinlikler düzenliyor. Her gün 3 okulun ziyaret ettiği merkezde, akrobatlar tarafından öğrencilere yönelik eğlenceli şovlar ile oyunlar oynanıyor. Çocukların büyük beğeniyle izlediği etkinlikte, akrobatların yapmış olduğu hareketler öğrenciler tarafından heyecanla izlenirken gösteriler öğrencilere keyifli anlar yaşıyor. Yapılan etkinlikten dolayı çok mutlu olduklarını belirten çocuklar, ilk kez bir akrobasi gösterisine geldiklerini söyleyerek Van Büyükşehir Belediyesine teşekkür etti. Gösterilerin kent genelindeki tüm okulların katılabileceği şekilde eğitim öğretim sezonu boyunca devam edeceği belirtildi. İHA

DOĞU İLLERİ KARLA MÜCADELE EDERKEN İĞDIR'DA SERALARDA ÜRETİM YAPILIYOR



İklimi ve toprak yapısı ile Doğu'nun Çukurova'sı olarak bilinen İğdir'da kurulan seralarda üretilen sebzeler çevre illere satılıyor. İl Tarım Müdürümüz de bizi ziyarete geldiler. Her zaman üreten çiftçinin yanında oluyor. Bundan dolayı bizde daha azimli oluyoruz. Burada ürettiğimiz ürünlere Bitlis, Van ve çevre illerden rağbet oluyor" dedi. İğdir'da kurulan seraları gezen İğdir İl Tarım ve Orman Müdürü Ahmet Tingiş her zaman çiftçiyi desteklediklerini söyleyerek; "Şubat ayından beridir yeşil soğanlarımızın hasadı devam ediyor. İlimizde kurulan seralarda üretilen yeşil soğanlar hazır hale geldi, satışa sunuldu. Şu an Doğunun her yerinde yarım metre kar olurken İğdir'da seralarda üretim devam ediyor. İlimizdeki üreticilerimiz üretiyor bizde üreten üreticilerimizin her daim yanındayız, yanında da yer almaya devam edeceğiz yeter ki üretsinler" dedi. İHA

BITLİS

POSTASI

www.bitlispostasi.com



RAMAZAN AYINDA MİDE ŞİŞKİNLİĞİ VE KRAMPLARA DİKKAT

UZMANLARDAN RAMAZAN İÇİN SAĞLIKLI BESLENME UYARISI

Van'ın İpekyolu İlçe Sağlık Müdürü Zübeyde Kul, Ramazan ayında uzun süren açlığın ardından bir anda yemek yemeye başlamanın midede şişkinlik gibi problemlere yol açabileceğini söyledi. Ramazan ayında uzun süren açlık ve susuzluk sonrası doğru beslenme büyük önem taşıyor. İftar ve sahurda yapılan yanlış tercihler sindirim sorunlarına yol açabilirken, dengeli ve sağlıklı bir beslenme düzeni ise hem midneyi koruyor hem de gün boyu enerjik kalmayı sağlıyor. Uzmanlar, özellikle iftara hafif başlangıç yapılması ve sahurun atlanmaması gerektiğini vurguluyor. İHA muhabirine konuşan İpekyolu İlçe Sağlık Müdürü Zübeyde Kul, bu yıl Ramazan ayında yaklaşık 11 saatlik bir açlık süresinin olduğunu belirtti. Bu süreçte bağırsak ve mide sisteminin dinlenmeye geçtiğini ifade eden İlçe Müdürü Kul, "Ancak iftar saatinde birden yemek yediğimizde, midede kramplar ve şişkinlik meydana gelebiliyor. Bu nedenle iftara yavaş yavaş başlamamız önemlidir. Ezan okunduğunda önce bir bardak su içmeli ve bir hurma yiyebiliriz ya da sadece su da tercih edebiliriz. Ardından bir iki dakika bekleyerek midemizin suyu karşılamasına ve kendine gelmesine fırsat vermeliyiz. Daha sonra çorbayla iftara başlayabiliriz. Ancak çorbanın hemen ardından ana

yemeğe geçmek yerine, en az 15-20 dakika beklemeliyiz. Çünkü tüm gün aç kalan mide, bir anda yüklenildiğinde krampla kendini korumaya alır ve şişkinlik hissi oluşur. Bu arada namaz kılabilir, sofradakilerle sohbet edebilir veya kısa bir yürüyüş yapabiliriz" dedi. **"Yemekten hemen sonra çay içmek sindirimi olumsuz etkiler"** Ana yemeğe geçildiğinde porsiyonun kontrolü yapılması gerektiğini ve yemekten hemen sonra çay içilmemesi gerektiğini dile getiren Kul, "Açken gözümüz doymayabilir ve gereğinden fazla yemek alabiliriz, ancak uzun süren açlık sonrası midemiz küçülmüştür ve eskisi kadar yemek yiyemeyiz. Bu yüzden normalde tükettiğimiz miktardan daha az yemeye özen göstermeliyiz. Ayrıca yemekleri yavaş yemek, sindirim sistemimizin rahat çalışmasını sağlar ve mide kramplarını önler. Yediğimiz yiyeceklerin seçimi de oldukça önemlidir. Aşırı yağlı yemeklerden kaçınmalı, sadece et içeren yemekler yerine sebzelik yemekleri de tercih etmeliyiz. Beyaz ekmeğe yerine tam buğday ekmeği, pirinç pilavı yerine ise bulgur pilavı tercih edilmelidir. Yemekten hemen sonra oturup bir demlik çay içmek de sindirimi olumsuz etkiler. Çayın içindeki tanen



maddesi, yemekle aldığımız bazı vitaminlerin ve demirin emilimini engelleyebilir, bu da uzun vadede kansızlık ve vitamin eksikliğine yol açabilir. Bu nedenle çay içmek için en az bir saat beklemek gerekir. Meyve tüketmek istiyorsak da yemekten en az iki saat sonra yemeliyiz" diye konuştu. **"Sahura kalkmak oldukça önemli"** Yemekten hemen sonra uyumanın sağlıklı olmadığını altını çizen Kul, sözlerini şöyle sürdürdü: "Vücudumuzun belirli bir yemek ritmi ve biyolojik döngüsü vardır. Bu yüzden sahura kalkmak oldukça önemlidir.

Sahurda çok fazla yemek yemekten kaçınmalı, hafif ve besleyici yiyecekler tüketmeliyiz. Özellikle bol su içmek, yumurta, yoğurt ve tuzsuz peynir gibi protein ağırlıklı besinleri tercih etmek faydalı olur. Tuzlu gıdalardan kaçınmalıyız çünkü gün boyunca susuz kalacağımız için böbreklere fazladan yük bindirmemeliyiz. Yumurtanın proteini kaliteli olduğu için hem tokluk hissi sağlar hem de mide ve bağırsakları yormaz. Bu önerilere dikkat ederek Ramazan ayında daha sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturabilir ve sindirim sistemimizi koruyabiliriz." İHA

VAN'DA SINIRIN SIFIR NOKTASINDA KARLA MÜCADELE ÇALIŞMASI



Van Büyükşehir Belediyesi karla mücadele ekipleri Başkale, Çaldıran ve Saray ilçelerinde İran sınırının sıfır noktasındaki mezra ve yayla yollarında yer yer 2 metreyi aşan karda zorlu bir mesai harcıyor. Van Büyükşehir Belediyesi, sorumluluk alanındaki 13 ilçe ve yaklaşık 6 bin kilometre yol ağında başarılı bir karla mücadele çalışması yürütüyor. Kış ayları boyunca 7/24 esasına göre çalışan ekipler, vatandaşların herhangi bir mağduriyet yaşamaması için geceli gündüzlü çalışıyor. Bu meyanda Yol Yapım Bakım ve Onarım Dairesi Başkanlığına bağlı karla mücadele ekipleri, 3 binin üzerindeki rakımıyla sınırın sıfır noktasında bulunan mezra, yayla ve sınır yollarını ulaşıma açıyor. Yoğun tipi ve dondurucu soğuklara rağmen çalışan ekipler, adeta zamanla yarışıyor. Kent genelindeki karla mücadele çalışmasını büyük oranda tamamlayan ekipler, İran'a sınır ilçeler ile Muradiye ilçesinde yoğun bir çalışma yürütüyor. Ekipler bir yandan iş makinelerinin boyunu aşan karı temizleme çalışması yürütürken, bir yandan da kar savurma makineleriyle sınır hattının yolunu ulaşıma açmaya çalışıyor. Ayrıca karla mücadele ekipleri, Bahçesaray ilçesindeki 4 mezra yolu ile Başkale ilçesindeki 1 mahalle ve 2 mezra yolunu da ulaşıma açmak için de çalışmalarını aralıksız sürdürüyor. İHA



BAHARIN MÜJDECİSİ LEYLEKLER, VAN'I SEVDİ



Baharın müjdecisi olarak bilinen 4 leylek, bu yıl da Van'dan göç etmedi. Türkiye'nin en soğuk illeri arasında bulunan Van'da sonbaharda çoğu leylek sıcak bölgelere göç ederken İpekyolu ilçesindeki 4 leylek ise göç etmeyerek yuvalarında kaldı. Kar yağışı ve dondurucu soğuğa rağmen ilçede kalan leylekler Van Kalesi'ni mesken tutarken, burada martılarla birlikte yaşam mücadelesi veriyor. Son yıllarda tüm dünyada etkili olan iklim değişikliğinin leyleklerin göç etmeme nedenlerinden biri olduğunu söyleyen Van YYÜ Yaban Hayvanları Koruma ve Rehabilitasyon Merkezi Müdürü Prof. Dr. Lokman Aslan, "Rehabilitasyon merkezi olarak dışarıda yaban hayvanlarının yaşadığı habitatlarını gözlemlemekteyiz. Son olarak da yaptığımız gözlemlerde daha önce bir çift leylek Van kalesi civarında beslenirken, şu an ise 2 çift leylek oldu. 4 leylek bu sene kışı Van Kalesi'nin güney batısındaki sulak alanda geçiriyor. Bunun sebebi ise derelerin donmaması, yiyecek bulmaları, ikliminde bu zamana kadar yumuşak geçmesinden dolayı göçme alışkanlıklarını değiştirdiler. Yaban hayvanları meteorolojik olaylara karşı kendi tedbirlerini alıyor. Eğer rahat bir şekilde gıda bulacaklarsa, güvenliklerinde de bir sorun olmayacaklarsa göçmeyi erteleyip burada yerleşik bir durumda yaşamaya devam ederler" dedi. İHA



BİTLİS BALI TESCİLLENDİ: COĞRAFI İŞARET ALDI

Baştarafı Sayfa 1'de BTSO'da düzenlenen toplantı konuşan Bitlis Valisi Ahmet Karakaya, Bitlis denilince akla gelen ilk ürünün bal olduğunu belirtti.

Karakaya, "Bitlis en köklü ve en eski bal üretim merkezlerinden biridir. Şehrimiz zengin nektar bitki florasına sahip olduğundan dolayı üretilen ballar aranan bütün kalite özelliklerine sahiptir. Bitlis'te üretilen ballar genel olarak geven ve kekik bitkilerinin yoğun olduğu yaylalardan elde ediliyor. Merkezde, Hizan'da, Mutki'de. Bu bitkiler doğada kendinden yetişen ve şifalı olan bitkilerdir. Bu da Bitlis balına

tescili noktasında çalışma sergiliyor. Kadim şehir Bitlis'imizin önemli bir ürünü olan balının tescili noktasında çalışma sarf eden Ticaret ve Sanayi Odamıza, üniversitemize, Tarım ve Orman Müdürlüğümüze, üreticilerimize ve emeği geçen tüm herkese teşekkür ediyorum" dedi. Bitlis Eren Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Necmettin Elmastaş ise Bitlis balının zorlu bir süreçten geçerek coğrafi işaretini aldığını ifade ederek, "Coğrafi işaretlerle ilgili olarak üniversitemizde

çalışmalar yapıyor. Bu oldukça zor bir süreç. takip edilmesi gerekiyor, envanteri yapılması ve bazı bilimsel çalışmaların yapılmış olması gerekiyor. Bizler zorluklarını biliyoruz. Üniversitemizde yeni 3 ürünü tescil ettirerek, coğrafi işaret aldık. Tabii Bitlis balı yıllardır bilinen bir kaliteye sahip. Eski dönemlerde Evliya Çelebi Seyahatnamesinde, birçok kaynakta da Bitlis balından söz ediliyor. Ama bu coğrafi işaret alınincaya kadar sadece sözde kalıyordu. Coğrafi işareti olmayan ürünler istediği kadar kaliteli olsa da çok fazla değer görmüyor. Özellikle gastronomi alanında. Turizm anlamında mutlaka buraya gelmesi gerekiyordu ve Bitlis balı hakkettiği yere geldi. Emeği geçenleri kutluyorum" diye konuştu.



ayrı bir değer katıyor. İlimiz coğrafi açıdan içinde birçok güzelliği barındıran ülkemizin nadide ve kadim şehirlerinden birisidir. Bizler de var olan bu güzelliklerimizi birer marka değer haline getirerek, tescillemek istiyoruz. Bu çerçevede gerek valiliğimize bağlı birimlerimiz, Ticaret ve Sanayi Odamız, üniversitemiz, belediyemiz, bütün kurumlarımız çeşitli alanlarda ürün

Çalışmaları sonuna kadar takip ederek coğrafi işaret alınmasında büyük emeği olan Bitlis Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Davut Tezcan da, Bitlis Valisi Ahmet Karakaya'nın vermiş olduğu desteklere değinerek, teşekkür etti. Tezcan hem ticari hem de coğrafi olarak büyük önem arz eden konuda bundan sonra üreticilere büyük görevler düştüğünü belirterek, üretilen

balların kalitesinin daha da yukarı çıkarılmasını istedi. Konuşmaların ardından Bitlis'teki kovan ve bal üretimi hakkında bir sunum yapan Tarım ve Orman Müdürü Ramazan Çolak, artık denetimlerin daha da sıkılaşacağını, Bitlis balı adı altında kalitesiz bal satanlara da cezai işlem uygulanacağını söyledi. Program

belgenin Bitlis Valisi Ahmet Karakaya'ya sunulmasının ardından üreticilerin sorularının yanıtlanması ile sona erdi. Programa, Bitlis Valisi Ahmet Karakaya, Vali Yardımcısı Göksele Yüksel, Bitlis Eren Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Necmettin Elmastaş, Tarım ve Orman Müdürü Ramazan Çolak, bal üreticileri ve oda üyeleri katıldı. İHA



REKTÖR ELMASTAŞ, BİLSEM ÖĞRENCİLERİNİ AĞIRLADI



Bitlis'i başarıyla temsil eden Ahmet Eren Bilim ve Sanat Merkezi öğrencileri ve danışman öğretmenleri, Bitlis Eren Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Necmettin Elmastaş tarafından makamında ağırlandı.

Bitlis Eren Üniversitesi (BEÜ) Rektörü Prof. Dr. Necmettin Elmastaş, Ahmet Eren Bilim ve Sanat Merkezi öğrencileri ve danışman öğretmenlerini ağırladı. TÜBİTAK 56. Lise Öğrencileri Araştırma Projeleri Yarışması'nda bölge finallerinde Bitlis'i başarıyla temsil eden Ahmet Eren Bilim ve Sanat Merkezi öğrencileri ve danışman öğretmenleri, elde ettikleri dereceler dolayısıyla Bitlis Eren Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Necmettin Elmastaş tarafından makamında ağırlandı. Öğrencileri başarılarından dolayı tebrik eden Rektör Elmastaş, "Bitlis Ahmet Eren Bilim ve Sanat Merkezi öğrencilerimizin gösterdiği bu büyük başarı hepimizi gururlandırdı. Başta okul müdürü Ekrem Oruk olmak üzere kıymetli öğretmenlerimizi ve sevgili öğrencilerimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyorum" dedi. Rektörlük makamında gerçekleşen buluşma, günün anısına çekilen hatıra fotoğrafıyla sona erdi. **Şükran BAŞKAN**

"BU GAZETE BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYA SÖZ VERMİŞTİR"

Gazetemize gönderilen makale, şiir, fıkra v.b. Yazılar ister yayımlansın ister yayımlanmasın lade edilmez. Yayımlanan bu tür yazılardan Gazetemiz hiç bir mesuliyet kabul etmez.

Yeni AHLAT

"AHLAT'IN İLK YEREL GAZETESİ"



Emir Bayındır Kümbeti - 1481

BİTLİS'TE ŞAŞIRTAN TABLO!

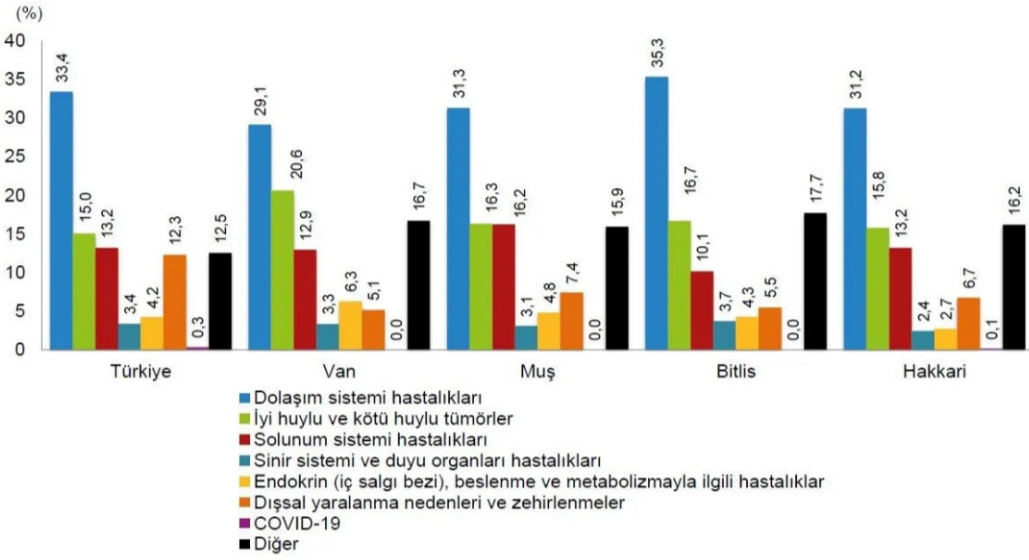
BİTLİSLİLER EN ÇOK BU HASTALIKTAN HAYATINI KAYBEDİYOR

TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU

Sağlık

TÜİK

Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2023



Ölüm nedenleri: Ölüme sebebiyet veren, altında yatan ölüm nedenine ait istatistiklerdir.

Baştarafı Sayfa Y'de Dolaşım Sistemi Hastalıkları Nelerdir?

Dolaşım sistemi hastalıkları, kalp, kan damarları ve kanı etkileyen bir dizi rahatsızlığı kapsar. **En yaygın dolaşım sistemi hastalıkları şunlardır:** Koroner arter hastalığı: Kalp kasına kan akışını sağlayan koroner arterlerin daralması veya tıkanması.

Kalp krizi: Koroner arterin ani tıkanması sonucu kalp kasının hasar görmesi.

İnme: Beyne giden kan akışının kesilmesi

veya azalması sonucu beyin hasarı oluşması.

Hipertansiyon (yüksek tansiyon): Kan basıncının normalden yüksek olması.

Periferik arter hastalığı: Bacaklara ve ayaklara kan akışını sağlayan arterlerin daralması veya tıkanması.

Kalp yetmezliği: Kalbin vücuda yeterli kan pompalayamaması.

Aritmi: Kalp ritminin bozulması.

Kalp kapak hastalıkları: Kalp kapaklarının düzgün çalışmaması. bitlispostasi.com

BİTLİS'TEN İSTANBUL'A HAYAT KURTARAN UÇUŞ



Bitlis'te 90 yaşındaki hasta hava ambulansı ile İstanbul'a sevk edildi. Bitlis'te yaşayan kanaat önderi Hikmet Kuşçuoğlu solunum sıkıntısı ve bilinç bulanıklığı nedeniyle hastaneye kaldırıldı. İlk tedavisi Bitlis Devlet Hastanesinde yapılan Kuşoğlu, yapılan hızlı tıbbi müdahale ile stabil hale getirilerek yoğun bakıma alındı. Burada tedavisi devam eden hastanın sevkine karar verildi.

Sağlık Bakanlığı ile yapılan görüşmeler sonucu İstanbul Başakşehir Çam ve Sakura Şehir Hastanesi'nde hastaya uygun 3. basamak yoğun bakım yatağı temin edildi. Bitlis İl Sağlık Müdürü ve Sağlık Hizmetleri Başkanlığı koordinesinde hasta için hava ambulansı tahsis edildi. Süreci yakından takip eden

İl Sağlık Müdürü Uzm. Dr. Gökhan Güzeltaş hastanın nakil işlemlerinin hızlı bir şekilde organize edilmesi noktasında yoğun çaba sarf etti. Hava ambulansı ile İstanbul'a sevk edilen hastanın tedavisine Başakşehir Çam ve Sakura Şehir Hastanesi'nde devam ediliyor. İHA



KUBBET'ÜL İSLAM AHLAT: BU UNVANIN SIRRI NE?

07.03.2025 - SAYFA 6



Baştarafı Sayfa Y'de Bunun yanı sıra, İslam dünyasının en büyük mezarlıklarından biri olan Ahlat Selçuklu Mezarlığı, şehrin tarihi dokusunu ve önemini pekiştiren en önemli yapılar arasında yer alıyor.

Ahlat ile birlikte Buhara (Özbekistan) ve Belh (Afganistan) da Kubbet'ül İslam unvanını taşıyan diğer iki şehir olarak biliniyor. Bu şehirler, İslam medeniyetinin gelişiminde kritik roller üstlenmiş ve birçok önemli ilim insanına ev sahipliği yapmıştır.



Ahlat'a "Kubbet'ül İslam" unvanının kesin olarak hangi tarihte verildiği bilinmese de, unvanın Büyük Selçuklu ve Anadolu Selçuklu Devletleri döneminde kazanıldığı kabul edilmektedir. 11. ve 12. yüzyıllarda, Selçuklular ve Ahlatşahlar döneminde ilim, kültür ve ticaret merkezi olarak zirveye ulaşan Ahlat, bu süreçte önemli medreseler, camiler ve bilim insanlarıyla İslam dünyasının saygın kentlerinden biri olmuştur.

Büyük Selçuklu Sultanı Alparslan'ın 1071 Malazgirt Zaferi ile Anadolu'nun kapılarının Türklere açılmasının ardından Ahlat'ın önemi daha da artmış, İslam kaynaklarında "Anadolu'nun Kubbet'ül İslam'ı" olarak anılmaya başlanmıştır.

Bugün, tarihî mirasını koruyarak geçmişten günümüze köprü kuran Ahlat, hem kültürel hem de turistik açıdan büyük ilgi görmeye devam ediyor. Özellikle Selçuklu mezar taşları, kümbetler ve kaleleriyle dikkat çeken şehir, İslam medeniyetinin Anadolu'daki en önemli simgelerinden biri olmayı sürdürüyor.

Özkan OLCAY

