



SERDAR DEMİRKAN
MİMARLIK

☎ 0454 216 32 45

Fatih Caddesi Taşhan İş Hanı Kat: 1 / GİRESUN

BEREKET İNŞAAT
SANAYİ TİCARET LİMİTE ŞİRKETİ

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

"Temelden Çatıya"

Giresun Trabzon Sahil Yolu
Dereli Kavşağı No: 1
GİRESUN

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

EPosta:
bereket.gubre@hotmail.com

Freşa®

FREŞA İÇECEK GRUBU

Freşa Freşa Premium Extra Cplus İnışdibi

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDEM

21 Ekim 2025 Salı

Sayfa: 1

Sayı: 7353

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

Elmas: Karabulduk İçin Elimden Ne Geliyorsa Yapıyorum

AK Parti Giresun Milletvekili Nazım Elmas, Karabulduk Belediyesi'nin yeniden açılmasından ziyadesiyle memnun olduğunu ifade ederek "Aynı hayali Çaldağ İçin de kuruyoruz. İnşallah o konuda da müjdeli haberler bekliyorum" dedi.

Kendisinin Vali Mehmet Fatih Serdengeçti'yi bizzat arayarak Karabulduk için yardımcı olmasını rica ettiğini anlatan Elmas, "Giresun'un büyümesi için mahkeme kararıyla 1 belediye daha kazandık. Umarım Çaldağ ve İnışdibi de bu konuda hedefe varır. Ben Bozat'ın da bu süreci takip etmesini öneriyorum. Bozat da potansiyel olarak gelişmeye uygun bir yer. Ben bu ilin milletvekili olarak Karabulduk veya Çaldağ veya başka bir belediyenin açılmaması için engel olmam.



Bu aklımdan bile geçmez. Biz bu ili büyütmek için gece gündüz çalışan insanlarız. Karabulduk için olumlu kararı duyunca çok sevindim ve hemen harekete geçtim. Karabulduk halkının hep yanında oldum ve olacağım. Karabulduk orada büyürse bu il büyür.." dedi.

Elmas, "Ben Çaldağ'ı da şimdiden Karabulduk gibi

kurulmuş gibi kabul ediyorum." ifadelerini kullandı.

Bektaş'ın Yavuzkema 'e bağlanması için referandum yapılacağını anlatan Elmas"- Burada Konuklu köyü halkından destek bekliyoruz. Konuklu şayet referandum ile Yavuzkema Belediyesi'ne bağlanırsa bizim ilimiz kazanır. Yayla turizmi için Bektaş yaylası

civarında çok sayıda proje geliştirdik. Tüm işadamlarımızı bu bölgeye destek vermeye davet ediyorum. Giresun'un turizmde önünü açmak için elimizden ne geliyorsa yapacağız" dedi "SAĞLIKTA DEVRİM"

Tıp Fakültesi ile sağlıkta ciddi mesafe aldıklarını anlatan Elmas "Artık ciddi ameliyatlar ilimizde yapılıyor. Sevk oranları ciddi şekilde azaldı. Artık komşu illerden Giresun'a hasta sevki başladı. Yakında Morfoliji binamız da bitecek. Bu bina bitince Tıp Fakültesi öğrenci ve akademisyenleri daha rahat ortamda çalışmalarını yürütecek. Giresun'da çok değerli hekimlerimiz var. Şebinkarahisar ve çevresine gidip sağlık taraması yaptılar. Bu işi gönülden sahiplenip halka hizmet götürüyorlar" dedi.

Haber:
Mustafa Cici

Temür Çaldağ İçin İz Bıraktı



AK Parti Giresun Milletvekili Ali Temür, Çaldağ Belediyesi'nin yeniden açılması için başlatılan kampanyaya maddi destekte bulunarak tam not aldı.

Saadet Partisi Giresun İl Başkanı Abdülkadir Bektaş'tan sonra Temür de dava masrafları için başlatılan kampanyaya maddi destekte bulunarak belde halkına sahip çıktı. Temür'ün bu önderliği için teşekkür eden belde sakinleri "Sayın Bektaş'tan sonra sayın Temür de çıktığımız bu yolda bizlere omuz



verdiler... Temür bu yörenin evladı olarak yine önderlik yaptı. Zaten sıkışsak sesimiz solüğümüz oluyor. Allah razı olsun" dediler.

Haber: Cahit Akdoğan

Giresun Valisi Serdengeçti muhtarlarla bir araya geldi



Giresun Valisi Mehmet Fatih Serdengeçti, 19 Ekim Muhtarlar Günü dolayısıyla köy ve mahalle muhtarlarıyla bir araya geldi. **3'TE**



Sabah namazı buluşmaları devam ediyor

SAYFA 5'TE



MAHALLENİN ALGISI

(Yazısı Sayfa 2'de)



Gönüllü Alayın İzinde: Afyonkarahisar Şehitliği Ziyaretimiz

(Sayfa 3'te)



MÜSİAD, KİĞİLİ VE POLAT NE DEMEK İSTEDİ?

(Yazısı Sayfa 4'te)

Muhtarlardan Başkan Köse'ye Ziyaret



19 Ekim Muhtarlar Günü dolayısıyla merkez mahalle ve köy muhtarları, Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse'yi makamında ziyaret etti.

SAYFA 2'DE

GİRİB yönetimi aylık toplantıda önemli bir karara imza attı

Giresun Şubesi Hayata Geçiyor



Haber: Namık Baltaoğlu

G enel Merkezi Ankara'da bulunan Giresun İş İnsanları ve Bürokratları Derneği (GİRİB) geniş katılımlı bir toplantı düzenledi.

SAYFA 2'DE

Anne Adaylarına Örnek Eğitim



Giresun Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde anne adaylarına gebelik, doğum ve lohusalık süreçlerine hem fiziksel hem de psikolojik olarak hazırlamak amacıyla bilgilendirme eğitimi verildi. **SAYFA 4'TE**

Özel İdare İş Sıkı Tutuyor



16 ilçeye bağlı 550 köy, yayla ve mesire alanında titizlikle çalışılıyor. Giresun İl Özel İdaresi, 21 araç ve 61 personelle, bu değerli toprakları korumak için seferber.

SAYFA 3'TE

Yaşamını sığdırdığı 3 çantayla yüzerek denizleri aşıyor



SAYFA 4'TE



Yakup Çukur

MAHALLENİN ALGISI

Günümüzde mahalle ve sokak algısı" geniş bir kavram olduğu için onu detaylandırırken mekânsal, sosyolojik, kültürel, psikolojik ve politik dilini gündemini ayrı ayrı ele almak faydalı olur. Bu sayede akademik ya da yaratıcı bir çalışmaya dönüştürmek de kolaylaşır haydi bismillah.

SOKAK VE MAHALLE ALGISI – KAPSAMLI TAHLİL EDELİM
Mekânsal ve Fiziksel Algı

Bireylerin bir sokağı nasıl görsel olarak algıladıkları ve o mekânda fiziksel olarak nasıl hissettikleri ile ilgilidir. Etkileyen Unsurlar:

Sokak genişliği / darlığı
Aydınlatma (gece algısı)
Temizlik / kirlilik
Mimari doku ve sokak düzeni

Gürültü düzeyi
Sokak mobilyaları (bank, tabela, çöp kutusu vb.)
Örnek Algı:
VE sonra insan yapısı
"Bu sokak ferah, düzenli; burada yürümek huzur veriyor."

"Burası karanlık ve dar, bir tehdit hissi uyandırıyor."
Sosyokültürel Algı
Bir sokağın, orada yaşayan ya da vakit geçiren insanların sosyal ve kültürel özellikleriyle nasıl ilişkilendirildiği ile ilgilidir.

Etkileyen Unsurlar:
Bölgedeki etnik / sınıfsal yapı

Sosyoekonomik düzey
Yaşam tarzı (dindar / seküler, genç / yaşlı, muhafazakâr / alternatif)

Sokağın tarihi ve geçmişteki olayları
Örnek Algı:

"Orası daha çok işçilerin yaşadığı bir sokak."

Şu ilçeden şu ilden şu köylü ler

"O sokak şu kahvenin çayı güzel kafeler dolu, yaratıcı insanlar var."

Psikolojik Algı
Sokakların insanlarda bıraktığı duygusal izlenim ya da zihinsel yansımalar bu başlık altındadır. Etkileyen Unsurlar:

Geçmiş deneyimler (olumlu/olumsuz anılar)
Kalabalık veya ıssızlık hissi

Güvenlik / tehdit duygusu

Samimiyet veya yabancılaşma hissi Örnek Algı:

"O sokaktan geçerken

hep huzursuz oluyorum."

Şu evde bir hacı amca var çok iyi

"Çocukluğum o sokakta geçti, çok nostaljik geliyor bana der gibi algılar

Politik ve İdeolojik Algı

Bazı sokaklar zamanla politik bir anlam kazanır. Özellikle eylemlerin, kültürel çatışmaların, göç hareketlerinin veya sembolik olayların merkezi olmuş yerler bu kapsama girer.

Etkileyen Unsurlar:
Eylemler / protestolar

Kimlik çatışmaları (etnik, dinsel, sınıfsal)

Medya temsilileri

Politik söylemler (yerel yönetim vs.)

Örnek Algı:

"O sokak hep eylemlere sahne oluyor, polis olur genelde."

"Belediye orayı bilinçli olarak dönüştürdü, kimlik değiştirdi."

Estetik ve Sanatsal Algı

Sokakların sanatla olan ilişkisi, özellikle grafiti, sokak müziği, performanslar, duvar resimleri üzerinden şekillenir.

Etkileyen Unsurlar:
Sokak sanatı yoğunluğu

Alternatif sanat mekânları

Kamusal alanın sanatsal kullanımı

Gençlerin müdahalesi (örneğin: stickerlar, afişler)

Örnek Algı:

"Orası adeta açık galerisi gibi."

"Sanatla yaşayan bir sokak, çok yaratıcı."

Sokak Algısını Belirleyen Ana Faktörler

KategoriEtken

Fiziksellilik, genişlik, temizlik

Toplumsalİnsan profili, sınıfsal yapı

GüvenlikSuç oranı, ıssızlık, polis varlığı

Tarihî / PolitikGeçmiş olaylar, ideolojik kimlik

Estetik / KültürelSanat yapıları, mimari

Medya ve TemsilHaberlerdeki sunumu, diziler, filmler

--- Eğer Akademik Bir Çalışma Yapmak isterseniz

Bölgesinde yaşayan bireylerin sokak algısı neye göre şekilleniyor

"Sokak sanatı bir bölgenin algısını nasıl dönüştürür?"

"Kadınların gündüz ve gece sokağı düzeni kültürü arasındaki fark nedir?"

Algı operasyonu

Muhtarlardan Başkan Fuat Köse'ye Ziyaret

Samimi bir ortamda gerçekleşen ziyarette, muhtarlar Başkan Köse ile sohbet ederek vatandaşlarla belediye arasındaki köprü görevlerini sürdüreceklerini ifade ettiler.

Ziyarette konuşan Başkan Fuat Köse, muhtarların yerel yönetimlerin vazgeçilmez bir unsuru olduğunu vurgulayarak, "Muhtarlarımız, mahallelerimizin ve köylerimizin gözü kulağıdır. Vatandaşlarımızın taleplerini ilk elden bizlere ulaştıran, çözüm üretmede

en yakın çalışma arkadaşlarımızdır. Hep birlikte Giresun'u daha yaşanabilir bir kent haline getirmek için çalışacağız" dedi. Muhtarlar ise, Başkan Köse'ye gösterdiği ilgi ve destekten dolayı teşekkür ederek, sorunlarının çözümü konusunda iş birliği içerisinde sorunların çözümü için var güçleriyle çalışmaya devam edeceklerini dile getirdiler.

Ziyaret, günün anısına çekilen hatıra fotoğrafıyla sona erdi.

Haber Merkezi



GBŞT Adana'da İz Bıraktı

Giresun Belediyesi Şehir Tiyatrosu, Adana Büyükşehir Belediyesi tarafından düzenlenen 10. Tiyatro Festivali'ne katılarak sanatseverlerle buluştu.

Festival kapsamında sahneye konulan "Yaşar Ne Yaşar Ne Yaşamaz" adlı oyun izleyicilerden tam not aldı.

Aziz Nesin'in unutulmaz eserinden uyarlanan oyun hem mizahi dili hem de toplumsal eleştirileriyle dikkat çekti. Giresun Belediyesi Şehir Tiyatrosu ekibinin başarılı performansı, salonu dolduran sanatseverler tarafından uzun süre ayakta alkışlandı.

Giresun ekibinin sahnelediği

oyunun hem içerik hem de oyunculuk açısından festivalin öne çıkan yapımlarından biri olduğu belirtildi.

Festivale katılan Giresun Belediye Başkan Yardımcısı Özer Pazarlı ise sanatın birleştirici gücüne vurgu yaparak, farklı şehirlerde tiyatroseverlerle buluşmanın mutluluğunu yaşadıklarını ifade etti. Pazarlı, nazik misafirperverliği için Adana Büyükşehir Belediyesi'ne teşekkürlerini iletti.

Pazarlı, Giresun Belediyesi Şehir Tiyatrosu'nun yeni projeler ve turnelerle Türkiye'nin farklı bölgelerinde sahne almaya devam edeceğini de bildirdi. **Haber Merkezi**



GİRİB yönetimi aylık toplantıda önemli bir karara imza attı Giresun Şubesi Hayata Geçiyor

GİRİB Genel Başkanı Kemal Tokmak'ın idaresinde gerçekleşen aylık yönetim kurulu toplantısına Teşkilatlardan ve Şubelerden Sorumlu Genel Başkan Yardımcısı Çetin Hartamacı, yöneticiler İbrahim Haliloğlu, İlhan Avutman, İsrail Duymaç, Nazif Turan, Ramazan Kocaman, Ümit Canik, Musa Şahin, Ercan Tosun, Yeşim Bilgiç, Fatma Dillice, Şükrü Yılmaz, İbrahim Engin, Musa Çınar, Kaya Bıyıkçı, Yüksek İstişare Kurulu üyeleri Yaşar Çakmak, Recep Demir, Kocaali Şube Başkanı Özgür Yeşil, Samsun Şube Başkanı Mehmet Eşevli, İstanbul Şube Başkanı Suna Özbayram adına Başkan Vekili Kenan Aygün ve Sakarya Şube Başkanı Yakup Duran

katıldı.

Giresun Şube Başkanlığı'na atanan İş İnsanı Aslan Ertan, Giresun Çetin Vinç Yönetim Kurulu Başkanı Çetin Öztürk ile Ayşe Karaçam ve Hilal Mutlu Karabrahim de toplantıda yer alırken GİRİB'e üye olarak rozet taktılar.

Toplantıda bir konuşma yapan Genel Başkan Kemal Tokmak, derneğin çalışmaları ve hedefleri ile ilgili detaylı bilgiler verdi. GİRİB şube başkanları da faaliyetleri konusunda bilgiler aktardılar.

Ardından GİRİB'in Giresun Şube Başkanlığı'na atanan İş İnsanı Aslan Ertan'a mazbatasını, Genel Başkan Kemal Tokmak ile Teşkilat ve Şubelerden Sorumlu Genel Başkan Yardımcısı Çetin

Hartamacı tarafından takdim edildi.

Sıcak ve samimi bir ortamda gerçekleşen toplantı, yönetim

kurulu üyeleri, şube başkanları, konuklar ve bursiyer öğrencilerin anı fotoğrafı çekilmeleri ile sona erdi.

21 Ekim 2025 Salı	GİRESUN GÜNDEM	SAYI: 7353
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		



Özel İdare İşi Sıkı Tutuyor



Her ay 2 bin ton evsel atık, düzenli olarak toplanıyor ve bertaraf tesislerine ulaştırılıyor. Doğayı korumak, geleceğe nefes olmaktadır. Vatandaşlarımızın çevre duyarlılığı ise bu yolculuğun

en anlamlı desteği. Özel İdare yeşile sahip çıkıyor, yarınlar için temiz bir miras bırakıyor. Birlikte, daha temiz bir Giresun için...

Haber:
Cahit Akdoğan



BAŞARABİLİRİZ

Giresun Valisi Serdengeçti muhtarlarla bir araya geldi



Vali Serdengeçti, bir restoranda düzenlenen programda, muhtarların talep ve önerilerini dinledi.

Muhtarların yerel yönetimlerde önemli görevleri olduğunu belirten Serdengeçti, kamu hizmetlerinin halka ulaşmasında köprü görevi üstlendiklerini dile getirdi.

Programa, Vali Yardımcısı

Mehmet Fatih Yakınoğlu, İl Genel Meclisi Başkanı Ahmet Şahin ve İl Özel İdare Genel Sekreteri Tolga Erener de katıldı.

Öte yandan, Espiye ve Eynesil ilçelerinde de 19 Ekim Muhtarlar Günü dolayısıyla törenler düzenlendi.

Espiye Hükümet Konağı önünde gerçekleştirilen törende Atatürk Anıtı'na çelenk

sunumunun ardından saygı duruşunda bulunuldu, İstiklal Marşı okundu.

Espiye Muhtarlar Derneği Başkanı Turgut Çelik, burada yaptığı konuşmada, "Muhtarlar bir yandan köy ve mahalle sakinlerinin devlet kuramlarıyla ilişkilerinde aracı bir rol oynarken, diğer yandan da çağdaş kamu yönetimi anlayışının en temel gereksinimlerinden biri

olan katılımcılığın sağlanmasında önemli bir görevi yerine getirmektedir." dedi.

Eynesil'deki tören ise Şehit Şahin Abanoz Parkı'nda düzenlendi.

Saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başlayan etkinlik, günün anlam ve önemini belirten konuşmaların ardından sona erdi.

GİRESUN (AA)

Sabah namazı buluşmaları devam ediyor

Müftü Kılıçbay: Dini sorular şüpheye değil, hakikate açılmalı.

Giresun İl Müftüsü Selçuk Kılıçbay, "İnsanın zihnini meşgul eden dini sorular, kalbi ve zihni huzura erdirmek için sorulmalıdır." dedi.

Giresun İl Müftülüğü tarafından, "Sabah Namazı Buluşması" programı düzenlendi. Serpile Hatun Camii'nde gerçekleştirilen program Kur'an-ı Kerim tilaveti ile başladı. Sabah namazının cemaatle kılınmasının ardından, din görevlilerince Kur'an-ı Kerim tilaveti, zikir ve tesbihat yapıldı.

"Düşünmek şüpheye değil, imana kapı açmalı"

Ardından cemaate hitap eden Giresun İl Müftüsü Selçuk Kılıçbay, insanın soru sormada dengeyi gözetmesi ve faydasız sorularla zihnini meşgul etmesi gerektiğini vurguladı.



İl Müftüsü Kılıçbay, insanın sorgulama yönünü doğru kullanmasının gerekliliğini şu sözlerle ifade etti: "Sorular, bizi inançsızlığa veya kararsızlığa değil, hakikate, iç huzura ve Yüce Rabbimizin rızasına götürmelidir. Aslanan hem dünya hem de ahiret mutluluğu için Yüce Mevla'nın razı olacağı şekilde düşünmek ve yaşamak olmalıdır.

İnsanın kalbinde zaman zaman tereddütler olabilir. Bu durum tam bir kanaat oluşması-

nı engelleyebilir. Kanaat, kalbin huzur bulması ve şüphenin sona ermesi demektir. Bu nedenle sorularımız, bizi iç huzura yaklaştırmalı, kalbimizi ve zihnimizi berraklaştırmalıdır."

"Çocuklarımızı çağın gereğine göre yetiştirelim"

Müftü Kılıçbay, çocukların karşılaşılabilecek zor sorulara ve çağın getirdiği fikri zorluklara da dikkat çekerek, "Yavrularımızı zihnen ve ruhen güçlü yetiştirmeliyiz. Hz. Ali'nin 'Çocuklarınızı kendi zamanınıza göre

değil, onların yaşayacağı çağa göre yetiştirin' sözünü hatırdan çıkarmadan, çocukları geleceğin şartlarına hazırlamalıyız. İnsanoğlunun hayatının her safhasında çeşitli sıkıntılar, ihtiyaçlar ve imtihanlarla karşılaşması gayet doğaldır. Bu zorluklar kişiye mücadele gücü, sabır ve irade kazandırır. Çocuklarımızın hem zihinsel hem de manevi olgunluğa ulaşmaları, bu bilincin yerleşmesiyle mümkündür." dedi.

Programa İl Müftü Yardımcıları Avni Bolat, Adem Orhan, Giresun Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Hüseyin Şahin, İlahiyat Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Muharrem Akoğlu, üniversite öğrencileri, din görevlileri ve vatandaşlar katıldı.

Programın ardından vatandaşlara ikramda bulunuldu.

Haber: Fatma Uğurlu



İbrahim Balcıoğlu

Gönüllü Alayın İzinde: Afyonkarahisar Şehitliği Ziyaretimiz

Geçen sene başlattığımız yurt ziyaretleri kapsamında Niğde, Isparta, Afyon ve Ankara gezimizin üçüncü günündeydik. İkinci gün, Yalvaçlı Fikri Tülü Abimiz bizi bağ evinde öyle güzel ağırlamıştı ki... Ancak akşam başlayan yağmur, sabaha kadar dinmeyen, başta yaptığımız gezi programını yarıda kesip Giresun'a dönmeye karar verdik.

Yalvaç'tan çıkınca rotamızı Eğirdir'de bulunan Barla'ya çevirdik. Eğirdir Gölü'nün o muhteşem manzarası eşliğinde Barla'ya vardığımızda, içimizde tarifi zor bir huzur hissettik. Burada, ülkemizin manevi rehberlerinden Said Nursi Hazretlerinin bir müddet yaşadığı, Risalelerini yazdığı ve gezdiği mekânları ziyaret etme fırsatını bulduk. O mübarek havayı soluduk, dokunduğu ve gezdiği yerleri gördük. Özellikle Risalelerini yazdığı rivayet edilen o çınar ağacını görmek ve içinde barındığı evi ziyaret etmek, bizi çok etkiledi. Çevredeki nur yüzlü kardeşlerimizle sohbet edip, ikram ettikleri çaylarını yudumlamak da ruhumuza iyi geldi.

Ancak bilirsiniz; yolcu yolunda gerektir. Orada da fazla kalamadan yola koyulduk. Eğirdir ve Gelendost'un o mis kokulu bahçelerini hızlıca geçip giderken, birden hepimizin aklına çok önemli bir şey dank etti: "Biz ne yapıyoruz? Afyon'da bulunan şehitliğimizi ziyaret etmeden olmazdı!"

Vefa Durağı:
Giresunlular Şehitliği

Hemen rotayı Afyonkarahisar'ın İscehisar ilçesi, Doğanlar Köyü'ne, Giresunlular Şehitliği'ne çevirdik. Burası, sadece bir mezarlık değil, Karadenizli yiğitlerin

vatan için canlarını seve seve feda ettiği kutsal bir anıt, bir vefa durağıydı.

Şehitlik, Büyük Taarruz sırasında Topal Osman Ağa komutasındaki 47. Gönüllü Alay'ın kahramanlık destanı yazdığı yerd. 1922 Ağustos'unda, bu gönüllü alay, stratejik öneme sahip Dede Sivrisi Tepesi'ni düşmandan geri almak için canla başla savaşmış ve o çetin muharebede 14 Giresunlu yiğidimizi şehit vermişti.

Şehitliğin bugünkü düzenli haline gelmesi ise cephede onlarla birlikte savaşmış bir gaziye, Hacı Ahmet Halis Asal'a borçluyuz. O kahraman asker, savaşta yıllar sonra, 1964'te burayı ziyaret ettiğinde, arkadaşlarının mezarlarının bakımsızlığını görmüş ve vicdanı sızlamış. O an, hayatının sonuna kadar sürecek bir vefa görevine başlamış. Büyük çabalarla ve hemşerilerinin destekleriyle 1967 yılında burayı yaptırmış. En duygusal yanı ise, Hacı Ahmet Asal'ın da vefat ettiğinde, vasiyeti üzerine 1977'de, uğruna mücadele ettiği o 14 silah arkadaşının yanına defnedilmiş olmasıydı.

Şehitliğe vardığımızda, o anlık durup dönme kararı almamızın ne kadar büyük bir eksiklik olacağını anladık. Kurtuluş Savaşı'nın en zorlu günlerinde, Giresun'dan kalkıp binlerce kilometre uzakta can veren o yiğitlerin hatırası önünde saygıyla eğildik. Şehitlerimize dualar ettik.

Gezimizi, ruhumuzu doyuran Barla ziyaretinden sonra, atalarımızın kanlarıyla suladığı bu toprakları ziyaret ederek taçlandırmak, içimizde bambaşka bir huzur ve gurur yarattı. O gün, Afyon'dan sadece manevi yükümüzü alarak, huzurlu bir şekilde yeni duvarımıza doğru yola çıktık.

Yaşamını sığdırdığı 3 çantayla yüzerek denizleri aşıyor

İsveçli yüzücü Jari Cennet Tammi, çadırından uyku tulumuna, yiyecekten güneş paneline kadar tüm ihtiyaçlarını sığdırdığı 3 çantasıyla Türkiye'den İsveç'e gitmek için günde yaklaşık 5 kilometre yüzüyor

Jari Cennet Tammi: "Ben normal bir yaşantı yürütemem. Bir apartmanda yaşayamam. 2021'den beri yapıyorum bunu ve hayatımın bir parçası oldu. 4 yıldan beri çadırda yaşıyorum. Kendimi normal hayata dönecek birisi olarak görmüyorum. Çadırım benim evim"

Türkiye'den İsveç'e yüzme hedefiyle İstanbul'dan kulaç atmaya başlayan 66 yaşındaki İsveçli yüzücü Jari Cennet Tammi, Çanakkale'ye ulaştı.

İspanya'nın Las Palmas kenti sahilinde 2016'da günde 3 kilometre yüzmeye başlayan Tammi, 2021'de Stockholm takımadalarında toplam 328 kilometre yüzdü.

Tammi, 2023'te Stockholm'den Finlandiya'nın Helsinki şehrine 541 kilometre yüzdükten sonra yeni yerler keşfetme düşüncesiyle Türkiye'ye geldi. Geçen yıl İstanbul'dan Stockholm'e yüzerek gitme fikriyle kulaç atmaya başlayan Tammi, zaman zaman yaşadığı aksaklıklara rağmen Çanakkale'ye ulaşmayı başardı. Çantasında yiyecek olarak balık konservesi, fındık, hurma, bisküvi, mısır, çorbalık erişte bulunduran İsveçli yüzücü, yemek pişirmek için küçük kamp ocağı, telefon, GPS cihazını şarj etmek için güneş paneli, yeterli miktarda su ve çeşitli vitaminleri de yanında taşıyor. Çadırından uyku tulumuna, yiyecekten güneş paneline kadar tüm ihtiyaçlarını sığdırdığı su geçirmez 3

çantasıyla denizlerde kulaç atan Tammi, İsveç'e 2036'da ulaşmayı hedefliyor.

"Bir yılda 1500 kilometre yüzüyorum"

Jari Cennet Tammi, yüzmeyi ve böyle yaşamayı çok sevdiğini, her gün yeni bir tecrübe edindiğini söyledi.

Çıktığı bu yolculukta dost canlısı birçok kişiyle tanışma imkanı bulduğunu ve bu maceraya atılmasının başka bir sebebinin olmadığını ifade eden Tammi, şöyle konuştu: "Yaşadığım yerde her gün 3 kilometre yüzüyordum. Bunu 5-6 kilometreye çıkarmak büyük bir fark değil benim için. Aynı sahilde, aynı denizde yüzme sıkıcı. Her gün başka yenilikler görüyorsun bu yolu katederken. Ben 66 yaşındayım. Stockholm'e vardığımda 77 yaşında olacağım. Bu çok uzun bir yolculuk."

Tammi, çıktığı bu yolculukta Türkler ile güzel bağlar kurduğunu ve misafirperverliklerini çok sevdiğini anlattı.

İlk planının İstanbul veya Antalya'dan İspanya'ya yola çıkmak olduğunu ancak daha sonra İstanbul'dan Stockholm'e yüzmeye karar verdiğini aktaran Tammi, sözlerine şöyle devam etti:

"Alanya çok uzak olduğu için İstanbul'dan yüzmeye başladım. Marmara'da yüzmeye karar verdim çünkü çok daha kolay olacağını düşündüm. Burası bana tatil gibi gelecekti ama rüzgar, büyük dalgalar ve başka sıkıntılar oldu. Buradan Stockholm'e 18 bin kilometre mesafe var. Bir yılda 1500 kilometre yüzüyorum. Buradan Stockholm'e yüzmem 2036'yı bulur. Ben normal bir yaşantı yürütemem. Bir apartmanda



yaşayamam. 2021'den beri yapıyorum bunu ve hayatımın bir parçası oldu. 4 yıldan beri çadırda yaşıyorum. Kendimi normal hayata dönecek birisi olarak görmüyorum. Çadırım benim evim."

"Çantalarla uğraşmak yüzmemden daha fazla zaman alıyor"

Her gün denize girmeden önce "Acaba bir gün köpek balığı karşıma çıkacak mı?" düşüncesiyle çok korktuğunu dile getiren Tammi, "Her sabah 'oraya gitmek zorunda mıyım' diye kendime soruyorum. Sudan çıktıktan sonra 'hayat bu işte' diyorum." ifadesini kullandı.

Tammi, Türkiye'den Yunanistan'a giderken kendisini büyük risklerin beklediğini ve bunun tehlikeli bir yolculuk olduğunu aktararak, o nedenle hava şartlarının iyi olduğu bir günü seçerek yola çıkmak istediğini belirtti.

Yaşamını sığdırdığı çantaları düzenlemenin her gün

1,5 saatini aldığını ifade eden Tammi, şunları kaydetti:

"Çantalarda her şeyin yerinin doğru olması gerekiyor. O yüzden her şeyi yerli yerine koymam lazım. Fermuarı çekiyorum ve çantalarımı şişiriyorum. Denizden çıktığımda çantayı çıkarmakla birlikte her şeyi hazırlamam 2,5 saatimi alıyor. 6 bin günü 2,5 saatle çarparsan bir sürü yıl ediyor. Bu çantalarla uğraşmak yüzmemden daha fazla zaman alıyor."

Çanakkale'de büyük kahramanlık hikayelerinin olduğunu belirten Tammi, "Benim bildiğim tek bir şey var, Çanakkale'yi kimse geçemez. Bu hiç olmayacak bir şey. Bunu kendisi de bir yüzücü olan Türk arkadaşım Ayhan Kutlu'dan öğrendim. Burada kendimi güvende hissediyorum. Hiçbir sıkıntı yaşamıyorum. Kimse beni rahatsız etmedi." diye konuştu.

Tammi, Türkiye'de tamamlaması gereken daha 80 kilometre yolunun olduğunu sözlerine ekledi.

ÇANAKKALE (AA)



Yakup Gülaçtı

MÜSİAD, KIĞILI VE POLAT NE DEMEK İSTEDİ?

Ülkemizin ekonomik olarak içinde bulunduğu durumu kendimden bir şeyler katmadan, sadece işadamları ve onların birliktelikleri aracılığıyla yapılan açıklamaları okursak belki daha inandırıcı olur diye düşünüyorum.

Polat Holding Yönetim Kurulu Başkanı Adnan Polat, "Mehmet Bey (Şimşek), işin rasyonel ayağına yürümek zorunda. Ama karşısında sabit gelirlerin durumu var. Onlar nefret ile bağırıyor. Bir de sanayiciler var. Enflasyon maliyetini, dolar, euro bazında böldüğünde o kadar yüksek çıkıyor ki. Kimse ihracat yapmıyor" dedi.

Kıgılı Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kıgılı, "Devlet, hazır giyim ve tekstil gözden çıkardı. İş öyle bir noktaya gidiyor ki üretici bulmakta sıkıntı çekeceğiz. Bizi bekleyen en büyük felaket bu. 6 ay sonra üretim duruyor" diye açıklama da bulundu.

Müstakil Sanayici ve İşadamları Derneği (MÜSİAD) Başkanı Burhan Özdemir'den dikkat çeken açıklamalar geldi. "Asgari ücrette gerçekleşen enflasyon ve büyüme payı eklenmeli" dedi

Türkiye Bankalar Birliği (TBB) Risk Merkezi'nin ağustos ayı verilerini açıkladı. Yapılan açıklama vatandaşların içinde bulunduğu borç bataklığını gözler önüne serdi. Bireysel kredi borçları son bir yılda yüzde 48,3 artarak 5 trilyon 173 milyar liraya yaklaştı. Kişi başına düşen ortalama borç miktarı da 84 bin 981 liradan 120 bin 795 liraya çıkarak yüzde 42,1 yükseldi. Son bir yılda borçlu kişi sayısı 1,8 milyon artarak toplamda 42,8 milyona ulaştı, diye açıklama da bulundu.

Bütün bu açıklamalar, hem işçilerin hem de sanayicilerin çok zor durumda olduğunun kanıtı değil mi? Adnan Polat, sabit gelirli ekonominin ekonomik olarak isyanda olduklarını, seslerini de nefret içeren kelimelerle

ifade ettiklerini söylemeye çalışıyor. Kıgılı, tekstil ve hazır giyimde üretimin durmasından bahsederken gelecekte fiyat artışları görürsek şaşmayalım, demeye getiriyor. MÜSİAD, çalışanların ücretlerinin yetersizliğine vurgu yapıyor. Türkiye Bankalar Birliği insanların kredi kartlarındaki borçlanmanın kişi başlı artışını söylerken ekonomik gidişatın tepe taklak olduğunu rakamlarla ortaya koyuyor.

Gelelim sade vatandaşın ekonomiyi anlama olgusuna. Çarşı pazara gittiğinde her günkü fiyat artışını görünce başlıyolar homurdanmaya.

Hep şunu söylerim: Ülkemiz zengin. Herkese yetecek kadar gelirimiz var. Özellikle tarımsal üretimimiz yeterlilik seviyesinin altına düşmüş olsa da aç kalmayız. Ancak asıl sorun ülke gelirinin dağıtımında. Yani adil bölüşümde. Bölüşüm adil olmayınca toplumsal bozulmaların ortaya çıkması da kaçınılmaz hale geliyor. Çeteler türüyor. Kısa yoldan para kazanma yolları yoksul insanlar için cazip bir hal alıyor. Kaçaklık ve gayri meşru eylemler artıyor. Yeni doğan bebeğin üstünden devletin dolandırılması, sahte diploma, naylon faturalar, ihaleye fesat karıştırmalar artıyor.

Bütün yasadışı işleri ortadan kaldırmak için de herkesin güven duyacağı bir hukuk sistemini hayata geçirmeliyiz. Bir yanda "kaçma şüphesi" gerekçesiyle tutuklanan insanlar varken diğer yanda kaçma şüphesi yok deyip tutuksuz yargılanan ve yurtdışı çıkış yasağına rağmen kaçan nüfuzlu insanların ülkesi haline gelmemeliyiz.

Yapılan araştırmalarda milli gelirimizin %80'ini %20 azınlık, %20'sini de %80 çoğunluğun paylaştığı söyleniyor.

İşin özü, hem adil bölüşümü bir düzeni hem de herkese eşit uygulanan bir hukuk sistemini hakim kılmadan toplumsal kalkınmayı ve barışı inşa edemeyiz.

Anne Adaylarına Örnek Eğitim



Konuyla ilgili yapılan açıklamada projenin detayları izah edilerek, "Her annenin bilinçli bir şekilde, güvenli koşullarda doğum yapabilmesi ve bebeğini sağlıklı bir başlangıçla hayata hazırlayabilmesi hastanemizin öncelikleri arasındadır. Gebe okulu eği-

timlerimizde gebelik sürecini ve doğumu anlama, yeni doğan bakımı ve emzirme, doğum sonrası anne-bebek bağlanması gibi konular yer almaktadır. Bununla birlikte doğumu kolaylaştırıcı nefes ve gevşeme teknikleri uygulamalı olarak anne adaylarına öğretilmektedir.



Hastanemizin Gebe Okulu Sorumlu Hekimi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Kıymet İclal AYAYDIN YILMAZ ve Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Deniz TAŞKIRAN tarafından anne adaylarımızın endişelerini gidermek, kadın sağlığı ve doğum sürecine

yönelik doğru bilgiler vermek amacıyla gebelerimizin merak ettiği sorular yanıtladı. Gebelik, doğum ve lohusalık süreçlerine hem fiziksel hem de psikolojik olarak hazırlamak amacıyla bilgilendirme eğitimi verildi." denildi.

Haber:
Cahit Akdoğan

ÖZEL EHLİYET DERSİ VERİLİR

Ehliyeti olupta araç kullanmakta zorluk çeken, panik yapan arkadaşlara özel direksiyon dersi verilir. Profesyonel eğitimci olarak sizlere sürüşte püf noktalar, ileri sürüş teknikleri ile kolaylık sağlıyorum. Sürüş becerilerinizi geliştiriyorum. Sizde benim tecrübelerime dayanarak özgürce araba kullanabilirsiniz.

Instagram : ozeldireksiyon_egitmeni_celebi

Öz Giresun Sürücü Kursu

EKREM CELEBİ

0537 887 16 57

Sağlık Köşesi

Metabolizmanızı Hızlandıran 12 Etkili Öneri
Yeterli ve dengeli beslenme, düzenli egzersiz, kaliteli bir uyku

Tüm yıl özlemle beklediğimiz yaz mevsimi kapımızı çalarken, hemen hepimizi zayıflama telaşı sardı. Ancak bazılarımız beslenmelerine biraz dikkat ederek hızla kilo verirken, bazılarımız ise kalori hesabı yapsalar bile ideal kilolarına kavuşmakta güçlük çekebiliyorlar. Kulağa hiç adil gelmeyen bu sorun metabolizmanın yavaş çalışmasından kaynaklanıyor olabilir! İlerleyen yaş, genetik özellikler ve kadın olmak gibi unsurlar metabolizma hızını olumsuz etkileyen etmenlerin başında gelseler de sıkça yapılan hatalı alışkanlıklar da bu tablodan sorumlu oluyor.

Acıbadem Dr. Şinasi Can (Kadıköy) Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Pınar Koç, metabolizma hızının nasıl beslendiğiniz, ne kadar hareket ettiğiniz ve yaşam tarzınızla doğrudan ilgili olduğunu belirterek; “Vücudumuzun aldığı besinleri enerjiye dönüştürme ve bu enerjiyi kalori olarak yakma kapasitesine ‘metabolizma hızı’ deniyor. Araştırmalar, düşük bazal metabolizma hızına sahip bireylerin kilo alım riskinin otomatik olarak artmadığını, bunun yerine günlük yaşam tercihleriyle bu durumun dengelendiğini gösteriyor. Dolayısıyla doğru stratejilerle, düşük bazal metabolizma hızının etkilerini dengelemeniz ve kilo kontrolünü sağlamanız mümkün” diyor.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Pınar Koç, metabolizmanın sağlıklı işleyişi için sadece alınan kalorilere değil, vücudun bu enerjiyi nasıl kullandığına da dikkat etmek gerektiğini vurgulayarak; “Yeterli beslenmek, düzenli egzersiz yap-

mak ve uyku düzenine özen göstermek, metabolizmayı destekleyen en temel üç stratejidir” bilgisini veriyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Pınar Koç, metabolizmanızı hızlandırmanın 12 kuralını anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu!

GÜNE MUTLAKA
KAHVALTIYLA BAŞLAYIN

Güne kahvaltı yaparak başlamak, gece boyunca yavaşlayan metabolizmayı hızlandırıyor. Ayrıca düzenli kahvaltı alışkanlığı kardiyometabolik sağlığı, yani kalp sağlığını olumlu yönde etkileyerek obezite, tip 2 diyabet ve hipertansiyon riskini de azaltabiliyor.

UZUN SÜRE
AÇ KALMAYIN

Uzun süre aç kalmak, vücudu enerji koruma moduna sokarak metabolizmayı yavaşlatabiliyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Pınar Koç, kan şekerinin dengede kalması için ana öğünler arasında sağlıklı ara öğünler tüketmeniz gerektiğine işaret ederek; “Düzenli ve gündüz saatlerinde yapılan öğünler metabolik ritme uyum sağlıyor, geç saatlerde tüketilen yemek ise yağ yakımını azaltabiliyor” diyor.

HER ANA ÖĞÜNDE
YETERLİ PROTEİN ALIN

Proteinlerin sindirimi daha fazla enerji gerektiriyor; bu durum da ‘termik etki’ sayesinde metabolizmayı hızlandırıyor. Proteinler ayrıca tokluk süresini uzatarak aşırı yeme riskini azaltıyor. Sağlık probleminiz yoksa, her bir kilonuz için 1 gram protein almaya özen gösterin. Örneğin 70 kiloysanız günlük 70 gram protein almanız gerekiyor.

LİFLİ BESİNLERİ
İHMAL ETMEYİN

Lifli gıdalar daha uzun süre

tok tutuyor ve bağırsak hareketlerini artırıyor. Bu durum da dolaylı yoldan metabolizmayı destekliyor. Metabolizmanızı hızlandırmak için günlük 25-30 gram lif almaya özen gösterin. Yeterli lif alımını 1 su bardağı haşlanmış mercimek, 1 adet armut, 1 avuç badem, 1 dilim tam buğday ekmeği veya 1 tabak brokoliyle ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.

ŞOK DİYETLERDEN
KAÇININ

Çok düşük kalorili diyetler vücudu koruma moduna geçirerek metabolizmanın yavaşlamasına neden olabilir. Ayrıca, uzun vadede kas kaybına yol açarak bazal metabolizma hızını yüzde 30 oranında düşürebiliyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Pınar Koç, metabolizma hızının düşmemesi için yeterli ve dengeli beslenmenin son derece önemli olduğunu söylüyor.

HAFTADA EN AZ
2 GÜN BALIK YİYİN

Omega-3 yağ asitleri inflamasyonu azaltıyor ve yağ metabolizmasını destekliyor. Bunların yanı sıra tiroit hormonlarıyla etkileşime girerek metabolizma hızını artırabiliyor. Haftada en az 2 gün somon ve uskumru gibi yağlı balıklar veya her gün 1 tatlı kaşığı keten tohumu/2 tam ceviz tüketmeyi alışkanlık edinin.

GÜNDE 2 FİNCAN
ŞEKERSİZ YEŞİL ÇAY İÇİN

Yeşil çay, kateşin adı verilen antioksidanlardan oldukça zengin. Kateşinler ve kafein birlikte çalışarak yağ oksidasyonunu ve enerji harcamasını artırıyor ve vücutta inflamasyonu azaltmak ve ağız mikrobiyotasını dengeleyerek metabolik sağlığı desteklemek için faydalı olabilir. Günde 2-3 fincan sıcak veya soğuk, şekersiz yeşil çay içebilirsiniz.

YETERLİ SU
İÇTİĞİNİZDEN EMİN OLUN

Bol su tüketimi metabolizmayı hızlandırıyor. Yetersiz su tüketimi ise metabolizmanın yavaşlamasına neden olabilir. Dolayısıyla her gün yeterli su içtiğinizden emin olun. Vücut ağırlığınızı 30-33 ml ile çarparak günlük su ihtiyacınızı hesaplayabilirsiniz. Örneğin, 70 kiloysanız (70 kg x 30-33 ml= 2100-2300 ml) günde 2100-2300 ml su içmeniz gerekiyor.

İŞLENMİŞ GIDALARDAN
UZAK DURUN

İşlenmiş gıdalar sindirimi kolaylaştırdığı için metabolizmanın harcayacağı enerjiyi azaltıyor. Ayrıca kan şekerinde dalgalanmalara yol açarak yağ depolanmasına sebep olabilir. Beslenme ve Diyet Uzmanı Pınar Koç; “Bu nedenle paketli ürünler, rafine şekerli atıştırmalıklar ve beyaz unlu ürünlerden uzak durun. Doğal, az işlenmiş, ev yapımı gıdaları tercih edin” diyor.

FİLTRE KAHVE VEYA
TÜRK KAHVESİ TÜKETİN

Kafein, merkezi sinir sistemini uyarak metabolizma hızını artırabiliyor. Ayrıca, yağ oksidasyonunu destekleyerek enerji harcamasını yükseltiyor. Günlük 2-3 fincan sade filtre kahve veya 1-2 fincan Türk kahvesi tüketmeniz metabolizmanın hızlanmasına yardımcı oluyor.

METABOLİZMAYI
HIZLANDIRAN DOĞAL
GÜÇLER: POLİFENOLLER,
KAPSAİSİN VE
ANTİOKSİDANLAR

Beslenme ve Diyet Uzmanı Pınar Koç, metabolizmayı hızlandıran bazı besinleri şöyle özetliyor:

ANANAS: İçerdiği bromelain enzimiyle sindirimi kolaylaştırıyor, ödemin atılmasına yardımcı oluyor ve lif içeriği



sayesinde tokluk süresini uzatabiliyor. Günde 1 dilim (yaklaşık 100-150 gr) taze ananas tüketmeyi alışkanlık edinin.

KIRMIZI MEYVELER: Antosiyanin ve polifenol içerikleriyle insülin duyarlılığını artırıyor, yağ metabolizmasını destekleyebilir. Günde 1 küçük kase (yaklaşık 100-150 gr) taze veya dondurulmuş olarak tüketmeniz fayda var.

ELMA SİRKE: Tokluk süresini uzatabiliyor, kan şekeri ve insülin tepkisini düzenleyebilir. Mide rahatsızlığınız yoksa, yemekten önce 1 bardak suya 1 yemek kaşığı (15 ml) elma sirkesi ekleyebilirsiniz.

ACI BİBER (KAPSAİSİN): Kapsaisin, vücut sıcaklığını yükselterek geçici bir metabolizma artışı sağlıyor. Ayrıca iştahı azaltıcı etkisi de bulunuyor. Sağlık probleminiz yoksa, haftada 3 öğünde, yemeklere 1 çay kaşığı pul biber veya taze acı biber ekleyebilirsiniz.

ZENCEFİL: Termojenik ve iştah dengeleyici etkisi var. Çay, yemek ya da yoğurtla

günde 1 tatlı kaşığı kadar kullanabilirsiniz.

TURPGİLLER (BROKOLİ, KARNABAHAAR, BRÜKSEL LAHANASI, TURP, LAHANA VB.): Glukozinolat içeriğiyle detoksu destekliyor, ayrıca lif ve antioksidan sağlıyor. Ana öğünlerde 1 porsiyon (yaklaşık 1 su bardağı pişmiş) tüketebilirsiniz.

DÜZENLİ EGZERSİZ
YAPIN, KALİTELİ UYUYUN

Direnç antrenmanları başta olmak üzere, düzenli yapılan fiziksel aktiviteler kas kütlesini artırarak bazal metabolizma hızını yükseltiyor. Zira, kas dokusu dinlenme halinde bile yağ dokusundan daha fazla enerji harcıyor. Bu nedenle, kas oranı yüksek bireylerde metabolizma daha hızlı çalışıyor. Yetersiz ve düzensiz uyku da açlık-tokluk sinyallerini düzenleyen hormonlarda bozulmalara yol açarak iştah artışına ve metabolik dengesizliklere neden olabilir. Düzenli ve kaliteli uyku ise hem hormonal dengeyi hem de metabolizma hızını olumlu yönde etkiliyor.

Ortodontik Tedavi İçin Geç Kalmayın!

Genetik sorunların yanı sıra bazen uzun süre emzik ya da biberon kullanma, süt dişi kayıpları, parmak emme ve tırnak yeme gibi alışkanlıklar da ortodontik bozukluklara sebep olabilir. İstanbul Okan Üniversitesi Diş Hastanesi Ortodonti Uzmanı Dt. Duygu Güneş, bu konudaki en güncel tedavi yaklaşımlarını anlatırken, tedavide geç kalınmaması gerektiğini de özellikle vurguluyor.

Çapraşık diş ve uyumsuz çene sorunlarını teşhis eden, önlemeye çalışan ve tedavi

eden ortodonti, temel olarak ağız bölümünün sağlıklı

kapınmasını hedefleyen bir disiplin. Bu da düzgün sıralanmış dişlerin karşı çenedeki dişlerle uyumlu olmasıyla mümkün. İyi bir kapanış önemli, çünkü bu; ısırma, çiğneme ve konuşmayı kolaylaştıran en önemli faktör. Bu sayede genel sağlığın da iyileşmesi destekleniyor ve kişinin özgüveni artıyor.

ORTODONTİK TEDAVİ
YÖNTEMLERİ NELERDİR?

Ortodontik bozuklukların olabildiğince erken tedavi edilmesinin önemini altını çizen İstanbul Okan Üniver-

sitesi Diş Hastanesi Ortodonti Uzmanı Dt. Duygu Güneş, basit bir aparey kullanımıyla, kötü yönde ilerleyecek iskeletsel bir bozukluğun da önüne geçilmesinin mümkün olduğunu söylüyor. Dt. Güneş, tedavi yöntemi seçiminde hastanın yaşına göre karar verildiğini, bazı durumlarda ise ortodonti ile cerrahi iş birliğinin gerektiğini belirtiyor.

EN POPÜLER
YÖNTEM: DİŞ TELLERİ

Tel tedavisi olarak da bilinen ve ortodontide en yaygın kullanılan braket ya da diş teli, sabit ortodontik apareylerdir. Metal ya da seramik materyallerden üreti-

len bu malzemeler kapaklı ya da kapaksız olabilmekte. Dişlerin üzerine yapışan ve braket olarak da adlandırılan tutucu parçalar ile bu parçaların içinden geçen ince diş tellerinden (ark teli) oluşur.

GÖRÜNMEZ OLSUN
DİYENLER İÇİN: ŞEFFAF
PLAKLAR (ALİGNERLAR)

Şeffaf plaklar, diş hekimi tarafından kişiye uygun şekilde planlanarak üretilir. Neredeyse hiç görünmezler ki, bu da yöneme estetik bir avantaj kazandırır. Yemek yerken ve diş fırçalarken çıkarılabilir. Ağız içinde tel veya braket olmadığı için daha konforludur. Ancak her gün en az 20 saat takılması gerekir.

KOLAYCA TAKIP
ÇIKARILIR: HAREKETLİ
APAREYLER

Ağızda tutuculuğu kroşeler yardımıyla sağlanan, dişlere yapıştırılmadan kullanılan, hasta tarafından kolaylıkla takılıp çıkarılabilen apareylerdir. Üst veya alt çene kavsi dişsel olarak genişletilebilir, çapraz kapanan dişler varsa doğal konumlarına getirilebilir. Bazı dil itimi veya yanlış yutkunma gibi alışkanlıklar da yine bu apareylerle düzeltiler.

SABİT FONKSİYONEL
AYGITLAR

Sıklıkla alt çenenin geride olduğu durumlarda, iskeletsel bir onarım istendiği

zaman kullanılan bu yöntem, sabit diş tellerinin üzerine takılan, alt çeneden üst çeneye uzanan minik pistonlar şeklindedir. Ağız dışından görünmezler ve hasta kendisi çıkaramaz.

YÜZ MASKESİ:
AĞIZ DIŞI AYGITLAR

Ağız dışından destek alan bir ortodontik tedavi yöntemidir. Hem dişleri hareket ettirmek amaçlı hem de çenelerin gelişiminin yönlendirilmesinde kullanılabilir. Toplumda ‘yüz maskesi’ ya da ‘enselik’ isimleriyle de bilinir. Alt çenenin küçük, büyük veya kombinasyonları gibi iskeletsel bozuklukların tedavileri için tercih edilir.





Hakan ÇELEBİ

Singapur: Asya'nın Parlayan Yıldızı

Güneydoğu Asya'da yer alan Singapur, modernliği, düzeni, ekonomik gücü ve kültürel çeşitliliğiyle dünyanın en dikkat çekici ülkelerinden biridir. Resmî adıyla Singapur Cumhuriyeti, kuzeyde Malezya, güneyde Endonezya ve çevresinde Güney Çin Denizi ile çevrili küçük bir ada ülkesidir. Toplam yüzölçümü yalnızca 728 kilometrekare civarında olmasına rağmen, Singapur kişi başına düşen millî gelir, yaşam kalitesi ve eğitim düzeyi bakımından dünyanın en gelişmiş ülkeleri arasında yer alır.

TARİHİ GELİŞİM

Singapur'un tarihi, stratejik konumunun etkisiyle şekillenmiştir. 14. yüzyılda "Temasek" adıyla bilinen küçük bir Malay yerleşimi olan ada, ticaret yolları üzerindeki konumu nedeniyle önemli bir liman hâline geldi. 1819 yılında İngiliz subayı Sir Stamford Raffles, Singapur'da bir ticaret limanı kurdu ve kısa sürede İngiliz kolonisi haline geldi.

İkinci Dünya Savaşı sırasında Japonya tarafından işgal edilen Singapur, 1945'te yeniden İngiliz kontrolüne

geçti. 1963'te kısa bir süre için Malezya Federasyonu'na katıldı ancak iki yıl sonra ayrılarak 9 Ağustos 1965'te bağımsızlığını ilan etti. O tarihten bu yana ülkenin en önemli siyasi figürü olan Lee Kuan Yew, Singapur'u yoksul bir liman kentinden küresel bir ekonomi merkezine dönüştürdü.

EKONOMİ

Singapur'un ekonomisi "mucize" olarak nitelendirilir. Doğal kaynakları neredeyse hiç olmamasına rağmen, ülke stratejik konumu, güçlü limanı ve dışa açık politikaları sayesinde kısa sürede bir ticaret, finans ve teknoloji merkezi hâline gelmiştir.

Bugün Singapur, dünyanın en iş dostu ülkelerinden biri olarak tanınır. Düşük vergi oranları, sağlam hukuk sistemi ve gelişmiş altyapısı sayesinde çok sayıda uluslararası şirketin Asya merkezine ev sahipliği yapar.

Ana ekonomik sektörler arasında finans, elektronik, biyoteknoloji, gemicilik ve turizm öne çıkar. Singapur Limanı, dünyanın en yoğun yük trafiğine sahip limanlarından biridir.

TOPLUM VE KÜLTÜR

Singapur, çok kültürlü bir yapıya sahiptir. Nüfusun yaklaşık %75'i Çinli, %15'i Malay, %8'i Hint kökenli, geri kalanı ise farklı etnik gruplardan oluşur. Bu çeşitlilik, Singapur'un resmi dillerine de yansımıştır: İngilizce, Malayca, Çince (Mandarin) ve Tamilce ülkenin dört resmi dilidir.

Bu etnik zenginlik, mutfağın bayramlara kadar her alanda kendini gösterir. Singapur mutfağı, Çin, Hindistan, Malezya ve Batı mutfaklarının etkilerini harmanlar. "Hainanese Chicken Rice", "Laksa", "Chili Crab" ve "Satay" ülkenin en meşhur yemekleri arasındadır.

Dinî açıdan da oldukça çeşitlidir. Ülkede Budistler, Müslümanlar, Hristiyanlar, Hindular ve Taoistler barış içinde yaşar. Bu hoşgörü ortamı, Singapur'un toplumsal istikrarının önemli bir temelidir.

YÖNETİM VE EĞİTİM

Singapur parlamenter demokrasiyle yönetilir ancak siyasi sistem oldukça disiplinli ve katıdır. Uzun yıllar Halkın Eylem Partisi (PAP) tarafından yönetilen ülke, yolsuzlu-



ğun neredeyse hiç görülmediği, güvenli ve düzenli bir yönetim anlayışına sahiptir.

Eğitim sistemi dünyanın en başarılı sistemlerinden biridir. Öğrenciler matematik, fen ve dil alanlarında uluslararası sıralamalarda sürekli üst sıralarda yer alır. Ülkedeki Nanyang Teknoloji Üniversitesi (NTU) ve Singapur Ulusal Üniversitesi (NUS), Asya'nın en prestijli üniversitelerindendir.

TURİZM VE YAŞAM

Singapur, modern gökdenlenleriyle tanınsa da doğayla iç içe bir şehir devletidir. "Garden City (Bahçe Şehri)" olarak bilinir. "Gardens by the Bay", "Marina Bay Sands",

"Sentosa Adası" ve "Merlion Park" gibi simgesel yerleriyle turistlerin ilgisini çeker.

Ayrıca Changi Havalimanı, yıllardır dünyanın en iyi havalimanı seçilmektedir. Ulaşım sistemi son derece gelişmiş olup metro, otobüs ve taksiler kusursuz bir düzen içinde çalışır.

Singapur'da yaşam standartları çok yüksektir, ancak yaşam maliyeti de oldukça fazladır. Düzen, temizlik ve disiplin en dikkat çekici özelliklerdendir. Yere çöp atmak, sigara izmariti bırakmak veya toplu taşımada yemek yemek gibi davranışlar ciddi para cezalarına neden olabilir. Bu sıkı kurallar sayesinde şehir

son derece güvenli ve düzenli kalmaktadır.

SONUÇ

Singapur, yüzölçümü küçük ama etkisi büyük bir ülkedir. Disiplinli yönetimi, eğitim başarısı, ekonomik gücü ve kültürel çeşitliliğiyle dünyada örnek gösterilen bir model haline gelmiştir.

Doğal kaynaklardan yoksun olmasına rağmen, insan kaynağına yatırım yaparak ve vizyoner politikalarla "gelişmişlik" kavramını yeniden tanımlamıştır. Bugün Singapur, sadece Asya'nın değil, tüm dünyanın en saygın ve yaşanabilir ülkelerinden biri olarak görülmektedir.

Slovakya: Orta Avrupa'nın Sessiz Gücü

Slovakya Cumhuriyeti, Orta Avrupa'da yer alan, doğal güzellikleri, tarihi mirası ve gelişen ekonomisiyle dikkat çeken bir ülkedir. Batısında Çekya ve Avusturya, kuzeyinde Polonya, doğusunda Ukrayna, güneyinde ise Macaristan ile komşudur. Başkenti Bratislava, Tuna Nehri kıyısında yer alır ve ülkenin kültürel, ekonomik ve siyasi merkezidir. Yaklaşık 5,5 milyon nüfusa sahip olan Slovakya, küçük yüzölçümüne rağmen Avrupa'nın en düzenli ve huzurlu ülkelerinden biridir.

TARİHİ ARKA PLAN

Slovakya'nın tarihi, Orta Avrupa'nın karmaşık siyasi geçmişleriyle iç içedir. Bölgede yaşayan ilk halklar Keltler ve Romalılardı. 9. yüzyılda Slovak toprakları, Büyük Moravya İmparatorluğu'nun bir parçası oldu. Bu dönem, Slovakların Hristiyanlaşması ve kültürel kimliğinin şekillenmesi açısından önemlidir.

10. yüzyıldan itibaren Slovakya toprakları Macar Kralığı'nın egemenliği altına girdi ve bu durum yaklaşık 900 yıl sürdü. 1918'de I. Dünya Savaşı'nın ardından Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'nun dağılmasıyla birlikte Slovak toprakları, Çeklerle birleşerek Çekoslovakya'yı kurdu.

İkinci Dünya Savaşı sıra-

sında kısa süreliğine bağımsız bir Slovak devleti kuruldu, ancak savaş sonrasında yeniden Çekoslovakya'ya dâhil oldu. 1989'daki Kadife Devrimi (Velvet Revolution) ile komünist rejim sona erdi. Nihayet 1 Ocak 1993'te Slovakya ve Çekya barışçıl bir şekilde ayrılarak iki bağımsız ülke hâline geldi. Bu ayrılığa "Kadife Boşanma" adı verildi.

COĞRAFYA VE DOĞA

Slovakya, dağlık bir ülkedir. Ülkenin büyük kısmını Karpat Dağları kaplar ve kuzeydeki Tatra Dağları, ülkenin en yüksek noktası olan Gerlachovský Štít'e (2.655 metre) ev sahipliği yapar. Bu dağlar, kış turizmi ve doğa yürüyüşleri açısından Avrupa'nın gözde noktalarındandır.

Slovakya, ayrıca sayısız nehir, göl ve termal kaynaklarıyla da tanınır. Tuna Nehri ülkenin güneybatısından geçer. Topraklarının üçte biri ormanlarla kaplı olan ülke, doğa severler için adeta bir cennettir. Slovak Cennet Milli Parkı (Slovenský Raj) ve Tatralar Milli Parkı, ülkenin en çok ziyaret edilen doğal alanları arasındadır.

EKONOMİ

Slovakya, 1990'lı yılların ortalarından itibaren piyasa ekonomisine geçiş yaparak hızlı bir kalkınma sürecine girdi. 2004 yılında Avrupa Birliği'ne, 2009'da ise Euro

Bölgesi'ne katıldı. Bu gelişmeler, ülkeye büyük ekonomik istikrar kazandırdı.

Slovakya, özellikle otomotiv sanayisiyle tanınır. Kişi başına düşen otomobil üretimi açısından dünyanın önde gelen ülkelerinden biridir. Volkswagen, Peugeot, Kia ve Jaguar Land Rover gibi dev markaların üretim tesisleri Slovakya'da bulunmaktadır.

Ayrıca elektronik, metal işleme, kimya ve turizm sektörleri de ekonominin diğer önemli kollarıdır.

Ülkenin ekonomisi istikrarlıdır ve işsizlik oranı Avrupa ortalamasının altındadır. Başkent Bratislava, kişi başına düşen gelir bakımından Avrupa'nın en zengin şehirlerinden biridir.

TOPLUM VE KÜLTÜR

Slovakya'nın nüfusunun büyük çoğunluğunu Slovaklar oluşturur. Azınlık gruplar arasında Macarlar, Romenler ve Çingeneler (Roma halkı) bulunur. Resmî dil Slovakça'dır, ancak Macarca ve Çekçe de bazı bölgelerde yaygın olarak konuşulur.

Dini açıdan bakıldığında halkın çoğunluğu Katoliktir, ancak ülkede Protestan, Ortodoks ve Yahudi toplulukları da yaşamaktadır.

Slovak kültürü, geleneksel müzik, dans ve halk kıyafetleriyle oldukça renklidir. Özel-



likle köylerde düzenlenen festivallerde, geleneksel halk ezgileri olan "fujara" adlı nefesli çalgı ile yapılan müzikler öne çıkar.

Slovak mutfağı sade ama lezzetlidir. En meşhur yemeklerinden biri, koyun peyniriyle yapılan Bryndzové halušky'dir. Ayrıca etli çorbalar, lahana yemekleri ve hamur işleri de sıkça tüketilir.

YÖNETİM VE EĞİTİM

Slovakya, parlamenter demokrasiyle yönetilen bir cumhuriyettir. Cumhurbaşkanı devletin sembolik başıdır, yürütme yetkisi ise başbakan ve hükümete aittir.

Ülke, 8 idari bölgeye (kraj) ayrılmıştır.

Eğitim seviyesi oldukça yüksektir. Ülkede okuryazarlık

oranı %99'un üzerindedir. Bratislava'daki Comenius Üniversitesi, ülkenin en eski ve saygın yükseköğretim kurumudur. Slovakya, teknik ve mühendislik alanındaki eğitim kalitesiyle tanınır.

TURİZM VE YAŞAM

Slovakya, Avrupa'nın saklı cennetlerinden biridir. Kışın kayak merkezleriyle, yazın tarihi kasabalarıyla turistleri çeker. Bratislava, tarihi kaleleri, barok mimarisi ve Tuna Nehri manzarasıyla büyüleyici bir başkenttir.

Spiš Kalesi, Avrupa'nın en büyük ortaçağ kalelerinden biridir ve UNESCO Dünya Mirası listesindedir. Aynı şekilde Banská Štiavnica, maden geçmişiyle ünlü tarihi bir kasabadır.

Termal kaplıcalar, dağ yürüyüşleri ve köy turizmi de ülkenin cazibesini artırır. Slovakya, güvenli, temiz ve huzurlu bir yaşam sunar. Halk misafirperver ve sakin bir yaşam tarzını benimsemiştir.

SONUÇ

Slovakya, küçük ama potansiyeli büyük bir Avrupa ülkesidir. Tarihi mirası, doğal güzellikleri ve ekonomik istikrarı ile Orta Avrupa'nın yükselen yıldızlarından biri hâline gelmiştir.

Sanayisi güçlü, doğası el değmemiş, insanları ise çalışkan ve disiplinlidir. Gerek turistik geziler, gerekse iş yatırımları için Slovakya, Avrupa'nın en güvenli ve cazip ülkelerinden biri olarak öne çıkmaktadır.

Süper Amatör Küme Haftanın Sonuçları

Derelispor	7 - 0	Alucraspor
Tireboluspor	2 - 2	Görelespor
1957 Espiyespor	2 - 2	Doğankentspor
Keşapspor	2 - 3	Pirazizspor

2. HAFTA PROGRAMI

Pirazizspor	-	1957 Espiyespor
Doğankentspor	-	Tireboluspor
Görelespor	-	Derelispor
Alucraspor	-	Ören Belediyespor

Altınpost Giresunspor: 41 Rize Belediyespor: 24

Ardventure Hentbol Erkekler Süper Ligi'nin 10. haftasında Altınpost Giresunspor, sahasında karşılaştığı Rize Belediyespor'u 41-24 yendi.

Ev sahibi ekip, Hüseyin Avni Alpars-

lan Spor Salonu'nda oynanan mücadelenin ilk yarısını 20-6 önde tamamladı.

Maçın ikinci yarısında da üstünlüğünü koruyan Giresunspor, karşılaşmadan 41-24 galip ayrıldı.

GİRESUN (AA)

BAL'DA YÜZLER ASILDI

Tarihinde ilk kez BAL Ligi'nde mücadele eden Yeniolspor 2. Hafta karşılaşmasını taraftarı önünde Sivas Gücü'ne karşı oynadı.

Mavi Beyazlılar, konuk ettiği rakibi ile golsüz berabere kalarak puanını 4'e yükseltti. Sivas Gücü ise ikinci maçından da beraberlikle ayrılarak 2 puana yükseldi

**BATLAMASPOR
TUTUNAMADI
BAL Ligi 3. Grup 2. Hafta**

karşılaşmasında Batlamaspor deplasmanda Erzurum Büyükşehir Belediyespor'a 4-2 mağlup oldu.

Müsabakanın 3. Dakikasında Batlamaspor kalecisi Servet Gaburga kırmızı kart gördü ve Yeşil Beyazlılar sahada 10 kişi kaldı. 6. Dakikada 1-0 geriye düşen Yeşil-beyazlılar, ikinci yarıda kalesinde 3 gol daha gördü ve bu sezonun ilk mağlubiyetini yaşadı.

**Haber
Merkezi**



Kupalar Sahiplerini Buldu!



1 3-17 Ekim tarihleri arasında Giresun Gençlik Merkezi Tenis Kortu'nda düzenlenen 3. Kamu Spor Oyunları Ayak Tenisi İl Birinciliği müsabakaları sonunda kupalar sahiplerini buldu.

Dereceye giren takımlara kupa ve madalyaları Gençlik ve Spor İl Müdürü Muzaffer Ergün, Ayak Tenisi İl Temsilcisi Ahmet İdil ve Orman Bölge Müdürlüğü Bilgi Teknolojileri

Şube Müdürü Tuncay Dinç tarafından takdim edildi.

Sıralama:

- 1.Giresun Valiliği
 - 2.Orman Bölge Müdürlüğü
 - 3.Giresun Adliyesi
- Turnuva sonunda ilk iki sırayı elde eden takımlar, 3-7 Kasım tarihleri arasında Tokat'ta düzenlenecek olan Grup Müsabakalarında Giresun'u temsil etme hakkı kazandı.

Haber:Hakan Çelebi

*istilacı zararlı
kahverengi kokarca*

böceğini

GÖRDÜĞÜN

YERDE

YOK ET

**TARIMSAL
ÜRETİMİ
KORU**



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

21 Ekim 2025 Salı

Sayfa: 8



Giresun amatör futbolunda yeni sezon heyecanı başladı. Yeni sezonda 8 takımın mücadele edeceği Giresun 1. Amatör Ligi'nde ilk maçlar bu hafta sonu oynandı.

FİLELER GOLLERLE DOLDU

2025-2026 Futbol Sezonu Giresun Mustafa Bülent Kılıç 1. Amatör Ligi, bu yıl 8 takımdan oluşan güçlü kadrosuyla sahalara renk katacak. Şebinkarahisar Belediyespor, Akınspor, Pazarsuyu Yıldızspor, Körliman Spor, Yağlıderepor, Armelitspor, Sahilspor, Duroğlu 1977 Spor takımlarının kıyasıya mücadele vereceği ligde ilk hafta oynanan karşılaşmalarda alınan sonuçlar şöyle :

Yağlıderepor- Giresun Sahilspor : 0-7
Armelitspor- Duroğlu 1977 Spor : 6-0
Körlimanspor - Şebinkarahisar Belediyespor : 3-0
Pazarsuyu Yıldızspor - Giresun Akınspor :0-2
Yabancı Oyuncu ve Genç Futbolcu Kuralı
Yeni sezonda, Türkiye Futbol Federasyonu'nun yerel



lig statüsüne göre belirlenen kurallar uygulanacak.

Her takım en fazla 2 yabancı uyruklu futbolcu oynatabilecek.

2011 ve daha küçük doğumlu futbolcular ligde forma giyemeyecek.

21 kişilik maç listesinde,

2007 ve üstü doğumlu en az 5 futbolcu yer almak zorunda.

Bu genç futbolculardan en az 2'si ilk 11'de sahaya çıkacak ve ilk

yarıda oyunda kalma zorunluluğu bulunacak.

Yaşı küçük oyuncuların sahadan çıkması durumunda, yerlerine yine genç futbolcu girmesi gerekecek. Bu kural, amatör liglerde gençlerin gelişimine katkı sağlamayı hedefliyor.

Yükselme ve Düşme Sistemi
Sezon sonunda:

İlk iki sırayı alan takımlar Süper Amatör Lig'e yükselecek.

Son sırada yer alan takım ise 2. Amatör Küme'ye düşecek.

Puan eşitliği durumunda,

bir üst veya alt lige çıkacak takımlar TFF'nin yayımladığı genelgeye göre belirlenecek.

Forma, Disiplin ve Sahaya Çıkma Kuralları

Takımlar, maçlara biri açık, biri koyu renk olmak üzere iki forma setiyle gelmek zorunda.

Forma renkleri çakıştığında ev sahibi takım formayı değiştirecek.

Aynı merkezden takımlar arasında oynanacak maçlarda, fiktürde adı önde yazılı takım ev sahibi kabul edilecek.

Hakem tarafından atanan maça mazeretsiz şekilde çıkmayan, sahaya gelmeyen veya maçı yarıda bırakan takımlar hakkında Futbol Müsabaka Talimatı ve Disiplin Talimatı hükümleri uygulanacak.

Yedek kulübesini seçme hakkı misafir takıma ait olacak.

Maçlar TFF Talimatlarına Göre Oynanacak

Tüm karşılaşmalar, Türkiye Futbol Federasyonu'nun yürürlükteki talimatları, 2025-2026 Yerel Amatör Futbol Ligleri Statüsü ve Uluslararası Futbol Oyun Kuralları doğrultusunda oynanarak sonuçlandırılacak.

Haber: Hakan Çelebi

Bulancakspor Taraftarları Takımlarını Zonguldak'ta Yalnız Bırakmadı



TFF 3. Lig 7. Hafta karşılaşmasında 1926 Bulancakspor, deplasmanda Zonguldakspor ile karşı karşıya geldi. 18 Ekim Cumartesi günü saat 14.30'da başlayan müsabaka, Karaelmas Kemal Köksal Stadyumu'nda oynandı.

Kırmızı-beyazlı ekibin taraftarları, takımlarına olan sevgilerini bir kez daha gösterdi. Sakarya'dan Sinan

Abanuz, Ahmet Ok, Efe Sarıgül, Yusuf Demirel ve İstanbul'dan Ömer Salih Hekim, Tekin Hekim, Uğur Güner, İsa Yüksel ve Hasan Özdemir kilometrelerce yol kat ederek Bulancakspor'u Zonguldak deplasmanında yalnız bırakmadı. Tribünlerdeki taraftarların bu vefalı davranışı kulüp yönetimi tarafından takdir topladı.

Haber: Samet Yıldız

Haydi Giresun İstiklal Madalyası ve Yiğit Giresun imza kampanyasına sen de katıl

Yağlıdere'de Anlamlı Seremoni!



2025-2026 futbol sezonu 1. Amatör Büyükler Ligi'nde Yağlıderepor ile Sahilspor arasında oynanan karşılaşma öncesi anlamlı bir açılış seremonisi düzenlendi.

Yağlıdere İlçe Stadi'nda gerçekleşen açılış programına Gençlik ve Spor İl Müdürü Muzafer Ergün, Yağlıdere Belediye Başkanı Yaşar İbaş, ASKF Başkanı Sinan Işık, Futbol İl Temsilcisi Mustafa Kasap, Yağlıdere Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Adem Albayrak ile ASKF Yönetim Kurulu Üyeleri Ömer Karaman ve Ali Yakarışık katıldı.

Programda, 2025-2026 sezonunun centilmenlik ve başarı içerisinde geçmesi temennisi dile getirilirken, geçtiğimiz sezon şampiyon olan Yağlıderepor ve Sahilspor'a plaket takdim edildi.

Açılış seremonisinde ayrıca vefat eden Yağlıderepor'un eski başkanlarından Mustafa Bülent Kılıç da unutulmadı. Merhum başkanın ailesine çiçek ve plaket verilerek anısı yaşatıldı.

Yeni sezonun tüm takımlar için hayırlı olması temennileriyle açılış programı sona erdi.

Haber Merkezi

PUAN DURUMU										
Takım	O	G	B	M	A	Y	A	P		
Sebat Gençlik Spor	7	6	1	0	17	7	10	19		
Düzcespor	7	5	2	0	14	5	9	17		
Yeni Orduspor	7	5	1	1	21	9	12	16		
Yozgat B. Bozok S.	7	3	1	3	14	9	5	10		
Kömürspor	7	2	4	1	9	4	5	10		
Tokat B. Plevnespor	7	3	1	3	9	8	1	10		
Fatsa Belediyespor	7	3	1	3	10	11	-1	10		
1926 Bulancakspor	7	3	1	3	7	11	-4	10		
Pazarıspor	7	2	3	2	7	8	-1	9		
Kdz. Ereğli	7	1	5	1	7	8	-1	8		
Amasyaspor	7	2	2	3	6	10	-4	8		
Orduspor 1967	7	1	3	3	8	10	-2	6		
Hopaspor	7	1	2	4	7	10	-3	5		
Giresunspor	7	1	2	4	8	12	-4	5		
Karabük İdmanyurdu	7	1	2	4	7	18	-11	5		
Çayelispor	7	1	1	5	5	16	-11	4		

HAFTANIN SONUÇLARI

PAZARSPOR-FATSA BELEDİYESPOR :	2-1
ZONGULDAK SPOR -1926 BULANCAKSPOR :	5-0
DÜZCE CAM DÜZCESPOR-ORDUSPOR 1967 A.Ş.:	3-2
GİRESUNSPOR-ARTVİN HOPASPOR :	0-2
AMASYASPOR FK-YOZGAT BELEDİYESİ BOZOK SPOR :	3-1
TOKAT BELEDİYE SPOR KULÜBÜ-SEBAT GENÇLİK SPOR :	1-2
KARABÜK İDMANYURDU SPOR-ÇAYELİ SPOR KULÜBÜ :	2-0
52 ORDUSPOR FK-KDZ.EREĞLİ BELEDİYE SPOR :	3-1

8.HAFTA PROGRAMI

FATSA BELEDİYESPOR.....	GİRESUNSPOR
ARTVİN HOPASPOR.....	52 ORDUSPOR FK
ORDUSPOR 1967 A.Ş.....	ZONGULDAK SPOR
ÇAYELİ SPOR KULÜBÜ.....	AMASYASPOR FK
YOZGAT BELEDİYESİ BOZOK SPOR.....	PAZARSPOR
SEBAT GENÇLİK SPOR.....	DÜZCE CAM DÜZCESPOR
1926 BULANCAKSPOR.....	K. ARABÜK İDMANYURDU SPOR
KDZ.EREĞLİ BELEDİYE SPOR.....	TOKAT BELEDİYE SPOR K.

