



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

20 Şubat 2026 Cuma

Sayfa: 1

Sayı: 7458

Yıl: 21

Fiyatı: 7 TL

Temür'den Kapalı Spor Salonu İçin 800 Milyonluk Ödenek Müjdesi

AK Parti Giresun Milletvekili Ali TEMÜR, Giresun'a Merkez ilçe çok amaçlı spor salonu ve Gençlik Merkezi kazandırmak için 800 milyon ödenek ayrıldığı müjdesini verdi.

Temür, "İlimiz şehir merkezinde, Millet Bahçesi ve Olimpik Yüzme Havuzu ile aynı yerleşke içerisinde bulunan, 1976 yılından bu yana Giresun sporuna hizmet eden 19 Eylül Spor Salonu; mevcut kapasitesi ve ünitelerinin yetersizliği nedeniyle artan talebi karşılamakta zorlanmaktaydı.

Yapmış olduğumuz girişimler ve çalışmalar neticesinde, 19 Eylül Spor Salonu'nun yer



aldığı 6.467,72 metrekarelik alanın, yeni bir gençlik merkezi ve modern bir spor salonu yapılması amacıyla Gençlik ve Spor İl Müdürlüğümüze

tahsisini sağlamış bulunuyoruz."dedi.

Temür, "Giresun Merkez Çok Amaçlı Spor Salonu ve Gençlik Merkezi Projemiz kap-

samında: 1 adet 1.896 koltuk kapasiteli, 1.353 m² büyüklüğünde modern spor salonu, 9 adet bireysel spor alanı, 1 adet bowling salonu, **3'TE**

ARA SIRA



Abdullah KARAOSMANOĞLU

Hoş geldin Ya Şehr-i Ramazan

Hakk'ın bize ihsânısın
Hem ayların sultânısın
Sen bir saâdet kânısın
Ey mâh-ı sultan merha-ba... (Anonim).

Ramazan, kalplerin yumuşadığı, ellerin birbirine uzandığı, ruhun dünyevi kirlerden kurulduğu, dost meclislerinde çayların yudumlandığı, teravihlerle camilerin doldurulduğu, verilen zekatlarla, fitrelerle gönüllerin alındığı 11 ayın sultanı "huzur mevsimi" olarak kapımızda. Yine o mübarek iklime giriyoruz. Hoş geldin ya şehr-i Ramazan.

Ramazan, her şeyden önce bir dostluk ve kardeşlik ayıdır. Zenginle fakirin aynı açlıkta buluştuğu, "ben" yerine "biz" demeyi öğrendiğimiz bir terbiyedir. Ancak ne yazık ki son yıllarda şahit olduğumuz manzaralar, bu ruhun tam tersine işaret ediyor. Bir yanda gün boyu aç kalarak sabredenlerin sofrasında bir lokma ekmeğin şükürü varken, diğer yanda lüks otellerin şatafatlı salonlarında, binlerce liralık menülerle kurulan "protokol sofraları" boy gösteriyor.

SAYFA 3'TE



Bilimde Yükselen Giresun, Proje Okullarında Düşündüren Tablo!..

TÜBİTAK 4006 Bilim Fuarı sonuçları açıklandı.

Ve ortaya çıkan tablo, Giresun adına hem gurur verici hem de sorgulattı.

Bu yıl tam 46 okulumuz destek almaya hak kazandı. 2023'te 23, 2024 ve 2025'te 25 olan sayı bir anda neredeyse ikiye katlandı.

Diğer illerle karşılaştırmaya bakalım:

Trabzon 43,
Kastamonu 35,
Tokat 39,
Artvin 16,
Çorum 24,
Eskişehir 17,
Balıkesir 59.

Giresun'un yakaladığı ivme açıkça ortada.

Bunda, geçtiğimiz yıl Ocak ayında göreve başlayan İl Millî Eğitim Müdürü Özgür Tokgöz'ün planlı, programlı ve bilimsel çalışmaları büyük rol oynuyor.

Müdür Tokgöz, adeta bir atom karınca gibi sahada. Çamoluk ilçesine dahi 4 kez gitmiş bütün ilçeleri adım

adım gezmiş.

Öğrenciyi, veli'yi, öğretmeni, idarecileri dinlemiş, sorunları yerinde tespit etmiş.

Ancak madalyonun dü-şündüren yüzü var.

İlimizde 18 proje okulu olmasına rağmen sadece Giresun Sosyal Bilimler Lisesi ve Giresun Fen Lisesi projeleri kabul gördü.

Keşap ve Bulancak'ta bulunan fen liseleri dahil diğer 16 proje okulu maalesef sınıfta kaldı.

Burada sormak gerekiyor:

Proje okullarının görevi proje üretmek değil mi?

Eğer üretmiyorlarsa, sorun nerede?

Bu sonuçtan sonra proje okullarımızın yöneticileri ve öğretmenleri oturup ciddi düşünmeli; "Nerede eksik yaptık?" sorusunu kendilerine sorup, bu açığı önümüzdeki süreçte mutlaka kapatmanın yollarını aramalıdır.

SAYFA 2'DE



KUR'AN-I KERİM'İN ÖKSÜZ OLUŞUNA AĞLIYORUM

HÜSEYİN TATAR

(Yazısı Sayfa 3'te)



TOPLUMSAL FAY HATTI

YAKUP ÇUKUR

(Yazısı Sayfa 2'de)



30 bin civarındaki nüfusuyla Sanayi geçmiş olan şehir: Gevelsberg

Hakan ÇELEBİ

(Sayfa 6'da)



13 Şubat MTAL Pansiyonu İçin Önemli Hamle

SAYFA 4'TE

Osman Şen: Bağkur Primleri Yüksek Ama Emekli Maaşı Çok Düşük" dedi

Başkan Şen'den Bakkallar İçin İmdat Çağrısı

Giresun Bakkallar Odası Başkanı Osman Şen, esnafın tarihin en zor dönemlerinden birini yaşadığını iddia ederek yetkilileri göreve çağırdı.

Gündem Gazetesi'ni ziyaret ederek önemli mesajlar

veren Şen "Giresun esnafını ben hiç bu kadar zorlanırken görmedim. Evine ekmek götüremeyen esnaf var. Çoğu esnaf Bağ-Kur primlerini ödeyemediği için kredi de alamıyor. **2'DE**



Vali Koç, Ankara'da Valiler Toplantısına Katıldı



Giresun Valisi Mustafa Koç, Ankara'da İçişleri Bakanlığında düzenlenen ve 81 il valisinin katılımıyla gerçekleştirilen "Valiler Buluşması" programına katıldı. **3'TE**

Kuaför Çetin'den, Tüketici Hakem Heyetine Tam Not



Giresun Fındık Pazarı'nın marka kuaförlerinden Çetin Akkaya, Giresun Tüketici Hakem Heyeti'nin adil uygulamalarının iz bıraktığını söyledi. **2'DE**

Taşgöz: "Giresun'un Evladı Polisimizin Acısı Devletin Güven Krizidir!"

SAYFA 2'DE

Amiral Şükrü Okan'a Vefa



SAYFA 4'TE

Osman Şen: Bağkur Primleri Yüksek Ama Emekli Maaşı Çok Düşük” dedi Şen’den Bakkallar İçin İmdat Çağrısı

Bağkur primleri 10 bin TL’yi geçmiş.Peki bir esnaf emekli olunca acaba ne kadar Bağkur emekli maaşı alacak.Prim 10 bin TL civarında ise emekli olunca alacağı maaş ne kadar olmalı.Bu konuda esnafa bilgi verilmesi lazım.Türkiye’de primler çok yüksek ama emekli maaşları çok düşük.Emeklilik ve prim sistemi arasında bir denge ve adalet lazım.Bizim esnafımızın bu konudaki hakkı ziyan

oluyor.Buradan herkesi adaletli olmaya davet ediyorum. Dünyada acaba böyle bir prim ve emeklilik sistemi acaba kaç ülkede var”dedi

Vergi,Prim ve kiralara yükünden esnafın yarısının ülke genelinde kepenk kapattığını anlatan Şen”Sabah gazetesine gelirken biraz araştırma yaptım.Türkiye ‘de bundan 5 yıl önce 4-5 milyona yakın olan esnaf sayısı yarı yarıya kepenk kapatmış..Yaklaşık 2

milyon esnaf bir ülkede kepenk kapatıyorsa ortada ciddi anlamda sistemle ilgili sorun var demektir.Böyle giderse büyük marketler bakkalları ortadan hep kaldıracak..Küresel marketler arasında 2 bin metre mesafe olması lazımdı şimdi tam tersi oldu.Giresun’u bu küresel marketler sardı kimse buna karşı marketler yasasını işletmedi.Marketler yasası hala TBMM’de bekliyor. Bu yasayı çıkarmak için artık

hızlı davranmak lazım.Bu sistemde bakkalların yaşama ve evine ekmek götürme şansı yok.Buna rağmen Giresun’da esnafa büyük cezalar kesiliyor. Esnafa teşvik ve kredi verilmesi gerekirken ceza kesildiğini ilk defa görüyorum.Daha önceleri ekonomik kriz anlarında ensafın üzerine bu kadar gidilmezdi.Bu ülke ekonomisini esnaf mı bu hale getirdi de cezalar esnafa kesiliyor.”dedi.
Haber Merkezi



Cahit Akdoğan

Bilimde Yükselen Giresun, Proje Okullarında Düşündüren Tablo!..

Geçen yıl proje okullarına yapılan öğretmen atamaları da tartışmalara yol açmıştı. Tecrübeli öğretmenlerin görev süresi uzatılmamış, yerine tecrübesiz öğretmenler atanmıştı. Acaba bu durum, projelerin kabul edilmemesinin nedeni olabilir mi? Yoksa başka sebepler mi vardır? Ancak şunu görmek lazım: Giresun genel eğitimde yükseliyor, bilimsel kültür yayılıyor. 4006 sonuçları bunun açık göstergesi.

Müdür Tokgöz’ün, proje okullarındaki eksikleri derinlemesine analiz ederek, gerekli tedbirleri alması ve bu okulları üretim merkezi hâline getirmesi gerekiyor. Giresun eğitimde yükseliyor, ama proje okullarında işler yolunda gitmiyor. Projesi kabul edilen okul idarecileri, öğretmenleri, öğrencileri emeğinin onurlandırılması hem başarıyı kamçılacak hem de diğer okullara örnek olacak. Müdür Tokgöz ve ekibini canı gönülden kutluyorum; başarılarının devamını diliyorum.



Yakup Çukur

TOPLUMSAL FAY HATTI

Güncel Hayatta İyilik Azınlıkta, Kötülük Piyasası, Bugün toplum olarak bir depremi beklemiyoruz; Deprem hâlini yaşıyoruz. Ama bu sarsıntı yerin altında değil, insanın içinde oluyor. Günümüzün en tehlikeli toplumsal fay hattı ikiye ayrılmış durumda: Bir tarafta hâlâ ayakta kalmaya çalışan iyilik, Diğer tarafta kötülüğü organize eden, yöneten ve satan yeni nesil tüccarlar. Güncel Hayatta İyilik Neden Yoruldu? İyilik bugün yorgun. Çünkü sürekli savunmada. Birine yardım ettiğinde “gösteriş” deniyor, Sessiz kaldığında “du-yarsızlık”, İtiraz ettiğinde “problem-li” oluyorsun. Sosyal medyada iyilik, beğeniye endeksli. Gerçek hayatta ise bedel ödemeyi gerektiriyor. İşte tam bu noktada çoğu insan geri çekiliyor. Oysa eskiden mahalle vardı.

Kapı komşusu, esnaf ah-lakı, verisiye defteri, ayıp duygusu... Şimdi hepsi dijitalleşti; Vicdan bile çevrimdişi. Kötülük Nasıl Güncel-lendi? Kötülük artık ilkel değil, profesyonel. Bugün kötülük: Krizi fırsata çeviriyor Felaketi içerik yapıyor Yoksulluğu reytinge dönüştürüyor Korkuyu oy, para ve güç devşirme aracına çeviriyor Deprem olur, stokçuluk başlar. Enflasyon yükselir, fırsat-çılık artar. Göç olur, nefret pazar-lanır. Adalet zayıflar, güçlü

haklı olur. Bunlar tesadüf değil; Bunlar kötü fay hattının bilinçli kırılmalarıdır. Sosyal Medya: Yeni Fay Hattı Bugün toplumun en aktif fay hattı sosyal medyada. Bir cümleyle linç, Bir videoyla infaz, Bir yalanla itibar suikas-tı... Gerçekler yavaş, yalan-lar hızlı. İyilik düşünerek konuşur, kötülük bağırır. Algı, hakikatin önüne geçtiğinde Toplum sarsılmaya başlar. En Tehlikeli Kırılma: Normalleşme Asıl tehlike kötülüğün yapılması değil, Alışılmasıdır. “Herkes yapıyor” cümlesi Ahlakın mezar taşıdır. Bir toplum kötülüğe alışırsa, İyilik marjinalleşir, Dürüstlük safça görülür, Adalet romantik bir haya-le dönüşür. Çıkış Yolu Var mı? Var. Ama kolay değil. İyilik yeniden örgütlen-meli. Sessiz kalmamalı. Mahalle yeniden inşa edilmeli; Önce zihinlerde, sonra sokaklarda. Her birey şu soruyu sormalı: “Ben bu fay hattının neresindeyim?” Çünkü tarafsızlık yoktur. Ya iyiliği büyütürsün Ya kötülüğün alanını genişletirsin. Özetleyelim Bugün aradığımız şey sadece refah değil, Ahlaki dayanıklılık. Depreme dayanıklı bina-lar yapıyoruz Ama fay hattı insanın içindeyse Hiçbir beton yetmez.

Taşgöz: “Giresun’un Evladı Polisimizin Acısı Devletin Güven Krizidir!”

İYİ Parti Giresun İl Başkanı İnan Taşgöz, Genel Başkan Müsavat Dervişoğlu’nun 18 Şubat 2026 tarihli grup toplantısı me-sajlarını değerlendirerek, iktidarın hem yerelde hem de ulusalda yarattığı “güven erozyonuna” sert tepki gösterdi.

“Polisimiz Devletine Güvenmiyorsa Bu Devlet Niçin Vardır?” Giresun’da bir polis memurunun hayatına son vermesi üzerine konuşan Taşgöz, acının sadece Giresun’un değil, tüm Türkiye’nin olduğunu belirtti. Genel Başkan Dervişoğlu’nun “Devletin polisi devletine güven-miyorsa, bu devlet ne için vardır?”



sorusunu hatırlatan Taşgöz; son iki yılda polis intiharlarının %30 arttığını, her 4,5 günde bir polisin canına kıyıldığını ifade etti. Taşgöz, “Evladımızın geride bıraktığı kızını devletine emanet edememesi, yönetenlerin aynaya bakmasını gerek-tiren en elim hadisedir” dedi. “Madenlerdeki Ted-birsizlik ve Giresunlu Çiftçinin Sofrası” Zonguldak Kilimli’de yaşanan maden faciasına değ-i-nen Taşgöz, maden girişindeki 19. yüzyıl standartlarının bile gerisin-deki görüntülerin, insan hayatına verilen değer in resmi olduğunu vurguladı. **Haber Merkezi**

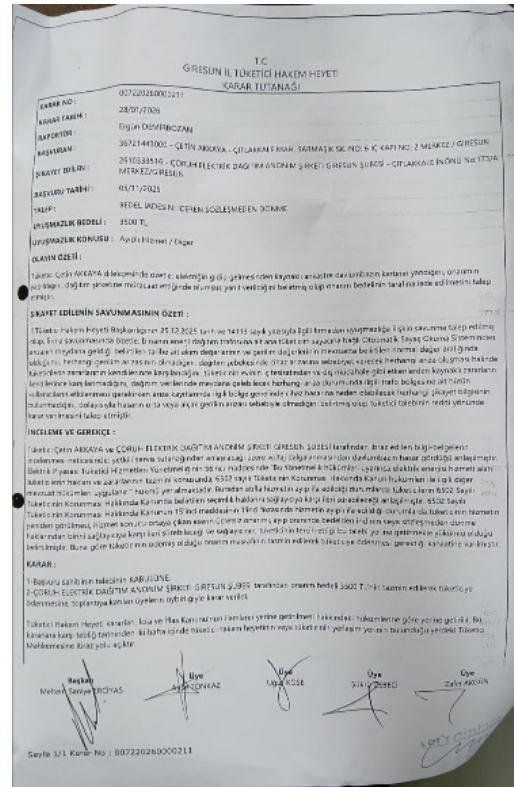
Kuaför Çetin’den, Tüketici Hakem Heyetine Tam Not

Herkese haklarını arama-Hya davet eden Akkaya “Elektrik Kesintisi nedeniyle beyaz eşyamızda arıza oldu. Biz de bunun üzerine mağdu-riyetin giderilmesi için kuruma resmi yazı yazdık.Fakat dilek-çemize olumlu sonuç veril-medi.Bunun üzerine dilekçe

ile Giresun Tüketici Heyetine başvurdum.Yetkili servisten aldığım faturayı da bu kuruma ibraz ettim.Yapılan değer-lendirme ile olay lehime sonuçlandı.3500 TL zararım tarafıma ödendi.O yüzden bunu kamuoyu ile paylaşmak istedim.Hakkımızı arayalım.

Boşver demeye-lim.Giresun’da hak aramak için Giresun Tüketici Hakem Heye-ti’nin olması bizler için şans-tır”dedi.

Haber Merkezi



ADABAHÇE’DE SATILIK DENİZ MANZARALI ARSA

Adabahçe’de imar izni alınmış,doğalgaz,su,elektrik ,yol ve kanalizasyon sorunu olmayan 950 m2 arsa sahibinden satılıktır.

Arsa için nakit para veya daire karşılığı takas da mümkündür.Arsanın önü açıktır ve ileride yeni yapılacak konutların önünün kapanması mümkün değildir

İLETİŞİM: 0530 845 19 55

20 Şubat 2026 Cuma	GİRESUN GÜNDEM	SAYI: 7458
İmtiyaz Sahibi HATİCE CİCİ		
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Mustafa CİCİ		
İLAN VE REKLAM TARİFESİ		
RESMİ İLAN (Tek Sütun Santimi).....	: 232 TL	
Kongre İlanı (12 x 12 cm'ye kadar).....	: 1.500 TL	
Tüzük İlanı :	: 1.500 TL	
Yıllık Abone.....	: 250 TL	
Zayı Öğrenci.....	: 250 TL	
Zayı İlanı.....	: 500 TL	
Özel İlan (S/Cm).....	: 235 TL	
Yıllık Abone.....	: 3.000TL	
6 Aylık Abone.....	: 1.500 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.		
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		

Vali Koç, Ankara'da Valiler Toplantısına Katıldı



Hüseyin TATAR

KUR'AN-I KERİM'İN ÖKSÜZ OLUŞUNA AĞLIYORUM

Mübarek Ramazan ayına ulaştık, Ramazan ayının manevi-yatı havasını hatırlatmayla başlayalım.

Vaktiyle Anadolu'da bir köye takvalı, temiz ahlaklı bir imam tayin edilir. Kısa bir zaman zarfında imam, köy halkı tarafından çok sevilir. Ramazan ayı gelince, Köy halkı sırasıyla imamı iftara davet ederler.

Sıra komşusunun davetine gelir. Evin hanımı bir miktar birikimi olan parayı, saklaması için kocasına verir. Adam da parayı sehpanın üzerine koyup orada unuttur.

Nitekim imam davete icabet edip, iftarlarını açarlar. Akşam namazını evde kılip, yatsı namazını ve teravihi kılmak için İmam, evin beyi ile beraber camiye gitmek için evden ayrılırlar.

Evin beyi yatsı namazını kıldıktan sonra evine döner. Sehpanın üzerine koyduğu para aklına gelir. Lakin ortada para yoktur. Hanımı der ki parayı senle ben almadığımızı göre hoca efendi almıştır der. Bunu duyan evin beyi hocadan soğur, eski muhabbeti ve sevgisini yitirir. Hiç aramaz, sormaz hatta bir düşman nazarıyla bakar hocaya.

Gel zaman, git zaman, bir sonraki Ramazan ayı gelir.

Köy halkı sırasıyla hocayı iftara davet ederler. Sıra, parası kaybolan ev sahibine gelir.

Hanımı, Kocasına, - Belki hocaya para lazım olmuştur, utanmıştır bize söylemeye, gel biz şeytana uymayalım, nefsimize yenilmeyip hocayı iftara davet edelim der.

Beyi olur der. Hocayı iftara davet ederler. İftarlar açılır, çaylar içilir. Ev sahibi, hocaya,

- Herhalde size karşı bir senedir soğuk davrandığım farkındasınız der.

Hoca; Evet, sebebini öğrenmek isterim der.

Kusurumuza bakmazsanız geçen sene Ramazan iftarı davetimizde sehpanın üzerine belli bir miktarda para koymuştum. Cami dönüşü, sehpanın üzerinde parayı göremeyince sizin aldığınızı düşündük.

Bunu duyan hoca çok üzülür hatta ağlamaya başlar. Evin sahibi hocanın

ağladığını görünce, hocayı teselli etmeye başlar.

Hoca derki, ben sizin beni hırsızlıkla itham etmenize ağlamıyorum. Ben şurada asılı duran KUR'AN-I KERİM öksüz kaldığı için ağlıyorum. Zira geçen sene geldiğimde, pencereden esen rüzgâr sehpanın üzerindeki paraları yere savurmuştu.

Ben de onları toplayıp şurada asılı duran Kur'an-ı Kerim'in kabinin içine koyuştum. Siz bir yıl içinde Kuran-ı Kerim'i alıp okumuş olsaydınız paranın orda olduğunu görürdünüz der ve duvarda asılı duran Kuran-ı Kerim muhafazasındaki parayı alıp ev sahibine verir.

Ramazan ayı yoksul, fakir 86 milyon ve islam âleminin eşit olarak sofraya oturduğu ay.

Merhaba ey Şehr-i Ramazan merhaba

Ramazan ayı, insanlara yol gösterici, doğrunun ve doğruyu eğriden ayırmanın açık delilleri olarak Kur'an'ın indirildiği aydır.

"Ramazan, Yoksulların Yüzünü Güldüren Zaman" şeklinde belirlenen ve bir ay imsâk saatinden iftar saatine kadar aç kalan herkes tarafından önemi daha iyi bilinen hayâtî bir konu idi.

Tabii, tatmayan bilmez. Tok olan cümle cihanı tok sanır. / Aç olan âlemd ekmek yok sanır.

Karnı tok, sırtı pek olan açlık ve yokluk içinde kıvranan aç ve muhtaçlarla dar gelirli insanların ızdırabını anlamaz.

Oruc ibadetiyle varlıklı-varlıksız herkesi aynı süre ve aynı derecede açlığa mecbur eden Ramazan ayı, yoksulların bir yıl yaşadıklarını varlıklılara bir ay yaşatarak onları görüp gözetmede daha duyarlı davranmalarına vesile olacak duygu ve düşüncenin doğmasında etken olmaktadır.

Ramazan ayı 86 milyon insanın aç oturup, tok kalktığı bir ay olmayı nasip eylesin.

Öyle ise sizden ramazan ayını idrak edenler onda oruç tutsun.

(Bakara 185)
RAMAZAN İBADET AYI OLSUN. SİYASET AYI OLMASIN.

Ramazan ı şerifin hayrı bereketi nuru hepimizin üzerine olsun. Amin.



İki gün süren program kapsamında, devletin zirvesi ile mülki idare amirleri bir araya gelerek istişarelerde bulundu.

Programın açılışı; İçişleri Bakanı Mustafa Çiftçi, Bakan Yardımcıları Bülent Turan, Münir Karaloğlu, Mehmet Sağlam ve Mehmet Aktaş, Jandarma Genel Komutanı Orgeneral Ali Çardakçı, Emniyet Genel Müdürü Mahmut Demirtaş, Sahil Güvenlik Komutanı Koramiral Ahmet Kendir, Vali Mustafa Koç, 80 il valisi ve bakanlık bürokratlarının katılımıyla gerçekleştirildi.

Programın ilk bölümünde günün birinci oturumunda; Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş, Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak ve Milli Eğitim Bakanı Yusuf Tekin'in konuşmacı olduğu bir oturum düzenlendi.

Cumhurbaşkanı Yardımcısı Cevdet Yılmaz'ın teşrifleri ve hitaplarıyla gerçekleştirilen günün ikinci oturumunda ise Jandarma Genel Komutanı Orgeneral Ali Çardakçı, Emniyet Genel Müdürü Mahmut Demirtaş, Sahil Güvenlik Komutanı Koramiral Ahmet Kendir, Göç İdaresi Başkanı Hüseyin Kök ve AFAD Başkanı Ali Hamza Pehlivan kurumsal sunumlarını yaptı. İkinci günde ise Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanı Murat Kurum, Millî Savunma Bakanı Yaşar Güler ve Millî İstihbarat Teşkilatı Başkanı İbrahim Kalın valilere hitap etti.

ÇİFTÇİ: "TERÖRSÜZ TÜRKİYE SÜRECİNİ TAÇLANDIRACAĞIZ"

Açılıшта konuşan İçişleri Bakanı Mustafa Çiftçi, görevi Ali Yerlikaya'dan devraldığını belirterek, "Bu bir bayrak yarışıdır; emek veren her isim milletin duasında yerini alır. Biz de devraldığımız bu emaneti daha ileriye taşımamızın gayreti içinde olacağız" dedi.

Türkiye'nin huzur ve güven ikliminin ortak akılla güçleneceğini belirten Bakan Çiftçi, Meclis çatısı altında yaşanan üzücü hadiselerle değinerek, "Kurumlarımızın saygınlığına özen gösteren sorumlu bir dil ve sağduyulu bir duruş bizim ölçümüz olacaktır" ifadelerini kullandı.

GAZİ MECLİS'TE TARİHİ KABUL

Program kapsamında TBMM Başkanı Numan Kurtulmuş; İçişleri Bakanı Mustafa Çiftçi, Vali Mustafa Koç ve beraberindeki valileri TBMM Tören Salonu'nda kabul etti. Bakan Çiftçi burada yaptığı konuşmada, Meclis'in millet iradesinin tecelligahı olduğunu ve 15 Temmuz gecesi sergilediği vakur duruşu hatırlattı.

TBMM Başkanı Numan Kurtulmuş ise yaptığı konuşmada, valilik makamının devletin taşradaki yüzü olduğunu vurgulayarak, "Halka soğuk bakan vilayet konakları yerine halkın karşısında, pazarında olan ve derdiyle dertlenen yeni dönem valilik anlayışından memnuniyet duyuyoruz" dedi. Kurtulmuş, valinin halka tepeden bakan bir yönetici elit temsilcisi değil, halkın vicdanının devlete yansıyan yüzü olması gerektiğini belirtti.

Haber: Cahit Akdoğan



BAŞARABİLİRİZ

ARA SIRA



Abdullah KARAOSMANOĞLU

Hoş geldin Ya Şehr-i Ramazan

Devlet erkanının, iş dünyasının ve zenginlerin birbirini ağırladığı, israfın zirve yaptığı, çöpe giden yemeklerin haddi hesabının yapılmadığı o sofralar.

Peygamber Efendimiz'in (SAV) "Komşusu açken tok yatan benden değildir" uyarısı, sadece bireysel bir sorumluluk değil, toplumsal bir manifestodur. Eğer bir iftar sofrasında yetimin, fakirin, mahalledeki o sessiz komşunun yeri yoksa; o sofa sadece bir "yemek organizasyonu"dur, ibadet değil.

Ramazan, sadece kendi soframızı değil, dünyanın dört bir yanındaki mazlumları düşünme ayıdır. Dili, dini, ırkı ne olursa olsun; zulüm altında, açıklıkla imtihan edilen her coğrafyaya uzanan bir yardım eli, orucumuzun en büyük hediyesi olacaktır.

Bu kutsal ayı fırsat bilip

halkın rızıkına göz dikenlere, "Ramazan zammı" adı altında mutfaklardaki yangını körükleyenlere karşı ise devletimiz ve belediyelerimiz en sert tedbirleri almalıdır. Vatandaşın sofrasından çalınan her kuruş, sadece hukukun değil, ilahi adaletin de konusudur. Ramazan bir fırsat ayıdır; ama cebini doldurmak isteyenler için değil, sevap defterini doldurmak isteyenler için...

Gelin bu yıl gösterişten, lüksten ve sadece "birbirimizi" ağırladığımız masalardan uzaklaşalım. Sofralarımızı mahallelerimizdeki ihtiyaç sahibine, kimsesiz yaşlıya, yetimlerimize, öksüzlerimize ve üniversite öğrencisine açalım.

Unutmayalım ki; gerçek iftar, sadece açlığı gidermek değil, kimsesize kimse olup bir gönüle girmektir.

Temür'den Kapalı Spor Salonu İçin 800 Milyonluk Ödenek Müjdesi

8 adet sporcu soyunma odası, 2 adet hakem soyunma odası, 15 adet antrenör odası, 2 adet depo alanı, 1 adet çatı kafe, 1 adet yürüyüş parkuru yer almaktadır."- şeklinde konuştu.

Temür sözlerine şöyle devam etti.

"Gençlik Merkezi bölümünde ise; 1 adet giriş fuaye, 2 adet kafeterya, 4 adet atölye, 1 adet kitap kafe, 3 adet ofis, 4 adet yönetici odası, kapalı otospark, mutfak, bay/bayan mescid ve abdest-



hane, sığınak ve teknik alanlar yer almaktadır.

Gençlik ve Spor Bakanımız Sayın Osman Aşkın talimatları doğrultusunda toplamda yaklaşık

800 MİLYON TL yapım maliyetine sahip olan bu büyük yatırımın sözleşmesini, önümüzdeki günlerde Spor Toto Teşkilat Başkanlığı ile imzalayacağız.

Bu önemli yatırımın ilimize kazandırılmasında emeği olan başta Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan olmak üzere, Gençlik ve Spor Bakanımız Sayın Osman Aşkın Bak'a şükranlarımı sunuyorum.

Gençlerimizin daha modern, daha donanımlı ve daha güçlü bir altyapıda spor yapabilmesi için attığımız bu adımın; spor camiamıza, gençlerimize ve kıymetli hemşerilerimize hayırlı olmasını diliyorum.

Haber: Fatma Uğurlu

Düzce Melengücceği tatlısı



Akçakoca ilçesinde “Manav” olarak adlandırılan Orta Asya’dan göçen Türklerden miras yöresel tatlıya lezzetini, süt kaymağından elde edilen ve “dartı” olarak adlandırılan iç malzemesi veriyor

Orta Asya’dan göç ederek Düzce’nin Akçakoca ilçesine yerleşen ve “Manav” olarak adlandırılan Türklerden miras Melengücceği tatlısı, süt kaymağından elde edilen “dartı” ile ağızları tatlandırıyor.

Anadolu Ajansının Türkiye’nin lezzetlerini tanıtmak amacıyla Karatay Belediyesinin katkılarıyla hazırladığı Memleket Sofrası Projesi kapsamında Düzce’nin coğrafi işaret tescilli Melengücceği tatlısının yapımı anlatıldı.

Melen Çayı’nın Karadeniz’e döküldüğü Akçakoca başta olmak üzere yörede yapılan tatlının adıyla ilgili çeşitli rivayetler bulunuyor.

Geçmiş dönemlerde şerbet-siz olarak tüketilen bu tatlıya, eski Türkçede “gücek” olarak kullanılan “küçük ekmek” ve “Melen küçük ekmeği”nden esinlenilerek “Melengücceği” adı verildiği rivayet ediliyor.

Osmanlı Saray Mutfağı’na da girmiş lezzetlerden Melen-gücceği tatlısına asıl lezzetini, Melen Çayı’nın kıyısında yetiştirilen mandalardan elde edilen

süt kaymağının işlenmesiyle hazırlanan ve “dartı” olarak adlandırılan iç malzemesi veriyor.

Melengücceğinin tarifini anlatan Düzce Mutfak Sanatları Merkezi şefi Fedai Turgut, tatlının Akçakoca’da yaşayan Manavlar tarafından halen geleneksel hali korunarak yaşatılan bir lezzet olduğunu anlattı.

Turgut, “Geçmiş tarihlerde bu tatlının şerbetlenmemiş kuru hali ile Manavların birbirlerini ziyaret ettiklerinde ikram ettikleri bir ikram olduğu rivayet edilmektedir. Tatlı halen yörede özellikle düğünlerde ve bayramlarda yapılarak ikram edilmektedir.” diye konuştu.

Tatlının özellikle Akçakoca başta olmak üzere kentin tamamında bilindiğini dile getiren Turgut, coğrafi işaretli tatlının nesilden nesle ev mutfağında yapılarak bugünlere geldiğini kaydetti.

Melengücceği tatlısı için gerekli malzemeler ve tarifi şöyle:

- Malzemeler (8-10 kişilik)**
- 500 gram manda kaymağı (duruma göre inek kaymağından da yapılabilir)
 - 3 bardak su
 - 1 bardak sıvı yağ
 - 1 bardak yoğurt
 - 4 yumurta
 - 1 tatlı kaşığı sirke



- 1 kilogram un
 - 3 bardak toz şeker
 - 1 yemek kaşığı çiçek balı
 - Yarım limon
 - **Bir kase ezilmiş fındık veya ceviz içi**
- Yapılışı**
1. Şerbet yapımı için su, şeker, bal ve limon tencere atılıp kaynatılır, koyu kıvama geldiğinde soğumaya alınır.
 2. Manda kaymağı tavaya alınarak kavrulur, kaymağın kestirilmesi sağlanır ve “dartı” halini alıp soğumaya bırakılır.
 3. Hamur için 4 yumurta, yoğurt, sıvı yağ, un, kabartma tozu ve sirke bir kaba alınıp çırpılır.
 4. Hazırlanan malzeme 1 kilogram un ve su eklenerek, çırpılmış malzeme ile kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğrulur.
 5. Elde edilen hamur, mayalanması için bir süre bekletilir.
 6. Mayalanma işlemi biten hamur, oklava yardımıyla açılarak içerisine hazırlanan ceviz ve manda kaymağından yapılan “dartı” serilir.
 7. Rulo şeklinde kıvrılan hamur, küçük parçalara ayrılarak tekrar oklavayla açılır.
 8. Avuç içi kadar yuvarlak hale getirilen hamur, kısık ateşte kızgın yağın içerisinde pişirilir.
 9. Kızgın yağdan alınan pişkin hamur, önceden hazırlanan ve soğutulan şerbetin içerisine batırılarak tatlandırılır.
 10. Şerbeti çeken hamur, daha sonra servis tabağına alınır.
 11. Üzerine kaymak konur ve isteğe bağlı fındık veya ceviz içi konularak servis edilir.

DÜZCE (AA)

“Bilim Kafe” etkinlikleri Karadeniz Bölgesi’ndeki okullarda gerçekleştirildi



Bilim Kafe buluşmaları, lise öğrencilerinin akademisyenlerle birebir iletişim kurmasına ve üniversite yaşamını daha yakından tanımalarına katkı sağladı. Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Bilim İletişimi Ofisi koordinasyonunda ve Biruni Üniversitesi organizasyonunda yürütülen “Bilim Kafe” etkinlikleri, lise öğrencilerine yönelik Karadeniz Bölgesi’ndeki 5 ilde gerçekleştirildi.

Üniversiteden yapılan açıklamaya göre, YÖK Başkanı Prof. Dr. Erol Özvar’ın üniversitelerde üretilen bilginin toplumda daha anlaşılır ve erişilebilir hale getirilmesi amacıyla başlatıldığı “Bilim Kafe” etkinlikleri, Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nin ardından Karadeniz Bölgesi’yle devam etti. Program kapsamında Samsun, Ordu, Trabzon, Giresun ve Rize’de öğrencilerle bir araya gelindi.

Karadeniz’de gerçekleştirilen Bilim Kafe buluşmaları, lise öğrencilerinin akademisyenlerle birebir iletişim kurmasına ve üniversite yaşamını daha yakından tanımalarına katkı sağladı.

İl milli eğitim müdürlükleri işbirliğiyle hayata geçirilen etkinlikler, öğrencilerin yoğun katılımıyla konferans salonlarında gerçekleştirildi.

Biruni Üniversitesi Rektör

Yardımcısı ve Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Fatma Çelik, Bilim Kafe etkinlikleri kapsamında, “Gençlerde Beslenmenin Öğrenmeye Etkisi” başlıklı seminer vererek, bilimsel bilgileri sade ve anlaşılır bir dille aktardı.

Açıklamada etkinlikteki görüşlerine yer verilen Çelik, sağlıklı ve dengeli beslenmenin akademik başarı, dikkat süresi ve bilişsel performans üzerindeki etkilerine değinerek, gençlere günlük yaşamlarında uygulayabilecekleri pratik öneriler sundu.

Dinlemeye hazır, sorgulayan ve öğrenmeye açık bir gençlikle buluştuklarını aktaran Çelik, “Paylaşılan her bilginin onların hayatında bir karşılığı olacağına inanıyorum. Bilim insana dokunmak için yapılır; topluma değmeyen bilgi eksik kalır.” değerlendirmesini yaptı.

Biruni Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Adnan Yüksel, üniversitelerin toplumsal sorumluluğuna dikkati çekerek, “Bilimin üniversite duvarları arasında kalmaması gerektiğine inanıyoruz. YÖK’ün öncülüğünde yürütülen ‘Bilim Kafe’ etkinlikleriyle, ürettiğimiz bilgiyi gençlerimizle buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz.” ifadelerini kullandı. **İSTANBUL (AA)**



Amiral Şükrü Okan’a Vefa

Osmanlı’nın ilk denizaltıcılarından ve Cumhuriyetin ilk donanma komutanlarından Amiral Şükrü Okan, vefatının 69. yıl dönümünde Tirebolu Kültür ve Yardımlaşma Derneği tarafından düzenlenen törende Sahra-yı Cedit Mezarlığında kabri başında anıldı.

Törene Tirebolu Derneği Başkanı Av. Server Devge ve yönetim kurulu üyeleri, Harşit Platformu Başkanı Çınar Çetinkaya, Yukarı Boğalı Derneği Başkanı Seyhan Öztürk, Dokuzkornak Köyü Başkanı İsmail Yılmaz ve Karakaya Bölgesi Derneği Başkanı Yusuf

Vural katıldılar.

Av. Server Devge’nin yaptığı açılış konuşmasının ardından Ayhan Yüksel, Şükrü Okan’ın hayatı ve hizmetlerini anlattı, Dr. Öğr. Üyesi Demet Cansız tarafından hazırlanan, Tirebolu Derneği tarafından yayımlanacak olan Şükrü Okan’ın hayatına dair kitap hakkında bilgi verdi. Ayhan Yüksel, kitabın yazımının Nisan ayında tamamlanacağını, Amiral hakkında ilk kitap çalışması olacağını söyledi. Anma töreni Hacı Mustafa Gündoğdu’nun yaptığı dua ile sona erdi.

Haber Merkezi

13 Şubat MTAL Pansiyonu için Önemli Hamle



Tolga Erener’in görevi gelmesiyle ciddi yatırımlara imza atmaya başlayan Giresun Özel İdare, Görele’nin önemli eğitim birimlerinden 13 ŞUBAT Meslek Teknik Lisesi pansiyonunu güçlendiriyor.

Yapılan açıklamada, “Giresun’un yarınlarına, gençlerimi-

zin güvenliğine sarsılmaz bir imza atılıyor. Görele’nin eğitim gücüne güç katacak 13 Şubat MESLEKİ TEKNİK ANADOLU LİSESİ Pansiyon Binası, modern mühendislik çözümleriyle depreme dayanıklı, huzurlu bir yuvaya dönüşüyor.

Giresun İl Özel İdaresi, şehrimizin her köşesinde



yükselen hizmet seferberliğiyle bu dev projede yüzde 60 fiziki ilerlemeyi geride bırakmanın haklı gururunu yaşıyor. Teknik ekiplerin her bir kolunu, her bir kirişi titizlikle denetlediği çalışmalarda, binayı güncel standartların ötesine taşıyor. KDV hariç 27 milyon 500 bin liralık dev bütçeli yatırımla,

öğrencilerimiz için en güvenli liman inşa ediliyor.

Özel İdare, kaba inşaat ve teknik takviye aşamalarını hızla tamamlayıp, Görele’nin eğitim kalitesini çok daha sarsılmaz bir zeminde yeniden hizmete sunmaya gün sayıyor.” denildi.

Haber: Fatma Uğurlu

Sağlık Köşesi

Eklem Kireçlenmesinin Görülme Sıklığı Artıyor

Egepol Hastaneleri Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç.

Dr. Burçin Keçeci, halk arasında 'Kireçlenme' denilen artroz hastalığında erken tanı ve tedavinin önemli olduğunu söyledi.

Kireçlenmenin, eklemi oluşturan kıkırdak dokusunun zamanla aşınması ve işlevini yitirmesiyle ortaya çıktığını dile getiren Keçeci, günümüzün yaşam koşulları nedeniyle hastalığın görülme sıklığının da arttığını ifade etti.

Doç. Dr. Burçin Keçeci; "Obezite, spor yaralanmaları, genetik etkiler, eklemlerin



aşırı kullanımı ve yaş kireçlenmeye neden olabilir. Kıkırdakların yapımında genlerden kaynaklı olan bir kalıtsal problem bulunduğundan eklemlerin daha hızlı bir şekilde bozulmasına sebep olabilmektedir. Bununla birlikte bazı eklemler aşırı derecede fazla kullanıldığı zaman kireçlenme riski de bir hayli artmaktadır. Yaş ilerledikçe kireçlenme sorunu yaşama

olasılığınız da eş zamanlı şekilde yükseliyor" diye konuştu.

SİNSİ İLERLİYOR, BELİRTİLER YAVAŞ GELİŞİYOR

Eklem kireçlenmesi hastalığının oldukça sinsî bir şekilde ilerlediğini kaydeden Keçeci sözlerine şöyle devam etti: "Belirtiler yavaş yavaş gelişir ve zaman geçtikçe kötüleşir. Hangi eklem, hangi oranda etkilenmiş ise belirtiler o derece farklılık göstermektedir. Kireçlenme semptomları arasında sertlik, ağrı, hassasiyet, gıcırta sesleri, şişkinlik görülmektedir.

Eklem kireçlenmesi geri dönüşü olmayan bir rahatsızlıktır. Ancak tedaviyle ağrıyı azaltıp daha iyi hareket edebilir ve hastalığın ilerlemesini önleyebilirsiniz. Doktorunuz ağrınızı hafifletmek için ilaçlara, kremlere ve losyonlara başvurabilir. Eklem çevresindeki kasları güçlendiren ve esnekliği artıran egzersizlere odaklanmanız bir egzersiz planı geliştirmek için bir fizyoterapist ile birlikte çalışabilirsiniz. Düzenli egzersiz ve eklem sağlığını koruyucu yaşam alışkanlıkları edinmek gerekir. Kilo vermek

eklemlerdeki stresi azaltmaya yardımcı olur."

CERRAHİ MÜDAHALE DE MÜMKÜN

Tedavide eklem ağrısını ve şişmeyi azaltmaya yardımcı olması için reçeteli iltihap önleyici ilaçlar ve ağrı kesiciler kullanabildiğini bilgisini veren Doç. Dr. Burçin Keçeci, şunları söyledi: "Doktorunuzun önerdiği eklem koruma aksesuarlarıyla birlikte eklemlerinizi daha fazla esneterek ağrıyı artıran egzersizlerin önüne geçebilirsiniz. Eklem içine lokal enjeksiyon da hastalara uygun olan

tedavi seçeneklerinden biridir. Diğer yöntemlerin etkisiz kaldığı durumlarda ameliyat da seçeneklerden biridir. Eklem protezi ameliyatıyla hasarlı olan ekleminizin yerine metal ya da plastik parçalar koyulabilmektedir. Osteotomi ile birlikte dizlerin yeniden hizalanması sağlanmaktadır. Yapılan bu operasyon sayesinde vücut ağırlığı, dizin yıpranmış olan kısmından uzaklaştırılmaktadır. Tedavi sürecinin mutlaka bu konuda deneyim sahibi hekimler gözetiminde yürütülmesi önem taşır."

El, Kol ve Omuzlarınızın Ömrünü Uzatın Ofiste sağlık alarmı! Masa başı çalışanlar risk altında!

Coğumuz sabah masa başına geçip, günümüzün büyük

kısmını bilgisayar ekranı karşısında geçiriyoruz. Defalarca yaptığımız küçük tıklamalar, sürekli ekran kaydırmaları derken ilk başta fark edilmeyen bu hareketler, zamanla el, kol ve omuzlarımızda ağrılara, kronik yıpranmalara ve kas sıkışmalarına neden olabiliyor.

Acıbadem Altunizade Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Arel Gereli; "Kolumuz kürek kemiğinden parmak ucuna kadar tek bir ünite; günlük küçük hareketler bile bu ünitenin geleceğini belirliyor. El, kol ve omuz ünitesindeki dokularımızın biyolojik yaş sürecini yavaşlatmak veya geri çevirerek onların ömrünü uzatmak mümkün" diyor. Uzun ömürlü ve sağlıklı bir yaşam sürmek amacıyla, hastalıklar oluşmadan önlemeyi hedefleyen ve



son günlerde öne çıkan 'Longevity Planı'nda diğer organlar gibi el, kol ve omuzlarımızın

da ayrı bir yaklaşım istediğini vurgulayan Prof. Dr. Gereli, el, kol ve omuzlarımızı gençleştirmek için alınması gereken basit ama etkili 4 yöntemi açıkladı; önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

TEKRARLAYAN HAREKETLERDEN KAÇININ

Uzun süreli cep telefonu kullanımı ve devamlı bez sıkma gibi aktivitelerden kaçının. El, kol ve omuzlarımızı kullanarak her gün sayısız kez yaptığımız tekrarlayan yüklenmeler kas iskelet sisteminde dokularımızın yıpranmasına, zamanla el, kol ve omuzlarımızda küçük yırtılmalara ve sökülmelelere yol açarak kronik inflamasyona neden olur. Longevity plan yaklaşımında, mücadele edilmesi gereken temel düşmanlardan biri olan kronik inflamasyon; ağrı, yorgunluk ve güçsüzlük hissi

verir, uyku kalitesini bozar ve genel sağlığı olumsuz etkiler. Ayrıca kol bölgesindeki dokuların sertleşmesine ve kalınlaşmasına yol açarak; kolay zedelenmeye, kireçlenmeye, kas yırtığına ve karpal tünel sendromuna neden olur.

DOĞRU POSTÜR GELİŞTİRİN

Kürek kemiğinden itibaren kolun duruşu omuz başları kulak hizasında olacak şekilde göğüs gergin, dirsekler hafif bükülü ve el bilekleri düz şekilde olmalıdır. Özellikle bilgisayar başında çalışanlar için kürek kemiklerimizi öne açıldırarak, dirsek ve el bileklerimiz bükülü şekilde uzun saatler durmak omuz ve kol kaslarımızın kılınmasına, sertleşmesine ve kolay yırtılmasına yol açar.

Kötü postür, kola giden damar ve sinirleri sıkıştırarak iyileşme kabiliyetini azaltır. Çevremizi bizi dik ve omuzlarımızı geride tutacak şekilde yapılandırmalı, el bileği ve dirsekler bükülüken cep telefo-

nu veya tablet ile uzun saatler geçirmekten kaçınmalıyız.

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ EGZERSİZ PLANI UYGULAYIN

Düzenli egzersizin Longevity planının ana öğelerinden biri olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Gereli; "Ancak her insanın genetiği ve yaşam tarzı farklı olduğundan kişiye ve yaşına uygun bir egzersiz programı tasarlanmalı ve devamlılıkla uygulanmalıdır. El, kol ve omuzlarımızın kullanım ömrünü uzatmak kişiselleştirilmiş egzersiz programları ile mümkündür. Böylece el, kol ve omuzlarımızın fiziksel performansı artırılırken, kas kütlesi korunabilir ve yaşlanma süreci yavaşlatılabilir. Ancak güçlendirme amaçlı aşırı yüklenme ve ısınmadan yapılan hareketler sakatlıkla sonuçlanabileceğinden dikkat edilmeli, güçlendirme ve direnç egzersizleri kadar esneklik, mobilite ve postür egzersizleri de dengeli şekilde uygulanmalıdır" diyor.



KİŞİSEL RİSKLERİNİZİ ÖĞRENİN

Hastalıklar genetik yatkınlık zemininde çevresel nedenlerle oluşuyor. Bazı insanların el, kol ve omuzlarında doğuştan gelen özellikleri kimi hastalıklarla daha erken karşılaşmasına neden olabiliyor. Bu nedenle detaylı bir muayene ve uygun görüntüleme yöntemleri kullanılarak kendi risk analizinizi yaptır-

mak için bir uzman görüşü almakta fayda var. Prof. Dr. Arel Gereli; "Ortalama yaşın giderek arttığı günümüz dünyasında enerjik, üretken ve kaliteli bir yaşam sürmek için şimdiden tedbir almamız gerekiyor. Unutmayalım ki; sağlıklı yaş alma sürecinde bağımsız ve kendi kendimize yeterli kalmak için el, kol ve omuzlarımız büyük önem arz ediyor" diyor.

Ergenlikte Başlayan Sorunlar İleri Yaşlarda Devam Ediyorsa Dikkat

Bireylerin zorlayıcı yönleri olabildiğini belirten uzmanlar bu durumun her zaman kişilik bozukluğu ile ilgili olmadığını söylüyor.

Kişilik bozukluğu tanısının yalnızca ciddi tanı kriterleri karşılandığında ve bir psikiyatri uzmanı tarafından konulabileceğini vurgulayan Psikiyatri Uzmanı Dr. Emine Yağmur Zorbozan; "Ergenlikte başlayıp yaşam boyu süren, bilişsel, duygusal ve sosyal işlevleri bozan sorunlar tanıda belirleyicidir." dedi. Tedavide uzun süreli, hatta ömür boyu sürebilecek psikoterapilerin



yanı sıra gerektiğinde ilaç ve hastane yatışlarının uygulanabileceğini dile getiren

Zorbozan, bu sayede kişiler arası ilişkilerin ve sosyal işlevselliğin korunabileceğini ifade etti.

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Hastanesi Feneryolu

Tıp Merkezi Psikiyatri Uzmanı Dr. Emine Yağmur Zorbozan, kişilik bozukluklarının tanı kriterleri, tedavi yöntemleri ve türleri hakkında bilgi verdi.

KİŞİLİK BOZUKLUĞU TANISI İÇİN CİDDİ TANİ KRİTERLERİ GEREKİR

Her bireyin kişiliğinde bir takım zorlayıcı yönler bulu-

nabildiğini aktaran Dr. Emine Yağmur Zorbozan; "Ancak kişiye, kişilik bozukluğu tanısı koyabilmek için çok ciddi birtakım tanı kriterleri gerekir." dedi.

Kişilik bozukluğunun bir ruhsal hastalık olduğunu ve uzun dönem tedavilerle tedavi edilebildiğini dile getiren Zorbozan; "Kişilik bozukluğu tanı kriterleri arasında ergenlik döneminde başlayan, günümüze kadar kalıcı olarak devam eden yeni problemler, süregelen problemler olması gerekiyor. Diğer taraftan da kişinin bilişsel, duygusal, dürtüsel ve kişiler arası ilişkilerinde birtakım kendini tekrarlayan sürekli problemler yaşaması gerekir. Bunlar aynı zamanda kişinin

toplumsal, akademik, mesleki ve ailesel işlevselliğini bozar, başka herhangi psikiyatrik rahatsızlıklarla açıklanamaz. O zaman kişilik bozukluğu söz konusu olabilir. Kişilik bozukluğu tanısını psikiyatri uzmanı koyabilir ancak onun dışında hiç kimse bu tanıyı koyamaz." açıklamasını yaptı.

ÖMÜR BOYU PSİKOTERAPİ GEREKEBİLİR

Kişilik bozukluklarının combine terapilerle tedavi edildiğine değinen Dr. Emine Yağmur Zorbozan; "Uzun süreli psikoterapiler lazımdır, belki ömür boyu devam eden psikoterapi süreçleri gerekebilir." dedi.

Aynı zamanda duyula-

nının çok bozulduğu, dürtüsellüğün arttığı, intihar fikirlerinin geliştiği durumlarda da muhakkak ilaç kullanımından yardım almak gerektiğini vurgulayan Zorbozan; "Gerekliyse hastane yatışları yapılabilir. Düşük doz duygu durumunu kontrol eden ilaçlardan başlanabilir. Muhakkak bir psikiyatri uzmanı eşliğinde uzun süreli tedaviler gerekir. Eğer bunlar sağlanırsa, kişiler arası ilişkilerin normale döndüğü, sosyal işlevselliğin korunduğu bir hayat söz konusu olabilir." şeklinde konuştu.

KİŞİLİK BOZUKLUKLARI ÜÇ KÜMEDE İNCELENİYOR

Kişilik bozukluklarının çeşitleri hakkında da bilgi veren

Dr. Emine Yağmur Zorbozan, sözlerini şöyle tamamladı:

"Günümüzde kişilik bozukluklarını A küme, B küme ve C küme olarak üç kümede inceliyoruz. A kümesi kişilik bozukluklarında, şizoid kişilik bozukluğu, şizotipal kişilik bozukluğu ve paranoid kişilik bozukluğu bulunur. B kümesi kişilik bozukluklarında ise borderline kişilik bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, narsistik kişilik bozukluğu, histrionik kişilik bozukluğu bulunur. C kümesi kişilik bozukluklarında ise obsesif kompulsif kişilik bozukluğu, bağımlı kişilik bozukluğu ve çekingen kişilik bozukluğu bulunur."



Hakan ÇELEBİ

30 bin civarındaki nüfusuyla Sanayi geçmişi olan şehir: GEVELSBERG

Almanya'nın Kuzey Ren-Vestfalya (Nordrhein-Westfalen) eyaletinde yer alan Gevelsberg, hem sanayi geçmişi hem de doğal güzellikleriyle dikkat çeken köklü bir şehirdir. İdari olarak Ennepe-Ruhr-Kreis ilçesine bağlıdır ve Ruhr Bölgesi'nin (Ruhrgebiet) güney kesiminde konumlanır. Yaklaşık 30 bin civarında nüfusa sahip olan şehir, büyük sanayi merkezlerine yakınlığı ile sakin bir yaşam ortamını dengeli şekilde bir araya getirir.

TARİHİ GEÇMİŞ

Gevelsberg'in tarihi Orta Çağ'a kadar uzanır. Şehrin adı ilk olarak 11. yüzyıla ait belgelerde geçmektedir. 1225 yılında Köln Başpiskoposu Engelbert'in burada öldürülmesi, şehrin tarihindeki en önemli olaylardan biridir. Bu olayın ardından bölgede bir manastır kurulmuş ve yerleşim gelişmeye başlamıştır.

Sanayi Devrimi döneminde Gevelsberg hızla büyümüş, özellikle metal işleme ve küçük ölçekli sanayi üretimiyile öne çıkmıştır. Ruhr Havzası'nın sanayileşme süreci, şehrin ekonomik ve demografik yapısını belirgin şekilde etkilemiştir. Bugün hâlâ şehir

merkezinde ve çevresinde bu döneme ait mimari izler görmek mümkündür.

COĞRAFİ KONUM VE DOĞAL YAPI

Gevelsberg, Ruhr Bölgesi'nin tipik özelliklerini taşır; hafif engebeli arazi yapısı, yeşil tepeler ve ormanlık alanlar şehre doğal bir güzellik kazandırır. Şehir, Wuppertal ve Hagen gibi önemli merkezlere oldukça yakındır. Bu sayede hem doğayla iç içe hem de ulaşım açısından avantajlı bir konuma sahiptir.

Özellikle yürüyüş ve bisiklet parkurları doğa severler için caziptir. Şehir çevresindeki yeşil alanlar, aileler ve spor yapanlar için keyifli vakit geçirme imkânı sunar.

EKONOMİ VE SANAYİ

Gevelsberg, tarihsel olarak sanayi ve üretim odaklı bir şehirdir. Özellikle metal işleme, makine üretimi ve teknik ekipman alanlarında faaliyet gösteren orta ölçekli işletmeler ekonominin temelini oluşturur. Ruhr Bölgesi'nin genel ekonomik dönüşüm sürecine paralel olarak şehir, ağır sanayiden daha modern ve teknolojik üretim alanlarına yönelmiştir.

Birçok kişi çevre şehirlerde çalışsa da Gevelsberg'de de

istikrarlı bir istihdam yapısı bulunmaktadır. Küçük ve orta ölçekli işletmeler (Mitteltand) Alman ekonomisinin bel kemiğini oluşturduğu gibi burada da önemli rol oynar.

KÜLTÜR VE SOSYAL HAYAT

Gevelsberg, kültürel etkinlikler açısından aktif bir şehirdir. Yıl boyunca çeşitli festivaller, şehir şenlikleri ve spor organizasyonları düzenlenir. Özellikle yaz aylarında yapılan açık hava etkinlikleri halkın yoğun katılımıyla gerçekleşir.

Şehir merkezinde alışveriş caddeleri, küçük butik dükkanlar, kafeler ve restoranlar yer alır. Büyük metropollere kıyasla daha sakin bir sosyal hayat olsa da toplumsal dayanışma ve yerel etkinlikler güçlüdür. Spor kulüpleri ve gönüllü dernekler şehir yaşamında önemli yer tutar.

EĞİTİM VE YAŞAM KALİTESİ

Gevelsberg, aileler için güvenli ve düzenli bir yaşam sunar. Şehirde ilk ve orta dereceli okullar ile mesleki eğitim kurumları bulunmaktadır. Almanya'nın genel eğitim sistemi doğrultusunda disiplinli ve kaliteli bir yapı mevcuttur.



Sağlık hizmetleri hem şehir içindeki merkezler hem de çevredeki büyük hastaneler aracılığıyla sağlanır. Düşük suç oranı, düzenli şehir planlaması ve temiz çevre Gevelsberg'i yaşamak için cazip kılar.

ULAŞIM

Gevelsberg, kara ve demir yolu bağlantıları açısından

avantajlıdır. Ruhr Bölgesi içindeki şehirler arası ulaşım oldukça rahattır. Otoban bağlantıları sayesinde Köln, Dortmund ve Düsseldorf gibi büyük merkezlere kısa sürede ulaşmak mümkündür. Ayrıca toplu taşıma sistemi de bölgesel ağ ile entegredir.

GENEL DEĞERLENDİRME

Gevelsberg; sanayi geleneği, doğal güzellikleri ve sakin şehir yapısıyla dengeli bir yaşam sunan Alman şehirlerinden biridir. Hem çalışmak hem de aile hayatı sürdürmek için uygun bir ortam sağlar. Büyük şehirlere yakın ama kalabalıktan uzak bir yaşam isteyenler için ideal bir alternatiftir.

Sakin yaşam tarzı ve tarımsal çevresiyle öne çıkan köklü bir kasaba: Geseke

Almanya'nın Kuzey Ren-Vestfalya (Nordrhein-Westfalen) eyaletinde yer alan Geseke, tarihi dokusu, sakin yaşam tarzı ve tarımsal çevresiyle öne çıkan köklü bir kasabadır. İdari olarak Soest ilçesine bağlı olan şehir, hem kırsal hem de tarihî karakteri bir arada barındırır. Yaklaşık 20 bin civarında nüfusa sahip olan Geseke, büyük şehirlerin kalabalığından uzak ama ulaşım açısından avantajlı bir konumda bulunur.

TARİHİ GEÇMİŞ

Geseke'nin tarihi Orta Çağ'a kadar uzanır. Şehir, 10. yüzyıldan itibaren belgelerde yer almaya başlamış ve özellikle dinî yapılarıyla tanınmıştır. Orta Çağ döneminde surlarla çevrili olan yerleşim, ticaret yolları üzerinde bulunması sayesinde ekonomik açıdan önem kazanmıştır. Günümüzde hâlâ görülebilen sur kalıntıları ve eski şehir kapıları, Geseke'nin tarihî kimliğini koruduğunu gösterir.

Şehirdeki en dikkat çekici yapılardan biri, 12. yüzyıla dayanan Romanesk mimari özellikler taşıyan St. Cyriakus Kilisesi'dir. Bu yapı, Geseke'nin dini ve kültürel geçmi-

şinin önemli bir simgesidir. Ayrıca eski manastır yapıları ve geleneksel Alman evleri, şehrin merkezine tarihî bir atmosfer kazandırır.

COĞRAFİ KONUM VE DOĞA

Geseke, düz ve verimli tarım arazileriyle çevrilidir. Bölge genel olarak tarımsal üretim açısından güçlüdür; buğday, arpa ve diğer tahıllar yaygın şekilde yetiştirilir. Şehir, doğa yürüyüşleri ve bisiklet turları için elverişli alanlara sahiptir. Özellikle ilkbahar ve yaz aylarında çevredeki yeşil alanlar ve kırsal manzara oldukça etkileyicidir.

Yakın çevresinde yer alan küçük kasabalar ve köyler, Geseke ile birlikte tipik Westfalen (Vestfalya) kültürünü yansıtır. Bölge halkı sakin, düzenli ve geleneklerine bağlı bir yaşam sürmektedir.

EKONOMİ

Geseke'nin ekonomisi tarihsel olarak tarım ve küçük ölçekli zanaat faaliyetlerine dayanmıştır. Günümüzde ise küçük ve orta ölçekli işletmeler, lojistik firmaları ve yerel üreticiler şehir ekonomisinde önemli yer tutar. Aynı zamanda bölgedeki sanayi merkezlerine yakın olması sebebiyle

birçok kişi çevre şehirlerde çalışıp Geseke'de yaşamayı tercih etmektedir.

Kuzey Ren-Vestfalya eyaletinin güçlü sanayi altyapısı sayesinde Geseke, büyük ekonomik merkezlere kara yolu ve demir yolu ile bağlıdır. Bu durum, kasabanın hem huzurlu bir yaşam sunmasını hem de ekonomik açıdan kopuk olmamasını sağlar.

KÜLTÜR VE SOSYAL YAŞAM

Geseke'de yıl boyunca çeşitli yerel festivaller ve etkinlikler düzenlenir. Özellikle geleneksel Alman panayırıları (Schützenfest gibi) sosyal hayatın önemli bir parçasıdır. Bu etkinlikler, hem yerel halkı bir araya getirir hem de kültürel mirası yaşatır.

Şehir merkezinde küçük kafeler, restoranlar ve aile işletmeleri bulunur. Büyük metropollere kıyasla daha sakin bir sosyal hayat olsa da topluluk bilinci oldukça güçlüdür. Spor kulüpleri, gönüllü dernekler ve yerel organizasyonlar aktif bir şekilde faaliyet gösterir.

EĞİTİM VE YAŞAM KALİTESİ

Geseke, aileler için güvenli ve düzenli bir yaşam ortamı sunar. İlk ve orta dereceli



okullar şehir içinde mevcuttur. Almanya'nın genel eğitim sistemi doğrultusunda disiplinli ve kaliteli bir eğitim verilmektedir. Sağlık hizmetleri ise hem şehirdeki merkezler hem de çevre ilçelerdeki hastaneler aracılığıyla sağlanır. Düşük suç oranı, temiz

çevre ve düzenli şehir planlaması Geseke'yi yaşamak için cazip bir yer haline getirir. Büyük şehirlerin stresinden uzak, doğayla iç içe bir hayat arayanlar için ideal bir ortam sunmaktadır.

Özetle Geseke; tarihî dokusu, tarımsal gücü, sakin

yaşam tarzı ve güçlü topluluk yapısıyla tipik bir Alman kasabası kimliğini taşır. Modern altyapı ile geleneksel değerlerin dengeli şekilde bir arada bulunduğu bu şehir, özellikle huzurlu ve düzenli bir yaşam arayanlar için dikkat çekici bir yerleşim yeridir.

Ege davet edildi !

Giresun Gençlikspor kulübü sporcusu Ege Abdullah Er, geçtiğimiz sezon göstermiş olduğu performans sayesinde U17 Yol Bisikleti Milli Takım Hazırlık Kampı'na davet edildi.

Toplam 10 sporcunun katılacağı kamp, 19 Şubat – 05 Mart tarihleri arasında Alanya'da gerçekleştirilecek.

Sporcumuzu ve antrenörü Soner Çiçekoğlu'nu tebrik ediyor, milli takım yolculuğunda üstün başarılar diliyoruz.

Haber: Fatma Uğurlu



Satranç Turnuvası Sona Erdi



Görele 1. Satranç Turnuvası, Görele Gençlik Merkezi spor salonunda 53 sporcunun katılımıyla tamamlandı.

Turnuva sonunda oluşan sıralamalar şöyle gerçekleşti:

8 Yaş ve Altı Kategorisi
Ahmet Yusuf Uslu
Ata Türkyılmaz
Mustafa Kürşad Pamuk
Derviş Mehmet Uslu
10 Yaş ve Altı Kategorisi
Tayfun Aras Dilekçi

Sabri Avni Usta
İsmail Tuna Şahin
Hiranur Çevik
14 Yaş ve Altı Kategorisi
Ömer İşcen
Ahmet Akif Gökçek
Kerem Demirel
Eren Işıkçı
18 Yaş ve Altı Kategorisi
Deniz Uras Dersulu
Nusret Tuğrul Zorlu
Mustafa Kemal Demir-
kaya

Haber:
Mustafa Tuncay

Giresun'da öğrenciler ramazan dolayısıyla okul ve sınıflarını süsledi



Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi ve İmam Hatip Ortaokulu girişinde öğrenciler, öğretmenleri rehberliğinde "Ramazan Sokağı" oluşturdu.

Balonlarla ve ramazan temalı yazılarla süslenen alanda, "askıda etmek" gibi figürlerle iyilik teması vurgulandı. Hazırlıkların ardından bir öğrenci ramazan davulu çalıp



mani okudu.

Okul Müdürü Mustafa Öz, öğrencilerle ramazanı en güzel şekilde karşılamak amacıyla süslemeler yaptıklarını söyledi.

Öğrencilerin okula her girdiklerinde ramazanı hissetmelerini istediklerini belirten Öz, bunun öğrencilere ayrı motivasyon sağladığını aktardı. (AA)

Şebinkarahisar'da kuşlar için yemleme çalışması yapıldı

Giresun'un Şebinkarahisar ilçesinde kuşlar için doğada yemleme çalışması gerçekleştirildi. Doğa Koruma ve Milli Parklar Giresun Şube Müdürlüğünden yapılan açıklamaya göre, kar örtüsünün artması ve hava sıcaklıklarının düşmesiyle doğal ortamda besin bulmakta güçlük çeken kuşların desteklenmesi için belirlenen alanlara yem bırakıldı.

Doğaya uygun yem türleri kullanılan çalışmada, canlıların kış şartlarını daha sağlıklı şekilde atlatabilmesine katkı sağlanması hedefleniyor.

Biyolojik çeşitliliğin korunması ve yaban hayatının sürdürülebilirliği için benzer faaliyetlere devam edileceği kaydedildi.

GİRESUN (AA)



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





Nesine 3. Lig 3. Grup'ta 21. hafta heyecanı sona erdi. Haftaya damga vuran olay Tokat Belediyespor'un farklı galibiyeti olurken, zirve mücadelesi veren Sebat Gençlik ve 52 Orduspor puanları paylaştı.

Giresunspor Son Demlerini Oynuyor

Haftanın en kritik randevularından birinde Giresunspor, kendi saha ve seyircisi önünde Kdz. Ereğli Belediyespor'u konuk etti. Mutlak galibiyet parolasıyla çıkılan maçta sahadan 1-0'lık yenilgiyle ayrılan Çotanaklar, kümede kalma umutlarını mucizelere bıraktı. Puan cetvelinin dibine demir atan yeşil-beyazlılar için matematiksel şans devam etse de, sergilenen oyun taraftara "umut" vermedi.

Puan Farkı 3'e Düştü!

Grubun bir diğer Giresun temsilcisi 1926 Bulancakspor, zorlu Düzce Cam Düzcespor deplasmanında tutunamadı. Rakibine 1-0 mağlup olan kırmızı-beyazlılar, rakiplerinin kazandığı haftada ağır bir yara aldı. Bu mağlubiyetle birlikte küme düşme potasıyla arasındaki puan farkı 3'e kadar inen Bulancakspor, ligin son virajına girilirken korkulu rüya görmeye başladı.

Haftanın en sansasyonel sonucu Tokat'ta alındı. Tokat



Belediyespor Kulübü, kendi sahasında ağırladığı Orduspor 1967 A.Ş. karşısında adeta gövde gösterisi yaparak sahadan 4-0'lık net bir skorla ayrıldı. Bu sonuçla Tokat temsilcisi moral depolarken, Orduspor 1967 ağır bir yara aldı.

Zonguldak'ta Çayeli Şoku

Zirve yarışını yakından ilgilenen maçı TCH Group Zonguldakspor, evinde Çayelispor'a 2-1 mağlup olarak taraftarlarını üzdü. Karadeniz derbisinde gülen taraf olan Çayelispor, zorlu deplasmandan altın değerinde 3 puanla döndü.

Zirve Ortakları

Grubun iddialı iki ekibi 52 Orduspor FK ve Sebat Gençlikspor arasındaki randevuda eşitlik bozulmadı. Her iki takımın da kontrollü bir oyunu tercih ettiği mücadele 1-1'lik beraberlikle sonuçlandı ve puanlar paylaşıldı.

Haber Merkezi

4 Takım Netleşti!



Giresun Süper Amatör Lig'de şampiyonluk yarışı kızışıyor. 17. haftanın en kritik mücadelesinde lider Keşapspor, zorlu Görelespor deplasmanından 1-0'lık galibiyetle dönerek puanını 33'e yükseltti ve zirvedeki yerini perçinledi.

Haftanın en dikkat çekici olaylarından biri Alucra'da yaşandı. Alucraspor ile 1957 Espiyespor arasındaki mücadele, konuk ekibin 4-0'lık üstünlüğüyle devam ederken ev sahibi ekibin 7 oyuncunun altında kalması nedeniyle yarıda kaldı. Maçla ilgili son kararı İl Disiplin Kurulu verecek.

Takip !

Zirve takibini bırakmayan Doğankentspor, kendi sahasında ağırladığı Pırzizspor'u 4-1 gibi net bir skorla geçerek ikinci sıradaki yerini korudu. Öte yandan, Ören Belediyespor'un ihraç olması nedeniyle Tireboluspor haftayı 3-0'lık hükmen galibiyetle kapattı.

Play-off

4 takım netleşti. Keşapspor,Doğankentspor,1957 Espiyespor ve Derelispor takımları kıyasıya mücadele verecekler ve ilk sırayı alacak olan takım Bölgesel Amatör Lige yükselcek.

Haber: Fatma Uğurlu

Sporcularımızın Bileği Bükülmedi!



4-15 Şubat tarihlerinde Gümüşhane'de düzenlenen Okul Sporları Bilek Güreşi Gençler (B) Grup Müsabakalarında ilimizi temsil eden sporcularımız önemli başarılarla imza attı.

Müسابakalarda derece elde eden sporcularımız şu şekilde:

Eyüp Sabri Turan: +75 kg kategorisinde sol kol ve sağ kol birincisi
Nisanur Bekdemir: +70 kg sol kol birincisi
Emin Yahya Çiftçi: 50 kg sol kol birincisi
Canan Abanoz: 50 kg sol

kol ikincisi
Nisa Gül Usta: 65 kg sağ kol birincisi, sol kol ikincisi
Ertuğ Şuayip Durmuş: 60 kg sol kol ve sağ kol birincisi

Dereceye giren sporcularımız, 28-29 Mart tarihlerinde Şanlıurfa'da düzenlenecek Türkiye Birinciliği'nde ilimizi temsil etme hakkı kazandı.

Sporcularımızı, okullarını, beden eğitimi öğretmenlerini ve antrenörlerini tebrik ediyor; Türkiye Birinciliği'nde başarılarının devamını diliyoruz.

Haber: Fatma Uğurlu

PUAN DURUMU

Takım	O	G	B	M	A	Y	A	P
Sebat Gençlik S.	21	15	6	0	45	16	29	51
52 Orduspor Fk	21	14	3	4	52	20	32	45
Fatsa Belediye	21	12	3	6	27	19	8	39
Yozgat B. Bozok S.	21	11	4	6	43	21	22	37
Zonguldak Spor F	21	10	5	6	34	17	17	35
Kdz. Ereğli B. Spor	21	9	8	4	29	23	6	35
Düzcespor	21	8	5	8	24	25	-1	29
Pazarspor	21	7	7	7	20	25	-5	28
Tokat Belediye S. K.	21	7	5	9	21	24	-3	26
1926 Bulancakspor	21	6	5	10	22	37	-15	23
Orduspor 1967 A.Ş.	21	5	7	9	21	35	-14	22
Karabük İ. Spor	21	6	4	11	20	38	-18	22
Amasyaspor Fk	21	5	5	11	18	31	-13	20
Artvin Hopaspor	21	5	4	12	20	33	-13	19
Çayeli Spor Kulübü	21	3	8	10	17	31	-14	17
Giresunspor	21	3	5	13	19	37	-18	14

21. HAFTANIN SONUÇLARI

Düzce Cam Düzcespor.....	1 - 0.....	1926 Bulancakspor
Tokat Belediye Spor Kulübü	4 - 0.....	Orduspor 1967 A.Ş.
Fatsa Belediyespor.....	1 - 0.....	Yozgat Belediyespor Bozok Spor
Giresunspor.....	0 - 1.....	Kdz.ereğli Belediye Spor
Pazarspor.....	1 - 1.....	Artvin Hopaspor
Karabük İdmanyurdu Spor.....	1 - 0.....	Amasyaspor Fk
Zonguldak Spor Futbol Kulübü A.Ş.....	1 - 2.....	Çayeli Spor Kulübü
52 Orduspor FK.....	1 - 1.....	Sebat Gençlik Spor

22. HAFTANIN PROGRAMI

Fatsa Belediyespor	-	Pazarspor
Yozgat Belediyespor Bozok Spor.....	-	Amasyaspor Fk
Kdz.ereğli Belediye Spor	-	52 Orduspor Fk
Sebat Gençlik Spor.....	-	Tokat Belediye Spor Kulübü
Orduspor 1967 A.Ş.....	-	Düzce Cam Düzcespor
1926 Bulancakspor.....	-	Zonguldak Spor Futbol Kulübü A.Ş.
Çayeli Spor Kulübü.....	-	Karabük İdmanyurdu Spor
Artvin Hopaspor.....	-	Giresunspor

Giresun Temsilcileri 3 Puanı Bir Arada Göremedi



Bölgesel Amatör Lig (BAL) 3. Grup'ta heyecan 19. hafta müsabakalarıyla devam etti. Giresun temsilcileri Yeni Yolspor ve Batlamaspor, haftayı birer puanla kapattı.

Bölgesel Amatör Lig 3. Grup'ta hafta sonu oynanan karşılaşmalar nefes kesti. Giresun'u bu grupta temsil eden iki ekip de sahadan beraberlikle ayrılarak hanelerine birer puan yazdırdı.

YENİYOLSPOR

Giresun temsilcisi Yeni Yolspor, haftanın zorlu deplasmanlarından birinde Artvin ekibi Murgul Belediyespor'a konuk oldu. Karşılıklı gollerin atıldığı müsabakada taraflar birbirine üstünlük sağlayamayınca maç 1-1'lik eşitlikle sona erdi. Yeni Yolspor, bu kritik deplasmanda kaçırdığı 2 puana çok üzüldü.

BATLAMASPOR

Giresun'un gruptaki bir diğer temsilcisi Batlamaspor ise kendi evinde ligin güçlü ekiplerinden Ünye 1957 Spor'u

ağırladı. Büyük bir çekişmeye sahne olan ve savunmaların ön plana çıktığı karşılaşmada 90 dakika boyunca gol sesi çıkmadı. 0-0 biten maçın ardından her iki takım da bir puana razı oldu.

SON DURUM

Haftanın en gollü maçı Şiran'da oynanırken, zirve takibindeki Erzurum temsilcisi haftayı hükmen galibiyetle kapattı.

Murgul Belediyespor: 1 – Giresun Yeni Yolspor: 1
Batlamaspor: 0 – Ünye 1957 Spor: 0
Şiran Yıldızspor: 5 – Kelkit 1954 Spor: 2

Sivasgücü Belediyespor: 1 – Arsin Belediyespor: 1
Ulubey Belediyespor: 0 – Ortahisar Futbol SK: 2
Maçka Belediyespor: 3 – Erzincangücü: 0
Bayburt Özel İdarespor: 0 – Erzurum BB: 3 (Hükmen)

Haber Merkezi

