



SERDAR DEMİRKAN
MİMARLIK

☎ 0454 216 32 45

Fatih Caddesi Taşhan İş Hanı Kat: 1 / GİRESUN

BEREKET İNŞAAT
SANAYİ TİCARET LİMİTE ŞİRKETİ

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

"Temelden Çatıya"

Giresun Trabzon Sahil Yolu
Dereli Kavşağı No: 1
GİRESUN

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

EPosta:
bereket.gubre@hotmail.com

Freşa®

FREŞA İÇECEK GRUBU

Freşa Freşa® Extra Cplus inışdibi

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDEM

26 Şubat 2026 Perşembe

Sayfa: 1

Sayı: 7463

Yıl: 21

Fiyatı: 7 TL



ÖZYILMAZ

**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

Ali Temür'den Bulancak'ta Eğitime 210 Milyonluk Müjde

AK Parti Giresun Milletvekili Ali TEMÜR, Bulancak için 210 milyon bütçeli eğitim yatırımı müjdesi verdi.

Temür, "Giresun'unuzda eğitimden sağlığa, ulaşımdan altyapıya kadar her alanda yatırımlarımızı kararlılıkla sürdürüyoruz. Bu vizyonun en önemli ayaklarından biri olan eğitim yatırımlarımızla, geleceğimizin teminatı olan çocuklarımız için daha güçlü bir altyapı oluşturmaya devam ediyoruz. Bu kapsamda Bulancak ilçemizde eğitime yönelik dev yatırımlarımızı bir bir hayata geçiriyoruz. Modern eğitim anlayışına uygun olarak planlanan

projelerimizle, öğrencilerimizin daha güvenli, donanımlı ve çağın gereklerine uygun ortamlarda eğitim almasını hedefliyoruz." dedi.

Temür, Bulancak için 4 maddelik yatırım planı açıkladı.

İşte o maddeler..

1- 12 derslikli olarak planlanan yaklaşık 30 MİLYON lira maliyetli Bulancak Aydındere İlkokulu okulumuzun yapımı tamamlanma aşamasına gelmiştir.

2- 12 derslikli yeni eğitim yuvası olan yaklaşık 62 MİLYON lira maliyetli Bulancak Yunus Emre İlkokulu ihalesi tamamlanmış, yapım süreci başlamıştır.

SAYFA 3'TE



Batlama Platformu ve Kültür Derneği'nin İftarı Yapıldı



Giresun Batlama Platformu ve Kültür Derneği'nin geleneksel iftar yemeği önceki akşam Giresun Kalesi'nde ki Günbatımı Kafe'de yapıldı. Yemeğe ilgi yüksek olurken, Başkan İbrahim İlyasoğlu, imcece usulüyle yapılan yemeğe katılan herkese teşekkür etti. Yemekte derneğin emektarları bir araya gelerek hasret giderdi. **Haber: Mustafa Cici**



Giresun'un Yeşil Çilesi: Bahçe mi, Orman mı?

(Sayfa 3'te)



EMEKLİLERİN TALEPLERİ

(Sayfa 3'te)



Küçük ama karakterli bir şehir: Halver

(Sayfa 6'da)

Kara: Randevu Sistemi Giresun'da Hastaları Mağdur Ediyor



GESOB Başkanı Ali Kara, Giresun'da randevu sisteminin halkı mağdur ettiğini ifade ederek yetkilileri göreve çağırdı.

SAYFA 2'DE

Aydınlar Mahallesi'nde Kanalizasyon Hattı Çalışması



Giresun Belediyesi Su ve Kanalizasyon İşleri Müdürlüğü ekipleri, altyapıyı güçlendirme çalışmaları kapsamında Aydınlar Mahallesi'nde kanalizasyon hattı çalışması yapıyor. **SAYFA 2'DE**

CHP'li Solakoğlu Giresun'a Geliyor

Cumhuriyet Halk Partisi Tarım ve Orman Politikaları Kurulu Başkanı Sencer Solakoğlu, yarın Giresun'da tarım politikaları odağında bir dizi ziyaret ve toplantılar gerçekleştirecek.

CHP Giresun İl Başkanlığı tarafından paylaşılan programa göre, Solakoğlu'nun Giresun temasları sabah saatlerinde başlayacak. Program kapsamında ilk olarak CHP Giresun İl Başkanlığı ziyaret edilecek; il örgütüyle basına açık bir değerlendirme toplantısı yapılacaktır.

Giresun'da tarımsal üretimde son yıllarda artan girdi maliyetleri, fındıkta istikrarsız fiyat oluşumu, rekolte tahmin-



lerine yönelik güven sorunu ve pazarlama kanallarındaki yapısal dengesizlikler üreticilerin temel sorunları arasında yer alıyor. Özellikle küçük ölçekli üreticiler; gübre, ilaç ve işçilik maliyetlerindeki artış

nedeniyle ciddi gelir kaybı yaşadıklarını ifade ederken, destekleme politikalarının yeterliliği ve zamanlaması da kamuoyunda tartışılmaya devam ediyor.

SAYFA 2'DE

Başkan Sıbiç Fırıncıları Hem Denetledi Hem de Yardım Etti



Bulancak Belediyesi Zabıta Müdürlüğü ekipleri, ilçe genelinde faaliyet gösteren fırınlara yönelik denetimlerini aralıksız sürdürüyor. **SAYFA 2'DE**

Vali Koç'tan Piraziz çıkarması



Giresun valisi Mustafa Koç, Piraziz ilçesini ziyaret ederek çeşitli temas ve incelemelerde bulundu.

SAYFA 3'TE



Giresun'da cezaevinde iftar programı düzenlendi

SAYFA 4'TE

Kara: Randevu Sistemi Giresun'da Hastaları Mağdur Ediyor

Kara, "Giresun ilimizde sağlık hizmetlerine erişim konusunda son yıllarda artan talep ve mevcut fiziki kapasitenin yetersizliği nedeniyle ciddi sıkıntılar yaşanmaktadır. Hastane yatak kapasitesinin sınırlı kalması; bazı branşlarda servis, poliklinik ve yoğun bakım ünitelerinin ihtiyacı karşılamakta zorlanması sonucu gerek Merkezi Hekim Randevu Sistemi'nde gerek acil servislerde ve yoğun bakım ünitelerinde, gerekse yataklı tedavi süreçlerinde yoğunluk ve gecikmeler meydana gelmektedir. Buda hastalar ve başta yakınları için büyük bir mağduriyet oluşturmaktadır." dedi.

Kara, "Yaşanan bu tablo, fedakârca görev yapan sağlık çalışanlarımızın, hekimlerimizin ve akademik kadrolarımızın emeklerini gölgelemekte; kamuoyunda zaman zaman haksız değerlendirmelere yol açmaktadır. Ancak açıkça ifade edilmelidir ki mevcut sorunların temelinde bireysel ek-



siklikler değil, artan hasta yükü ile fiziki altyapı ve kapasite yetersizliği ve teknik personel yetersizliği bulunmaktadır.

Sağlık hizmetinin sürdürülebilirliği, vatandaşlarımızın hizmete zamanında ve nitelikli şekilde erişimi adına aşağıdaki hususların ivedilikle değerlendirilmesi zoruridir:

- Hastane Yatak Kapasitesinin artırılması,
- Yoğun bakım ünitelerinin güçlendirilmesi,
- Poliklinik ve branş servislerinin genişletilmesi,

• Kısa ve orta vadede ilave hastane yatırımlarının planlanması gerekir" diye konuştu.

Kara sözlerine şöyle devam etti

"Giresun'un nüfus yapısı, bölgesel hasta hareketliliği ve sağlık hizmetlerine olan talep dikkate alındığında; kısa vadede kapasite artırıcı tedbirlerin alınması ve en kısa sürede ilave hastane yatırım sürecinin başlatılması artık ertelenemez bir gereklilik hâline gelmiştir.

Öte yandan, çevre illerimiz olan Samsun. Ordu, Trabzon

ve Rize'de şehir hastaneleri yatırımlarının hayata geçirilmesi memnuniyet verici olmakla birlikte Giresun ilinin benzer ölçekte sağlık yatırımlarından mahrum kalması, ilimizde yaşanan yoğunluk ve kapasite sorunları göz önüne alındığında kamu vicdanında ciddi bir beklenti ve hassasiyet oluşturmaktadır. Bölgesel sağlık planlamasında Giresun'un ihtiyaçlarının öncelikli ve adil biçimde ele alınması, vatandaşlarımızın eşit ve nitelikli sağlık hizmetine erişimi açısından büyük önem arz etmektedir.

Giresun halkı, güçlü, erişilebilir ve çağdaş bir sağlık lityapısı hak etmektedir. Sağlık çalışanlarımızın özverisinin desteklenmesi, hizmet kalitesinin yükseltilmesi ve vatandaş mağduriyetlerinin giderilmesi adına gerekli adımların ivedilikle atılacağına olan inancımızı kamuoyunun bilgisine saygıyla sunarız."

Haber:
Cahit Akdoğan



Aydınlar Mahallesi'nde Kanalizasyon Hattı Çalışması

Şehrin kenar mahalleleri arasında yer alan ve altyapı eksikliğinin hissedildiği mahallede yürütülen çalışma kapsamında toplam 50 metre uzunluğunda yeni kanalizasyon hattı döşeniyor. Çalışmanın tamamlanmasıyla birlikte bölgede yaşanabilecek altyapı sorunlarının önüne geçilmesi ve atık suyun daha sağlıklı şekilde tahliye edilmesi hedefleniyor.

Ekipler, çalışmaların

kısa sürede tamamlanması için hummalı bir çalışma yürütüyor.

Belediye Su ve Kanalizasyon İşleri Müdürlüğü yetkilileri tarafından yapılan açıklamada, şehir genelinde altyapıyı güçlendirmeye yönelik yatırımların hızla devam edileceğine dikkat çekilerek, vatandaşların daha sağlıklı ve güvenli bir çevrede yaşam sürmesi için çalışmaların aralıksız sürdürüleceğinin altı çizildi. **Haber Merkezi**

CHP'li Solakoğlu Giresun'a Geliyor



Kırsalda yaşanan nüfus, gençlerin tarımdan uzaklaşması ve arazi parça-

lanması gibi yapısal sorunlar ise Giresun tarımının sürdürülebilirliği açısından öne çıkan

başlıklar arasında bulunuyor.

Program kapsamında Sencer Solakoğlu ve beraberindeki heyetin; üreticiler, muhtarlar ve fındık sanayi kuruluşlarının temsilcileriyle bir araya gelerek sahadaki sorunlar, beklentiler ve çözüm önerileri üzerine görüş alışverişinde bulunması planlanıyor.

Günün devamında Giresun Fındık Borsası, Giresun Ziraat Odası ve Giresun Ticaret ve Sanayi Odası ziyaret edilecek. Ziyaretlerde, başta fındık

olmak üzere bölgenin tarımsal üretim yapısı, üreticilerin karşılaştığı sorunlar, piyasa koşulları ve çözüm önerilerinin ele alınması öngörüldü.

Yetkililer, saha ziyaretlerinde elde edilecek tespitlerin ve paydaş görüşlerinin CHP'nin tarım ve orman politikalarına yönelik çalışmalarına katkı sunmasının hedeflendiğini belirtti. Sencer Solakoğlu'nun Giresun programının gün boyu sürmesi bekleniyor.

Haber: Cahit Akdoğan

Başkan Necmi Sıbiç Fırıncıları Hem Denetledi Hem de Yardım Etti

Vatandaşların sağlıklı, hijyenik ve güvenilir gıdaya ulaşmasını sağlamak amacıyla gerçekleştirilen kontroller, Ramazan ayı ile birlikte daha da sıklaştırıldı.

Zabıta ekipleri tarafından yapılan denetimlerde; üretim alanlarının hijyen koşulları, çalışan personelin temizlik kurallarına uygunluğu, gramaj kontrolleri, ürünlerin saklama şartları ve fiyat tarifeleri detaylı şekilde inceleniyor. Özellikle Ramazan ayında tüketimi artan pide ve ekmek üretiminde standartlara uygunluk titizlikle kontrol ediliyor.

Zabıta ekipleri, vatandaşların herhangi bir olumsuzlukla

karşılaşmaması adına denetimlerin Ramazan ayı boyunca da aralıksız devam edeceğini belirtti.

Denetimlere katılan Bulancak Belediye Başkanı Necmi Sıbiç, "Vatandaşlarımızın Ramazan ayında sağlıklı ve güvenilir gıdaya ulaşması bizim önceliğimizdir. Zabıta ekiplerimiz ilçemizdeki fırınlarda denetimlerini artırarak sürdürmektedir. Hem hijyen hem de gramaj konusunda taviz vermeden kontrollerimizi gerçekleştirmeye devam edeceğiz. Amacımız hem esnafımızın kurallara uygun hizmet vermesini sağlamak hem de hemşhailerimizin gönül



rahatlığıyla alışveriş yapabilmektedir." dedi

Başkan Sıbiç ayrıca, ücretsiz pide dağıtımına destek verdikleri için fırıncı esnafına teşekkür etti. Vatandaşların

karşılaştıkları olumsuz durumları ise Bulancak Belediyesi'ne bildirerek denetim süreçlerine katkı sağlayabileceklerini ifade etti.

Haber: Hasan Seyis

Bir kişinin öldüğü silahlı kavgaya ilişkin 1 zanlı tutuklandı

Giresun'un Keşap ilçesinde bir kişinin hayatını kaybettiği silahlı kavgaya ilişkin gözaltına alınan zanlı tutuklandı. Unaca köyünde dün çıkan silahlı kavganın ardından gözaltına alınan S.D'nin emniyetteki işlemleri tamamlandı.

Adliye sevk edilen şüpheli, çıkarıldığı hakimlikçe tutuklandı. Dün S.D. ile H.A. arasında henüz belirlenemeyen nedenle tartışma çıkmış, tartışmanın kavgaya dönüşmesi üzerine S.D, H.A'yı tabancayla ateş ederek öldürmüştü. **GİRESUN (AA)**

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

26 Şubat
2026 PerşembeGİRESUN
GÜNDEMSAYI:
7463İmtiyaz Sahibi
HATİCE CİCİSorumlu 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
Tüyük İlanı :	: 1.500 TL
Zayı Öğrenci	: 250 TL
Zayı İlanı	: 500 TL
Özel İlan (S/Cm)	: 235 TL
Yıllık Abone	: 3.000 TL
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.

YÖNETİM MERKEZİ

Kapı 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

Ali Temür'den Bulancak'ta Eğitime 210 Milyonluk Müjde

3 - Yaklaşık 68 MİLYON lira maliyetli Bulancak Bahçelievler Şehit Mehmet Bayar Anadolu Lisemizin' de güçlendirme imalatı hızla devam etmektedir.

4- Gençlerimizin fiziksel ve sportif gelişimleri için büyük önem taşıyan yaklaşık 50 MİLYON lira maliyetli Bulancak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Spor Salonu imalat süreci devam etmektedir.

Temür ayrıca "Çocuklarımızın daha aydınlık yarınlara emin adımlarla yürümesi için; eğitime yapılan her yatırımı, ülkemizin geleceğine yapılan en kıymetli yatırım olarak görüyoruz. Devam eden ve tamamlanan projeler-

rimizle, Bulancak'ta eğitimde nitelik ve kapasiteyi artırmaya kararlıyız. Bulancak ilçemizde hayata geçirdiğimiz eğitim yatırımlarının ilçemize ve evlatlarımıza hayırlı olmasını diliyorum. Geleceğimizin teminatı olan çocuklarımız için kazandırılan bu güzide yatırımların, Bulancak'ımızın eğitim altyapısını daha da güçlendireceğine yürekten inanıyorum. Bu önemli projelerin ilçemize kazandırılmasında başta Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan'a, Millî Eğitim Bakanımız Sayın Yusuf Tekin'e ve emeği geçen tüm paydaşlara, hemşerilerim adına şükranlarımı sunuyorum" şeklinde konuştu.

Haber: Fatma Uğurlu



Vali Mustafa Koç'tan Piraziz çıkarması



Vali Koç, ilçe programına Piraziz Kaymakamlığını ziyaret ederek başladı. Piraziz Kaymakamı Burak Öz ile bir araya gelen Vali Koç, ilçenin genel durumu ile devam eden kamu yatırımları hakkında bilgi aldı.

Program kapsamında Piraziz Belediyesini de ziyaret eden Vali Koç, Belediye Başkanı Mahmut Esat Ayyıldız ve belediye meclis üyeleriyle görüştü. Ziyarette, yerel yönetim çalışmaları ve ilçede yürütülen projeler değerlendirildi.

Vali Koç, ziyaret programı çerçevesinde Gazi Mustafa Yıldız ve ailesini ikametlerinde

ziyaret ederek gazimize ve ailesine sağlık ve esenlik dileklerini ilettili. Devletin her zaman şehit yakınları ve gazilerin yanında olduğunu vurgulayan Vali Koç, aile bireyleriyle bir süre sohbet etti.

İlçe merkezinde esnaf ve sahil bölgesinde de incelemelerde bulunan Vali Koç, sahil bandında yürütülen çalışmalar hakkında yetkililerden bilgi aldı, vatandaşlarla bir araya gelerek talep ve beklentileri dinledi.

Ziyaret programı, gerçekleştirilen inceleme ve değerlendirmelerin ardından sona erdi.

Haber: Haber Merkezi

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

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

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

WWW.KANVER.ORG

BAŞARABİLİRİZ



Ali Zafer
TOPŞİN

Giresun'un Yeşil Çilesi: Bahçe mi, Orman mı?

Giresun denince akla gelen ilk şey dik yamaçlar, masmavi bir deniz ve o yamaçları nakış gibi işleyen yemyeşil ağaçlardır. Ancak son yıllarda bu yeşil örtü, Giresunlu hemşerilerimiz için bir huzur kaynağı olmaktan çıkıp, uykularını kaçırarak bir mülkiyet krizine dönüşmüş durumda. Özellikle Kızılağaç ve çeşitli meyve ağaçlarının bulunduğu tapulu ya da atadan kalma arazilerin "orman arazisi" sayılması, binlerce vatandaşı kendi toprağında işgalci konumuna düşürüyor.

Emeğin Hukukla İmtihanı Bölge insanı için bir dikili ağaç, sadece bir bitki değildir; nesiller boyu aktarılan bir mirastır, geçim kaynağıdır. Kızılağaç, Karadeniz'in coğrafi yapısında doğal olarak yetişen, ancak köylünün yakacağından inşaat malzemesine kadar her alanda kullandığı, bakımını yaptığı bir türdür.

Meyve ağaçları ise bu toprakların asıl tapusudur.

Ancak gelineen noktada, kadastro çalışmaları ve orman sınırlandırmaları esnasında, üzerinde bu ağaçların bulunduğu alanların "orman" olarak tescil edilmesi, mülkiyet hakkına vurulmuş bir darbedir.

Yıllardır vergisini ödediği, fındığını topladığı, meyvesini yediği arazisinin bir sabah ansızın devlet tapusuna geçtiğini öğrenen vatandaşın yaşadığı mağduriyet, sadece hukuki değil, aynı zamanda vicdani bir meseledir. 6831 sayılı Orman Kanunu'nun teknik tanımları ile Karadeniz'in kendine has bitki örtüsü

arasındaki çelişki, yargı süreçlerini de içinden çıkılmaz bir hale getiriyor. Kendi kendine yetişen Kızılağaçların yoğunluğu, bir alanı teknik olarak orman saymaya yetse de, bu alanların yüz yıllardır tarım arazisi olarak kullanıldığı gerçeği göz ardı edilmemelidir.

Bu durumun yarattığı temel sorunlar şunlardır:

- Mülkiyet Kaybı: Tapuların iptal edilmesi veya şerh konulması.

- Tarımsal Desteklerin Kesilmesi: Orman sayılan arazideki fındık veya meyve bahçeleri için devlet desteği alınamaması.

- Sosyal Göç: Toprağın koparılan köylünün, geçim derdiyle şehre göç etmek zorunda kalması.

Çözüm Bekleyen Çılgılık Mağduriyetlerin giderilmesi için Ankara'dan Karadeniz'e özel bir bakış açısı geliştirilmesi elzemdir.

Bölgenin topografik yapısı ve bitki örtüsü dikkate alınarak yapılacak yasal düzenlemelerle, "fiili tarım alanı" ile "orman" arasındaki çizgi, vatandaşın aleyhine değil, lehine netleştirilmelidir. Giresun'un köylerinden yükselen bu ses, bir imtiyaz talebi değil, bir hakkın teslimi talebidir. Atadan kalma fındıklığına, Kızılağaç altındaki bahçesine "orman" denilerek el konulan vatandaşın mağduriyeti giderilmediği sürece, Giresun'un yeşili ne yazık ki sadece hüznü verecektir.

Unutulmamalıdır ki; toprağı korumak sadece ağacı korumak değildir; o toprağa ruh veren, onu işleyen insanı da korumaktır.



Arif ÇETİNKAYA

EMEKLİLERİN TALEPLERİ

Başında emekli maaşlarına yönelik hükümetin yeni bir düzenleme için çalışma başlattığı haberleri yayınlanmaya başladı.

Basındaki bilgilere göre yeni sistemde Bağkur, SSK, Emekli Sandığı ayrımının kaldırılmak istendiği, memur emeklilerinin maaşlarının toplu sözleşme ile değil SSK ve Bağ-Kurlular gibi belirlenebileceği, maaş ödemelerinde kişinin ödediği prim yıl ve gün sayısının da dikkate alınacağı, Bağ-Kurlulara 7200 günde emekli olabilme hakkının geleceği...vb. değişikliklerin düşünüldüğü belirtilmektedir.

Yapılması düşünülen değişikliklerle ilgili emeklilerin başlıca beklentileri şunlardır.

1- Memur Emeklilerinin maaşlarının belirlenmesi mevcut durumda olduğu gibi toplu sözleşme ile belirlenmeye devam etmelidir. Emeklilikte maaş bağlanması oranı 2006 öncesinde olduğu gibi yüzde 75 olmalıdır.

2- Memur Emeklilerinin Temmuz 2023 'de verilme-yen seyyanen zammı geçmişteki kayıplarını da telafi ederek mutlaka verilmelidir. Bu memur maaş katsayısına bağlı olarak artırılacak şekilde düzenlenmelidir.

3- Emekli maaşlarının iyileştirilmesi için enflasyon farkı üzerinde refah payı verilmesi uygulaması getirilmelidir.

4- Enflasyon farkı 6 aylık değil verilen maaş zammı enflasyon altında kaldığı aydan itibaren aylık verilmelidir.

4- Emekli maaşlarının düzenlenmesinde en düşük emekli maaşı asgari ücret düzeyinde olmalıdır.

5- En düşük memur emeklisinin maaşı 2 asgari ücret düzeyinde olacak, gelecek yıllarda da korunacak şekilde düzenlenme yapılmalıdır.

6-1. Derecenin 4. Kademesinden 40 yıl üzerinden emekli olan memur emeklisinin maaşı ile 25 yılda emekli olan en düşük memur emeklisinin maaşı arasındaki fark gerçekçi bir şekilde artırılmalıdır.

7- Çalışan memurların tüm ek ödemeleri emekli keseneğine dahil edilmemelidir.

3600 ek gösterge çalışan tüm memur ve memur emeklisine verilmelidir.

8- SGK ve Bağ-Kur emeklilerinde ödenen primlerin alt taban ve üst tabanı ile prim ödeme gün sayısı dikkate alınmalıdır.

9- 2 kişi emekli olan eşlerden birinin ölümü durumunda diğer eşe maaş bağlama oranı eski durumuna getirilmelidir.

10-Emekliler ekonomide meydana gelen iyileşmeden paylarını almalıdır.

Emekli ve çalışanlar maaşlarının yapılacağı iyileştirme ile ihtiyaçlarını karşılayacak. Kısaca alınan artış iç piyasada harcanacağı için vergi gelirleri, üretim istihdamın, artmasına da katkı sağlayacaktır. Üretimin artması enflasyonun düşürülmesinde de etkili olacaktır. Bunun sonucunda üreticiler ve tüketiciler de refah seviyesi artacaktır.

Bakan Uraloğlu, Trabzonlu iş ve siyaset dünyasının önde gelenleriyle iftarda buluştu:

‘Tüm kentleri birbirine bağlamış olacağız’

“Trabzonumuzun ulaşım ve iletişim altyapısına 260 milyar liranın üzerinde yatırım gerçekleştirdik. 2002’de 56 kilometre olan bölünmüş yol uzunluğunu 266 kilometreye, bitümlü sıcak karışım kaplamalı yol ağını ise 89 kilometreden 559 kilometreye yükselttik”

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Trabzon’un ulaşım ve iletişim altyapısına 260 milyar liranın üzerinde yatırım gerçekleştirdiklerini belirterek, “2002’de 56 kilometre olan bölünmüş yol uzunluğunu 266 kilometreye, bitümlü sıcak karışım kaplamalı yol ağını ise 89 kilometreden 559 kilometreye yükselttik.” dedi.

Uraloğlu, Trabzonlu siyaset, bürokrat ve iş insanları ile İller Bankası Sosyal Tesisleri’nde düzenlenen iftar programında bir araya geldi.

Trabzon’un, tarih boyunca vatana sadakatin, cesaretin ve fedakarlığın sembol şehirlerinden biri olduğunu anlatan Uraloğlu, Gazi Mustafa Kemal Atatürk’ün 1924’te Trabzon’a gelişinde “Trabzon, fedakarlığın adidir” diyerek ifade ettiği bu eşsiz ruhun, 11 Şubat 1924’te TBMM tarafından Trabzon Kayıkçılar Loncası’na verilen İstiklal Madalyası’nın topyekun Trabzon halkının vatanperverliğine adandığını dile getirdi.

Uraloğlu, Trabzonluların içlerinde bitmeyen bir memleket



özlemi taşıdığını vurgulayarak, “İçimizdeki Karadeniz inadıyla dünyanın neresine gidersek gidelim; her yerde aynı dik duruşumuzu koruruz. Toprağımızın kokusu, yaylalarımızın dumanı soğuğu, ormanlarımızın yeşili, denizimizin mavisii damarlarımızda akar. Bizim için Trabzon, sadece bir şehir değil; bir aşk, bir meydan okuma, bir duruştur. En önemlisi mert, sözünün eri, yüreği dağ gibi, eli açık uçaklarımız, çalışan kadınlarımız, Trabzonlularımız...” diye konuştu.

“Kanuni Bulvarı’nda sona yaklaştık”

Uraloğlu, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan’ın liderliğinde Trabzon’a yaptıkları yatırımlara ilişkin şu bilgileri verdi:

“Trabzonumuzun ulaşım ve iletişim altyapısına 260 milyar liranın üzerinde yatırım gerçekleştirdik. 2002’de 56 kilometre olan bölünmüş yol uzunluğunu 266 kilometreye, bitümlü sıcak karışım kapla-

malı yol ağını ise 89 kilometreden yaklaşık 560 kilometreye yükselttik. Karadeniz Sahil Yolu’nu tamamladık, Uzungöl Turizm Merkezi Yolu, Tanjant Yolu gibi önemli projeleri hizmete sunduk. Avrupa’nın en uzun çift tüplü kara yolu tüneli Zigana Tüneli’ni inşa ettik. En son Sayın Cumhurbaşkanımızın da teşrifleriyle Boztepe Tünellerini açtık. Bugün itibarıyla Kanuni Bulvarı Yolu, Trabzon-Maçka Yolu ve Trabzon Güney Çevre Yolu gibi 23 kara yolu projemize devam ediyoruz. Şehir içi trafiğine nefes aldırarak Kanuni Bulvarı’nda sona yaklaştık. Trabzon Güney Çevre Yolu’muzu da iki kesim halinde hayata geçiriyoruz. Birinci etabında çalışmalar tüm hızıyla sürüyor. Bu projeye, Karadeniz Sahil Yolu’nun özellikle Akçaabat-Arsin arasındaki kesiminde şehir içi trafiği ve özellikle Sarp Sınır Kapısı’na yönelen ağır transit trafiği birbirinden ayıracağız.”

“Yeni havalimanının

ihalesini yaptık”

Uraloğlu, Trabzon ile Samsun arasını 2 saate düşürecek Samsun-Trabzon-Sarp hızlı tren demir yolu projesi ile Samsun’dan itibaren, Ordu, Giresun, Trabzon, Rize ve Artvin olmak üzere tüm kentleri birbirine bağlamış olacaklarının altını çizdi.

Uraloğlu, şunları kaydetti: “Trabzon Havalimanı’nı 10 milyon yolcu kapasiteli terminal binası ve 3 bin metrelik pistiyle büyük gövdeli uçakların inebileceği şekilde tasarladık. Şimdi yeni projemiz kapsamında mevcut pistten biraz daha kuzeye 3 milyon metrekarelik dolgu alanı üzerine denizde yeni havalimanımızı inşa edeceğiz. Yatırım programına aldık, ihalesini yaptık, yer teslimi yaptık. Yakın zamanda temeli atıp yapım çalışmalarına başlayacağız. Yeni havalimanımız, hem yerel ekonomimizi canlandıracak hem de Trabzon’u dünyanın nabzını tutan bir havacılık merkezi olarak konumlandıracaktır. Bu yatırımlar sadece Trabzon için değil, Karadeniz için, tüm Türkiye için birer nişanedir. Trabzon kalkınırsa Karadeniz yükselir. Karadeniz yükselirse Türkiye güçlenir. Biz Trabzonlular, Karadeniz’in dalgalarıyla yoğrulduk, yaylaların serinliğiyle şekillendik. Trabzon bizimle, biz Trabzon ile varız. Bizlerin azmi, sevgisi ve birliği bu şehri büyütecek.”

ANKARA (AA)

Görelle Belediye Başkanlığı görevinden uzaklaştırılan Hasbi Dede hakkında iddianame hazırlandı

Görelle Asliye Ceza Mahkemesine sunulan iddianamede, Dede’nin “çocuğa karşı cinsel taciz” suçundan 6 aydan 3 yıla kadar hapisle cezalandırılması talep edildi

Giresun’da “çocuğa karşı cinsel taciz” suçundan tutuklanan ve Görelle Belediye Başkanlığı görevinden uzaklaştırılan Hasbi Dede hakkında iddianame hazırlandı.

Görelle Cumhuriyet Başsavcılığınca başlatılan soruşturma kapsamında 10 Şubat’ta tutuklanan Dede hakkında hazırlanan iddianame, Görelle Asliye Ceza Mahkemesine sunuldu.

İddianamede, Dede hakkında “çocuğa karşı cinsel taciz” suçundan 6 aydan 3 yıla kadar hapis cezası talep edildiği öğrenildi.

- Olay Son Mahalli İdareler Genel Seçimi’nde CHP’den Görelle Belediye Başkanı seçilen Hasbi Dede, şikayet üzerine başlatılan soruşturmada ifadeye çağırılmış ve hakkında yurt dışına çıkış yasağı adli kontrol tedbiri uygulanmasına karar verilmişti.

Görelle Cumhuriyet Başsavcılığının itirazı üzerine 10 Şubat’ta tekrar ifadeye çağırılan Dede, sevk edildiği nöbetçi hakimlikçe “çocuğa karşı elektronik haberleşme araçlarının sağladığı kolaylıktan faydalanmak suretiyle cinsel taciz” suçlamasıyla tutuklanmıştı.

Dede, İçişleri Bakanlığınca 12 Şubat’ta Görelle Belediye Başkanlığı görevinden uzaklaştırılmıştı.

GİRESUN (AA)

Cezaevinde iftar programı düzenlendi



Giresun Espiye L Tipi Kapalı ve Açık Ceza İnfaz Kurumu’nda iftar programı düzenlendi.

Cezaevi yemekhanesinde gerçekleştirilen programda Kur’an-ı Kerim okundu, dua edildi.

Program, Vali Mustafa Koç, Giresun Cumhuriyet Başsavcısı Zeynel Abidin

Akkiraz, Giresun Üniversitesi Rektörü Yılmaz Can, Espiye Kaymakamı Ahmet Kavanoz, İl Jandarma Komutanı Albay Nihat Özkök, İl Emniyet Müdürü Ferhat Akbaş, Espiye Belediye Başkanı Erol Kadere, hakimler, savcılar, cezaevi personeli ve hükümlüler katıldı. GİRESUN (AA)

Şenol Akar Boks Gençlere Sevdirdi



Akar Spor Boks Kulübü, Şenol Akar hoca öncülüğünde gençleri eğiterek Örnek sporcular yetiştiriyor. Genç Boksörlerin Antrenman çalışmaları

haftanın her akşamı devam ederken, katılımın yüksek olması dikkat çekiyor. Akar’ın özel eğitim tekniği ise tam not alıyor.

Haber: Hasan Seyis

Belediye Konteynerleri Yıkayarak Hijyen Çalışmalarını Sürdürüyor

Giresun Belediyesi Temizlik İşleri Müdürlüğü ekipleri, şehir genelinde hijyen standartlarını yükseltmek amacıyla çöp konteynerlerinde yıkama ve dezenfekte çalışması gerçekleştirdi. Belirlenen program dahilinde mahalle mahalle sahaya çıkan ekipler, konteynerleri temizleyerek kötü koku ve bakteri oluşumunun önüne geçmeyi hedefledi. Yapılan çalışmalar sayesinde hem çevre sağlığının korunması hem de vatandaşların daha temiz bir şehirde yaşam sürmesi amaçlanıyor.

Yetkililer, konteyner temizliğinin halk sağlığı açısından büyük önem taşıdığına dikkat çekerek, düzenli yıkama ve dezenfeksiyon çalışmalarının devam edeceğini belirtti.

Ekipler ayrıca çöp konteynerlerinin çatı çevirme montajlarını da sürdürüyor.

Vatandaşlardan ise, çevre temizliğine duyarlılık göstermelerini isteyen belediye ekipleri, çöplerin konteyner içine atılması ve kapakların kapalı tutulması konusunda hassasiyet çağrısında bulundu.

Haber Merkezi



ÇITLAKKALE İÇİN YENİ PROJE...

Giresun Belediyesi tarafından Çıtlakkale Mahallesi’nde hayata geçirilen meydan düzenleme projesinde çalışmalar aralıksız sürüyor. Şehrin en büyük mahallelerinden biri olan Çıtlakkale’de yürütülen proje, bölgeye modern ve kullanışlı bir yaşam alanı

kazandırmayı hedefliyor.

Toplam 606 metrekairelik alanda devam eden çalışmalar kapsamında öncelikle mevcut altyapılarda iyileştirmeler gerçekleştirildi. Altyapı düzenlemelerinin tamamlanmasının ardından üstyapı çalışmalarına geçildi. Bu kapsamda oturma

alanları, peyzaj ve çevre düzenlemeleri ile kaldırım yenileme çalışmaları titizlikle sürdürülüyor.

Proje tamamlandığında; modern oturma alanları, yenilenen aydınlatma sistemleri, düzenli peyzaj alanları ve estetik zemin uygulamalarıyla mahalle sakinlerinin güvenle vakit geçirebile-

ceği yeni bir sosyal yaşam alanı hizmete sunulacak.

Belediye Başkanı Fuat Köse de çalışmalarla ilgili yaptığı değerlendirmede şu ifadeleri kullandı; “Tüm mahallelerimizde hizmet üretmeye devam ediyoruz. Çıtlakkale Mahallemize yakışır, düzenli ve modern bir meydan kazandırıyoruz. Hemşehrilerimizin memnuniyeti bizim için en büyük motivasyon

kaynağıdır. Çalışmalarımızı en kısa sürede tamamlayarak yeni yaşam alanını halkımızın hizmetine sunacağız”

Mahalle sakinleri çalışmalar-

dan duydukları memnuniyeti dile getirerek, yapılan düzenlemenin Çıtlakkale’ye değer kattığını belirtti ve emeği geçenlere teşekkür etti. Haber Merkezi



Sağlık Köşesi

Psikiyatrik Hastalıklarda Oruç Kararı Hekimle Verilmeli

Ramazan ayı manevi açıdan kıymetli olduğunu belirten

uzmanlar, psikiyatrik hastalık söz konusu olduğunda sağlığın öncelikli olması gerektiğini söylüyor.

Oruç kararının mutlaka bireysel klinik değerlendirme sonrası verilmesi gerektiğini aktaran Psikiyatri Uzmanı Dr. Günay Hajiyeva; “Uzun süreli açlık, susuzluk, uyku düzenindeki değişiklikler ve ilaç saatlerinin kayması bazı hastalarda klinik tabloyu olumsuz etkileyebilir.” dedi. Özellikle bipolar bozukluk, majör depresyon, psikotik bozukluklar ve anksiyete hastalarında biyolojik ritmin bozulmasının tabloyu ağırlaştırdığını vurgulayan Dr. Hajiyeva, psikiyatrik ilaçların ani kesilmesinin ise mani, ağır depresyon, psikotik belirtiler ve intihar riskinde artış gibi ciddi sonuçlara yol açabileceğine dikkat çekti.

Üsküdar Üniversitesi NPiSTANBUL Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Günay Hajiyeva, psikiyatrik rahatsızlığı olanların Ramazan’da oruç tutma kararını nasıl vermesi gerektiği ve ilaçlarının

kullanımını nasıl planlaması gerektiği hakkında açıklamalarda bulundu.

ORUÇ KARARI HEKİM DEĞERLENDİRMESİYLE VERİLMELİ

Ramazan ayının, birçok kişi için manevi açıdan son derece kıymetli bir dönem olduğunu ifade eden Dr. Günay Hajiyeva; “Ancak söz konusu sağlık olduğunda niyet tek başına yeterli değildir. Bu nedenle Ramazan’da oruç tutma kararı bireysel, dikkatli ve mutlaka hekim değerlendirilmesiyle verilmelidir.” dedi.

Tıbbi açıdan riskli durumlarda kişinin kendini korumasının hem dini hem de insani açıdan en doğru yaklaşım olduğunu aktaran Dr. Hajiyeva; “Psikiyatrik rahatsızlığı olanların oruç tutup tutamayacağı konusunda doğru bir yanıt yok. Her hasta kendi klinik durumu, hastalığın şiddeti, kullanılan ilaçlar ve son dönem seyri açısından ayrı ayrı değerlendirilmeli. Uzun süreli açlık, susuzluk, uyku düzenindeki değişiklikler ve ilaç saatlerinin kayması bazı hastalarda klinik tabloyu olumsuz etkileyebilir.” şeklinde konuştu.

ORUÇ, BAZI PSİKİYATRİK HASTALARDA ALEVLENME RİSKİNİ ARTIRIR

Özellikle bazı durumlarda daha dikkatli olunması gerektiğine vurgu yapan Dr. Günay Hajiyeva; “Hastalık aktif dönemdeyse, son 6 ay içinde atak geçirilmişse, ilaç dozları yeni ayarlanmışsa, özellikle son bir yılda hastaneye yatış öyküsü varsa, intihar ve başkalarına zarar verme riski mevcutsa, oruç tutmak hastalığın alevlenme riskini artırabilir.” dedi.

Bazı psikiyatrik hastalıklarda düzenli biyolojik ritmin hayati önem taşıdığına dikkat çeken Dr. Hajiyeva, şunları söyledi:

“Beyin ritmi sever; sirkadiyen düzen sık değiştiğinde ise bu biyolojik istikrarsızlık klinik tabloya yansiyabilir. Uyku düzenindeki bozulma ve biyolojik ritmin kayması bipolar bozukluktaki mani ya da depresyon atağını tetikleyebilir. Özellikle geçmişte mevsimsel atak öyküsü olan hastalarda dikkatli olunmalıdır. Majör depresyonda uzun süren açlık, enerji düşüklüğü ve kan şekeri dalgalanmaları bazı hastalarda çökkünlüğü artırabilir. Zaten düşük

seyreden bir enerji düzeyine fizyolojik stres eklemek tabloyu ağırlaştırabilir. Psikotik bozukluklarda tedaviye uyumun bozulması veya ilaç saatlerinin kayması belirtilerin tekrar ortaya çıkmasına neden olabilir. Anksiyete bozuklukları ve panik bozukluklarda açlık ve susuzluğa bağlı çarpıntı, titreme gibi bedensel belirtiler anksiyete belirtilerini artırabilir. Beden alarm verdiğinde, zihin bunu genellikle ‘tehlike var’ şeklinde yorumlar. Yeme bozukluklarında oruç süreci, bazı hastalarda yeme davranışı üzerindeki kontrolü olumsuz etkileyebilir.”

ORUÇ TUTARKEN İLAÇ KESILMEMELİ VE DOZ DÜZENİ HEKİM KONTROLÜNDE PLANLANMALI

Oruç tutarken en kritik konunun, ilacın kesilmemesi ve doz düzeninin hekim kontrolünde planlanması olduğunu kaydeden Dr. Günay Hajiyeva; “İlacın farmakokinetik özellikleri (yarı ömrü, etki süresi, kan düzeyi dengesi) dikkate alınmadan yapılan değişiklikler tedavi etkinliğini azaltabilir.” dedi.

Birçok psikiyatrik ilacın günde bir veya iki doz şek-



linde kullanıldığını hatırlatan Dr. Hajiyeva; “Günde tek doz kullanılan ilaçlar, uygun görülmüşse iftar sonrasına kaydırılabilir. Ancak günde üç doz kullanılan, kısa yarı ömürlü veya kan düzeyi izlem gerektiren ilaçlar ise bireysel ve ayrıntılı bir klinik değerlendirme yapılmadan düzenlenmemeli. Örneğin lityum kullanan hastalarda dehidrate kalmak kan düzeyini yükselterek toksite riskini artırabilir. Benzer şekilde bazı antipsikotikler tansiyon düşüklüğüne yol açabilir; uzun süreli açlık bu etkiyi artırabilir.” uyarısında bulundu.

PSİKİYATRİK İLAÇLAR ‘İYİLEŞİNCE BIRAKILAN’ İLAÇLAR DEĞİL!

Psikiyatrik ilaçların ‘iyileşince bırakılan’ ilaçlar olma-

dığının altını çizen Dr. Günay Hajiyeva; “Çoğu zaman belirli bir süre stabil iyilik hali sağlandıktan sonra, yine hekim kontrolünde ve kademeli azaltılarak kesilir.” dedi.

Ani ilaç kesilmesinin doğurabileceği risklere işaret eden Dr. Hajiyeva, sözlerini şöyle tamamladı:

“Hastalığın alevlenmesi, mani veya ağır depresyon atağı, psikotik belirtilerin geri dönmesi, intihar riskinde artış ve yoksunluk sendromu gibi durumlar görülebilir. Klinik pratiğimizde Ramazan ayında ‘oruç tutabilmek için’ ilacını aniden bırakan ve birkaç hafta içinde ağır atakla başvuran hastalarla karşılaşabiliyoruz. Bu durum hem hasta hem ailesi için ciddi bir yüküdür.”

Ramazan Ayını Sağlıklı Geçirmemizi Sağlayan 4 Öneri

Ramazan ayı, yeme-içme düzeninin, uyku saatlerinin

ve günlük aktivitenin değiştiği; bu nedenle planlı beslenmenin hem konforu hem de sağlık sonuçlarını belirgin şekilde etkilediği bir dönemdir. Ramazan ayında

orucun birçok kişide kilo ve bazı metabolik göstergelerde hafif iyileşmeler sağlayabildiği; ancak aşırı/yanlış iftar, yetersiz sıvı, kötü uyku ve düzensiz fiziksel aktiviteyle bu durum tersine dönebiliyor. Ancak tüm bu önerilerin yanında, diyabet (özellikle insüline bağımlı), böbrek hastalığı, ileri kalp yetmezliği, gebelik/emzirme, ileri yaş gibi durumları olanların veya farklı klinik hastalığı olanların ramazan için mutlaka hekime danışması öneriliyor. Memorial Bahçelievler Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü’nden Uzm. Dyt. Nihan Yakut, Ramazan ayında beslenme önerileri ile ilgili bilgi verdi.

1. KAN ŞEKERİ DALGANMALARINI AZALTMAK ORUÇ TUTARKEN YARDIMCI OLABİLİR

Ramazan ayında oruç tutarken beslenmede bazı hedefler konulması gerekmektedir. İftara kadar aç kalan vücut iftarda kan şekeri dalgalanmalarıyla

karşı karşıya kalabilmektedir.

• KAN ŞEKERİ DALGANMALARINI AZALTMAK:

Çok hızlı sindirilen karbonhidratlar (şerbetli tatlılar, beyaz ekmek/pilav/makarna ağırlığı) iftardan sonra ani kan şekeri yükselmeleri, ardından erken acıkma ve tatlı isteği-

ne neden olabilir. Bu durum özellikle iftardan hemen sonra görülen halsizlik ve düşük enerjiyi beraberinde getirebilmektedir. Düşük/orta glisemik yük, lif ve protein dengesi daha stabil enerji sağlar.

• KAS KAYBINI SINIRLAMAK: Uzun açlık aralığında günlük protein dağılımı önem kazanır. Sahur ve iftarda kaliteli protein (yumurta, yoğurt/kefir, peynir, balık-tavuk-et, baklagil) planlamak kas volümünü korumak için oldukça etkilidir. Ramazan modelini inceleyen güncel derlemeler, uygun makro dağılımıyla vücut kompozisyonunun daha iyi korunabildiğini vurgulamaktadır.

• HİDRASYONU KORUMAK: Özellikle uzun günlerde ve sıcak iklimde, iftar-sahur arasında suyu ‘toplam hedef’ olarak görmek gerekir. Su tüketiminde ideal hedef için kg başına 30-35 ml su gerekmektedir. Yani 50 kg bir kişi için en az 1,5 litre su tüketilmelidir.

Düşük su tüketimi, baş ağrısı, kabızlık, odaklanmada güçlük, yavaş metabolizma ile sonuçlanabilmektedir.

• UYKU-SİRKADİYEN RİTME DESTEK OLMAK: Gece geç saatlerde ağır yemek, reflü ve uyku kalitesini bozabilir. Ramazan döneminde uyku ve yaşam davranışlarının değiştiğini gösteren çalışmalar, planlamayı daha da önemli kılar. Özellikle sahura kadar oturmak veya uykudan feragat etmemek için sahura hiç kalkmamak gibi süreçler daha zorlayıcı olabilmektedir.

Ramazan ayında en sık ortaya çıkan şikayetler; kabızlık, reflü ve baş ağrısıdır. Bunlarla baş etmek için bazı önlemler alınabilmektedir.

• KABIZLIK: Lif (sebze, baklagil, tam tahıl), iftar-sahur arası yeterli su, sahurda yoğurt/kefir, yürüyüş.

• REFLÜ / HAZIMSIZLIK: İftarı bölme, kızartma ve çok yağlı/çok baharatlıdan kaçınmak, yatmadan 2-3 saat önce yemeyi bitirmek.

• BAŞ AĞRISI: Kademeli kafein azaltımı, düzenli su planı, sahur atlamamak, uyku düzenini korumak.

• İftarda yemeye yavaş başlamak metabolizmayı rahatlatıyor

Ramazan ayı boyunca en sık yapılan hata orucu tek

öğünde ‘tıkınır’ gibi açmaktır. Hızlı yenilen yemek hem midneyi yoruyor hem de daha tokluk sinyalinin düzenliyor.

1. ADIM (0-10 DAKİKA): 1-2 bardak su 1-2 hurma (veya 1 porsiyon meyve), istenirse küçük bir çorba.

2. ADIM (10-20 DAKİKA): 10-15 dakikalık ara (mümkünse kısa yürüyüş/namaz arası). Bu ara, tokluk sinyallerinin gelmesini kolaylaştırır.

3. ADIM (ANA ÖĞÜN): ‘Tabak modeli’ uygulayın:

• TABAĞIN YARISI: salata/haşlanmış-sebze yemekleri

• TABAĞIN ÇEYREĞİ: protein (balık/tavuk/et/yoğurt-baklagil)

• TABAĞIN ÇEYREĞİ: tam tahıl veya nişastalı grup (bulgur, tam buğday, kepekli ürünler; porsiyon kontrollü) TATLI OLACAĞSA: Şerbetli yerine sütlü/meyveli seçenekleri küçük porsiyonla; mümkünse iftardan 1-2 saat sonra tüketin. Böylece ana öğündeki aşırı enerji yükünü azaltmış olursunuz.

Karaciğer hastalıkları olanlarda da bireysel değerlendirme gerekir; beslenme gereksinimi ve malnütrisyon riski olanlarda hekim-diyetisyen planı şart olmaktadır.

2. SAHURU ATLAMAK GÜN İÇİNDE HALSİZLİĞİ

ARTIRIR

Sahuru atlamak, gün içinde halsizlik ve iftarda aşırı yeme riskini artırır. Özellikle lif + protein + sağlıklı yağ kombinasyonu daha uzun tokluk sağlar. Aynı zamanda beden ihtiyacı olan bütün besin öğelerini eksiksiz almayı kolaylaştırır.

Örnek sahur seçenekleri olarak;

• Yumurta + yoğurt/kefir + tam tahıllı ekmek + salatalık-domates

• Yulaf + yoğurt/süt + chia/keken + ceviz/badem + tarçın + meyve (ölçülü)

• BAKLAGİL BAZLI SEÇENEK: Nohutlu/mercimekli salata + ayran/yoğurt

Ramazan beslenmesi üzerine pratik öneriler ve diyabet kılavuzları, sahurda düşük glisemik indeksli karbonhidrat, yeterli protein ve sıvıyı özellikle vurgular.

SAHURDA KAÇINILMASI GEREKENLER: Aşırı tuzlu (salamura, çok tuzlu peynir), çok baharatlı ve kızartmalar gün içinde susuzluğu artırabilir; şekerli hamur işleri hızla aciktırabilir.

3. İFTAR VE SAHUR ARASI SIVI ALIMINI DÜZENLEMEK ÖNEMLİ

Oruçluysanız sıvı almadığınız için, iftar-sahur arası sıvı alımını düzenlemek hayati önem taşıyor. İftarda 1-2 bardak su

ile başladıktan sonra, ana öğün sonrası 1-2 bardak, teravih/akşam arası 1-2 bardak ve yine sahura kadar aralıklı 2-3 bardak su içmek gerekiyor.

Toplam hedef kişiye göre değişmektedir. İdrar renginin açık saman rengi olması pratik bir göstergedir. Ramazan modelini değerlendiren derlemeler, hidrasyonun performans ve baş ağrısı üzerinde belirleyici olabildiğini belirtmektedir.

KAFFEİN: Kahve/çay bazı kişilerde diüretik (idarda artış) artırabilir ve uykuya zarar verebilir; miktarı sınırlı tutmak gerekmektedir.

4. RAMAZAN AYINDA EGZERSİZLERİNİZİ DE PLANLAYARAK DEVAM ETTİRİN

Ramazan ayında egzersizler tamamen bırakmadan zamanlaması planlanarak yapılması gerekir. Gün içinde seviye aktiviteler yani yürüyüş veya esneme hareketleri oruç tutarken de yapılabilir. Daha yoğun antrenmanlarda ise iftardan 1-2 saat sonra (sıvı ve enerji alımı sonrası) yapılmasında fayda vardır. Sporcularda Ramazan orucu sırasında yük-toparlanma dengesinin hassaslaştığını bildiren çalışmalar, aşırı yoğunluğu azaltma ve hidrasyonu planlamayı önermektedirler.



Hakan ÇELEBİ

Küçük ama karakterli bir şehir: Halver

Almanya'nın batısında, Kuzey Ren-Vestfalya (Nordrhein-Westfalen) eyaletine bağlı olan Halver, doğayla iç içe yapısı, köklü sanayi geleneği ve sakin yaşam tarzıyla dikkat çeken küçük ama karakterli bir şehirdir. İdari olarak Märkischer Kreis sınırları içinde yer alır ve özellikle Sauerland bölgesinin kuzey uzantısında konumlanması sebebiyle engebeli arazi yapısına sahiptir.

COĞRAFİ YAPI VE DOĞAL GÜZELLİKLER

Halver, ormanlık alanlar, tepeler ve küçük akarsularla çevrilidir. Şehir, Sauerland'ın tipik doğal dokusunu taşır: yoğun çam ve kayın ormanları, kıvrımlı yollar ve temiz hava. Bu özellikleri sayesinde yürüyüş, bisiklet ve doğa sporları için oldukça elverişlidir. Şehir merkezinden kısa bir mesafe uzaklaştığınızda kendinizi tamamen kırsal bir atmosferin içinde bulabilirsiniz.

Bölgedeki küçük göletler ve baraj alanları hem manzara hem de dinlenme açısından önemlidir. Özellikle yaz aylarında çevre yerleşim-

lerden gelen ziyaretçiler için sakin bir kaçış noktasıdır.

TARİHİ VE GELİŞİMİ

Halver'in tarihi Orta Çağ'a kadar uzanır. İlk yerleşim izleri 10. ve 11. yüzyıllara dayanır. Uzun yıllar boyunca küçük bir tarım yerleşimi olarak varlığını sürdüren Halver, 19. yüzyılda Almanya'daki sanayileşme hareketiyle birlikte ekonomik anlamda büyümeye başlamıştır.

Sanayi devrimiyle birlikte özellikle metal işleme ve küçük ölçekli üretim atölyeleri ön plana çıkmıştır. Bu üretim kültürü zamanla gelişmiş ve Halver, sanayi kimliği güçlü kasabalardan biri haline gelmiştir.

EKONOMİ VE SANAYİ

Halver, Almanya'nın "Mittelstand" olarak bilinen küçük ve orta ölçekli işletme kültürünün güzel bir örneğidir. Şehirde özellikle:

- Metal işleme
 - Bağlantı elemanları üretimi
 - Otomotiv yan sanayi
 - Elektrik ve plastik parçalar üretimi
- alanlarında faaliyet gösteren firmalar bulunmaktadır. Almanya'nın otomotiv

ve makine sektörüne parça sağlayan birçok firma Halver ve çevresinde konuşlanmış. Bu yönüyle şehir, küçük olmasına rağmen ihracat potansiyeli yüksek bir üretim merkezidir.

NÜFUS VE SOSYAL YAŞAM

Halver'in nüfusu yaklaşık 16-17 bin civarındadır. Küçük ölçekli bir yerleşim olması sebebiyle sosyal hayat daha sakin ve düzenlidir. İnsanlar birbirini tanır; yerel festivaller, pazarlar ve kültürel etkinlikler toplumsal bağı güçlendirir.

Şehirde spor kulüpleri, yüzme havuzu, yürüyüş parkurları ve gençlik merkezleri bulunmaktadır. Özellikle amatör futbol ve hentbol kulüpleri yerel halk arasında popülerdir.

ULAŞIM VE KONUM

Halver, büyük şehirlere doğrudan bağlı olmamakla birlikte karayolu ağı sayesinde çevre yerleşimlere kolay ulaşım sağlar. Yakın çevresindeki önemli şehirler arasında Lüdenscheid, Hagen ve Wuppertal bulunmaktadır. Bu şehirler hem iş hem de eğitim açısından Halver halkı için önemli merkezlerdir.



Toplu taşıma ağı daha çok bölgesel tren ve otobüs hatlarına dayanır. Büyük metropollere kıyasla daha sınırlı olsa da günlük yaşam için yeterlidir.

EĞİTİM VE KÜLTÜR

Halver'de ilkokul ve ortaokulların yanı sıra mesleki eğitim kurumları da bulunmaktadır. Almanya'daki çıraklık (Ausbildung) sistemi burada

aktif şekilde uygulanmaktadır. Sanayi ağı güçlü olduğu için teknik eğitim önemlidir.

Kültürel anlamda şehir küçük olsa da yerel tarih müzeleri, kiliseler ve geleneksel Alman mimarisini yansıtan yapılar dikkat çeker.

YAŞAM KALİTESİ

Halver, büyük şehirlerin kalabalığından uzak, sakin ve düzenli bir yaşam arayanlar için

idealdir. Suç oranı düşüktür, doğa ile iç içe bir hayat mümkündür ve aile yaşamı açısından güvenli bir ortam sunar.

Özellikle sanayi sektöründe çalışanlar için hem iş imkânı hem de huzurlu bir yaşam dengesi sağlayan bir şehirdir. Gürültülü ve hızlı şehir hayatı yerine daha ağır başlı, düzenli ve planlı bir yaşam tarzı sunar.

1226'da Mark Kontu Adolf I tarafından kurulan şehir: Hamm

Almanya'nın batısında, Kuzey Ren-Vestfalya (Nordrhein-Westfalen) eyaletinde yer alan Hamm, hem sanayi geçmişi hem de modern şehir yapısıyla dikkat çeken önemli yerleşimlerden biridir. Ruhr Bölgesi'nin doğu ucunda konumlanan şehir, tarih boyunca madencilik ve ağır sanayiyle öne çıkmış, günümüzde ise hizmet sektörü ve lojistik alanlarında gelişim göstermiştir.

TARİHİ GELİŞİM

Hamm, 1226 yılında Mark Kontu Adolf I tarafından kurulmuştur. Orta Çağ boyunca ticaret yolları üzerinde bulunması sayesinde ekonomik olarak büyümüştür. Özellikle Lippe Nehri kıyısındaki konumu, şehri bölgesel ticaret açısından avantajlı hale getirmiştir.

19. yüzyılda sanayi devrimiyle birlikte Hamm'da kömür madenciliği hızla gelişmiş, şehir Ruhr Havzası'nın önemli üretim merkezlerinden biri haline gelmiştir. 20. yüzyılın ikinci yarısında madenciliğin gerilemesiyle birlikte ekonomik yapı değişmiş, şehir kendini yeniden yapılandırarak farklı sektörleri yönelmiştir.

COĞRAFYA VE KONUM

Hamm, düz ve geniş ovala-

rın bulunduğu bir bölgede yer alır. Lippe Nehri şehrin doğal yapısında önemli bir unsurdur. Ayrıca Datteln-Hamm Kanalı da şehrin lojistik önemini artırmaktadır.

- Konumu itibarıyla Hamm;
- Dortmund
- Münster
- Soest

gibi önemli şehirlere yakın mesafededir. Bu durum Hamm'ı hem ulaşım hem de ticaret açısından stratejik bir noktaya taşımaktadır.

EKONOMİ VE SANAYİ

Hamm'ın ekonomisi tarihsel olarak kömür madenciliğine dayanıyordu. Ancak maden ocaklarının kapanmasının ardından şehir:

- Lojistik ve depolama
 - Enerji üretimi
 - Makine sanayi
 - Kimya sektörü
 - Hizmet sektörü
- alanlarında gelişim göstermiştir.

Şehirde bulunan büyük tren istasyonu, Almanya'nın önemli demiryolu merkezlerinden biridir. Hamm Hauptbahnhof, ülkenin birçok büyük şehrine doğrudan bağlantı sağlar. Bu nedenle lojistik sektörü şehir ekonomisinde önemli yer tutar.

NÜFUS VE SOSYAL YAPI

Hamm'ın nüfusu yaklaşık

180.000 civarındadır. Ruhr Bölgesi'nin tipik çok kültürlü yapısını taşır. Özellikle 1960'lı ve 1970'li yıllarda gelen işçi göçüyle birlikte Türk toplumu da şehirde önemli bir yer edinmiştir.

Mahalle kültürü hâlâ güçlüdür ve yerel festivaller, açık hava etkinlikleri şehir yaşamının önemli parçalarıdır.

KÜLTÜR VE TURİSTİK NOKTALAR

Hamm denildiğinde akla gelen en önemli simgelerden biri Sri Kamadchi Ampal Tempel'dir.

Avrupa'nın en büyük Hindu tapınaklarından biri olan bu yapı, şehrin kültürel çeşitliliğinin simgesidir ve her yıl binlerce ziyaretçi çeker.

Ayrıca:

- Maximilianpark Hamm: Eski bir maden alanının dönüştürülmesiyle oluşturulmuş büyük bir park alanıdır. İçindeki dev cam fil heykeli (Glaselefant) şehrin sembollerindendir.

• Gustav-Lübcke-Museum: Şehrin tarihini ve sanat koleksiyonlarını sergileyen önemli bir müzedir.

Bu dönüşüm projeleri, Hamm'ın sanayi sonrası yeniden yapılanmasının başarılı örneklerindendir.

EĞİTİM VE ALTYAPI



Hamm'da çeşitli meslek okulları, liseler ve teknik eğitim kurumları bulunmaktadır. Ayrıca şehir, uygulamalı bilimler üniversitelerine ve çevredeki büyük üniversite şehirlerine yakın konumdadır.

Sağlık altyapısı gelişmiştir; hastaneler ve uzman klinikler

bölge halkına hizmet vermektedir.

YAŞAM KALİTESİ

Hamm, büyük metropollere kıyasla daha sakin ama şehir imkanlarına sahip bir yaşam sunar. Konut fiyatları Ruhr Bölgesi'nin bazı büyük şehirlerine göre daha uygundur.

Aileler için park alanları, spor tesisleri ve geniş yeşil alanlar önemli avantajdır.

Sanayi geçmişine rağmen şehir günümüzde daha yeşil ve düzenli bir görünüme kavuşmuştur. Hem çalışmak hem de aile hayatı kurmak için dengeli bir ortam sunar.

Bölgesel Amatör Lig 3.Grup 20. Hafta Sonuçları

Erzincangücü Spor-Bayburt Özel İdare Spor :	3-0 (Hükmen)
Ortahisar Futbol Spor-Murgul Belediye Spor :	2-2
Kelkit 1954 Spor -Batlamaspor :	0-3
Yeniolspor-Şiran Yıldız Spor :	1-1
Ünye 1957 Spor-Maçka Belediye Spor :	1-1
Rize Atletik 1973 Spor -Sivas Gücü Belediye Spor :	1-2
Arsin Belediye Spor Kulübü-Ulubey Belediyespor :	1-1

21. HAFTA PROGRAMI

Maçka Belediye Spor.....	-	Kelkit 1954 Spor
Murgul Belediye Spor.....	-	Arsin Belediye Spor
Erzurum Büyükşehir Belediyesi Spor .-	-	Erzincangücü Spor
Şiran Yıldız Spor.....	-	Ortahisar Futbol Spor
Batlamaspor.....	-	Yeniolspor
Ulubey Belediyespor.....	-	Rize Atletik 1973 Spor Kulübü

“Stratejiyle düşün, kararlılıkla ilerle”

21-22 Şubat tarihlerin-
de Merkez Olimpik
Yüzme Havuzu Spor Kom-
pleksi Satranç Salonu'nda
düzenlenen Kadınlar Sat-

ranç İl Birinciliği sona erdi.
Turnuva sonunda dereceye
giren sporcularımız:

Bilge Esen
Gülce Nisa Zere

Emel Özdoğan
Tüm sporcu-
larımızı tebrik
eder, başarılarının
devamını dileriz.

Haber:
Mustafa
Tuncay



Eray Nizamoğlu'ndan Görelespor U-18'e Destek: ‘Bu Gençler Asla Sahipsiz Değildir’

Görelespor'un eski U-18 takımı teknik direktörlerinden Eray Nizamoğlu, altyapı oyuncularının hem sahadaki başarılarına hem de yaşadıkları zorluklara dikkat çekerek, camiaya genç futbolculara sahip çıkma çağrısında bulundu. Nizamoğlu, “Armanın olduğu her yerde bu çocuklar mücadele eder” dedi.

“Görelespor Tarihinin En Büyük Başarılarından Biri”

Görelespor altyapısında önemli başarılarla imza atan U-18 takımının eski teknik direktörlerinden Eray Nizamoğlu, geçtiğimiz sezon elde edilen derecenin tesadüf olmadığını vurguladı.

Nizamoğlu, geçen sezon Türkiye genelinde en az gol yiyen ve tek bir kırmızı kart görmeden mücadele eden takımın; Trabzon, Ordu, Samsun, Çankırı, Tokat, Çorum, Ankara ve Erzurum gibi illerin şampiyonlarını geride bırakarak büyük bir başarıya ulaştığını ifade etti.

Genç futbolcuların hem saha içinde hem saha dışında güçlü bir karakter ortaya koyduğunu belirten Nizamoğlu, “Bu çocuklar birbirleri için yapamayacakları hiçbir şey ol-

mayan, iyi arkadaşlıklardan ve sağlam karakterlerden oluşan bir takım” dedi.

“Bir Maç Yemeği Bile Fazla Görüldü”

Bu sezon şehir dışında olması nedeniyle süreci yakından takip edemediğini belirten Nizamoğlu, Görele'ye geldiğinde gördüğü ve duyduğu bazı gelişmelerin kendisini üzdüğünü dile getirdi.

Altyapı oyuncularına yeterli desteğin verilmediğine dikkat çeken Nizamoğlu, “Bir maç yemeğinin bile fazla görüldüğü bu çocuklar önümüzdeki günlerde Bölge Şampiyonası'na gidecek. Orada yarım kalan işi tamamlayıp Türkiye şampiyonluğunu yaşayacaklarına inanıyorum” ifadelerini kullandı.

“Bu Gençler Asla Sahipsiz Değildir”

Görelespor camiasına çağrıda bulunan Nizamoğlu, genç futbolcuların yalnız bırakılmaması gerektiğini vurguladı.

“Görele sevdalısı abilerime ve kardeşlerime sesleniyorum; bu gençlerin yanında olun. Maddi karşılığını almayabilirsiniz ama size manevi olarak büyük bir gurur yaşatırlar” diyen Nizamoğlu, altyapının kulübün geleceği olduğunun altını çizdi.



Teknik Ekibe Teşekkür

Açıklamasının sonunda gençlerin yanında olan isimlere de teşekkür eden Eray Nizamoğlu, başta Metin Şengün ve Mahmut hoca olmak üzere emeği geçen tüm antrenör ve isimsiz kahramanlara şükran-

larını sundu.

Görelespor U-18 takımı, Bölge Şampiyonası öncesi hem sahadaki performansı ile hem de camianın desteğiyle yeni bir başarı hikâyesi yazmaya hazırlanıyor.

Haber: Serdar Kara

istilacı zararlı
kahverengi kokarca

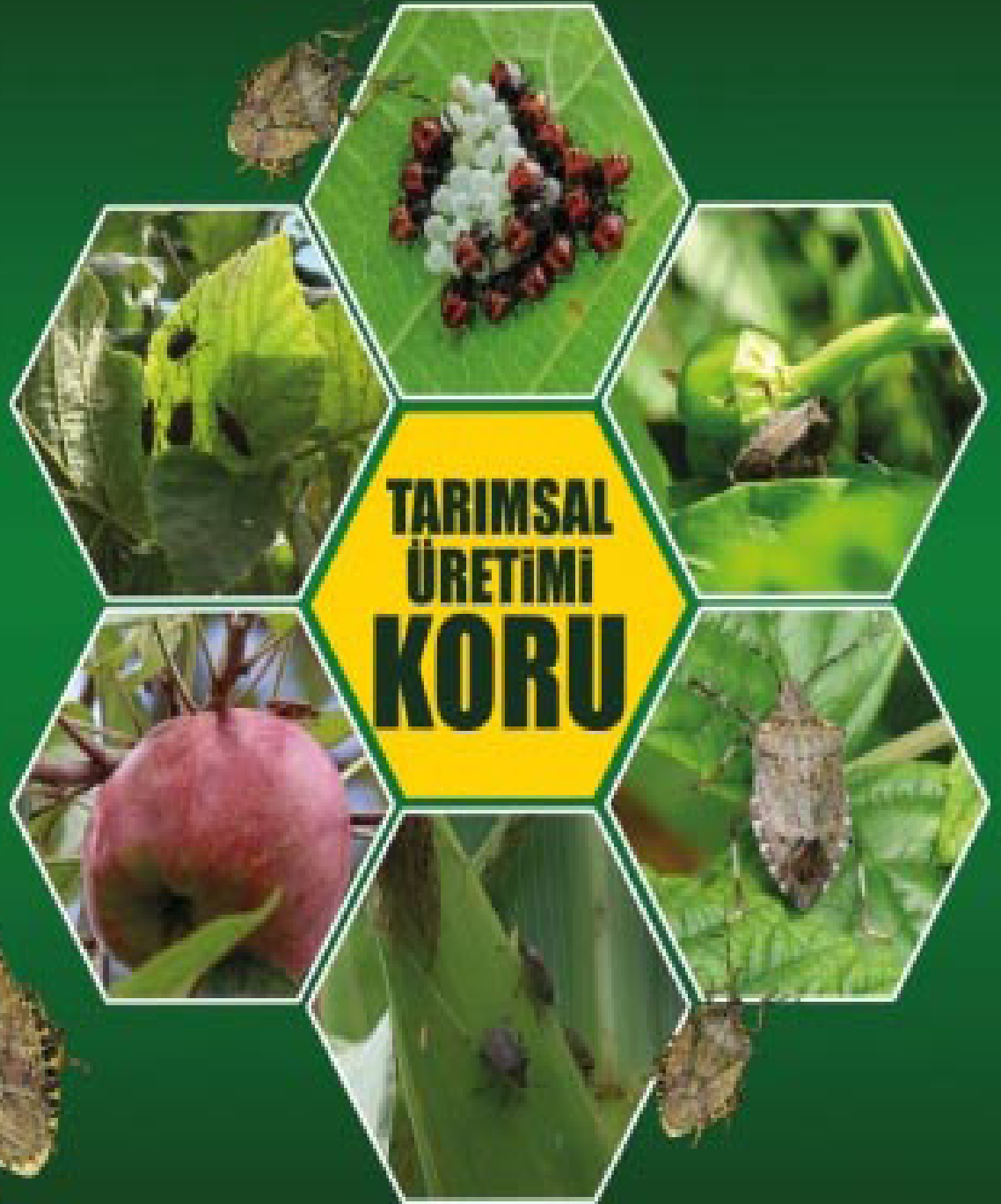
böceğini

GÖRDÜĞÜN

YERDE

YOK ET

TARIMSAL
ÜRETİMİ
KORU



20-22 Şubat tarihleri arasında Elazığ'da düzenlenen U16 Kadınlar Sutopu Bronz Grup müsabakalarında Giresun Gençlik Spor Kulübü U16 Takımı önemli bir başarıya imza attı.

Türkiye Şampiyonası Vizesi Alındı

Genç sporcularımız, oynadıkları 5 karşılaşmada 4 galibiyet ve 1 mağlubiyet alarak grubunu 2. sırada tamamladı.

Üç gün süren organizasyon boyunca hem fiziksel hem de mental dayanıklılıklarını ortaya koyan takımımız, mücadeleci oyun anlayışıyla takdir topladı.

Bu sonuçla birlikte Giresun

Gençlik Spor Kulübü U16 Takımımız, nisan ayında düzenlenecek Türkiye Şampiyonası Play-Off müsabakalarında mücadele etme hakkı kazandı.

Genç sporcularımızı, antrenörlerimizi ve emeği geçen herkesi tebrik ediyor; başarısının devamını diliyoruz.

Haber:
Fatma Uğurlu



Kura çekimi yapıldı !



2025-2026 Sezonu Alaattin Gökçe Süper Amatör Lig'de normal sezonu ilk 4 sırada tamamlayan 1957 Espiyespor, Doğankentspor, Keşapspor ve Derelispör'un Play-Off kura çekimleri ASKF Toplantı Salonu'nda gerçekleştirildi.

Kura çekimine Belediye Başkan Vekili Erkan Hacak, İl Hakem Kurulu adına Başkanvekili Engin Şahin, ASKF Başkanı Sinan Işık, Futbol İl Temsilcisi Mustafa Kasap, Tertip Komitesi Üyesi Ali Yakarışık, Doğankentspor Kulüp Başkanı Selçuk Patan, Keşapspor

SÜPER AMATÖR LİGİ PUAN DURUMU								
	TAKIMLAR	O	G	B	M	A	Y	AV.
1	1957 Espiyespor	16	9	7	0	42	10	32
2	Doğankentspor	16	9	6	1	33	12	21
3	Keşapspor	16	10	3	3	46	15	31
4	Derelispör	16	9	4	3	36	17	19
5	Görelespor	16	6	4	6	21	22	-1
6	Pirazizspor	15	6	3	6	20	24	-4
7	Tireboluspor	16	5	1	10	31	36	-5
8	Alucraspor	15	2	1	12	12	56	-44
9	Ören Belediyespor	16	0	1	15	3	52	-49

başlangıç tarihi 1 Mart Pazar, Bitiş tarihi ise 25 Mart Çarşamba olarak belirlendi. Maçlar 2'şer hafta Pazar, 1'er hafta Çarşamba şeklinde oynanacak.

SÜPER AMATÖR LİG PLAY-OFF FIKSTÜRÜ

1. HAFTA
1 MART PAZAR
14.00: 75. Yıl Stadı
Derelispör – 1957 Espiyespor
14.00: Keşap İlçe Stadı
Keşapspor – Doğankentspor
2. HAFTA
8 MART PAZAR
14.00: Espiye İlçe Stadı
1957 Espiyespor – Keşapspor
14.00: Doğankent İlçe Stadı
Doğankentspor – Derelispör
3. HAFTA
11 MART ÇARŞAMBA
14.00: 75. Yıl Stadı
Derelispör – Keşapspor

14.00: Doğankent İlçe Stadı
Doğankentspor – 1957 Espiyespor
4. HAFTA
15 MART PAZAR
14.00: Espiye İlçe Stadı
1957 Espiyespor – Derelispör
14.00: Doğankent İlçe Stadı
Doğankentspor – Keşapspor
5. HAFTA
22 MART PAZAR
14.00: Keşap İlçe Stadı
Keşapspor – 1957 Espiyespor
14.00: 75. Yıl Stadı
Derelispör – Doğankentspor
6. HAFTA
25 MART ÇARŞAMBA
14.00: Keşap İlçe Stadı
Keşapspor – Derelispör
14.00: Espiye İlçe Stadı
1957 Espiyespor – Doğankentspor

Haber Merkezi

Play-Off'u Kaçırdılar !



Giresun Süper Amatör Ligi'nde sezonun haftasında Görelespor, deplasmanda 1957 Espiyespor'a konuk oldu. Espiye karşılaşmada ev sahibi ekip sahadan 5-1 galip ayrıldı.

Karşılaşmada 1957 Espiyespor'un gollerini Mertcan Kuru (4) ve Mustafa Zorlu kaydederken, konuk ekip Görelespor'un tek golü Yahya Efe Yavuz'dan geldi.

Bu sonucun ardından Görelespor sezonu 22 puanla 5. sırada tamamladı. Play-off hattının dışında kalan temsilcimiz, böylece üst tur şansını kaybetti.

Mahmut İncirkuş'tan Teşekkür Mesajı

Görelespor U-18 ve A Takım Teknik Direktörü Mahmut İncirkuş ise sezon sonunda yaptığı açıklamada, genç futbolculara destek olan isimlere teşekkür etti.

İncirkuş, "Kıymetli hocalarımız Salih Keskin, Nuri

Dönmez, Rıfki Keskin, Mehmet Genç, Kadir Şengün, Ümit İvgin ve Ahmet Tepekaya ... Görele'nin çocuklarına, Görelemizin evlatlarına sahip çıkmanız, onların şampiyonluk sevincine ortak olmanız ve verdiğiniz harçlıklarla bu mutluluğu taçlandırmanız bizi hem gururlandırdı hem de duygulandırdı. Çocuklarımıza söz verip yerine getirilmediği bir noktada, siz kıymetli büyüklerimizin çocuklarımızı kendi evlatlarınız gibi görüp onları onurlandırması bizler için ayrı bir gurur vesilesi olmuştur. Güzel yüreğiniz ve anlamlı desteğiniz için çocuklarımız ve şahsım adına gönülden teşekkür ederiz." ifadelerini kullandı.

Görelespor'da sezon, A Takım'ın play-off'u kaçırmasına rağmen altyapıda elde edilen başarılar ve dayanışma örneğiyle tamamlanmış oldu.

Haber Merkezi

PUAN DURUMU

Takım	O	G	B	M	A	Y	A	P
Sebat Gençlik Spor	22	16	6	0	46	16	30	54
52 Orduspor Fk	22	14	3	5	52	21	31	45
Fatsa Belediyespor	22	12	3	7	27	21	6	39
Yozgat B. Bozok S.	22	11	5	6	44	22	22	38
Zonguldak Spor F.	22	11	5	6	38	17	21	38
Kdz. Ereğli B.Spor	22	10	8	4	30	23	7	38
Pazarspor	22	8	7	7	22	25	-3	31
Düzcespor	22	8	5	9	24	27	-3	29
Tokat Belediye S.	22	7	5	10	21	25	-4	26
Orduspor 1967 A.Ş.	22	6	7	9	23	35	-12	25
Karabük İ. Spor	22	7	4	11	21	38	-17	25
1926 Bulancakspor	22	6	5	11	22	41	-19	23
Artvin Hopaspor	22	6	4	12	22	33	-11	22
Amasyaspor Fk	22	5	6	11	19	32	-13	21
Çayeli Spor Kulübü	22	3	8	11	17	32	-15	17
Giresunspor	22	3	5	14	19	39	-20	14

22. HAFTANIN SONUÇLARI

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

23. HAFTANIN SONUÇLARI

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



Bekle bizi Avrupa geliyoruz !

Hentbol Süper Ligi'nde mücadele eden Giresunspor Hentbol, sahasında oynadığı kritik karşılaşmada Beykoz Belediyespor'u 35-31 mağlup ederek Avrupa arenasına taşıyan Giresunspor Hentbol takımında yüzler gülüyor.

Yeşil-beyazlı ekip, müsabakanın başından sonuna kadar oyunun kontrolünü elinde tuttu. Etkili hücum organizasyonları ve sert sa-

hunmasıyla rakibine üstünlük kuran Çotanaklar, parkeden haklı bir galibiyetle ayrıldı. Tribünlerde az sayıda taraftar bulunmasına rağmen, verilen destek oyunculara ekstra motivasyon sağladı. Bu birliktelik, sahadaki mücadeleye de yansdı. Alınan bu sonuçla Giresunspor Hentbol, Süper Lig'deki iddiasını güçlendirirken Avrupa kupaları yolunda da önemli bir virajı geride bıraktı.

Haber:Hakan Çelebi

