

VEFA GRUBU GÖREVE BAŞINDA

Kdz. Ereğli Kaymakamlığı başkanlığında kurulan "Vefa Koordinasyon Grubu" güncel kararları uygulamaya başladığını duyurdu.

İçişleri Bakanlığının emirleri doğrultusunda Kdz. Ereğli Kaymakamı İsmail Çorumluoğlu başkanlığında yaşlılara destek amaçlı kurulan "Vefa Koordinasyon Grubu" güncel kararlar aralık titizlikle uygulamaya başladığını duyurdu.

Konuyla ilgili kaymakamlık tarafından yapılan açıklamada alınan

kararlar özetlenerek "İhtiyaçlarını karşılayacak kimsesi bulunmayan vatandaşların temel ihtiyaçlarının karşılanması süreci Vefa Koordinasyon Grubu tarafından yönetilecek olup, bu grubun kararı, görevlendirmesi, koordinasyonu olmadan hiçbir kurum, kuruluş, STK tarafından yardım faaliyeti gerçekleştirilmeyecektir." denildi.

KİMLER VAR:

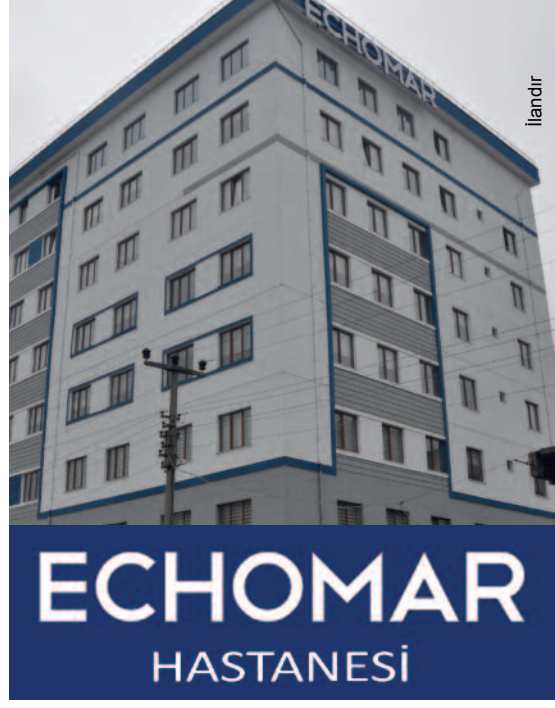
Kdz. Ereğli Vefa Koordinasyon Grubu, Kaymakam İsmail Çorumluoğlu Başkanlığında Belediye Başkan Yardımcısı Atilla Bulak, İlçe Emniyet Müdürü Mehmet Hakan Çelik, İlçe Jandarma Komutanı J.Yzb. Erkan Bülbül, Kaymakamlık Yazı İşleri Müdürü Erdal Uyar, İlçe Milli



Eğitim Müdürü İsmail Aksoy, Millî Eğitim Şube Müdürleri Bahattin Girgin, Vedat Sever, Gençlik Spor İlçe Müdürü Serkan Keleş, Sosyal Yardımlaşma

ve Dayanışma Vakfı Müdürü Abdullah Hasçelik, Sosyal Hizmet Merkezi Müdürü Deniz Peker, İlçe Sağlık Müdürü Dr. Sezer Çetinkaya, Muhtarlar Derneği Baş-

kanı Şükrü Kılıç, Kızılay Ereğli Şb. Başkanı Yaşar Cığer ve İlçe Emniyet Müdürlüğü Komiser Yardımcısı Emrah İnal'ın katılımları ile oluşturuldu.



İŞ'TE

HABER HAYAT

aydınlık bir dünya, aydınlık bir hayat

BATI KARADENİZ EKONOMİ POLİTİKA KÜLTÜR FORUMU

Yıl:8 Sayı:174 BÖLGESEL SÜRELİ YAYIN 15-31 MART 2020 12,5 TL

TATMETAL

US MÜHENDİSLİK

ENDÜSTRİYEL ve TIBBİ GAZLAR-SANAYİ SARF MALZEMELERİ TAŞIMACILIK SANAYİ VE TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ

GÜLEYÜPOĞLU

Kdz. Ereğli

1962'den Bugüne

Tarihin akışını değiştiren COVID -19 salgını dünyanın ne kadar çaresiz ve küçük olduğu gerçeği ile insanlığı yüzleştirdi

TÜM GÜNDEM: KORONA

Dünya, ülke ve bölge gündeminin sosyoekonomik ve politik tek konusu: Koronavirüs. Bu anlamda gazetemizin özel sayısının tek konusu yine kaçınılmaz olarak Koronavirüs oldu. Tüm resmi ve özel kaynakların titizliğine, tüm bilgi kirliliğine, tüm tekrarları ve tüm zorluklara rağmen...

İLK ÇİN'DE ORTAYA ÇIKTI

Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan Koronavirüste (Covid-19) vaka sayısı 24 Mart tarihi itibarıyla 382 bini buldu. Dünya genelinde hayatını kaybedenlerin sayısı ise 16.557'ye yükseldi. Vakaların en çok görüldüğü ülkeler arasında ilk olarak Çin ve İtalya gelirken ülkemizde de görülen hastalık için devlet bir dizi ekonomik ve sosyal önlemler



Türkiye, COVID-19 salgını ile sağlıktaki gelişmeleri Sağlık Bakanı Dr. Fahrettin Koca'nın açıklamalarından öğrendi.

aldı. Sağlık Bakanı Fahrettin Koca'nın son açıkladığı rakamlara göre Türkiye'de 37 kişi bu virüs dolayısıyla hayatını kaybederken vaka sayısı 1529 oldu.

GENELDE MÜCADELE

Öte yandan Covid-19'un görüldüğü andan itibaren Türkiye salgının yayılmasını önlemek amacıyla bir dizi

ekonomik ve sosyal tedbirler aldı. Alınan tedbirler kapsamında okullar ve üniversiteler tatil edildi, eğlence yerleri, çay bahçeleri ve kafeler kapatıldı, lokantalar ise sadece gelal ve paket servis olarak hizmet veriyor. Son olarak ise 65 yaş üstü ve kronik hastalığı olan vatandaşlara sokağa çıkma yasağı getirildi. Ülkede gerekli koşulları sağlayan tüm

hastaneler pandemi hastanesi ilan edildi. Ekonomik önlem olarak ise virüse karşı 100 milyarlık 'Ekonomik İstikrar Kalkanı' paketi hayata geçirildi. Kamu kurum ve kuruluşlarında çalışanlara, uzaktan çalışma, dönüşümlü çalışma gibi esnek çalışma yöntemleri uygulanabilmesine ve idari izin verilmesine ilişkin Cumhurbaşkanlığı Genelgesi yayınlandı. Özel sektör işverenleri ve çalışanlarına ise iş kur aracılığı ile kısa çalışma ödeneği desteği sağlandı.

YERELDE ALINAN TEDBİRLER VE DURUM

Dünya ve ülke çapında salgınla mücadele aralıksız sürerken Kdz. Ereğli'de de yetkililerce uygulamaya konuldu. Kaymakam Çorumluoğlu, bir yandan acil alınması

gereken tedbirlerin alınmasını sağlarken diğer yandan İçişleri Bakanlığının emirleri doğrultusunda yaşlılara destek amaçlı kurulan "Vefa Koordinasyon Grubu" çalışmalarını uygulamaya dönüştürdü. Kdz. Ereğli Belediyesi de Başkan Halil Posbryık'ın talimatları ile şehrin her yerinde düzenli

olarak dezenfekte ve alınan kararların sahada uygulanmasına yönelik denetleme çalışmalarına devam etti.

Erdemir ve özel sektörde

Sağlık Bakanı Dr. Fahrettin Koca, COVID-19 için Çin'den yoğun bakımda tedavi süresini kısalttığı iddia edilen ilacın ülkede 40 şehre dağıtılarak yoğun bakımlarda kullanılmaya başlandığını, ilacın etkinliğinin önümüzdeki günlerde netleşeceğini söyledi.



kağa çıkması gerektiği konusunda sık sık uyarılar yaptı. Öten yandan Kdz. Ereğli'de pandemi hastanesi ilan edilen üç hastaneden (Devlet, Özel Echomar, Özel Anadolu) edinilen bilgiye göre henüz kayda geçmiş bir vaka bulunmuyor.

SEFERBERLİK ANLAYIŞI İLE KURALLARA UYALIM

Gelişmeleri tedirginlikle izleyen halk ise; tıp dünyasının ölümcül ve dramatik sonuçlara neden olan COVID-19 salgına bir an önce çare bulunup, hayatın normal dönmelerini bekliyor.

Haber Hayat Yayıncılık olarak "Gün, seferberlik anlayışı ile önlemleri alıp kurallara uyma günüdür." diyoruz.

AKSU AVM

PLASTİK EŞYALAR

UTU MAS. VALİZ

HALI - PASPAS

STOR - ZEBRA PERDE

EV TEKSTİLİ

HAVLU - YASTIK

ZÜCCACİYE

TENCERE - TAVA

MUTFAK EŞYALARI

HIRDAVAT

AKSU AVM

BİZİ SOSYAL MEDYADAN DA TAKİP EDEBİLİRSİNİZ

Bağlık Mah. Erdemir Cad. Meydanbaşı Camii Karşısı Zonguldak / Ereğli

HERŞEY BİRDENBİRE Mİ OLDU?

Bir önceki 1-15 Mart sayımıza bakıyorum da...
Manşetimizde 'Elpek...'

Doğan GÖNÜLLÜ > 2'de

EREĞLİ YÖRESİNİN MANTARLARI

Dr. Can CANVER > 3'ye

ECHOMAR HASTANESİ PANDEMİ HAZIRLIKLARINI TAMAMLADI

> 2'de

ZORUNLU AÇIKLAMA

Değerli okurlar; Haber Hayat Ekibi olarak bizlerde bu olağanüstü dönemde malum Koronavirüs salgını nedeni ile "evdekal" çağrısına uyuyor ve zorunlu haller dışında mümkün olduğunca evden çalışıyoruz.

Haber Hayat Ekibi olarak; Bu dönemde malum nedenlerle mümkün olduğunca evden çalışıyoruz.

Bir kişinin bile temas halkasını koparmasının sürece olumlu katkısını idrak ediyor ve sorumlu davranıyoruz. Bu hassas dönemde sorunun değil, çözümün parçası olmak istiyoruz.

Tüm bu ve benzeri teknik nedenlerle (Ankara'da bulunan

matbaamızın mücbir sebeplerle çalışmaması, kargolama,



etiketleme ve dağıtımda oluşabilecek riskler gibi) gazetemizin bu özel sayısını (gerekli yasal başvurularımızı da yaparak) basılı değil, PDF olarak yayınlıyoruz.

Bu vesile ile Haber Hayat Ekibi olarak; okuyucu, abonelerimiz ve reklam verenlerimizin anlayışımıza sığınıyor, teşekkür ediyor ve sağlıklı günlerde yüz yüze görüşmek dileğimizi iletiyoruz. Lütfen kabul ediniz.



editörden..

HERŞEY BİRDENBİRE Mİ OLDU?

Bir önceki 1-15 Mart sayımıza bakıyorum da...

Manşetimizde 'Elpek bezi ekonomik değerdir' var. Sür manşette, 'Kampüs Alanı ve 'Erdemir' haberleri, içerilerde yerel ekonomik hareketlilikler başta olmak üzere siyasi-sosyal ve kültürel etkinlik haberleri.

Köşelerde ise ben Ereğli TSO'dan beklentilerimizi dile getirmişim; Dr. Canver, Ressim Osman Zeki Oral'ı yazmış; çiçeği burnunda konuk yazarımız Kübra ise 'kayseri mantısını' tarif etmiş. Yani herşey normal...

Ta ki... COVID-19 hortlayana kadar...

Evet, her şey birden bire diyemeyeceğim ama (çünkü Çin'den yayılan virüsün ölümcül etkisi ve bulaşıcılığı biliniyorken yeterli önlemler zaman/mekan kavramı içinde alınmadı. Örneğin umre zafiyeti gibi) ne gündem kaldı, ne ekonomi ne siyaset ne de kültür....

Daha doğrusu hepsi tek kalemde birleşti ve manşetimizde de olduğu gibi tümün adı; **CORONAVİRÜS** oldu. Pandemi ilan edildi. Umutlar korkuya, korkular kaygıya, kaygılar ise ne yazık ki paniklemeye dönüştü...

Tam da olmaması gerektiği gibi!

Bu dönemde panikle, bilgi kirliliği ile değil, sadece akılla, bilimle ve kurallara uyararak düşünmemiz gerekiyor.

Gün; siyasetin, ticaretin, sporun, sanatın ve nihayet tüm ayrışmaların son bulması, herkesin gerçek anlamda "tek ve bir" haline gelmesi gereken gündür.

Bu günün adı da Koronavirüs salgını ile her alanda "mücadele" ve ona "DUR" deme gündüdür.

İnsanlığın tümünü tehdit eden bu insafsız virüs karşısında dimdik ayakta kalabilmek için bir süre sokağa çıkmadan evde kalmaya devam edilecek.

Bu kendi karantinamızı ilan ettiğimiz sürede, bağışıklığımızı güçlendireceğiz, kimseyle temas etmeyeceğiz, hijyen kurallarına tam uyacağız ve yetkililerin uyarılarını dikkate alacağız.

Virüsün 3 şekilde etkisizleşebileceği söyleniyor: 1-İnsanların bağışıklık kazanması, 2-Virüsün mutasyona uğraması veya 3-Aşısının bulunması ile etkisini kaybetmesi.

Tüm dünyanın teyakkuzda olduğu bu dönemde ben nedense "Doğal ve basit bir yöntemle meğer bu virüsün çaresi varmış" umunduyum. Bu en doğal ve basit şey belki güneş, belki toprak, belki de su'dur bu kimbilir?!

E tabi, fakirin ekmeği ; umut...

ZORUNLU AÇIKLAMA

Kapak sayfamızda da açıkladık.

Haber Hayat Ekibi olarak; Bu dönemde malum nedenlerle mümkün olduğunca evden çalışıyoruz.

Bir kişinin bile temas halkasını koparmasının sürece olumlu katkısını idrak ediyor ve sorumlu davranıyoruz. Bu hassas dönemde sorunun değil, çözümün parçası olmak istiyoruz.

Tüm bu ve benzeri teknik nedenlerle (Ankara'da bulunan matbaamızın mücbir sebeplerle çalışmaması gibi) gazetemizin bu özel sayısını (gerekli yasal başvurularımızı da yaparak) basılı değil yine basılıymış gibi PDF olarak yayınlıyoruz.

İnanın en küçük rehavete düşmeden/eşgüdüm halinde evden ama çok daha yoğun çalışıyoruz. Tek lüksümüz bisküvi ve sıcak çayımız.

Bu vesile ile Haber Hayat Ekibi olarak anlayışınıza teşekkür ediyor ve sağlıklı günlerde yüz yüze görüşmek dileğimizi iletiyoruz. **Lütfen kabul ediniz.**

Not :Biricik kızım **Hande'nin, çok değerli müstakbel damadımız Sefa Aydemir ile gerçekleştirdiği 'sanal nişan töreni'ne iyi dileklerini ileten dostlarımıza, takipçilerimize çok teşekkür ederiz. İyi ki varsınız.**

Kerata Hande'min doğumu, sınavları kazanması ve lise- üniversite mezuniyeti de ilginç olmuştu! Allah olumlu ilginçlikle tamamına erdirmiş inşallah. Aramıza hoş geldin, sefa getirdin Sefa.



dogangonullu@gmail.com

ECHOMAR HASTANESİ

PANDEMİ HAZIRLIKLARINI TAMAMLADI



Kdz. Ereğli Özel Echomar Hastanesi Yöneticileri Op. Dr. Alp Demir Zorlu ile Dr. Nevzat Çimenoğlu, Koronavirüs'le mücadele kapsamında pandemi hastanesi olarak hizmet vermeye hazır olduklarını dile getirdi.

Kdz. Ereğli'de yaptığı sağlık yatırımlarıyla hızla büyüyen ve yoğun bakım yatak sayısı ile bölgede en büyük hastane konumunda olan Echomar Hastanesi de bu konudaki tüm hazırlıklarını tamamladı.

Echomar Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanı Alp Demir Zorlu ile Başhekim Nevzat Çimenoğlu, Haber Hayat Muhabirine yaptıkları



değerlendirmede konunun toplum sağlığı açısından

önemine dikkat çekerek; fiziki yapı, tıbbi donanım, kap-



asite ve personel olarak pandemi hastanesi olarak hizmet

vermeye hazır olduklarını dile getirdiler.



Kdz. Ereğli Vergi Dairesi Müdürü Muharrem Gövce, yeni koronavirüs hastalığı (Kovid-19) ile mücadele kapsamında Gelir İdaresi Başkanlığının vergi uygulamaları konusunda aldığı tedbirleri açıkladı.

Gövce, daha önce alınan ge-

VERGİ DAİRESİNDE KOVİD-19'A KARŞI ETKİN MÜCADELE

Kdz. Ereğli Vergi Dairesi Müdürü Muharrem Gövce, Gelir İdaresi Başkanlığının yeni koronavirüs hastalığı (Kovid-19) ile mücadele kapsamında alınan yeni önlem kararlarının dairelerinde de uygulandığını bildirdi.

reklî hijyenik tedbirlerin yanında 20.03.2020 tarihi itibarıyla vergi uygulamaları ile ilgili alınan tedbirlerin de Kdz. Ereğli Vergi Dairesi Müdürlüğünde de uygulanmaya başlandığı bildirdi. Yapılması gereken tüm işlemlerin alınan tedbirler çerçevesinde değerlendirilerek so-

nuçlandırıldığını belirten Gövce, "insan sağlığı için önem arz eden tedbirlerin uygulanmasında vatandaşlarımızın sağduyulu ve anlayışlı davranmaları kamu hizmeti sunma sürecini daha kaliteli hale getirecektir." dedi. Gövce ayrıca mükelleflerin

evinden çıkmadan her türlü vergisel işlemi için aşağıdaki iletişim kanallarından yardım alabileceğini belirtti:

Vergi İletişim Merkezi : 189 / Kdz Ereğli Vergi Dairesi Müdürlüğü Tel: 0(372) 323 74 96 / e-mail : ereglivd@gelirler.gov.tr

AKSA, TAVSİYE VE UYARILARDA BULUNDU

Bölgemizde doğal gaz sağlayıcısı Aksa Doğalgaz Yetkilileri, "Koronavirüs'e Karşı Doğal Gazda Online İşlem Çağırısı" başlığı ile açıklama yaparak işlemlerin online yapılması konusunda tavsiye ve uyarılarda bulundu.

Türkiye'nin dört bir yanında 27 il, 181 ilçe ve belde hizmet veren Aksa Doğalgaz, Covid-19 virüsünün yayılma riskini en aza indirmek için müşterine doğal gazla ilgili tüm işlemlerini online olarak

gerçekleştirmelerini öneriyor. Aksa Doğalgaz, Türkiye'nin dört bir yanındaki tüm ofislerinde güçlü ve kalıcı etkiye sahip antimikrobiyal uygulamalar yapmanın yanı sıra gerekli

tüm önlemleri aldığını bildirdi. Aksa Doğalgaz, Covid-19 virüsünün yayılma riskini en aza indirmek için müşterine doğal gazla ilgili tüm işlemlerini online olarak gerçekleştirmelerini ve

fatura ödemeleri için otomatik ödeme veya banka online ödeme kanallarını kullanmalarını önerdi. Aksa Doğalgaz yöneticileri, abonelerinin aksadolgalgaz.com.tr üzerinden gerçekleştirebilecekleri iş-

lemleri özetleyerek, Bilgi için Cengiz Dalkılıç / cengizdalkilic@cpartner.com.tr / 0530 224 2729 Meral Gündoğdu / meralgundogdu@cpartner.com.tr / 0533 950 1538 'ya ulaşabileceğini kaydettiler.

AKSA DOĞALGAZ'DAN KORONAVİRÜSE KARŞI ONLINE İŞLEM ÇAĞIRISI

AKSA
DOĞALGAZ

HALKBANK'TAN ESNAFA ÖNEMLİ DESTEKLER

Halkbank tarafından tüm esnafımıza müjde

ESNAF DESTEK PAKETİ

Hazine ve Maliye Bakanlığı desteği ile TÜM ESNAFIMIZ İÇİN

- İşletme Finansman Desteği
 - 6 ay ödemesiz
 - 36 ay vadeli
 - 25 bin TL limitli
 - Hazine desteği ile yıllık %4,5 maliyetli
- Paraf Esnaf Kart Desteği
 - 3 ay ödemesiz
 - 12 ay vadeli
 - 25 bin TL'ye kadar limitli

Esnaflarımızın mal ve hizmet alımlarında taksitli ve vadeli işlem yapabilecekleri, nakit akışlarını düzenleyebilecekleri ticari kart imkanı

T.C. HAZINE VE MALİYE BAKANLIĞI

www.hmb.gov.tr

Hazine ve Maliye Bakanı Berat Albayrak, "Halkbank aracılığıyla esnafımız için çok önemli iki desteği devreye alıyoruz. Hazine destekli bu iki finansman aracını, hiçbir ayırım yapmaksızın, tüm esnafımızın hizmetine sunuyoruz" dedi.

Hazine ve Maliye Bakanı Berat Albayrak, resmi Twitter hesabı üzerinden 'Ekonomik İstikrar Kalkanı' tedbirleri kapsamında tüm esnaf için 'Esnaf Destek Paketi'ni açıkladı.

İŞTE aydın bir dünya, aydın bir hayat

HABER-HAYAT

BATI KARADENİZ EKONOMİ - POLİTİKA - KÜLTÜR FORUMU

KURULUŞ 01.12.2012
YIL: 8 SAYI: 174
15-31.03.2020

BÖLGESEL SÜRELİ YAYIN
İmtiyaz Sahibi ve Yazı İşleri Müdürü
Doğan GÖNÜLLÜ

İdari ve Mali İşler Sorumlusu Ükü GÖNÜLLÜ	Haber Sorumlusu Fahrettin ÖZAYDIN
Yönetim Adresi Müftü Mah. Meydanbaşı Cad. Ali Kapitan Apt. Kat:1 Kdz. Ereğli / ZONGULDAK Tel:0 372 300 07 70 e-posta:haber@haberhayat.net	Grafik Tasarım ve Baskı: ANKARA OFSET Zübeyde Hanım Mah. Sebze Bahçeleri Cad. No:93/43-44 İskitler-Altındağ-ANKARA Tel:384 50 63-384 50 64 Faks: 3845066

Abonelik: 360 TL/Kurumsal 600 TL. Yıllık Yayınlı Abone Bedeli 3,600 TL. (kdv dahil)
İLAN (cm2) = 1.sayfa: 2.00 TL Arka Sayfa: 1.50 TL İç Sayfa: 1.00 TL (kdv hariç)
IBAN : Osman Doğan Gönüllü / TR 77 0001 2009 8070 0009 0042 40

(15 günde bir yayınlanır)
- İş'te Haber Hayat Gazetesi ve eklerinde yayımlanan yazı, haber, fotoğraf ve grafiklerin tüm telif hakları Haber Hayat Yayınlarına aittir. İzin almadan kullanılamaz.
- Gazetemiz Türkiye Gazeteciler Cemiyeti Hak ve Sorumluluk Bildirgesi'ne Uymaya Söz Vermiştir.
- Yazarların yazılarının sorumluluğu kendilerine aittir.

Bu gazete 25 Mart Çarşamba günü PDF formatında hazırlanmıştır.

www.HABERHAYAT.net



EREĞLİ YÖRESİNİN MANTARLARI

Yazı Dizisi

Can CANVER

Ereğli'mizde İlyas Mat adlı bir Erdemir çalışanı, 2012 yılından beri aradığı Reishi mantarını, geçen yıllarda Keşkek köyü yakınında bir orman içinde buldu.

Reishi mantarı, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi tarafından Zonguldak yöresine ait olduğu tescillenen bir orman ürünü... Çinliler tarafından 'ölümsüzlük mantarı' olarak tanımlanmış ve imparatorların tedavilerinde kullanılmış. Yenmiyor zira ağacimsi bir mantar. Kurutulduktan sonra toz haline getirilip çay gibi içiliyor. Özelliği; koloni halinde değil, tek tek üremesi... Dünyada oldukça ender rastlanıyor ve genellikle canlı ağaçlar üzerinde bitiyor. Çoğu zaman da ağaca tırmananlar tarafından bulunuyor ya da ağaç çürüyüp devrildiği zaman rast geliniyor...

Reishi mantarı güneş ışığı görmeyen, loş, nemli, sık ormanlarda yetişen geniş, oldukça dayanıklı ve şişe tarzında bir mantar...

Çince'de 'hayalet bitki', Japonca'da reishi diye bilinir. 'Ölümsüzlük bitkisi', 'ölümsüzlük mantarı', 'ruhsal gücün bitkisi' ve 'onbir yıllık mantar' gibi isimlerle de anılır. Mutluluğu, bilgeliği ve uzun yaşamı, sağlam zihin ve vücut itibarını sembolize eder. Latince ise; parlak kabuklu ve göz alıcı anlamına gelir. En makbulü kırmızı reishidir.

Reishi mantarı; bronşit, allerji, tansiyon düzensizliği, yükseklik korkusu, kemoterapi destekleyicisi, HIV destekleyicisi, yorgunluk, yüksek trigliserit ve hepatit için kuvvet ilacı, bağışıklık sistemi güçlendiricisi olarak günümüz tıbbında yararlanılmaktadır. Ağrı kesici özelliklere sahiptir. Kanı temizler ve sinir gerginliklerini de azaltır.

Kullanıldığında baş dönmesi, kaşıntı ve döküntü, susuzluk hissi, idrar artımı ve dışkılama artmasına sebep olabilir.

Bu çok değerli ve yararlı mantardan başka Ereğli yöresinde yetişen ve rastlanılan diğer mantarlar arasında; tırmıt, sütlüce, sırtı göklüce, kiraz, tavuk, horoz, huni, al altın, pelit, pamukluca ve imparator mantarlarını da sayabiliriz.

Çiğ olarak tüketilebilen tırmıt mantarı, tuz ve baharatla kızartıldığında da çok lezzetlidir. Kırmızı kahverengi ve ateş sarısı olmak üzere iki tiptir. Kırmızı olanı çam ve kayın ormanlarında, sarı tipi kayın ve meşe ağaçlıklarında bulunur. Geyik mantarı olarak da bilinir. Görünüşü; bakıldığında lahanayı andırır.

Sütlüce mantarı sonbahar aylarında yetişir ve adını içinden çıkan süt kıvamındaki öz suyundan alır. Yazın ve sonbaharda biten çeşitleri vardır. Çiğ yenilebildiği gibi, kızartması ve yemeği de yapılır.

Adını gök renginden alan sırtı göklüce mantarı, sonbahar sonlarında yetişir. Mantarın üstü gök renginde, altı ise beyazdır. Ağaçların fazla olmadığı açık alanları seçer.

Rengi kırmızı olan kiraz mantarı yaz mevsiminde olur. Yapısı kat kattır. Kiraz ağaçlarında, kestane, meşe, armut ağaçlarında yetişir. Bu mantarın böreği, yemeği, turşusu yapılır. Yemeğine az miktarda süt katılır.

Cüce kaz, kaz ayağı, tavuk bacağı gibi isimlerle de bilinen tavuk mantarı, sarı renkte, kalın gövdeli, tepesi dalgalı şemsiye görünümündedir. Soğan ve yeşil biberle kavurması yapılır.

Horoz mantarı ise kazayağı, kaz mantarı adlarıyla da anılır. Nemli orman altlarında yetişir. İnce gövdeli, geniş yassı tepelidir.

İlkbahar aylarında yetişen huni mantarı, gölgelik alanlarda ve yaprak altlarında bulunur. Bir kökten çok sayıda yetişir. Kestane ve pelit ağaçlarının altında sık görülür. Toplaması kolaydır. Böreği lezzetlidir.

Yaz aylarında biten al altın mantarının rengi beyazdır. Her ormanda yetişir. Acı tada sahip olduğundan tuzlu suda bekletildikten sonra haşlanır ve yemeği, turşusu yapılır. Buna Akçakoca yöresinde dırbalan adı da verilir.

Pelit mantarı yaz aylarında pelit ağaçlarının altında yetişir. Rengi beyazdır. Güzel kavurması olur.

Yaz aylarında biten beyaz renkli mantara pamukluca denir. Üzerinde siyah renkli kaplama bir deri tabakası vardır. Çamlık ve taşlık arazilerde sık rastlanılır. Çok yumuşak yapılı olduğundan toplanırken bile ezilebilir. Çorbası güzel olur.

Roma imparatorlarının favori mantarı olan imparator mantarı bundan dolayı Sezar mantarı olarak da isimlendirilmiştir. Şile ve Kandıra bölgesinde ise gelincik ya da gelin mantarı olarak bilinir. Turuncu şapkalı, tadı keskin ama oldukça lezzetlidir. Lüks lokantaların aradığı bir mantardır.

ÇANAKKALE ZAFERİ KUTLANDI ŞEHİTLERİ ANILDI

Türk tarihinin en büyük zaferleri arasında yer alan 18 Mart Çanakkale Deniz Zaferi'nin 105. yıl dönümü dolayısıyla Kdz. Ereğli'de tören düzenlendi.



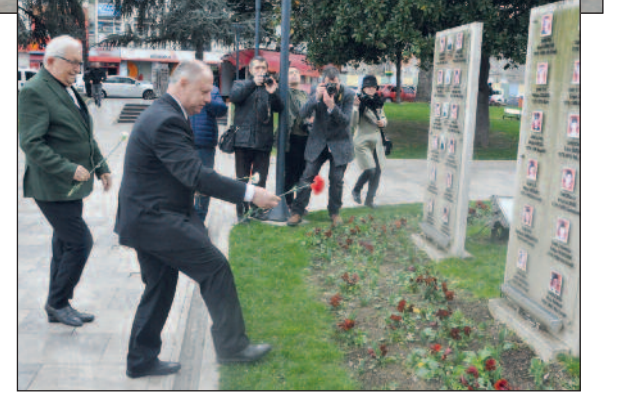
Anıt Park'ta Atatürk heykeli önünde düzenlenen çelenk bırakma törenine ilçe protokolü tam kadro katıldı

Son günlerde Türkiye'de de görülmeye başlanan koronavirüsü salgını sebebiyle sadece çelenk sunma töreni ilçe proto-

lünün katılımı ile gerçekleştirildi, programda yer alan diğer etkinlikler ise alınan tedbirler doğrultusunda ileri bir tarihe erte-

lendi.

Tören Türkiye Harp Malulü Gaziler Şehit Dul ve Yetimleri Derneği Kdz. Ereğli Şube Başkanı Meh-



met Öztürk'ün günün anlam ve önemine ilişkin yaptığı konuşmanın ardından son buldu. Protokol

üyeleri tören bitiminde İnönü Parkı'nda yer alan şehitler anıtına karanfil bıraktılar.



BALBALOĞLU EKİBİNİN GÖREV DAĞILIMI TAMAM

İyi Parti Kdz. Ereğli İlçe Teşkilatı 2. olağan kongre sonrası görev dağılımını yaptı.

İyi Parti Kdz. Ereğli İlçe Teşkilatı, 29 Şubat tarihindeki 2. olağan kongrede, İlçe Başkanı Evrim Balbaloğlu'nun güven tazelemesi ile gerçekleştirilen seçimlerin ardından görev dağılımını yaptı.

Buna göre İyi Parti Kdz. Ereğli İlçe teşkilatı görev dağılımı şöyle oluştu :

BAŞKAN : Evrim Balbaloğlu

BAŞKAN YARDIMCILARI : Münevver Büyükalgan, Ozan Çapar, Hasan Demircan, Murat Tatlıbaş

GENEL SEKRETER : İzzet İyiol

MUHASİP : Emel Ateş

TEMATİK GÖREVLERDEN SORUMLU BAŞKAN YARDIMCILARI :

Nazım Kurt, Şükrü Şen, Yaşar Eraslan, Zeki Türkyılmaz, Rahmi Yıldız, Kenan Gülhan, Niyazi Kara, İlgül Arkan, Aynur Bülüs, Savaş Ülker, Nurcan Yavuzdeğer, Belda Dünder, Nuray Özkara, Ramazan Korkmaz, Naciye Bıçkıcı

GÖNÜLLÜ VE AYDEMİR AİLELERİNİN MUTLU GÜNÜ!

HANDE İLE SEFA, SANAL TÖRENLE NİŞANLANDI

İç Mimar meslektaşlar Hande Gönüllü ile Sefa Aydemir Sanal törenle nişanlandı.



Kdz. Ereğli'de Gazetemiz Sahipleri Ülkü-Doğan Gönüllü çiftinin İstanbul'daki Yüksek Mimar kızı Hande ile Konya'dan İş insanı Ayfer-Nuri Aydemir ailesinin yine İstanbul'daki Yüksek Mimar oğlu Sefa, koronavirüs ile mücadele tedbirleri nedeniyle sanal törenle nişanlandı.

21 Mart Cumar-

tesini aksamı bilgisayarlar başında gerçekleşen sanal törende, İstanbul'da yaşayan duyarlı gençler, kendi aralarında nişan yüzüğü takarken aileler ise Kdz. Ereğli ve Konya'dan canlı bağlantı ile katılarak onları kutladılar.

Zaman zaman duygulu ve coşkulu anların yaşandığı, espriler arasında ik-

ramların yapıldığı, hediyelerin sunulduğu sanal nişan, akrabaların evlerinden görüntülü katılımı ile sürdü. Sanal davetlilerin "Allah tamamına erdirdin" niyetlerini iletmeleri ve Covid-19 vakalarının bir an önce sona ermesi, zor günlerin aşılp bir araya gelebilme dilekleri ile son buldu.

SALİH CEM ORAL'IN ANNE ACISI

Kdz. Ereğli'de faaliyet gösteren Ereğli Demir ve Çelik Fabrikaları T.A.Ş. (ERDEMİR) Genel Müdürü Salih Cem Oral'ın annesi Zeynep Oral vefat etti.



Merhume Zeynep Oral, 20 Mart Cuma günü öğle namazına müteakip Giresun'un Keşap ilçesi Düzköy köyünde merkez camiiinde kılınan cenaze namazı

sonrasında top- rağa verildi. Haber Hayat ekibi olarak merhumeye Allah'tan rahmet başta Salih Cem Oral olmak üzere tüm yakınlarına başsağlığı dileriz.



Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın Salih Cem Oral'ın Değerli Annesi Zeynep Oral'a Allah'tan Rahmet, Ailesi ve yakınlarına Baş Sağlığı Dileriz.

TED Kdz. Ereğli Koleji Vakfı Yönetim Kurulu

MÜCBİR SEBEP HALİ KAPSAMINDAKİ SEKTÖRLER BELİRLENDİ



Hazine ve Maliye Bakanı Berat Albayrak, 'Ekonomik İstikrar Kalkanı' tedbirleri kapsamında vergi süreçleri bakımından mücbir sebep hükümlerinden faydalanacak mükellefler için bir 'Genel Tebliğ' hazırlandığını belirterek; "Tebliğ ile mücbir sebep hali kapsamındaki sektörleri ve altında yer alan iş kollarını belirledik. Sektörlerin dışında, ticari, zirai kazanç sahibi veya serbest meslek erbabı olan tüm gelir vergisi mükellefi vatandaşlarımızı da (1,9 milyon kişi) mücbir sebep hali kapsamına aldık." dedi.

Kısa sürede dünyayı etkisi altına alan yeni tip Koronavirüs (Kovid-19) salgınının sebep olduğu ekonomik tahribata karşı devreye alınan 'Ekonomik İstikrar Kalkanı' tedbirleri kapsamında vergi süreçleri bakımından mücbir sebep

hükümlerinden faydalanan mükellefler için açıklamalarda bulunan Albayrak, "Kovid-19 salgınının neden olduğu ekonomik tahribata karşı devreye aldığımız 'Ekonomik İstikrar Kalkanı' tedbirleri kapsamında vergi süreçleri bakımından mücbir sebep hükümlerinden faydalanacak mükellefler için bir 'Genel Tebliğ' hazırladık. Tebliğ ile mücbir sebep hali kapsamındaki sektörleri ve altında yer alan iş kollarını belirledik. Sektörlerin dışında, ticari, zirai kazanç

sağlığına yönelik hastane hizmetleri, diyaliz merkezleri, özel hekimlik faaliyetleri, diş hekimliği faaliyetleri, yatılı bakım faaliyetleri, tıbbi laboratuvar hizmetleri gibi sağlık faaliyetleri

halkla ilişkiler, çiftçi, terzi, manav, avukat, mali müşavir, mimar, mühendis, eczacı, doktor, mimar, dişçi gibi mükelleflerin de içerisinde yer aldığı, ticari, zirai kazanç sahibi veya serbest meslek erbabı, **TÜM GELİR VERGİSİ mükellefi toplam 1,9 milyon vatandaşımız da mücbir sebep hali kapsamına alındı.**

liyoz. Bu aylarda verilmesi gereken Muhtasar ve KDV beyannameleri de verilmeyecek. Bu beyannameleri 27 Temmuz'a erteliyoruz" açıklamasını yaptı. Diğer taraftan, 65 yaşın üzerinde olması ya

da kronik rahatsızlığı bulunması nedeniyle sokağa çıkamayacak olan vergi mükellefi vatandaşların beyanname ve ödemeleri yasağın sonuna kadar ertelendi. İşte belirlenen sektörlerle ilgili görseller:

EKONOMİK İSTİKRAR KALKANI

Koronavirüs salgınına karşı alınan tedbirler kapsamında salgından etkilenecek sektörlerde faaliyet gösteren vatandaşlarımızın mücbir sebep hükümlerinden faydalanması sağlanarak **vergi beyanname verme ve tahakkuk eden vergi ödeme süreleri ertelendi.**

Nisan, Mayıs ve Haziran aylarında verilmesi gereken muhtasar ve katma değer vergisi beyannamelerinin verilme süresi **27 Temmuz 2020 günü sonuna kadar uzatıldı.**

Beyannamelere istinaden tahakkuk eden vergilerin ödeme süreleri ise **altı ay uzatıldı.**

Ödemelerin **Ekim, Kasım ve Aralık** aylarının son haftası içerisinde yapılabilmesi sağlandı.

T.C. HAZINE VE MALİYE BAKANLIĞI
www.hmb.gov.tr

EKONOMİK İSTİKRAR KALKANI

Halkla ilişkiler, çiftçi, terzi, manav, avukat, mali müşavir, mimar, mühendis, eczacı, doktor, mimar, dişçi gibi mükelleflerin de içerisinde yer aldığı, ticari, zirai kazanç sahibi veya serbest meslek erbabı, **TÜM GELİR VERGİSİ mükellefi toplam 1,9 milyon vatandaşımız da mücbir sebep hali kapsamına alındı.**

Mücbir Sebep Hali Kapsamında Değerlendirilecek Sektörler

- Mobilya İmalatı**: Sandalye, koltuk, kanepeler, çekyat, divan, vb.leri ile iskeletlerinin imalatı, büro ve mutfak mobilyaları imalatı, yatak imalatı, yatak odası, yemek odası, banyo dolabı, genç ve çocuk odası takımı, gardrop, vestiyer gibi mobilyaların imalatı
- Madencilik ve Taş Ocakçılığı**: Taş kömürü, linyit, uranyum, krom, nikel, alüminyum gibi madenlere yönelik faaliyetler ile mermer, granit ve taş ocakçılığı gibi madencilik faaliyetleri
- İnşaat**: Bina projelerinin geliştirilmesi, ikamet amaçlı binalar ile ikamet amaçlı olmayan binaların inşaatı, binaların yeniden düzenlenmesi ve yenilenmesi faaliyetleri, yıkım işleri, sıtma, havalandırma, soğutma ve iklimlendirme sistemlerinin kurulumu, binaların iç ve dış boyama ve işleri, duvar ve yer kaplama gibi bina inşaatı ile özel inşaat faaliyetleri
- Endüstriyel Mutfak Ekipmanları**: Demir, çelik, alüminyum ve bakırdan sofa ve mutfak eşyalarının imalatı gibi endüstriyel mutfak ekipmanlarının imalatı
- Araç Kiralama**: Motorlu kara taşıtlarının ve arabaların kiralanması
- Basılı Yayın ve Matbaacılık**: Ders ve çocuk kitaplarının, gazetelerin, dergi ve süreli yayınların yayımı gibi basılı yayın hizmetleri, gazetelerin, dergilerin ve süreli yayınların basım hizmetleri ve ciltçilik gibi hizmetler

T.C. HAZINE VE MALİYE BAKANLIĞI
www.hmb.gov.tr

EKONOMİK İSTİKRAR KALKANI

Halkla ilişkiler, çiftçi, terzi, manav, avukat, mali müşavir, mimar, mühendis, eczacı, doktor, mimar, dişçi gibi mükelleflerin de içerisinde yer aldığı, ticari, zirai kazanç sahibi veya serbest meslek erbabı, **TÜM GELİR VERGİSİ mükellefi toplam 1,9 milyon vatandaşımız da mücbir sebep hali kapsamına alındı.**

Mücbir Sebep Hali Kapsamında Değerlendirilecek Sektörler

- Konaklama**: Otel, motel, pansiyon, tatil köyü gibi konaklama faaliyetleri, tur operatörü ve seyahat acenteliği faaliyetleri, rezervasyon hizmetleri gibi her türlü konaklama ve buna ilişkin faaliyetler
- Yiyecek ve İçecek Hizmetleri**: Lokanta, kafe, kiraathane, kahvehane, çay ocakları, kantinler, ulaşım araçlarında bulunan büfeler gibi her türlü yiyecek ve içeceklerin sunumuna yönelik hizmetler
- Tekstil ve Konfeksiyon Faaliyetleri**: Kumaş ve iplik imalatı, her türlü pamuktan, yünden, tiftikten, elyaftan ve kumaştan mamul ürünlerin imalatı ile giyim ve ev tekstili ürünlerinin imalatı ile satışı gibi her türlü tekstil ve konfeksiyon imalat ve satışı
- Etkinlik ve Organizasyon**: Gösteri, kongre, konferans, ticari fuar ve etkinliklerin organizasyonu ile internet kafe, oyun, düşün ve nikâh salonu, spor merkezleri gibi yerlerde gerçekleştirilen her türlü etkinlik ve organizasyon faaliyetleri
- Sağlık Hizmetleri**: İnsan sağlığına yönelik hastane hizmetleri, diyaliz merkezleri, özel hekimlik faaliyetleri, diş hekimliği faaliyetleri, yatılı bakım faaliyetleri, tıbbi laboratuvar hizmetleri gibi sağlık faaliyetleri

T.C. HAZINE VE MALİYE BAKANLIĞI
www.hmb.gov.tr

EKONOMİK İSTİKRAR KALKANI

Halkla ilişkiler, çiftçi, terzi, manav, avukat, mali müşavir, mimar, mühendis, eczacı, doktor, mimar, dişçi gibi mükelleflerin de içerisinde yer aldığı, ticari, zirai kazanç sahibi veya serbest meslek erbabı, **TÜM GELİR VERGİSİ mükellefi toplam 1,9 milyon vatandaşımız da mücbir sebep hali kapsamına alındı.**

Mücbir Sebep Hali Kapsamında Değerlendirilecek Sektörler

- Perakende Ticaret ve Alış Veriş Merkezleri**: Market, bife, bakkal, yarıkmah, manav, dondurmacı, tuhafiyeye, kasap, inşaat malzemeleri satışı, küçük ev eşyaları ile beyaz eşya satışı, mobilya satışı, ev tekstili, kitap ve kırtasiye, gazete ve dergi, ayakkabı ve giyim eşyası perakende satışı, oyuncak, tıbbi ve ortopedik ürünler, eczane, kuyumcu, çiçekçi, pazarcılar, balıkçılar, pastane ve fırınlar, kişisel bakım ve kozmetik ürünlerinin satışı vb. her türlü ürünün perakende olarak satışına yönelik faaliyetler ile alışveriş merkezleri ve buralarda perakende satış faaliyetinde bulunanlar
- Demir Çelik ve Metal Sanayii**: Demir, çelik, alüminyum, bakır, kurşun, çinko, kalay imalatı ile bunların imalatçıları tarafından satışı
- Otomotiv**: Otomobil, kamyon, kamyonet, treyler (römork) ve yarı treyler (yarı römork) imalatı otobüs, minibüs, midibus, traktör, motosiklet, römork, karavan gibi tüm motorlu kara taşıtlarının imalatı, toptan ve perakende satışı ile otomotiv yan sanayii
- Sinema ve Tiyatro Faaliyetleri**: Tiyatro, opera, bale, sinema, konser gibi her türlü sanatsal faaliyetler
- Lojistik ve Ulaşım**: Hava, kara, demiryolu, deniz ve her türlü suyuolu ile yapılan her türlü şehir içi ve şehirlerarası yük ve yolcu taşımacılığı, otoyol, tünel ve köprü işletmeciliği, depolama ve antrepoçuluk faaliyetleri, havaalanı ve uçuş hizmetleri gibi her türlü lojistik ve ulaşım

T.C. HAZINE VE MALİYE BAKANLIĞI
www.hmb.gov.tr



İLETİŞİM BAŞKANI ALTUN, MÜCADELEYİ ÖZETLEDİ

Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanı Fahrettin Altun, Türkiye'de ilk vaka tespit edildiğinden beri Koronavirüs'e karşı yapılan mücadeleyi anlatan bir fotoğraf paylaştı.

İletişim Başkanı Fahrettin Altun sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda, "Türkiye'de ilk vaka tespit edildiği

dakikadan itibaren Koronavirüs'e karşı amansız bir mücadele yürütüyoruz. Milletimizin desteği ile ilk andan bugüne

kadar aldığımız önemli kararları bu görselde takip edebilirsiniz" denildi. İşte o fotoğraf :

11 - 23 MART 2020

TÜRKİYE'DE KORONAVİRÜS

11 MART

Türkiye'de **ilk KOVİD-19 vakası** görüldü.

12 MART

Yurt genelinde **eğitim ve öğretime ara verildi.**

13 MART

Vakalarının görülmekte olduğu 11 ülkeye **uçuşlar askıya alındı.**

14 MART

İran ve Gürcistan ile olan kara sınırları kapatıldı. **184 numaralı SABİM telefon hattı Koronavirüs danışma hattına dönüştürüldü.**

15 MART

Eğlence merkezlerinin **faaliyetleri durduruldu.**

16 MART

Vakaların görülmekte olduğu 9 ülkeye daha uçuşlar durduruldu. Cuma namazı başta olmak üzere **cami ve mescitlerde cemaatle namaza ara verildi.**

17 MART

KOVİD-19 bağlantılı **ilk can kaybı** gerçekleşti.



18 MART

Koronavirüs Değerlendirme Toplantısı'nın ardından alınan önlemler duyuruldu.

100 milyar liralık **Ekonomik İstikrar Kalkanı Destek Paketi** açıklandı.

19 MART

Tüm ligler ve müsabakaların **ertelenmesine karar verildi.**

20 MART

Koşulları sağlayan vakıf hastaneleri ile özel sağlık kuruluşlarını **pandemi hastanesi ilan edildi.**

21 MART

46 ülkeye daha **uçuşlar durduruldu.** Ormanlarda, parklarda ve kamuya ait bahçelerde **mangal ve piknik yapılması yasaklandı.** Sosyal yardımlardan yararlanan ailelere, **1000'er lira yardım** yapılacağı duyuruldu.

22 MART

65 yaş ve üstündeki vatandaşlar ile kronik rahatsızlığı bulunanların, **ikametlerinden ayrılmasına sınırlama getirildi.**

Cumhurbaşkanlığı genelgesiyle kamu personelinin **uzaktan çalışabilmesine imkan tanıyan düzenlemeler** yürürlüğe girdi.

Tüm lokanta ve benzeri iş yerlerinin **sadece paket servis** şeklinde hizmet vereceği açıklandı.

Nafaka alacaklarına ilişkin icra takipleri hariç **tüm icra ve iflas takipleri durduruldu.**

23 MART

Adliyelerde esnek çalışma, noterliklerde dönüşümlü nöbet sistemine geçildi.

Belediyelerden Nisan, Mayıs ve Haziran aylarında **vergi kesintisi yapılmamasına** karar verildi.

Sağlık personelinin ek ödemelerinin üç ay boyunca iyileştirileceği ve yeni **32.000 personel istihdam edileceği** açıklandı.

50.000 adet Hızlı Tarama Kiti Çin'den Türkiye'ye ulaştı.

Yerli solunum cihazının seri üretimine başlanmasına karar verildi.

Türkiye, yeni tip koronavirüs (Kovid-19) salgınıyla mücadelede en geniş kapsamlı tahliye operasyonunu yürüttü. **Virüsün hızla yayıldığı ve çok sayıda can aldığı Avrupa'dan, Türkiye ölçeğinde tahliye işlemi yapan ülke olmadı**

3 bin 358 öğrencinin tahliyesi İngiltere, İrlanda, İsviçre, Polonya, İtalya, Mısır ve Birleşik Arap Emirlikleri'nden yapılacak

EVİNİZDE OLUN SAĞLIKLI KALIN

PANİK OLMA
ÖNLEM AL

65 yaş üzerindeki hemşerilerimiz,
Şimdi tam da evinizin tadını çıkarma
zamanı.

Bir süre evinizde kalın, sağlığınıza
koruyun.



KARADENİZ EREĞLİ BELEDİYESİ

kzeregli.bel.tr | [333 1333](tel:3331333) | [f /KdzEregliBelediye/](https://www.facebook.com/KdzEregliBelediye/) | [You Tube /Kdz. Ereğli Belediyesi](https://www.youtube.com/channel/UCkzEregliBelediyesi) | [/KdzEregliBel](https://twitter.com/KdzEregliBel)



TEMİZLİK VİRÜSÜ YENER



Dünyada yeni bir hastalık salgını yaşanıyor
Bunun adı **Yeni Koronavirüs**
Hızla yayılarak solunum yolu enfeksiyonuna neden oluyor

YENİ KORONAVİRÜS NASIL BULAŞIYOR?

- Hasta kişiler hapşırıp, öksürürken ortaya saçılan damlacıklardan bulaşıyor
- Bu damlacıklar hastalık taşıyor ve ağızımızdan, burnumuzdan, gözlerimizden bize ulaşıyor
- Damlacıkların sıçradığı yerlere dokunduğumuzda virüs ellerimize geçiyor

YENİ KORONAVİRÜS BELİRTİLERİ NELERDİR?



- Ateş, öksürük ve solunum sıkıntısı en çok karşılaşılan belirtiler...
- Ağır vakalarda zatürre, solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği gelişebiliyor
- Yeni Koronavirüsün kuluçka süresi **2 ila 14 gün**

BELİRTİLER BAŞLADIYSA...

- Eğer ateşimiz varsa, öksürüyor ve solunum sıkıntısı çekiyorsak, maskelerimizi takıp hemen doktora gidelim
- Son 14 gün içinde enfeksiyon görülen ülkelerin birinden geldiysek **kendimizi 2 hafta boyunca karantinaya alalım**



KORUNMAK İÇİN NELER YAPALIM?



Öksürürken, hapşırırken ağızımızı tek kullanımlık mendille sıkı sıkı kapatıp sonra bu mendili çöpe atalım



O an mendilimiz yoksa dirseğimizin iç kısmına hapşırıp, öksürelim



Tokalaşma ve sarılmadan kaçınalım



Bir süre mümkün olduğunca kalabalık ortamlardan uzak duralım



Ellerimizi yıkamadan yüzümüze, ağızımıza, burnumuza, gözlerimize dokunmayalım



Ellerimizi en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayalım, sabun ve suyun olmadığı durumlarda el antiseptiği, kolonya kullanalım



Bulduğumuz ortamda pencerelerimizi açıp sık sık havalandıralım



Bağışıklık sistemini güçlendirmek için bol sıvı tüketip dengeli ve sağlıklı beslenelim. Gıdaları tüketmeden önce iyice yıkayalım.

KARADENİZ EREĞLİ BELEDİYESİ

kzeregli.bel.tr | [333 1333](tel:3331333) | [f /KdzEregliBelediye/](https://www.facebook.com/KdzEregliBelediye/) | [You Tube /Kdz. Ereğli Belediyesi](https://www.youtube.com/channel/UCkzEregliBelediyesi) | [/KdzEregliBel](https://twitter.com/KdzEregliBel)

ücretsiz sosyal sorumluluk ilanıdır.