



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 inışdibi

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDEM

12 Haziran 2025 Perşembe

Sayfa: 1

Sayı: 7241

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

Başkan Dede'den Minik Yazarların İlk Eserlerine Tam Not



Görece Belediye Başkanı Hasbi Dede eğitime büyük önem verdiklerini söyledi. Dede öğrencilerle buluştu. Dede "Görece Mimar Sinan İlkokulu 2-B ve 3-C sınıfı öğrencilerinin kaleme aldığı "Deniz Yıldızları" ve "Minik Kalplerden Hikayeler" adlı hikâye kitaplarının tanıtım ve

imza törenine katılarak, minik yazarlarımızın ilk eserlerini heyecan ve hayranlıkla inceledik. Bu değerli çalışmaya imza atan öğrencilerimizi gönülden kutluyor, erken yaşta edindikleri bu kıymetli deneyimin, gelecekteki başarılarının ilk adımı olmasını diliyoruz. Her biriyle gurur duyuyor, hayatları

boyunca nice eşsiz esere imza atmalarını temenni ediyoruz. Etkinliğin hayata geçirilmesinde emeği geçen okul yönetimine, özverili öğretmenlerimize ve bu özel günün kahramanları sevgili öğrencilerimize en içten teşekkürlerimizi sunuyoruz." dedi.

Haber:
Cahit Akdoğan



Su ücret tarifesi ücret artışı talebi oy çokluğu ile reddedildi Organik Pazar Yeri Kiraları Yıllık 7 Bin TL Oldu

Bulancağ Belediyesi Meclis toplantısı, Belediye Başkanı Necmi Sıbiç Başkanlığında dün yapıldı.

Toplantıda Katip üyeliklerini Şafak Şahin ve Tayfur Özgen yaptılar.

Başkan Sıbiç, Manisa Belediye Başkanı Ferdi Zeyrek'in vefatı ile ilgili bir konuşma yaparak taziyede bulundu.

Toplantıda şu kararlar alındı

1. Madde:Cadde ve sokak isimleri komisyon kararı oy çokluğu ile kabul edildi.

2. Madde: Belediye altı otopark tarifi 20 dk. Ücretsiz, 1 saat 40, 2 saat 60, 3 saat 100, 4 saat 150, 5 saat 200, 5 saat üzeri 300 tl kabul edildi.

3. Madde: Halk Plajında; satış büfesi, soyunma kabini ve tuvalet yerinin kiralanması hususu plan ve bütçe komis-



yonuna havale edildi.

4. Madde: Organik Pazar Yerlerinin kira bedelinin yıllık olarak 7 bin lira olarak belirlenmesi kabul edildi.

5. Madde:Otoparkların ücretlerinin düzenlenmesi görüşüldü, mevcut tarife üzerinden devam edilmesi kabul edildi.

6. Madde:TOKİ talebiyle 3. Etap Toki için plan değişikliği komisyon kararı kabul edildi.

7. Madde: Cadde sokak isimleri komisyonuna havale edildi.

8. Madde:Revizyon imar planı talebi İmar komisyonuna havale edildi.

9. Madde:Plan değişikliği talebi imar komisyonuna havale edildi.

10. Madde:Su ücret tarifi ücret artışı talebi oy çokluğu ile reddedildi

11. Madde:Küçük baş hayvan kesimlerinde toplu kesimlerde yüzde 50 ye kadar indirim yapılması talebi komisyonuna havale edildi.

12. Madde: vatandaşın İtfaiye aracı bağışı talebi kabul edildi.

13. Madde: Yurt, kreş huzur evi yapılması şartı ile vatandaşın yer bağışı talebi kabul edildi.

Haber Merkezi

Giresun'da bahçede düşen 90 yaşındaki kadın öldü

SAYFA 5'TE

Piraziz Belediyesi Temizlik Ekipleri Durmak Bilmiyor



Piraziz Belediyesi, temizlik çalışmalarına hız kesmeden devam ediyor. Belediye Temizlik İşleri Müdürlüğü'ne bağlı ekipler, ilçe genelindeki cadde ve sokaklarda kapsamlı yıkama çalışmaları gerçekleştiriyor. **6'DA**

İltihaplı Romatizma Gerçekten Çok Önemli Bir Sorun...



Mustafa Torun

(Yazısı Sayfa 4'te)

Namaz vakitleri ve rekatları niçin tartışılıyor?



Nurettin Bölük

(Sayfa 6'da)

TEKNOLOJİNİN ESİRİ OLMAMAK



Hakan ÇELEBİ

(Sayfa 3'te)

Tünelin Adı Kayacıklar Olsun



Trabzon Büyükşehir Belediyesi tarafından 2025 yılında gazeteci Ahmet Kayacık adına düzenlenen anma töreninde merhum gazeteci Ahmet Kayacık'ın 2000 yılında Eğribel Zirvesi'nde gazete sahibi Mehmet Yelès ile yaptığı röportaj görüntüleri ilk kez gün yüzüne çıktı. **SAYFA 2'DE**

Köse, Gezmiş ve Sıbiç'tan Zeyrek İçin Mesaj...



Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Ferdi Zeyrek, evinde elektrik çarpması sonucu yaralanarak hastaneye kaldırıldı ancak 3 günlük yoğun bakım sürecinin ardından hayatını kaybetti. **SAYFA 2'DE**

Espiye'de alt ve üst yapı çalışmaları devam ediyor



Espiye Kaymakamı Ahmet Kavanoz, ilçeye bağlı bazı köylerde alt ve üst yapı çalışmalarının devam ettiğini belirtti. **SAYFA 6'DA**

5 Ayda 267 Bin 556 Aşılama



Giresun Tarım İl Müdürlüğü aşılama çalışmalarına devam ediyor.. Bu kapsamda ciddi bir seferberlik yürütülüyor. **SAYFA 2'DE**

Ordu-Giresun Havaalına Yoğun Talep...



SAYFA 6'DA

Tünelin Adı Kayacıklar Olsun



Röportajda Ahmet Kayacık, “Buraya tünel yapılması gerekiyor. Bu görüntüleri saklayıp, şayet görebilirsek 2025’te izleyeceğiz. Tünel yapıldı mı?” sözleriyle hem dönemin çaresizliğini hem de umudunu dile getiriyordu.

Ne yazık ki, Ahmet Kayacık 2014 yılında hayatını kaybetti ve Eğribel Tüneli’nin tamamlandığını göremedi. Bu sözleri, bugün “bir dönemin umutsuzluğunun ve direnişinin belgesi” olarak yorumlanıyor.

Unutulan isimler, Hatırlan-

ması Gereken Mücadele

Eğribel mücadelesi sadece Ahmet Kayacık’la sınırlı kalmadı. O’nun Kuzenin oğlu Yavuz Kayacık da 2010 yılından itibaren Ozan Gezgini (Adem Güney) ile birlikte Eğribel’in çilesine dikkat çekmek adına kültürel ve sosyal faaliyetlerde bulundu.

Yavuz Kayacık, “11 Şubat 2011’de Giresun’da Ozan Gezgini ile buluştuk. Giresun Off-Road Kulübü’nden destek alarak, zorlu kış şartlarında Eğribel Zirvesi’ne ulaştık. O gün orada bir kez daha

haykırdık: ‘Bu halk mağdur, bu dağ geçit vermiyor. Bu yola tünel şart!’ sözleriyle süregelen mücadeleyi hatırlattı.

Sadece saha çalışmalarıyla değil; yazdığı köşe yazıları, haberler ve sosyal medya paylaşımlarıyla da konuyu gündemde tutan Yavuz Kayacık, bugün adının anılmamasının derin üzüntüsünü yaşıyor: “Bayrak yarışında bayrağı taşımak bana nasip oldu. Ama isminin anılmaması beni derinden yaraladı. Uykusuz gecelerim ve verdiğim tüm mücadelem heba oldu.”

Sanal Açılış ve Sivil Duyarlılık

Bu süreçte sadece bireyler değil, sivil toplum kuruluşları da harekete geçti. Hep birlikte düzenlenen “Sanal Tünel Açılış Töreni”, halkın sesini yetkililere ulaştırmak için güçlü bir adım oldu. Ancak bu uzun ve zorlu mücadelenin, bilgi eksikliği ya da art niyet sonucu görmezden gelinmesi; konuya yabancı olanların ya da sürece olumsuz yaklaşanların sorumluluğundadır.

Haber: Yavuz Kayacık

5 Ayda 267 Bin 556 Aşılama



Yapılan açıklamada, “2025 yılı Hayvan Hastalıkları ile Mücadele Programının ilk 5 ayında ilimizde; ilkbahar kampanya döneminde 105 bin 896 baş siğir cinsi hayvana şap aşısı, 41 bin 976 baş siğir cinsi ve 14 bin 779 baş koyun keçi türü hayvana veba (PPR) aşısı ve bin 240 kedi-köpeğe kuduz aşısı olmak üzere toplamda 267 bin 556 baş muhtelif hayvana aşı uygulaması yapılmıştır.

Aşılanan hayvanlar aynı zamanda sağlık taramasından geçirilmiş olup, koruyucu aşılama çalışmalarıyla eş zamanlı olarak küpeleme ve işletmelerde bulunan hayvanların güncellenmesi çalışmalarına da aralıksız devam edilmektedir.

Hastalıklarla mücadele etmenin en etkin yöntemi olan aşılar sayesinde, ilimiz ve ülke ekonomisinde ciddi kayıplara yol açabilecek şap, koyun keçi vebası, koyun keçi çiçeği gibi birçok hastalığın önlenmesinin yanı sıra hayvanlardan insanlara bulaşabilen

(zoonoz) kuduz ve brucella gibi bir dizi hastalıkların da önüne geçilmektedir.

Hayvan sağlığının güvence altına alınamadığı bir ortamda, insan sağlığını korumak ve gıda güvenliğinin temin etmek mümkün olmayacaktır. Bu minvalde; mücadele programı kapsamında, İl/ilçe Müdürlüklerimizde çalışan veteriner sağlık personelleri tarafından yıl boyunca hayvan hastalıklarına karşı koruyucu aşılama çalışmalarına devam edilecektir.”denildi.

Haber: Fatma Uğurlu



Köse, Gezmiş ve Sıbıç’tan Zeyrek İçin Mesaj...

Zeyrek’in ölümü bütün Türkiye’de olduğu gibi Giresun’da da üzüntüyle karşılandı. Başkan Zeyrek görülmemiş bir kalabalıkla gözyaşları içinde son yolculuğuna uğurlandı.

KÖSE: YAPTIKLARI UNUTULMAYACAK

Giresun’da da Ferdi Zeyrek için mesajlar ard arda geldi. Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse, “Bugün seni son yolculuğunda uğurladık Ferdi kardeşim. Ne Manisa için yaptıkların, ne de geride bıraktığın acı ve özlemin unutulacak... Mekanın cennet olsun. Işıklar içinde uyu. Yattığın yer seni incitmesin.” dedi.

SIBIÇ: “ARAMIZDAN AYRILDIN AMA GÖNLÜMÜZDE YAŞAYACAKSIN”
Üzüntüsünü paylaşan isim-



lerden birisi de Bulancak Belediye Başkanı Necmi Sıbıç’tı. Sıbıç şunları söyledi: “Bugün tarifsiz bir veda yaşadık; Ferdi Başkanımızı yüreğimizde derin bir iz bırakarak sonsuzluğa uğurladık. Genel Başkanımız Sn. Özgür Özel, birlikte nice

yol yürüdüğü, dertleşip sır paylaştığı yol arkadaşını kendi elleriyle toprağa emanet etti.

Ferdi Başkanımız, sen çalışkanlığın, insana olan sevgin ve memleketine adadığın ömrünle hep anılacaksın. Aramızdan ayrıldın ama

gönlümüzde yaşayacaksın. Mekanın cennet olsun başkaları.”

CHP Giresun Milletvekili Elvan Işık Gezmiş ise cenaze törenine katıldıktan sonra yaptığı açıklamada, “Manisa Büyükşehir Belediye Başkanımız Sayın Ferdi Zeyrek’i, belediye binası önünde düzenlenen törenle son yolculuğuna uğurladık.

Acımız tarifsiz... Ferdi Başkan, görev süresi boyunca halkın sevgisini kazanmış, mücadelesiyle herkesin gönlünde taht kurmuş bir belediye başkanıydı.

Kıymetli Başkanımıza rahmet, ailesine, sevenlerine ve tüm Manisa halkına sabır ve başsağlığı diliyorum.

Başımız sağ olsun.” ifadelerini kullandı.

Haber: Ufuk Kekül

Metruk Binaların Yıkımı Sürüyor

Yapılan açıklamada, “Giresun Belediyesi, şehir genelinde kullanılmayan ve tehlike arz eden metruk binaların yıkımını sürdürüyor.

Son olarak, Gemilerçekeği Mahallesi Funda Sokak No: 7 adresinde bulunan metruk bina gerekli tüm önlemlerin alınması sonrasında Fen İşleri Müdürlüğü ekipleri tarafından kontrollü bir şekilde yıkıldı.

Görüntü kirliliğine sebep olan ve güvenlik açısından da sıkıntı yaratabileceği göz önünde bulundurulmuş binaların belediye tarafından tamamlanan prosedürlerin ardından yıkım işlemine geçiliyor.” denildi.

Belediye yetkilileri, şehir genelinde tehlike arz eden metruk binaların yıkımının devam edeceğini dile getirerek, bu tip binaları gözlemleyen vatandaşların belediyeye ihbarda bulunmalarını istedi.

Yetkililer tarafından yapılan açıklamada: “Şehrimizin güvenliği ve estetiği için metruk binaların yıkımına devam ediyoruz. Bu binalar çökme tehlikesi olasılığı ve güvenlik açısından tehdit oluşturuyor. Belediye olarak vatandaşlarımızın güven ve huzurunu koruyarak mahallelerimizi daha yaşanabilir hale getirmek için çalışmaya devam edeceğiz” denildi.

Haber Merkezi



12 Haziran 2025 Perşembe	GİRESUN GÜNDEM	SAYI: 7241
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 Cahit AKDOĞAN 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		



Hakan ÇELEBİ

TEKNOLOJİNİN ESİRİ OLMAMAK

Günümüzde teknoloji, hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Akıllı telefonlar, bilgisayarlar, sosyal medya platformları, yapay zekâ uygulamaları... Günümüz insanı için teknoloji hem bir kolaylık hem de bir tuzak. Hayatımızı kolaylaştırması gereken araçlar, ne yazık ki zamanla bizi yönetir hale geldi. Peki, bu gelişmelere tamamen sırt mı dönmeliyiz? Elbette hayır. Mesele, teknolojiyi nasıl kullandığımız ve onun bizi nasıl yönettiğiyle ilgili. Asıl soru şu: Teknolojinin hizmetkârı mıyız, yoksa onun esiri mi olduk?

SESSİZLİK BOZULDU, ZİHİN YORULDU

Geçmişte insanlar bir kitabın sayfaları arasında huzur bulur, bir çay eşliğinde uzun sohbetler eder, yürüyüş yaparken düşünceleriyle baş başa kalırdı. Şimdi ise kafamızı nereye çevirsek bir ekran, bir bildirim, bir uyarı sesiyle karşılaşırız. Sessizlik artık rahatsız edici geliyor. Zihnimi-

zin dinlenmeye ihtiyacı olduğunu unuttuk. Her an bir şey kaçırma korkusuyla yaşıyor, sosyal medyada gezinirken gerçek hayatı ıskalıyoruz.

BAĞLANTILIYIZ AMA UZAK

Teknoloji sayesinde dünyanın öbür ucundaki biriyle saniyeler içinde iletişime geçebiliyoruz. Ancak aynı evin içinde birbirine yabancılaşan insanlar da çoğaldı. Anne-babalar çocuklarının gözlerinin içine bakmak yerine ekranlarına bakıyor. Gençler arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi değil, sanal dünyada vakit öldürmeyi tercih ediyor. Gerçek sohbetlerin yerini emoji, ses tonunun yerini ise yazılı mesajlar aldı. Bu "bağlantılı yalnızlık", modern çağın en büyük çelişkilerinden biri haline geldi.

ZAMANIN EFENDİSİ Mİ, KÖLESİ Mİ?

Teknoloji bize hız kazandırdı ama aynı zamanda zamanın kölesi yaptı. Eskiden bir iş gününü tamamladıktan sonra akşam dinlenmek mümkündü.

Şimdi e-postalar, mesajlar, görev bildirimleri hiç bitmiyor. İş hayatı özel hayatla iç içe geçti. Artık "çalışma saatleri" diye bir şey kalmadı; hep ulaşılabilir olmak bir zorunluluk gibi dayatılıyor. Teknolojinin sağladığı hız, dinlenme ve düşünme süremizi çaldı.

SEÇME ÖZGÜRLÜĞÜ ELİMİZDE

Bütün bu olumsuzluklara rağmen teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmak hâlâ mümkün. Öncelikle farkındalık gerekiyor. Ekran süremizi sınırlamak, belirli saatlerde dijital detoks yapmak, gerçek insan ilişkilerine öncelik vermek... Bunlar küçük ama etkili adımlar. Teknoloji bizim elimizde şekillenen bir araç olmalı; bizi yöneten bir efendi değil.

Çocuklarımıza örnek olmamız gerekiyor. Onlara sadece teknolojiyi kullanmayı değil, aynı zamanda ondan nasıl uzak durulacağını da öğretmeliyiz. Bir kitabın sayfalarını çevirmenin, bir yürüyüşte kuş seslerini duymanın, bir dostla göz göze sohbet etmenin değerini anlatmalıyız.

DENGEDE KALMAK

Teknolojinin esiri olmamak, onu tamamen reddetmek değil; onunla bilinçli bir ilişki kurmak demektir. Hayatın hızına kapılıp savrulmak yerine, zaman zaman durup nefes almayı bilmeliyiz. Teknoloji ilerledikçe, insanın iç sesi daha da kısılıyor. İşte o sesi kaybetmemek için bazen ekranları kapatmalı, kulaklıkları çıkarmalı ve sessizliğin içinde



kendimize dönmeliyiz. Çünkü insanı insan yapan, teknoloji-den çok daha derin bir şeydir: Farkındalık.

Bir zamanlar insanların bir araya gelip çay eşliğinde koyu sohbetlere daldığı, akşam serinliğinde balkonda sessizliğin dinlendiği günler çok da uzak değil. Bugün ise elimizden düşmeyen akıllı telefonlar, bileğimize takılı saatler, cebimizde taşıdığımız minik bilgisayarlar – yani teknolojik araçlar – yaşamımızın merkezine yerleşti. Hızlı bağlantıların, akıllı algoritmaların ve sınırsız içeriğin sunduğu kolaylıkların arkasında fark edilmeden gelişen büyük bir tehdit var: insanın kendi varlığıyla olan bağını kaybetmesi.

HER ŞEY VAR, AMA EKSİK BİR ŞEYLER

Evet, teknolojiyle neredeyse her şeye erişebiliyoruz. Ama bu erişim bolluğu, bizi doyurmuyor. Bilgiye ulaşmak kolaylaştı ama bilgeliğimiz azaldı. İletişim hızlandı ama samimiyet azaldı. Dış dünyayla bağlantımız arttıkça iç dünyamızla olan bağımız zayıfladı. Ruhumuzun derinlik-

lerinden gelen sessiz çağrılar, artık bildirim sesleri arasında boğuluyor.

DİJİTAL KALABALIKLAR İÇİNDE YALNIZLIK

Sosyal medya, insanı merkeze alan bir mecra gibi görünür. Paylaşıyoruz, beğeniyoruz, yorum yapıyoruz... Ancak tüm bu sanal etkileşimler, gerçek insan temasının yerini tutmuyor. Artık insanlar birbirine dokunmadan, göz göze gelmeden, yürekten konuşmadan yaşar oldu. Fiziksel olarak yan yana olduğumuz anlarda bile ruhlarımız başka başka ekranlara bağlı yaşıyor. Ne garip bir çağ bu: Herkes birbiriyle bağlı ama herkes bir o kadar yalnız.

TEKNOLOJİ Mİ BİZİ KULLANIYOR, BİZ Mİ ONU?

Teknoloji hayatı kolaylaştırmak için var. Ancak ne zaman ki bir kolaylık alışkanlığa, alışkanlık da bağımlılığa dönüşür, işte o zaman kontrol elimizden kayar. Bugün birçok kişi sabah uyanır uyanmaz telefonu eline alıyor, gün boyu ekranlar arasında koşturuyor, gece uyumadan önce son kez sosyal medya akışında

kayboluyor. Peki biz hâlâ özgür bireyler miyiz, yoksa dijital zincirlerle örül modern mahkûmlar mı?

ÇÖZÜM: BİLİNÇLİ KULLANIM VE DİJİTAL DENGE

Teknolojiyi suçlamak kolay ama esas mesele, onu nasıl kullandığımızda gizli. Uçsuz bucaksız bir sanal dünyanın içinde kaybolmamak için bazı sınırlar koymak gerekiyor. Günde belirli saatlerde ekranlardan uzak kalmak, bildirimleri azaltmak, sosyal medya yerine kitaplara yönelmek, aileyle geçirilen zamana öncelik vermek... Bunlar basit ama güçlü adımlar.

Çocuklara da bu dengeyi öğretmek şart. Onlara sadece teknolojiyi kullanmayı değil, zamanı yönetmeyi, dikkatlerini odaklamayı ve gerçek yaşamla bağ kurmayı da göstermeliyiz. Çünkü geleceğin insanı, teknolojiyi iyi kullanan değil, onun karşısında kendini kaybetmeyen olacak.

SON SÖZ

Teknolojinin kölesi olmak bir zorunluluk değil, bilinçsizlikten doğan bir sonuçtur. Bizi tanımlayan ne kullandığımız cihazlardır ne de takipçi sayımız. Bizi biz yapan; düşünebilmemiz, hissedebilmemiz ve en önemlisi, kendimizle baş başa kalabilme cesaretimizdir. Arada bir tüm ekranları kapatıp sadece sessizliğe kulak vermek gerek. Belki de o zaman en çok ihtiyaç duyduğumuz sesi duyarız: kendi iç sesimizi.

*İstilacı zararlı
kahverengi kokarca*

böceğini

GÖRDÜĞÜN

YERDE

YOK ET





DR. Mustafa Torun Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı

mtorun3@gmail.com

İltihaplı Romatizma Gerçekten Çok Önemli Bir Sorun....

Kimseye hiçbir şey öğretmem, sadece onların düşünmelerini sağlayabilirim. SOKRATES Geçenlerde Romatoloji uzmanı, değerli hocam Prof.Dr. Fatoş Önen İlkes TV’de “Sağlık Haktır” programımızın konuğu oldu. Halk arasında her eklem ve kas ağrısının ROMATİZMA olduğuna dair yaygın ve yanlış bir anlayış var. Bu yanlışlığı sevgili hocamın anlatısı doğrultusunda kırmaya çalıştık. Konunun sadece bir görsel anlatımla geçirilecek bir sorun olmadığını, izleyenler için konuyu bir makale şeklinde toparlamamızın doğru olduğunu düşünerek, soru yanıt şeklinde sizlere aktarıyorum. Bu özverimi lütfen unutmayın!...

Romatizmal Hastalıklar Hakkında Genel Bilgiler ve Sınıflandırma:

1. Romatizma nedir? İltihaplı romatizma ile mekanik (iltihapsiz) romatizma arasındaki temel farklar nelerdir?

Romatizmal hastalıklar kas ve iskelet sisteminin hastalıklarıdır. Başta eklemler olmak üzere kasları, kas kirişlerini, diğer yumuşak dokuları ve kemikleri etkileyebilir. Genel olarak iltihaplı ve iltihaplı olmayan romatizmalar şeklinde iki gruba ayırabiliriz. ...

Burada sözü edilen mikrobik yani mikroorganizmaların yaptığı iltihap değil, romatizmal iltihap olup, Türkçesi ile yangı, tıbbi terimle inflamasyonu kastediyoruz...

İltihaplı olmayan romatizmalar için osteoartrit; halk arasındaki adıyla kireçlenme ya da eklemden kıkırdak kaybıyla giden romatizmayı örnek olarak verebiliriz...

Bel fıtığı, boyun fıtığı da iltihaplı olmayan romatizmalar olarak tanımlanabilir...

Bu gruptaki hastalıklarda mekanik karakterde ağrı ortaya çıkar. Yani ağrı hareketle, yorulmakla ve genellikle günün sonuna doğru artar...

Dinlenmek ağrıya iyi gelir. Sabahları yataktan ilk kalkışta ağrı olmaz veya azalmıştır. Bazen eklemlerde veya omurgada kısa süreli, 3-5 dk süren sabah tutukluğu olabilir...

Oysa inflamatuvar yani iltihaplı romatizmalarda ağrı dinlenmekle artar. Sabahları hasta ağrıyla uyanır. Ağrı bazen gece uykudan da uyandırabilir. Sabah ilk kalkışta uzun süreli, öğleye kadar veya daha da uzun sürebilen tutukluk, katılık, sertlik hissi olur. Hareket etmekle yakınmalarda azalma olur, hatta kaybolabilir...

Her 2 tür romatizmada da eklemlerde şişlik olabilir. Eklemlerdeki ağrı ve şişlik eklem iltihabı yani artrit olarak adlandırılmaktadır...

İnflamatuvar romatizmalar

aynı zamanda sistemik hastalıklardır. yani kas-iskelet sistemi dışında vücutta diğer sistemleri ve organları da etkileyebilirler. Örneğin göz, akciğerler, kalp, deri gibi organlarda da hastalık ortaya çıkabilir. Halsizlik, yorgunluk, kilo kaybı hatta ateş gibi belirti ve bulgular ortaya çıkabilir...

2. Romatizmal hastalıklar başlıca hangi gruplarda incelenir? En sık görülen iltihaplı romatizma türleri hangileridir?

100'den fazla iltihaplı romatizmal hastalık bulunmaktadır.

a. Bağ dokusu (kollagen doku) hastalıkları:

Romatoit Artrit(RA), Sistemik Lupus Eritematozis(SLE), skleroderma, polimiyozit, dermatomyozit.

b. Spondiloartritler: AS, sedef romatizması, iltihaplı bağırsak hastalığına eşlik eden romatizmalar, reaktif artrit.

c. Vaskülitler: Büyük, küçük, orta çaplı damar vaskülitleri, Behçet hastalığı

d. Gut, yalancı gut

e. Septik artrit

f. Ailesel Akdeniz ateşi

g. Fibromiyalji (Yumuşak doku romatizması)

En sık görülen iltihaplı romatizmalar, gut, spondiloartritler ve romatoid artritir. Ülkemizde Behçet Hastalığı ve Ailesel Skdeniz Ateşi(FM) de sık görülmektedir...

İltihaplı romatizmal hastalıkların tanısını koyan, tedavisini yapıp hastayı izleyen hekim romatologdur. Romatoloji uzmanı gerektiğinde diğer branş hekimlerinin de hastayı görmesini isteyebilir...

3. Romatoid artrit, ankilozan spondilit ve lupus gibi hastalıkların belirtileri nelerdir? Nasıl ayırt edilirler?

RA, 30-50 yaş arasında ortaya çıkar. Kadınlarda 3 kat daha sık görülür. Özellikle el ve ayakların küçük eklemleri ve el bilekleri simetrik olarak tutulur. Kronik yani müzmin bir hastalıktır. Eklemlerde şişlik, ağrı ve uzun süreli sabah tutukluğu ortaya çıkar. Eklemlerde kızarıklık genellikle görülmez. Erken tanı konup tedavi edilmezse, eklemlerde harabiyete ve şekil bozukluklarına ve sakatlığa yol açabilir. RA, özellikle kötü seyirli hastalığı olanlarda göz ve akciğer gibi organlarda tutulmaya yol açabilir. Kansızlık ortaya çıkabilir. Kanda RF ve anti CCP antikor testleri pozitif olabilir...

Ankilozan Spondilit(AS) 40 yaş altında ortaya çıkar. Erkeklerde 2-3 kat daha siktir. Bu hastalıkta özellikle omurga ve sakroiliyak eklem tutulumu ön plandadır. Hastaların şikayeti en fazla geceleri ortaya çıkar. Omurgadaki ağrı uykudan

uyandırabilir. Sabahları omurgada tutukluk olabilir. Hareket ve egzersiz iyi gelir. Bazı hastalarda yeni gelişen kemik büyümeleri omurganın hareketlerini kısıtlayarak kalıcı kamburluk ve kısıtlılığa yol açabilir. Diz, ayak bileği gibi eklemlerde de ağrı ve şişliğe yol açabilir. Ailede bu gruptan başka hastalıklar (örneğin sedef romatizması, İBH, sedef vb) bulunması tanıda önemli bir ipucu olabilir...

Sistemik Lupus Eritematozis(SLE) kısaca Lupus; genç yaştaki, doğurganlık çağındaki kadınların hastalığıdır. Hastalık, kadınlarda erkeklere göre 9 kat daha siktir. Eklem tutulumu RA'dakine benzer olup, kalıcı şekil bozukluğu yapmaz. Diğer birçok sistemik hastalıktan etkilenebilir. Deri, kalp, AC'ler, böbrekler, beyin, kan sistemi vb. Özellikle deride güneşe maruziyet sonrasında kızarıklıklar, kabarıklıklar ortaya çıkabilir. “ANA” testi pozitif bulunur...

Risk Faktörleri ve Nedenler: 4. İltihaplı romatizmal hastalıkların ortaya çıkmasında genetik mi, çevresel mi daha baskın rol oynar?

İltihaplı romatizmal hastalıkların çoğu genetik olarak yatkın kişilerde, çevresel faktörlerin tetiği çekmesiyle bağışıklık sisteminin düzensiz bir şekilde ve vücudun kendisine karşı savaş verecek şekilde çalışmasıyla ortaya çıkar...

Normalde bağışıklık sisteminin hücreleri ve diğer elemanları vücuttaki yapıları kendinden bilip onlara karşı bir reaksiyon vermez. Genetik ve çevresel etmenler hastalığın ortaya çıkışında birlikte rol alır. Genetik olarak yatkın olmayan bir kişi aynı çevresel etkenlere maruz kaldığında hastalık ortaya çıkmayacaktır...

5. Kadınlarda romatizmal hastalıklar neden daha sık görülür? Hormonal faktörler nasıl etkili olur?

Hormonal faktörlerin özellikle östrojenin SLE başta olmak üzere bağ dokusu hastalıklarının ortaya çıkışında önemli bir rolü vardır. Bu hastalıkların kadınlarda daha sık görülmesi, lupusun özellikle doğurganlık çağındaki kadınlarda ortaya çıkması, Doğum kontrol hapları(OKS) kullanımının hastalığın ortaya çıkışını veya alevlenmesini tetiklemesi, yine gebelik sırasında hastalığın alevlenmesi, östrojenin etkisini ortaya koymaktadır. Ayrıca araştırmalar, kadınlardaki ikinci X kromozomunun da hastalıkların ortaya çıkışında rolü olabileceğini düşündürmektedir...

6. Sigara, stres, enfeksiyonlar gibi dış etkenlerin bu hastalıkların tetiklenmesinde rolü var mıdır?

Kesinlikle vardır. Özellikle sigara ve enfeksiyonların rolü, Romatoit Artrit'te(RA) net olarak gösterilmiştir. Stres de tek başına etkili olmasa bile bağışıklık sisteminin çalışmasını etkileyerek hastalığın ortaya çıkışına katkıda bulunabilir...

Sigaranın vücuttaki proteinlerin sitrüllemesine yani değişik yapılanmasına neden olarak, bu proteinlerin bağışıklık sistemi

tarafından yabancı olarak tanınmasına ve sonuçta vücudun kendisine karşı bağışıklık(immün) yanıtının gelişmesine neden olduğu net olarak bilinmektedir...

Anti-CCP antikorlar bu şekilde ortaya çıkmakta ve hastalığın gelişmesine yol açmaktadır. Sigara aynı zamanda bu hastalıkların tedaviye kötü yanıt vermesi ile de ilişkilidir...

Diş eti enfeksiyonu geçirenlerde RA daha sık görülmektedir. Hava kirliliğinin, akciğer mikrobiyotasının da hastalığın ortaya çıkışında rolünün olduğuna inanılmaktadır...

Ankilozan Spondilit'te(AS) bağırsak mikrobiyotasındaki mikroorganizmalar arasındaki dengenin bozulmasıyla ilişkili olarak bağışıklık sisteminin tetiklenmesi sonucunda hastalığın ortaya çıktığı düşünülmektedir...

AS ile birlikte SpA grubu içerisinde yer alan ReA, artritinin ortaya çıkmasından önceki 1 ay içinde geçirilen üreme-boşaltım ve mide barsak sistemi (genitoüriner ve gastrointestinal) enfeksiyonları ile ilişkili olarak ortaya çıktığı bilinmektedir...

Akut Romatizmal Ateş(ARA), streptokokların yaptığı boğaz enfeksiyonundan sonra gelişir...

Stresin fibromiyaljideki ağrıların ortaya çıkışında önemli bir rolü olduğu bilinmektedir...

Koruyucu Hekimlik ve Erken Tanı:

7. Koruyucu hekimlik açısından romatizmal hastalıklardan korunmak mümkün mü? Risk grubundaki bireyler için neler önerilir?

Tam olarak hastalık ortaya çıkışının engellenebileceğini söylemek mümkün olmayabilir...

Sigara içilmemesi, hava kirliliğinin olmaması, besin hijyeninin sağlanması, bazı romatizmal hastalıkların ortaya çıkış riskini azaltacaktır. Özellikle sigara içilmemesi çok çok önemlidir...

Sağlıklı beslenme, kilonun olmaması, düzenli egzersiz hastalık bulgularının ortaya çıkış riskini düşürebilir...

8. Erken tanı neden çok önemlidir? Erken dönemde hangi belirtiler uyarıcı olmalı?

Erken tanı ve tedavi özellikle RA ve GUT gibi hastalıklarda hastalıkların ilerlemesini ve deformitelerin ve sakatlığın ortaya çıkışını azaltacaktır...

Erken dönemde eklemlerdeki ağrı veya şişlik, sabahları uzun süren tutukluk, birlikte halsizlik, yorgunluk, iştahsızlık, geceleri uykudan uyandıran bel ağrısı, sabahları omurgada tutukluk, ilk kalkışta topuklara basamama gibi belirti ve bulgular romatizmal hastalık başlangıcı konusunda uyarıcı olabilir...

9. Romatizmal hastalıklarda yanlış tanı oranı yüksek midir? Tanı sürecinde hangi testler ve görüntüleme yöntemleri kullanılıyor?

Romatizmal hastalıkların tanısı, özellikle ilk başlangıçta bazen zor olabilir. Hastalık bulguları yerine oturdukça tanı koymak daha kolaylaşır.

Tanıda en önemli ipuçları hastanın öyküsünden elde edilir. Daha sonra fizik muayene yapılır ve düşünülen ön tanıya göre

gerekli incelemeler istenir.

İltihaplı romatizmal hastalık düşündüğümüz bütün hastalarda rutin kan testlerini istiyoruz. Bunlar arasında kan sayımı, karaciğer, böbrek testleri, tam idrar incelemesi yer alıyor. Ayrıca CRP ve sedimentasyon hızını gösteren testler iltihaplı /iltihaplı olmayan romatizma arasındaki ayırtıcı tanıda işe yarıyor. Kan incelemeleri bu tür hastalıklarda ortaya çıkabilen kansızlığı, böbrek karaciğer gibi organların hastalıktan etkilenip etkileneceği konusunda bize yardımcı oluyor...

Değişik romatizmaları düşündüren immünojenik testlerimiz arasında RF, CCP, ANA gibi. Ancak bu testler her romatizmal hastalıkta pozitif olmayabilir. Bazen de romatizmal hastalık olmadığı halde pozitif olabilir...

Tanı için radyolojik incelemeler yani direkt grafilerden, ultrason, BT ve MR gibi görüntüleme yöntemlerinden de faydalanıyoruz...

Tanıyı; öykü, fizik muayene, laboratuvar testleri ve görüntülemeleri sentezleyerek yani bulmacanın parçalarını tamamlayarak koyabiliyoruz...

Tedavi Yöntemleri ve Yenilikler

10. İltihaplı romatizma tedavisinde kullanılan ilaç grupları nelerdir? Kortizon, immünsüpresifler, biyolojik ajanlar hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Basit ağrı kesiciler, Parasetamol, kortizon olmayan anti-inflamatuvar ilaçlar, kortizon, klasik hastalık düzeltici romatizmal ilaçlar ve biyolojik ilaçlar, hedefe yönelik sentetik hastalık düzeltici ilaçlar vardır...

Kortizon dışı romatizmal ilaçlar(NSAİ); bazı romatizmal hastalıkların, örneğin ankilozan spondilitin ve gut ataklarının tedavisinde ilk seçilen ilaçlardır...

Sadece ağrı kesici değil, uygun dozda kullanıldıklarında romatizmal iltihabı giderici özellikleri vardır. Mide sorunu olanlarda ve 65 yaş üzerinde dikkatli bir şekilde, mide koruyucu diye bilinen mide asitini kesen ilaçlarla birlikte kullanılmaları gerekir...

Kortizon en güçlü romatizmal iltihap giderici ilaçtır. Bazı romatizmal hastalıklarda ciddi organ tutulumu olduğunda, yüksek dozda kullanılıp hayat kurtarır. Romatoid artritte daha çok düşük dozlarda günlük ağız yoluyla kullanılır. Düşük dozlarda kullanıldığında yan etkileri azdır. Yine de gerekli önlemler alınarak kullanılır. Kortizon Romatolojinin vazgeçilemeyecek ilaçlarından. Örneğin İltihaplı romatizmada(RA); kortizon dışında diğer ağrı kesiciler ağrıyı kesmede, şişliği indirmede etkili olamazlar. Romatolog bu ilaçlar hakkında mutlaka hastasını bilgilendirmelidir. Hasta da hekimine danışmadan ilacı kesmemelidir. Kortizon aniden kesilirse şoka ve alttaki romatizmal hastalığın alevlenmesine yol açar...

Hastalığı Modifiye Eden Antiromatizmal ilaç yani Konvansiyonel DMARD dediğimiz metotreksat, leflunomid, sulfasalazin, hidroksiklorokin gibi ilaçlar

hastalık bulgularının düzeltilmesini sağlar ve hastalığın ilerlemesini, örneğin RA'da sakatlık oluşumunu önler. Düzenli olarak kullanılmaları gerekir...

Romatolojide izlem çok önemlidir. Hastaların düzenli olarak kontrollere gelmesi sayesinde hem hastalığın seyri izlenir hem de ilaçların istenmeyen etkileri örneğin Karaciğer testlerinde yükselme, kan sayımında düşme olup olmadığı kontrol edilir.

Biyolojikler tedaviler:

11. Biyolojik tedaviler son yıllarda çok konuşuluyor. Bu tedaviler kimlere uygulanır ve başarı oranı nedir?

Biyolojik tedaviler ve hedefe yönelik sentetik hastalık modifiye edici ajanlar son 25 yıl içerisinde hayatımıza girdi. Bu grup ilaçlar hastalığın ortaya çıkışında rol oynayan bağışıklık sistemi hücrelerine, sitokin yapısındaki protein içerikli olan ve hücrelerin birbiriyle iletişimini sağlayan sitokinlere veya hücre dışındaki sinyallerin hücre içindeki çekirdeğe iletilerek inflamasyon yanıtının ortaya çıkmasını sağlayan yapılara karşı direkt olarak geliştirilmiş ajanlar yani gelişmiş tedaviler.

İleri teknolojilerle üretildikleri için oldukça pahalı tedaviler. SGK tarafından çoğunun geri ödemesi var. Çok etkili ilaçlar. Ancak diğer klasik tedavilere cevap alınamayan hastalarda kullanıyoruz. Bağışıklık sisteminin baskılayan ilaçlar oldukları için enfeksiyonlara özellikle vereme karşı yatkınlık artabiliyor. Ancak gereken hastalarda veremden koruyucu ilaçlarla birlikte kullandığımızda sorun yaşamıyoruz. Bu tedaviler altında çok düşük de olsa tümör oluşum riskinin artabileceği halen tartışılmakta. Ancak yarar zarar analizi yapıldığında tüm dünyada başarılı bir şekilde kullanılıyorlar (Terazi kefelere). Bu hastalarda belirli prensiplere göre ilaçlar başlanıyor ve hastalar uygun şekilde sık aralıklarla (3 ayda bir) izleniyor.

Romatizmal hastaların özellikle engelli olanların sosyal hayata katılımını arttırmak gerekli çevresel düzenlemelerin yapılması, hasta derneklerinin kurulması konusunda teşvik sağlanması, çeşitli etkinliklerle bu hastaların üretim gücünü arttırmayı veya onların hobiler edinmesini sağlamak yararlı sonuçlar verecektir...

Hastayı biyopsikososyal bir birey olarak görmek ve değerlendirmek, onun psikolojik ihtiyaçlarını göz önüne alarak psikoloğa ulaşmasını kolaylaştırmak da sağlık sisteminin üretebileceği çözümler arasındadır...

Ülkemizde ilaç tedavilerine ulaşmak genelde zor değil. İlaçların çoğu devlet tarafından ödeniyor. Bazen bazı sınırlamalar sorun olabilmekte. Devletin doktoruna güvenmesi önemli...

Sözlerimizi Pir Sultan Abdal ile bitirelim...

Pir Sultan Abdal'ım dağlar aşalım Aşalım da dost iline düşelim, Çok nimetin yedim helallaşalım, Geçti dost kervanı eyleme beni.

Sevgilerimle...

Sağlık Köşesi

LGS Velilerine Özel 5 Kritik Öneri

Anne- babalar dikkat! Stres sınav başarısını doğrudan etkiliyor. 1 milyonu aşkın öğrencinin katılacağı Liselere Geçiş Sınavı'na (LGS) sayılı günler kala heyecan dorukta.



15 Haziran Pazar günü gerçekleştirilecek sınavda öğrenciler hem akademik bilgilerini hem de stres yönetimine yönelik becerilerini ortaya koyarak lisede hedefledikleri okula girmek için yarışacak. Acıbadem Maslak Hastanesi'nden Uzman Psikolog Oğuzhan Gürdoğan; "LGS sınavı, öğrencilerin akademik bilgi düzeylerini ölçmenin ötesinde, psikolojik sağlamlıklarını ve çevresel destek sistemlerini test eden önemli bir dönemdir. Bu süreçte en sık rastlanan zorluklardan biri, sınav kaygısıdır. Çocuklarda 'Başaramazsam kimse beni önemsemeyecek' ya da 'Bu sınav hayatımın en önemli anı' gibi inançlar, gerçekçi bir bakış açısı geliştirmeyi engeller. Bu düşünceler, kaygı, panik ve huzursuzluk gibi yoğun duyguları tetikler ki, bu tür olumsuz duygulara kapılmalarını önlemek için

velilere büyük görev düşmektedir. Unutmayın; Çocuğunuzun başarısı sadece bir sınav kağıdıyla değil, kendine olan inancı ve sizin ona sunduğunuz duygusal alanla şekillenir" diyor.

Anne babaların kendi kaygılarını ve streslerini kontrol edemeyerek bunu yansıtmalarının da çocukta baskı ve paniğe yol açarak sınav başarısını olumsuz etkileyebildiğini vurgulayan Uzman Psikolog Oğuzhan Gürdoğan, LGS Velilerine Özel 5 Kritik Öneride bulundu, önemli açıklamalar yaptı.

• STRESİNİZİ YÖNETMEYİ ÖĞRENİN

Ebeveynlerin aşırı beklentili, eleştirel ya da stresli yaklaşımları çocukta; "Eğer sınavda kötü yaparsam, bütün geleceğim mahvolur", "Başarırsam mükemmelim, başaramazsam tamamen yetersizim", "Bir soruyu yapamazsam kaybettim sayılır, diğerlerini de yapamam" gibi olumsuz düşüncelerin hakim olmasına yol açar. Bu tür düşünceler çocuğun gerçeği daha objektif bir şekilde değerlendirmesini zorlaştırır ve

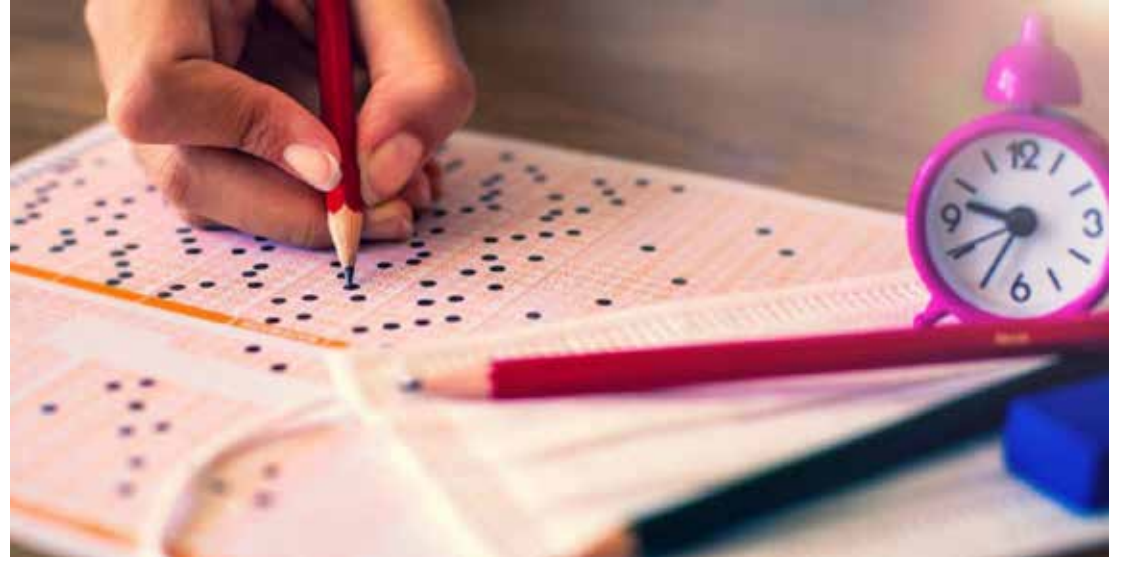
stresini artırır, sınavda bildiği soruyu bile yapamamasına neden olabilir. Bu nedenle stresinizi kontrol etmeye çalışın, gerekirse uzman desteği almaktan çekinmeyin.

• ÇOCUĞUNUZUN KENDİNİ GÜVENDE HİSSETMESİNİ SAĞLAYIN

Çocuğunuzun, ailesinin her koşulda arkasında olduğu bilmesi son derece önemlidir. Anlayışlı ve koşulsuz kabul içeren bir tutum, çocuğun kendisini güvende hissetmesini sağlar. Bu noktada empatik dinleme çok değerlidir. Çocuğun duygularını küçümsemek yerine, onu anlamaya çalışmak ve ona; "Ne olursa olsun yanındayım" mesajını vermek, stresle başa çıkma gücünü artırır.

• OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ İLE BAŞ ETMESİNE DESTEK OLUN

Uzman Psikolog Oğuzhan Gürdoğan; "Sınav kaygısına karşı en etkili müdahalelerden biri, çocuğun olumsuz düşüncelerini fark edip sorgulamasını desteklemektir. 'Bu düşünce gerçeği yansıtıyor mu? Başka hangi kanıtlar var? Daha dengeli ve gerçekçi bir bakış açısı nasıl olurdu?' gibi sorularla çocu-



ğun düşüncelerini yeniden çerçevelemesi sağlanabilir. Örneğin, 'Sınav sonucu önemli ama tek başına tüm değerimi belirlemez' gibi daha gerçekçi ve esnek bir bakış açısı kazandırmak, kaygının şiddetini azaltır" diyor.

• BİRLİKTE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRİN

Sınavdan hiç söz etmeden, çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmek, onu zihinsel ve duygusal olarak rahatlatarak, fiziksel aktivitelerle desteklenen ortamlar yaratmak, sanıldığı gibi çocuğu hedeften uzaklaştırmaz. Aksine bu tür sağlıklı molalar, sınav sürecine daha güçlü

ve motive bir şekilde dönüşümüne sağlar. Bu süreçte; derin nefes egzersizleri, kas gevşetme çalışmaları ya da sınav öncesi kısa yürüyüşler, hem zihni hem de bedeni sakinleştirir. Ayrıca, deneme sınavı çözmek gibi adım adım sınava alışma ritüelleri, kaygının kontrol altına alınmasına yardımcı olur.

• ÇABALARINI TAKDİR EDİN

Uzman Psikolog Oğuzhan Gürdoğan; "Çocuğun kendisini güvende hissetmesi, özgüvenin ve öz-yeterlik duygusunun gelişimini destekler. Ailelerin çocuğun sadece başarısını değil, gösterdiği

çabayı ve sürece dair gayretini takdir etmesi, uzun vadede daha güçlü bir psikolojik sağlamlık oluşturur. Bu yaklaşım, çocuğun sadece sınav için değil, tüm yaşamı boyunca stresle başa çıkma becerilerini geliştirir. Sınavlar gelip geçici birer deneyimdir; ancak çocuğun bu süreçte kendisine ve çevresine dair geliştirdiği düşünceler, yaşam boyu kalıcı olur. Çocuğun düşünce ve inançlarını daha esnek, gerçekçi ve olumlu bir çerçevede şekillendirmesi, ailesinin sunduğu koşulsuz destekle birleştiğinde, sınavdan çok daha önemli bir kazanım sağlar" diyor.

Diyabetle Sağlıklı Yaşam Riskleri tanıyın, sağlığınızı koruyun...

Diyabet, tüm dünyada giderek artan bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkıyor. Günlük hayatın yoğun temposu, yanlış beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam gibi faktörler diyabet riskini artırıyor.



İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümünden Dyt. Selin Yavuz Tip 1 ve Tip II diyabet hakkında önemli bilgiler verdi.

DİYABET NEDİR?

Diyabet, insülinin yeterli üretilmemesi, etkisinin zayıf olması ya da her iki durumun bir arada bulunması nedeniyle vücutta kan şekeri dengesinin bozulduğu bir metabolik bozukluktur. Bu süreç, genetik yatkınlık, yaşam tarzı faktörleri, obezite ve çevresel etkenlerle birleşerek hastalığın gelişimini etkiler.

TİP 1 DİYABET

- Genellikle ani ve hızla gelişir. Genellikle 30 yaşından önce başlar.
- Çocuklarda ve gençlerde görülür.
- Vücut, çok az insülin üretir ya da hiç insülin üretmez. İnsülin eksikliği nedeniyle kan şekeri yüksek seviyelerde kalır. Bu bireyler, kan şekeri

seviyelerini kontrol altında tutabilmek için yaşamları boyunca insülin almak zorundadırlar.

- Genetik yatkınlık önemli bir risk faktörüdür.

TİP 1 DİYABETİN BELİRTİLERİ

Tip 1 diyabetin semptomları hemen her zaman birdenbire ortaya çıkar.

- Aşırı susama,
- Aşırı acıkma,
- Ani kilo kaybı,
- Sık idrar yapma,
- Aşırı yorgunluk hissi şeklinde görülür.

TİP 2 DİYABET

- Ailesinde diyabetli olanlar,
- BMI >25,
- 4 kg'dan daha ağır bebek doğuran kadınlar,
- Stres altında yaşayan kişilerde diyabetin görülme riski daha yüksektir.

- Ayrıca pankreasın kronik iltihabı, pankreas tümörleri ve ameliyatları ile hipertiroidi, akromegali gibi bazı hormon hastalıkları Tip 2 diyabete yol açabilir.

TİP 2 DİYABETİN BELİRTİLERİ

- Yorgunluk hissetmek,
- Sık sık enfeksiyon gelişmesi,
- Ciltteki kesiklerin veya

yaraların çok yavaş iyileşmesi,

- Sık idrar yapma,
- Ellerde ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma,
- Açlık hissinin fazlalaşması ve çok yeme,
- Ağız kuruluğu ve çok su içme.

TİP 2 DİYABETİN NEDENLERİ

- Karaciğerde glikoz üretimi artışı,

- İnsülin direnci.

TİP 2 DİYABETTE RİSK FAKTÖRLERİ

- Yaşı 40'ın üzerinde olanlar,
- Şişmanlar,
- Ailelerinde başka diyabet hastaları bulunanlar,
- Gebelik sırasında diyabet gelişenler,
- 4,5 kg'dan daha ağır bebek doğuranlar,
- Bir hastalığın veya yaralanmanın stresini yaşayanlar,
- Tansiyonu yüksek olanlar.

GESTASYONEL DİYABET

Gestasyonel diyabet (GD), diyabeti olmayan ancak hamilelik sırasında diyabet gelişen kadınlarda görülen bir durumdur. Genellikle gebelik sonrasında düzelir, ancak sonraki gebeliklerde yeniden ortaya çıkma riski bulunur.

- Gestasyonel diyabetin %80'i, ilerleyen yıllarda tip 2

diyabete dönüşme eğilimindedir.

- Gestasyonel diyabet geçiren kadınların, 16 yıl içinde diyabet geliştirme riski %30 iken, bu oran genel nüfus için sadece %10'dur.

- Hamilelik sırasında kilo artışı 20 kg'ı aşarsa, gestasyonel diyabet tanısı kesin olarak konulur.

DİYABETİN TEŞHİSİ

- Kan şekeri ölçümü = AKŞ > 126 mg / dl ise DM
- Oral Glukoz Tolerans TESTİ (OGTT) = Akş 100-126 mg/dl. Arasında olanlara yapilir.
- İdrar Şekerinin Kontrolü.
- Keton Testi.

DİYETİSYENİN DİYABETTEKİ ROLÜ NEDİR?

Diyetisyenler, diyabetin yönetiminde önemli bir rol oynar ve kişiye özel beslenme planları oluşturarak kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olur.

Bireylerin beslenme ihtiyaçlarını değerlendirir, onlara uygun yemek planları sunar ve yaşam tarzı değişikliklerini benimsemelerine rehberlik eder.

Danışanı ile birlikte çalışarak diyet alışkanlıklarını iyileştirir, kilo kontrolünü destekler ve yeterli beslenmeyi sağlar. Bu süreç, karbonhidrat, yağ ve

protein gibi makro besinlerin doğru miktarda ve zamanında tüketilmesiyle kan şekeri seviyelerinin düzenlenmesini hedefler.

Diyabetli bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlamak için beslenme düzeninin yanı sıra düzenli egzersiz yapmaları için de önerilerde bulunur.

HANGİ YİYECEKLER TÜKETİLMELİDİR?

Herhangi bir yiyeceği aşırı miktarda tüketmekten kaçının; sağlıklı beslenmenin temelinde denge vardır. Vücudunuzun ihtiyaç duyduğu besinleri doğru miktarda ve zamanında almak, hiperglisemi ve hipoglisemi risklerini azaltarak kan şekerini kontrol altında tutmaya yardımcı olur. Ayrıca, bu denge hem kısa vadede hem de uzun vadede olası komplikasyonların önlenmesine veya ertelenmesine katkı sağlar.

Yağsız süt, düşük yağ içeriğine sahip olsa da kalorisi bulunmaktadır. Diyet ürünleri şekersiz olabilir, ancak bunların içinde bulunan un, yağ ya da meyve şekeri, kan şekeri ve yağ seviyelerinin kontrolü için ideal olmayabilir. Eğer porsiyonlarınızı düzgün bir şekilde kontrol edebiliyor-

sanız, sevdiğiniz pek çok farklı yiyeceği, dengeli bir şekilde tüketebilirsiniz.

BESLENME TEDAVİSİNDE NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Diyabetin beslenme tedavisinin amacı, diyabetli birey için yaşam boyu sürdürülebilir ve ideal bir beslenme planı oluşturmaktır. Bu planın hedefleri şunlardır:

- Kan şekerini normal seviyelerde tutmak,
- Hiperglisemi (kan şekeri yüksekliği) ve hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) gibi ani komplikasyonları önlemek,
- İdeal vücut ağırlığını sağlamak ve bunu korumaktır.
- Tip 2 diyabetli bireyler için, beslenme tedavisinde dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:
 - Bireysel ihtiyaçlara uygun, yeterli miktarda ve doğru zamanlamayla yemek yemek,
 - Kan şekeri kontrolünü sağlamak için kişiye uygun miktarda karbonhidrat içeren besinler tüketmek,
 - Besin çeşitliliğini artırmak,
 - Lif alımını artırarak posalı besinler tüketmek,
 - Basit şekerler (örneğin, toz şeker, bal, tatlılar, meyve suyu) yalnızca diyetisyen önerisi ve kontrolü altında tüketmek.



Nurettin Bölük

Namaz vakitleri ve rekatları niçin tartışılıyor?

Zaman zaman en-telektüeller veya akademisyenler arasında namazın kaç vakit, kaç rekât olduğuna dair tartışmalar olmakta, çoğu zamanda ortak bir sonuç çıkmamaktadır.

Kur'an ve sünnet ışığında konuyu incelemeye ve irdelemeye çalışalım.

Namaz İslam'la beraber gelmiş bir ibadet değildir. Hz. Ademden beri bütün ilahi dinlerde namaz ibadeti vardır. Yapılış şekillerinde (Ritüellerde) farklılıklar olsa bile esas da ana hareketlerde, zikirde büyük farklılıklar yoktur. Hepsinde Allah rızası gözetilmiştir. Zaman zaman esaslardan uzaklaşılan dinler değişse bile, namaz oruç gibi ibadetler hep var olmuştur.

Yunus suresi 87. Ayet: Musa'ya ve kardeşine, "Kavminiz için Mısır'da evler hazırlayın ve evlerinize namaz kılınacak yerler yapın. Namazı dosdoğru kılın. Müminlere müjdele" diye vahyettik.

Yine Hud suresi 87. Ayet-te: Dediler ki, "Ey Şu'ayb!

Atalarımızın kulluk ettiklerini bırakmamızı, mallarımızı, istediğimiz gibi kullanmaktan vazgeçmemizi; senin namazın mı buyuruyor?" Oysa ki sen akli başında yumuşak huylu bir adamsın. Yukarıda verilen iki ayette Hz. Musa ve Şu'ayb'a da namaz kılma ibadetlerinin verildiği belirtilmektedir.

Namaz ibadetlerinin vakitleri Kur'an'da hem güneşe göre hem de zamana göre belirlenmiştir.

Zamana göre: Hud suresi 114. Ayet: Gündüzün iki tarafında (sabah-akşam) ve gecenin yakınlarında (yatsı) namazı ikame et. (Namazı kıl) Çünkü iyilikler kötülükleri giderir. Bu anlayanlara bir öğüttür.

Rum suresi 17.ayet: Bu sebeple akşam vaktine eriştiğinizde ve sabah kalktığınızda Allah'ı tesbih edin.

18. ayet: Göklerde ve yerde her türlü övgü O'na mahsustur. Gündüzün sonunda (akşam) ve öğle vaktine eriştiğinizde de O'nu teşbih edin.

Bakara suresi 238. Ayet: Namazları, özellikle orta namazı (ikindi namazı) vaktinde, eksiksiz ve şartlarına uygun olarak kılmaya devam edin. Allah'ın huzurunda derin bir saygıyla el bağlayıp divan durun.

Güneşe göre namaz vakitleri de şu ayetlerde belirtilmiştir.

Taha suresi 130. Ayet: O halde söylenen şeylere sabret! Ve Rabb'ini, güneşin doğmasından önce (sabah vakti) ve batmasından önce (ikindi vakti) ve gecenin bir kısmında (yatsı vakti) ve gündüzün taraflarında (öğle) hamd ile teşbih et. Umulur ki Onun hoşnutluğunu kazanırsın.

Kaf suresi 39. Ayet: Resulüm! Sen onların söylediklerini sabırla karşıla. Güneş doğmadan (sabah) ve batmadan önce (ikindi) Rabbini övgü ve teşbih ile an.

İsra suresi 78. Ayet: Gündüzün güneşin ortasını aşmasından gecenin karanlığına kadar (öğle, ikindi, akşam, yatsı) namaz kıl; bir de sabah namazını. Çünkü sabah namazı şahitlidir.

İsra suresi 79. Ayet: Gecenin bir vaktinde kalkıp kendine mahsus nafile bir namaz olarak da namaz kıl ki, Rabbin seni övülmüş bir makama yüceltsin. (Bu ayet Ülemalarca sadece Peygambere hitap ediyor, O'nun için "Gece Namazı" dense de: Ben herkesi ilgilendirdiğini düşünüyorum. Gece kalkmak zor olur düşüncesiyle yatsı namazı sonunda kılınan üç

rekât vitir namazı, bu namaz yerine ikame edilmektedir.) Secde suresi 16. Ayette de Gece Namazından söz edilmektedir.

Cuma suresi 9. Ayet, Cuma Namazını ve vaktini anlatır.

Şimdi yukarıda adı geçen ayetlere bütünlük içinde dikkatli baktığımız da beş vakit namazın, Gece Namazının, Cuma Namazının açık bir şekilde zikredildiğini görmekteyiz.

Öyle ise vakitlere itirazlar neden yapılmaktadır. Birincisi art niyetli yaklaşımlar neticesi namazla ilgili ayetlerin tamamını görmezden gelerek; içinde namaz geçen fakat bütün vakitleri belirtmeyen bir ayeti alarak, namaz iki veya üç vakit olarak söylenbilir. Mesela: Sadece Hud suresi 114. Ayetle namaz vakitlerini belirtmek itersen, sabah- akşam- yatsı namazları var denilebilir. Çünkü, bu ayette üç vakit namazdan söz edilmektedir. Namaz vakitleri ile ilgili diğer ayetleri yok saymak iyi niyetli bir yaklaşım değildir.

Başka bir görüş de: Adı geçen diğer ayetlerde Namaz için Salat kelimesi geçmemekte, Zikir ve dua geçmekte, zikir ve dua namaz karşılığı değildir, onun için beş vakit diyemeyiz görüşünde olanlar vardır. Vakıt belirlen zikirler, namaz anlamındadır. Allah, Nisa suresi 103. Ayette, namaz vakitleri belirlenen bir farzdır, buyurmaktadır.

Peygamber, sahabe, tabiin

dönemlerinde apaçık yapılan namaz ibadetleri ve vakitlerinde yanılma şüphe olamaz. Bilhassa Peygamberimiz hayatta iken bir yanlışlık olsa, kesin ayet gelerek o yanlış anlama düzeltilirdi. Öyle bir şey olmadığına göre, günümüzde bu konuyu kaşımanın Müslümanların yararına olmadığı, bir fayda getirmeyeceği de kesindir.

Ayrıca namazın Rükunları (Ritüelleri) çeşitli ayetlerde bahsedilmektedir. Bakara 43 ve Maide 55'te rükû, Bakara 125 de rükû ve secde, Şuara 217 de secde, Furkan 64. Ayete ise, Kıyam ve secde'den bahsedilmektedir. Okuma namaz ayetlerinin çoğunda vardır.

Girişte de belirttiğim gibi, namaz İslam öncesinde de ilahi Dinlerde uygulanan bir ibadettir. Söylendiği gibi Hicretten bir buçuk yıl önce Mi-raç hadisesiyle farz kılınan bir ibadet değildir. Hz. Musa ile ilgili anlatılan gidip gelmeler ve rekât sayılarının azaltılması hadisesi uydurma İsrailiye tezidir. Allah, insanların bu konudaki gücünü bilemeyecek Musa Aleyhisselam bilecek ve bizim Peygamberimize akıl verecek, olmayacak dua...

Mekke döneminde hicretten önce farz namazların iki rekât kılındığına dair görüşler var. Kur'an'da bu konuda bilgi yok. Yalnız, hicretten sonra Medine'de farz namazlar sabah akşam hariç, hep dört rekât olarak kılındığına dair görüş birliği var. Sonra Nisa

suresi 101. Ayette: Yeryüzünde sefere çıktığınız zaman kafirlerin sizi gafil avlamalarından korkarsanız namazı kısaltmanızda size bir günah yoktur...dendiğine göre, yine seferi namazlarda kısaltma, iki rekât kılınan namazlarda değil, dört rekât kılınan namazlarda olur. İki rekâtın neyini kısaltacaksınız? Mekke'de İslam'ın yeni yayılma zamanlarında, düşmanların güçlü olduğu dönemlerde, Müslümanları namaza ısındırmak için, gizli kaçak namaz kılınırken; bu ayete dayanılarak, dört rekât farz namazlar iki rekât olarak kılınmış olabilir. Kur'an'da rekât sayısı konusunda bir düzeltme isteği, emri olmadığına göre yapılan uygulamalar ve sayılar doğru demektir. Bu konulardaki itirazlarda faydası olmayan yakıştırmalardır.

Mesela, Maide suresi 6. Ayette: Abdestle ilgili ağıza buruna su vermek, kulak ve enseye mest etmek yoktur. Bunlar Peygamberimiz ve Müslümanların abdest için ilave ettiği iyi uygulamalardır.

Abdestte olduğu gibi, Namazın rekât sayısında ve uygulama şeklinde Peygamberimiz tarafından eklemeler olmuş olabilir. 23 yıllık Peygamberlik süresinde Kur'an'da bir itiraz olmadığına göre bu uygulamaları doğru kabul edip gönül rahatlığı ile Allah rızasını gözeterek namazlarımızı kılmamız gerekir. İhlasla kılınan namazların kabul olmayan olmaz.

Ordu-Giresun Havaalına Yoğun Talep...



Ordu-Giresun Havalimanı Mayıs ayı verilerini açıkladı..

Buna göre; Ordu-Giresun Havalimanı'nda mayıs ayında, iç hat yolcu trafiği 83978, dış hat yolcu trafiği 3226 oldu. Böylece mayısta toplam 87.204 yolcuya hizmet verildi.

Mayıs ayında Ordu-Giresun Havalimanı'na iniş-kalkış yapan uçak trafiği iç hatlarda 576, dış hatlarda

22 olmak üzere toplamda 598'e ulaştı.

Yük (kargo+posta+bagaj) trafiği ise mayıs ayında toplamda 628 ton oldu.

5 aylık (ocak-mayıs) dönemde ise Ordu-Giresun Havalimanı'nda yolcu trafiği 415.850, uçak trafiği 2.900, yük trafiği (kargo+posta+bagaj) ise 3.176 ton olarak gerçekleşti.

Haber:
Cahit Akdoğan

Giresun'da bahçede düşen 90 yaşındaki kadın öldü

Giresun'un Bulancak ilçesinde bahçede düşen yuvarlanan 90 yaşındaki kadın hayatını kaybetti

Alınan bilgiye göre, ilçenin Ezeltere köyünde 90 yaşlarındaki Ş.D., bahçede henüz belirlenemeyen bir nedenden dolayı yere düştü.

Olay yerine sevk edilen 112 acil ekibinin yaptığı incelemelerde kadının hayatını kaybettiği belirlendi.

Ş.D.'nin cesedi kesin ölüm nedeninin belirlenmesi için Bulancak İlçe Devlet Hastanesi morguna kaldırıldı.

GİRESUN (AA)

Piraziz Belediyesi Temizlik Ekipleri Durmak Bilmiyor

Gece gündüz demeden sürdürülen temizlik faaliyetleriyle, hem halk sağlığı korunuyor hem de çevre temizliğine yönelik farkındalık güçlendiriliyor. Özellikle yaz aylarında artan toz ve kirliliğe karşı alınan bu önlem, vatandaşlardan da olumlu geri dönüş alıyor.

Çalışmalar hakkında değerlendirmede bulunan Piraziz Belediye Başkanı Yüksek İnşaat Mühendisi M. Esat Ayyıldız, şu ifadeleri kullandı:

"Ekiplerimizle birlikte,

daha yaşanabilir, daha temiz bir Piraziz için gece gündüz demeden çalışıyoruz. Halk sağlığı ve çevre temizliği bizim için öncelikli konular arasında. Vatandaşlarımızın hijyenik ve güvenli bir çevrede yaşamalarını sağlamak en temel görevlerimizden biri."

Belediye yetkilileri, temizlik çalışmalarının belirli bir program dahilinde periyodik olarak sürdürüleceğini ve ilçe genelinde tüm noktalara ulaşılacağını belirtti.

Haber: Fatma Uğurlu



Espiye'de alt ve üst yapı çalışmaları devam ediyor



Kavanoz, yaptığı yazılı açıklamada, İl Özel İdaresine bağlı ekiplerin çalışmalarını Hacımahmutlu, Sakarya, Taflancık, Değirmenağzı ve Gülburnu köylerinde sürdürdüğünü ifade etti.

Köylerde kanal temizleme, betonlama ve yol bakım faaliyetleri yapıldığını aktaran Kavanoz, çalışmaların program doğrultusunda yürütüldüğünü kaydetti.

GİRESUN (AA)



Pehlivanlarımızdan Madalya Yağmuru!



Geleneksel güreşler faaliyet takviminde yer alan Ordu Korgan Karakucak Güreş Şenlikleri'nde Giresunlu sporcularımız göz dolduran performanslarıyla gurur kaynağımız oldu.

Şenliklere katılan Giresunlu pehlivanlarımız, toplamda 10 madalya ka-

zanarak önemli bir başarıya imza attı. Sporcularımız; 1 altın, 1 gümüş ve 8 bronz madalya ile kürsüye çıkma-yı başardı.

Sporcularımızı ve antrenörleri Ömer Faruk Sipahi ile Bayram Duman'ı gönül-den tebrik ediyoruz.

Haber: Hakan Çelebi



Ölçümler Yapıldı !

Türk sporunun yeni yıldızları ve şampiyonları keşfedilmeye devam ediliyor

Sportif Yetenek Taraması ve Spora Yönlendirme Programı ile uzman antrenörler eşliğinde 3. sınıf öğrencilerine yönelik genel tarama ve test ölçümleri gerçekleştirildi.

Çocuklarımızın sportif yeteneklerini tespit ederek uygun branşlara yönlendirmeyi amaçlayan program kapsamında binlerce öğrenciye ulaşıldı ve her biri için detaylı değerlendirmeler yapıldı.

Haber: Mustafa Tuncay



Milli Sporcumuz Deva Dübüş'ten Avrupa Şampiyonası'nda Çifte Altın!



30 Mayıs – 9 Haziran 2025 tarihleri arasında Romanya'nın Cluj şehrinde düzenlenen 2025 Avrupa Bilek Güreşi Şampiyonasında

ülkemizi gururla temsil eden Milli Sporcumuz Deva Dübüş, büyük bir başarıya imza attı.

18 yaş altı kızlar 50 kg kategorisinde mücadele eden sporcu-



muz, hem sağ kol hem de sol kolda Avrupa Şampiyonu olarak iki altın madalya kazandı.

Milli Sporcumuz Deva Dübüş'ü, başarısında emeği geçen

Antrenörü Ömer Faruk Sipahi ve katkı sağlayan herkesi tebrik ediyor, başarılarının devamını diliyoruz.

Haber : Fatma Uğurlu

Alperen Şengün memleketi Giresun'da yoğun ilgi gördü

NBA'de Houston Rockets forması giyen milli basketbolcu Alperen Şengün, memleketi Giresun'da yoğun ilgiyle karşılandı.

NBA'de Houston Rockets formasıyla başarılı bir sezonu geride bırakan milli oyuncu Alperen Şengün, memleketi Giresun'a gelerek ailesi, arkadaşları ve hemşehrileriyle hasret giderdi. Yoğun ilgiyle karşılanan Şengün, özel bir antrenman programı eşliğinde çalışmalarını da sürdürdü. Giresunlu vatandaşlar, Şengün'e sevgi gösterilerinde bulunurken, çok sayıda da hatıra

fotoğrafı çekti.

GENÇ SPORCULARA İLHAM OLDU

Ziyaret sırasında Alperen Şengün'ün, şehirdeki genç sporcularla bir araya gelmesi de büyük heyecan yarattı.

Özellikle basketbola yeni başlayan çocuklar ve genç yetenekler için rol model olan Şengün, onlarla sohbet etti, tavsiyelerde bulundu ve moral verdi. Ziyareti, Giresun'da basketbola olan ilgiyi yeniden canlandırırken, gençler için unutulmaz bir motivasyon kaynağına dönüştü.

Haber Merkezi



Eynesil'de Özel Eğitim Öğrencileri Sporla Buluştu



Eynesil İşitme Engelliler Okulu öğrencileri, curling ve dart branşlarıyla tanışarak keyifli bir spor deneyimi yaşadı. Gençlik Hizmetleri

Genel Müdürlüğü'nün Ünides destek programları kapsamında, Giresun Gençlik Hizmetleri Şube Müdürlüğü öncülüğünde ve Kamil Nalbant Meslek Yüksekokulu İşit-

me Engelliler Topluluğu gönüllü öğrencilerinin iş birliğiyle hayata geçirilen projenin spor ayağı, ilçe Gençlik ve Spor Müdürlüğü personelleri ve gönüllü öğrenciler

tarafından gerçekleştirildi.

Eynesil İşitme Engelliler Okulu öğrencilerinin de dahil edildiği etkinlikte, spor salonunda düzenlenen şölen havasında

geçen aktiviteler büyük beğeni topladı. Öğrenciler, farklı spor dallarını deneyimleme fırsatı bulurken eğlenceli vakit geçirdi.

Öğrenci velileri, projede yer

alan öğrenciler ve gönüllü yüksekokul öğrencileri, desteklerini esirgemeyen tüm yetkililere teşekkürlerini iletti.

Haber :Fikret Bodur

