



SERDAR DEMİRKAN
MİMARLIK

☎ 0454 216 32 45

Fatih Caddesi Taşhan İş Hanı Kat: 1 / GİRESUN

BEREKET İNŞAAT
SANAYİ TİCARET LİMİTE ŞİRKETİ

★Demir ★Korige Boru ★Aşkale Çimento Bayii
★Çimento ★BTG Gaz Beton ★Gemlik Gübre Bayii
★Örtü Sacı ★Nakliyat ★Her Çeşit Boru
★Çinko ★Kereste Çeşitleri ★Pres Tuğla
★Tuğla ★Laminat Parke ★Kaplama Tuğla
★Kireç ★Plywood ★Ateş Tuğla
★Kum Çakıl ★İnşaat Malzemeleri ★Favori Boya
★Alçı Malzemeleri

"Temelden Çatıya"

Giresun Trabzon Sahil Yolu
Dereli Kavşağı No: 1
GİRESUN

Tel : 0.454 225 84 57
Faks : 0.454 225 84 67
Gsm: 0.544 616 01 40

EPosta:
bereket.gubre@hotmail.com

Freşa®

FREŞA İÇECEK GRUBU

Freşa Freşa Premium Extra Cplus İnışdibi

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDDEM

12 Mart 2025 Çarşamba

Sayfa: 1

Sayı: 7167

Yıl: 20

Fiyatı: 7 TL

ÖZYILMAZ YAPI

KÜLTÜR TUĞLASI (DOĞALTAŞ) - SIVA -
MANTOLAMA - DEKORATİF BOYA - ALÇI
SIVA - DEKORATİF PANELLER - ALÇI PAN
ANAHTAR TESLİM DAİRE TADİLATI

Hacısiyam Mah. İnönü Cad. No: 64/B GİRESUN
Mustafa ÖZYILMAZ GSM: 0535 914 58 04

İyi Parti Giresun Merkez İlçe Teşkilatı dün Harp Malülü Gaziler Şehit Dul ve Yetimleri Derneği'ni ziyaret etti

Ceyran: Dem'e Randevu Vermeyen Tek Parti İyi Parti'dir

İyi Parti Giresun Merkez İlçe Başkanı Çetin Ceyran, DEM ile yapılması gündemde olan Yeni Anayasa'nın ülkeye fayda sağlamayacağını öne sürdü. Dün Harp Malülü Gaziler Şehit Dul ve Yetimleri Derneği Giresun Şube Başkanı Hayrettin Akgün ve yönetim Kurulunu ziyaret eden Ceyran ve Merkez ilçe yöneticileri, girişte Akgün'e çiçek takdim ettiler.

Bebek katili Öcalan ile yaşanan sürecin Şehit aileleri ve Gazileri üzdüğünü hatırlatan

Ceyran "Biz İyi Parti olarak DEM'e randevu vermeyen tek partiyiz. Liderimiz Musavat Dervişoğlu yaşananları önceden kurgulanmış bir tiyatro oyununa benzetmiştir. Biz bu sürecin karşısında olan bir partiyiz. O yüzden bugün sizleri ziyaret ederek yalnız olmadığınızı göstermek istedik. Sizler asla yalnız değilsiniz. Arkanızda 80 milyon var" dedi.

Ceyran daha önce de bu tarz açılım süreçleri yaşandığını ve sonunda fiyaskolar yaşandığını ifade ederek "Biz Türk-Kürt olarak

tek yumruk ve kardeşiz. Bu sorunu tepede bazı partiler icat ediyor. Halk arasında böyle bir sorun yok. Bazıları başkanlık sistemini sürdürmek için Yeni anayasaya

ihtiyaç duyuyor ve onun için tekrar bu açılımı başlattılar" dedi.

Başkan Akgün ise dernek olarak partiler üstü bir anlayışta olduklarını ifade ederek "Biz bizi ziyaret eden herkese kapılarımızı açıyoruz. Biz bu sürece itiraz etmek için basın açıklaması yaptık ama ne belediye, ne partiler ne de gazeteciler gelip sesimize kulak vermediler. Bu açıdan üzüntülü olduğumuzu ifade etmek istiyoruz" dedi. Merkez ilçe idarecilerinden Tahir Cantürk ise kendisinin eğitimci olduğunu ifade ederek "Bu ülkede Türk-Kürt sorunu yoktur. Kürt Cumhurbaşkanları oldu da bu halkın içinden 1 kişi çıkıp itiraz mı etti. Kürt kökenli Vekiller veya Valiler oldu da itiraz eden mi oldu? Böyle bir sorun halk içinde yok. Biz kardeşiz..." dedi.

Haber: Mustafa Cici



Espiye'de şehit aileleri ve gaziler iftarda bir araya geldi

Milli Mücadele Şehri BİRLİK VE BERABERLİK SEVDAMIZ OLSUN
(Yazısı Sayfa 6'da)



Espiye ilçesinde şehit aileleri ve gaziler iftarda buluştu. İlçe Kaymakamlığı'na bir restoranda organize edilen programda, Kur'an-ı Kerim okundu, dua edildi. 3'TE

KOMŞUDA NELER OLUYOR KARIŞIKLIK NİYE BİTMİYOR
(Yazısı Sayfa 4'te)

İlk çocukluk dönemi din eğitimi
(Sayfa 2'de)

HAYATINIZI YENİLEYİN
(Yazısı Sayfa 3'te)

Köse: 'İstiklal Marşı Bağımsızlık Mücadelesinin Sembolüdür'



Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse, İstiklal Marşı'nın kabulünü kutladı. 2'DE

Törene il Başkanı Bektaş ile Çanakçı Belediye Başkanı Tuncay Kasım da katıldı

SP, Hayata Değer Katan Kadınlara Plaket Verdi



Saadet Partisi Giresun İl Kadın Kolları, Hayata Değer Katan Kadınlar programı düzenledi ve kadınlar gününü kutladı.

SAYFA 6'DA

Kesicioğlu'ndan Taşbaşı Parkı Konusunda Çağrı



Karadeniz Düşünce Kuruluşu Basın Sözcüsü Doçent Tuğrul Kesicioğlu Taşbaşı Parkı mirasına sahip çıkılmasını istedi.

SAYFA 6'DA

Alyöreder Genel Kurulu Tamam 'Durmak Yok Yola Devam'



Alucre Merkez ve Yöresi Kültür Sanat Turizm Dayanışma Derneği 1. Olağan Genel Kurul Toplantısını yaptı.

SAYFA 3'TE



Bereketzade Camisi'nin emekli imam hatibi Yağcıoğlu son yolculuğuna uğurlandı

SAYFA 3'TE



Nurettin Bölük

İlk çocukluk dönemi din eğitimi

İnsan doğduğunda hiçbir şey bilmez; fakat o, “düşünme” ve “öğrenme” yetenekleriyle donatılmış olarak dünyaya gelir. (Nahl s. 78. Ayet)

Günümüzde iktidar ve ona bağlı Diyanet, okul öncesi çocuklar için Kur'an Kursları açılacağını dile getirince; Ana muhalefet partili bir milletvekilinin, okul öncesi din eğitimi ile ilgili yaptığı bir açıklama; siyaseti inanç bazında yeniden ısıttı.

Milletvekili, “Çocukları bütün dünya nasıl yetiştiriyorsa öyle yetiştirmek varken bir ortaçağ zihniyetine yönelmenin, bunu kurumsallaştırmaya çalışmanın ne bu Cumhuriyet'e ne bu millete faydası var; ne de Anayasaya uygunluğu var.” diyor.

Bu demeç sonrası yapılan siyasi tartışmalara girmek istemem. İnsanların inançları konusunda yapılan değerlendirmeler hep tartışma konusu olmuştur. İlk bakışta İslam dinini öğretmenin, Ortaçağ

zihniyeti olduğunu söylemek, değil milletvekili aklı başında olan birilerinin ulu orta dile getireceği bir durum değildir. Muhafazakâr kesimlerin bundan siyasi rant devşirmesi de beklenen bir durumdur.

Geçmişte siyasetçilerin yaptığı buna benzer Türkçe ezan okunması, Hac'ca gidilmemesi, Kur'an Kursları'nın ilköğretim çağındakilere açılmaması gibi konular hep toplumu germiştir.

Milletvekili verdiği demecin ilk bölümünü (Çocukları bütün dünya nasıl yetiştiriyorsa, öyle yetiştirmek varken) ilmi yönlerle açıklayarak destek verseydi hem bu tartışma olmaz hem de 4-6 yaş çocuklarının gerçek usulde dini eğitim almasına büyük katkısı olurdu. Hem de zamanımız siyasetinde yanlış bir olguyu kökünden silerdi. Şimdi bu söyledikleri partisinin devamı karşısına çıkacak, öyle demek istememişti savunmasıyla karşı karşıya bırakacak,

Eski yanlış algılar ısıtılarak beraber dile getirilecek. İlk çocukluk döneminde 4-6 yaşlarda din eğitimi verilemez mi?

İnsan dünyaya geldiğinde bakıma ve korunmaya muhtaçtır. İlk zamanlar çevresinden aldığı eğitim veya etkiyle gelişmeye başlar. Çevresinden gördükleri, büyüklerinin tavsiyesi ve hatırlatmaları, uyarıları ile bilgilenme ve bilinçlenme olgusu artar. “Beşikten mezara kadar ilim talep ediniz” sözü, boşuna söylenmiş bir söz değildir. Öğrenme ve eğitimin çok küçük yaşlarda başladığına delildir.

Çocuk kendini fark etmeye başladığı anadan itibaren, 'neden', 'nasıl', 'niçin' sorularını sormaya başlar. Bazen bizim bile cevap veremediğimiz sorular yönelir. İnsanları tanıdıkça, insan üstü bir gücü bir kutsalı aramaya başlar.

Geçmişte bütün eğitim kurumları dinle iç içeydi. Aynı bir dinî eğitim yoktu. İlim-bilim tamamen dinî kaynaklar referans gösterilerek yapılıyordu. Zamanla din yaşanarak değil de öğretim yoluyla öğrenilir, aktarılır olmuştur. Bu yüzden zamanımızda din eğitiminin 4-6 yaşlarda ailelerinin rızası alınarak başlatılmasında bir sakınca görmüyorum.

İlk çocuklukta dünyaya ilgi ve tanıma isteği, nereden ve nasıl geldiği sorularını da beraberinde getirir. Kendi

varoluşu ile ilgili bilgi sahibi olmak ister. Ve bu dönemde Allah, peygamber, melek, şeytan, cennet, cehennem kavramları onun algısında yoktur. Büyükler bazı sorulara bu kavramlarla cevap vermeye çalışırlar ama çocuk kavramları algılayamadığı için rahatsızdır.

Çocuk gelişim durumuna göre, aile içinde dinî söylem ve uygulamalara dikkatlidir. Dışarıda oynarken bu tür söylemleri arkadaşlarıyla da paylaşır. Annemden babamdan öğrendim der. Ahlak ve adalet duygularını aileden alır.

Din eğitimi, erdemler bağlamında 4-5 yaşlarında, insani duygular iyi bir yaşayış şeklinde çocuğa verilmeye başlanmalıdır. Cehennem korkusu, cennet algısı, şeytan korkusu, melek sevgisi o çağlarda eğitim için olumsuz etkileri olan soyut kavramlardır. Çocuk daha somut kavramların farkında değildir.

Bu yaşlarda ana okullarına giden çocuklara hiç dinden söz etmeden, dinin istedikleri, sevgi merhamet, saygı, söz dinleme, görev ve sorumluluk alma, (temizlik, eşyaları koruma, israf vs.) gibi konular çok rahatlıkla verilir. 6.yaşlarda yavaş yavaş Allah, peygamber, cennet kavramları verilirken, şiirimsi şekilde dualar, kısa sureler, sıkmadan toplu şekilde ezberletilmeye çalışılır.

Okul öncesi dönem, daha

sonraki yıllarda dinî kavramların anlaşılabilmesi için temel olur.

Bunlar için ayrı Kur'an Kurslarına gerek yoktur. Mevcut ana okullarında rahatlıkla yapılabilir. Böylece Tevhidi Tedrisat Kanunu'na uyulmuş da olunur. Çocuklar arasında küçük yaşta ayrıştırma, ötekileştirme, bölünme de olmaz. Milli birlik ve dayanışma küçük yaşta başlar.

Burada esas sorulması gereken bu eğitimi kimlerin vereceği konusudur. Milletvekilinin de belki merakı, din eğitiminin verilmesi değil, günümüz şartlarında kimlerin, hangi yetişmiş elemanların, nasıl vereceği sorusuydu. Meramını anlatamadı kanaatini taşıyorum.

Günümüzde 4-6 yaş grubuna, dinî eğitim verebilecek öğretmenleri yetiştiren ayrı bir okul yok. İlahiyat fakültelelerinde ders olarak okutulmaktadır. Din Psikolojisini, Din Sosyolojisini ve okul öncesi Din Eğitimi geniş boyutlu öğretmek öğretmen yetiştiren okulların hızla açılması gerekir. Bu öğretmenler yetiştirilirken mevcut ana okulu öğretmenleri, kademeli olarak hizmet içi kurslara alınarak; öncelikle 4-6 yaş grubuna okul öncesi ana okullarında Din Eğitimi verebilecek bilgi ve rehberlik hizmetleriyle donatılmalıdır.

KTÜ'den emekli, Prof. Dr. Mustafa Özdemir hocamızın,

sosyal medyada bu konudaki bir paylaşımıyla yazıma son veriyorum.

Din Eğitimi soyut bir eğitim- öğretim şeklidir. Bu eğitimi 8-10 yaşlarda çok basit dozlarda çocuğa vereceksiniz. Bu yaşlarda artık çocuk ezberi beyine zarar vermeden kısmen yapabilir. Şimdilerde 2-6 yaşta din eğitimi tartışmaları yapılıyor. Negatif stres yapmadan bu eğitimi yapacak öğretmen nadirdir. Okullarda çok iyi çocuk pedagojisi alan öğretmenler bu eğitimi becerebilir. Kur'an Kurslarında bu tip öğreticiler yoktur. Rastgele olmaz. Negatif stres olmayacak yollar bulmalıyız. Yöntemler geliştirmeliyiz.

Dikkat etmezsek şu olur: 100 yıldan beri IQ derecemizi 90 puandan yukarı çıkarmadık. Doğru eğitim yapan ülkelerde bizden 10 ile 15 puan yukarıda. Aynı nüfusa sahip olduğumuz Almanya'da 8 milyon üstün zekalı insan var. Türkiye'de ise 8 yüz bin üstün zekalı insan var. Üstelik biz bu 8 yüz bin insanımızı da koruyamıyoruz. En az yarım milyonu yurt dışına gitmiş bulunuyor. Bu ciddi işi bazı kimseler, Dindarlık-Din Düşmanlığı karşıtlığında adi siyasi propaganda düzeyine düşürüp milletin geleceği ile bilmeden oynuyorlar. Bu konuları bilime bırakalım. Bu konularda kafa yoranlar bu sorunu çözsünler. Ülkenin geleceğini tahrip etmeyelim.

Köse: 'İstiklal Marşı Bağımsızlık Mücadelesinin Sembolüdür'



Köse, “Türk milletinin bağımsızlık mücadelesinin simgesi, vatan sevgisinin ve özgürlüğün ifadesi olan İstiklal Marşı'nın kabulünün 104. yıl dönümünü ve bu büyük eserin yazarı, Türk milletinin duygularını en güzel şekilde dile getiren Mehmet Akif Ersoy'u anma gününü coşku ve gurur içinde kutluyoruz” diyerek şunları kaydetti: “İstiklal Marşı, sadece bir marş değil, aynı zamanda Türk milletinin bağımsızlık mücadelesinin, azmin ve kararlılığın sembolüdür. Mehmet Akif Ersoy'un kaleminden dökülen her bir kelime, milletimizin bağımsızlık aşkını, vatan sevgisini, kahramanlık ruhunu ve hürriyet arzusu-

nu en derin şekilde yansıtmaktadır. Onun yazdığı bu eşsiz eser, Türk milletinin zorluklar karşısında asla yılmayacağını, bir arada ve güçlü olarak her türlü engeli aşabileceğini simgelemektedir.

Mehmet Akif Ersoy'un ideallerinden ilham alarak, bizler de Cumhuriyetimizin değerlerini koruyarak, ülkemizi daha aydınlık yarınlara taşımak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz. Bu vesileyle başta Gazi Mustafa Kemal Atatürk ve tüm şehitlerimiz olmak üzere, İstiklal Marşı'mızın kabulüne emek veren herkesi rahmetle anıyor, 12 Mart'ı gurur ve coşku içinde kutluyoruz”dedi.

Haber Merkezi

Köse'den İftar Yemekleriyle İlgili Bir İlk

Giresun Belediye-si'nin iftar yemeklerini kendi tesislerinde üretmeye başladığı açıklandı...

Belediye'den yapılan açıklamada, “Fuat Köse döneminden önceki Belediye yönetimi Ramazan ayında vatandaşlara verilen iftar yemeklerini temin etmek için hizmet alımı yöntemi kullanıyordu. Bu süreç

hem yüksek maliyetlere neden oluyor hem de kamu kaynaklarının israfına yol açıyordu.

Ancak, Fuat Köse başkanlığındaki Belediye bu yöneme son vererek, iftar yemeklerini kendi bünyesinde hazırlamaya karar verdi ve böylelikle de belediye bütçesine önemli oranda katkı sağlanmış oldu.

Giderlerinin her akşam bir hayırsever vatandaşlar

tarafından karşılandığı iftar yemekleri Belediyenin kendi aşevinde pişirilerek Kültür ve Fuar Merkezinde kurulan iftar sofrasında afiyetle vatandaşlara ikram ediliyor.

Başkan Fuat Köse'nin talimatıyla hayata geçirilen bu hamle, kamu kaynaklarının daha verimli ve tasarruflı bir şekilde kullanılmasını sağladı. Geçtiğimiz yıl Ramazan ayı

için yemek temini için 9 milyon 363 bin lira harcanırken, ortaya konulan tasarrufla birlikte bu rakam Belediyenin kasasında kalmış oldu.

Belediye Başkanı Fuat Köse'nin talimatıyla hayata geçen bu yöntem, aynı zamanda kamuoyundan da büyük destek gördü.” denildi.

Haber Merkezi



12 Mart 2025 Çarşamba	GİRESUN GÜNDEM	SAYI: 7167
İmtiyaz Sahibi HATİCE CİCİ		
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Mustafa CİCİ		
İLAN VE REKLAM TARİFESİ RESMİ İLAN (Tek Sütun Santimi).... 185 TL Kongre İlanı (12 x 12 cm'ye kadar) : 1.500 TL Tüzük İlanı : 1.500 TL Zayıf İlanı 300 TL Yıllık Abone..... 2.500 TL 6 Aylık Abone..... 1.000 TL Çeyrek Sayfa İlan..... 1.000 TL Yarım Sayfa İlan..... 2.000 TL Tam Sayfa İlan..... 4.000 TL 2 Sütun x 5 cm..... 200 TL 4 Sütun x 5 cm..... 400 TL NOT: Bu tarifelere KDV dahil değildir.		
YÖNETİM MERKEZİ Kapu Mah. Gazi Cad. Güven Çarşısı No: 89 Kat: 4 Daire No: 204 GİRESUN		
DİZGİ ve BASIM YERİ Giresun Gündem Gazetesi Matbaası Kavaklar Mah. Soner Sk. No:3/2 GİRESUN		
İLETİŞİM Tel: 0.454 216 05 75 Fax : 0.454 212 02 88 Gsm : 0.538 414 81 41 EPosta : giresungundem28@gmail.com Web : www.giresungundem.com		
Sayfa Sekreteri (Editör) Hakan ÇELEBİ Muhabir Osman YILMAZ Muhabir Fatma UĞURLU		
YEREL SÜRELİ YAYIN		
Gazetemizde yayınlanan Köşe Yazıları, tamamen yazarın şahsi görüş ve fikirleri olup; hukuken Giresun Gündem'i bağlamaz.		
GİRESUN GÜNDEM, BASIN MESLEK AHLAKINA UYAR		
E-Tebligat Adresi: 15433-34785-15788		

Alyöreder Genel Kurulu Tamam 'Durmak Yok Yola Devam'



Ramazan ayını idrak ettiğimiz ilk günlerde öğle saatine denk gelen ilk genel kurul toplantısı Divan Başkanlığını üstlenen Ordu Subaşı Mahallesi Muhtarı Ufuk Eşgünoğlu tarafından yapılan açılış konuşmasıyla başladı.

ALYÖREDER'in 1.Olağan Genel Kurul Toplantısı mevzuatlara uygun bir şekilde yoğun katılımı ile tamamlandı. Genel Kurul Toplantısı esnasında ALYÖREDER Başkan'ı Mümtaz Metinyurt söz hakkı alarak günün anlam ve önemini belirten bir konuşma yaptı. Konuşma esnasında

üyelerin Başkan Metinyurt'u sık sık ve ayakta alkışlandığı gözlemlendi.

Alucra Merkez ve Yöresi Kültür Sanat Turizm Dayanışma Derneğinin 1.Olağan Genel Kurul toplantısında güven tazeleyen Mümtaz Metinyurt üyelerin teveccühü ile yeniden başkanlık görevine getirilirken, yeni yönetim kurulu üyeleriyle birlikte yola devam etmelerinin kararını verdi.

Güven tazeleyerek yeniden ALYÖREDER başkanlığına seçilen Mümtaz Metinyurt yaptığı konuşmasında şu ifadeleri kullandı. "Saygıdeğer hemşerilerim! Ordu Alucra Merkez ve Yöresi Kültür Sanat Turizm Dayanışma Derneğimizin 1.Olağan Genel Kurul Toplantısını siz değerli hemşerilerimizin ve gönül dostlarımızın katılımıyla bugün gerçekleştirdik. Kurulduğumuz günden, günümüze kadar geçen süreç içerisinde yönetim kurulu arkadaşlarımızla beraber sizlerden aldığımız destekle büyük işler başardık. Genel kurulumuzda aramıza yeni katılan yönetim kurulu üyesi arkadaşlarımızla beraber ayırmadan, ayırtmadan sen ben demeden hep beraber daha güzel hizmetlerin altına imzamız atacağız. Halka Hizmet Hakk'a hizmet düsturuyla

çıkışmış olduğumuz bu kutlu yolda yaptıklarımız yapacaklarımızın teminatıdır. Bu vesileyle bizleri yalnız bırakmayarak davetimize katılan 1.Alucralılar Birlik ve Beraberlik Şölenimizin açısı Veysel Işıklı büyüğümüze, 10-lağan Genel Kurul Toplantımızda Divan Başkanlığını üstlenen değerli hemşerimiz Subaşı Mahallesi Muhtarı Ufuk Eşgünoğlu ile birlikte Alucralı hemşerilerimize ve gönül dostlarımıza teşekkür eder derneğimiz ve genel kurulumuz tarafından yapılması beklenen her güzel işte hayırlar getirmesini diler saygı ve şükranlarımızı sunarım" dedi.

Haber: Yavuz Kayacık



Bereketzade Camisi'nin emekli imam hatibi Yağcıoğlu son yolculuğuna uğurlandı



İstanbul'da tedavi gördüğü hastanede 91 yaşında hayatını kaybeden Bereketzade Camisi'nin emekli imam hatibi Kasım Yağcıoğlu, memleketi Giresun'un Alucra ilçesinde toprağa verildi.

Yağcıoğlu'nun cenazesi, Büyük Cami'de öğle vakti kılınan namazın ardından Boyluca köyündeki aile mezarlığında toprağa verildi.

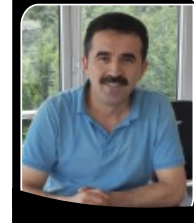
Cenaze törenine, Yağcıoğlu'nun ailesi ve yakınları, Giresun Valisi Mehmet Fatih Serdengeçti, Trabzon Valisi Aziz Yıldırım, AK Parti Giresun Milletvekilleri Nazım Elmas ve Ali Temür, İlim Yayma Vakfı Mütevelli Heyeti Başkanı Bilal Erdoğan, kamu kurum ve kuruluşlarının yetkilileri ile vatandaşlar katıldı. **GİRESUN (AA)**

Espiye'de şehit aileleri ve gaziler iftarda bir araya geldi



Kaymakam Ahmet Kavanoz, tüm şehitlere ve vefat eden gazilere rahmet dileyerek, ramazanda şehit aileleri ve gazilerle bir arada olabilmelerinin önemini vurguladı. Belediye Başkanı Erol Karadere ise ramazanın bereketini paylaşmanın mutluluğunu hep birlikte yaşadıklarını ifade etti.

GİRESUN (AA)



Yakup Çukur

HAYATINIZI YENİLEYİN

Elif, otuz beş yaşına geldiğinde hayatının tekdüze bir döngüye sıkıştığını fark etti. Sabahları alarm çalar çıkmaz uyanıyor, hızlıca kahvaltısını yapıyor, metroya binip işine gidiyordu. Ofiste aynı masa, aynı bilgisayar, aynı toplantılar... Akşam eve döndüğünde yorgun bir şekilde televizyonun karşısına geçiyor, elinde telefonla saatlerce vakit geçiriyor, sonra da uyuyordu. Hafta sonları bile değişmiyordu; biraz temizlik, biraz dışarı çıkma ve bolca sosyal medya gezintisi...

Bir sabah aynaya baktığında gözlerinin altındaki koyu halkaları, omuzlarındaki yorgunluğu, yüzündeki solgunluğu fark etti. "Bu hayat mı?" diye düşündü. İçinde büyüyen boşluğu o an daha derinden hissetti. İçten içe biliyordu; eğer bir şeyleri değiştirmezse, bu böyle devam edip gidecekti.

Bir Karar Anı

O gün akşam işten döndüğünde bir defter aldı ve hayatında değiştirmek istediği her şeyi yazmaya başladı:

Daha sağlıklı yaşamak..

Yeni insanlarla tanışmak..

Bir hobi edinmek..

Yeni bir dil öğrenmek..

Daha fazla kitap okumak.

Hayalini kurduğu seyahati yapmak

Liste uzadıkça Elif'nin içinde bir şeyler kıpırdamaya başladı. Bunları hep istemişti ama bir türlü harekete geçememişti. Hep "zamanım yok", "param yetmez", "bunu yapacak enerji bulamıyorum" diyerek ertelemişti. Ama artık değişmesi gerektiğini biliyordu.

İlk Küçük Adımlar

İlk olarak sabahları erken kalkmaya karar verdi. Erken kalkınca kahvaltısını aceyleyle atırtmak yerine, özenle hazırlamaya başladı. Ekmek yerine sağlıklı smoothieler yapıyor, birkaç sayfa kitap okuyarak güne başlıyordu.

Bir hafta sonra kendini daha iyi hissetmeye başlamıştı ama bu yeterli değildi. O yüzden iş çıkışlarında bir şeyler yapmaya karar verdi. Evde vakit geçirmek yerine bir kursa yazıldı: Yabancı dil kursu. Yıllardır öğrenmek istediği İspanyolcaya başlamıştı. İlk başta zorlanmıştı, ama derslere gittikçe hem yeni insanlar tanıyor hem de kendini geliştirdiğini hissediyordu.

Bu da yetmedi. Spor yapmaya başladı. Önce kısa yürüyüşlerle başladı, sonra haftada iki gün spor salonuna gitmeye karar verdi. Her terlediğinde, her ağırlık kaldırdığında, içindeki eski yorgunluğun silindiğini hissediyordu.

Büyük Değişimler

Bir süre sonra Elif'nin hayatı yavaş yavaş dönüşmeye başladı. Sabahları daha dinç uyanıyordu, enerjisi artmıştı. İş yerinde bile daha motive hissediyordu çünkü artık hayatında monotonluk yoktu. Yeni insanlarla tanışıyor, yeni şeyler öğreniyor ve en önemlisi kendini gerçekten yaşıyor gibi hissediyordu.

Bir gün, hep hayalini kurduğu şeyi yapmaya karar verdi: Yurt dışına gitmek. Yıllardır "Bir gün mutlaka" dediği şeyi artık ertelemek istemiyordu. Birkaç ay boyunca para biriktirdi, plan yaptı ve sonunda bir uçak bileti aldı. Tek başına İspanya'ya gittiğinde, o eski sıkışmış adamdaki eser kalmamıştı. Madrid sokaklarında yürürken, bir kafede oturup yeni öğrendiği dilde sipariş verirken içi mutlulukla doldu.

Artık biliyordu: Hayatını değiştirmek için büyük adımlara gerek yok. Küçük değişiklikler bile büyük dönüşümlerin başlangıcı olabilir.

Ve o gün kendine bir söz verdi: "Hayatımı ertelemeyeceğim." Her zaman büyük düşünmek dir gelecek umutlar.

Umutsuzluk şeytandan derdi dedem dedi Elif ve hep umut Allah'tan dır derdi hep umut dayım umut

ELEMAN ALINACAKTIR

TANCAN MADENİ YAĞ İŞLETMESİNDE İSTİHDAM EDİLMEK ÜZERE USTA, KALFA, ÇIRAK DÜZEYİNDE ÇALIŞANLAR ARANMAKTADIR.

Gedikkaya Mahallesi, 3 Nolu Sokak, Oto Sanayi Sitesi, No: 28. MERKEZ / GİRESUN

TELEFON: 0533 523 47 00 / bilgi@tancan.com.tr



Şaban Karakaya

KOMŞUDA NELER OLUYOR KARIŞIKLIK NİYE BİTMİYOR

Sevgili dostlar,
Değerli canlar;
Toplumsal sorunlar;
İlgi alanınıza ister girsin,
ister girmesin...
Dünyada gelişen olaylarla;
İster ilgilenilsin, isterse
ilgilenilmesin..
Bugünkü sohbet konumuz;
Komşumuz Suriye’de bit-
meyen olaylarla ilgili...
Özdeyişlerimiz derki;
“Gülme komşuna, gelir
başına...”
“Komşuda pişer, sana da
düşer...”
Onun için;
Komşumuz Suriye’de bit-
meyen olaylara gülmeyelim...
Yani onların çektiği sıkın-

tılar üzerinden keyiflenmeye-
lim...
Daha doğrusu ilgisiz ve
duyarsız kalmayalım...
Tam dersine ‘bizimde başı-
mıza gelebilir’ düşüncesiyle;
Bu yaşanan olaylardan
ders çıkarmaya çalışalım...
Hatta ve hatta;
Hafıza-i beşer nisyan ile
maluldür çukurundan çıkա-
lım...
Baş patronumuz ABD’nin
sözlerini asla unutmayalım...
Ne demişti gezegenimizin
baş patronu;
“Bu dünyaya yeniden bir
çeki-düzen vereceğiz...
Afrika’nın kuzeyi Fas’tan
başlayıp, Ortadoğu da dahil;

22 ülkenin yönetim biçimini
baştan aşağı değiştireceğiz...
Bu ülkelere demokrasiyi
monte edeceğiz” dememişler
miydi?
Demişlerdi...
Aynen dedikleri gibi;
Fas’tan yola girip, Suri-
ye’ye kadar geldiler mi?
Geldiler...
Kendi kurdukları örgüt
liderinin başına ödül koydular
mı?
Koydular...
Sonra da başına ödül
koydukları bu eli-kanlı terörist
lideri Suriye’nin başına ‘devlet
başkanı’ yapmadılar mı?
Yaptılar...
Şimdide aklımıza gelen şu
iki soruyu soralım;
“Komşumuz Suriye’ye vaat
edilen demokrasi getirildi mi?”
“Suriye halkları arasında
mezhep çatışmaları önlen-
bildi mi?”
Önlendi diyorsanız;
Peki, bugünlerde neden
aleviler üzerinde baskı yapıl-
maya başlandı?
Şu üç-dört gün içerisinde;
Neden yüzlerce alevi va-
tandaşı katledilerek hayattan
koparıldı?
Şimdi ‘insanım’ diyenlerin
aklına bu sorular gelmez mi
Allah aşkına?
Ne yalan söyleyeyim;
Şu sıralar Suriye’de yapı-
lan alevi katliamlarını duyun-

ca çok üzülüyorum...
Katliamın yaşandığı yer
Suriye olunca da ister-iste-
mez şöyle düşünüyorum;
“Acaba tarih yeniden teker-
rür mü ediyor?”
“Yezid Bin Muaviye’nin su-
reti yeniden mi rücu ediyor?”
“Yani, Kerbela olayı yeni-
den mi yaşatılmak isteniyor”
soruları geliyor aklıma...
Birde kendi ülkemizden
örnek verecek olursak;
1978 yılında Malatya’da
Alevilere yapılan şiddet
olayında 3’ü çocuk olmak
üzere 8 kişinin öldürülmesi ve
20’si ağır olmak üzere 100’ün
üzerinde insanın yaralanması
aklıma geliveriyor...
Alevi düşmanlığı denilince;
Aklıma birdenbire 1978
yılında yaşanan Kahraman-
maraş katliamları geliyor...
Hani şu 111 kişinin öldü-
ğü...
Yüzlerce insanın yaralan-
dığı...
Evleri işaretlenerek 559
evin yakıldığı Kahramanma-
raş olayları...
Alevi katliamı denilince;
Yine elimde olmadan 1980
yılında yaşanan Çorumda
yapılan Alevi katliamı aklıma
geliveriyor...
Hani şu 57 alevi yurttaşın-
ın öldürüldüğü ve yüzlerce
insanın yaralandığı Çorum
olayları...

Alevilere yapılan baskı ve
katliam denilince;
İster-istemez 1993 yılının
2 Temmuz tarihinde yaşanan
ve Madımak Otelini ateşe
vererek cayıır cayıır yakılan ve
35 insanın canına kıyılan o
ateşi sönmeyen olay aklıma
geliveriyor...
Alevi düşmanlığı denilince;
Yine aklıma birdenbire
1995 yılında yaşanan Gazi
Mahallesi olaylarında 22
kişinin öldürülmesi ve onlar-
ca insanın yaralanıp sakat
kalmasını düşünüyorum ister
istemeyiz...
Demek ki neymiş;
Alevi düşmanlığı sadece
Suriye’de yokmuş, benim bu
güzel ülkemde de varmış...
Ve geri kalmış toplumlarda
bu ‘Alevi Düşmanlığı’ ülke ad-
resi sormadan yaşanmış...
Sohbetimizi damıtarak
sonlandırarak olursak;
Ekonomik bağımsızlığı
olmayan ülkelerde ne etnik
kimlik kavgası biter, nede
mezhep kavgası...
Demokrasi kültürü yer-
leşmemiş ülkelerde ne ırk
kavgası biter, nede din-iman
kavgası...
Yani demem o ki;
Bir ülke ekonomik bağım-
sızlığını sağlayamamışsa...
Demokrasi kültürünü
tabandan-tavana oturtama-
mıışsa...

Aynı ülkenin kimliğini ta-
şıyanlar arasında hukuku ve
adaleti tarafsız kılmamışsa...
Yani, belli azınlığın mut-
luluğunu sürdürebilmesi için
emperyalist ülkelere muhtaç
olup ve göbekten bağlanmış-
sa...
O ülkede ne demokrasinin
fidanları büyür yeşerir...
Ne de ‘iç kavgaları’ biter ne
de son verilir...
Ki;
Ne zaman herkes yaşadığı
ülkenin ve dünyanın sorunla-
rına duyarsız kalmaz...
Yaşadığı gezegende bir
sorumluluk üstlenir...
Ne zaman ki demokrasi
kültünü bir an önce geliştirir
ve zenginleştirir...
Laikliğin değerini içselleş-
tirir...
Dili, dini, ırkı ve cinsiyeti ne
olursa olsun, herkesi bu dün-
yanın eşit bir üyesi bilir...
Ve en önemlisi de;
Emperyalizm nedir?
Küresel sermayenin bu
dünyada niyeti nedir?
Herkesin söz sahibi olduğu
bir yönetim dururken;
Bu çağda tek kişilik yöne-
timler neyin nesidir?
Vesaire, vesaire...
Toplum bu soruların yanıtı-
nı sağlıklı verirse;
İşte o zaman ülkeler kendi
iç kavgalarına son verir...



Teyyaredüzü Mahallesi Fehmi Pamuk Sokak, No: 12

0534 962 03 05

Sağlık Köşesi

Mevsimler Değişirken Ruh Haliniz de Değiştiriyor mu?

Mevsim değişiklikleri yalnızca hava sıcaklığını değil, ruh halimizi de etkileyebilir.

Özellikle sonbahar ve kış aylarında yaygın olarak görülen mevsimsel depresyon, daha nadir de olsa yaz aylarında da ortaya çıkabilir. İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Bölümünden Prof. Dr. Işıl Göçceğöz, mevsimsel depresyonun belirtilerini, nedenlerini ve etkili başa çıkma yöntemlerini değerlendirdi.

‘Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nda (DSM-5) mevsimsel özellikli Majör Depresif Bozukluk’ olarak tanımlanan ‘Mevsimsel Depresyon’ değişen mevsimle birlikte ortaya çıkan depresif belirtileri içermektedir.



Havaların soğuduğu ve günlerin kısalmaya başladığı sonbahar ve kış aylarında daha yaygın olarak görülür ve depresif belirtiler, mevsim yeniden bahara ve yaz döndüğünde kendiliğinden azalır. Genellikle ‘Kış Tipi Depresif Bozukluk’ olarak tanımlanır. Ancak bazen yazın başladığı dönemlerde depresif belirtilerin yaşandığı formu da daha nadir olsa da görülebilmekte ve ‘Yaz Tipi Depresif Bozukluk’ olarak bilinir.

Prof. Dr. Göçceğöz, kış depresyonunun güneş ışığı eksikliğinden, yaz depresyonunun ise uyku-uyanıklık döngüsünü bozukluğundan kaynaklandığını belirterek açıklamalarına devam etti: “Mevsimsel Depresyon görülme sıklığı yaşanan bölge

ile de ilişkilidir. Sıcak iklimde sahip bölgelerde yaz tipi depresyon yayginken, soğuk iklimde sahip bölgelerde yaşayanlarda kış tipi depresyon görülme sıklığı çok daha fazladır olduğu gözlenmektedir. Örneğin bir araştırmada Hollanda’da kış tipi depresyonu görülme oranı %3 yaz tipi depresyonu görülme oranı %0.01, Tayland’da yaz tipi depresyonunun görülme oranı %6 civarı iken kış tipi depresyonu görülme oranı %1 civar bildirilmiştir. Mevsimsel depresif bozukluk belirtileri depresyonun tipine göre değişebilmektedir. Günün büyük kısmında depresif duygu durum, geçmişte zevk alınan aktivitelerden zevk alınmaması ve ilgi kaybı, düşük enerji, halsizlik, umutsuzluk, değersizlik hissi, konsantrasyon olmakta güçlük

çekme, ölüm veya intihar düşünceleri genel görülebilen ortak belirtiler iken;

KIŞ TİPİ DEPRESYONDA;

- Aşırı uyku (hipersomni)
- Aşırı yemek
- Sosyal geri çekilme

YAZ TİPİ DEPRESYON’DA

- Uykusuzluk
- İştahsızlık, kilo kaybı
- Çabuk sinirlenme, öfke, ajitasyon
- Huzursuzluk, anksiyete

Mevsimsel depresif bozukluk belirtileri yaşıyorsanız çeşitli başa çıkma yöntemlerini kullanabiliriz.

KIŞ TİPİ DEPRESYONDA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Prof. Dr. Göçceğöz, kış aylarında depresif belirtileri azaltmak için doğal ışığa çıkmamanın önemine dikkat çe-

kerken; “Ne kadar gün ışığı alırsanız o kadar iyidir. Doğal ışığa çıkmak ve yaptığınız aktiviteleri gün içinde yapmaya çalışmak depresif belirtilerinizi azaltır. Özellikle gün ışığı ile direkt temas önemlidir. Bu nedenle gün içinde yürüyüş veya imkanınız yoksa çalıştığınız ortamda gün ışığı ile temas etmeye çalışmak iyi gelecektir.” dedi.

Prof. Dr. Göçceğöz, evde kullanılan ampulleri daha parlak olanlarıyla değiştirmenin de faydalı olacağını belirtti. Prof. Dr. Göçceğöz; “Işık terapisi yöntemi bu hastalarda bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Bir psikiyatri uzmanı kontrolünde 30 ila 60 dk sürebilen ışık terapisi uygulanabilir. Gece uykunuza dikkat etmek, kışın karanlığa uyandığımız günlerde ışığı açarak

güne başlamak, proteinden zengin, karbonhidrattan fakir beslenmek, mineral ve vitamin desteğini ihmal etmemek çok önemlidir.” dedi.

YAZ TİPİ DEPRESYONDA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Uyku-uyanıklık döngüsüne dikkat etmek, uyuduğunuz odada karartma perdeleri kullanmak, mümkünse loş veya karanlık ortamlarda vakit geçirmek depresif belirtilere iyi gelmektedir. Sıcak hava, en büyük tetikleyicilerinden biri olduğu için mümkün oldukça serin yerler hatta klima olan yerlerde vakit geçirmeyi tercih edebilirsiniz. Eğer tüm bu önlemlere rağmen belirtiler şiddetleniyor ve intihar düşünceleri eşlik ediyorsa vakit kaybetmeden bir psikiyatri uzmanına başvurmak çok önemlidir.

Ramazan’da Uyku Sorunlarına Karşı 8 Önemli Öneri

Uykuya dalmada zorluk, sabahları yorgun uyanmak, gündüzleri uyuklamak...

Ramazan’da değişen yemek ve öğün saatlerinin getirdiği fiziksel ve psikolojik değişiklikler uyku düzenini olumsuz etkileyebiliyor. Uykuya dalmada zorluk, geceleri sık, sabahları yorgun uyanma ve gündüzleri sürekli uyuklama Ramazan’da en sık karşılaşılan uyku problemleri arasında yer alıyor. Ayrıca, sahurda sonra tekrar uykuya geçilmesi, vücudun dinlenme sürecinin verimli olmasını önleyebiliyor.

Acıbadem Kartal Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Yelda Başbuğ, yeterli ve kaliteli bir uyku için Ramazan’da beslenme alışkanlıklarına dikkat etmenin son derece önemli olduğuna dikkat çekerek; “Sağlıklı bir uyku için iftar yemeğini hafif tutmak, sahurda protein ile kompleks karbonhidratlardan zengin gıdaları tercih etmek ve uyumadan önce ağır aktivitelerden kaçınmak önemlidir” diyor. Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Yelda Başbuğ, Ramazan’da uyku sorunlarına karşı almanız gereken önlemleri anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu.

UYKU SAATLERİNİZ DÜZENLİ OLSUN

Hayatımızın üçte birini geçirdiğimiz uykunun kaliteli olması büyük bir öneme sahip. Zira, kalitesiz bir uyku ertesi günü yorgun geçirmekten unutkanlığa, hatta kronikleşirse depresyona kadar birçok soruna neden olabiliyor.

NASIL ÖNLEM ALMALI?
Vücudun biyolojik saati düzenli bir uyku programıyla stabil



hale geliyor. Böylece gece uykuya geçişi hızlandırıyor ve kalitesini artırıyor. Bu etkisiyle sabah daha dinç kalkmanızı sağlarken gün içinde uykusuzluk ya da uyuklama gibi problemler yaşamamanızı önüyor. Dolayısıyla gece kalitesiz uyku problemi yaşıyorsanız, düzenli uyku saatleri oluşturmanız çok önemli. Biyolojik saatinizin düzenlenmesi ve uykuya dalma sürecinizin hızlanması için Ramazan boyunca her gün aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmaya özen gösterin. Örneğin, akşamları saat 23:00’te yatıp sabah 05:00’te kalkarak sahurda hazırlık yapabilirsiniz.

AŞIRI YAĞLI VE AĞIR YEMEKLERDEN KAÇININ

Aşırı yağlı ve ağır yemekler sindirimi zorlaştırmaları nedeniyle gece uykuya geçişi önlerken kalitesini de düşürüyor. Bunun sonucunda sabahları yorgun uyanmanıza neden olabiliyor. Ayrıca mideyi aşırı doldurmak, uykuda sık sık uyanmaya da yol açabiliyor.

NASIL ÖNLEM ALMALI?
İftar ve sahurda ağır yemeklerden kaçının, özellikle kızartmalardan ve fazla şekerli gıdalardan uzak durun. Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Yelda Başbuğ, her iki öğünde hafif ve protein ile lif açısından zengin besinleri tercih etmeniz gerektiğini belirterek; “Hafif yemekleri tercih etmek uykuya geçişi hızlandırır, sabahları daha enerjik olunmasına katkı sağlar ve mide sorunları yaşanmasını önler. Dolayısıyla iftarda ortalama 600-800 kalori arasında bir öğün tüketmeye özen gösterilmelidir. Örneğin, iftarda sebze yemekleri ve

tam tahıllı ürünler tüketilebilir. Sahurda da tam buğday ekmeğiyle yapılan peynirli bir sandviç ve bir porsiyon meyve iyi bir seçenek olabilir” diyor.

YATAĞINIZDA CEP TELEFONUNUZA BAKMAYIN
Elektronik cihazlardan yayılan mavi ışık melatonin salgısını önleyerek uykuya geçişi zorlaştırıyor. Mavi ışık ayrıca uyku hormonunu baskılıyor ve uyku düzenini bozuyor.

NASIL ÖNLEM ALMALI?
Yatmadan önce ekranlardan uzak durmanın melatonin üretimini artırdığına işaret eden Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Yelda Başbuğ, “Dolayısıyla yatmadan en az bir saat önce telefon, tablet ve bilgisayar kullanımını bırakmanız ve yatak odasından uzak tutmanız sağlıklı bir uyku için çok önemli” diye konuştu.

GÜNDÜZ 20 DAKİKA ŞEKERLEME YAPIN
Gündüz aşırı uyuklama, Ramazan’da çoğu kişinin yaşadığı ortak bir sorun. Bunun sonucunda okulda, işyerinde veya sosyal ortamda önemli sıkıntılar yaşanabiliyor.

NASIL ÖNLEM ALMALI?
Gündüz aşırı uyuklama sorunu yaşıyorsanız, kısa süreli şekerleme yapmanızda fayda var. Gündüzleri 20 dakikalık kısa uyku molaları enerji seviyenizi artırarak gündüz uyuklamalarını azaltabiliyor. Yapılan bir çalışmada, 20 dakikalık şekerlemenin gündüz yaşanan yorgunluğu azaltırken, gece uyku düzenini bozmadığı ortaya konmuş. Dr. Yelda Başbuğ, ancak bu şekerlemeleri öğleden önce yapmaya özen göstermeniz gerektiğini vurgulayarak, aksi takdirde gece uykunuzun olumsuz yönde etkilenebileceği uyarısında



bulunuyor.

KAHVE VE ÇAYI MUTLAKA SINIRLANDIRIN!

Uykuya geçişi zorlaştıran bir madde olan kafein vücutta 6-8 saat boyunca etkili olabiliyor. Yapılan araştırmalar, akşam saatlerinde alınan kafeinin uyku kalitesini ciddi şekilde düşürdüğünü gösteriyor.

NASIL ÖNLEM ALMALI?
Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Yelda Başbuğ, uykuya dalmakta güçlük çekiyorsanız öncelikle kafein tüketimini kısıtlamanız gerektiğine işaret ederek; “Bu nedenle akşamları kafein içeren içecekler tüketmeyin. Ramazan sürecinde de iftardan sonra iki bardaktan fazla çay veya iki fincandan fazla kahve içmeyin ve sahurda kafeinli içecekler tüketmeyin” diyor.

YATMADAN ÖNCE EGZERSİZ YAPIN, ANCAK...

Uykusuzluk yaşam kalitesini olumsuz etkilemesinin yanı sıra uzun vadede diyabet, kalp, hipertansiyon ve obezite gibi kronik hastalıklarda

önemli bir risk faktörü olarak karşımıza çıkıyor.

NASIL ÖNLEM ALMALI?

Geceleri uykuya geçmekte zorluk yaşıyorsanız alabileceğiniz bir başka etkili önlem ise düzenli olarak hafif egzersiz yapmak. Zira, egzersizler vücuda enerji verirken uykuya dalmayı kolaylaştırıyor ve kalitesini artırıyor. Örneğin, iftardan sonra hafif yürüyüşler yapabilirsiniz. Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Yelda Başbuğ, ancak uyku düzeninizin bozulmaması için yoğun egzersizleri yatmadan en az 3 saat önce bırakmanız ve uykuya geçmeden önce dinlenmeniz gerektiğine dikkat çekiyor.

YATAK ODANIZIN HAVA AKIŞINI İYİ SAĞLAYIN

Odanın havasız olması, vücudun oksijen ihtiyacını karşılayamamasına yol açıyor ve bu durum da uykusuzluğa neden oluyor.

NASIL ÖNLEM ALMALI?
Yatak odasındaki havasızlık sorununu önlemek için odanızı günde en az 2-3 kez, 10-15

dakika boyunca havalandırmayı alışkanlık edinin. Özellikle sabah uyanınca ve yatmadan önce pencereyi açarak temiz hava dolaşmasını sağlayabilirsiniz. Bilimsel çalışmalar, serin ve oksijen açısından zengin ortamların derin uykuya geçişi kolaylaştırdığını ve uyku kalitesini artırdığını gösteriyor. Dolayısıyla odanızı sessiz, karanlık ve serin tutmaya özen gösterin. Odanın sıcaklığını 18-20°C arasında tutarak uyku kalitesini artırabilirsiniz. Gerekirse kulak tıkacı veya göz maskesi kullanabilirsiniz.

STRES YÖNETİMİ

TEKNİKLERİNİ KULLANIN

Stresin yol açtığı önemli sorunlardan biri de uykuya dalmayı zorlaştırmak oluyor.

NASIL ÖNLEM ALMALI?
Stresinizi kontrol etmekte güçlük çekiyorsanız, zihninizi sakinleştirerek uykuya geçişi hızlandıran ve daha kaliteli bir uyku sağlayan meditasyon, derin nefes alma egzersizleri veya hafif esneme hareketleri yapabilirsiniz.

Kesicioğlu'ndan Taşbaşı Parkı Konusunda Çağrı

Kesicioğlu, "Kültürel mirasa sahip çıkmak, sadece belirli kurumların veya yetkililerin sorumluluğunda olan bir görev değil, aynı zamanda tüm toplumun ortak çabası olmalıdır.

Bu değerlerimizi koruyarak, gelecek nesillerinde bu zenginliklerden faydalanmasını sağlamalıyız. Kültürel varlıklarımızın yok olması, aynı zamanda tarihimizin ve kimliğimizin de kaybına neden olacaktır. Giresun tarihi mirasları yok edilen bir şehir olmamalıdır.

Taşbaşı Parkı ilk Müslüman Türk yerleşimine konu olduğu ve Yavuz Sultan Selim tarafından buraya şehrin ilk CUMA CAMİSİNİN inşa edildiği; daha sonraki yıllarda Ömer Paşa

Medresesi, Fehmiye Medresesi, Ali efendizade Mustafa Efendi Medresesi gibi eğitim kurumlarıyla bu kurumların ihtiyacı olarak Müderris İsmail Efendi Yazma Eserler Kütüphanesi kurularak Taşbaşı Parkının bir külliyeye dönüştüğü tarihi vesikalar ile sabittir.

Söz konusu alan Giresun'un tarihinde önemli bir yere sahiptir. Bizler Karadeniz Düşünce Kuruluşu olarak Taşbaşı Park alanındaki tarihi mirasımıza sahip çıkılıp gün yüzüne çıkarılmasını ve taşbaşı parkının çevre düzenlemesinin yapılp halkımızın daha iyi bir hizmet alabileceği bir tesis olarak düzenlenmesini önermekteyiz"dedi.

Haber: Mustafa Cici



Hüseyin TATAR

Milli Mücadele Şehr-i BİRLİK VE BERABERLİK SEVDAMIZ OLSUN

"Şehrin her sorunu bitti, taşbaşı mı kaldı!"?

Giresun Karadeniz Bölgesi'nde yer alan tarihi ve doğal güzellikleri ile kendisine hayran bırakan oldukça göz alıcı bir şehirdir.

1900 yıllarında Giresun'a ulaşım yalnızca deniz yoluyla yapıldığını hepimiz biliyoruz.

Kara ,hava ,demir yolu yok, öyleyse ilimizin girişi taşbaşı parkının olduğu liman bölgesi ecdadımız o günün şartlarına uygun yapmış olduğu eserler,-gurur duyduğumuz ecdat yadigarlarındandır .

Ancak;

Rus torpidobotları 30 Ağustos 1915'te Giresun ve Tirebolu'ya bir saldırıda bulundu. Torpidobotların ikisi Giresun'un batısındaki Ayvasıl, Erikli ve Gazhane'yi bombardıman ettikten sonra Giresun Limanı'na girerek Bank-ı Osmanî binasını bombaladı, ayrıca İskele Polis Karakolu'nu da tahrip etti.

Bu tahribata ,Hüdavendigar (Sultan Selim) Camii ve onun çevresinde yer alan hamam, imarethane ve medrese-i nasibini almış.

Giresun bütün sorunlarını bitirdi, park ve cami sorunu kaldı.

Batıda Ordu , doğuda Trabzon şehirleri kalkınma için mücadele ederken, çevre yolu, işsizlik,tarih-i sorunları halletmiş iken,-bizler nerede ise binlerce yıllık öncesine gidip sorun üretmeye çalışıyoruz.

Hizmet etmeye talip olanlar, halkın içindeki sorunları anlayıp bu sorunlara odaklı yaklaşımlar geliştirmeleri şart.!!

Cami, park gibi gündemler ,yanızca kısa vadeli dikkat çekmek amacını güder ve asıl ihtiyaçları geriye doğru iteler.

Çiftçi,köylü fındık üreticisi maliyet altında kalan fiyatın geçimlerini sağlaya bilmek için çözüm arıyor. Emekli, işçi, esnaf kazançları nasıl yarını yetiririz derinde.

Ancak bu ihtiyaçlar karşısında başka konuları tartışmaya açılıyorsa bir sorun var demektir.

Şehrin her köşesinde ciddi sorunlar var,trafik, yol ,ekonomi, işsizlik, sağlık, eğitim, sorunları varken, gençlerimiz yarınına umutla bakıyor mu.?

İşsizlik almış başını gidiyor, emekli şehri olmuşuz. GİRESUN çevre yolu

,tanjat yolu çözüm bekliyor.

Karadeniz de 4 ilin güney çevre yolu olduğu halde Giresun'un güney çevre yolu yapılmamıştır.

Giresun adına bizim beklentimiz en kısa zamanda şehrimiz için son derece öneme sahip,Giresun Güney Çevre Yolu yatırıma dönüşmelidir.

Giresun yıllardır pek çok sorunun gölgesinde yaşamını sürdüren şehir.

Şehre dışarıdan bakanlar,belkide bu sorunları göz ardı edebilirler ; Ancak bir Giresun'lu her anında bu şehirdeki yaraların ne kadar derin olduğunu ,çok iyi bilir.

İşte tamda bu noktada ,son günlerde gündemi meşgul eden bir konu var.

Halkın gerçek ihtiyaçları,talepleri dururken, taşbaşı parkı üzerinden, binlerce yıl öteye gidip, Giresun Merkez taşbaşı mevkiinde Hüdavendigar (Sultan Selim) Camii ve onun çevresinde yer alan hamam, imarethane ve medresenin bulunduğu bölge yerinin gündeme taşımak ile "belediye ve Vakıflara arasında Giresun ve halkını koymak, doğru ve samimî bir yaklaşım değildir."

Şehir trafiğinin çözüm bekliyor.!

Taşbaşı parkına geçen köprü yolu yapmamışken, neler yapmaya çalışıyoruz.

GİRESUN acil ve kalıcı ihtiyaçlar için çözüm arıyor.

GİRESUN "Fiskobirlik, Özel İdare ve Giresun Belediyesi yıllardır arsa satarak ayakta durmaya çalışmaktadır.

Gelin bu konular üzerine çözüm üretelim.

Umarız ki bundan sonraki süreçte bu tür paylaşımlar yerine , şehre katkı sağlayacak , halkı gerçek anlamda rahatlatacak projeler konuşulmaya başlar.

Giresun adına bizim beklentimiz en kısa zamanda şehrimiz için son derece öneme sahip Giresun Güney Çevre Yolu yatırıma dönüşmelidir.

Gelin zaman geç değil,Bir olalım iri olalım diri olalım.!!!

Konuşanın bilemediğini susan söyler.

GİRESUN DEMOKRATLAR 1946 DERNEĞİ GİRDEM

ANADOLU DEMOKRAT DERNEKLERİ FEDERASYONU ADFET

Törene il Başkanı Bektaş ile Çanakçı Belediye Başkanı Tuncay Kasım da katıldı SP, Hayata Değer Katan Kadınlara Plaket Verdi



Özel bir kafede düzenlenen etkinliğe İl Başkanı Abdulkadir Bektaş, Çanakçı Belediye Başkanı Av. Tuncay Kasım da katıldı.

İl Kadın Kolları Başkanı Nurgül Tekbaş bir konuşma yaparak; "Bugün "HAYATA DEĞER KATAN KADINLAR" plaket törenini gerçekleştirmek üzere bir araya gelmiş bulunuyoruz.

Bu programın amacı, yaptıkları çalışmalarla örnek

olan, kişiliği ve hayatı ile yol gösteren, azim, inanç, fedakarlıklarıyla ilham veren kadınlarımıza teşekkür etmek, yanı sıra, hayatın tüm alanlarında yer alan ve varlıklarıyla değer katan bütün kadınlarımızın da yanlarında olduğumuzu göstermektedir.

Biz Saadet Partisi olarak, kadınlarımızın başarılarıyla buluşmak için, SADECE 8 MART'IN DEĞİL, HER GÜNÜN DEĞERLİ OLDUĞUNA

İNANIYORUZ. Varlık gösterdiği her alanda umut olan, hayatı yenileyen "tüm kadınlarımızı" taktirle karşılıyor, Türkiye'ye kattığı değerle iftihar ediyoruz.

Bu süreçte; biliyoruz ki, kadınlarımızın cesareti, dirayeti ve fedakarlığı ile ülkemizin aşamayacağı engel yoktur. Ve biliyoruz ki, kadınların değer katmadığı hayat, siyaset, ekonomi, sivil toplum eksik kalacaktır." Dedi.

Hayata Değer Kadınlar pla-

ketleri; Girişimci kadın plaketi uzun yol otobüs şoförü Mercan Güven'e, Yılın annesi plaketi Gözde Özkan'a, Sağlıklı yaşam ve alternatif tıp dalında Diyetisyen Hilal Demir'e, Sporcu Dalında Avrupa Halter şampiyonu Cansu Bektaş'a, Vefa Plaketi ise eski kadın kolları başkanı Ayşe Bektaş'a takdim edilerek, iftar programına geçildi.

Haber:

Fatma Uğurlu

BELEDİYE RAMAZAN'DA FAAL

Giresun Belediyesi, Ramazan'da sosyal etkinliklere hız verdi. Belediye Kültür ve Fuar Merkezinde Ramazan ayının ruhuna uygun olarak hazırlanan etkinlikler vatandaşlar tarafından büyük ilgi görüyor.

Kültürel ve sanatsal etkinliklerin son 3 günlük programı ise yine dolu salon önünde ger-

çekleşirken, Hacivat Karagöz oyunu, Fasil ve Naciye Erkul İnanç Masalları çocuklar ve yetişkinler tarafından hayranlıkla izlendi.

Etkinlikler, her yaş grubundan vatandaşın ilgisini çekerken, ailelerin birlikte vakit geçirebileceği keyifli bir ortam sunuyor.

Giresun Belediye Başkanı

Fuat Köse, Ramazan ayının yardımlaşma, paylaşma ve dayanışma duygularının güçlendiği çok kıymetli bir zaman dilimi olduğunu belirterek:

"Ramazan ayı, sadece oruç tutmakla değil, aynı zamanda kültürel ve sanatsal değerlerimizi yaşatmakla da anlam buluyor. Bu etkinliklerle hemşehrilerimizle bir araya gelmekten

büyük mutluluk duyuyoruz. Ramazan'ın ruhuna uygun olarak düzenlediğimiz etkinliklerimiz toplumsal dayanışmayı pekiştirmeye devam ediyor. Biz de bu güzel ayda, hemşehrilerimizle birlikte olmanın ve onlara anlamlı bir Ramazan yaşatmanın gururunu yaşıyoruz" dedi.

Haber Merkezi

Göze, Destek Verenleri Unutmadı!

Kadınlar Birinci Futbol Liginde Süper Ligin eşliğine dayanan Giresun Sanayispor'da Başkan Ünal Göze, Dudullu ile oynadıkları maça gösterilen ilgiden dolayı teşekkür etti.

Başkan Göze; "Dudullu ile oynadığımız maçta Giresun tarih yazdı. Bir kadınlar ligi maçında tribünler tamamen doldu. Tam destek vardı. Giresun, Süper Ligi istediğini bir kez daha gösterdi. Uzaktan, yakından tribünlerde son saniyeye kadar destek vererek takımımıza enerji katan hemşerilerimize ve protokol tribününde bizlere güç veren TBMM Divan Katip Üyesi Elvan Işık Gezmiş'e, Milliyetçi Hareket Partisi Giresun Milletvekili Ertuğrul Gazi Konal'a, Giresun Belediye Başkanımız Fuat Köse'ye, TFF

Yönetim Kurulu Üyesi Mustafa Temel Bozbağ'a ve sevgili eşi Heves Bozbağ'a, Gençlik Spor İl Müdürü Muzaffer Ergün'e, ASKF Başkanı Sinan Işık'a, Sanayi Kooperatif Başkanı Muammer Usta'ya, Anahtar Parti İl Başkanı Berat Akkaya'ya, Belediye Başkan Yardımcılarımıza, Müdürlüğümüze, Meclis Üyelerimize, Yiğit Neco İnşaat firma sahibi Ahmet Yiğit'e, Gökdeniz Paslanmaz firma sahibi Mesut Demir'e, Batlamaspor Kulübü Başkanı Oğuzhan Konal'a, Bulancakspor Kulübü Başkanı Aydın Karataş'a, Fatih Vatan Spor Kulübü Başkanı Hasan Büyükoğan'a ve desteğini esirgemeyen tüm taraftarlarımıza teşekkür ediyoruz" denildi.

Haber:
Osman Yılmaz



Bal Ligine Hangi Takım Çıkacak?

Aziz Ergün Süper Amatör Kümeye geçtiğimiz hafta sonu oynanan 3 karşılaşma ile birlikte normal sezona son nokta kondu.

1957 Espiyespor, Yeniyoşpor,

Görelespor, Ören Belediyespor takımları Play-Off grubunda yer almaya hak kazanırken ligde düşen takım Şebinkarahisar Belediyespor oldu.

Normal sezonu zirvede ta-

mamlayan Espiye temsilcisi 23, arkasındaki Yeniyoş 22, Görele 19, Ören Belediye 16 puanla, 6 hafta sürecek Play-Off maçlarına giriş yapacaklar.

Haber: Hakan Çelebi

Okul Sporları Voleybol Küçükler Kız-Erkek Türkiye Yarı Final Müsabakaları Giresun'da Başladı Temsilcilerimizden Başarı Bekliyoruz



Okul Sporları Voleybol Küçükler Kız-Erkek Türkiye Yarı Final müsabakaları, 11-14 Mart 2025 tarihleri arasında Giresun'da düzenleniyor. Giresun, Ağrı, Elazığ, Erzurum, Ordu, Rize, Tokat, KKTC, Ardahan, Bayburt ve Trabzon'dan toplamda 8 kız ve 8 erkek voleybol takımı Türkiye Yarı Final mücadelesinde yer alıyor.

Kızların müsabakalarına Hüseyin

Avni Alparslan Spor Salonu, erkeklerin ise 19 Eylül Spor Salonu ev sahipliği yapıyor.

Bulancak Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu'nun Kız ve Erkek Voleybol Takımları, Espiye Atatürk Ortaokulu'nun Kız Voleybol Takımı, Giresun ilini Türkiye Yarı Finallerinde temsil ediyor.

Haber: Osman Yılmaz



Bir Yıldız, Bir Hilal İlelebet İstiklal Satranç Turnuvası Sona Erdi



Giresun Gençlik Merkezi Salonunda 08-09 Mart 2025 tarihlerinde düzenlenen "Bir Yıldız, Bir Hilal İlelebet İstiklal Satranç Turnuvası", yoğun bir katılımı tamamlandı. 4 farklı kategoride toplam 83 sporcunun mücadele ettiği turnuva, keyifli ve

zorlu maçlara sahne oldu.

Dereceye giren sporculara ödülleri, Giresun Satranç İl Temsilcisi Ömer Yanıkoğlu, Satranç Hakemleri Murat Şahin, Emre Akin, Ali İker Pir ve Melike Kalyoncuoğlu takdim etti.

Haber: Hakan Çelebi

Kadınlar Parkurda Buluştu!

Görele Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü tarafından #8MartDünyaKadınlarGünü etkinliği kapsamında survivor parkuru düzenlendi. Beş farklı oyundan oluşan parkurda katılımcılar, yeteneklerini ve sınırlarını zorlayarak kıyasıya

mücadele etti.

Görele Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Nihat Çınar etkinlik sonunda katılımcılara bu anlamlı günde gösterdiği çaba ve başarıdan dolayı madalya ve çiçek takdim etti.

Haber: Mustafa Tuncay



ÖMER GÜRKÖK AMATÖR 1.KÜMEDE

16.HAFTA SONUÇLARI

1977 Balıcaspor-Ali Durağı Gençlikspor : 7-5
Duroğlu 1977 Spor-Bulancak İhsaniye Gençlikspor : 3-0
Akınspor-Alucraspor : 0-2
Kalecik Hisarspor- Pazarsuyu Yıldızspor : 3-0
Armelitspor-1977 Çınarlar Cum. Ortaokulu : 2-5
Üç Kalespor- Bulancak Bahçelievler : 0-3 (Hükmen)

17.HAFTA PROGRAMI

Ali Durağı Gençlikspor : 3 - 0* Üç Kalespor
Bulancak İ. Gençlikspor : 2 - 1 1977 Balıcaspor
Pazarsuyu Yıldızspor : 3 - 4 Giresun Akınspor
Alucraspor : 4 - 1 Duroğlu 1977 Spor
1977 Çınarlar Cum. O. : 1 - 1 Kalecik Hisarspor
Bulancak Bahçelievler : 4 - 3 Armelitspor

18.HAFTA SONUÇLARI

Ali Durağı Gençlikspor- Bulancak İhsaniye Gençlikspor : 3-5
1977 Balıcaspor-Alucraspor : 0-6
Duroğlu 1977 Spor - Pazarsuyu Yıldızspor : 0-0
Akınspor-1977 Çınarlar Cum. Ortaokulu : 2-0
Kalecik Hisarspor -Bulancak Bahçelievler : 2-0
Üç Kalespor-Armelitspor : (0-3 Hükmen)

19.HAFTA SONUÇLARI

Bulancak Bahçelievler-Akınspor : 4-1
1977 Çınarlar Cum. Ortaokulu - Duroğlu 1977 Spor : 3-4
Pazarsuyu Yıldızspor-1977 Balıcaspor : 3-0 (Hükmen)
Alucraspor - Ali Durağı Gençlikspor : 3-0 (Hükmen)
Armelitspor- Kalecik Hisarspor : 0-4
Bulancak İhsaniye Gençlikspor-Üç Kalespor : 3-0 (Hükmen)

20. HAFTA PROGRAMI

Bulancak İhsaniye Gençlikspor-Alucraspor :
Ali Durağı Gençlikspor-Pazarsuyu Yıldızspor :
1977 Balıcaspor-1977 Çınarlar Cum. Ortaokulu :
Duroğlu 1977 Spor -Bulancak Bahçelievler :
Akınspor-Armelitspor :
Üç Kalespor -Kalecik Hisarspor :

AZİZ ERGÜN SÜPER AMATÖR KÜMEDE

11.HAFTA SONUÇLARI

1957 Espiyespor-Keşapspor : 1-2
Şebinkarahisar Belediyespor-Doğankentspor : 1-3
Ören Belediyespor-Görelespor : 2-4
Derelisor - Tireboluspor : 1-0
Yeniyoşpor-Pirazizpor : 1-0

12.HAFTA SONUÇLARI

Yeniyoşpor-Şebinkarahisar Belediyespor : 3-0
Doğankentspor-1957 Espiyespor : 2-4
Keşapspor-Derelisor : 2-1
Tireboluspor-Ören Belediyespor : 1-3
Pirazizpor-Görelespor : 1-1

13. HAFTA SONUÇLARI

Ören Belediyespor - Keşapspor : 4-0
Derelisor-Doğankentspor : 1-4
1957 Espiyespor-Yeniyoşpor : 1-0
Görelespor-Tireboluspor : 5-1
Şebinkarahisar Belediyespor-Pirazizpor : 2-4

14.HAFTA SONUÇLARI

Şebinkarahisar Belediyespor - 1957 Espiyespor : 0-2(Yrd)
Yeniyoşpor-Derelisor : 2-1
Doğankentspor-Ören Belediyespor : 3-6
Keşapspor- Görelespor : 2-6
Pirazizpor-Tireboluspor : 3-2

15.HAFTA SONUÇLARI

Tireboluspor - Keşapspor : 3-4
Görelespor - Doğankentspor : 6-1
Ören Belediyespor- Yeniyoşpor : 1-1
Derelisor- Şebinkarahisar Belediyespor : 2-3
1957 Espiyespor-Pirazizpor : 3-0

16.HAFTA SONUÇLARI

1957 Espiyespor-Derelisor : 4-0
Şebinkarahisar Belediyespor-Ören Belediyespor : 1-5
Yeniyoşpor-Görelespor : 3-0
Doğankentspor-Tireboluspor : 1-3
Keşapspor-Pirazizpor : 3-3

17.HAFTA PROGRAMI

Keşapspor-Doğankentspor : 9-0
Tireboluspor- Yeniyoşpor : 2-2
Görelespor-Şebinkarahisar Belediyespor : 3-0
Ören Belediyespor -1957 Espiyespor : 0-1
Pirazizpor-Derelisor : 3-2

18.HAFTA PROGRAMI

Yeniyoşpor-Keşapspor : 5-0
Derelisor -Ören Belediyespor : 0-3 (Hükmen)
1957 Espiyespor - Görelespor : 4-1
Şebinkarahisar Belediyespor-Tireboluspor : 3-0 (Hükmen)
Doğankentspor - Pirazizpor : 1-2



SÜLEYMAN ANAFOROĞLU® metal grup
metal sanayi ve ticaret A.Ş.
demir-sac-profil
paslanmaz - alüminyum - kompozit
www.anaforoglu.com.tr
☎ 444 8 028



GİRESUN GÜNDEM SPOR

12 Mart 2025 Çarşamba

Sayfa: 8



BAL Ligi 2.Grup'ta mücadele eden temsilcimiz Batlamaspor'un, 21. haftada oynanan Ünye 1957 maçı sonrası da üzücü olaylar yaşanmış ve Yönetim takipçisi olacaklarını dile getirmişti.

Konal'dan Zehir Zemberek Açıklama!

Batlamaspor Kulübü Başkanı Oğuzhan Konal sosyal medya hesabından Gençlik ve Spor İl Müdürü Muzaffer Ergün'e yüklendi.

Konal, sosyal medya hesabından yaptığı açıklamada "Giresun spor camiasını ve Giresun ilimizi en iyi şekilde temsil etme çabası gösterdiğimiz BAL Ligi'nde her platformda dile getirdiğimiz 'Giresun'un Menfaati' felsefesi ile yola çıktık. Geçtiğimiz hafta oynanan Ünyespor 1957 spor karşılaşması şehrimizin iki temsilcisini de yakından ilgilendiriyordu. Batlamaspor - Ünyespor 1957 karşılaşması sonunda yaşa-



nan olaylar neticesinde futbol disiplin kuruluna sevk edilerek, 48 saat içinde kulübümüzün savunma yapması talep edildi.

Maç sonunda Genel Kapta-nımıza, Ünyespor 1957 futbolcuları ve yöneticileri tarafından çirkin bir saldırı gerçekleştirildi. 75. Yıl Stadyumu'n-da olayın gerçekleştiği alanda bulunan, Gençlik İl Spor Müdürlüğü'ne ait kameralarda olay görüntüleri mevcut olduğu için görüntüler kulübümüz tarafından resmi yazıyla

Giresun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nden talep edildi, 05/03/ 2025 Çarşamba tarihin de saat 20:00 da tarafımıza tebliğ edilen disiplin sevkine istinaden 06/03/2025 Perşembe günü Giresun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden TFF'ye savunma yapmamız için resmi yazımızı yazdık. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü savunma süremiz geçtikten sonra 10/03/2025 tarihinde resmi yazımıza cevap vermiştir. Doğal olarak savunma için 48 saat verilen süre hakkımız dolmuş bulunmaktadır.

Şimdi kamuoyuna soruyorum: Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne ait olan stadyum kameraları çalışmıyor mu? Eğer kameralar çalışıyorsa neden görüntüler tarafımıza verilmedi? Neden Giresun

Gençlik ve Spor İl Müdürü, Batlamaspor'un kendini ispat etmesini sağlayacak görüntüleri vermek istemedi? Yoksa Ordulu olan İl Müdürü memleketçilik yaparak rakibimiz Ünyespor 1957'yi koruyup, görevini kötüye mi kullandı?

Daha dün kadar 65'i çocuk 6'sı yetişkin olmak üzere 71 kişinin ölümünden döndüğü, Giresun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne ait olan havuz vakasında sessizliğe bürünen, cesaretini nereden aldığı belirsiz, tahtının ebedi olduğunu zanneden Gençlik ve Spor İl Müdürü'nü Giresun ilindeki kulüplerin menfaati doğrultusunda hareket etmeye davet ediyorum. Giresun'un menfaatinin düşünmeyen bu şehre hiçbir faydası olamaz"dedi.

Haber: Osman Yılmaz

HAZIRLIK YAPMAYA GEREK YOK!



Giresunspor, bu hafta sonu sahasında Beyoğlu Yeni Çarşı ile karşılaşacak. Çotanaklar ,maçın hazırlıklarını sürdürüyor.

Tam 24 haftadır galibiyete, altı haftadır da puana hasret olan Çotanaklar, Pazar günü 14.00'da Beyoğlu

Yeni Çarşı ile iç sahada kozlarını paylaşacak. İstanbul ekibi 43 puanla Play-off hattında yer alıyor.Çotanaklar, 6 aydan bu yana galibiyet alamazken grupta küme düşen ilk takım oldu.

Haber: Osman Yılmaz

MAÇ HEYECANI 'F TV' You Tube KANALINDA YAŞANACAK

Maç Heyecanı yine " F TV" YouTube kanalında yaşanacak. Yiğit Neco İnşaat Sanayispor, Süper Lig Yolunda İlerliyor Maç : Yiğit Neco İnşaat Sanayispor - 1207 Antalya

Tarih: 23 Mart Saat: 12.00 / Stat: 75.Yıl (Etbaşoğlu) Anlatım-Yorum: Ali Yakarışık-Murat Bayraktar Bugünlerin değil Yarınların kanalı " F TV"

Sıbiç: 'Sonuna Kadar Bulancakspor'

Bulancak Belediye Başkanı Necmi Sıbiç, her zaman Bulancakspor'un yanında olduklarını söyledi. Başkan Sıbiç; "TBMM Divan Katip Üyesi ve CHP Giresun Milletvekilimiz Elvan Işık Gezmiş ile birlikte 1926 Bulancakspor'umuzun maçını izledik. Maçta Belediyespor karşısında sahada büyük bir mücadele ortaya koyan takımımız, karşılaşmadan 1-1'lik beraberlikle ayrıldı. Son dakikaya kadar terinin son damlasına kadar

savaşan futbolcularımızı tebrik ediyorum Bulancaksporumuz'un her zaman yanındayız" dedi.

Haber: Hakan Çelebi



Görele'nin Sultanları Kırşehir Belediye'yi Konuk Ediyor

Görele'nin Sultanları Kırşehir Belediyesi ile karşılaşacak ligin 17.haftasında sahasında Kırşehir Belediyesi ile karşılaşacak. Ligin bitimine 1.hafta kala 12 Mart 2025 Çarşamba günü saat 16.00'da Görele 13 Şubat Kapa-

İlspor Salonu'nda Kırşehir Belediyesi ile karşılaşacak olan Görele Belediyesi maç öncesi 15 puanla 7.sırada yer alırken rakip Kırşehir Belediyesi ise 4 puanla son sırada bulunuyor.

Haber: Serdar Kara-Görele Foto Haber



PUAN DURUMU									
Takım	O	G	B	M	A	Y	A	P	
68 Aksaray	25	17	5	3	50	20	30	56	
Serik Bld	25	16	7	2	50	22	28	55	
Elazığspor	25	15	6	4	52	25	27	51	
Menemen FK	25	14	6	5	49	26	23	48	
Vanspor FK	25	13	6	6	47	26	21	45	
Beyoğlu Y.Çarşı	25	12	7	6	36	23	13	43	
Bucaspor 1928	25	12	6	7	30	25	5	39	
Karacabey Bld	25	10	6	9	39	37	2	36	
Arnavutköy Bld.	25	8	10	7	34	36	-2	34	
Ankara Demir	25	7	12	6	35	31	4	33	
Erbaaspor	25	9	5	11	33	43	-10	32	
Somaspor	25	8	5	12	30	27	3	29	
Karaman FK	25	6	10	9	30	29	1	28	
Bld. Derincespor	25	5	9	11	21	40	-19	24	
Diyarbakırsor	25	3	9	13	12	30	-18	18	
Yeni Mersin İY	25	3	5	17	12	47	-35	14	
Nazilli Spor	25	4	4	17	27	58	-31	13	
Giresunspor	25	1	6	18	14	56	-42	0	

26. HAFTA SONUÇLARI

Menemen Futbol Kulübü	3-0	Arnavutköy Belediyesi Futbol Sk
Van Spor Futbol Kulübü	1-1	Ankara Demirspor
Belediye Derince Spor	1-0	Diyarbakir Spor A.Ş.
Beyoğlu Yeni Çarşı	1-0	Karacabey Belediye Spor A.Ş.
68 Aksarayspor	4-0	Giresunspor
Elazığspor	3-1	Erbaaspor
Karaman Futbol Kulübü	1-1	Serik Belediyespor
Nazillisor	0-4	Somaspor
Yeni Mersin İdmanyurdu Futbol A.Ş.	0-0	Bucaspor 1928

27.HAFTA PROGRAMI

Bucaspor 1928	-	Karaman Futbol Kulübü
Karacabey Belediye Spor A.Ş.	-	Yeni Mersin İdmanyurdu
Arnavutköy Belediyesi Futbol Sk	-	68 Aksarayspor
Ankara Demirspor	-	Elazığspor
Diyarbakir Spor A.Ş.	-	Nazillisor
Serik Belediyespor	-	Belediye Derince Spor
Erbaaspor	-	Menemen Futbol Kulübü
Somaspor	-	Van Spor Futbol Kulübü
Giresunspor	-	Beyoğlu Yeni Çarşı