



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® Extra Cplus İnışdibi

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDEM

24 Haziran 2025 Salı

Sayfa: 1

Sayı: 7251

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

Temür'den İnışdibi-Çaldağ Karayolu Bitişi İçin Müjde



AK Parti Giresun Milletvekili Ali Temür, Çaldağ - İnışdibi yolu için beklenen müjdeyi verdi. Temür 32 kilometrelik İnışdibi-Çaldağ Karayolu yenileme projesi hızla ilerliyor. Toplam 3 kilometresi duble yol ola-

rak planlanan karayolunun, daha önce şehir merkezinden başlayarak Batlama Sanayi Sitesi'ne kadar olan 1,5 kilometrelik kısmı başarıyla tamamlanmıştı. Geriye kalan duble yol bölgesin tamamlanması için yol çalışmalarına mâni

olan elektrik direklerinin Deprese işlememelerini tamamladık, gerekli sanat yapıları ve üstyapı çalışmalarını bitirdik, eksik kalan 1,5 kilometrelik bölümde de yapım çalışmalarına hızla başladık." dedi. Temür şöyle konuştu, "Yol

güzergâhı üzerinde bulunan ve trafik güvenliğini tehdit eden iki adet evin yıkımıyla ilgili işlemler de gerçekleştirilmekte olup, kısa sürede bu alanlarda da güvenlik tam anlamıyla sağlanacaktır. Yürütülen bu çalışmalarla,

hem şehir merkeziyle bölgenin bağlantısı daha sağlıklı hale gelecek hem de vatandaşlarımızın ulaşım konforu ciddi şekilde artacaktır. Bu yaz sezonu içerisinde yol tamamlanarak halkımızın hizmetine sunulacaktır.

İnışdibi-Çaldağ Karayolu'nun şimdiden Giresun'umuza hayırlı ve uğurlu olmasını temenni ediyor, projede emeği geçen tüm kişi ve kurumlara teşekkür ediyorum."

Haber:
Mustafa Cici

Yeniden Refah Partisi Genel Başkanı Erbakan, partisinin Giresun İl Kongresi'ne katıldı



Yeniden Refah Partisi Genel Başkanı Fatih Erbakan, partisinin Giresun İl Kongresi'ne katıldı. Erbakan, Giresun Belediyesi Kültür ve Fuar Merkezi'nde düzenlenen partisinin Giresun 3. Olağan İl Kongresi'nde, Gazze, Arakan, Keşmir ve Myanmar'da yaşanan olayları gördükçe geceleri uyuyamadıklarını belirtti. **3'TE**

Espiye'de çocuk festivali düzenlendi

SAYFA 4'TE



Uykuda Nefes Alamama
Yani Uykuyu Apnesi Gerçeğiyle
Yüzleşebiliyor muyuz?...

(Yazısı Sayfa 4'te)



Bir insanın
Özünü Unutması
Aslında Kendini
Unutmasıdır!..

(Sayfa 6'da)

Frankfurt'ta yapılan Gündem Türkiye paneline katılan Gezmiş, İmamoğlu'na özgürlük istedi
'Halkın İradesine Yapılan Her Saldırının Karşısındayız'



CHP Giresun Milletvekili Elvan Işık Gezmiş, "Sayın Ekrem İmamoğlu; kadınların eşit temsil edildiği, gençlerin söz hakkı bulduğu, yoksulun unutulmadığı, doğanın korunduğu bir İstanbul vizyonu ortaya koyduğu için birilerini rahatsız etti." dedi. **4'TE**

Belediye İlaçlama Çalışmalarına Hız Verdi



Giresun Belediyesi yaz aylarının gelmesiyle birlikte artış gösteren sinek, sivrisinek ve haşere yoğunluğunu önlemek amacıyla ilaçlama çalışmalarına hız verdi.

SAYFA 2'DE

Giresun İl Özel İdaresi'nden Sokak Hayvanlarına Yönelik Dev Yatırım



Giresun İl Özel İdaresi'nden yapılan açıklamada, "Sokakta yaşayan can dostlarımız için önemli bir projeyi hayata geçiriyor. **SAYFA 4'TE**

Eroğlu: Konkordato Sayılarında Patlama Var, Çözüm Üretilsin



İyi Parti Giresun İl eski Başkanlarından Abdülkadir Eroğlu, ekonomik krizinin giderek derinleştiğini ifade ederek yetkilileri acil tedbir almaya davet etti.

SAYFA 2'DE



Özbek ailesine teşekkür

SAYFA 3'TE

Eroğlu: Konkordato Sayılarında Patlama Var, Çözüm Üretilsin

Eroğlu Konkordato ve iflas sayılarında patlama olduğunu iddia ederek “Yılın henüz yarısını bile görmeden Türkiye ekonomisinde hava daha da ağırlaştı. Küresel ticaret savaşları, dövizdeki oynaklık, üstüne bir de siyasi beceriksizlik eklenince tablo malum: konkordato ve iflas sayılarında patlama yaşanıyor. 2025’in ilk 5 ayında konkordato başvuruları yüzde 97, iflaslar ise yüzde 75 arttı. Bu rakamlar değil ekonomi sayfasına, adliye bültenine yazılmalı.” dedi

Eroğlu, “Vatandaş da nefes alamıyor. Türkiye Bankalar Birliği’nin verilerine göre halkın bankalara olan borcu %37,7 artarak 15,6 trilyon liraya ulaştı. Borç katlandıkça umut küçülüyor. Tarım sektörü bile 835 milyar lirayla kredi lideri olmuş ama toprağın bereketi değil, borcun kuraklığı büyüyor.

Cari açık desen, tam bir açık yara. Nisan ayında 15,8 milyar dolar yıllık cari açık oluştu, dış ticaret dengesi ise 60,4 milyar dolar açık verdi. Hizmetler

sektöründeki 62 milyar dolarlık fazla bir nebze moral verse de, o da turizmden gelen üç kuruş para. Taşımacılık ve seyahatten gelen gelirler 4,6 milyar dolar civarında. Bu tabloyla döviz kasası mı dolar? Yoksa milletin sinirleri mi boşalır?

Asgari ücret açıkık sınırının altında kalmış durumda. Açlık sınırı 27.270 TL, asgari ücret bunun altında. Bu tablo karşısında hâlâ “sabredin” deniliyor. Türk-İş Genel Başkanı Ergün Atalay’ın dediği gibi: “Ne zam, ne para, ne pul kaldı.” Sabır taşı olsa çatlamıştı. Giresun’da her sokakta boşalan dükkânlar, kepenk indiren esnaf, dolanıp duran emekli... İflaslar sadece kâğıt üzerinde değil, gözümüzün önünde yaşanıyor. Seneye daha da fazlası olacak, çünkü bu sistem artık yürümüyor

Bir milletvekili çıkıp sabır istiyor. Kusura bakmasın ama milletin sabredebek hâli kalmadı. Görevin sabır istemek değil,

çözüm üretmektir. Belediye yurt açamazken, cemaatlerin yurt açma hakkı var. Peki bu kararın hem sosyal hem ekonomik maliyetini hesaplayan var mı?

Prof. Dr. Dilek Dai Özçengiz’in şu cümlesi ise yaşadığımız sefaletin tıbbi raporudur: “Yoğun bakıma aldığım hastaların çoğu protein yetersizliğiyle geliyor.” Et artık lüks, ilaç ise erişilemez. Emekli sadece yoksul değil, aynı zamanda hastadır ve çaresizdir.” şeklinde konuştu.

Eroğlu sözlerini şöyle tamamladı; “Artık mesele ekonomik değil, siyasi. Güven vermeyen, halktan kopmuş bir yönetimle hiçbir ekonomik tedbir sonuç vermez. Çözüm siyasi bir değişimdir. Ve bu, erken seçimle mümkün olur.

Fındık üreticisine de yeni bir darbe geliyor. TMO, 2022 ürünü fındığı 150 TL’den satışa çıkardı. Fiskobirlik de bu adımı

referans olarak fiyatlarını aşağı çekti. Bu, hem 2026 sezonunun fiyatlarını baltalar hem de üreticiyi iflasa sürükler. Bu satış derhal iptal edilmelidir.

Giresun’a dair konuşan siyasilere dilinde hep ödenek var, icraat yok. Ordu-Giresun Havaalanı hâlâ ILS CAT II cihazına sahip değil. Bahar aylarında sefer iptalleri, uçağın Samsun’a yönlendirilmesi normalleşti. Ama Trabzon’a ikinci havaalanı yapılmakta. Bu mudur adalet?

Dalcık projesi mi? Giresun’un kangrenine dönüştü. Liman sahasından 2 metre alın, dışa bir şerit ilave edin, mesele çözülür. Ama tabii mesele çözmek değil, çözüyormuş gibi yapmak.

Yani sevgili dostlar, milletin sırtına yük binen kadar, yukarıdan inen nutuklar da ağır geliyor artık. Bu yük ne ekonomiyle taşınır, ne sabırla. Bu yükü azaltacak olan şey, halktan yana, şeffaf ve adil bir siyaset anlayışıdır.”

Haber:
Cahit Akdoğan

Abdullu Köyü için önemli bir eşik aşıldı



Giresun’un Tirebolu İlçesine bağlı Kusunkunlu Köyünde, üç mahallenin (Abdullu, Pattarlası ve Yayca) kendi köylerini kurma hayaliyle düzenlediği referandum sonuçlandı “Abdullu Köyü” adıyla yeni bir yerleşim yeri kurmak için ilk adımı atan mahalle sakinleri, sandıktan çıkan ezici “evet” oylarıyla bu yolda önemli bir başarı elde etti.

Gerçekleştirilen referandumda 179 seçmenden toplam 155 seçmen oy kullanırken 147 seçmen “evet” oyu kullandı, yalnızca 6 seçmen “hayır” dedi. 2 oy çekimser kalırken, 24 seçmen ise oy kullanmadı. Bu sonuçlar, Abdullu, Pattarlası ve Yayca mahallelerinin

büyük çoğunluğunun ayrı bir köy olma isteğini net bir şekilde ortaya koydu.

Bundan Sonraki Süreç Nasıl İşleyecek?

Referandumdan çıkan bu güçlü destekle birlikte, Abdullu, Pattarlası ve Yayca mahallelerinin ayrı bir köy olması yönündeki talepleri resmîyet kazancak. Süreç, idari ve yasal prosedürlerin tamamlanmasıyla devam edecek.

Referandum sonuçlarının ilgili mercilere sunulmasının ardından, yetkililerin konuyu değerlendirmesi ve gerekli adımları atması bekleniyor. Bu, Tirebolu’nun idari haritasında potansiyel bir değişikliğin ilk işaretleri olarak kabul ediliyor.

Haber Merkezi

Giresun Tehlike Altında: Madencilik Faaliyetleri Harşit Vadisi’nin Geleceğini Tehdit Ediyor

Yetkililerden yapılan açıklama, “Giresun’un Doğankent (Harşit), Tirebolu ve Görele ilçeleri, devam eden madencilik faaliyetleri nedeniyle artan bir çevre kriziyle karşı karşıya. Tarihi direniş geçmiş, doğal içme suyu kaynakları ve eşsiz Karadeniz ekosistemiyle önemli bir bölge olan bu coğrafya, şu anda ciddi bir risk altında.

Cantürk Alagöz’e ait Alagöz Madencilik şirketi tarafından 2021 yılında başlatılan madencilik çalışmaları, yerel halk için adeta bir kâbusa dönüşmüş durumda. Bölge sakinleri, bu faaliyetlerin içme sularını, yaylalarını, doğalarını, tarihi miraslarını ve gelecek umutlarını yok ettiğini belirtiyor.

Etkileri geniş çapta hissediliyor:

- Maden şirketine ait ağır iş makineleri köy yollarını

tahrip etmiş, beton yollar zarar görmüş, heyelanlar meydana gelmiş ve köy yolu yaklaşık üç ay ulaşımına kapanmıştır.

- Maden şirketlerinin kamyonları Tirebolu-Torul yolu arasında ölümlü kazalara neden olmaktadır.

- Temiz içme suyu kaynakları tehdit altına girmiş, yöre halkı sağlık endişesi yaşamaya başlamıştır.

- Şelaleler, ormanlar, dereler ve ekosistem büyük zarar görmüş; doğa tahrip edilmiştir. Dere yataklarında balık ve canlı yaşamı kalmamıştır.

- Bölgenin coğrafi işaretli Giresun kalite fındık ve çayı, bu tahribattan gelecekte büyük zarar görecektir.

Ayrıca, ÇED (Çevresel Etki Değerlendirmesi) raporu olmaksızın iki adet kaçak maden atık havuzu inşa edildiği bildirildi. Bu havuzlardan sızan

kimyasal atıklar Harşit Çayı’na karışarak Tirebolu üzerinden Karadeniz’e kadar ulaşmıştır.

Yerel yönetimler ve dönemin Giresun Valiliği, halkın şikâyetlerini yeterince dikkate almamakla ve sorunların büyümesine zemin hazırlamakla eleştiriliyor.

Harşit Vadisi, 1916-1918 Osmanlı-Rus Savaşı Kafkas Cephesi’nin geçilemeyen en önemli cephesi olmasıyla da büyük bir tarihi öneme sahip. Rusların bölgedeki madenleri işlemek için yaptığı “Tarihi Rus Yolu” da yeni yapılan bağlantı yolları nedeniyle zarar görmüş tür.

Bu ciddi endişelere yanıt olarak Giresun Federasyonu, Tirebolu Dernekler Federasyonu, Görele Dernekler Federasyonu, Dereli Federasyonu, Harşit Federasyonu, Espiye Federasyonu, Eynesil Fede-

rasyonu ve Çatalağaç Köyü Derneği gibi çeşitli federasyon ve dernekler taleplerini dile getirmek üzere bir araya geldi:

- Maden ruhsatlarının yeniden değerlendirilmesi.
- Tahrip edilen alanların rehabilitasyonu ve temiz içme suyu kaynaklarının korunması.
- Harşit Tabiat Parkı’nın tahribatının giderilerek tekrar doğa turizminin teşvik edilmesi.

Giresun STK’ları, yaşam alanlarını, sularını, topraklarını, tarihlerini, fındıklarını ve geleceklerini kurtarmak için mücadele ettiklerini vurguluyor. Bölgelelerini maden şirketlerinin inisiyatifine bırakmak istemediklerini ve Harşit Vadisi ile çevresinin kaderinin birkaç şirketin kar hırsına teslim edilemeyeceğini kesin bir dille belirtiyorlar.” denildi.

Haber Merkezi

Belediye İlaçlama Çalışmalarına Hız Verdi



Halk sağlığını korumak ve vatandaşların yaz aylarında daha sağlıklı ve huzurlu bir ortamda yaşamalarını sağlamak amacıyla yürütülen ilaçlamalar şehir genelinde gece ve gündüz aralıksız olarak devam ediyor.

Popülasyonun fazla gözlendiği bölgelerde daha fazla ilaçlama çalışması gerçekleştirirken, vatandaşlardan gelen ihbarlar da dikkate alınıyor.

Belediye Veteriner İşleri Müdürlüğü tarafından yapılan açıklamada: “Yaz aylarında

özellikle sivrisinek, karasinek ve diğer zararlı haşerelerin çoğalmasını önlemek için ekiplerimizle birlikte yoğun bir ilaçlama programı yürütüyoruz. Tüm mahallelerimizi kapsayacak şekilde düzenli periyotlarla ilaçlama yapıyoruz” dedi.

Yetkililer, yaz boyunca ilaçlama çalışmalarının yoğun şekilde süreceğini ve doğabilecek ihtiyaç doğrultusunda ilave ekiplerin de sahaya çıkarılacağını açıkladı.

Haber Merkezi



24 Haziran 2025 Salı	GİRESUN GÜNDEM	SAYI: 7251
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		

Özbek ailesine teşekkür



SEBİNSİAD Yönetim Kurulu Başkanı Müjdat Karayılan tarafından yapılan açıklamada, "Kıymetli hemşehrilerimiz değerli dostlarımız, Şebinkarahisarlı Sanayici ve İş Adamları Derneği (ŞEBİNSİAD) yönetimi olarak, geçtiğimiz günlerde kıymetli hemşehrilerimiz Sayın Dursun Özbek ve Sayın Mehmet Özbek kardeşler tarafından anneleri ve babaları adına yaptırılan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nin açılış törenine katılım sağladık. Eğitime yapılan bu değerli katkıya bizzat şahit olmaktan gurur

duyduk.

Özbek ailesinin, memleketleri Şebinkarahisar'a kazandırdığı bu modern eğitim yuvası, bölgemizin geleceğine yapılan önemli bir yatırımdır. Mesleki ve teknik eğitimin günümüz dünyasındaki önemi göz önüne alındığında, lise gençlerimizin nitelikli bireyler olarak yetişmelerine ve iş gücüne katılmalarına büyük katkı sağlayacaktır.

Meslek lisesi aynı zamanda memleketimizde kurulacak olan Şebinkarahisar OSB içinde önemli ve nitelikli insan kaynağı içinde büyük bir fırsat ve imkandır.

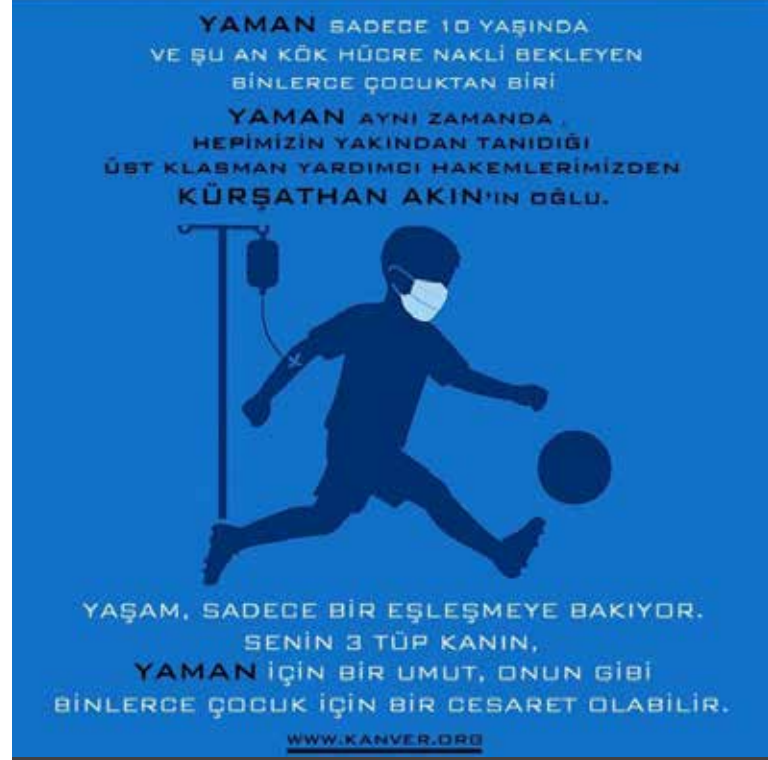


ŞEBİNSİAD olarak, eğitim ve öğretimin toplum kalkınmasındaki kilit rolünün bilincindeyiz. Bu yapılan hayırların desteklenmesi ve yaygınlaştırılması gerektiğine inanıyoruz. Özbek ailesine, memleketlerine gösterdikleri bu vefalı davranış ve eğitime yaptıkları değerli katkıdan dolayı yürekten kutluyoruz. Hasan Kezban Özbek Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi den mezun olacak gençlerin ülkemize faydalı bireyler olarak yetişmesini temenni ediyor, emeği geçen herkese şükranlarımızı sunuyoruz.

Aynı zamanda Milliyetçi Hareket Partisi yeni ilçe başkanı olan daha önce telefonla tebrik ettiğimiz ama maalesef memlekete gidemediğimizden bizzat ziyaret edemediğimiz MHP ilçe teşkilatı ve İlçe Başkanı Sayın Hakan Gürsoy'u da makamında ziyaret ettik. Ayrıca ziyaretimiz esnasında Gümüşhane Belediye Başkanı Sayın Vedat Soner Başer ile tanışma fırsatımız oldu. Hem Gümüşhane Belediye Başkanımıza hem de ilçe Başkanımıza görevlerinde başarılar dileriz.

Saygılarımızla" denildi.

Haber Merkezi



Yaşatmak elimizde!

Giresun Valiliği'nden "tıbbi atık" iddialarına ilişkin açıklama:

“(Atık poşetinde oluşan sızıntının temizlenmesi) Bu durum, sağlık kurumlarımızın işleyişine ya da hijyen standartlarına ilişkin bir sorun değil aksine, kamuoyunu yanıltmaya yönelik açık bir dezenformasyon girişimi ve kamu düzeni ile kurumsal itibarı zedelemeye yönelik mesnetsiz bir teşebbüstür.”

Giresun Valiliği kentte bir hastanede atık poşetlerinin toplandığı esnada oluşan sızıntının temizlenmesinin hijyen sorunu olarak gösterilmesinin kamuoyunu yanıltmaya yönelik bir dezenformasyon girişimi olduğunu bildirdi. Valilikten yapılan yazılı açıklamada, sosyal medyada “morgdan cenazemizi alırken karşılaştığımız manzara” paylaşımlarıyla dolaşıma sokulan içeriklerle ilgili güvenlik kamerası incelemeleri yapıldığı belirtildi.

Giresun Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nin tıbbi atıklarını toplama ve bertaraf edilmesinden sorumlu şirket personelleri tarafından atık poşetlerine

müdahale edildiği esnada sızıntı olduğu aktarılan açıklamada, “Bu durumun şirket personeline cep telefonuyla kaydedildiği, ardından alanın temizlendiği görülmektedir.” ifadeleri kullanıldı.

Açıklamada, şunlar kaydedildi:

“Yapılan bu işlemler esnasında fotoğrafı çeken firma personeli ya da fotoğrafı ilettikleri kişiler tarafından hastanemizin morgunda cenazesini bekleyen vatandaşlarımızın karşılaştığı bir durummuş gibi servis edilmesi art niyetli bir manipülasyon girişimidir. Bu durum, sağlık kurumlarımızın işleyişine ya da hijyen standartlarına ilişkin bir sorun değil aksine, kamuoyunu yanıltmaya yönelik açık bir dezenformasyon girişimi ve kamu düzeni ile kurumsal itibarı zedelemeye yönelik mesnetsiz bir teşebbüstür.”

Açıklamada, konuyla ilgili başlatılan idari ve adli sürecin hassasiyetle takip edildiği vurgulandı.

GİRESUN (AA)

Giresun'da kamyonet ile çarpışan motosikletin sürücüsü yaşamını yitirdi

Kaza anı bir iş yerinin güvenlik kamerasınca kaydedildi. Giresun'un Görele ilçesinde kamyonet ile çarpışan motosikletin sürücüsü hayatını kaybetti.

Sayfiye Mahallesi Fevzi Çakmak Caddesi'nde Ahmet Menteşe yönetimindeki 61 AHH 893 plakalı motosiklet, Süleyman Ç. idaresindeki 28 YF 531 plakalı kamyonet ile

çarptı.

İhbar üzerine olay yerine polis ve 112 Acil Sağlık ekipleri sevk edildi.

Ağır yaralanan motosiklet sürücüsü kaldırıldığı Opr. Dr. Ergun Özdemir Görele Devlet Hastanesindeki müdahaleye rağmen kurtarılamadı. Kaza anı ise bir iş yerinin güvenlik kamerasınca kaydedildi.

GİRESUN (AA)

Yeniden Refah Partisi Genel Başkanı Erbakan, partisinin Giresun İl Kongresi'ne katıldı



Partisinin Ordu İl Başkanlığı binasının açılış törenine de katılan Erbakan, İsrail'in İran'a yönelik saldırılarına ilişkin, “Son derece şımarık ve azgın şekilde siyonist İsrail bu saldırıları gerçekleştiriyor. Bu alçak saldırı karşısında İran da meşru müdafaa hakkını doğal bir şekilde, hukuka uygun şekilde kullanıyor. Burada İran'ın başarılı olmasını diliyoruz.” ifadelerini kullandı.

GİRESUN (AA)



Yoroz Kent Ormanı manzarasını seyir terasından yaklaşık 200 bin kişi izledi

Ordu'da sahilden 900 metre yükseklikteki Yoroz Kent Ormanı'na gelenler, seyir terasından Altınordu ilçesi ile Giresun'un bir bölümünü kuşbakışı izleme imkanı buluyor. Ziyaretçilerden Kenan Akkılıç: “Burada müthiş bir manzara var. Seyir terasından Ordu, Giresun ve bazı yaylaları görebilme imkanı bulduk”

Ordu'da geçen yıl turizme açılan, panoramik seyir terasının da bulunduğu Yoroz Kent Ormanı, ziyaretçilerin uğrak noktalarından oldu.

Altınordu ilçesine 20 kilometre uzaklıkta, 2006'da “kent ormanı” ilan edilen sahilten 900 metre yükseklikteki Yoroz'un zirvesine Büyükşehir Belediyesi-ince 1,5 yıl önce panoramik seyir terası inşa edildi.

Çevre düzenlemesinin ardından yürüyüş basamakları da yenilenen Yoroz Kent Or-



manı, geçen sezondan itibaren turizme hizmet sunuyor. Yapılan çalışmalarla yeni bir kimlik kazanan kent ormanı, bugünlerde mevsime özgü güzellikleriyle çok sayıda ziyaretçiye ev sahipliği yapıyor. Zirvede kayalıkların üzerindeki seyir terasından görülmeye değer manzaralar sunan Yoroz Kent Ormanı, dağcılık ve kaya tırmanışı meraklılarının da uğrak noktaları arasında yerini aldı.

Ormanın içindeki yürüyüş yolundan seyir terasına ulaşan yaklaşık 200 bin kişi, Ordu'nun

Altınordu ilçesi ile Giresun'un bir bölümünü kuşbakışı izleme imkanı buldu.

“Manzara karşısında adeta büyüledik” İstanbul'dan ailesiyle gezmek için Ordu'ya gelen Kenan Akkılıç, Yoroz Kent Ormanı'nın zirvesinde yapılan seyir terasına çıktıklarını söyledi.

Manzara karşısında adeta büyülediklerini belirten Akkılıç, “Açıktaki bu kadar güzel manzara beklemiyorduk. Burada müthiş bir manzara var. Seyir terasından Ordu, Gi-

resun ve bazı yaylaları görebilme imkanı bulduk.” dedi.

“Yapılan çalışmalar ve gördüğüm manzara müthiş” Ziyaretçilerden Zehra Demir de Yoroz Kent Ormanı'na daha önce de geldiğini ifade ederek, “Yapılan çalışmalar ve gördüğüm manzara müthiş. Bir tarafta Ordu, diğer tarafta Giresun manzarası sizi bekliyor.” diye konuştu.

Yoroz Kent Ormanı'nın en sık ziyaret edilen yerler arasında olduğunu vurgulayan Demir, sözlerini şöyle tamamladı: “Burada güzel şeyler yapılmış. Ziyaret ederek doğanın keyfini sürebilirsiniz. Özellikle Ordu'ya gelmeyi planlayan turistlere mutlaka buraya çıkıp, manzarayı izlemelerini tavsiye ederim. Dünyanın neresinden gelirseler gelsinler, mutlaka buraya uğrasınlar.”

ORDU (AA)



DR. Mustafa Torun
*Enfeksiyon Hastalıkları ve
Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı*

mtorun3@gmail.com

Uykuda Nefes Alamama Yani Uyku Apnesi Gerçeğiyle Yüzleşebiliyor Muyuz?...

“Uyku, yorulmuş bir bedenin en tatlı sığınağıdır...”

Geçtiğimiz günlerde “Sağlık Haktr” isimli YouTube programımızda İzmir SBÜ Dr. Suat Seren Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Araştırma Hastanesinin değerli Göğüs Hastalıkları Uzmanı, TÜRK UYKU TIBBİ DERNEĞİ BAŞKAN YARDIMCISI “Prof. Dr. Zeynep Zeren Uçar’ı” konuk etme fırsatımız oldu...

Uyku apnesi konusundaki derin bilgisi ve sade anlatımı sayesinde, yalnızca tıbbi bilgimi değil, bu alandaki farkındalığımı da ciddi anlamda artırdığını baştan itiraf etmeliyim...

Bu yazıyı o yayında öğren-

diğim çarpıcı bilgiler ışığında kaleme alıp, sizlere aktarmayı bir görev olarak kabul ediyorum. Ayrıntıları tekrar attığım LİNK’ten izleyebilirsiniz...

UYKU APNESİ NEDİR?

Uyku apnesi, uyku sırasında solunumun durması veya belirgin şekilde azalmasıyla karakterize, yaygın ancak genellikle fark edilmeyen bir sağlık sorunudur...

En sık görülen türü olan Obstrüktif yani tıkaıcı Uyku Apnesi (OSA) denen formudur...

Boğazdaki kasların uyku sırasında gevşeyerek hava yolunu tıkaması sonucu ortaya çıkar...

Kişi gece boyunca defalarca nefes alamaz. Bu da mikro uyanıklıklara ve kalitesiz

uykuya neden olur...

Türkiye’de Durumun Ciddi-yetinin Farkında mıyız? Maalesef hayır. Prof. Dr. Uçar’ın belirttiğine göre; Türk Tıbbi Uyku Derneği (TUTD) ‘nin TAPES çalışması, Türkiye’de yetişkin nüfusun yaklaşık %14’ü “uyku apnesi açısından yüksek risk grubunda” yer almaktadır...

Kadınlarda bu oran, özellikle menopoz sonrası dönemde artmaktadır...

Obezite yani şişmanlık, yaş, genetik yatkınlık ile burun ve boğaz yapılarındaki sorunlar, riski artıran başlıca nedenler arasındadır...

Dünya genelinde ise yaklaşık 1 milyar kişinin uyku apnesi ile yaşadığı tahmin edilmektedir...

Bu kişilerin çok büyük bir kısmı tanı almamış durumdadır...

Sessiz seyreden bu hastalık, hem birey sağlığını hem de toplumsal güvenliği etkileyecek kadar ciddidir...

Hangi Belirtilere Dikkat Edilmeli?

Toplumda uyku apnesi denildiğinde sadece horlama akla gelmektedir...

Oysa Prof. Dr. Uçar’ın de belirttiği gibi; sabah başlayan baş ağrısı, gün

boyu süren yorgunluk, dikkat dağınıklığı, gece terlemesi, sık idrara çıkma ve uykuda boğuluyormuş hissi bu hastalığın önemli belirtilerindendir...

Bu bulguları yaşayan bireyler sıklıkla başka uzmanlık alanlarına başvurmaktadır...

Ama asıl neden gözden kaçabilmektedir...

Hasta tedavi Edilmezse Ne Olur?

Uyku apnesi sadece uykunuzu değil, kalbinizi, damarlarınızı, beyninizi ve metabolizmanızı da etkiler...

Hipoksi yani oksijen düşüklüğü nedeniyle kalp krizi ve inme riski artıp, bilişsel işlevler bozulabilir... Diyabet yani şeker hastalığı ve tansiyon gibi kronik hastalıklar daha kontrolsüz hale gelebilir...

Bu noktada Prof. Dr. Uçar’ın vurguladığı gibi; uyku apnesi olan bireylerde erken tanı hem yaşam kalitesini hem de yaşam süresini doğrudan etkileyen bir etmendir...

Tanı ve Tedavi Süreci Nasıl Olmalı?

•Türkiye’de uyku apnesi tanısı genellikle uyku laboratuvarlarında yapılan “polisomnografi” testleriyle konur...

•Ancak uygun hastalarda evde test olanağı da mevcut-

tur...

•Tanı konulduktan sonra hafif olgularda yaşam biçimi değişiklikleri yeterli olabilirken, daha ciddi olgularda CPAP dediğimiz “Pozitif Hava Basıncı Cihazı” ile tedavisi yapılmaktadır...

•Uyku hijyeninin önemi ise göz ardı edilmemelidir...

•Yatmadan önce ağır yemeklerden kaçınmak, ekran kullanımını sınırlamak, düzenli egzersiz yapmak ve uyku saatlerini sabit tutmak gibi basit önlemler bile uyku kalitesini ciddi şekilde artırabilmektedir...

•Modern Yaklaşım, “Yapay Zekâ ve Kişiselleştirilmiş Tedavi “yöntemidir...

•Programda en dikkatimi çeken noktalardan biri de, yapay zekânın tanı süreçlerine entegrasyonu olmuştur...

•Uyku verilerinin otomatik analiz edilmesi sayesinde, zaman kaybı olmadan doğru tanıya ulaşmak mümkün hale gelmektedir...

•Ayrıca kişiye özel tedavi yaklaşımları geliştirilebilmektedir...

•Herkesin uyku apnesi aynı olması mümkün değildir...

•Tedavi de doğal olarak aynı olmamalıdır...

Son Sözüümüz ne olmalı?

•Enfeksiyon Hastalıklarıyla ilgilenen bir hekim olarak bugüne dek çoğunlukla akut durumlara odaklandım...

•Ancak Prof. Dr. Zeynep Zeren Uçar Hoşgör’le gerçekleştirdiğimiz bu sohbet, bana bir kez daha gösterdi ki; kronik yani süregelen olup sinsilerle-yen ve sistemik etkileri olan hastalıklardan birisi...

•Uyku Apnesi Enfeksiyonlar kadar ciddiye alınmalıdır. Sadece bireysel bir rahatsızlık değil; toplumsal farkındalık gerektiren bir halk sağlığı sorunu olduğunu akıldan çıkarmayalım...

•Daha sağlıklı bir toplum için, daha kaliteli bir uykuya gereksinimiz vardır...

Sözlerimi Erzurum’dan çok anlamlı öyküsü olan güzel bir türkü dördüğü ile bitireyim...

“Haydar Telhüner” ve “Ali Canlı” türkü emekçilerine selam olsun...

Şafak Söktü Gine Suna’m Uyanmaz,

Hasret Çeken Gönül Derde Dayanmaz.

Çağırırım Suna’m Sesim Duyulmaz,

Uyan Suna’m Uyan Derin Uykudan...

Sevgilerimle...

Espiye’de çocuk festivali düzenlendi



Espiye ilçesinde, “2. Çocuk Festivali” gerçekleştirildi.

Espiye Belediyesince Esentepe Parkı’nda organize edilen festivalde çocuklar, animasyon, okçuluk,

yüz boyama ve boyama atölyeleri gibi aktivitelere katıldı. Belediye Başkanı Erol Karadere, çocukları gün boyu sürecektir festivalde eğlenmeye davet etti.

GİRESUN (AA)

Giresun İl Özel İdaresi’nden Sokak Hayvanlarına Yönelik Dev Yatırım

Bulancak İlçemizde, Sokak Hayvanları için modern ve çok kapsamlı Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi’nin inşası devam ediyor. Toplam 50.000 metrekarelik alanda konumlanan tesis; 25.000 metrekarelik kapalı/teknik alan ile yine 25.000 metrekarelik doğal yaşam parkını kapsamaktadır.

Merkezde; 10 adet hayvan barınma ünitesi, idari ofisler, veteriner hekim odası, mua-

yene ve ameliyathane odaları, personel dinlenme alanları, alt yapı birimleri (tuvalet-duş), 2 adet mama depolama odası, soğuk hava deposu ve otopark bulunacak.

KDV dahil yaklaşık 15 milyon TL maliyetli bu kapsamlı merkezin, 2025 Temmuz ayı içerisinde hizmete alınarak sokak hayvanlarının kabulüne başlanması hedeflenmektedir.” denildi.

Haber: Fatma Uğurlu



Frankfurt’ta yapılan Gündem Türkiye paneline katılan Gezmiş, İmamoğlu’na özgürlük istedi

‘Halkın İradesine Yapılan Her Saldırının Karşısındayız’

İMAMOĞLU DEĞİŞİM ARZUSUNUN GÜÇLÜ SEMBOLÜDÜR

Milletvekili Gezmiş, partisinin görevlendirmesiyle Grup Başkanvekili Ali Mahir Başarır ve Yurtdışı Koordinatörü Hakverdi Gürbüz ile birlikte Frankfurt’ta düzenlenen Gündem Türkiye paneline katıldı.

Moderatörlüğünü gazeteci Oktan Erdikmen’in yaptığı “Ekrem İmamoğlu’na Özgürlük” temalı panelde konuşan Gezmiş, “Bugün burada yalnızca bir ismi, bir belediye başkanını ya da bir davayı değil; aynı zamanda demokrasiye olan inancımızı, halk iradesine sahip çıkma kararlılığımızı ve adalet mücadelesini konuşmak üzere bir araya geldik.” ifadelerini kullandı.

Giresun’un ilk kadın milletvekili olan Elvan Işık Gezmiş konuşmasında şunları dile getirdi:

“Sayın Ekrem İmamoğlu’nun İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığı’na seçilmesi, bu ülkede değişimin mümkün olduğunu gösteren tarihi bir dönemeçtir.

Bu başarı, yalnızca bir seçim zaferi değil; aynı zamanda kutuplaştırıcı siyasete karşı halkın ortak vicdanının zaferidir.

İstanbul’da 2019’da yaşanan seçim sadece bir yerel seçim

değildi. O seçim, halkın kutuplaştırmaya, baskıya ve dayatmaya karşı yükselen sesiydi. Ve bu ses, Ekrem İmamoğlu’nun şahsında vücut buldu. Gençlere umut oldu, kadınlara cesaret verdi, yerel yönetimlerin ne kadar etkili ve dönüştürücü olabileceğini ispatladı. Sayın İmamoğlu da bu anlayışın, bu değişim arzusunun güçlü bir sembolüdür.

İMAMOĞLU’NA YAPILAN HER SALDIRI, DEMOKRASİYE YÖNELMİŞ BİR SALDIRIDIR



Burada mesele yalnızca Ekrem İmamoğlu değildir.

Burada mesele, İstanbul halkının iradesine yönelen açık bir müdahaledir. Burada mesele, Türkiye’de yerel yönetimlerin bağımsızlığına ve demokrasi-nin temel ilkelerine yöneltilmiş sistematik bir saldırdır. İmamoğlu’na yapılan her saldırı, aslında demokrasiye yönelik bir saldırdır.

Demokrasi sadece sandığa gitmek değildir. Demokrasi, halkın kararına saygı duymaktır. Demokrasi, yargının bağımsız, basın özgür, yerel yönetimlerin güçlü olduğu bir sistemdir.

Kadınların eşit temsil edildiği, gençlerin söz hakkı bulunduğu, yoksulun unutulmadığı, doğanın korunduğu bir İstanbul vizyonu ortaya koymuştur.

Ve bu vizyon, işte tam da bu yüzden bazılarını rahatsız etmiştir. Bu mücadele; hukukla, adaletle, özgür basınla, örgütlü toplumla ve en önemlisi halkın inancıyla büyüyecek bir mücadeledir. Ve bu mücadele, kimsenin şahsi değil, halkın ortak mücadelesidir.

CHP OLARAK HALKIN İRADESİNE YAPILAN HER

SALDIRININ KARŞISINDAYIZ

CHP olarak, halkın iradesine yapılan her saldırının karşısında durduk, duruyoruz, duracağız.

Bu süreç sadece İmamoğlu için değil, Türkiye’nin demokratik geleceği için bir sınavdır.

Ve biz bu sınavı, halkla birlikte, omuz omuza veriyoruz.”

Haber: Cahit Akdoğan

ELEMAN ALINACAKTIR

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

Gedikaya Mahallesi, 3 Nolu Sokak, Oto Sanayi Sitesi,

No: 28. MERKEZ / GİRESUN

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

Sağlık Köşesi

Hamilelikte Egzersizin 5 Önemli Faydası Anne ve bebek sağlığı için etkili egzersizler...

Günümüzde hareketsiz (sedanter) yaşam tarzı sağlığımız açısından en önemli tehlikelerden birini oluştururken, hamilelik döneminde hareketsizlikten kaçınmak çok daha fazla önem taşıyor. Acıbadem Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Öğretim Üyesi, Acıbadem Kartal Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Doç. Dr. Işıl Fazilet Kartaloğlu; "Hamilelik sürecinde düzenli egzersiz yapmak hem annenin hem de bebeğin sağlığına çok olumlu katkılar sağlar ancak birçok anne adayları egzersizin güvenliği konusunda endişeler taşıdığı için hareketli bir yaşamdan uzak kalabiliyor. Oysa yapılan bilimsel çalışmalar gösteriyor ki; gebelikte düzenli egzersiz, pek çok sağlık sorununu önleyebilir ve hamilelik sürecini daha



konforlu hale getirebilir" diyor. Doç. Dr. Işıl Fazilet Kartaloğlu hamilelikte egzersizin 5 önemli faydasını anlattı, yapılması ve kaçınılması gereken egzersizlere yönelik anne adaylarına önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

• GEBELİK ŞEKERİ RİSKİNİ AZALTIR

Hamilelikte kan şekeri dengesizliği hipertansiyon riskini artırırken gebelik zehirlenmesine, doğumda zorluklara, prematüre doğuma ve anne adayının gebelik sonrası diyabet gibi metabolik hastalıklarla daha fazla karşılaşmasına neden olabilir. Doç. Dr. Işıl Fazilet Kartaloğlu, hamilelik sürecinde doktorun önerdiği şekilde yapılacak düzenli egzersiz sayesinde bu sorunların önüne geçilebileceğini belirtiyor.

• KİLO KONTROLÜNE YARDIMCI OLUR

Hamilelikte hormonların

etkisiyle metabolizma yavaşlayabildiğinden, düzenli egzersiz metabolizmayı hızlandırarak kalori yakımını artırıyor. Bu sayede anne adayının aşırı kilo alımının önüne geçilebileceğini ve doğum sonrası kilolarını daha kolay vermesine destek olabileceğini belirten Doç. Dr. Işıl Fazilet Kartaloğlu; "Anne adayları açısından riski olmayan hafif tempolu yürüyüş ve yüzme gibi sporlar hamilelikte aşırı yağ birikiminin de önüne geçer. Ancak egzersizde mutlaka doktorun önerilerine dikkat etmek, aşırıya kaçmamak gerekir" diyor.

• DOĞUM ÖNCESİ DEPRESYON VE ANKSİYETİYİ AZALTIR

Yapılan bilimsel çalışmalar; egzersizin mutluluk hormonlarını artırarak psikolojiyi desteklediğini, anne adaylarında doğum öncesi görülebilen depresyon ve anksiyeti azalttığını gösteriyor.

• İDRAR KAÇIRMA

SORUNUNU ÖNLEYEBİLİR

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Doç. Dr. Işıl Fazilet Kartaloğlu; "Bel ve pelvik bölgedeki ağrıları azaltarak hareket kabiliyetini artırarak taban kaslarını güçlendirerek doğum sonrası idrar kaçırma riskini de azaltabilir" diyor.

• NORMAL DOĞUM ŞANSINI ARTIRABİLİR

Vajinal doğumda pelvik kaslar önemli bir rol oynadığından düzenli yapılan egzersiz de pelvik kasları güçlendirerek doğum sırasında kasların daha iyi çalışmasını sağlıyor. Bu sayede doğum kanalı daha esnek ve güçlü hale gelerek doğum daha kolay gerçekleşiyor.

Doç. Dr. Kartaloğlu; "Hamilelik sürecinde yapılacak düzenli egzersiz sezaryen doğum oranlarını değiştirmese de normal doğum yapma olasılığını artırabiliyor. Ağrı eşliğini yükseltirken doğum esnasında pozisyon değiştir-

me ve rahatlama kabiliyetini yükseltiyor" diyor.

HAMİLELİKTE İDEAL EGZERSİZLER

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Doç. Dr. Işıl Fazilet Kartaloğlu, hamilelikte egzersizlerin genel sağlık ve doğum süreci açısından büyük faydalar sağlamakla birlikte, her gebelik için farklı olduğunu, bu nedenle egzersiz programının kişiye özel planlanması gerektiğini belirterek, güvenli ve faydalı görülen egzersizlere yönelik şöyle konuşuyor: "Hafif tempolu yürüyüş kardiyovasküler sağlığı destekler. Yüzme ve su içinde yapılan hareketler, eklemlere baskıyı azaltarak rahat bir egzersiz imkanı sunar. Sabit bisiklet de düşük etkili kardiyolojik egzersiz olarak yapılabilir. Yoga ve pilates ise esneklik ve dengeyi artırarak vücudu doğuma hazırlar."

HAMİLELİKTE BU EGZERSİZLERDEN

KAÇININ!

Bazı egzersizlerin hamilelik sürecinde anne adayları için tehlikeli olabileceğini vurgulayan Doç. Dr. Işıl Fazilet Kartaloğlu bu egzersizlere yönelik olarak da şu bilgileri veriyor: "Ağır kaldırma ve yüksek ağırlık içeren egzersizler ile özellikle hamileliğin ikinci ve üçüncü üç aylık döneminde (2. ve 3. trimesterde) sırt üstü şekilde uzun süre yatmayı gerektiren hareketlerden kaçınmak gerekir. Kayak, ata binme ve dövüş sporları gibi düşme ve travmatik yaralanma riski yüksek sporlardan da kaçınmak gerekir."

Doç. Dr. Kartaloğlu, hamilelik sürecinde vajinal kanama, şiddetli baş ve göğüs ağrısı, nefes darlığı, kas zayıflığı, baş dönmesi ve bebeğin hareketlerinde azalma olması durumunda ise egzersizi bırakıp mutlaka doktora danışılması gerektiğini vurguluyor.

Hastalıkların Tanısını Geciktiren 3 Ölümcül Hata

Hastalıklarda tanının gecikmesinin ölümcül olabile-

ceğini belirten İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Mesut Şahin; "Tanı gecikmesinin en temel nedenlerinden biri, hastalıkların ilk belirtilerinin halsizlik, baş ağrısı, iştahsızlık gibi genel ve sıradan yakınmalarla sınırlı kalmasıdır. Bunun yanı sıra, özellikle gençlerde sık görülen düşük risk algısı, bireylerin kendilerini sağlıklı hissetmeleri nedeniyle sağlık taramalarını gereksiz görmelerine yol açar. Ancak iyi hissetmek, her zaman sağlıklı olmak anlamına gelmez. Birçok ciddi hastalık uzun süre belirti vermeden ilerleyebilir. Üçüncü ve en sık karşılaşılan neden ise modern yaşamın getirdiği yoğun tempo nedeniyle sağlık kontrollerinin ertelenmesidir" dedi.

Günümüzde modern tıbbın sunduğu tüm olanaklara rağmen, birçok birey hastalık biz farkında olmasak da tehlike oluşturmaya devam ediyor. Tanısı konulmamış bazı hastalıklar ise yalnızca bireyin yaşam kalitesini düşürmekle kalmıyor, aynı zamanda geri dönüşümsüz komplikasyonlara, organ kayıplarına ve hatta ölümcül sonuçlara neden olabiliyor. Medical Park Ordu Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Mesut Şahin, tanısı konulmayan hastalıklar ile ilgili uyarılarda bulundu.



"VÜCUDUMUZ BİZE SİNYALLER GÖNDERİR"

Yorgunluk, halsizlik, kilo kaybı ya da ani kilo artışı, baş dönmesi gibi sık göz ardı edilen belirtilerin aslında bazı hastalıkların habercisi olabileceğine dikkat çekerek Uzm.

Dr. Şahin, "Diyabet, hipertansiyon, karaciğer yağlanması ya da tiroit bozuklukları gibi birçok kronik hastalık, başlangıçta sessiz seyreder. Tanısı geciken hastalıklar ise organ hasarına kadar gidebilir" şeklinde konuştu.

"RUTİN KONTROLLER İHMAL EDİLMEMELİ"

Toplumda 'bir şeyim yoksa doktora gitmem' anlayışının yaygın olduğunu belirten Uzm. Dr. Şahin; "Sağlıklı bireylerde bile yılda bir kez genel check-up yaptırmak, olası hastalıkların erken dönemde tespiti açısından büyük önem taşır. Basit bir kan testi ya da görüntüleme ile hayat kurtaracak sonuçlara ulaşmak mümkündür" açıklamasında bulundu.

"HİPERTANSİYON HASTALARININ YARISI HASTALIĞININ FARKINDA DEĞİL"

İstatistik verilerden bahseden Uzm. Dr. Şahin; "Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve uluslararası sağlık araştırma kurumlarının yayımladığı istatistiklerin, tanısı konulmamış hastalıkların toplum sağlığı açısından ne denli ciddi bir tehdit oluşturduğunu çarpıcı biçimde ortaya koy-



maktadır. Tip 2 diyabet hastalarının yaklaşık yüzde 40'ı, hastalığından habersiz bir şekilde yaşamını sürdürmektedir. Diyabetin erken döneminde belirgin bir semptom görülmemesi, bu durumun en önemli nedenlerinden biridir. Oysa tanı geciktğinde, diyabet kalp-damar hastalıkları, böbrek yetmezliği, körlük ve ayak amputasyonları gibi ciddi komplikasyonlara yol açabilmektedir. Benzer şekilde hipertansiyon (yüksek tansiyon) vakalarının yaklaşık yüzde 50'si tanı almadan ilerlemekte, bireyler ancak başka bir hastalık nedeniyle sağlık kuruluşuna başvurduklarında hipertansiyon tanısı almaktadır. Bu sessiz hastalık, uzun süre fark edilmeden damarlarda hasar oluşturarak inme, kalp

krizi, böbrek yetmezliği gibi ölümcül sonuçlara neden olabilir. Bu veriler yalnızca bireysel sağlığı tehdit etmekte kalmaz, aynı zamanda sağlık sistemlerine olan ekonomik yükü de katlanarak artırır. Tanı konulmamış bir hastalık, zamanla daha karmaşık ve maliyetli bir tedavi sürecine dönüşür. Oysa erken tanı, hem yaşam süresini uzatmakta hem de yaşam kalitesini ciddi oranda artırmaktadır" dedi.

"TANIYI GEÇİKTİREN İHMALLERE DİKKAT"

Uzm. Dr. Şahin, tanının gecikmesinin başlıca nedenlerini şöyle paylaştı:

"Tanının gecikmesinin en temel nedenlerinden biri, hastalıkların çoğunlukla belirgin bir şekilde başlamaması ve ilk belirtilerinin halsizlik,

baş ağrısı, iştahsızlık gibi genel ve sıradan yakınmalarla sınırlı kalmasıdır. Bu tür semptomlar, çoğu zaman günlük yaşamın stresi, yorgunluk ya da mevsimsel değişikliklerle ilişkilendirilerek önemsenmez. Bunun yanı sıra, özellikle genç erişkinlerde sık görülen düşük risk algısı, bireylerin kendilerini sağlıklı hissetmeleri nedeniyle sağlık taramalarını gereksiz görmelerine yol açar. Ancak iyi hissetmek, her zaman sağlıklı olmak anlamına gelmez; birçok ciddi hastalık uzun süre belirti vermeden ilerleyebilir. Üçüncü ve en sık karşılaşılan neden ise modern yaşamın getirdiği yoğun tempo nedeniyle sağlık kontrollerinin ertelenmesidir. İş ve sosyal yaşam arasında sıkışan bireyler, düzenli

kontrol alışkanlığı geliştiremediğinden hastalıklar ancak ileri evrede, belirgin hasarlar oluşuktan sonra fark edilebilmektedir."

"ERKEN TANI SADECE HAYAT KURTARMAZ, GELECEĞİ DE KORUR"

"Modern tıpta önleyici yaklaşım esastır" diyen Uzm. Dr. Şahin; "35 yaş üstü bireylerin yılda en az bir kez tam kapsamlı bir sağlık taramasından geçmesi gereklidir. Ayrıca, ailesinde genetik hastalık öyküsü bulunanların, yaşam tarzı risk faktörlerine sahip bireylerin (sigara, obezite, sedanter yaşam vb.) daha sık kontrol altında olması gerekir. Tanısı konulmamış hastalıkların bireysel etkilerinin yanı sıra, sağlık sistemlerine yükleri de göz ardı edilmemelidir" ifadelerini kullandı.



Hakan ÇELEBİ

Bir İnsanın Özünü Unutması Aslında Kendini Unutmasıdır!..

Hayatin hızla aktığı, teknolojinin ve tüketimin insanları sürüklediği bir çağdayız. Sosyal medyanın kimlik belirlediği, popüler kültürün değerlerin önüne geçtiği bu zamanlarda insanın kendi özünü hatırlaması, belki de en büyük direniş biçimidir. Çünkü insan, geçmişini ve köklerini unuttu-

ğunda yalnızca yönünü değil, ruhunu da kaybeder.

Özünü unutmamak, nereden geldiğini bilmekle başlar. Ana ocağındaki ilk dualar, dedenin anlattığı hikâyeler, annenin yaptığı yemekler, babanın nasihatleri... Bunlar sadece nostalji değil, kimliğimizin harcıdır. Bugün kim olduğumuz, dün ne yaşadığımızı

ğımıza bağlıdır. Hafızasını kaybeden bir birey nasıl ki çevresini tanıyamaz hale gelirse, özünü unutan bir toplum da kendi yolunu şaşırır.

Modern dünya, insanı sürekli yeniliğe çağırıyor. Daha iyi giyin, daha çok çalış, daha hızlı yaşa, daha çok harca... Ama bu çağırının içinde bir şey eksik: "Daha çok hatırla."

Çünkü yenilik ancak sağlam bir geçmişe yaslanırsa anlam kazanır. Kök salmadan yükselen ağaç, ilk fırtınada devrilir.

Kimi zaman bir türküde, kimi zaman eski bir fotoğrafta, bazen bir mezar taşı yazısında rastlarız özümüze. İçimizi ısıtan bu hatırlatmalar bize der ki: "Sen bunlardan ibaretsin." Ne kadar uzaklaşırsak uzak-

laşalım, içimizdeki ses hep bizi çağırır. Asıl mesele, o sesi duyacak kadar sessizleşmeyi başaramabilmektir.

Özünü unutmamak, geleceğine körü körüne bağlı kalmak değil; onları anlayarak, değerini bilerek yaşamaktır. Çünkü öz, sadece geçmişin değil, geleceğin de pusulasıdır. İnsan kendini tanıdıkça

başkasını anlayabilir, değer verdikçe değer görebilir.

Unutma; kimliğin, adını taşıdığın ailede, doğduğun toprakta, seni sen yapan o değerlerde saklıdır. Onlara sahip çıktıkça hem insan kalırsın hem de yönünü şaşırmasın. Dünya değişsin, zaman aksın... Sen yeter ki özünü unutma.

Üretmek Yaşamaktır!.. Ne kadar üretirsek o kadar varız!...

Hayatta her şey bir üretimle başlar. Toprağın buğday vermesiyle başlar ekmek; emeğin alın teriyle şekillenir bir ev, bir çocuğun tebessümü bile sevgiyle üretilir. İnsan, doğası gereği üreten bir varlıktır. Üretmediği an, yalnızca yaşamaktan değil, insan olmaktan da uzaklaşır.

Üretmek sadece fabrikada çalışmak ya da bir mal ortaya koymak değildir. Düşünmek bir üretimdir, yazmak, çizmek, bir çiçeğe su vermek, bir çocuğa öğüt vermek... Hepsi bir tür ürettir. İnsan, elinden ve gönlünden geçen her şeyle dünyaya iz bırakır. Ve işte o izler, bu hayatı anlamlı kılar.

Tüketimin çılgınca yüceltildiği bir çağda yaşıyoruz. "Al, harca, yenisini al" diyor bize ekranlar. Her şey kolay olsun isteniyor, hızla tüketilen hazır bilgiler, hızlı yemekler, hazır ilişkiler... Oysa üretmek zaman ister, sabır ister, emek ister. Ama o emekle birlikte gelen tatmin duygusu, hiçbir

şeyle kıyaslanamaz.

Üretmeden tüketen toplumlar, bir süre sonra sadece ekonomik olarak değil, kültürel ve ahlaki olarak da tükenir. Çünkü üretim bir disiplindir, bir duruştur, bir değer anlayışıdır. Üreten insan, hem kendi emeğine hem de başkasının emeğine saygı duyar. Bilir ki her şey kolay elde edilmemiştir, bir yerlerde birileri gece gündüz uğraşmıştır o ürün ortaya çıkana dek.

Üretmek, aynı zamanda sahiplenmektir. Bahçene bir fidan dikiğinde toprağa bağlanırsın. El emeğinle bir şey ortaya koyduğunda, onun kıymetini bilir, korumaya çalışırsın. İşte bu sahiplenme duygusu, bizi birey olmaktan topluma, topluluktan medeniyete taşır. Bir milletin kültürü, sanatı, dili, gelenekleri de üretimin bir sonucudur. Bu değerler nesilden nesle ancak üretilerek aktarılabilir.

Üretmek, özgürlüktür. Kendi ihtiyacını karşılayabilen insan özgürdür. Kendi gıdasını

üretebilen çiftçi, kendi teknolojisini geliştiren mühendis, kendi hikâyesini yazabilen yazar... Bunların hepsi bağımsızlığın temelini oluşturur. Hazıra alıyan toplumlar, zamanla başkasının eline bakar hale gelir. Ve bu bağımlılık, beraberinde hem ekonomik hem de zihinsel esareti getirir.

Bir ülkenin gücü, sahip olduğu doğal kaynaklardan ya da dışa bağımlı teknolojiden değil, kendi insanının üretme azminden doğar. Tarımda, sanayide, kültürde, bilimde üretmeden var olmak mümkün değildir. Çalışmadan, emek vermeden yalnızca tüketen bir milletin geleceği belirsizdir. Oysa her bireyin elinde bir kıvılcım vardır. O kıvılcım, üretmeye başladığında önce kendini, sonra çevresini, sonra da tüm toplumu aydınlatır.

Üretmek sadece birey için değil, toplumun da birleştirici gücüdür. Aynı tarlada ter döken insanlar arasında güven gelişir.

Aynı atölyede çalışanlar arasında dayanışma olur. Üretmek, paylaşmayı ve birlikte büyümeyi öğretir. Bu yüzden üretim sadece bir ekonomik faaliyet değil, bir insanlık değeridir.

Her birey, kendi çabasıyla üretime katkı sağlayabilir. Bir kadın evinde yaptığı reçelle, bir genç sosyal medya içeriğiyle, bir çiftçi tarladaki emeğiyle bu zincirin halkasıdır. Küçük gibi görünen her üretim, büyük bir kalkınmanın temel taşlarını oluşturur. Çünkü üretmek, sadece maddi kazanç değil, manevi doyum da getirir. İnsanın ruhunu besler, özgüvenini artırır.

Unutma, tüketmek kolaydır, üretmek irade ister. Ama üretmeden yaşamak, günleri saymaktan ibarettir. Hayatın anlamı, ortaya koyduğumuz değerle ölçülür. Ve insan, en çok ürettiğinde insandır.

Üreten bir toplum, geleceğe güvenle bakabilir. Ve o toplum, yalnızca bugünün değil, yarının da mimarıdır.



**İstilacı zararlı
kahverengi kokarca
böceğini
GÖRDÜĞÜN
YERDE
YOK ET!**



UltrAslan Bulancak'tan 25. Şampiyonluğa Özel Gala Gecesi



Galatasaray'ın Süper Lig'deki 25. şampiyonluğu, ultrAslan Bulancak ekibi tarafından düzenlenmiş coşkulu bir gala gecesiyle kutlandı.

ultrAslan Bulancak temsilcisi Serkut Demirel öncülüğünde organize edilen kutlama, 20 Haziran Cuma akşamı Giresun SkyBeach Salonu'nda gerçekleştirildi.

Gala gecesinde Bulancak'tan gelen 150'ye yakın Galatasaray taraftarı bir araya gelerek şampiyonluk sevincini doyasıya yaşadı. Sarı-kırmızılı renklere gönül veren

taraftarlar, gece boyunca hem eğlendi hem de birlik ve beraberlik mesajları verdi.

Etkinlikte konuşan ultrAslan Bulancak Temsilcisi Serkut Demirel, bu anlamlı gecede Galatasaray'a gönül vermiş tüm taraftarlara teşekkür ederek, "25. şampiyonluğumuzu hep birlikte coşkuyla kutladık. ultrAslan Bulancak olarak bu gururu yaşamak ve yaşatmak bizim için çok kıymetli. Katılım sağlayan tüm taraftarlarımıza teşekkür ediyorum," dedi.

Haber Merkezi

Down Sendromlu Futsal Millî Takımımız, Avrupa İkincisi



Türkiye Futbol Federasyonu'nun "Türkiye Futbol Oynuyor" projesi kapsamında destek verdiği Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu bünyesindeki Down Sendromlu Futsal Millî

Takımımız, Avrupa Şampiyonası'nda ikinciliği elde etti. İtalya'nın Ferrara kentinde 15 Haziran'da başlayan şampiyonanın finalinde Portekiz ile karşılaşan Millîlerimiz rakibine 4-2 mağlup oldu.

TFF Engelli Futbolu Koordinasyon Kurulu Başkanı Kerim Vural, Avrupa Şampiyonası'nda son 3 yılda peş peşe iki şampiyonluk, bir de ikincilik kazanan Down Sendromlu Futsal Millî Takımımızı ve

Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu Başkanı Birol Aydın'ı kutlayarak, TFF Başkanı İbrahim Ethem Hacıosmanoğlu'nun tebrik mesajını ilettili.

Haber Merkezi

Görelespor U-13 Takımı Play-Off'a Galibiyet ile Başladı



Giresun U-13 Ligi play-off grubunda mücadele eden teknik direktör Emrah Işkın'ın öğrencileri ilk maçında 1957 Espiyespor U-13 takımını 2-1 yenerek play-off'a istediği gibi bir başlangıç yaptı.

Işkın "18 takımla oynanan Giresun U-13 liginde son 6 takım arasında oynanacak olan play-off maçlarına Espiyespor karşısında 2-1'lik galibiyetle start verdik. Çocuklarımızı güzel oyunlari, mücade-

leci ve fair play ruhuna uygun davranışları için kutluyorum" dedi.

Görele Belediye Başkanı ve temsilcimiz Görelespor Başkanı Hasbi Dede "Geleceğin Görelespor'unu oluşturacak olan ve Giresun U-13 Ligi play-off grubuna galibiyet ile başlayan teknik direktör Emrah Işkın'ın öğrencileri temsilcimiz Görelespor U-13 takımını kutluyor, bundan sonraki maçlarında başarılar diliyorum" dedi.

Haber: Serdar Kara

Şenlik İçin Bir Araya Geldiler !

2. Giresun Doğa Sporları Şenliği

11 - 13 Temmuz 2025 - Karagöl Zirve: 3107 mt.



Dağcılık İl Temsilcisi Ahmet Kılıç, Atletizm İl Temsilcisi Gürzap Kara, GİDOSK Yetkilileri Ahmet Tok ve Kemal Tosunoğlu, Gençlik ve Spor İl Müdürü Muzaffer Ergün'ü ziyaret ederek 2. si gerçekleştirilecek Giresun Doğa Sporları Şenliği üzerine istişarede bulunuldu.

"Giresun'da Doğa Sporları Rüzgârı: 2. Giresun Doğa Sporları Şenliği Düzenlenecek"

Dereli Kaymakamlığı, Dereli Belediyesi, Giresun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Giresun Doğa Sporları Spor Kulübü, Giresun Deniz ve Dağcılık Spor Kulübü, Giresun Ata Bisiklet Kulübü ve Giresun Maraton Spor Kulübü iş birliğinde 11-13 Temmuz tarihleri arasında Karagöller Bölgesi - Sağrak Yaylası / Dereli / Giresun'da gerçekleşecek 2. Giresun Doğa Sporları Şenliği, bölgenin doğal ve kültürel değerlerini doğa sporları aracılığıyla tanıtmak

amacıyla bu yıl da katılımcılarını Karadeniz'in eşsiz coğrafyasında buluşturuyor.

Şenlik kapsamında dağcılık, dağ bisikleti ve patika koşusu (trail run) gibi branşlarda etkinlikler düzenlenecek. Katılımcılar, Giresun'un yüksek rakımlı yaylalarında zirve yapacak, orman içi parkurlarda bisiklet sürecektir ve doğal patikalarda koşarak hem spor yapacak hem de doğanın tadını çıkaracaklar.

Etkinlik, sadece sportif bir buluşma olmanın ötesinde, bölgenin ekoturizm potansiyeline katkı sunmayı, yerel kalkınmayı desteklemeyi ve doğa sporları kültürünü yaygınlaştırmayı amaçlıyor. Aynı zamanda her seviyeden sporcuyu ve doğa tutkununu bir araya getirerek doğa ile iç içe, sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam anlayışını destekliyor.

Haber: Fatma Uğurlu



