



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

13 Mart 2026 Cuma

Sayfa: 1

Sayı: 7476

Yıl: 21

Fiyatı: 7 TL

TEMÜR: GİRESUNUMUZA 110 MİLYONLUK KIYI EMNİYETİ ACİL MÜDAHALE MERKEZİ KURULUYOR." DEDİ

Temür'den Kıyı Emniyeti Acil Müdahale Merkezi Müjdesi

AK Parti Giresun Milletvekili, TBMM Kamu İktisadi Teşebbüsleri Komisyonu Üyesi Ali TEMÜR, Giresun'a Kıyı Emniyeti acil müdahale merkezi müjdesi verdi.

Temür, "Kıyı Emniyeti Genel Müdürlüğü'nde gerçekleştirdiğimiz KİT Komisyonu toplantısında, Genel Müdürümüz Mustafa Bankaoğlu ile verimli ve kapsamlı bir görüşme gerçekleştirmiştik. Toplantımızda, deniz güvenliğimizin daha da güçlendirilmesi ve Karadeniz'de yaşanabilecek olası kazalara hızlı müdahale edilebilmesi adına Giresun'umuza Acil Müdahale Merkezi

kurulması yönündeki talebimizi ilettik. Genel Müdürlüğümüzle ve Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı ile yaptığımız görüşmeler neticesinde; personeli, teknik ekipmanı ve tam donanımlı müdahale botuyla birlikte Giresun'umuza Acil Müdahale Merkezi kurulması kararı onaylanmıştır." dedi

Temür şöyle konuştu; "Denizlerimizde meydana gelebilecek kazalara, en zorlu hava şartlarında ve fırtınalı zamanlarda dahi hızlı ve etkin bir şekilde müdahale edebilecek kapasiteye sahip, can güvenliğini önceleyen bir merkez olacaktır. Merkezimizde



yer alacak müdahale botumuz; kıyı şeridinde meydana gelebilecek yangınlara karşı 70 metre mesafeye kadar etkili yangın söndürme kapa-

sitesiyle yangınlara anında müdahale edebilecek ve olası afetlerin büyümeden kontrol altına alınmasına büyük katkı sağlayacaktır. **3'TE**

ARA SIRA



Abdullah
KARAOSMANOĞLU

İSTİKLAL MARŞINI DİNLERKEN

Tarihin en kadim milletlerinden olan Türk milleti, Anadolu yaylasında kurduğu devletiyle; insanlığa insanlık nedir öğretmiş. Fethettiği toprakları vatan tutarak, adaletle hükmetmiş, üç kıtada 20 milyon kilometre kereye ulaşmış büyük bir imparatorlukken, tarihin cilvesi yeniden doğduğu yerlere çekilmek zorunda kalmış. Dünya milletleri arasında yaşama mücadelesi verirken, emperyalist Avrupa Türk milletine Anadolu

yaylasını da çok görmüş. İmzalatırılan Mondros paçavrasından güç alan Avrupa emperyalizmi Türk'ü önce Avrupa'dan sonra da Anadolu'dan sürerek, Türk 'süz bir dünyanın projesini gerçekleştirmek istemişti. Haçlı Avrupa, Mondros'tan aldığı kuvvetle Anadolu'yu bölge bölge işgale başladı. Türk'ün ateşle imtihanı da başlıyordu: tarihi boyunca istiklale aşık hür yaşamış bu aziz millet esir edilmek isteniyordu. **2'DE**

AGD Giresun'dan Mescid-i Aksa'nın İbadete Kapatılmasına Tepki



Siyonist işgalciler Mescid-i Aksa'yı 13 gündür ibadete kapatarak Müslümanların girişini engellemeyi sürdürüyor. Anadolu Gençlik Derneği Giresun Şubesi Mescid-i Aksa'nın ibadete kapatılmasına ve İran'a yönelik saldırılara tepki gösterdi.

AGD Giresun Şubesi Başkanı Cahit Ensar Temür yaptığı açıklama "Malumunuz olduğu üzere Siyonist İsrail, İran ile yaşanan savaşı bahane ederek tam 13 gündür ilk kıblemiz, ikinci mabedimiz ve üçüncü haremimiz olan Mescid-i Aksa'yı ibadete kapatmıştır. **3'TE**

ANADOLU
Ruhunun
Bağımsızlık
Mücadelesi Korkma
(Yazısı Sayfa 4'te)

KÖY
ENSTİTÜLERİ...
(Yazısı Sayfa 4'te)

Fındıkta Tek Fiyat
Politikası ve Giresun
Üreticisinin Gerçeği
(Sayfa 4'te)

Köse: 'İstiklâl Marşı Bir Destandır'



Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse 12 Mart İstiklâl Marşı'nın Kabulü ve Mehmet Akif Ersoy'un Anma Günü'nün 105. yıl dönümünü andı. **SAYFA 2'DE**

Giresun'un Espiye ilçesinde öğrenciler "zimem defteri" geleneğini sürdürdü



SAYFA 4'TE

Özel İdare'den Köylerin Işıklandırılması İçin Fedakarlık



İl genelindeki 550 köyün genel aydınlatma bedelleri, Özel İdare tarafından her ay düzenli ve eksiksiz bir şekilde karşılanıyor. **SAYFA 3'TE**

Vali Mustafa Koç'tan TSO'ya Ziyaret



Giresun Valisi Mustafa Koç, Giresun Ticaret ve Sanayi Odası'nı ziyaret ederek Oda yönetimiyle bir araya geldi. Ziyarete il ekonomisi, yatırım fırsatları ve bölgenin kalkınmasına yönelik çalışmalar ele alındı. **3'TE**



Yaşlı ve engelli vatandaşların ihtiyaçları karşılandı

SAYFA 3'TE

ARA SIRA

Abdullah
KARAOŞMANOĞLUİSTİKLAL MARŞINI
DİNLERKEN

Avrupa'nın Bozkurt dediği Kemal Paşa'nın önderliğinde önce Ankara'da milli meclis kuruldu, 'Ya İstiklal Ya Ölüm' parolasıyla Mondros paçavrasını tanımadılar. Yer yer işgalcilere karşı başarılar kazandılar. Zaferden emin olan Ankara hükümeti askere şevk, millete moral olması için büyük zaferden önce bir milli marş yarışması açtı.

Yarışmaya 724 eser katıldı. Eserlerin hiçbirisi milletimizin tarihi serançamını anlatır nitelikte değildi. Şairler listesine bakıldığında "Çanakale Destanı" başta olmak üzere yazdığı eserleriyle milli şair ünvanını çoktan hak etmiş Mehmet Akif yoktu. Burdur mebusu da olan Akifin yarışmaya katılmama sebebi sorulduğunda kazanan esere 500 liralık ödül verilecek olmasıydı. Yakın dostları tarafından ikna edilerek Akif yarışmaya katılma kararı aldı. Şair Ankara'da kaldığı Tacettin Dergahının manevi atmosferi içerisinde halden hale giriyor, yürürken dinlenirken hatta uykusundan fırlayarak: 'Korkma Sönmez Bu Şafaklarda Yüzen Alsancak, Sönmeden Yurdumun Üstünde Tüten En Son Ocak, diyerek Türkün 10 kıtalık 41 mısralık destansı istiklal marşını yazdı.

İstiklal marşı sadece bir şiir değil; bir milletin 'hangi çılgın bana zincir vuracak-

mış? Şaşarım!' diyerek dünyaya meydan okuduğu bir hürriyet beyanmesidir. İstiklal marşımız şiir kalitesi ve mana derinliğiyle dünyada eşi olmayan şaika bir eserdir.

Bundan 105 yıl önce 12 mart 1921 tarihinde TBMM hükümeti Milli Eğitim bakanı Hamdullah Suphi Bey tarafından 3 defa okunarak ayakta dinlenmiş ve milli marş olarak kabul edilmiştir.

Ve bugünde ebediyyen de şerefle okuyacağımız İstiklal Marşımızın kabul yıldönümü kutlu olsun.

Ve şairinin ifadesiyle 'Allah bu millete bir daha istiklal marşı yazdırmazın'.

Bu kadim mirasın ve cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Paşa ve tüm istiklal kahramanlarımızı rahmetle minnetle yâd ederim. Ruhları şad olsun, kurdukları devlet ebed-müddet var olsun.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilal

Olsun artık dökülen kanlarımızın hepsi helal!

Ebediyyen sana yok ırkıma yok izmihlal:

Hakkıdır, hür yaşamış bayrağımın hürriyet:

Hakkıdır Hak'ka tapan milletimin İstiklal.

Not: Mehmet Akif Ersoy İstiklal Marşı için 500 liralık ödülü Hilal-i Ahmer (Kızılay) bünyesindeki yoksul kadın ve çocuklara iş öğreten ve cepheye elbise diken Darülmesai vakfına bağışlamıştır.

3 dönümlük bölümünde hayata geçirilecek olan Canlı Hayvan Pazarı Projesi kapsamında, hayvan satış ve yerleştirme alanlarının yanı sıra vatandaşların ihtiyaçlarını karşılayabilecek dinlenme alanları ile yiyecek içecek noktaları, çeşme ve WC gibi ihtiyaç noktaları yer alacak.

Başkan Köse, projenin hem hayvan yetiştiricileri hem de

Köse: 'İstiklâl Marşı
Bir Destandır'

Başkan Köse "Türk milletinin bağımsızlık ve hürriyet aşkını en güçlü şekilde dile getiren İstiklâl Marşımızın kabulünün 105. yıl dönümünü büyük bir gurur ve coşkuyla anıyoruz. Milli şairimiz Mehmet Akif Ersoy'un kaleminden çıkan bu eşsiz eser, milletimizin inancını, azmini ve vatan sevgisini en derin duygularla ifade eden bir destandır.

İstiklâl Marşı yalnızca bir marş değil; milletimizin zor şartlar altında verdiği bağımsızlık mücadelesinin, birlik

ve beraberliğinin simgesidir. Mehmet Akif Ersoy'un 'Allah bu millete bir daha İstiklâl Marşı yazdırmazın' sözleri de bu mücadelenin ne kadar büyük fedakârlıklarla kazanıldığını bizlere hatırlatmaktadır. Bu duygu ve düşüncelerle İstiklâl Marşımızın kabulünün 105. yıl dönümünde başta Milli Şairimiz Mehmet Akif Ersoy olmak üzere, vatanımızın bağımsızlığı uğruna mücadele eden tüm kahramanlarımızı rahmet, minnet ve saygıyla anıyorum" dedi. **Haber Merkezi**

Köse'den Hayvan
Pazarında İnceleme

alıcılar için daha düzenli ve modern bir ortam oluşturacağını ifade ederek: "Şehrimizin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak planladığımız bu proje, hayvancılıkla uğraşan vatandaşlarımız için önemli bir hizmet olacak. Bu proje şehrimizin önemli bir eksikliği idi ve yapımına başlamış durumdayız. Proje tamamlandığında kurbanlık bayramı öncesinde

hayvanların satışı da burada yapılacak" dedi. Köse, projenin en kısa sürede tamamlanarak hizmete sunulmasının hedeflendiğini de belirtti.

Öte yandan, belediyeye ait arazinin kalan bölümünde ise ilerleyen süreçte belediyenin kum, çakıl, asfalt, bordür ve beton vb. üretim tesislerinin kurulmasının planlandığı bildirildi. **Haber Merkezi**



Hüseyin TATAR

ANADOLU Ruhunun
Bağımsızlık
Mücadelesi Korkma

Marş, Kurtuluş Savaşı'nın devam ettiği zorlu günlerde Türk ordusunun cesaretini, Türk milletinin bağımsızlığa olan inancını ve dini değerlere bağlılığını dile getiren bir "bağımsızlık bildirisi" niteliğindedir.

"Milletimizin onurlu mücadelesi ve vatan sevgisi, bağımsız bir ülke, hür bir millet iddiasının mısralarla ifadesi ve parlak bir geleceğin müjdecisi olan İstiklal Marşımızın kabulünün 105'nci yıldönümünü kutluyoruz".

"Milli marşlar, Milletlerin birliğini sağlayan ve yaşatan ruhun temel öğelerdendir.

İstiklal Marşı, Türk Milletinin bağımsızlık ve özgürlük savaşını ölümsüzleştiren, Türk Milletini ortak düşünce ve değerler düzleminde buluşturan eşsiz bir eserdir.

İçinde yaşadığı toplumun değerlerini çok iyi bilen, ömrünü vatana, millete adanmış milli şairimiz Mehmet Akif Ersoy'un bu uyanış destanında, bir milletin yeniden var olması, yeniden tarih sahnesinde hak ettiği yeri almasının yanı sıra

her kıtasında iman tazeleten, her mısrasında ecdada rahmet okutan, her kelimesinde ruhumuzu aydınlatan İstiklal Marşımız, milli bilincimizin ve hürriyet aşkımızın en berrak ifadesidir.

Türk Milletini ortak değerler ve düşünce düzleminde buluşturan İstiklal Marşımız ve sahip olduğumuz her değer bağımsızlık mücadelesinden izler taşıyor.

Bize ve genç nesillerimize düşen en temel vazife de bu mücadeleyi daima diri tutmak ve gelecek nesillere aktarılması için mücadeleyi sürdürmektir.

Yüce Allah'tan bu Millete bir daha İstiklal Marşı yazdırmamasını niyaz ediyor, İstiklal Marşımızın TBMM'de kabulünün 105'nci yılı nedeniyle başta Gazi Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere, milli şairimiz Mehmet Akif Ersoy ve bu vatan uğruna can veren bütün şehitlerimizi ve gazi olan kahramanlarımızı şükran ve minnetle anıyoruz".

Ruhları şad olsun.

Milletimiz ANADOLU'nun bağımsızlık ruhu Korkma.!

ADABAHC'E'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..Arşanın önü açıktır ve ileride yeni yapılacak konutların önünün kapanması mümkün değildir

İLETİŞİM: 0530 845 19 55

Kitap Takas Günleri Sürüyor

Giresun Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü tarafından okuma alışkanlığını teşvik etmek ve geri dönüşüm bilincini artırmak amacıyla başlatılan "Kitap Takas Günleri", vatandaşlardan yoğun ilgi görüyor.

"Okuduğun kitabı getir, yeni bir kitapla değiştir" sloganıyla yola çıkan Mobil Sıfır Atık Toplama Aracı, Giresun sokaklarını adeta açık hava kütüphanesine dönüştürüyor.

Belediye Başkanı Fuat Köse'nin eşi Nalan Köse'nin da katılım sağladığı mahalle

programları kapsamında şu ana kadar sırasıyla Erikliman Muhtarlığı, Aksu Muhtarlığı ölü ve Gaziler Kadın Kooperatifi önünde (Muhtarlık yanı) etkinlik düzenlendi. Söz konusu noktalarda 10.00 ile 12.00 saatleri arasında stant kuran ekipler, vatandaşların ellerindeki kitapları getirip farklı kitaplarla takas etmelerine olanak sağlamıştı. Mahalle sakinlerinin bu anlamda etkinliğe katılımı ise oldukça yoğun.



Kitap severleri yeni hikayelerle buluşturan etkinlik, planlanan program dahilinde diğer mahallelerde de devam edecek. Giresun Belediyesi'nin özel tasarımı Mobil Sıfır Atık Toplama Aracı'nın önümüzdeki günlerdeki durakları ise şu

şekilde olacak:

12 Mart Perşembe: Gedikkaya Mahallesi Nihatbey Caddesi Üzeri (Saat: 10.00-12.00)

13 Mart Cuma: Gemilerçekeği Mahallesi Cumartesi Pazarı (Saat: 10.00- 12.00)

Belediye yetkilileri, okudukları kitaplara yeni okurlar bulmak ve kütüphanesini yeni eserlerle zenginleştirmek isteyen tüm Giresunluları etkinlik alanlarına davet etti.

Haber Merkezi

13 Mart
2026 CumaGİRESUN
GÜNDEMSAYI:
7476İmtiyaz 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
Tüzlük İlanı :	: 1.500 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.

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

AGD Giresun'dan Mescid-i Aksa'nın İbadete Kapatılmasına Tepki



Özellikle Ramazan aylarında Müslümanların dualarıyla, tekbirleriyle ve coşkusuyla dolup taşan bu mübarek mekân bugün

ne yazık ki yalnız ve hüznü dolu bir halde bırakılmıştır." dedi.

Daha önce El-Halil Camii'nde fanatik bir Yahudi'nin sabah namazında cemaate silahlı saldırı-

sının ardından cami kapatılmasını ve yeniden açıldığında ise bir kısmının sinagoga çevrildiğini ve girişlerine turnikeler konulduğunu hatırlatan AGD Giresun Başkanı Temür "Bugün benzer bir akıbetin Mescid-i Aksa için de planlandığına dair ciddi iddialar dile getirilmektedir. Hatta İran'dan atılan füzeler bahane edilerek Mescid-i Aksa'nın zarar görebileceği ya da yıkılabileceği dahi konuşulmaktadır." diyerek endişesini dile getirdi.

Başkan Temür İran'a Yapılan Saldırlara Da Tepki Gösterdi Öte yandan Siyonist İsrail ve işbirlikçisi ABD'nin hain saldırıları sonucunda başlatılan savaşta

İran halkının yanında olduklarını belirten Başkan Temür "Yaşanan bu süreç şunun ilanidir; Bugün artık bölgemizde yaşanan travmalar tesadüf değil; planlı ve sistematik saldırıların bir parçasıdır. Siyonist İsrail'in hedefi yalnızca bir ülke değildir. Tüm bölgeyi kuşatma ve işgal etme stratejisi adım adım uygulanmaktadır. Başta ülkemiz olmak üzere bütün İslam ülkeleri bu işgal ve istikrarsızlaştırma politikalarının potansiyel hedefidir. Kimse kendisini bu ateş çemberinin dışında görmemelidir." ifadesini kullandı.

Haber:
Fatma Uğurlu

TEMÜR: GİRESUNUMUZA 110 MİLYONLUK KIYI EMNİYETİ ACİL MÜDAHALE MERKEZİ KURULUYOR." DEDİ

Temür'den Kıyı Emniyeti Acil Müdahale Merkezi Müjdesi

Yaklaşık 110 milyon TL değerindeki, üstün donanıma sahip müdahale botumuz teknik personeliyle birlikte Karadeniz'imizin önemli sahil şehirlerinden biri olan Giresun'umuza kazandırılan stratejik yatırım ve şehrimizin denizcilik altyapısına kazandırılan büyük güç olacaktır. Ulaştırma Bakanlığı'mızın ve Kıyı Emniyeti Genel Müdürlüğümüzün yapacak oldukları teknik çalışmaların ardından yaklaşık dört ay içerisinde Acil Müdahale Mer-

kezi tam donanımlı olarak Giresun'umuza kurulacaktır. Şehrimize hayırlı olsun. Şehrimize kazandırılan bu güzel ve kıymetli yatırımda emeği ve katkısı bulunan başta Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'a, Ulaştırma ve Altyapı Bakanımız Sayın Abdulkadir Uraloğlu'na ve Kıyı Emniyeti Genel Müdürlüğü Genel Müdürü Sayın Mustafa Bankaoğlu'na hemşerilerim adına şükranlarımı sunuyorum" ifadelerini kullandı.

Haber: Fatma Uğurlu



Yaşlı ve engelli vatandaşların ihtiyaçları karşılandı



Giresun'un Alucra İlçesinde Vefa Projesi kapsamında yaşlı ve engelli vatandaşların ihtiyaçları karşılandı.

Kaymakamlık koordinesinde, Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfınca yürütülen projede, yaşlı, engelli ve kronik

rahatsızlığı bulunan vatandaşların temel ihtiyaçları karşılanarak evde bakım ve destek hizmetleri verildi.

İlçe Kaymakamı Emrah Azman, projede görev yapan ekiplere özverili çalışmalarından dolayı teşekkür etti.

GİRESUN (AA)

Eynesil Esnaf ve Sanatkarlar Odası Başkanı Cebeci oldu



Eynesil ilçesinde Esnaf ve Sanatkarlar Odası Başkanlığına Durmuş Cebeci, seçildi.

Mevcut başkan Hasan Kırak'ın aday olmadığı genel kurul, oda binasında tek liste ile gerçekleştirildi.

Yapılan oylamada, Durmuş Cebeci, odanın yeni başkanı oldu. Genel kurula katılan Giresun Esnaf ve Sanatkarlar Odaları Birliği Başkanı Ali Kara, Durmuş Cebeci ve yönetimine başarılar diledi.

GİRESUN (AA)

Belediye'den Yıkama Atağı

Giresun Belediyesi Temizlik İşleri Müdürlüğü ekipleri, şehir genelinde cadde ve sokaklarda yıkama çalışmalarını sürdürüyor.

Vatandaşların daha temiz ve sağlıklı bir çevrede yaşamalarını sağlamak amacıyla yürütülen çalışmalar kapsamında, cadde ve sokaklar tazyikli suyla yıkanarak temizleniyor. Çalışmaların, araç trafiğinin daha az oldu-

ğu gece saatlerinde gerçekleştirilmesiyle hem trafik akışının aksaması önleniyor hem de temizlik işlemleri daha güvenli ve daha etkili bir şekilde yapılıyor.

Temizlik İşleri Müdürlüğü tarafından belirlenen program dahilinde sürdürülen yıkama çalışmalarının, şehir genelinde periyodik olarak devam edeceği bildirildi.

Yetkililer, Giresun'un daha temiz ve yaşanabilir bir kent olması için temizlik çalışmalarının her platformda aralıksız bir şekilde sürdürüleceğinin de altını çizdi.



Haber
Merkezi

Vali Mustafa Koç'tan TSO'ya Ziyaret



Vali Koç'u, Giresun Ticaret ve Sanayi Odası Meclis Başkanı Şükrü Ataün, Yönetim Kurulu Başkanı Hasan Çakırmelioğlu ve yönetim kurulu üyeleri karşıladı. Ziyaret kapsamında gerçekleştirilen toplantıda Oda yetkilileri tarafından, Vali Koç'a ilin ekonomik durumu, yatırım alanları ve iş dünyasının öncelikli beklentileri hakkında brifing verildi.

Görüşmede, Giresun'da

üretim, istihdam ve ihracatın artırılmasına yönelik yapılabilecek çalışmalar ile kamu ve özel sektör iş birliğinin güçlendirilmesi konuları da değerlendirildi.

Vali Koç, iş dünyasının görüş ve önerilerinin ilin kalkınması açısından önemli olduğunu belirterek, kamu kurumları ile özel sektör arasındaki iş birliğinin artırılmasının büyük katkı sağlayacağını ifade etti. **Haber: Hasan Seyis**

Özel İdare'den Köylerin Işıklandırılması İçin Fedakarlık



Yapılan açıklamada "2025 yılı boyunca gerçekleştirilen toplam aydınlatma ödemeleri yaklaşık 52 milyon 135 bin liraya ulaştı. Aylık ortalama 4 milyon 300 bin liralık kaynak aktarımıyla, kırsal alanlardaki aydınlatma sistemlerinin kesintisiz işleyişi güvence altına alındı.

2026 yılında da kararlılıkla sürdürülen bu

destekle, köylerimizdeki aydınlatmanın aksatılmadan sürdürülmesi Giresun İl Özel İdaresinin temel önceliği... Altyapı ve üst yapı yatırımlarının yanı sıra kırsal yaşam kalitesini her yönüyle yükseltmeye odaklanan hizmetlerle; karanlık değil, gelecek aydınlatılıyor." denildi.

Haber:
Fatma Uğurlu

Giresun'un Espiye ilçesinde öğrenciler “zimem defteri” geleneğini sürdürdü

Şehit Hüseyin Tahmaz İlkokulu öğrencileri, “zimem defteri” geleneğini yaşatmak için düzenledikleri bağış kampanyasında 2 bin 750 lira topladı.

Öğrenciler, Esentepe Mahallesi'ndeki bir bakkalda ihtiyaç sahibi bazı ailelerin borçlarını sildirdi.

Okul öğretmenlerinden Abdullah Kır, yaptığı açıklamada, bu tür geleneklerin paylaşma,

yardımlaşma ve toplumsal sorumluluk bilincinin kazandırılmasını sağladığını söyledi.

Bakkal sahibi Yusuf Kaya da öğrencilere teşekkür etti.

Espiye Halk Eğitim Merkezi Müdürlüğü tarafından ramazan ayı dolayısıyla sergi açıldı. Müdürlükte eğitim gören kursiyerlerin el emeğiyle hazırlanan ve 300 eserin yer aldığı sergi yarın sona erecek.

GİRESUN (AA)



Türk Sağlık-Sen'den Kadınlar İçin Çağrı



DR. Mustafa Torun
Enfeksiyon Hastalıkları ve
Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı

mtorun3@gmail.com

KÖY ENSTİTÜLERİ...

Temelleri yeni atılan Cumhuriyetimizin en büyük hedefi çağdaş bir toplum olmayı yakalamaktı. Bu amaç ile okuma yazma bilmeyenlerin %90 olduğu, eğitim kurumlarının çok az olduğu ülkemizin kalkınması ve aydınlanması için bir seferberlik başlatılmıştır. Bu ilk eğitim ateşi köylerimizden başlamış, Türk köylüsünü kurtarmak, yüceltmek, devrimleri yerleştirmek ve köylü üzerinde etkili olacak öğretmenleri yetiştirmek en büyük hedef ile yola çıkmıştır. Bu yolda Milli Eğitim Bakanı Hasan Ali YÜCEL ve İlköğretim Genel Müdürü İsmail Hakkı TONGUÇ çabaları ile köylerimizde yaşayarak üreterek öğrenme prensibi ile KÖY ENSTİTÜLERİ programı hayata geçirildi. Amaç aydınlanmayı köylerden başlatıp Türkiye Cumhuriyeti'nin Atatürk Devrimleri ışığında, Çağdaş, Laik, modern bir devlet olmasını sağlamak olmuştur.

* Sağlığın Sosyalizasyonu Yasası

Bu yasanın temel özellikleri en uçtan merkeze doğru kısaca şu şekildedir.

* Sağlık Evleri,

* Sağlık Ocakları (5-10 bin nüfusa bir sağlık ocağı olacak şekilde planlanmış olup, sağlık evi ve ocağı ilk başvurulacak birinci basamak merkezlerdir),

* Hastaneler (ikinci veya üçüncü basamak olarak planlanmıştır),

Çalışma düzeni nasıl olacaktır?

* Çalışma tam gün esasına göre ekip hizmeti ve sürekli eğitilmiş personel ile verilecektir.

* Altyapı donanımları tamamlanmadan sosyalizasyon yapılamayacağı,

* Her şeyden önce Toplum Hekimliği kavramı ön plana geçerek, sağlıkta çağdaşlaşmanın önü açılacaktı.

* Sağlık sadece doktorların işi olmayıp, çeşitli mesleklerden oluşan bir ekip işi şeklinde planlanacaktı.

* İnsanın sadece fiziki çevresi değil, biyolojik ve toplumsal çevresi olduğu gerçeği kabul edilecekti.

* Hastayı önce hastalıklardan korumak, bu olanak olmazsa sağlamak (tedavi etmek), bu da olmazsa onu onarmak (Rehabilite etmek) amaçlanacaktı.

* Hiç kimseye ayırım yapmadan, herkesin sağlık hizmetlerinden eşit şekilde yararlanmasını sağlanacaktı.

* Sağlık Hizmetlerini nesnel olarak değerlendirip, planlı bir şekilde ileriye götürmek gerekecekti.

* Sağlık bedensel, ruhsal ve toplumsal olarak iyilik halidir” ilkesinden hareket edilerek, planlamalar buna göre yapılacaktı.

* Tüm Sağlık ekipleri birbirini bütünleyerek, ülke çapında hizmet verecekti.

* Sağlık hizmetleri bütünlüğü (Entegre) olacaktı.

* En çok öldüren, sakat bırakan ve en sık görülen hastalıklara öncelik tanınacaktı.

* Sağlık Ocakları aynı zamanda kırsal kalkınma odakları olarak planlanacak, en ücre köşedekine bile sağlık hizmeti talep edilmesine gerek kalmadan gidecekti.

Bu yasa halen yürürlükte olmasına rağmen maalesef işlevini tamamen yitirmiştir.

Türk Sağlık-sen Giresun Şubesi 8 Mart dünya kadınlar gününü kutladı

Kadınlara ayrımcılık yapılmaması istenen açıklamada, “Cennetin ayaklarının altına serildiği annelikteki önem, Dede Korkut'un Banu Çiçek'inde görülen cesaret, Cengiz Han'a “Ben Han'ım, o da beni Han'ım” dedirten kudret; Gevher Nesibe ve Hafsa Sultan'da millete şifa olan merhamet; Zübeyde Hanım'da dünyayı değiştiren bir annenin fedakârlığı; Kara Fatma, Şerife Bacı ve Nene Hatun'da yiğitlik; Halide Edip'te vatan sevgisinin adıdır Türk Kadını

Kadınlarımız kamu çalışma hayatında fedakârca devletine ve milletine hizmet etmektedir.

Devletin sorumluluğu, kadın çalışanlarımızın yaşamını kolaylaştırmak, iş hayatının aile ve sosyal yaşam üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmektir.

Bu hem Anayasa'nın hem de milletimizin tarihinin yüklediği bir zorunluluktur.

Ne yazık ki bu konuda yeterli adımlar atılmamıştır. Kadın kamu çalışanları mobbing ve şiddetin mağduru haline gelmiştir.

Aşırı iş yükü kadın çalışanlarımızın karşılaştığı bir diğer büyük sorundur

Kreş ihtiyacı ise hâlâ çözülememiş temel sorunlardan biridir. Bunlar, kadın çalışanlarımızın aile ve sosyal yaşamını ciddi biçimde olumsuz etkilemektedir.

Sözleşmeli çalışma sistemi ise kadınlarımızı ailelerinden uzaklaştırmakta ve huzurlu bir aile düzenini imkânsız hale getirmektedir.

Türk Sağlık-Sen olarak bu sorunların çözümünü için tüm gücümüzle mücadele ediyoruz. Bu mücadeleyi daha da değerli kılacak olan ise kadın çalışanlarımızın sendikal hayatta aktif yer almalarıdır.

İlk kadın memur Bedra Osman'ın, Osmanlı Müdafaa-i Hukuk-ı Nisvan çatısı altında verdiği mücadele, kadın memurların çalışma hayatındaki ilk kazanımlarını oluşturmuştur. Mücadele ederek kazanan bir gelenekten gelmektedir çalışan türk kadını

Buradan tüm kadın sağlık ve sosyal hizmet çalışanlarına sesleniyoruz: Gelin Türk Sağlık-Sen çatısı altında birleşelim. Gelin birlikte mücadele edip birlikte kazanalım.

Bu vesileyle, başta vatan için can veren şehitlerimizin eşleri ve anneleri olmak üzere tüm kadınlarımızın 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyoruz. Toplumsal yaşamda, çalışma hayatında ve sendikal mücadelede yer alan tüm kadınlarımıza başarılar diliyoruz.” denildi.

Haber:
Fatma Uğurlu



**Abdulkadir
Eroğlu**

akadire@hotmail.com

Fındıkta Tek Fiyat Politikası ve Giresun Üreticisinin Gerçeği

Türkiye'nin en önemli tarımsal ürünlerinden biri olan fındıkta yıllardır uygulanan fiyat politikası, ne yazık ki üreticiyi zenginleştiren bir model ortaya koyamamıştır. Aksine, özellikle coğrafi yapısı ve iklim koşulları gereği fındık üretiminin adeta zorunlu olduğu Giresun gibi bölgelerde üreticinin giderek fakirleşmesine yol açan bir tablo oluşmuştur.

Aslında ortada gerçek anlamda bir fiyat politikası da yoktur. Türkiye'de onlarca farklı fındık türü yetişmektedir; çakıldak, delisava, foşa ve daha niceleri... Ancak dünyanın en kaliteli fındığı olarak kabul edilen Giresun kalitesi de dâhil olmak üzere tüm bu farklı türler tek bir sepete konulmakta ve ortaya çıkan karışım için ortalama bir fiyat belirlenmektedir. Böyle olunca da kalitesi ve değeri çok daha yüksek olması gereken Giresun fındığının fiyatı, diğer kalitelerin seviyesine çekilmiş olmaktadır.

Daha da dikkat çekici olan ise Giresun'daki bazı üretici kuruluşlarının yaklaşık otuz yıldır bu uygulamanın sürdürülmesine öncülük etmesidir. Oysa bu politika, Giresun'daki üreticilerin daha da yoksullaşmasına neden olmaktadır. Sepetteki tüm fındık türleri aynı ölçüde desteklenirken, doğal olarak daha düşük maliyetle üretim yapan bölgelerdeki üreticiler de bu sistemden fayda sağlamaktadır. Bu nedenle farklı bölgelerdeki üreticiler kendi çıkarları gereği bu politikayı güçlü şekilde desteklemektedir. Buna rağmen Giresun'daki üretici kuruluşlarının bu tabloya karşı ciddi bir itiraz geliştirememesi dikkat çekicidir.

Sonuçta ortaya çıkan durum oldukça nettir: Üreticiyi desteklemek amacıyla açıklanan yüksek fiyatlar, satılmayan fındığın üretimini artırmaktan başka bir sonuç doğurmamıştır. Üstelik yıllık ortalama üretimi yaklaşık 1000 kilogram civarında olan ve Türkiye üretiminin yaklaşık yüzde 65'ini oluşturan küçük üreticilerin refah düzeyine de kayda değer bir katkı sağlanamamıştır.

Oysa fındık, Doğu Karadeniz'de deniz ile yüksek dağlar arasındaki dar bir ekolojik kuşakta yetişir. Bu doğal yapı, aynı zamanda dünyanın en kaliteli fındığının ortaya çıkmasının da temel sebebidir. Gastronomi alanında hazırladığı küresel listelerle bilinen TasteAtlas'ın 2026 yılı güncellemesine göre dünyanın en iyi fındıkları arasında ilk sırada İtalya'nın Piemonte bölgesine ait Nocciola del Piemonte yer aldı. Listede ikinci sırada ise Türkiye'nin Karadeniz bölgesinde yetişen Giresun Tombul fındığı gösterildi.

Giresun fındığının aroması öne çıkıyor

Uzmanlara göre Giresun Tombul Fındığı; yoğun aroması, yüksek yağ oranı ve dolgun iç yapısıyla dünyanın en kaliteli fındıkları arasında gösteriliyor. Karadeniz'in zengin mineralli topraklarında yetişen bu fındık türü; demir, potasyum, kalsiyum ve vitaminler bakımından da oldukça zengin bir besin kaynağı olarak biliniyor.

Ancak yanlış politikalar nede-

niyle fındık üretimi zamanla geniş ve verimli ovalara, yani aslında her türlü tarımsal ürünün yetişebildiği bölgelere doğru yayılmıştır. Bu yeni alanlarda üretim çok daha yüksek verimle ve çok daha düşük maliyetle yapılmaktadır. Doğal olarak ortaya çıkan düşük maliyetli ancak daha düşük kaliteli fındık, ekolojik bölgedeki üreticiler için ciddi bir haksız rekabet yaratmıştır.

Devletin destekleme alımlarıyla korumayı hedeflediği üreticiler ise tam tersine bu rekabet karşısında daha da zor durumda kalmıştır.

Bugün sayılar da bu gerçeği açıkça göstermektedir. 1964 yılında üç ilde 220 bin hektar alanda 90 bin ton fındık üretilirken, günümüzde 42 ilde yaklaşık 800 bin hektar alanda 900 bin tona ulaşan bir üretim söz konusudur. Bu genişleme doğal olarak ciddi bir arz fazlasını da beraberinde getirmiştir.

Mevcut destekleme modeli ve tek fiyatla alım yöntemi, düz araziler ile eğimli arazilerde üretim yapan üreticiler arasında da ciddi bir adaletsizlik yaratmaktadır. Verimin yüksek olduğu düz alanlarda üretim maliyetleri düşerken, Karadeniz'in eğimli arazilerinde üretim çok daha zahmetli ve pahalıdır. Buna rağmen herkes için aynı fiyat uygulanması, özellikle eğimli arazilerde üretim yapan üreticilerin her geçen yıl daha fazla mağdur olmasına yol açmaktadır.

Bir başka çelişki de üretim izinleri ile destekleme politikaları arasında. Bakanlar Kurulu kararıyla 16 ilde fındık üretimine izin verilmiş olmasına rağmen, bugün 43 ilde doğrudan destekleme ödemesi yapılmaktadır. Bu durum hem planlamayı hem de piyasayı bozmakta, üretim fazlasını daha da artırmaktadır.

Dolayısıyla yapılması gereken açıktır. Yasal olarak üretim alanı içinde olmayan 27 ilin destekleme kapsamından çıkarılması gerekmektedir. Bunun yanında Karadeniz'de geleneksel üretimin yapıldığı Giresun, Ordu ve Trabzon gibi illerde desteklerin daha yüksek uygulanması kaçınılmazdır. Bu bölgelerdeki üreticiler için desteklerin en az 1,5 hatta 2 katına çıkarılması hem adaletli hem de sürdürülebilir bir yaklaşım olacaktır.

Fındık Türkiye için stratejik bir üründür. Ancak doğru politikalar uygulanmadıkça bu stratejik ürün, üretici için bir refah kaynağı olmaktan uzak kalacaktır. Özellikle dünyanın en kaliteli fındığının yetiştiği Giresun gibi bölgelerde üreticiyi koruyacak, kaliteyi teşvik edecek ve adil rekabeti sağlayacak yeni bir politika artık kaçınılmazdır.

Yeni sezon başlarken hemen eski oyunlar meydana çıktı. Daha çiçeklenme tam olmadan, kış çıkmadan güya karanfile göre rekolte hesapladılar ve 830.000 ton üretim olacağını tahmin ettiler. Yani ihracatçılar acele etmeyin üretim çok fiyatlar düşer. Bu davranış düzgün bir esnafa yakışmaz, devletin derhal ciddi önlem alıp hemen gerçek değeri bulması lazım. Yeni sezon hayırlı olsun

Sağlık Köşesi

Farklı Beden Tipleri Normalleştirilmeli
Medya baskısı yeme bozukluğunu besliyor

Birçok farklı özellikte yeme bozukluğu olduğunu belirten uzmanlar, en sık görülenlerden birinin anoreksiya nervoza olduğunu söylüyor.

Anoreksiya nervozanın psikolojik, biyolojik ve genetik faktörlerin bir araya gelmesiyle geliştiğini aktaran Psikiyatri Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Murat Yusuf Hüseyin; “Erken dönem bağlanma sorunları, ebeveyn tutumları, düşük öz saygı ve olumsuz yaşam olayları yeme patolojisine zemin hazırlar.” dedi. Genç kadınlarda daha sık görülse de her yaş ve cinsiyette anoreksiya nervoza ortaya çıkabildiğine dikkat çeken Hüseyin, kalp ritmi bozukluklarından kemik erimesine kadar ciddi fiziksel ve psikolojik sonuçlara yol açabildiğini ifade etti. Hüseyin ayrıca, yanlış beden algısının, kilo alma korkusunu besleyerek sağlıklı yeme davranışlarını tetiklediğini söyledi ve toplumda farklı beden tiplerinin normalleştirilmesi gerektiğini vurguladı.



Üsküdar Üniversitesi NP Etiler Tıp Merkezi Psikiyatri Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Murat Yusuf Hüseyin, anoreksiya nervozanın nedenleri, belirtileri, sağlık riskleri ve tedavisi ile toplumdaki beden algısının rolü hakkında açıklamalar da bulundu.

HER BİR YEME BOZUKLUĞU KENDİNE ÖZGÜ ÖZELLİKLER TAŞIR

Hemen hemen herkes tarafından bilinen anoreksiya nervoza dışında da çeşitli yeme bozuklukları olduğuna dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Murat Yusuf Hüseyin; “En sık görülenler anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğudur. Bunların dışında pika, kaçınan/kısıtlayıcı gıda alımı bozukluğu ve gece yeme sendromu da diğer yeme bozuklukları arasında sayılabilir.” dedi.

Yeme bozukluklarının farklılıklarına değinen Hüseyin, şunları söyledi:

“Bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme nöbetleri ile karakterizedir. Kişi kontrol kaybı yaşar, hızla yedikten sonra kusma, aşırı egzersiz veya müshil kullanımı gibi telafi davranışları gösterebilir. Bigoreksiya (kas dismorfisi), kişinin kas kütlelerini artırma ve yağ oranını azaltma takıntısıdır; çoğunlukla sporcularda görülür. Dran-koreksiya, kalori kısıtlaması yerine aşırı alkol tüketimiyle enerji ihtiyacını karşılama biçimidir. Diabulimiya, diyabet hastalarının insülin kullanımını kilo kontrolü amacıyla bilinçli olarak kısıtlamasıdır. Ortoreksiya nervoza, sağlıklı beslenme takıntısı ile başlar; yalnızca ‘temiz’ veya ‘sağlıklı’ kabul edilen yiyecekleri tüketme konusunda aşırı kaygı vardır.”

ANOREKSİYA NERVÖZADA PSİKOLOJİK, BİYOLOJİK VE GENETİK ETKENLERİN BİRLİKTE ROL ALIYOR

En sık karşılaşılan anoreksiya nervozanın psikolojik, biyolojik ve genetik boyutlarda geliştiğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Murat Yusuf

Hüseyin; “Kişiler duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını ayırt etmekte zorlanır. Erken dönem bağlanma sorunları, ebeveyn tutumları, düşük öz saygı ve olumsuz yaşam olayları yeme patolojisine zemin hazırlar. Aşırı kontrol ve kimlik çabası, aşırı zayıf olma uğraşısıyla sonuçlanabilir.” dedi.

Biyolojik olarak anoreksiya hastalarının beyin görüntüleme çalışmalarında serebral atrofi ve ventriküllerde genişleme olduğunun ortaya çıktığını kaydeden Hüseyin, genetik bakımından da yapılan ikiz çalışmalarına göre anoreksiya nervoza kalıtsallığının yüzde 28 ila 74 arasında değiştiğine dikkat çekti.

ANOREKSİYA NERVÖZA CİDDİ FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK ETKİLER YARATIR

Anoreksiya nervozanın kişinin aynadaki yansıması ile gerçek görünümünü arasında uçurum oluşturduğunu vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Murat Yusuf Hüseyin; “Kişi kendini olduğundan çok daha kilolu görür. Bu algı, kilo alma korkusunu artırır ve

sağlıksız yeme alışkanlıklarına yol açar.” dedi.

Sürekli ‘yeterince ince değilsin’ düşüncesinin, kişinin sosyal ortamlardan kaçmasına, yemek yemekten suçluluk duymasına ve kendini sürekli kontrol etme ihtiyacına neden olduğunu dile getiren Hüseyin; “Genellikle 12-25 yaş aralığındaki genç kadınlarda daha sık görülür, ancak erkeklerde ve diğer yaş gruplarında da rastlanabilir. Çocukluk ve ileri yaşta da ortaya çıkabilir. Anoreksiya nervoza ciddi fiziksel ve psikolojik etkiler yaratır. Kalp ritmi düzensizlikleri, düşük tansiyon, kas kaybı, kemik yoğunluğunda azalma, hormonal dengesizlikler sık görülür. Uzun süreli beslenme eksikliği organ yetmezliğine ve ölümcül sonuçlara yol açabilir.” açıklamasını yaptı.

ÇEŞİTLİ BEDEN TİPLERİNİN NORMALLEŞTİRİLMESİ ÖNEMLİ

Anoreksiya nervozanın multidisipliner bir yaklaşım gerektirdiğinin altını çizen Dr. Öğr. Üyesi Murat Yusuf

Hüseyin; “Beslenme düzeni oluşturulmalı, gerekirse hastane yatışı uygulanmalı. Bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile olumsuz düşünce ve inançlar değiştirilmeli. Grup terapisi ve yakın çevrenin desteği iyileşmeyi hızlandırır. Kişinin sağlıklı beden algısı kazanması, sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesi ve kendine şefkat göstermesi desteklenmeli.” dedi.

Toplumdaki güzelliğe ve ideal vücut algısının anoreksiya nervozayı tetikleyebildiğine işaret eden Hüseyin, sözlerini şöyle tamamladı:

“Medya ve sosyal medyada sürekli idealize edilen beden imajları, özellikle gençlerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına ve sağlıksız davranışlara yönelmesine neden olur. Sosyal kabul arzusuyla sağlıksız diyetler ve aşırı kilo kontrolü ortaya çıkabilir. Bu nedenle toplumsal farkındalığın artırılması, sağlıklı beden imajlarının medya ve sosyal platformlarda temsil edilmesi ve çeşitli beden tiplerinin normalleştirilmesi önemlidir.”

Mevsimsel Duygu Dalgalanmalarına Karşı 10 Etkili Öneri
Nedensiz yorgunluk, motivasyon kaybı, uyku artışı...

Mevsim değişimleri yalnızca gardırop yenilemek veya

hava koşullarına uyum sağlamak anlamına gelmiyor. Aynı zamanda psikolojik sistemimizin de yeniden dengelemesi gereken bir dönem ifade ediyor.



Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, mevsim geçişleri iç dünyamızda ‘yeniden düzenleme’ sürecini tetikleyebilir. Klinik gözlemlere göre, kışın içe dönük yapıdan baharın artan temposuna geçiş döneminde nedensiz yorgunluk, motivasyon düşüşü, uyku artışı ve duygusal hassasiyet gibi yakınmalar belirgin şekilde artış gösteriyor.

Acıbadem Fulya Hastanesi Uzman Psikolog Sena Sivri, pek çok kişinin bu dönemde ‘Depresyona mı giriyorum?’ endişesi taşıdığını belirterek; “Oysa her duygu durum değişimi depresyon anlamına gelmez. Çoğu zaman yaşanan bu tablo, beden ve zihnin çevresel değişimlere verdiği doğal bir uyum tepkisidir. Mevsimsel geçişler sırasında gün ışığı süresi, sıcaklık, sosyal hareketlilik ve günlük alışkan-

lıklar değişir. Bu değişimler doğrudan biyolojik ritmimizi etkileyen sirkadiyen sistemini devreye sokar. Sirkadiyen sistemi sağlıklı çalışmadığında, hormon dengesinde ve duygu durumunda bozulmalar ile depresyon belirtileri ortaya çıkabilir. Bunun

sonucunda kendimizi daha yorgun hissedebilir, sabahları uyanmakta zorlanabilir veya zihinsel performansımızda düşüş yaşayabiliriz. Burada önemli olan nokta, bu belirtilerin geçici ve yönetilebilir olduğunun bilinmesidir” diyor.

DUYGUSAL DALGALANMALAR ZAYIFLIK DEĞİLDİR

Uzman Psikolog Sena Sivri, mevsim geçişlerinde yaşanan duygu dalgalanmalarının psikolojik açıdan bir zayıflık değil; aksine adaptasyon kapasitemizin bir göstergesi olduğunu ifade ederek, sözlerine şöyle devam ediyor: “Önemli olan, bu değişimleri korkulacak bir durum olarak görmek yerine, beden ve zihnin uyum sürecinin bir parçası olarak değerlendirebilmektir. Küçük yaşam düzenlemeleri, farkındalık ve gerektiğinde profesyonel destekle bu

dönemler daha dengeli, hatta kişisel farkındalığın arttığı bir süreç haline gelebilir. Çünkü ruh sağlığı, yalnızca zor dönemlerde değil; değişim anlarında da kendimize nasıl eşlik ettiğimizle şekillenir.”

Uzman Psikolog Sena Sivri, klinik deneyim ve bilimsel verilerin, küçük ama sürdürülebilir yaşam düzenlemelerinin ruh hali üzerinde belirgin bir koruyucu etkisi olduğunu gösterdiğini belirterek, bu süreci daha sağlıklı yönetebilmemiz için dikkat etmeniz gereken 10 kuralı şöyle anlatıyor:

GÜN IŞIĞILA TEMASINIZI ARTIRIN

Doğal ışık, beyin ‘uyanıklık’ ve ‘denge’ sinyallerini düzenliyor. Sabah saatlerinde alınan gün ışığı, serotonin seviyelerini destekleyerek, enerji artışı sağlıyor. Özellikle kapalı ortamlarda çalışan kişiler için kısa açık hava yürüyüşleri bile fark oluşturuyor. Bu nedenle, gün içinde, dışarıda en az 15-20 dakika zaman geçirmeniz önemli.

UYKU DÜZENİNİZİ KORUYUN

Mevsim geçişlerinde uyku isteğimiz oldukça artabiliyor. Ancak, düzensiz uyku saatleri, biyolojik ritmi daha

da bozarak yorgunluk hissini artırabiliyor. Kaliteli uyku, duygusal dayanıklılığın temel yapı taşlarından birini oluşturuyor. Her gün aynı saatlerde uyuyup uyanmanız zihinsel dengenizi destekleyecektir.

HAREKET ETMEYİ İHMAL ETMEYİN

Düşen enerji seviyeleri kişiyi hareketsizliğe itebiliyor; oysa hareket etmek enerji üretimini artırıyor. Düzenli egzersiz endorfin salgısını destekliyor ve kaygı düzeyini azaltıyor. Hafif tempolu yürüyüşler, yoga veya esneme egzersizleri bile psikolojik rahatlamaya sağlıyor.

BESLENME ALIŞKANLIKLARINIZA DİKKAT EDİN

Mevsim geçişlerinde hızlı enerji veren şekerli besinlere yönelim artabiliyor. Uzman Psikolog Sena Sivri, bu seçimlerin kısa vadede rahatlatıcı görünse de sonrasında enerji düşüşüne yol açabileceğini vurgulayarak; “Beslenme alışkanlıkları, psikolojik iyi oluşun göz ardı edilmesi gereken bir parçasıdır. Dengeli protein ve lif tüketimi ruh halinin daha dengeli kalmasına destek olur” diyor.

SOSYAL BAĞLARINIZI SÜRDÜRÜN

İçe kapanma eğilimi

mevsim geçişlerinde artış gösterebiliyor. Ancak, sosyal etkileşim ve sağladığı aidiyet duygusu, psikolojik esnekliği güçlendiren önemli bir koruyucu faktördür. Kısa bir kahve buluşması ya da telefon görüşmesi bile aidiyet hissini güçlendirebiliyor.

GÜNLÜK KÜÇÜK RUTİNLER OLUŞTURUN

Belirsizlik duygusu zihinsel yorgunluğu artırabiliyor. Gün içinde tekrar eden küçük alışkanlıklar ise kontrol hissi kazandırıyor. Sabah rutini, kısa yürüyüşler veya akşam sakinleşme ritüelleri psikolojik dengeyi destekliyor.

DUYGULARINIZI NORMALLEŞTİRİN

‘Böyle hissetmemeliyim’ düşüncesi çoğu zaman içsel baskıyı artırıyor. Mevsimsel değişim dönemlerinde düşük enerji veya isteksizlik hissi yaşamak olağandır. Bu duyguları fark etmek ve kabul etmek, psikolojik uyumu kolaylaştırıyor. Kendinize karşı daha şefkatli olmanız, bu süreçte önemli bir içsel desteği sağlayacaktır

DİJİTAL YÜKÜNÜZÜ AZALTIN

Uzun süre ekran karşısında kalmak zihinsel yorgunluğu artırabiliyor. Özellikle

akşam saatlerinde ekrana maruz kalmak uyku kalitesini olumsuz etkiliyor. Gün içinde vereceğiniz kısa dijital mola- lar zihninizin toparlanmasına yardımcı olacak ve böylece duygusal dalgalanmaları daha hafif hissetmenize katkıda bulunacaktır.

KÜÇÜK VE ULAŞILABİLİR HEDEFLER BELİRLEYİN

Enerjinin düşük olduğu dönemlerde yüksek beklentiler motivasyon kaybına yol açabiliyor. Günlük küçük hedefler belirlemek ise başarı hissini artırıyor. Tamamlanan her küçük adım, psikolojik olarak ‘ilerleme’ duygusu oluşturuyor ve bu etkisiyle ruh halini olumlu yönde destekliyor.

DESTEK ALMAKTAN ÇEKİNMEYİN

Uzman Psikolog Sena Sivri, mutsuzluk, isteksizlik veya umutsuzluk hissinin iki haftadan uzun sürmesi durumunda profesyonel destek almanın önemli olduğuna dikkat çekiyor. Mevsimsel duygu durum değişimlerinin terapiyle oldukça iyi yönetilebildiğini belirten Sena Sivri; “Erken dönemde alacağınız destek, sürecin kronikleşmesini önler. Psikolojik yardım güçsüzlük değil, farkındalık göstergesidir” ifadelerini kullanıyor.



Hakan ÇELEBİ

Leichlingen Almanya'nın Kuzey Ren-Vestfalya eyaletinde yer alan küçük fakat tarihi ve doğal güzellikleriyle dikkat çeken bir şehirdir. Resmi adı "Leichlingen (Rheinland)" olan bu yerleşim yeri, özellikle meyve bahçeleri ve doğal çevresi nedeniyle Almanya'da "Blütenstadt" yani "Çiçekler Şehri" olarak da anılmaktadır. Yaklaşık 28–30 bin civarında nüfusa sahip olan şehir, sakin yaşam tarzı ve doğayla iç içe yapısı sayesinde hem yerel halk hem de ziyaretçiler için cazip bir yaşam alanı sunmaktadır.

COĞRAFI KONUM

Leichlingen, Almanya'nın en gelişmiş eyaletlerinden biri olan Kuzey Ren-Vestfalya'da bulunur. Şehir, özellikle Köln, Düsseldorf ve Leverkusen gibi önemli şehirlerin yakınında yer almaktadır. Bu merkezi konumu

sayesinde hem ulaşım hem de ekonomik ilişkiler açısından avantajlı bir noktadadır. Şehrin içinden geçen Wupper Nehri, Leichlingen'in doğal güzelliğine önemli katkı sağlar. Nehir çevresindeki yeşil alanlar, yürüyüş ve bisiklet için oldukça popülerdir. Ayrıca şehir, Bergisches Land olarak bilinen tepelik ve ormanlık bölgenin başlangıcında yer aldığı için doğa açısından oldukça zengindir.

TARİHİ

Leichlingen'in tarihi Orta Çağ'a kadar uzanır. İlk yerleşimlerin yaklaşık 12. yüzyılda ortaya çıktığı düşünülmektedir. O dönemlerde bölge küçük köyler ve tarım arazilerinden oluşuyordu. Zamanla ticaret yollarının gelişmesiyle birlikte yerleşim büyümeye başladı.

Sanayi devrimi ile birlikte çevredeki şehirlerde sanayi hızla gelişirken, Leichlingen daha çok

tarım ve bahçecilik faaliyetleriyle tanınan bir yer olarak kaldı. Bu durum şehrin doğal yapısının korunmasına yardımcı oldu.

"ÇİÇEKLER ŞEHİRİ" UNVANI

Leichlingen'in en dikkat çekici özelliklerinden biri meyve ve bahçeleridir. Şehir özellikle elma, kiraz ve erik gibi meyvelerin yetiştirildiği geniş bahçeleriyle ünlüdür. İlkbahar aylarında bu bahçelerde açan çiçekler tüm bölgeyi beyaz ve pembe renklere boyar. Bu yüzden şehir "Blütenstadt" yani "Çiçekler Şehri" olarak anılmaktadır.

Her yıl düzenlenen çiçek festivalleri ve yerel etkinlikler bu geleneği yaşatmaktadır. Bahar aylarında şehre gelen ziyaretçiler bu doğal manzarayı görmek için bölgeyi tercih eder.

EKONOMİ

Leichlingen'in ekonomisi

büyük ölçüde küçük ve orta ölçekli işletmelere dayanır. Tarım ve meyvecilik şehir ekonomisinin önemli bir parçasıdır. Bunun yanında ticaret, hizmet sektörü ve küçük sanayi işletmeleri de ekonomik faaliyetler arasında yer alır.

Şehrin büyük metropollere yakın olması nedeniyle birçok kişi Leichlingen'de yaşayıp çevredeki büyük şehirlerde çalışmaktadır. Bu durum şehirde sakin bir yaşam ile büyük şehir imkanlarını bir arada sunmaktadır.

DOĞA VE TURİZM

Leichlingen doğa turizmi açısından oldukça zengin bir bölgedir. Wupper Nehri boyunca uzanan yürüyüş yolları ve bisiklet parkurları doğa severler için ideal alanlar sunar. Ayrıca çevrede bulunan ormanlar ve tepeler yürü-

yüş ve kamp aktiviteleri için uygundur.

Bergisches Land bölgesine yakın olması sayesinde şehir, doğa turizmi ve hafta sonu gezileri için popüler bir destinasyon haline gelmiştir.

KÜLTÜR VE SOSYAL HAYAT

Leichlingen'de yıl boyunca çeşitli kültürel etkinlikler düzenlenir. Yerel festivaller, konserler, sanat etkinlikleri ve pazarlar şehir hayatına canlılık katar. Özellikle bahar ve yaz aylarında açık hava etkinlikleri oldukça popülerdir.

Şehirde tiyatro salonları, kültür merkezleri ve spor tesisleri de bulunmaktadır.

YAŞAM KALİTESİ

Leichlingen, Almanya'da yaşam kalitesi yüksek şehirlerden biri olarak kabul edilir. Gürültü ve yoğun trafik büyük şehirlere göre daha azdır. Temiz

çevre, düzenli şehir planlaması ve geniş yeşil alanlar insanların daha huzurlu bir yaşam sürmesini sağlar.

Aileler için güvenli bir ortam sunan şehirde okullar, spor alanları ve sosyal tesisler oldukça gelişmiştir. Bu nedenle özellikle çocuklu aileler tarafından tercih edilen bir yerleşim yeridir.

SONUÇ

Leichlingen, Almanya'nın doğal güzellikleriyle öne çıkan sakin ve huzurlu şehirlerinden biridir. Meyve bahçeleri, çiçek festivalleri, tarihi dokusu ve doğal çevresi ile dikkat çeken şehir, modern yaşam ile doğayı bir arada sunmaktadır. Köln ve Düsseldorf gibi büyük şehirlerin yakınında bulunması da Leichlingen'i hem yaşamak hem de ziyaret etmek için cazip bir yer haline getirmektedir.

Almanya'daki ekonomik olarak güçlü şehirlerden biri: Langenfeld

Langenfeld Almanya'nın Kuzey Ren-Vestfalya eyaletinde yer alan gelişmiş ve düzenli şehirlerden biridir. Düsseldorf ile Köln gibi iki büyük metropolün arasında bulunan bu şehir, hem ekonomik hem de yaşam kalitesi açısından dikkat çeken yerleşim yerlerinden biridir. Yaklaşık 60 bin civarında nüfusa sahip olan Langenfeld, modern şehir yapısı ile geleneksel Alman şehir kültürünü bir arada barındırır.

COĞRAFI KONUM VE ULAŞIM

Langenfeld, Almanya'nın en yoğun nüfuslu ve ekonomik açıdan en güçlü eyaletlerinden biri olan Kuzey Ren-Vestfalya'da bulunmaktadır. Şehir, özellikle Düsseldorf ile Köln arasındaki merkezi konumu sayesinde stratejik bir noktada yer alır. Bu

iki büyük şehir arasındaki mesafe yaklaşık 25–30 kilometredir ve Langenfeld bu konumuyla önemli bir ulaşım merkezi haline gelmiştir. Şehirden geçen otoyollar ve demiryolu hatları sayesinde ulaşım oldukça rahattır. Özellikle A3 otoyolu, Almanya'nın en önemli ulaşım hatlarından biri olup Langenfeld üzerinden geçmektedir. Bu sayede hem ticari taşımacılık hem de günlük ulaşım kolaylıkla sağlanır.

TARİHİ

Langenfeld'in tarihi Orta Çağ'a kadar uzanmaktadır. Bölge ilk olarak küçük köy yerleşimleri şeklinde gelişmiş ve zamanla büyüyerek bugünkü şehir yapısına ulaşmıştır. Uzun yıllar boyunca tarım ve küçük zanaat faaliyetleri şehir ekonomisinin temelini oluşturmuştur.

Sanayi devrimi ile birlikte

bölgedeki gelişim hız kazanmış ve özellikle 20. yüzyılda şehir hızlı bir şekilde modernleşmiştir. II. Dünya Savaşı sonrasında Almanya'nın yeniden yapılanma sürecinde Langenfeld de büyüyün ve gelişen şehirlerden biri olmuştur.

EKONOMİ

Langenfeld, Almanya'daki ekonomik olarak güçlü şehirlerden biridir. Şehirde çok sayıda sanayi tesisi, lojistik firması ve ticari işletme bulunmaktadır. Özellikle lojistik sektörü, Langenfeld ekonomisinin önemli bir parçasıdır. Bunun nedeni şehrin büyük otoyolların kesişme noktasına yakın olmasıdır.

Birçok uluslararası firma bölgede depo ve dağıtım merkezleri kurmuştur. Bunun yanında küçük ve orta ölçekli işletmeler de şehir ekonomisi-

ne önemli katkı sağlamaktadır. İşsizlik oranının düşük olması ve ekonomik istikrar, Langenfeld'i yaşamak için cazip bir şehir haline getirmiştir.

ŞEHİR YAPISI VE YAŞAM KALİTESİ

Langenfeld, Almanya'da yaşam kalitesi yüksek şehirlerden biri olarak kabul edilir. Şehir planlaması oldukça düzenlidir ve geniş yeşil alanlar, parklar ve yürüyüş yolları bulunmaktadır. İnsanlar günlük yaşamlarında doğayla iç içe vakit geçirebilir.

Şehirde eğitim kurumları, spor tesisleri, alışveriş merkezleri ve kültürel alanlar oldukça gelişmiştir. Ayrıca güvenli bir şehir olması da aileler için önemli bir avantajdır.

KÜLTÜR VE SOSYAL YAŞAM

Şehirde eğitim kurumları, spor tesisleri, alışveriş merkezleri ve kültürel alanlar oldukça gelişmiştir. Ayrıca güvenli bir şehir olması da aileler için önemli bir avantajdır.

Langenfeld'de yıl boyunca çeşitli kültürel etkinlikler düzenlenir. Festivaller, konserler ve şehir etkinlikleri halkın sosyal hayatına renk katar. Özellikle yaz aylarında açık hava etkinlikleri oldukça popülerdir.

Şehirde tiyatrolar, sanat galerileri ve müzeler de bulunmaktadır.

SPOR VE REKREASYON

Langenfeld'de spor kültürü oldukça gelişmiştir. Futbol, hentbol, tenis ve yüzme gibi birçok spor dalında faaliyet gösteren kulüpler vardır. Şehirde modern spor salonları ve spor kompleksleri bulunur. Ayrıca bisiklet yolları ve yürüyüş parkurları sayesinde halk aktif bir yaşam sürme imkânına sahiptir.

DOĞA VE ÇEVRE

Şehirde eğitim kurumları, spor tesisleri, alışveriş merkezleri ve kültürel alanlar oldukça gelişmiştir. Ayrıca güvenli bir şehir olması da aileler için önemli bir avantajdır.

DOĞA VE REKREASYON

Lage çevresindeki doğal alanlar sayesinde doğa severler için oldukça cazip bir yerdir. Şehir çevresinde yürüyüş ve bisiklet yolları bulunmaktadır. Bu yollar özellikle hafta sonları spor yapmak ve doğada vakit geçirmek isteyen insanlar tarafından sıkça kullanılmaktadır.

EĞİTİM VE ULAŞIM

Lage'de çeşitli ilkokullar, ortaokullar ve meslek okulları bulunmaktadır. Yükseköğretim için ise öğrenciler genellikle yakın şehirlerde bulunan üniversitelere gitmektedir. Özellikle Bielefeld ve Detmold bu

Şehrin çevresinde geniş ormanlık alanlar ve doğal parklar bulunmaktadır. Bu alanlar hem şehir halkı hem de ziyaretçiler için dinlenme ve doğa ile vakit geçirme fırsatı sunar. Özellikle hafta sonları insanlar bu bölgelerde yürüyüş yapmayı ve bisiklet sürmeyi tercih eder.

SONUÇ

Langenfeld, konumu, ekonomik gücü, düzenli şehir yapısı ve yüksek yaşam kalitesi ile Almanya'nın dikkat çeken şehirlerinden biridir. Düsseldorf ve Köln gibi büyük merkezlere yakın olması hem iş hem de yaşam açısından büyük avantaj sağlar. Modern altyapısı, güvenli ortamı ve doğal güzellikleriyle Langenfeld, Almanya'da yaşamak için tercih edilen şehirlerden biri olmaya devam etmektedir.

Kuzey Ren-Vestfalya'nın tuğla ürettiği şehir: Lage

Lage Almanya'nın Kuzey Ren-Vestfalya eyaletinde bulunan, tarihi geçmiş, doğal güzellikleri ve sakin yaşam tarzı ile dikkat çeken küçük fakat önemli şehirlerden biridir. Lippe bölgesinde yer alan Lage, yaklaşık 35 bin civarında nüfusa sahiptir ve bölgenin ekonomik ve kültürel açıdan gelişmiş yerleşimlerinden biri olarak kabul edilir. Özellikle tarım, sanayi ve taş üretimi ile tanınan şehir, aynı zamanda çevresindeki doğal alanlarıyla da bilinir.

TARİHİ GELİŞİM

Lage'nin tarihi Orta Çağ'a kadar uzanmaktadır. Şehir ilk kez 1274 yılında yazılı kaynaklarda anılmıştır. O dönemde Lage küçük bir yerleşim

yeri olsa da ticaret yollarının üzerinde bulunması nedeniyle zamanla gelişmiştir. Bölgedeki verimli topraklar ve su kaynakları, tarımın gelişmesine büyük katkı sağlamıştır.

Orta Çağ boyunca Lage, Lippe Kontluğu'nun etkisi altında kalmış ve bölgesel ticaret açısından önemli bir yer haline gelmiştir. 19. yüzyılda Almanya'da sanayi devrimi ile birlikte şehirde sanayi faaliyetleri gelişmeye başlamış, özellikle tuğla ve kiremit üretimi önem kazanmıştır.

COĞRAFYA VE KONUM

Lage, Lippe bölgesinde bulunan verimli ovaların ortasında kurulmuş bir şehirdir. Bu nedenle tarım faaliyetleri tarih boyunca şehir ekonomisinin önemli bir parçası olmuştur.

Şehir, Almanya'nın önemli yerleşim merkezlerinden bazılarına oldukça yakın konumdadır. Özellikle Detmold ve Bielefeld gibi şehirler Lage'ye kısa mesafede bulunmaktadır.

Bu konumu sayesinde Lage hem ticaret hem de ulaşım açısından avantajlı bir noktada yer alır. Şehir çevresindeki yeşil alanlar, parklar ve tarım arazileri ile oldukça doğal bir görünüme sahiptir.

TUĞLA VE İNŞAAT MALZEMESİ ÜRETİMİ

Lage'nin Almanya genelinde tanınmasının en önemli sebeplerinden biri tuğla ve kiremit üretimidir. Bölgedeki kil bakımından zengin topraklar sayesinde şehirde uzun yıllar boyunca tuğla üretimi yapılmıştır. Bu nedenle Lage bazen "tuğla şehri" olarak da

anılır.

Bu alanda şehirde bulunan en önemli yerlerden biri LWL-Industriemuseum Ziegelei Lage adlı sanayi müzesidir. Eski bir tuğla fabrikasının müzeye dönüştürülmesiyle oluşturulan bu yer, ziyaretçilere tuğla üretiminin tarihini ve tekniklerini gösteren önemli bir kültürel merkezdir.

EKONOMİ

Günümüzde Lage'nin ekonomisi sadece tuğla üretimiyle sınırlı değildir. Şehirde küçük ve orta ölçekli sanayi işletmeleri, ticaret ve hizmet sektörü oldukça gelişmiştir. Ayrıca çevredeki büyük şehirlerle olan ekonomik ilişkiler de şehrin gelişimine katkı sağlamaktadır.

Lage'de makine üretimi, gıda üretimi ve lojistik gibi

sektörlerde faaliyet gösteren firmalar bulunmaktadır. Bunun yanında tarım hâlâ şehir ekonomisinde önemli bir yer tutmaktadır.

DOĞA VE REKREASYON

Lage çevresindeki doğal alanlar sayesinde doğa severler için oldukça cazip bir yerdir. Şehir çevresinde yürüyüş ve bisiklet yolları bulunmaktadır. Bu yollar özellikle hafta sonları spor yapmak ve doğada vakit geçirmek isteyen insanlar tarafından sıkça kullanılmaktadır.

EĞİTİM VE ULAŞIM

Lage'de çeşitli ilkokullar, ortaokullar ve meslek okulları bulunmaktadır. Yükseköğretim için ise öğrenciler genellikle yakın şehirlerde bulunan üniversitelere gitmektedir. Özellikle Bielefeld ve Detmold bu

açıdan önemli merkezlerdir.

Ulaşım açısından Lage oldukça avantajlıdır. Şehirde tren hattı bulunmakta ve çevredeki büyük şehirlere düzenli bağlantılar sağlanmaktadır. Ayrıca gelişmiş karayolu ağı sayesinde bölgedeki diğer yerleşimlere ulaşım oldukça kolaydır.

SONUÇ

Lage, tarihi kökleri, sanayi geçmişi ve doğal güzellikleri ile dikkat çeken Alman şehirlerinden biridir. Tuğla üretimiyle tanınan bu şehir, zaman içinde sanayi, ticaret ve hizmet sektörlerinde gelişerek modern bir yerleşim haline gelmiştir. Sakin yaşam tarzı, yeşil alanları ve düzenli şehir yapısıyla Lage, Almanya'nın yaşanabilir şehirlerinden biri olarak öne çıkmaktadır.

Süper Amatör Küme Play-Off 3.Hafta Sonuçları

Derelisor- Keşapspor:..... 1-0
Doğankentspor-1957 Espiyespor :..... 0-0

4. HAFTA PROGRAMI

Doğankentspor Keşapspor
1957 Espiyespor Keşapspor



Floor Curling'te çifte gurur!

Nevşehir'de düzenlenen Okul Sporları Floor Curling Gençler Grup Müsabakaları'nda ilimizi temsil eden Espiye Şehit Cengiz Sarıbaş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, önemli bir başarıya imza attı.

Temsilcimiz, Genç Kızlar ve Genç Karma kategorilerinde gösterdiği üstün performansla her iki kategoride de grup birincisi olarak çifte altın madalya kazanmayı başardı.

Elde edilen bu önemli başarıyla birlikte takımımız, 17-19 Nisan tarihlerinde Sam-sun'da düzenlenecek olan Okul Sporları Floor Curling Türkiye Şampiyonası'na katılma hakkı elde etti.

Başarıda emeği bulunan sporcularımızı, Beden Eğitimi Öğretmeni Ata Atakul başta olmak üzere okul yönetimini ve destek veren herkesi tebrik ediyor; Türkiye Şampiyonası'nda temsilcimize başarılar diliyoruz

Haber: Abdullah Öksüz

İLAN T.C. GİRESUN 3. ASLİYE
HUKUK MAHKEMESİNDEN

ESAS NO : 2025/212 Esas

DAVALI : DOĞUKAN KAYGUSUZ

Davacılar ALİ BULUT, OYA BIÇAKCIOĞLU ve SERAP MİNE AKBAL tarafından aleyhinize açılan Tapu İptali ve Tescil davası nedeniyle; mahkememizce yapılan yargılamada tüm adres araştırılmalarına ve gönderilen tebligatlara rağmen tebliğ yapılamadığından, ön inceleme duruşma gün ve saatinin ilanen tebliğine karar verilmiştir.

6100 sayılı yasanın 139.maddesi gereğince 28/04/2026 günü saat 09:15'de ön inceleme duruşması yapılacaktır. "Taraflara sulh için gerekli hazırlığı yapmaları, duruşmaya sadece taraflardan birinin gelmesi ve yargılamaya devam etmek istemesi durumunda, gelmeyen tarafın yokluğunda yapılan işlemlere itiraz edemeyeceği, davetiye'nin tebliğinden itibaren 2 haftalık kesin süre içinde tarafların dilekçelerinde gösterdikleri, ancak henüz sunmadıkları belgeleri mahkemeye sunmaları veya başka yerden getirtilecek belgelerin getirilebilmesi amacıyla gereken açıklamayı yapmaları, bu süre zarfında delillerini bildirmedikleri takdirde o delile dayanmaktan vazgeçmiş sayılacaklarına karar verileceği" hususu ilanen ihtar ve tebliğ olunur. 18/02/2026

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

(Basın: ILN02420705)

Alıçra Babapınar Derneği'nden
Geleneksel İftar Buluşması

Babapınar Derneği, köylüleri ve misafirleri bir araya getiren anlamlı bir iftar programına imza attı. Arda Dügün Salonu'nda düzenlenen etkinlik, yoğun bir katılımı gerçekleştirilerek birlik ve beraberlik ruhunun en güzel örneklerinden birine sahne oldu. Program, Hicret Cami İmam Hatibi Ali Erilli'nin gönüllere huzur veren Kur'an-ı Kerim tilaveti ile başladı. Ezanın okunmasıyla birlikte misafirler, millî ve manevî duyguların yoğun yaşandığı bir atmosferde oruçlarını açtılar.

"BİRLİK VE BERABERLİĞİMİZ
DAİM OLSUN"

Gecenin ev sahibi Dernek Başkanı Yılmaz Erilli, programın sonunda yaptığı konuşmada katılımcılara teşekkürlerini ilettili. Başkan Erilli, "Rabbim birliğimizi ve

beraberliğimizi daim eylesin, tuttuğumuz oruçları ve yaptığımız duaları kabul buyursun. Katılım sağlayan tüm köylülerimize ve misafirlerimize şükranlarımı sunuyorum" ifadelerini kullandı.

DESTEKÇİLERE ÖZEL TEŞEKKÜR

Konuşmasında iftar programının hayata geçirilmesine katkıda bulunanlara da yer ayıran Başkan Yılmaz Erilli, desteklerini esirgemeyen isimleri tek tek andı. Erilli, "Programımıza değerli katkılarıyla destek veren Beyoğlu Belediye Başkan Yardımcımız Sayın Ali Rıza Yakupoğlu'na, hanımefendi misafirlerimize yönelik tülben sponsorumuz Sayın Hasan Serttaş'a ve bu güzel organizasyonda büyük emeği olan yönetim kurulu arkadaşlarıma ayrıca teşekkürlerimi sunuyorum" dedi.

Birlik ve beraberlik mesajlarının ön planda olduğu iftar programı, katılımcıların birbirleriyle uzun süre sohbet etmesinin ardından sona erdi. Babapınar Derneği, hemşerileri arasındaki gönül bağlarını güçlendiren bu tür etkinliklerle toplumsal dayanışmaya öncülük etmeye devam ediyor.

Haber: Yavuz Kayacık



TAVUK IZGARA MENÜ



TAVUK SOTE MENÜSÜ



KÖFTE IZGARA MENÜ



ET SOTE MENÜSÜ



İFTARİYELİK

Hurma
Siyah Zeytin
Yeşil Zeytin
Lahana Turşusu
Salata

ÇORBA

Mercimek Çorbası

TATLI

Fındıklı Sütlu Kadayıf

İÇECEK

Meşrubat - Su - Çay



REZERVASYON
0454 212 42 43

KONUM





Süper Amatör Küme takımlarından Görelespor'da çalkantılar bir türlü son bulmuyor. Takımlarına gönül vermiş olan Taraftarlar bir kez daha isyan etti.

KILIÇLAR ÇEKİLDİ !

Görele Taraftarlar Derneği yaptığı açıklama ile Yönetimi yerden yere vurdu. Sosyal medya hesabından yapılan açıklama şöyle :

“Görelespor kulüp başkanı yapamadığı sezon boyunca bizim yaptıklarımızı hazmedemediği gerekçesiyle hakımızda suç duyurusunda bulunmuş. Sen istediğin kadar bulunsan ne olacak kimse Görelespor kulübü altında para vermedi hatta Görele spor adını duyup kulüp başkanı için para vermediler herkes şahsına ve armamıza olan sevgisinden dolayı kişisel olarak yardım yapmıştır. Sen istediğin kadar şikayet edebilirsin. Senin bizlere teşekkür etmen gerekiyor çünkü senin açığını kapatmaya çalışmışız ve sen hala burada bağış toplandı diyorsun bunu ispatlayamazsan ben sana suç duyurusunda bulunacağım. Ayrıca ben dernek olarak bağış alırım istediğim şekilde de dağıtırmı ya da esnaflar olsun Belediye olsun verir bu seni ilgilendirmez. Sen aylardır yoksun bu çocuklar maçlara nasıl gitti ne yedi ne yaptı haberin mi vardı sordun mu ? Yok. Bu çocuklara tek



kuruş vermedin bu çocukların üzerinde yağmurluk bile yok be sen neyin kafasındasın ?

Antrenmanda çocukların topu yok gelmiş açıklama yapıyorsun birde utanmadan. İnsanlar Görele sevdalısı herkes taşın altına elini koymuş enkazı kaldırmış senin bu mu zoruna gitti. İstediyini yap. işte sen Göreleli değil Görelespor düşmanısın. Kimseye hesap sormak haddin bile değil. İsteyen çocuklara bağışta yapar verir mecbur de-

ğiller kulübe vermeye para öyle bir kanun yok.

Tam bir GÖRELESPOR düşmanısın. Bizi rezil ettiğin yetmedi şimdide sırf para aldı çocuklar diye delirdin. Bizler bizim çocuklarımıza sahip çıktık senin sezon boyunca yapamadığını yaptık.

Uygar Dural içinde itham da bulunamazsın ne yardımı yaptığına dair hiçbir belgen bile değil. İsteyen çocuklara neyin kafasını yaşıyorsun ? O

zaman herkes senden şikayetçi olsun bulunduğun ithamlardan dolayı..

Ben bağış toplarım resmi bir kurumum ve Görele spor kulübüne ait derneğim istediğim gibide yardım yaparım 12 senedir yaptığım gibi.Yeteri kadar zarar verdin armamıza, kulübümüze. İmza toplandı halde istenmediğin halde hala daha direniyorsun amacın ne anlamadık.”

Haber: Fatma Uğurlu

Başkan Fuat Köse'den Ziyaret !



Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse,Cumartesi günü Çotanak Stadi'nda oynanacak Yozgat Belediyesi Bozokspor maçı öncesinde antrenmanını sürdüren Giresunspor'u ziyaret etti. Köse “Teknik Direktörümüz Önder Deniz Kolgu ve genç futbolcu kardeşlerimi-

ze başarılar dileyerek her zaman yanlarında olduğumuzu ifade ettik.

Cumartesi günü sahada mücadele edecek takımımıza başarılar diliyorum. Şehrimizin takımı Giresunspor'umuza gönülden destek vermeye devam edeceğiz.” dedi.

Haber: Hakan Çelebi

Giresunspor Sonunu Getiremedi



THF Erkekler Hentbol Süper Ligi'nde play-off mücadelesindeki ilk müsabakada Giresunspor, Nilüfer Belediyespor'a yenildi. Ligde normal sezonu 5'inci sırada tamamlayan Yeşil-beyazlılar, Nilüfer Belediyespor, Beşiktaş, Spor Toto SK, İstanbul Gençlik SK ve Trabzon Büyükşehir Belediye SK ile play-off'lar da mücadele etme hakkını elde etti.

Play-Off'un ilk maçında normal sezonun lider tamamlayan Nilüfer Belediyespor ile karşılaşan Giresunspor, Üçevler Spor Tesislerinde oynanan

maçta ilk devrede başa baş bir mücadele örneği ortaya koydu.İlk devre 16-16 eşitlikle son buldu.

İkinci yarıda üstünlüğünü ortaya koyan Bursa temsilcisi müsabakayı 37-31 kazandı.

Giresunspor, play-off'un ikinci maçında 15 Mart Pazar günü Hüseyin Avni Alparslan Spor Salonu'nda Beşiktaş Jimnastik Kulübü'nü konuk edecek.

İdareciler, Teknik heyet ve Sporcular, bu önemli karşılaşmada sporseverleri yanlarında görmek istediklerini ifade ettiler.

Haber Merkezi

Evinin Sultanları Sahada!

Evinin Sultanları Projesi kapsamında düzenlenen 8 Mart Dünya Kadınlar Günü Voleybol Turnuvası; Giresun Merkez ile Dereli, Espiye, Eynesil, Görele, Keşap, Tirebolu ve Yağlıdere ilçelerinde heyecanla gerçekleştirildi.

Kadınların spordaki gücünü, dayanışmasını ve enerjisini sahaya yansıttığı turnuvada birbirinden güzel mücadelelere tanıklık edildi. Tüm kadınlarımızı gönülden tebrik ediyoruz.

Haber: Fatma Uğurlu



PUAN DURUMU

Takım	O	G	B	M	A	Y	A	P
1.Sebat Gençlik S.	24	17	6	1	47	17	30	57
2. 52 Orduspor Fk	24	15	3	6	55	22	33	48
3.Kdz. Ereğli B. Spor	24	12	8	4	34	24	10	44
4.Fatsa Belediye	24	13	4	7	28	21	7	43
5.Yozgat B. B. Spor	24	12	5	7	46	24	22	41
6.Zonguldak Spor	24	11	5	8	38	19	19	38
7.Pazarspor	24	9	8	7	24	26	-2	35
8.Düzcespor	24	9	5	10	25	29	-4	32
9.Orduspor 1967 A.ş.	24	8	7	9	29	37	-8	31
10.Tokat B. Spor K.	24	8	5	11	25	27	-2	29
11.Karabük İ. Spor	24	8	4	12	24	43	-19	28
12.Amasyaspor Fk	24	7	6	11	24	32	-8	27
13.1926 Bulancakspor	24	6	5	13	22	45	-23	23
14.Artvin Hopaspor	24	6	4	14	23	39	-16	22
15.Çayeli Spor K.	24	3	8	13	17	35	-18	17
16.Giresunspor	24	3	7	14	19	40	-21	16

24. HAFTANIN SONUÇLARI

Orduspor 1967 A.ş.....	5 - 2.....	Karabük İdmanyurdu Spor
Pazarspor.....	0 - 0.....	Giresunspor
Fatsa Belediyespor.....	1 - 0.....	52 Orduspor Fk
Sebat Gençlik Spor.....	1 - 0.....	Zonguldak Spor F. Kulübü A.ş.
1926 Bulancakspor.....	0 - 3.....	Amasyaspor Fk
Artvin Hopaspor.....	0 - 3.....	Tokat Belediye Spor Kulübü
Kdz.ereğli Belediye Spor.....	2 - 0.....	Düzce Cam Düzcespor
Yozgat Belediyesi Bozok Spor.....	1 - 0.....	Çayeli Spor Kulübü

25. HAFTANIN PROGRAMI

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

Sutopu Aday Hakem Kursu Giresun'da



Türkiye Sutopu Federasyonunun 2025 – 2026 sezonu faaliyet programında yer alan Aday Hakem Yetiştirme Kursu 28 – 29 Mart 2026 tarihlerinde Giresun'da (Çotanak Spor Kompleksi/Çotanak Stadyumu Toplantı Salonu) yapılacaktır.

ADAY HAKEM YETİŞTİRME KURSU :

Hakem adayı olacaklarda aranan şartlar aşağıya yazılmış olup; kurşiyerlerin kurs katılım ücreti olarak aşağıda belirtilen Federasyon Hesabına 841,00 TL. yatırmaları ve dekontu Kurs Eğitim Yöneticisi 'ne teslim etmeleri gerekiyor.

Hakem Adayı Olacaklarda Aranan Şartlar:

- 1- T.C. Vatandaşı olmak,
- 2- En az lise mezunu olmak,
- 3- Sağlık Raporu,
- 4- Ceza Kurullarından 6 ay veya daha fazla ceza almamış olmak, (İl Ceza Yazısı)
- 5- Adli Sicil Kaydı,
- 6- T.C. Kimlik Fotokopisi,
- 7- Bir (1) adet vesikalık resim
- 8- Hakem Kurs Formu

Yukarıdaki belirtilen şartlara haiz olanlar belgeleriyle beraber kursa iştirak edecek olup, belgeler ve kurs katılım ücretinin dekontu kayıt aşamasında Kurs Eğitim Yöneticisi 'ne eksiksiz teslim edilecektir.

Haber: Mustafa Tuncay