



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 İnşidibi

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDEM

26 Haziran 2025 Perşembe

Sayfa: 1

Sayı: 7253

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

Hasan Çakırmelikoğlu: 2012 Yılından Beri Güney Çevre Yolu İçin Uğraşıyoruz

Giresun Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Hasan Çakırmelikoğlu, 2012 yılından beri Giresun'a Güney Çevre Yolu yapılması için uğraştıklarını söyledi. Çakırmelikoğlu ayrıca Giresun'a kurulan Yeni Organize Sanayi Bölgelerinde 10 bine yakın istihdam hedeflediklerini söyledi.

Giresun Ticaret ve Sanayi Odası Yüksek İstişare Kurulu toplantısı önceki gün yapıldı.

Kurul, Giresun Ticaret ve Sanayi Odası Yönetim Kurulu Başkanı Hasan Çakırmelikoğlu başkanlığında buluşarak gündemdeki maddeleri görüştü.

Açıklamada Çakırmelikoğlu, "İşletmelerin belini büken

yüksek finansman maliyetleri ile Giresun Güney Çevre Yolu Giresun Şehir içi Geçiş Projesine değindi, çalışmalarını devam eden Giresun 3. ve 4. OSB yatırımları ile Şebinkarahisar OSB'sinin ekonomiye sağlayacağı faydalar konusunu gündeme getirdi." denildi.

GTSO Başkanı Çakırmelikoğlu, Giresun'un trafik sorununa çözüm üreteceği kadar imarlı alanları ortaya çıkartacak Giresun Güney Çevre Yolu Projesi'nin 2012 yılından itibaren devam eden sürecinin mutlu bir son başlangıcına ulaşması için ellerinden geleni yapmaya çalıştıklarını ifade etti.

Espiye-Tirebolu 3. OSB yatırım kararı ve akabinde

Görelle (Çavuşlu) 4. OSB kararının 2022 yılında alınmasının ardından gelinen aşamaları da dikkatle takip ettiklerini vurgulayan Çakırmelikoğlu, "2025 yılı ile kuruluşu gerçekleştirilen Şebinkarahisar Organize Sanayi Bölgesinde fizibilite raporlarının onay aşamasına geldiğini görmekteyiz. Sanayi ve Teknoloji Bakanımız Sayın Mehmet Fatih Kacır'ın destekleriyle Giresun üç sanayi bölgesini kurdu ve yatırımcıya tahsis aşamasına gelmesi için ummalı bir çalışma yürütmeye devam etmektedir. Hedefimiz bu bölgelerde 10 bin istihdam ile Giresun'un doğu ve güney ilçelerinin de kalkınmasını sağlamaktır. Önümüz sanayi altyapısı açısından

açıktır, ulaşım akslarımızın da güçlendirilmesi ile orta ve uzun vadede Giresun'un geleceği parlaktır." dedi.

İşletmelerin finansman sorunları ana gündem talepleri içinde yer alırken, nitelikli iş gücüne ulaşımında yaşanan zorluklar Yüksek İstişare Kurulu toplantısında gündeme geldi. Fındık ve çay sektörünün üretim ve mamul maddeye dönüşme aşamalarında yaşanan sorunlarına da değinilen toplantıda Giresun 3. Organize Sanayi Bölgesi (Espiye-Tirebolu) Müdürü Cem Bayraktar, "Espiye-Tirebolu bölgesinde faaliyet verecek olan 3.OSB yatırımında kamulaştırma aşamasındayız. **SAYFA 3'TE**



Artvin'de kahverengi kokarcayla mücadele edecek samuray arıları doğaya salındı

SAYFA 4'TE

Piraziz'de Sanayi Seferberliği



Piraziz Belediyesi, Sanayi sitesi projesi için müjde verdi. Piraziz Belediye Başkanı M. Esat Ayyıldız ilçenin ekonomik geleceğini şekillendirecek büyük bir adımı daha tamamladıklarını söyledi.. **3'TE**

Bulancak'ta Tayini Çıkan Bürokratlara Göz Kamaştıran Veda Töreni



Bulancak'ta uzun süre görev yapan bürokratlar yeni görev yerlerine veda töreniyle uğurlandı.. **4'TE**

Çetinkaya: Harşit Federasyonu Başkanı, 15 Kişilik Listeye Bizleri Dahil Etmedi

Harşit Vadi-si Platformu Başkanı Çınar Çetinkaya, ÇED Toplantısına katılımlarının engellendiğini öne sürerek, Harşit Federasyonu Başkanını eleştir-di. **4'TE**



3 Bin Metrelik Yeni İçme Suyu Hattı



Giresun Belediyesi altyapı çalışmalarına hız kesmeden devam ediyor. Kavaklar Mahallesi'nde 3 Bin Metrelik Yeni İçme Suyu Hattı Devreye Alındı.

SAYFA 2'DE

Gençler İçin 3D Yazıcı Ve Tasarım Kursu...



Giresun Belediyesi Gençler için projelerine devam ediyor.. Bu kapsamda açılan Gençlik Açık Ofisi tarafından düzenlenen "3D Yazıcı ve Tasarım" kursu yoğun ilgiyle başladı.

SAYFA 2'DE

5 Bin 600 Adet Arı Doğaya Salındı



SAYFA 3'TE



Yakup Çukur

HUZUR GÜVENİNİ NASIL YÖNETELİM

“Huzur güvenini yön etmek” kavramını, içsel (bireysel), ilişkisel (aile, arkadaş, iş) ve toplumsal (kurumsal ya da siyasi) düzlemlerde detaylandırarak açıklayacağım. Ayrıca bu güvenin nasıl kazanılacağı, korunacağı ve gerektiğinde yeniden inşa edileceği üzerine stratejik yaklaşımlar da sunacağım.

BİREYSEL DÜZEYDE – İçsel Huzur ve Güven Nasıl Yönetilir?

Huzur ve güvenin temeli bireyin kendi iç dünyasında başlar. Eğer kişi kendine güveniyor ve iç huzura sahipse, bu dışa da yansır.

İçsel Güveni Kurmak
Kendini Tanıma: Güçlü ve zayıf yönlerini bilmek. “Ben kimim, ne istiyorum?” sorularına dürüst cevaplar vermek.

Başarısızlıkla Barış: Hatalarından ders alıp onları kişisel bir yetersizlik olarak değil, birer gelişim fırsatı olarak görmek.

Değer Tabanlı Yaşamak: Kararlarında başkalarının onayı değil, kendi etik değerlerin rehber olsun.

İç Huzuru Sağlamak
Zihinsel Sadeleşme: Aşırı düşünce yükünden kurtulmak için meditasyon, nefes çalışması veya yazma tekniklerini kullan.

Anı Yaşama Pratiği (Mindfulness): Geçmişin pişmanlığı ya da geleceğin kaygısında boğulmak yerine “şimdi”de kalmak.

Duyguları Yönetme: Öfke, korku, kıskançlık gibi duyguları bastırmadan, onları anlamaya çalışarak dönüştürmek.

• **İLİŞKİSEL DÜZEYDE – Huzur Ortamı Kurmak ve Güveni Yönlendirmek**
İlişkilerde huzur ve güvenin sağlanması için karşılıklı sorumluluk gereklidir. Ancak bir taraf bu süreci başlatarak ortamı yönlendirebilir.

Güven İnşa Etmenin 5 Temel Yolu:

Tutarlılık: Söylediğini yapmak, sözünü tutmak.

Şeffaflık: Gizli ajandaların olmaması, açık ve net iletişim.

Empati: Karşıdakini dinlemek, anlamaya çalışmak, duygularını küçümsememek.

Sınırlar: Hem kendi sınırlarını belirlemek hem de karşı tarafın sınırlarına saygı göstermek.

Sorumluluk Almak: Hatalarında savunmaya

geçmeden “Evet, bu benim hatamdı” diyebilmek.

Huzurlu Bir İlişki Ortamı Kurmak

Duygusal Güvenlik: Eleştiriden çok teşvik dili kullanmak.

İletişim Biçimi: “Sen” dili yerine “Ben” diliyle konuşmak (“Sen hep geç kalıyorsun” yerine, “Geç kaldığında kendimi önemsiz hissediyorum”).

Ortak Değerler Üzerine İnşa: Ortak hedefler, değerler ve vizyon belirlemek.

TOPLUMSAL/KURUMSAL DÜZEYDE – Huzur ve Güven Ortamı Nasıl Yönlendirilir?

Bir liderin, kurumun veya toplumun huzur güvenini yönlendirmesi, hem psikolojik güven hem de sosyal adalet anlayışını kapsar.

Toplumda Güven Oluşturmak

Adalet ve Eşitlik: Her bireyin aynı haklara ve fırsatlara erişiminin sağlanması.

Şeffaflık: Kurumların ve liderlerin açık, hesap verebilir olması.

İletişim ve Katılım: Karar süreçlerine halkın veya üyelerin katılımı.

Kriz Yönetiminde Sakinlik: Kaotik durumlarda paniğe değil, sakinliğe dayalı liderlik sergilemek.

B. Huzur Ortamı niçin Olmalıdır.

Toplumsal Değerlerin Güçlendirilmesi: Ortak kimlik, dayanışma, toplumsal bağlılık.

Kutuplaşmadan Kaçınmak: “Biz ve onlar” dili yerine, kapsayıcı bir dil kullanmak.

Psikolojik Güven İklimi: İnsanların konuşmaktan, hata yapmaktan korkmadığı, özgür hissettiği ortamlar yaratmak (okulda, işte, mecliste).

Sonuç: Huzur Güvenini “Yön Etmek” Ne Demek?

“Huzur güvenini yön etmek” ifadesini şu şekilde özetleyebiliriz:

• “Bir bireyin ya da liderin, kendisinde veya çevresinde güven hissini iç huzurla harmanlayarak yönlendirmesi; güven ortamı kurarken aynı zamanda bir sükûnet ve istikrar alanı yaratmasıdır.”

Bu, sadece güvenli ama huzursuz bir ortam değil; aynı zamanda sakin, kapsayıcı ve sürdürülebilir güven ilişkileri kurmayı hep birlikte yön etmeliyiz, birlikte ortak akıl huzuru bereketli bir bağ gibi yeşertir.

3 Bin Metrelik Yeni İçme Suyu Hattı

Yürütülen çalışmalarla birlikte mevcut içme suyu altyapısının yetersiz kaldığı alanlara yeni hatların çekilmesiyle sorunlar güçlü bir şekilde çözüme kavuşturuluyor.

Bu kapsamda, Belediye Su ve Kanalizasyon İşleri Müdürlüğü tarafından Kavaklar Mahallesi’nde vatandaşların kesintisiz bir şekilde içme suyuna ulaşılması amacıyla 3 bin metre uzunluğunda içme suyu terfi ve şebeke hattı çalışması tamamlanarak devreye alındı.

Giresun Belediye Başkanı

Fuat Köse, belediye olarak içme suyu çalışmalarının öncelikleri arasında yer aldığını vurgulayarak: “Altyapı yatırımlarımızı bu doğrultuda planlayarak hayata geçiriyoruz. 3 bin metrelik yeni içme suyu hattı sayesinde bölgede su sıkıntısı yaşanmasının önüne geçeceğiz. Çalışma kısa sürede tamamlandı ve şebeke devreye alındı. Su demek hayat demek. Ayrıca, aynı bölgede içme suyu çalışmasının yanı sıra 250 metrelik kanalizasyon hattı çalışması da gerçekleştiriyoruz” şeklinde konuştu.

Haber Merkezi



Çocuklar Oldukça Memnun

Giresun Belediyesi tarafından bu yıl Çocuk Akademileri bünyesinde açılan Yaz Okulu programı hem çocuklardan hem de velilerden tam not aldı.

Eğitici ve eğlenceli etkinliklerle dolu program, çocukların yaz tatilini verimli ve keyifli geçirmesini sağlıyor.

Sanat, bilim ve kişisel gelişim alanlarında zengin içerik sunan Yaz Okulunda; drama, resim, robotik kodlama, müzik, el sanatları ve akıl zeka oyunlarının yanı sıra sürpriz etkinlikler düzenleniyor.

Alanında uzman eğitimciler eşliğinde gerçekleşen dersler, çocukların hem yeni beceriler



kazanmasına hem de sosyal yönlerini geliştirmesine katkı sağlıyor.

Yaz Okuluna katılan öğrenciler, eğitimlerden ol-

dukça memnun olduklarını ifade ederken, arkadaşlarıyla eğlenerek öğrendiklerini dile getiriyor. Veliler ise Giresun Belediyesi’ne teşekkür ede-

rek, bu tür sosyal ve eğitsel faaliyetlerin çocukların gelişimi açısından son derece önemli olduğunu belirtiyor.

Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse ise yaptığı açıklamada: “Çocuklarımızın hem eğlenmesini hem de öğrenmesini hedefledik. Onların mutluluğu bizim için en büyük ödül. Yaz okulumuzda gördüğümüz ilgi bizleri son derece memnun etti. Bu tür projelere önümüzdeki yıllarda da devam edeceğiz” dedi.

Çocuk Akademileri Yaz Okulu, yaz boyunca farklı etkinliklerle çocuklara hizmet vermeye devam edecek.

Haber Merkezi

Gençler İçin 3D Yazıcı Ve Tasarım Kursu...

Ücretsiz olarak sunulan kurs yaklaşık bir ay sürecek. Belediyenin teknoloji odaklı eğitim çalışmaları kapsamında düzenlenen kurs, gençlere yeni nesil üretim teknolojilerini öğretmeyi amaçlıyor. Kurs kapsamında katılımcılar 3D yazıcıların çalışma prensiplerini öğrenirken, kendi tasarımlarını da üretebilme fırsatı yakalıyor.

Kurs ile ilgili bir açıklama yapan Belediye Başkanı Fuat Köse, gençlere yönelik bu tür eğitimlerin önemine dikkat çekti. Başkan Köse: “Teknoloji çağında yaşıyoruz. Giresun Belediyesi olarak gençlerimizin

bu çağın gereklerine uygun şekilde yetişmesini desteklemek için çeşitli eğitimler düzenliyoruz. 3D yazıcı ve tasarım eğitimi de bu çalışmalarımızın önemli bir parçası. Özellikle gençlerimizin bu tür eğitimler sayesinde hem teknolojiyi yakından tanımasını hem de üretken bireyler olarak geleceğe hazırlanmasını istiyoruz” dedi.

Başkan Köse ayrıca: “Bir kurs tamamlanırken, yeni bir kursu başlatıyoruz. Bu zincirin devam etmesi bizi mutlu ediyor. Gençlerimiz bu imkanları en iyi şekilde değerlendirsın istiyoruz. Ücretsiz olan bu kurslarla genç-

lerimize destek olmaya devam edeceğiz” ifadelerini kullandı. Kursu katılan öğrenciler ise 3D yazıcı teknolojisini uygulamalı olarak öğrenmenin heyecanını yaşadıklarını belirterek, Giresun Belediyesi’ne bu fırsatı sundukları için teşekkür ettiler.

Diğer yandan, Belediye Kültür İşleri Müdürü Hale Çerkezoğlu Altundaş bir önceki kurs dönemini başarıyla tamamlayan öğrencilere sertifikalarını verdi.

Haber Merkezi

26 Haziran 2025 Perşembe	GİRESUN GÜNDEM	SAYI: 7253
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		



Piraziz'de Sanayi Seferberliği

Sanayi sitesi projesi için belirlenen 15 dönümlük alanın kamulaştırma işlemi sonuçlandı ve alanın tapusu resmen belediye adına tescillendi. Sanayi projesinin hayata geçmesiyle birlikte, ilçede yeni iş alanlarının oluşturulması, küçük ve orta ölçekli işletmelere modern, planlı ve sürdürülebilir üretim alanları sunulması hedefleniyor. Söz konusu alanın konumu, lojistik açıdan avantaj sağlamasıyla dikkat çekiyor. Kamulaştırmanın ardından hızlıca başlayacak olan altyapı ve parselasyon çalışmalarıyla sanayi alanı kısa sürede yatırıma hazır

hâle getirilecek.

Belediye Başkanı M. Esat Ayyıldız "Bu önemli projede bizlere her zaman destek olan başta Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanımız Sn. Murat Kurum'a, Ulaştırma ve Altyapı Bakanımız Sn. Abdulkadir Uraloğlu'na, Sanayi ve Teknoloji Bakanımız Sn. Mehmet Fatih Kacır'a ve ilçemizin her zaman yanında olan hemşehrimiz, TBMM İdare Amiri ve İstanbul Milletvekili Sn. Hasan Turan'a teşekkürlerimi sunuyorum," ifadelerini kullandı.

Başkan Ayyıldız ayrıca, üretim, istihdam ve kalkınmayı önceleyen projelere kararlılıkla



devam edeceklerini belirterek, sanayi projesinin Piraziz'e

hayırlı olmasını diledi.

Haber: Fatma Uğurlu

YAMAN SADECE 10 YAŞINDA VE ŞU AN KÖK HÜCRE NAKLİ BEKLEYEN BİNLERCE ÇOCUKTAN BİRİ

YAMAN AYNI ZAMANDA, HEPİMİZİN YAKINDAN TANIDIĞI ÜST KLASMAN YARDIMCI HAKEMLERİMİZDEN KÜRŞATHAN AKIN'IN OĞLU.

YAŞAM, SADECE BİR EŞLEŞMEYE BAKIYOR. SENİN 3 TÜP KANIN, YAMAN İÇİN BİR UMUT, ONUN GİBİ BİNLERCE ÇOCUK İÇİN BİR CESARET OLABİLİR.

WWW.KANVER.ORG

BAŞARABİLİRİZ



5 Bin 600 Adet Arı Doğaya Salındı

Kokarca ile mücadele devam ederken ,Samuray arıları doğaya salındı. Merkez Küçükköy, Aydınlar, Çavuşoğlu, Barça, Üper ve Sarvan köylerinde 24 Haziran 2025 tarihinde 5 bin 600 adet Samuray arısı salımı gerçekleştirildi.

Giresun Tarım İl Müdürlüğü'nden yapılan açıklamada,

"Bakanlığı araştırma enstitüleri tarafından üretilen bu arıcıların salımları, mezarlıklar ve ilaçlama yapılmayan alanlarda yapılmakta olup diğer hayvanlara ve insanlara herhangi bir zararları bulunmamaktadır.

Samuray arısı (Trissolcus japonicus) anavatanı Asya olan bir yumurta parazitoididir. Bir dişi ovaryumunda tek

seferde 42 yumurta taşıyabilmektedir. Laboratuvar koşullarında bir dişi 3-4'er gün ara ile 5-7 defa yumurta kümesini parazitleyebilmektedir. Yeni erginler parazitlemenin ardından 26 °C'de 11-12 günde, arazi koşullarında ortalama 14 günde çıkış yapmaktadırlar. Yumurta parazitoiti olması nedeni ile ergin öncesi dönemlerini

konukçusu olan zararlı böcek türlerinin yumurtalarının içinde geçirmektedir. Kahverengi kokarca yumurtalarına kendi yumurtasını bırakan samuray arıları, böylece zararlıların yumurtadan çıkışını engelleyerek, kendi popülasyonunu çoğaltmış olmaktadır."

Haber:

Fatma Uğurlu

Hasan Çakırmelikoğlu: 2012 Yılından Beri Güney Çevre Yolu İçin Uğraşıyoruz



Bu noktada dosya çalışmaları devam etmektedir." açıklamasında bulundu.

Yüksek İstişare Kurulu toplantısına Yıl-Ka Gıda adına Murat Yıldırım, Altun Gıda adına Halil İbrahim Paltun, Giresun Alsan Orman Ürünleri adına Özgür Mert, Yavuzkan Gıda adına Mahmutcan Yavuz, Doğal Dükkan adına Şevket Alaaddinoğlu, Koralla Fındık adına Mustafa Demirci, Atar A.Ş. adına Mustafa Atar, Mürtezaoğlu Mobilya adına Hüseyin Mürtezaoğlu,

Tanrıverdi Ağaç Sanayi adına Mehmet Tanrıverdi, Giresun Kent Konseyi adına İsmail Cem Feridunoğlu, Yüksel Isı Sistemleri adına Tansu Özbay, Atılım Mühendislik adına Hakan Belgütay, Ahmet Ak Gıda adına Halil Ak, Kümbetli A.Ş. adına Yaşar Kümbetli, Sandal İnşaat adına İlhan Sandal, Altıntaşlar Tüketim adına Mustafa Altuntaş, Karakoç Petrol adına Denizhan Usta ve Görele Beton adına Ahmet Dede katıldı.

Haber:

Cahit Akdoğan



Ali ALGÜN

GÜNÜMÜZDE YALAKALAR

Onlar normal zamanda, hiç bir yerde görünmez
Protokol var ise, sahnelerden hiç inmez
Kimden ne isteyecek, amaçları ne desen
Ne yapacaklarını, ondan başkası bilmez

Genel görüntüleri, toplumda bir asalak
Her yerde öne çıkar, kısacası dangalak
Protokol ayrılrsa, onlar da toz olurlar
Lazım olacak olsa, arayasın ki bulak

Yalaka mantar gibi, her toplumda onlar var
Bir işleri var gibi, her an gündem kovalar
Sevenleri hiç olmaz, ama onlar hep olur
Kendini bilmeyene, bedava hava sağlar

Yalaka ortadayken, havasından geçilmez
Onları kovmak için, seçesin ki seçilmez
Zamanını bulunca, ortada bitiverir
Toplayıp küpe koysan, sayıları eksilmez

Sence yalakalığın, bir fakültesi var mı
Ortada olmasalar, halk onları arar mı
Hepsini toparlayıp, bir depoya koysalar
Onları götürecek, bir çöp kamyonu var mı

BEN HEP YALNIZIM

Her yer kalabalık, bense yalnızım
Etrafa bakınca, artıyor sızım
Herkes aleminde, çalıp oynarken
Dinlenmiyor sözüm, çalmıyor sazım

Toplumda çoğunluk, olmuş dünyalık
Ne dostluk revaça, ne akrabalık
Kim ne derse desin, en çok gördüğüm
Bencil şükürsüzlük, bir de zorbalık

Gönüller eğlence, oyun peşinde
Bar pavyon ve balo, görür düşünde
Bu dünyadan temiz, gideyim dersen
Hiç haram olmasın, senin aşında

Temiz kalmak çok zor, bu curcunada
İdolümüz Paris, Beyrut, Kanada
Kara haşıl selle, akıp giderken
Sağlam kalmak çok zor, bu fırtınada

Özümüz dos doğru, kalsaydı temiz
Bereket dolardı, bizim hanemiz
Bu fani ömrümüz, bir gün bitecek
Düzenli yaşam olsun, tüm hünerimiz

Önce çok araştır, sonra yargıla
İyi niyetli ol,öyle çık yola
Başkasının suçu, senden sorulmaz
Yaratan soracak, hesabı kula



İdris Günaydın

ÖLÇÜ DERGİSİ VE HÜSNÜ AKTAŞ

Biz Karadeniz'in bir köyünden şehre inmiş, babaanneleriyle veya yalnız başına bir ev kiralamış, doğru dürüst banyosu dahi olmayan, ateş sobasının bile "peşki" tabir edilen küçük kabuk veya toz sobalarından ibaret olduğu, haftalık veya aylık alış veriş yapılmayıp anlık alışveriş yapılan, buzdolabının bilinmediği, bulunmadığı, ütülerin çoğu evlerden uzak olup yattığımız yatağın altında pantolonun ütülendiği bir halde öğrencilerdik.

Ne dergiyi bilirdik ne tiyatroyu. Allahtan, sadece sinema ile sosyal hayat tecrübemizi giderirdik. Bazen de gazete alırdık veya bir yerde bir gazeteye rastlasak su içer gibi okurduk.

1974 yılında bir şey oldu. Hüsnü Hoca ismi duyulmaya başlandı Giresun'da. Hüsnü Hoca... Biz 13/14 yaşın deli doluluğunda sadece duymakla kaldık. Sonra bir dergiden söz edilmeye başlandı: Ölçü Dergisi... İçinde bir kısım makaleleri bazı hocalarımızın yazdığı dergi. Ve derken uğrak yerimiz olan Din Görevlileri Derneğine, MTTB ye bu derginin sayıları gelmeye başladı. Bizde de tabi bir solukta okumaya.

Dergi, İmam Hatipte öğrendiğimiz bilgileri adeta presliyor, mamul hale getirmenin yollarını öğretiyordu. Bu dergi kültür hayatımızda bir devrim niteliğindeydi. Hüsnü Hoca (Aktaş) hem Giresun Müftülüğünde şef, hem İHL de dışarıdan öğretmen, hem Ölçü Dergisiyle birinci derecede ilgilenen, hem İşyan Çiçekleri, Şen olasin Laiklik, Şeytanın düzeni gibi piyes ve romanların yazarı hem de kurduğu "Ölçü Sahnesi" ile Şeytanın düzeni isimli tiyatro eserini sahneleyen kişi idi. Yani, aslında karşımızda bir dev duruyormuş da biz onu zevalinde anladık.

Memur olduğu için Çınarlar Camii İmamı merhum Şaban Matı derginin sahibi, İHL de son sınıf öğrencisi Rahmetli Zühtü Günaydın yazı işleri ve mesul müdürü, yine aynı okuldan Osman Ustayı idari işler müdürü, aynı okuldan Abdullah Tozluyu da abone sorumlusu yapmıştı. Bugün ikisi de rahmetli olan Mümtaz Sarıgül ve Alim Deveci-yi haber ve röportaj sorumluları olarak göstermişti.

Ölçü Dergisi birçok arkadaşımızın ve şahsen benim, o küçük ruhumla karaladığım bir yazıyı veya şiiri yayınlamış ve o yaşta beni onore etmişti. Sorarsan ben bir yazardım. Yazdığımız yazıların düzeltmesini Hüsnü Hoca yapıyor ve yayınlıyordu.

İstanbul ve Ankara, tarihte ve günümüzde kültürün, matbuatın baş kentleri olmuştur. Böyle şeylerin taşrada olması gerçekten büyük bir devrimdir.

Bunu anlamak için şu misal yerindedir. Ölçü Sahnesi tara-

fından sahneye konan ilk eser "Şeytanın düzeni" adlı piyesin biletlerini satıyoruz. Tabi ki gideceğimiz kitle cami cemaati. Hacı insanlar. Bir seferinde böyle birine gittik anlatıyoruz. Ne satıyorsunuz diye sordu. Tiyatro bileti satıyoruz dedik. Adam bize doğru hışımla baktı. "Kıyamet yakın galiba dedi. Tiyatora yani kadın oynatacaksınız öyle mi? Beni mi buldunuz. Ben pezevenk miyim?"

Böyle tepkiyi hiç beklemiyor-duk. Sonra öğrendik ki; insanımıza tiyatro denince kadın oynatılan mekan belletilmiş.

Ölçü Dergisi saygıdeğer hocam Hüsnü Aktaştan aldığım bilgiye göre 63 sayı çıkmış. Kimler bulunmuş yazarlar arasında? Meşhur felsefecilerimizden Sadettin Elibol, Halit Cengiz Barutoğlu, Ahmet Gülen, eski Giresun müftüsü rahmetli Burhan Toraman ve tabi ki Hüsnü Aktaş. Namı diğer Yusuf Kerimoğlu...

ÖLÇÜ DERGİSİ YENİDEN ARAMIZDA

Ölçü Dergisi 47 sene sonra yeniden aramızda. Çok şükür ki dergimizi yeniden çıkarmaya muvaffak olduk. Bu defa yayın kurulumuz çok güçlü isimlerden oluşuyor. Bunu dergiyi azıcık inceleyenler anlayabilir. Yine İslami muhtevalı. Allah'ın rızasına muhalif olmamak kaydıyla. Giresun'un manevi ve kültürel değerleri başat olarak işlenecek konular olması şartıyla...

Kimler var diyecek olursak? Tarihçi yazar arkadaşımız Mehmet Fatsa, araştırmacı arkadaşımız Cemaleddin Aydınoglu, Feyza Aliustaoğlu, Osman Gökçe, Mustafa İlhan, Muhammet Al, Caner Ümit, İdris Günaydın; bayan arkadaşlarımız Neslihan Yamak Gökçe, Hayrunnisa Nefes ve şairlerimiz ile birlikte güzel ve kaliteli bir dergi sunmaya çalışacağız. Yazarlarımız da değişebilir, şairlerimiz de...

Dergimiz her iki sayıda bir sponsor yardımı ile çıkacak ve ücretsiz dağıtılacak. Dergiye illa para vermek isteyenler matbaya paralarını yatırabilecekler... Dergimizin parasını zaten sponsoru ödemiş olacak.

Gayemiz; ister dergi çıkaralım ister gazete, ister spor yapalım isterse sanat; Allah'ın rızasını kazanmaktır. Meşairüş Şûara Necip Fazıl merhumun dediği gibi:

"Anladım işi, sanat Allah'ı aramaktır."

Marifet bu, gerisi çelik çomakmış"

Dergimizin Giresun'un hafızası olması arzusundayız ve bulunmuş kitaplıktan geçmişin hazineleri dergiler olarak saklanmasını tavsiye ediyoruz.

Kim bilir; belki birgün çocuklarımıza bırakacağımız mirasımız dergimiz olur.

Vesselam.

Çetinkaya: Harşit Federasyonu Başkanı 15 Kişilik Listeye Bizleri Dahil Etmedi

Çetinkaya, Bir şirketin Tirebolu,Doğankent ,Görel ve Çanakçı'daki maden sahası kapasite artırım toplantısına katılmalarına izin verilmediğini ifade ederek, "Bu toplantıya yasal olarak bakanlık yetkilileri, maden firması yetkilileri, STK'lar ve halk katılabilmektedir.

Toplantıya katılım sağlamak üzere gerekli tüm başvurular platformumuz tarafından yasal sürelerle uygun şekilde yapılmış; İDK Başkanlığı'na katılımcı listemiz e-posta yoluyla bildirilmiştir. Üstelik, 3000 sayfalık ilgili ÇED dosyası tarafımızca detaylı biçimde incelenmiş ve bu konuda teknik düzeyde değerlendirmeler hazırlamıştık.

Toplantı için Ankara'ya bölgeden gelen kalabalık halk grubunun katılımı karşısında güvenlik birimleri, salon kapasitesini gerekçe göstererek yalnızca 15 kişinin içeri alınabileceğini ifade etmiştir. Bu noktada ise, Harşit Federasyonu Başkanı olan kişi, herhangi bir yasal yetkisi olmamasına rağmen, kendi inisiyatifleriyle bir isim listesi hazırlayarak güvenlik yetkililerine sunmuş ve bu listeye şahsımı bilerek dâhil etmemiştir.

Oysa gerek bölge halkı,gerekse STK temsilcileri, vahşi madencilikle karşı yıllardır hukuk temelli ve kararlı bir

mücadele yürüten Harşit Vadisi Platformu başkanının bu toplantıda temsiliyetinin zorunlu olduğunu açık biçimde bu kişiye ifade etmelerine rağmen, federasyon başkanı, şahsımın toplantıya dâhil olmasını özellikle engellemiştir.

Harşit Vadisi Platformu, 2022 yılından bu yana Giresun, Gümüşhane ve Ordu illerinde faaliyet gösteren 32 dernek, vakıf, federasyon, platform ve kanaat önderinin desteğiyle oluşmuş, herhangi bir siyasi veya kişisel çıkar gözetmeyen güçlü bir sivil toplum yapısıdır. Çevre mücadelesi söz konusu olduğunda, platformumuzun durumu nettir: Bilim, hukuk ve halk yararı esastır.

Bu sürecin, hiçbir kişi ya da grubun keyfi tutumlarıyla gölgelenmesine izin verilmemelidir. Toplantıya katılımımın engellenmesi yalnızca şahsıma yönelik değil, aynı zamanda çevre mücadelesine inanan binlerce yurttaşımıza ve demokratik katılım hakkına yönelik bir müdahaledir.

Bu toplantıya katılsaydım o toplantıda bulunanlara en geniş açıklamayı bilim esaslı olarak ben verecektim.

3000 sayfalık ÇED dosyası üzerine boşuna çalışmadık!

Harşit Federasyonu Başkanının bu



süreçteki tutumu, sorumluluk sahibi bir sivil toplum temsilcisinden beklenen ilke ve etikle bağdaşmamaktadır. Kendisini kamuoyuna açıklama yapmaya ve görevini düzgün şekilde yapmaya davet ediyoruz.

Bizler, Harşit Vadisi Platformu olarak doğduğumuz topraklara vefa borcumuzu yerine getirme kararlılığıyla, her türlü engelleme çabasına rağmen yolumuza devam edeceğiz.

Sahadaki mücadelemiz büyüyerek sürecektir."dedi.

Haber: Mustafa Cici

Bulancak'ta Tayini Çıkan Bürokratlara Göz Kamaştırın Veda Töreni



Bulancak Kaymakamı Ünal Koç, Cumhuriyet Başsavcısı Emre Us, İlçe Jandarma Komutanı Yarbay Ersin Erkut ve Özel Harekat Tabur Komutanı Binbaşı Oğuz Yalçın'ın ilçemizdeki görev sürelerini tamamlamaları ve yeni görev yerlerine tayin olmaları nedeniyle, Bulancak Belediye Başkanı Necmi Sıbıç tarafından, Otogar Düğün salonunda veda yemeği verildi.

İlçe protokolü, STK ve Siyasi Parti Temsilcileri, Köy ve Mahalle Müdürleri ve vatandaşların katıldığı yemekte bir konuşma yapan Belediye Başkanı Sıbıç; "İlçemize yıllar boyunca özveriyle hizmet etmiş, görev sürelerini onurla tamamlayarak yeni görev yerlerine uğurlayacağımız Mülki amirlerimiz aynı zamanda gerek bizlerle gerekse vatandaşlarla ilişkilerinde gönül köprüleri kurmuş ve izler bırakmış-

lardır. Veda etmek zor olsa da, kendilerini güzel anılarla uğurluyoruz. Her birine Bulancak adına ayrı ayrı teşekkür ediyor, yeni görev yerlerinde başarılar, bundan sonraki hayatlarında sağlık, mutluluk ve huzur diliyorum" diye konuştu.

Program plaket takdimi ve toplu olarak çekilen hatıra fotoğrafı ile sona erdi.

Haber: Fatma Uğurlu

Artvin'de kahverengi kokarcayla mücadele edecek samuray arıları doğaya salındı

Artvin'de kahverengi kokarcay-
A la mücadele edecek samuray arıları doğaya salındı.

Artvin'in Borçka ilçesinde kahverengi kokarcayla biyolojik mücadele amacıyla üretilen samuray arıları doğaya bırakıldı.

Artvin Orman Bölge Müdürlüğü laboratuvarlarında üretilen 6 bin samuray arısı ile Karadeniz Tarımsal Araştırma Enstitüsü Müdürlüğü'nden getirilen 8 bin 400 samuray arısı, ilçeye bağlı Murat Köyü'ndeki tarım arazilerinde doğaya bırakıldı.

Vali Turan Ergün, 2016'da Gürcistan'da tespit edilen, 2017'de Kemalpaşa ve Hopa ilçelerinde görülen kahverengi kokarcanın günümüzde

Karadeniz geneline yayıldığını söyledi.

Kahverengi kokarcanın başta fındık olmak üzere mısır, fasulye, elma, armut, kivi gibi 300'e yakın bitkide zarara neden olduğunu belirten Ergün, "2024'te ilimizde ön plana çıkan fındık, mısır, taze fasulye, elma, armut, kivi gibi ürünlerde yüzde 10 ile yüzde 40 arasında verim kaybına neden oldu. Bu zararın yaklaşık 150 milyon lira olduğu değerlendirilmektedir." dedi.

Ergün, mücadele kapsamında 2017'den bugüne kadar toplam 11 bin kişiye eğitim verildiğini ifade ederek, sözlerini şöyle sürdürdü:

"2024'te 3 bin 200 kişiye eğitim ve bilgilendirme yapıldı. Her yıl Arhavi, Hopa, Kemalpaşa, Borçka ve Murgul il-

çelerinde 3'er adet olmak üzere toplam 15 lokasyonda feromon tuzaklarıyla izleme yapılmaktadır. 2025 yılında 6 bin 400 feromon tuzağı alınarak popülasyon takibine devam edilecektir."

Artvin'de 2023 ve 2024 yıllarında 20 bin samuray arısı salındığını vurgulayan Ergün, "Bu yıl Giresun Fındık Araştırma Enstitüsü tarafından 55 bin, Artvin Orman Bölge Müdürlüğü tarafından 25 bin olmak üzere toplam 80 bin samuray arısı haziran sonuna kadar salınacaktır." ifadelerini kullandı.

Artvin Orman Bölge Müdürü İbrahim Ethem Gürsoy ile İl Tarım ve Orman Müdürü Neşat Ulaş da yürütülen çalışmalarla ilgili bilgilendirmede bulundu.

ARTVİN (AA)

Sağlık Köşesi

Yaz Sıcaklarında Beslenmenizde Bunlara Dikkat Edin

Yaz aylarında artan sıcaklıklarla birlikte beslenme alışkanlıklarına da dikkat edilmesi gerektiğini belirten uzmanlar, özellikle vücudun sıvı kaybı hızlandığı için sıvı tüketimine dikkat edilmesi gerektiğini söylüyor.

Kafeinli içeceklerin suyun yerini tutmadığını vurgulayan Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit; “Su içmek elzemdir. Eğer sade su içmeyi sevmiyorsanız, içine meyve dilimleri ekleyerek tadını biraz daha aromalı hale getirebilir, antioksidan alımınızı arttırabilirsiniz.” dedi. Su içeriği yüksek sebze ve meyvelere de öğünlerde daha fazla yer verilmesi gerektiğini ifade eden Yiğit, tuz tüketiminin sınırlandırılmasını ve dışarıda tüketilen yiyeceklerle dikkat edilmesini önerdi.

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit, yaz aylarında sağlıklı beslenme ve yeterli sıvı alımı için dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi.

KAFEİNLİ İÇECEKLER

SU İHTİYACINI
KARŞILAMAZ

Hava sıcaklıklarının artmaya başlamasıyla özellikle vücudun ter ve vücut sıvıları ile kaybettiği sıvının geri koyulması gerektiğini dile getiren Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit; “Yani su içmek elzemdir. Eğer sade su içmeyi sevmiyorsanız, içine meyve dilimleri ekleyerek tadını biraz daha aromalı hale getirebilir, antioksidan alımınızı arttırabilirsiniz.” dedi.

Soğuk kahveler ve soğuk çaylar gibi içeceklerin su ihtiyacını istenilen düzeyde karşılamayacağına vurgu yapan Yiğit; “Çay, kahve gibi kafeinli içecek tüketimini günlük olarak TÜBER’de (Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi) belirtildiği gibi 800 ml ile sınırlandırmanız uygun olacaktır.” uyarısında bulundu.

TUZ TÜKETİMİ
SINIRLANDIRILMALI

Kabak, salatalık, yeşil biber, semizotu gibi su içeriği yüksek olan sebzelere beslenmede daha sık yer verilmesi gerektiğini kaydeden Beslenme ve Diyet Uzmanı

Hülya Yiğit; “Su içeriği yüksek olan ve A, C, E gibi antioksidan vitaminleri bolca içeren karpuz, kavun, üzüm, şeftali gibi meyveleri de öğünlerinize ekleyin. Ancak bu meyvelerin şeker oranı da yüksek olduğu için tüketim miktarına dikkat edilmeli.” dedi.

Susuzluk hissinin artmaması ve vücudun ödem tutmaması için tuz kullanımının da sınırlandırılması gerektiğine dikkat çeken Yiğit, sözlerini şöyle sürdürdü:

“Özellikle ev dışında yani restoranlarda yenilen yemeklerin tuz içeriği ve yağ içeriği evde yapılanlara göre daha yüksek olabiliyor. Bu nedenle en azından hazır soslar, mayonezli ve kremalı besinleri sınırlandırmakta fayda var.”

DONDURMA VE SOĞUK
ATIŞTIRMALIKLARINI
EVDE YAPABİLİRSİNİZ

Yaz aylarının vazgeçilmez lezzeti dondurmanın da sıcak havalarda tüketilebileceğini ifade eden Hülya Yiğit; “Ancak dondurma seçerken iyi kalitede olanlara yönelmekte fayda var. Keçi sütü ve salep kullanılarak hazırlanan Maraş dondurması uygun porsiyon-



da tercih edilebilir.” dedi.

Şekersiz olarak, tatlandırıcı eklenmeden meyvelerden yapılan sorbeler ve dondurulmuş meyveli yoğurtların da kolaylıkla bulunabildiğini kaydeden Yiğit; “Hatta evde bile bu tür yiyecekler kolaylıkla yapılabilir. Dondurma ve soğuk atıştırmalık ihtiyacı bu şekilde de karşılanabilir.” açıklamasını yaptı.

YAZ AYLARINDA

GLİSEMİK İNDEKSİ
YÜKSEK KARBONHİDRAT-
LARDAN KAÇININ

Süt ürünleri, et, tavuk, balık gibi yiyeceklerin özellikle sıcak havalarda mikrobiyal bir bulaşma olmaması, besin zehirlenmesine yol açmaması için uygun sıcaklıklarda muhafaza edilmesi gerektiğine dikkat çeken Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit; “Bu tür besinler dışarıda uzun

süre bekletilmemeli.” dedi.

Yiğit, sözlerini şöyle tamamladı:

“Pilav, makarna, beyaz ekmek gibi glisemik indeksi yüksek karbonhidratlar yerine siyez bulguru, organik tam buğday ekmekleri, nohut, yeşil mercimek gibi haşlanmış kurubaklagiller ile yapılan salataları tercih etmek de yaz aylarında yaşam kalitenizi arttıracaktır.”

Yaz Sıcaklarıyla Baş Etmek İçin 8 Kritik Kural
“Çay ve kahve suyun yerini tutar” hatasına düşmeyin

Yaz aylarıyla birlikte günler uzuyor, enerjimiz artıyor ve

açık havada daha çok zaman geçiriyoruz. Ancak güneşe ve sıcağa fazla maruz kaldığımızda istenmeyen tablolar gelişebiliyor. Bu sorunlar; hafif baş dönmesinden sıcak şokuna, sıcak çarpmasına bağlı solunum ve dolaşım problemlerine, hatta çok ağır durumlarda komaya kadar gidebiliyor. Yaz sıcaklarında alınacak basit önlemlerin sağlığını korumadaki önemini vurgulayan Acıbadem Kozyatağı Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Meltem Batmacı; “Gün içinde hafif bir baş ağrısı, nedsiz yorgunluk ya da uyku hali sorunu yaşıyorsanız, bu belirtiler sıcak çarpmasının size verdiği ilk sinyalleri olabiliyor. Terliyen klima önünde oturmak, öğle saatlerinde uzun yürüyüş yapmak veya günde sadece 1-2 bardak su içmek önemsiz gibi görünse de tansiyondan güneş çarpmasına kadar birçok sorunun temelini oluşturuyor. Oysa birkaç basit önlemlerle tüm bu riskler önenebilir” diyor.

TEHLİKELİ SAATLERE
DİKKAT EDİN

Yaz sıcakları herkesi etkiliyor ama yaşlılar, çocuklar,

hamileler ve kronik hastalığı olanlar çok daha fazla savunmasız kalıyor. Güneş



ışınlarının yeryüzüne en dik geldiği özellikle 11:00-16:00 saatleri arasında güneşe çıkmaktan kaçınmanız gerekiyor. Evinizi serin tutmak için güneşlik ve perdeleri kapatın, ortamı sık sık havalandırın, mümkünse dışarıda yapılması gereken işleri sabah erken ya da akşam saatlerine bırakın.

KLİMAYA DOĞRUDAN
MARUZ KALMAYIN

Yaz aylarının bunaltıcı sıcaklarında imdadımıza yetişen klimaların doğru kullanılması da çok önemli. Zira, klimalar hatalı kullanıldıklarında hasta edebiliyor. Klimaların dikkatli kullanılması gerektiğinin altını çizen İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Meltem Batmacı; “Klimaya doğrudan maruz kalmayın, terliyen önünde oturmayın, ortamı aşırı soğutmayın, vücut ısınız yüksekken bir anda soğuk ortama geçmeyin. Ayrıca klima temizliğini düzenli olarak yaptırın. Aksi takdirde bilinçsiz klima kullanımının yol açtığı üst solunum yolu enfeksiyonları başta olmak üzere, bir çeşit akciğer enfeksiyonu olan lejyoner hastalığı gibi bazı hastalıklar ortaya

çıkabiliyor” diyor.

“ÇAY VE KAHVE
SUYUN YERİNİ TUTAR”
HATASINA DÜŞMEYİN

Yazın vücut, terleme ve buharlaşma yoluyla hızla sıvı kaybediyor. Bu yüzden, vücut ağırlığınıza, yaşınıza, varsa eşlik eden hastalıklarınıza, cinsiyetinize, çalıştığınız iş ve yaptığınız spora bağlı olarak, kabaca her gün 2-3 litre su içmeniz çok önemli. Bu günlük içilecek olan su miktarı, bahsedilen faktörlerle kişiden kişiye değişebiliyor. Çay, kahve ya da meşrubat, suyun yerini tutmadığı gibi vücutta su kaybını daha da artıracağından böyle bir hataya düşmeyin. Maden suyu, kaybedilen mineralleri yerine koymak için güzel bir seçenek olabiliyor, ancak onun da fazlası mineral dengesizliklerine neden olabileceği için fazla tüketmemek gerekiyor. Vücut ısınıza dengelemek amacıyla çok soğuk ve buzlu içeceklerden uzak durmanız da önem taşıyor.

HAFİF VE FERAH
ÖĞÜNLER TERCİH EDİN

Sıcak havalarda ağır ve yağlı yemekler vücutta ısıyı artırıyor ve sindirimi zorlaştırıyor. Bu nedenle, yaz aylarında sebze ağırlıklı, az yağlı ve bol su içeren yemekleri tercih edin. Porsiyonları küçültmek,

sık ama hafif öğünlerle beslenmek hem serinlik hem de sindirim rahatlığı sağlıyor. Her fazla kalorinin vücutta ekstra ısı üretimine neden olduğunu da unutmayın.

GÜNEŞE KARŞI
KORUYUCU KALKAN
OLUŞTURUN

Güneş çarpmasından korunmak için güneş ışınlarını daha fazla çeken siyah, dar ve sentetik kıyafetler yerine; açık renkli, ferah ve pamuklu giysileri tercih edin. Koruyucu kremlerin sadece plajda değil, günlük yaşamda da kullanılması gerektiğini vurgulayan İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Meltem Batmacı; “Geniş kenarlı şapka, UV ışınlarından koruyan güneş gözlüğü ve güneş koruyucu krem kullanın. Hatta UV korumalı giysiler de güneşe fazlaca maruz kalınan saatlerde uygun olabilir. Özellikle benleri ya da cilt hastalığı olanların ve açık tenli kişilerin, hipertansiyon ya da kalp hastalığı olanların güneşten korunmaları çok daha kritik bir rol oynuyor” sözleriyle uyarıda bulunuyor.

SPOR YAPARKEN BU
HATAYA DÜŞMEYİN

Spor yapmak sağlığımız için faydalı olsa da güneşin yakıcı etkisinden kaçınmak amacıyla zamanlamaya

dikkat edin. Gün içinde yoğun efor yerine, güneş ışınlarının yeryüzüne dik gelmediği saatlerde, örneğin sabahları yürüyüş, akşam saatlerinde yüzme gibi aktiviteleri tercih edin. Zira, öğle saatlerinde aşırı efor sarf etmek sıcak çarpmasına neden olabiliyor. Terlemeyle kaybedilen suyu yerine koymaya özen gösterin. Ayrıca aşırı egzersizin, vücudun susuz kalması ve sıcakla birleştiğinde çarpıntı ile bayılmalara yol açabileceğini unutmayın.

GÜNDE BİRKAÇ KEZ
ILIK SUYLA DUŞ ALIN

Günde birkaç kez ılık suyla duş almak hem cildi rahatlatıyor hem de vücut ısını dengeliyor. Duş alma imkanınız yoksa ellerinizi, ayaklarınızı, yüzünüzü ve ensenizi soğuk suyla yıkamanız hızlı bir serinleme sağlıyor. Ayrıca nemli bir bezle bilek ve ense bölgenize hafif tampon yapmanız da ani sıcak basmalarını hafifletebiliyor.

PARK HALİNDEKİ
ARAÇLAR YAŞAMSAL
TEHLİKE OLUŞTURUYOR

Yaz aylarında kapalı araçlar; çocuklar, yaşlılar ve hayvanlar için hayati tehlike oluşturuyor. Zira, güneş altında bırakılan araçların içleri dakikalar içinde 50°C’ye çıkabiliyor, camları hafif aralamak

bile ısıyı düşürmeye yetmiyor. Bu nedenle, hiçbir canlıyı, havasız bir araç içinde yalnız başına bırakmayın, araca binmeden önce iç ortamı mutlaka havalandırın.

HALSİZLİK VE BULANTI
GÜNEŞ ÇARPMASININ
HABERCİSİ

Aşırı sıcaklar ve kavurucu güneş nedeniyle güneş çarpmasının sık yaşandığına işaret eden İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Meltem Batmacı, sözlerini şöyle sonlandırıyor: “Güneş çarpması; halsizlik, bulantı, görme değişiklikleri, baş ağrısı, baş dönmesi, uyku hali ve kendini kötü hissetme gibi belirtilerle sinyal veriyor. Böyle bir durumda, kişiyi hemen serin, hava akımı olan ve gölgeli bir ortama almanız, giysilerini gevşetmeniz, vücudunu soğutmaya çalışmanız gerekiyor. Bilinci kapalı ve şuuru dalgalı ise mutlaka en yakın sağlık kuruluşuna götürmelisiniz. Ayrıca bilincin kapalı olması halinde kesinlikle su içirmeye çalışmayın, aksi halde tamamen iyi niyetle içirmeye zorladığınız su, kişide ciddi akciğer enfeksiyonlarına, solunumun tamamen durmasına neden olabiliyor. Bilinç kaybı zaten ciddi bir durumdur, evde asla kendi başınıza çözmeye çalışıp, zaman kaybetmeyin.”



Hakan ÇELEBİ

Hayvanları Sevmeyen İnsanları Sevemez... Bu sıcak yaz günlerinde onları unutmamalıyım

Hayat, sadece insanlardan ibaret değildir. Gözümü-zü çevirdiğimiz her yerde bir canlının yaşadığını, soluk aldığını, sevgiye ve ilgiye ihtiyaç duyduğunu fark ederiz. Kuşların sabah cıvıltısıyla uyanmak, bir kedinin sokakta yanımıza sürtünmesi, bir köpeğin kuyruğunu sallayarak yaklaşması... Bunlar basit gibi görünen ama insanın iç dünyasında büyük anlamlar taşıyan anılardır. Hayvanlarla kurulan bağ, insanın doğayla, yaşamla ve nihayetinde kendisiyle kurduğu bağın bir parçasıdır. Ve bu bağın özü sevgidir. İşte bu yüzden söylenir: Hayvanları sevmeyen insanları da sevemez.

Çünkü sevgi, karşılık beklemeden vermeyi bilmektir. Hayvanlar bunu bize öğretir. Bir köpek sizi sevmek için kim olduğunuzu bilmez, bir kedi size sokulmak için zengin mi fakir mi olduğunuzu umursamaz. Onların sevgisi, koşulsuzdur. Onlara yöneltilen her şefkatli dokunuş, aslında içimizdeki insanlığı diri tutar. Eğer bir insan, karşısında dili olmayan, kendini savunamayan bir hayvana merhamet göstermiyorsa, aynı kalbin bir insana da samimi bir sevgi besleyebilmesi zordur.

Hayvanlara duyulan sevgi, bireyin empati yeteneğini ar-

tırır. Bir canlıya zarar vermekten çekinen insan, bir başkasına da zarar vermekten kaçınır. Bugün dünyada yaşanan pek çok şiddet olayının kökeninde, küçük yaşlarda edinilemeyen merhamet duygusu vardır. Oysa bir çocuk, küçük yaşta bir kediye mama vermeyi, bir kuşa su bırakmayı öğrense, bu çocuğun ruhuna yerleşen sevgi tohumu zamanla büyür ve yeşerir. Bu sevgi, büyüdüğünde çevresine yayılır; insana, doğaya ve tüm canlılara yönelir.

Hayvanlarla vakit geçirmek, aynı zamanda sabır ve sorumluluk öğretir. Bir kuşu kafeste beslemek değil, onu özgürlüğüne kavuşturmak gerektiğini kavrayabilmek; bir köpeği sahiplenip sadece sevmek değil, ona sadakat göstermek gerektiğini anlamak... Bunlar hayatın ta kendisidir. Çünkü hayat sadece almaktan değil, vermekten; sadece sahip olmaktan değil, paylaşmaktan geçer. Hayvanlara karşı bu anlayışla yaklaşan bir insan, yaşamın tümüne karşı da aynı inceliği gösterir.

Ne yazık ki modern çağın getirdiği hız, teknoloji ve bireysellik, insanları doğadan ve doğal sevgilerden uzaklaştırmıştır. Betonlaşmış şehirlerde bir sokak hayvanına yer verilmeyen yaşam tarzı, giderek sevgisiz bireylerin



çoğalmasına neden olmaktadır. Oysa bir apartmanın girişine bırakılan bir mama kabı, sadece bir hayvanı doyurmaz; aynı zamanda orada yaşayanların vicdanını da besler. Bir yaz günü kaldırıma bırakılan bir su kabı, sadece susuz bir köpeği değil, insanlığımızı da

serinletir.

Toplumların gelişmişliği yalnızca teknolojik ilerlemeyle ölçülmez. Aynı zamanda en zayıf halkaya, yani yardıma muhtaç olana nasıl davrandığıyla da ölçülür. Hayvanlara iyi davranan toplumlar, insanlara da adil davranır. Çünkü sevgi,

yalnızca bireysel değil, toplumsal bir erdemdir. Bu yüzden hayvan haklarına duyarlı olan bir millet, insan haklarına da duyarlıdır.

Dini ve kültürel mirasımız da hayvan sevgisini öğütler. Peygamber Efendimiz'in (sav) bir kediyi incitmek için

cübbesinin kolunu keserek kalktığı rivayet edilir. Bir başka hadisinde ise susuzluktan kıvranan bir köpeğe su veren günahkâr bir kadının cenneti kazandığı anlatılır. Bu örnekler bile, hayvanlara gösterilen bir şefkatin insanın kaderini nasıl değiştirebileceğini bizlere göstermektedir. Türk kültüründe de atlara, kuşlara, kedilere ve diğer hayvanlara duyulan saygı geçmişten günümüze taşınmıştır. Ecdadımız sokak hayvanları için çeşmelerin yanına suluklar koymuş, kışın kuşlar için cami pencerelerine yem bırakmıştır. Bu kültür bizim özümüzde vardır, ama onu yaşatmak bizim elimizdedir.

Sonuç olarak hayvanlara karşı duyulan sevgi, bir lüks ya da ayrıcalık değil; insanlığın temel değerlerinden biridir. Kalbinde hayvanlara yer olmayan bir insanın, başkalarına karşı da samimi bir sevgi taşıması zordur. Hayvanları sevmek, insanın kendini sevmesi kadar doğaldır; çünkü onlar da bu dünyanın sakinidir, bizim kadar yaşam hakkına sahiptir. Onlara uzatılan her el, aslında insanlığımıza tutulmuş bir aynadır.

Unutmayalım: Hayvanları sevmeyen, insanları da sevmez. Çünkü merhamet, seçici değildir; bir kez yürekte çıktığı mı, tüm canlılara ulaşır.

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



Trabzon'dan Gümüş Madalya İle Döndüler



21-22 Haziran tarihlerinde Kuzeydoğu Bölgesi İller Arası Bilardo Karadeniz Bölge Müsabakaları'nda Servet Yıldız, Ercan Bay ve Halil Eşref Dündar'dan oluşan Giresun Takımımız, ikinci olarak

gümüş madalyanın sahibi oldu.

Bilardo İl Temsilcisi Hayri Tomak "Sporcularımızı tebrik eder, başarılarının devamını dileriz.Giresun'u e iyi şekilde temsil ettiler " dedi.

Haber: Fatma Uğurlu

Giresunlu Güreşçiler Şampiyonadan 4 Bronz Madalya ile Döndüler!



16-22 Haziran 2025 tarihleri arasında Siivas'ta düzenlenen ve Türkiye Güreş Federasyonu'nun 2025 yılı faaliyet takviminde yer alan Minikler Güreş Türkiye Şampiyonası'nda Giresunlu sporcularımız başarılı sonuçlar aldı.

Yaklaşık 7.500 sporcunun katıldığı organizasyonda, Giresun'u temsil eden güreşçilerimiz 4 bronz madalya kazanarak kürsüde yer aldı.

Kadınlar Serbest Stil kategorisinde;
• Zeynep Kahraman, 66 kiloda Türkiye üçüncüsü olarak bronz madalyaya uzandı.
• Azra Usta, 41 kiloda beşinci
• Zeynep Kıran, 27 kilo-

da beşinci oldu.

Erkekler Serbest Stilde ise;

• Alperen Özdemir, 52 kiloda beşincilik elde ederek bronz madalya kazandı.

Bu derecelerle birlikte sporcularımız, Türkiye Şampiyonası'nda ilk 5'e girme başarısı göstererek Milli Takım kampına davet edilmeye hak kazandı. Milli Takım kampının Ağustos ayı içerisinde yapılması planlanıyor.

Bu başarıda emeği geçen antrenörlerimiz Ömer Faruk Sipahi, Güldane Baştuğ, Mustafa Kaşyol, Bayram Duman ve Hasan Alkaş'a teşekkür eder, sporcularımızı tebrik ederiz.

Haber: Mustafa Tuncay

Piraziz'de Voleybol Turnuvası Sona Erdi: Maden SK Şampiyon



Piraziz Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü tarafından bu yıl 4.'sü düzenlenen Voleybol Turnuvası büyük bir heyecanla tamamlandı. 5 Mayıs - 23 Haziran tarihleri arasında 18 takımın kıyasıya mücadele ettiği turnuvanın finalinde, Piraziz Kaymakamlığı ile Maden SK karşıya geldi.

Şampiyon Maden SK!

Finalde rakibini yenerek şampiyon olan Maden SK, turnuvanın birincisi oldu.İkinci sırayı Piraziz Kaymakamlığı, üçüncü sırayı ise Tutunamayanlar aldı.

"Ödüller Sahiplerini Buldu"

Dereceye giren takımlara kupa ve madalyalarını Piraziz İlçe Kaymakamı Burak Öz, Gençlik ve Spor İl Müdürü Muzaffer Ergün ve Piraziz



Belediye Başkanı M. Esat Ayyıldız takdim etti. Ayrıca, en centilmen takımlara ve en iyi oyunculara plaketlerini Piraziz Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Güven Çatal, Piraziz İlçe Müftüsü Mehmet Aydın, Piraziz İlçe Milli Eğitim Müdürü Yunus Aydın ve Piraziz Gençlik Merkezi Müdürü Mümtaz Aydın takdim etti.

En Centilmen Takımlar:

- Mutlu İnşaat
- Galdırıkspor
- Akkaya Marina Boat
- En İyi Oyuncular:
- Taha Yılmaz
- Mustafa Pekdemir
- Turnuva Sıralaması:
- Maden SK
- Piraziz Kaymakamlığı
- Tutunamayanlar

Haber Merkezi

Hafızlık öğrencilerinden şehit mezarına ziyaret!..



Espiye ilçesindeki hafızlık öğrencileri, şehit Uzman Çavuş Sezgin Burak Cantürk'ün mezarını ziyaret etti.

İlçe Müftülüğüne bağlı Yatılı Erkek Hafızlık Kur'an Kursu öğrencileri, Diyarbakır'ın Hani ilçesinde 2016'da teröristler tarafından düzenlenen bombalı saldırıda şehit olan Cantürk'ün Kaşdibi köyündeki mezarında Kur'an-ı Kerim okudu, dua etti. Müftü Vekili Ahmet Yılmaz, tüm şehitlere rahmet, yakınlarına da başsağlığı diledi.

GİRESUN (AA)



Kahverengi kokarcayla mücadele için samuray arıları doğaya bırakıldı

Giresun'un Yağlıdere ilçesinde kahverengi kokarcayla mücadele amacıyla samuray arıları doğaya salındı.

İlçe Tarım ve Orman Müdürü Kadir Çakır, gazetecilere yaptığı açıklamada, Ahallı, Ömerli Orucbey ve Kurucalı mahallelerinde belirli noktalarda samuray arısı salımı yapıldığını söyledi.

Yaklaşık 5 bin samuray arısının doğaya bırakıldığını belirten Çakır, samuray arılarının kahverengi kokarca dışında olumsuz bir etkisi olmadığını kaydetti.

GİRESUN (AA)



İmam hatipli gençler Ladik Akdağ'da kamp yaptı

Samsun'da imam hatip liselerinde öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla İlim Yayma Cemiyeti Samsun Şubesi tarafından Ladik Akdağ'da gençlik kampı gerçekleştirildi.

İki grup halinde organize edilen kampa, gönüllü 150 öğrenci katıldı. Öğrenciler, çeşitli etkinliklerle hem eğlenceli vakit geçirdi hem de yeni bilgiler edindi.

Kamp programında doğa yürüyüşleri, sportif faaliyetler, takım oyunları ve manevi sohbetler yer aldı. Öğrencilerin kişisel gelişimlerine katkı sağlayan etkinliklerle,

gençler arasındaki kaynaşma ve kardeşlik duyguları da pekiştirildi.

Kamp süresince bilgi yarışmaları, ödüllü fotoğraf ve video yarışmaları da düzenlendi. Sosyal medya üzerinden paylaşılan yarışmalarda dereceye giren öğrencilere burs ve para ödülleri verildi. Tüm katılımcılara ise merhum Prof. Dr. Osman Öztürk'ün "Genç Adam" isimli eseri hediye edildi.

Kampta konuşmacılar, öğrencilere lise ve üniversite dönemlerinde olduğu gibi hayatlarının her alanında sivil

toplum kuruluşlarında aktif görev almaları tavsiyesinde bulundu.

İlim Yayma Cemiyeti Samsun Şube Başkanı Adnan İpekdal, kampın gerçekleşmesinde emeği geçenlere teşekkür ederek, "Programımıza destek veren Samsun Gençlik ve Spor İl Müdürü Feyzullah Dereci'ye, Samsun İHH Başkanı Mustafa Yeşil'e, sunumlarıyla katkı sağlayan Samsun Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Salih Kesgin'e, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Edebiyat

Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölüm Başkanı Prof. Dr. Selçuk Çıkla'ya, Giresun Üniversitesinden Doç. Dr. Fikret Uslucan'a, Dr. Mehmet Fatih Koşan'a, Dr. Mustafa Selim Altınışık'a, Atakum Proje İmam Hatip Lisesi öğretmenleri Fatih Aydın, M. Enes Yüksek ve Engin Lafçı'ya, gençlik liderlerimize ve gönüllü öğrencilerimize teşekkür ediyorum. İlim Yayma Cemiyeti olarak gençlerimizin akademik, ahlaki ve sosyal gelişimlerine katkı sunmaya devam edeceğiz." dedi. **SAMSUN (AA)**



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



GİRESUN GÜNDEM SPOR

26 Haziran 2025 Perşembe

www.giresungundem.com

Sayfa: 8



19 Eylül Spor Salonu tarihî fotoğrafı, tarihi yıkmayın.



Millet Bahçesi'ne evet ama 19 Eylül Spor Salonu'nun yıkılmasına hayır.



Giresun'a sahip çıktığını göster, 19 Eylül'ü kurban etme.



Avrupa'devlerine ev,sahipliği yapan salonuma dokunma.

2022 yılında Giresunspor'dan bedelsiz olarak ayrılıp Norwich City'e transfer olan Borja Sainz için 20 milyon euro gözden çıkarıldı **Kaçan Balık Büyük Olur!**

Giresunspor'un 2022-2023 sezonunda küme düşmesi ile birlikte bedelsiz olarak ayrılan Borja Sainz, transfer olduğu İngiltere Championship ekibi Norwich City'de gösterdiği performansla dikkat çekmeyi başardı.

Süper Lig'deki başarılı performansını İngiltere'de devam ettiren yıldız oyuncu, La Liga devlerinden Athletic Bilbao'nun radarına girdi.

Norwich City ise Giresunspor'dan bedelsiz olarak takıma kattığı Sainz için 20 milyon euro talep ediyor.

GİRESUNSPOR'DA 32 MAÇA ÇIKTI

Giresunspor ile 32 maçta forma giyen Sainz, 9 gol atarken 4 asistlik performans sergilemişti.

YILDIZI NORWICH CITY'DE PARLADI

İngiltere'deki ilk sezonunda adeta yükselişe geçen Sainz, sergilediği başarılı performansla hem İngiltere'de hem de Avrupa'da birçok kulübün yakından takip ettiği isim oldu.

ATHLETIC BILBAO TAKİPTE

Athletic Bilbao, altyapısından yetişen Borja Sainz'i yeniden transfer etmek istiyor.24 yaşındaki yıldız, Inaki Williams'ın olası ayrılığına alternatif olarak değerlendiriliyor.



GİRESUNSPOR İÇİN BÜYÜK KAYIP
Bedelsiz olarak Giresunspor'dan ayrılan Borja Sainz, değerini katlayarak

yükselişe geçti.Giresun ekibi, yetenekli oyuncuyu kadrosunda tutamayarak büyük bir geliri tepti.

Haber Merkezi

"İlk gün ki heyecanla pazar yerinde kurulan ilk takımın ruhu ile" 41 Kere MaşAllah **'Pirazizspor 41 Yaşında'**

Süper Amatör Kümede mücadele veren Piraziz ilçesini temsil eden Pirazizspor, yeni yaşını kutluyor.

Kulüp Başkanı Hakan Gülenç, sosyal medya hesabından yaptığı açıklamada şu ifadelerle yer verdi ; "Mithatlı, mesutlu, zekeriya, taşkın, Yavuzlu, Birol, Şaban, Şenelli, İbrahim, Cumhur, Cihan, Şansal, Süleyman, Ünsal, Erdal, Tayfun, Oğuz, Cengiz, Yener, Tanju (merhum) eminli, Müjdatlı dün ki inaçlı

kadrolar gibi bulancaklı mürsel yunus, ilyas, eski güzel günler de ki gibi aynı azim ve kararlılıkla başarmak için ilçe olma PIRAZİZSPOR lu olma gururu ile . Kurucumuz Merhum İdris GÖRGÜLÜOĞLU'ndan bu zamana kadar başkanlık yapmış yöneticilik yapmış futbolculuk yapmış emek vermiş gönül vermiş herkese canı gönülden teşekkür ediyorum vefat edenleri rahmet ve dua ile anıyorum. Takımımız 41 Yaşında"

Haber: Fatma Uğurlu



Giresun'da Hangi Takım Şampiyon Olacak?



U-17 Türkiye Futbol şampiyonası 1.kademe müsabakalarının bir ayağında ilimizde 24-26 Haziran tarihlerinde oynanıyor

Merkez 75.yıl stadında oynanacak 1.kademe müsabakalarında A grubunda Samsun Atakum Belediyespor, Trabzon Gençlikspor, Rize Belediyespor, B grubunda Samsun Kadıköyspor, Gümüşhane Kelkit Gelişimspor ile Ordu Demir spor takımları mücadele edecekler.

İlk gün maçlarında ise 24.06.2025 Salı günü Merkez 75.yıl stadında A grubuna dahil maçta Saat 15.30'da Samsun Atakum Belediyespor-Trabzon Gençlikspor, B grubunda Saat 17.30'da Samsun Kadıköyspor- Gümüşhane Kelkit Gelişimspor karşılaşılacak.

Haber: Fatma Uğurlu

Göreve Davet Ediyoruz!



Yeni sezonda Süper Ligde mücadele verecek olan Yığıt Neco İnşaat Sanayispor takımının ivedilikle tesislere ihtiyacı var.

Giresun'u TBMM çatısı altında temsil eden Ak Parti

Milletvekilleri Ali Temür ile Nazım Elmas'ı, Cumhuriyet Halk Partisi'nden Elvan Işık Gezmiş'i, Milliyetçi Hareket Partisi'nden Ertuğrul Gazi Konal'ı Giresun sporu için önem arz eden konuda görev ve davet ediyoruz.

Rakiplere Gözdağı Verdiler!



24-27 Haziran 2025 tarihlerinde Amasya Grup Merkezindeki U 17 Türkiye Şampiyonası 1. Kademe müsabakaları karşılaşmaları ilk maçında Görelespor U 17 takımı rakibi Çankırı Yurdum U 17 takımı 6-1 yenerek rakiplerine göz dağı verdi.

A Grubunda mücadele eden Görelespor U 17 takımı karşılaşmanın ilk yarısını 4-1 üstünlükle

tamamlayarak soyunma odasına gitti.

İkinci yarı rakibi karşısında istediği oyunu sergileyen yeşil beyazlı gençler buldukları iki golle karşılaşmayı 6-1 kazanarak turnuva galibiyetle başladı.

Görelespor U 17 takımı ikinci maçında Perşembe günü saat 15.00'de Tokat Topçam U 17 takımıyla karşılaşacak.

Haber: Mehmet Kavcı

