



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

5 Mart 2026 Perşembe

Sayfa: 1

Sayı: 7469

Yıl: 21

Fiyatı: 7 TL

Sıbiç: Sosyal Belediyecilik Eko Sistemi Tamam

Bulancak Belediyesi Sosyal Belediyecilik Ekosistemini Tamamladı

Bulancak Belediyesi, hayata geçirdiği ve istikrarlı bir şekilde sürdürdüğü sosyal projelerle, başta ihtiyaç sahipleri olmak üzere doğumdan yaşlılığa giden süreçte ilçede yaşayan tüm vatandaşların ihtiyaçlarına cevap vermeye çalışıyor.

Belediye Başkanı Necmi Sıbiç; "Belediyecilik sadece altyapı yatırımları ve rutin Belediyecilik işleyişleriyle yürütülen bir iş değildir. Biz, başta ihtiyaç sahipleri olmak üzere, ilçede yaşayan tüm vatandaşlarımızın doğumdan yaşlılığına kadar tüm sosyal ihtiyaçlarını karşılamayı, en azından yanlarında olduğumuzu hissettirmeyi önemsiyor ve bu vizyonla yönetmeye

çalışıyoruz. Son olarak hayata geçirdiğimiz "Emekliler Lokali" ile bu sosyal hizmet zinciri halkasını tamamlamış olduk.

İşte bu anlayışla bugüne kadar Belediyemiz bünyesinde ve belediyemiz imkanlarıyla hayata geçirdiğimiz ve titizlikle sürdürdüğümüz ve 8 başlık altında toplayabileceğimiz sosyal projelerimizle "360 Derece Sosyal Refah Ekosistemi" adı verilen bir yapıyı tamamlamış oluyoruz. Bu yapıyla; gıdadan eğitime, kadın istihdamından bebeklerin ilk ihtiyacına kadar sekiz farklı koldan, yılın 365 günü kesintisiz hizmet sunuluyor. Biz, İşimiz gücümüz Bulancak derken, Huzur ve bereket derken, birlik ve beraberlik



derken boşluğa hitap etmedik. Merkezimize önce insanımızı koyduk ve sosyal Belediyeci-

lik gereği tüm imkanlarımızı Bulancaklı hemşerilerimiz için seferber ettik" dedi. **4'TE**

Alucra Vakfı'nın İftar Birlikteliği



Alucra Eğitim, ve Kalkınma Vakfı tarafından Point Otel de iftar buluşması organize edildi.

Düzenlenen yemekte çok sayıda milletvekilleri, Vali, kaymakamlar, belediye başkanları, meclis üyeleri STK başkan-

ları, siyasi parti başkanları, iş insanları, bürokratlar, Alucra, Çamoluk Şebinkarahisar ve Giresun halkı, ayrıca basın katılım sağladı. Profesyonelce tertiplenen iftar yemeği sonrasında protokol tarafından konuşmalar yapıldı. **3'TE**



SMMM'den Muhasebe Haftası Kutlaması

SAYFA 3'TE

Bağımlılığa Karşı Seferberlik



Giresun Üniversitesi Bilim İletişimi Ofisi ile Giresun Valiliği iş birliğinde "Bağımlılığa Konuşuyoruz" başlıklı konferans düzenlendi. **3'TE**

"Fındıklı Pastane Ürünleri Geliştirme ve Yaygınlaştırma Projesi" tamamlandı

SAYFA 4'TE



Tarım ürünleri ve bölgesel pazarların şehri: Horstmar

(Sayfa 6'da)

Merhum Ahmet Kırac'ın İsmi Parka Verildi



Bulancak Belediyesi Mart Ayı Olağan Meclis Toplantısı, Belediye Meclis Üyesi Cihad Yıldız başkanlığında Meclis Toplantı Salonu'nda gerçekleştirildi.

SAYFA 4'TE

Şebinkarahisar'da Bir "Ağaç Sanatı" Fenomeni: Mehmet Gedik'in "Bardaklanmış" Sarıçam Eserleri

Kapış Kapış!



Şebinkarahisar ilçesine bağlı Taşlıca Köyü, son yıllarda alışılmışın dışında bir başarı hikayesine ev sahipliği yapıyor. **2'DE**

Gizem Şahin Coşturdu



Giresun Belediyesi tarafından düzenlenen Ramazan etkinlikleri tüm coşkusıyla devam ediyor. Etkinlikler kapsamında Belediye Konservatuarı sanatçısı Gizem Şahin sahne aldı. **SAYFA 2'DE**

Vefat eden Gazeteci Burcu Yanar için Ege Telgraf Gazetesi önünde tören düzenlendi Son Yolculuğuna Uğurlandı



Haber: Namık Baltaoğlu

Yakalandığı amansız hastalığa yenik düşerek genç yaşta yaşamını yitiren Eynesilli genç meslektaşımız Burcu Yanar (32) için, görev yaptığı İzmir Ege Telgraf Gazetesi önünde anma töreni düzenlendi. **2'DE**



İftar programında bir araya geldiler

SAYFA 2'TE

Vefat eden Gazeteci Burcu Yanar için Ege Telgraf Gazetesi önünde tören düzenlendi SON YOLCULUĞUNA UĞURLANDI



Törene; Basın İlan Kurumu İzmir Bölge Müdürü Osman Başeşmez, İzmir Gazeteciler Cemiyeti Genel Sekreteri Reşat Yörük, yönetim kurulu üyeleri Metin Aydın, Esat

Erçetingöz, Mücahit Bektaş ve Erhan Taşdemir'in yanı sıra Ege Telgraf Gazetesi çalışanları, gazeteci dostları, ailesi ve sevenleri katıldı.

Törende konuşan Ege Telgraf Gazetesi İmtiyaz Sahibi Aylin

Suphandağı, Burcu Yanar'ın sakın, çalışkan ve mesleğine bağlı bir isim olduğunu belirterek, "Çok iyi, işiyle ilgilenen bir arkadaşımızdı. Kendisini çok sevdim. Uzun bir hastalık süreci oldu. Bu dönemde dostları ve meslektaşları her türlü desteği sağladı. Hayatımda gördüğüm en güçlü kadınlardan biriydi. Keşke hastalığı atlatabilseydi. Ardında çok güzel izler bıraktı. Onu hiçbir zaman unutmayacağım" dedi.

İzmir Gazeteciler Cemiyeti Genel Sekreteri Reşat Yörük ise konuşmasında, genç yaşta gelen ölümlerin derin üzüntü yarattığını ifade ederek, "Burcu yaşamak için çok direndi. Biz de onun yaşaması için çok diren-

dik. Önemli olan insanın nasıl öldüğü değil, nasıl yaşadığıdır. Çok sevildi, güzel izler bıraktı. Onu gülen yüzü, çalışkanlığı ve gazetecilik mesleğine olan aşkıyla hatırlayacağız. Başımız sağ olsun" ifadelerini kullandı.

İzmir'den memleketi Giresun'un Eynesil İlçesi'ne uğurlanan Burcu Yanar'ın cenazesi, yarın (4 Mart Çarşamba günü) Eynesil Merkez Eski Cami' de ikinci vakti kılınacak cenaze namazının ardından, Gümüşçay Mahallesi Murcu Mevki'ndeki aile kabristanlığında toprağa verildi.

Genç yaşta aramızdan ayrılan Burcu Yanar'a rahmet, ailesine ve meslektaşlarına başsağlığı diliyoruz.

Şebinkarahisar'da Bir "Ağaç Sanatı" Fenomeni: Mehmet Gedik'in "Bardaklanmış" Sarıçam Eserleri Kapiş Kapiş!

Yıllarca marangozluk literatüründe "değer kaybı" veya "kusu-ur" olarak görülen ağaçtaki biyolojik değişimler, zanaatkar Mehmet Gedik'in ellerinde paha biçilemez sanat eserlerine dönüşüyor.

Taşlıca'daki mütevazı atölyesinde doğanın "hatalarını" estetiğe dönüştüren Gedik, geleneksel el sanatlarını modern bir vizyonla birleştirerek adını dünyaya duyurmayı başardı.

Karaağaç Mantarı: Doğanın Görünmez Ressamı

Mehmet Gedik'in imzasını taşıyan eserlerin en büyük sırrı, halk arasında "bardaklanma" olarak bilinen, bilimsel adı ise "spalting" olan doğal süreçte saklı. Bu durum, ağaçtaki nem oranının %30 ve üzerine çıktığı koşullarda, belirli mantar türlerinin ağaç liflerine yerleşmesiyle meydana geliyor. Ağacın içindeki enzimlerin havanın oksijeniyle girdiği oksidasyon tepkimesi, odun üzerinde rastgele ama büyüleyici siyah hatlar, mermerimsi damarlar ve dramatik renk geçişleri oluşturuyor.

Eskiden bu durum ağacın çürümeye başladığının bir işareti sayılır ve yakacak odun olarak ayrılırdı. Ancak Gedik, bu süreci "doğanın parmak izi" olarak tanımlıyor. Karaağaç mantarının oluşturduğu bu benzersiz desenleri, ağacın yapısal bütünlüğünü bozmadan en estetik noktada

dondurarak, her biri dünyada tek olan koleksiyonluk objeler üretiyor.

Formu Ağaç Belirliyor: Tasarımda Doğaya Sadakat

Gedik'in sanatını benzersiz kılan en temel kural; ağaca zorla şekil vermek yerine, ağacın kendi formuna saygı duymak. Usta, ağacın yapısal bütünlüğünü bozmadan, elindeki ham maddenin ebadına ve doğal şekline göre ürün tasarımı yapıyor. Yani tasarım masada değil, ağacın başında şekilleniyor. Ağacın budağı, eğimi veya damar yapısı hangi ürüne izin veriyorsa; bu küçük kimi zaman vazoya, kimi zaman ise dekoratif bir tabağa dönüşüyor. Bu yaklaşım, her ürünün sadece desen olarak değil, form olarak da "eşsiz" olmasını sağlıyor.

Pinaceae Familyasının Gücü: Sarıçam ve Mutfak Kültürü

Gedik'in ustalığı sadece dekoratif objelerle sınırlı değil. Bölgenin bitki örtüsünün en güçlü aktörlerinden olan Sarıçam, ustanın mutfak gereçlerindeki ana ham maddesini oluşturuyor. Bitki biliminde Pinaceae (Çamgiller) familyasına ait olan ve Pinus cinsinden iğne yapraklı bir tür olan Sarıçam, tüm yıl yeşil kalması ve en sert iklim şartlarına dayanıklılığı ile biliniyor. Taşlıca'daki atölyede bu dirençli ağaçtan üretilen yoğurt malalama kapları, hamur tekne-



leri, tabak ve tencereler, hem sağlıklı hem de uzun ömürlü yapılarıyla dikkat çekiyor.

Siparişlere Yetiilemiyor: Satışlar Sadece Canlı Yayında

Mehmet Gedik'in ürettiği ürünlere olan talep, zanaatkarın üretim kapasitesini çoktan aşmış durumda. Hammadde teminindeki hassasiyet ve her bir parçanın ağacın formuna göre özel olarak işlenmesi süreci uzattığı için Gedik, artık ön sipariş kabul edemediğini belirtiyor.

Yoğun talebi yönetmek için

yenilikçi bir yöntem geliştiren usta, üretimini tamamladığı ürünleri sosyal medya hesapları üzerinden açtığı canlı yayınlarda teşhir ediyor. Türkiye'nin dört bir yanından binlerce kişinin takip ettiği bu yayınlarda, her bir eser saniyeler içinde alıcısını buluyor. Taşlıca Köyü'nden yükselen bu ses, yerel zanaatın doğru vizyonla birleştiğinde nasıl küresel bir marka değerine dönüşebileceğinin en canlı kanıtı niteliğinde.

Haber: Yavuz Kayacık

Kur'an kursu öğrencilerine Yeşilay tanıtıldı



Yeşilay Haftası kapsamında İlçe Müftülüğüne bağlı Safiye Hatun ile Aydın Kaşıkçı 4-6 yaş Kur'an kurslarındaki öğrencilere yönelik tanıtım etkinliği gerçekleştirildi. Etkinlikte çocuklara Yeşilay'ın faaliyetleri, önemi ve misyonu ile ilgili bilgiler verildi. (AA)

İftar programında bir araya geldiler



Giresun'un Espiye İlçesinde gençler iftar programında bir araya geldi. Espiye Gençlik Merkezince bir restoranda organize edilen programda yaklaşık 200 genç iftar yaptı.

İlçe Gençlik ve Spor Müdürü Hasan Tolga Cebeci, yaptığı konuşmada, birlik ve beraberliğin önemini vurguladı. **GİRESUN (AA)**

Ulaşım Kar Engeli...

Giresun İl Özel İdaresi, Giresun'un yüksek kesimlerinde etkili olan kar yağışı nedeniyle ulaşım kapanan köy yollarında çalışmalarını gece gündüz aralıksız sürdürüyor.

Yetkililerden alınan bilgiye göre, yoğun kar yağışı sonrası kapalı köy yolu sayısı 97 olarak kaydedildi. İl Özel İdaresi'ne bağlı ekipler, vatandaşların

mağduriyet yaşamaması ve ulaşımın aksamaması için iş makineleriyle kapalı güzergâhlarda yoğun mesai harcıyor.

Çalışmaların, hava koşullarının elverdiği ölçüde öncelik sırasına göre devam ettiği belirtilirken, tüm yolların en kısa sürede yeniden ulaşım açılması'nın hedeflendiği bildirildi.

Haber Merkezi

Gizem Şahin Coşturdu



Ramazan ayının uygun eserlerin seslendirildiği konserde vatandaşlar duygu dolu anlar yaşadı. Programda Gizem Şahin'in seslendirdiği eserler sanatseverler tarafından büyük beğeni topladı.

Konseri izleyen vatandaşlar, sanatçının performansına alkışlarla eşlik ederken, Ramazan akşamının huzurunu müzikle

birlikte yaşadı. Konser sonunda izleyiciler sanatçıya teşekkür ederek memnuniyetlerini dile getirdi.

Giresun Belediyesi yetkilileri, Ramazan ayının ilk gününden itibaren kültürel ve sanatsal etkinliklerin devam ettiğini bildirerek, Belediye Kültür ve Fuar Merkezi'nde ki etkinliklere tüm Giresun halkını davet etti.

Haber Merkezi

ADABAHÇE'DE SATILIK DENİZ MANZARALI ARSA

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

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

İLETİŞİM: 0530 845 19 55

5 Mart 2026 Perşembe	GİRESUN GÜNDEM	SAYI: 7469
İmtiyaz Sahibi HATİCE CİCİ		
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Mustafa CİCİ		
İLAN VE REKLAM TARİFESİ RESMİ İLAN (Tek Sütun Santimi)..... : 232 TL Kongre İlanı (12 x 12 cm'ye kadar)..... : 1.500 TL Tüzük İlanı : : 1.500 TL Yıllık 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 Kapu Mah. Gazi Cad. Güven Çarşısı No: 89 Kat: 4 Daire No: 204 GİRESUN		
DİZGİ ve BASIM YERİ Giresun Gündem Gazetesi Matbaası Kavaklar Mah. Soner Sk. No:3/2 GİRESUN		
İLETİŞİM Tel: 0.454 216 05 75 Fax : 0.454 212 02 88 Gsm : 0.538 414 81 41 EPosta : giresungundem28@gmail.com Web : www.giresungundem.com		
Sayfa Sekreteri (Editör) Hakan ÇELEBİ Muhabir Cahit AKDOĞAN Muhabir Fatma UĞURLU		
YEREL SÜRELİ YAYIN		
Gazetemizde yayınlanan Köşe Yazıları, tamamen yazarın şahsi görüş ve fikirleri olup; hukuken Giresun Gündem'i bağlamaz.		
GİRESUN GÜNDEM, BASIN MESLEK AHLAKINA UYAR		
E-Tebligat Adresi: 15433-34785-15788		

Alucra Vakfı'nın İftar Birlikteliği



Ev sahibi Süleyman Baba Alucra için yapılması planlanan projelerden söz etti.

Yemekte Şehir hastanesi ve Konaklama yeri olarak Alucra'ya yapılacak otelden bahsedildi. Ayrıca Alucra ilçesi-ne destek veren iş insanlarına teşekkür ederek isimlerinin yazıldığı, üzerinde "BİSMİLLAH" yazan kalemler takdim edildi.

Söz konusu iftar buluşmasında Point Otel'de mekanı sunan ve GS Spor Kulübü Başkanı Dursun Özbek'e özel yapım çini vazo takdim edildi.. Burslar adına tıp fakültesi ve hukuk fakültesi öğrencileri selamlama konuşmaları yaptılar.

Protokol üyeleri selamlama konuşmaları yaptılar. Yoğun katılımın sağlandığı birlik beraberlik çemberinin her geçen gün büyüdüğünü yansıtan buluşma sağlandı..

Ev sahibi Süleyman Baba tüm katılımcılara teşekkür ederek tek tek uğurladı.

İftara katılanlar ile Merkezi Beyoğlu'nda Bulunan Alucra Eğitim Kültür Vakfı İftar yemeğine teşrif eden mensuplar; Alucra Vakfı Başkanı Süleyman Baba ve ekibi misafirler ile yakında ilgilendiler.

Yemeğe ;TBMM Meclis Başkan Vekili İstanbul Milletvekili Celal Adan ,

TBMM İdare Amiri İstanbul Milletvekili Hasan Turan, Ak parti Genel Başkan Vekili Kayseri Milletvekili Mustafa Elitaş,

İstanbul Milletvekili Burak Akburak, İstanbul Milletvekili Büşra Paker,

Önceki Dönem Giresun Milletvekili Sabri Öztürk Emekli Vali Nurullah Naci Kalkancı ,

Halkbank Başkan Yardımcısı Selahattin Süleymanoğlu, Giresun Federasyonu Genel Başkanı Muhterem Memiş, Alucra Belediye Başkanı Faruk Demirağ ,

Şebinkarahisar Belediye Başkanı Ömer Şentürk, Giresun Vakfı önceki Dönem Başkanı Ahmet Dokumacı,

TMSF önceki Dönem başkanlarından Muhittin Güllal , Kıymetli İş İnsanı Safi Kömür Yönetim Kurulu Başkanı Cengiz Safi,

MÜSİAD Giresun Şubesi Başkanı Cumhuriyet Melikoğlu, Beyoğlu Belediyesi Meclis üyesi ve Beyoğlu Yeşilay Şubesi Başkanı Birol Kardaş ,

Gaziosmanpaşa Belediye Meclis üyesi Demet Akyıldız , İGEDER Başkanı Arif Dede, GİMEV Başkanı Bilal Dede , Alucra Ak parti ilçe Başkanı Mahmut Gündüz ,

Beyoğlu iyi Parti ilçe Başkanı İsmail Hakkı Çavuşoğlu , Beyoğlu Anahtar Parti ilçe Başkanı Yılmaz Bozokuş, Giresun Gençlik Derneği Başkanı İzzet Mermer ,

Ataşehir Giresunlular Derneği Başkanı ve Kızılay Ataşehir Şubesi



Başkan Yardımcısı Fatih Yelekoğlu ,

Giresunspor Yönetim Kurulu üyesi İbrahim Güler , Espiye Federasyonu Başkanı Kemal Kucukaydin, Görele Federasyonu Başkanı İzzet Yayla ,

Çamoluk Dernek Başkanı Hacı Canik, Şebinkarahisar Derneği Başkanı Mehmet şimşek , Espiye Çevre Köyleri Dernek Başkan Vekili Ramazan Oturak ,

TMSF'den en Miraç Akmen, Anadolu Adliyesi 'den Turgay Karaman ve Av Ahmet

Ahmet Dikbaş, Beyoğlu Belediyesi önceki Dönem Başkan Danışmanı Bilal Gülep,

Vergi Denetmeni Celalettin Çapkın. Giresun Federasyonu Gençlik Kollarından Kubilay Göncü.

Giresun Medya platformu yönetim Kurulu üyesi Gülsen Akyol Mutlu, Aydın Kömürcü Araştırmacı yazar Recep Akın.

Giresun Dergisi sahibi Remzi Mamaşoğlu Katıldılar

Haber:

Gülsen Akyol Mutlu



BAŞARABİLİRİZ

SMMM'den Muhasebe Haftası Kutlaması



Giresun Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler Odası (SMMM) 1-7 Mart tarihleri arasında kutlanan Muhasebe Haftası etkinlikleri kapsamında coşkulu bir tören düzenledi. Giresun Meydanı'nda gerçekleştirilen kutlamaya oda üyeleri, stajyerler ve muhasebe meslek elemanları katıldı. Giresun Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler Odası Mehmet Tuncer, Başkan Yardımcısı Kemal Gülsevin, Oda Sekreteri Mehmet Bayrak, Oda Saymanı Şinasi Kabacaşoğlu ve üye Salih Bıçakçı başta

olmak üzere çok sayıda üye katıldı. Muhasebe Haftası, serbest muhasebeci mali müşavirlik ve yeminli mali müşavirlik mesleğinin toplumun her kesimine tanıtılması, ülke ekonomisine ve iş dünyasına sağladığı değer ve faydanın vurgulanması amacıyla kutlanıyor. Bu çerçevede düzenlenen etkinlikte, Giresun SMMM Odası Başkanı Mehmet Tuncer ve beraberindeki heyet Atatürk anıtına çelenk sunarak mesleğin önemine dikkat çekti.

Haber Merkezi

Yağlıdere Esnaf ve Sanatkarlar Odası Başkanlığı Genel Kurulu Yapıldı



Yağlıdere Esnaf ve Sanatkarlar Odası Başkanlığına Cihan Turan seçildi.

İlçedeki bir düğün salonunda mevcut başkan Mustafa Özdemir'in aday olmadığı genel kurulda Cihan Turan, Fatma Turgut, Hüseyin Kangal başkanlık için yarıştı.

Toplam 414 oyun kulla-

nıldığı genel kurulda 314 oy alan Turan, odanın yeni başkanı oldu.

Genel kurula Yağlıdere Belediye Başkan Vekili Gökhan Türkmen, Giresun Esnaf ve Sanatkarlar Odası Başkanı Ali Kara, Yağlıdere Esnaf Kredi Kooperatifi Başkanı Alaattin Kahyaoglu ve siyasi parti temsilcileri katıldı. **(AA)**

Bağımlılığa Karşı Seferberlik



Valilik Konferans Salonu'nda gerçekleştirilen programa Giresun Vali Yardımcısı, Şahin Bayhan, Giresun Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Emel Uzunoğlu, Valilik personeli, akademisyenler, Karadeniz Dünya Uyuşturucu ile mücadele ve eğitim derneği, yetkilileri öğrenciler ve çok sayıda davetli katıldı.

Programın açılış konuşmasını Giresun Üniversitesi Bilim İletişimi Ofisi Koordinatörü, Dr. Öğr. Üyesi Uğur Kahra-

man gerçekleştirdi. Dr. Öğr. Üyesi Kahraman, bağımlılığın yalnızca bireysel değil toplumsal boyutları olan önemli bir halk sağlığı sorunu olduğuna dikkat çekerek, bu tür konuların bilimsel veriler ışığında ele alınmasının önemine vurgu yaptı. Ayrıca bilim iletişiminin, üniversitelerde üretilen bilginin toplumla buluşturulmasında kritik bir rol üstlendiğini ifade etti. Konferansın konuşmacısı olan Giresun Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı

Doç. Dr. Fatma Gül Helvacı Çelik, bağımlılığın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini, risk faktörlerini ve korunma yollarını bilimsel çerçevede ele aldı. Bağımlılığın biyopsikososyal bir süreç olduğuna dikkat çeken Doç. Dr. Çelik, erken farkındalığın ve doğru bilgilendirilmenin önleyici çalışmalar-daki önemini vurguladı.

Katılımcıların sorularının yanıtlanmasıyla devam eden program, karşılıklı görüş alışverişi ve değerlendirme-lerin ardından Giresun Vali

Yardımcısı Şahin Bayhan'ın konuşmacı Doç. Dr. Fatma Gül Helvacı Çelik'e teşekkür belgesi takdiminin ardından sona erdi.

"Bağımlılığın Konuşuyoruz" konferansı, üniversite ile kamu kurumları arasındaki iş birliğini güçlendiren önemli bir etkinlik olarak öne çıkarken; bilimsel bilginin toplumla buluşmasına katkı sağlayarak farkındalık oluşturma ve bilinç düzeyini artırma açısından anlamlı bir platform sundu.

Haber: Hasan Seyis

Doğu Karadeniz'den iki ayda yapılan ihracat 231 milyon doları aştı

Trabzon, Rize, Artvin ve Gümüşhane'den 2026'nın ocak-şubat döneminde 231 milyon 183 bin dolarlık ihracat gerçekleştirildi. Doğu Karadeniz İhracatçıları Birliğinden yapılan yazılı açıklamada, yılın iki ayında bölge ihracatının 142 milyon 580 bin dolarının Trabzon'dan,

51 milyon 265 bin dolarının Rize'den, 25 milyon 854 bin dolarının Gümüşhane'den, 11 milyon 484 bin dolarının ise Artvin'den gerçekleştirildiği belirtildi. Geçen yılın aynı dönemine göre Rize'den gerçekleştirilen ihracatta yüzde 170, Gümüşhane'den gerçekleştirilen ihra-

catta ise yüzde 109 artış yaşandığı aktarılan açıklamada, Trabzon'un ihracatında yüzde 36, Artvin'in ihracatında yüzde 2 düşüş olduğu kaydedildi. Açıklamada, bölgede en fazla ihracat gerçekleştirilen sektörün 70 milyon 421 bin dolarla maden ve metaller olduğuna işaret edilerek, bu sektörü 60

milyon 678 bin dolarla fındık, 37 milyon 180 bin dolarla su ürünleri ve hayvancılık mamulleri, 25 milyon 252 bin dolarla yaş meyve sebzenin izlediği aktarıldı. Doğu Karadeniz'den söz konusu dönemde 100 ülkeye ihracat yapıldığı belirtilen açıklamada, en fazla ihracat yapılan 5 ülkenin Rusya Fede-

rasyonu, Kanada, Gürcistan, İtalya ve Bulgaristan olduğu bildirildi. Açıklamada, Rusya Federasyonu'na yapılan ihracatta yüzde 39, Kanada'ya yapılan ihracatta yüzde 472 ve Bulgaristan'a yapılan ihracatta ise yüzde 65 artış yaşandığına dikkat çekildi. Gürcistan'a yapılan ihracat-

ta yüzde 5, İtalya'ya yapılan ihracatta ise yüzde 79 düşüş yaşandığı vurgulanan açıklamada, geçen yılın aynı döneminden farklı olarak Vietnam, Tunus, Tayland, Filipinler ve Arjantin'in de aralarında bulunduğu 17 ülkeye daha ihracat gerçekleştirildiği belirtildi.

TRABZON (AA)

Merhum Ahmet Kırac'ın İsmi Parka Verildi



Toplantıda kâtip üyelik görevlerini Şafak Şahin ve Tayfun Özgen yaptı. Toplam 11 gündem ve 6 ek gündem maddesinin görüşüldüğü toplantıda; Gündemin ilk altı maddesinde Cadde Sokak İsimleri Tespit Komisyon Raporları ile kabul edilen kararlar oy birliği ile kabul edildi. Verilen bilgide, "Bu maddelere göre; Bulancakspor'da 25 yıl müdürlük yapan ve geçti-

ğimiz günlerde kaybettiğimiz Ahmet Kırac'ın ismi Acısu Mahallesi Kesmetaş Caddesi üzerinde bulunan isimsiz çocuk parkına verilirken, Ucarlı Mahallesi Dağlıoğlu Caddesi Kuzeybatısında bulunan isimsiz yola "Yirmibeşler Sokak" ismi verildi. Balıca Mahallesi'nde bulunan isimsiz yollara "Ballı Sokak", "Yüksel Sokak", "Şanlı Sokak", "Demirci Sokak", "Boğaz Sokak", "Kale Sokak" ve "Karaçam Sokak"



isimleri verildi. Gündemin diğer maddelerinde ise; Eski Belediye İş Hanı Binasının kentsel dönüşümde yenilenebilmesi için Belediye Başkanına yetki verilmesi kararı oy birliği ile kabul edilirken; İsmetpaşa Mahallesinde bulunan Belediyemize ait taşınmazın plan değişikliği kararı (Emniyet Binası Yeri) oy birliği ile kabul edildi. Millet Bahçesi içindeki karayolu cebinde iki adet şarj

istasyonu yerinin ihale yolu ile kiraya verilmesi kararı oy birliği ile kabul edildi. Ek gündem maddeleri ile ilgili komisyonlara havale edilerek, bir sonraki Meclis Toplantısının 7 Nisan 2026 Salı günü saat 14.00'te yapılması kararlaştırılarak toplantı sona erdirildi. Alınan kararların ilçemize hayırlı olması temennisinde bunuldu." denildi.

Haber:
Cahit Akdoğan

Sıbiç: Sosyal Belediyecilik Eko Sistemi Tamam

Bulancak Belediyesi Sosyal Belediyecilik Ekosistemini Tamamladı



Sıbiç 8 hamleyi şöyle sıraladı
1. HOŞ GELDİN BEBEK: Hayata İlk Adımda Belediye Yanınızda Ekosistemin başlangıç noktası olan bu proje ile ilçemizde yeni bebek sahibi olan ailelerin sevinçlerine ortak oluyor. Bebeklerin ilk ihtiyaçlarını kapsayan destek paketleriyle, Bulancaklı her fert hayata belediyenin şefkatiyle "merhaba" diyor.
2. AŞEVİ: 365 Gün Kesintisiz Şefkat Köprüsü Yılın 12 ayı boyunca aralıksız işleyen sistemde, sosyo-ekonomik imkanları kısıtlı 300 ailenin kapısı her gün açılıyor. Günlük toplam 900 vatandaşın sıcak yemeği evlerine teslim ediliyor; Bulancak'ta

hiçbir tencere boş kalmıyor.
3. HALK ET: Sağlıklı Proteine Ekonomik Erişim Vatandaşların güvenilir ve kaliteli et ürünlerine ulaşmasını sağlayan bu proje, piyasa koşullarına karşı halkı koruyan stratejik bir kalkan görevi görüyor. Veteriner hekim kontrolündeki sağlıklı etler, piyasanın çok altında fiyatlarla Ramazan ayında halka arz ediliyor.
4. SOSYAL MARKET: Onurlu Yardımlaşma "Bulancak Kart" sistemiyle işleyen market, ihtiyaç sahibi vatandaşların klasik yardım kolisi yerine modern bir ortamda kendi tercihlerini yapmasına imkan tanıyor. Toplumsal dayanışma, insan onuruna



yaraşır şekilde kurumsallaşılıyor.
5. BULANCAK BELEDİYE AKADEMİ: Eğitimde Fırsat Eşitliği LGS hazırlık süreçlerinde gençler için tamamen ücretsiz bir merkez olarak hizmet veriyor. Maddi imkansızlıkları bir engel olmaktan çıkaran Akademi, profesyonel akademik destekle başarıyı her gencin hakkı haline getiriyor.
6. BİLGİ EVİ: Çocukların Güvenli Gelişim Alanı İlkokul ve ortaokul çağındaki çocukların okul dışı vakitlerini sanatsal ve sosyal atölyelerle geçirmeleri için tasarlanmıştır. Çocuklar güvenli bir ortamda gelişirken, kentin geleceğine temelden yatırım yapıyor.

7. KADIN GİRİŞİMCİLİĞİ VE KOOPERATİF: Üretime Kadın Eli Kadınların ekonomik hayata katılımını destekleyen, kooperatifleşme yoluyla el emeğini katma değere dönüştüren bu proje, ekosistemin üretim damarını oluşturuyor. Kadın girişimcilere verilen destekle hanelerin refah seviyesi kalıcı olarak artırılıyor.
8. EMEKLİLER LOKALİ: Zincirin Son Halkası Ekosistemi tamamlayan final projesi olan Emekliler Lokali, büyüklerimizin sosyal hayatın içinde kalmasını sağlıyor. Aktif yaşlanma vizyonu ile hizmete giren bu merkez, yaşlı dostu kent kimliğini tescilleyen son güç oldu.

Haber: Cahit Akdoğan

"Fındıklı Pastane Ürünleri Geliştirme ve Yaygınlaştırma Projesi" tamamlandı



Giresun Üniversitesi Keşap Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümünde yürütülen "Fındıklı Pastane Ürünleri Geliştirme ve Yaygınlaştırma Projesi" kapsamında, içeriğinde fındık bulunan 5 yeni tarif hazırlandı. Fakülte Dekanı Prof. Dr. Eyüp Nefes, AA muhabirine, Giresun Üniversitesinin YÖK tarafından 2021'de Fındık Alanında Bölgesel Kalkınma Odaklı İhtisaslaşma Programı'na kabul edildiğini söyledi.

Nefes, fındık temalı yeni katma değerli ürünler ortaya çıkarmak amacıyla Mayıs 2025'te başlattıkları "Fındıklı Pastane Ürünleri Geliştirme ve Yaygınlaştırma Projesi"ni yıl sonunda tamamladıklarını belirtti. Projede görev alan akademisyenler ve öğrencilerin 10 reçete üzerinde çalıştığını anlatan Nefes, sektör temsilcileri ve ev hanımlarıyla da iştişare edildiğini dile getirdi.

Nefes, yapılan ortak çalışmalar sonucu "Fındıklı unlu helvası", "Mandalinalı fındıklı çikolata", "Fındıklı dereotlu poğaç", "Vişneli fındıklı çikolata" ve "Kahveli fındıklı kurabiye" tariflerinin hazırlandığını ifade etti.

Proje yürütücüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi

Doç. Dr. Mehmet Şimşek ise fındığın hem ülke hem de bölge açısından stratejik bir ürün olduğunu söyledi. "Stratejik ürüne yönelik neler yapabiliriz?" sorusundan hareketle araştırma projesi geliştirdiklerini belirten Şimşek, "Fındıktan katma değerli yeni ürünler ortaya çıkarmak için çalışmalar gerçekleştirdik." dedi.

Şimşek, fakülte mutfaklarında deneme araştırma çalışmaları yaptıklarını anlatarak, şunları kaydetti: "Ürünlerin ortaya çıkarılmasının ardından Giresun'da faaliyet gösteren pastane şeflerini davet ettik. Onların ürünlerimizi değerlendirmelerini talep ettik. Değerlendirmelerin sonucunda en yüksek puan alan 5 ürünü belirledik. Daha sonra 13 ev hanımını davet ettik, onlarla birlikte bu 5 ürünü yeniden ürettik. Şu anda imal edilen ürünler işletme veya ev ortamında üretilerek tüketilebilir seviyeye geldi. Bu 5 ürünü müzün reçeteleri hazır."

Üniversite Fındık Koordinatörlüğünce desteklenen projenin asıl amacının yeni ürünler hazırlamak olduğunu belirten Şimşek, tanıtım çalışmalarıyla ürünlerin yaygınlaştırılmasını planladıklarını sözlerine ekledi.

GİRESUN
(AA)



Sağlık Köşesi

Ramazan'da Sahur 'Altın Değerinde' Bir Öğün
İftarı su ile açın, sahur atlamayın

Ramazan ayında en sık yapılan beslenme hatalarına dikkat çeken Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Müge Arslan, uzun süreli açlık sonrası mideye ani yüklenmenin sindirim sorunlarına yol açabileceğini, iftarın su ve hafif besinlerle açılması gerektiğini vurguladı.



sonlandırılır. Bu nedenle iftar öğünü en önemli öğündür. Ancak aç olan mide zaten asit salgılamış durumdadır. Hızlı ve yüksek miktarda besin alımı ciddi mide sorunlarına yol açabilir.” dedi.

İftara suyla başlanmasının en doğru tercih olduğunu belirten Prof. Dr. Arslan; “Uzun süreli dehidrasyon söz konusu olduğu için iftarın suyla açılması en doğru tercihtir. Açlık süresince mide asit salgılamaya devam ettiği için, iftar anında hızlı ve yüksek miktarda besin tüketmek ciddi sindirim sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle iftara hafif bir çorba ya da geleneksel olarak sofralarda yer alan mantı gibi nispeten hafif bir seçenekle başlanabilir. İftarı açtıktan sonra mutlaka kısa bir ara verilmesi önerilir. Çorba veya ölçülü iftariyeliklerin ardından 15-20 dakikalık bir mola sindirime zaman tanır. Bu süreçte namaz kılınabilir ya da sofradan kısa süreliğine uzaklaşılabilir. İftariyeliklerde de porsiyon kontrolü önemlidir. Peynir ince bir dilim olacak şekilde tüketilmeli; sucuk ve pastırma gibi ürünler ise abartılmamalıdır. Amaç, uzun süreli açlık sonrası mideyi yormadan sindirime geçişi sağlamaktır. Aranın ardından zeytinyağlılar veya sebze yemekleri tercih edilebilir. Hemen ağır ana yemeklere, özellikle et ve yoğun protein içeren yemeklere geçilmesi önerilmez. Sindirim sistemine kademeli olarak uyum sağlandıktan sonra ana yemeklere geçilmesi daha sağlıklı bir iftar düzeni oluşturacaktır.” diye konuştu.

TATLI YASAK DEĞİL,

DOĞRU TERCİH ÖNEMLİ

Ramazan'da tatlı tüketiminin tamamen yanlış olmadığına dikkat çeken Prof. Dr. Arslan; “Uzun süreli açlıklarda en önemli noktalardan biri, besinlerin hızlı tüketilmemesi ve doğru tercihler yapılmasıdır. Hem yeme hızı hem de tüketilen besinin türü sindirim sağlığı açısından belirleyicidir. Tatlı konusu ise genellikle yanlış anlaşılıyor. Tatlıya tamamen karşı çıkmak doğru değildir; tatlı beslenmede yer alabilir. Ancak burada belirleyici olan, hangi tatlının ve ne miktarda tüketildiğidir. Ramazan sofralarında sıklıkla şerbetli ve hamurlu tatlılara yer verildiğini görüyoruz. Oysa bunun yerine sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Güllaç, sütlaç, tavukgöğsü veya su muhallebisi gibi şeker ve şerbet içeriği daha düşük seçenekler daha uygun alternatiflerdir.” şeklinde konuştu.

HIZLI YEMEK; GEREĞİNDEN FAZLA TÜKETMEYE VE SİNDİRİM SORUNLARINA YOL AÇAR

Ramazan'da yapılan en büyük hatalardan birinin de ezanla birlikte yemeğe hızlı ve kontrolsüz bir şekilde başlanması olduğunu söyleyen Prof. Dr. Arslan; “Oysa hem ana yemekler hem de tatlılar yavaş ve iyi çiğnenerek tüketilmelidir. Çünkü besin ağız alındıktan yaklaşık 15 dakika sonra tokluk hissi beyne ulaşır. Hızlı yemek, gereğinden fazla tüketmeye ve sindirim sorunlarına yol açar. ‘Ramazan kilo aldırır’ ya da ‘oruç mideyi bozar’ şeklindeki yaygın inanışlar doğru değildir. Asıl önemli olan, nasıl beslendiğiniz, neyi tercih ettiğiniz ve ne hızda tükettiğinizdir.

Yavaş ve dengeli beslenmek hem sindirime zaman tanır hem de uzun süreli açlık sonrası oluşabilecek kan şekeri dalgalanmalarının dengelenmesine yardımcı olur.” ifadesinde bulundu.

SAHUR, ALTIN DEĞERİNDE

Sahurun atlanmaması gerektiğini özellikle vurgulayan Prof. Dr. Müge Arslan; “Sahurun tamamen atlanmasındansa, gece 12-01 gibi geç saatlerde de olsa bir öğün yapılmasını tercih ediyoruz. Çünkü Ramazan'da 8-10 hatta 12 saate varan uzun süreli açlık söz konusu oluyor ve bu süreçte kan şekeri dengesinde ciddi dalgalanmalar yaşanabiliyor. Bu nedenle sahur, adeta ‘altın değerinde’ bir öğündür ve mutlaka yapılmasını öneriyoruz” dedi.

Uyku nedeniyle sahura kalkmanın zor olabildiğini belirten Prof. Dr. Arslan, sağlıklı bir oruç süreci için bu öğünün ihmal edilmemesi gerektiğini ifade etti. Sahurda hafif, mideyi yormayan ve kan şekeri dengeleyen besinlerin tercih edilmesi gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Arslan; “Kahvaltı tarzı bir öğün iyi bir seçenek olabilir. Peynir, yumurta veya omlet, zeytin, yeşillikler ve 1-2 dilim ekmek dengeli bir alternatif sunar. Daha yemek tarzında bir tercih yapmak isteyenler için çorba ya da zeytinyağlılar uygun olabilir. Pratik bir seçenek arayanlar ise yoğurt içine yulaf, meyve ve badem ekleyerek doyurucu ve dengeleyici bir öğün hazırlayabilir.” diye konuştu.

Sahura kalkamayan kişiler için ise hiç yememektense hafif bir alternatifi tercih edil-

mesi gerektiğini dile getiren Prof. Dr. Arslan, en azından gece geç saatlerde küçük bir öğün tüketmenin daha doğru olacağını ifade etti.

İFTAR İLE SAHUR ARASINDA SU TÜKETİMİNE DİKKAT

Sıvı tüketiminin önemine de değinen Prof. Dr. Arslan, iftardan sahura kadar geçen sürede yeterli su alınması gerektiğini söyledi ve; “Uzun süreli susuzluk nedeniyle dehidratasyon gelişir. Bireysel farklılıklar olmakla birlikte en az 2 litre su tüketilmesini öneriyoruz.” dedi.

İftarda şekerli ve şerbetli içecekler yerine su ve ayrılan tercih edilmesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Arslan, bu tür içeceklerin kan şekeri dengelendikten sonra ve sınırlı miktarda tüketilmesinin daha uygun olacağını vurguladı.

Çay ve kahvenin ölçülü tüketilebileceğini ancak aşırı tüketimin kalp atım hızını artırabileceğini ifade eden Prof. Dr. Arslan, özellikle tansiyon ve kalp-damar hastalığı olanların dikkatli olması gerektiğini kaydetti.

KİLO ARTIŞI, RAMAZAN'DAN ZİYADE BESİN TERCİHLERİ VE YAŞAM TARZIYLA İLİŞKİLİ

Ramazan ayının tek başına kilo aldırıcı yönündeki inanın doğru olmadığını söyleyen Prof. Dr. Arslan; “Kilo artışı, Ramazan'dan ziyade besin tercihleri ve yaşam tarzıyla ilişkilidir. Ramazan'da birçok kişi normal beslenme düzeninden farklı bir modele geçiyor. Uzun süreli açlığın ardından sofraya oturulduğunda, özellikle pide, ekmek, pilav ve makarna gibi karbonhidrat ağırlıklı besinler hızlı ve

büyük porsiyonlarla tüketilebiliyor. Ancak boş mideye bir anda yüksek miktarda yemek yüklenmesi sindirim sistemine zaman tanımıyor ve mide rahatsızlıklarına yol açabiliyor. Ayrıca uzun süre düşük seyreden kan şekeri, hızlı ve yoğun karbonhidrat alımıyla aniden yükseliyor; ardından tekrar düştüğünde ise halsizlik, titreme ve yemekten sonra bitkinlik hissi ortaya çıkabiliyor. Sahura kalkmamak ya da sahurda ağır ve yüksek kalorili besinler tüketmek süreci olumsuz etkiler. Sahurda baklava, pilav, makarna ya da iftar kadar ağır bir öğün tüketmek elbette kilo alımına neden olur.” şeklinde konuştu.

RAMAZAN'DA KİLO ALMAK BİR YANA, KİLO VERMEK BİLE MÜMKÜN OLABİLİR

Sağlıklı bir Ramazan için iftarın kademeli yapılmasını öneren Prof. Dr. Müge Arslan; “Önce ölçülü iftariyelikler (peynir, zeytin, az miktarda pastırma gibi), ardından çorba ve kısa bir ara... Sonrasında salata veya hafif bir sebze yemeğiyle devam edilip, mideye sindirim için zaman tanıdıktan sonra ana yemeğe geçilmelidir. Tatlı tercihi ise sütlü tatlılardan yana kullanılmalıdır. Ayrıca iftardan 1-2 saat sonra yapılacak 30-45 dakikalık bir yürüyüş hem sindirimi destekler hem de kilo kontrolüne katkı sağlar. Günümüzde iftar saatlerinin daha erken olması, akşam yürüyüşü için zaman da yaratmaktadır. Düzenli ve dengeli beslenme ile birlikte hafif fiziksel aktivite eklendiğinde, Ramazan'da kilo almak bir yana, kilo vermek bile mümkün olabilir.” şeklinde sözlerini tamamladı.

Ramazan'da En Sık Yapılan 7 Beslenme Hatası!

Ramazan ayında günlük beslenme düzeni önemli ölçüde değişiyor. Uzun süren açlık saatleri, iftar ve sahurla sınırlanan öğünler vücudun alıştığı ritmi farklılaştırıyor. Bu bir aylık süreçte genel iyi yaşam alışkanlıklarına dikkat edilmesi hem fiziksel sağlığın korunmasına yardımcı oluyor hem de oruç tutarken yaşanan enerji kaybını en aza indiriyor. Ramazan döneminde bilinçli ve dengeli beslenmenin önemine dikkat çeken Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Derya Eren, özellikle iftar ve sahurda yapılan hataların gün boyu



halsizlik, mide sorunları ve kan şekeri dalgalanmaları gibi problemlere yol açabileceğini belirterek dikkat edilmesi gereken 7 önemli noktaya parmak bastı.

İFTARI İKİ BÖLÜME AYIRIN

Sindirim problemlerinin en sık yaşandığı öğün genellikle iftar olur. Bunun en önemli nedeni, uzun süren açlığın ardından yemeğin çok hızlı tüketilmesi ve ara verilmeden devam edilmesidir. İftar sonrasında görülen hazımsızlık, şişkinlik, ağrı ve kramp gibi şikâyetleri azaltmak için iftarı iki aşamaya bölün. Önce çorba gibi hafif bir başlangıç yapın, ardından 15-20 dakika ara

verip ana yemeğe geçin. Ana yemek sırasında lokmalarınızı yavaş yiyin ve iyice çiğneyin.

SU TÜKETİMİNİ İDEAL SEVİYEDE TUTUN

İftar ile sahur arasında geçen zaman diliminde toplamda 10-15 bardak su içmeye özen gösterin. Çay ve kahveyi fazla tüketmek su içme miktarını azaltabilir. Bu nedenle çay ve kahveyi bir fincanla sınırlandırmaya dikkat edin.

YEMekten SONRA VÜCUDUNUZA SİNDİRİM İÇİN ZAMAN TANIYIN

Yemek biter bitmez sindirim süreci başlar ve hemen ardından yapılan yürüyüş sindirim sorunlarına yol açıp

reflüyü tetikleyebilir. Bu nedenle yürüyüş için en az 30 dakika bekleyin.

PİDE TÜKETİMİNDE SIKLIĞA DİKKAT EDİN

İftar sofralarının vazgeçilmez olan pideyi tüketirken hem miktara hem sıklığa dikkat edin. Avuç içi büyüklüğündeki bir parça pidenin bir dilim ekmeğe eş değer olduğunu unutmayın. Pideyi haftada 2-3 günle sınırlandırın, diğer günlerde tam buğday, çavdar ekmeği ya da bulgur gibi tam tahıllı seçenekleri ön planda tutun.

SAHURU ASLA ATLAMAYIN

Sahur ile iftar arasındaki uzun açlık süresini düşünerek bu öğünü atlamayın ve dengeli planlayarak sofraya

da; süt, yumurta ve peynir gibi tok tutan proteinlere, yanında tam tahıllı ekmeğe mutlaka yer verin. Bu sayede gün içinde tokluk süresini uzatabilir ve su tüketimiyle sıvı kaybını azaltabilirsiniz. Sahur yapmadığınızda ise kan şekeri düşüklüğü, baş ağrısı, halsizlik ve mide sorunları yaşayabileceğinizi unutmayın.

İFTAR SONRASI TATLI KRİZLERİNE DİKKAT

İftardan sonra kan şekeri hızla yükselip düştüğünde tatlı isteği ortaya çıkabilir. Bu dengeyi sağlamak için iftardan 1-2 saat sonra bir ara öğün yapın. Ara öğünde 1-2 porsiyon meyve ile süt, kefir ya da yoğurt gibi süt grubuna yer verin. Böylece

tatlı ihtiyacınızı dengeleyebilir ve Ramazan'da kilo artışının önüne geçebilirsiniz. Haftada 1-2 gün ise bu ara öğün yerine sütlü tatlı tercih edebilirsiniz.

KIZARTMA VE AŞIRI YAĞLI YEMEKLERDEN UZAK DURUN

Ramazan'da iftar sofralarında kızartma, kavurma ve yağlı yemekler daha fazla tercih edilebiliyor. Uzun süren açlığın ardından bu tür besinleri tüketmek hazımsızlık, mide yanması ve reflü şikâyetlerini artırabiliyor ayrıca yorgunluk hissini tetikleyebiliyor. Bu nedenle yemekleri haşlama, ızgara ya da fırında pişirme yöntemleriyle hazırlamaya gayret gösterin.



Hakan ÇELEBİ

Tarım ürünleri ve bölgesel pazarların şehri: Horstmar

Horstmar, Almanya'nın Kuzey Ren-Vestfalya (Nordrhein-Westfalen) eyaletinde, Münsterland bölgesinde yer alan küçük ama tarihî kimliği güçlü bir şehirdir. Steinfurt ilçesine bağlı olan Horstmar, yaklaşık 6–7 bin nüfuslu sakin yapısıyla tipik bir Münsterland kasabası atmosferi sunar. Doğal güzellikleri, korunmuş şehir merkezi ve köklü geçmişiyile bölge içinde özel bir yere sahiptir.

TARİHİ GEÇMİŞ

Horstmar'ın tarihi Orta Çağ'a kadar uzanır. 12. yüzyılda bölge, soylu ailelerin ve özellikle Münster Piskoposluğu'nun etkisi altında gelişmiştir. Şehrin adı tarih boyunca savunma yapıları ve küçük kalelerle anılmıştır.

Şehrin merkezinde yer alan Burg Horstmar, bu tarihî mirasın en önemli sembollerindendir. Günümüzde kalıntı hâlinde olsa da, Orta Çağ'da bölgenin savunma ve yönetim merkezi olarak

kullanılmıştır. Kale çevresi bugün yürüyüş alanı ve kültürel etkinlik mekânı olarak değerlendirilmektedir. Horstmar 14. yüzyılda şehir hakları kazanmış, zamanla ticaret ve tarım merkezi olarak gelişmiştir. Özellikle tarım ürünleri ve bölgesel pazar faaliyetleri ekonomik yapının temelini oluşturmuştur.

MİMARİ VE ŞEHİR DOKUSU

Horstmar'ın şehir merkezi, Münsterland'a özgü tuğla mimarisıyla dikkat çeker. Kırmızı tuğladan yapılmış kiliseler, belediye binası ve geleneksel evler kasabanın kimliğini oluşturur. Öne çıkan yapılardan biri Pfarrkirche St. Gertrudis'tir. Bu kilise hem mimari hem de tarihî açıdan önemlidir ve şehir silüetinde belirgin bir yere sahiptir.

Dar sokaklar, küçük meydanlar ve düzenli yerleşim planı, Horstmar'a tipik bir Alman kasaba düzeni kazandırır. Büyük şehirlerin karmaşasından uzak, planlı ve

sakin bir yerleşim örneğidir.

DOĞA VE ÇEVRE

Horstmar, Münsterland'ın düz ve yeşil coğrafyasında yer alır. Bölge; tarım arazileri, çayırlar ve bisiklet yollarıyla ünlüdür. Almanya'nın en iyi bisiklet rotalarından bazıları bu bölgeden geçer.

Yakın çevredeki doğal alanlar, hafta sonu yürüyüşleri ve aile gezileri için oldukça uygundur. Şehir, doğayla uyumlu yaşam tarzını benimsemiş durumdadır.

EKONOMİ VE GÜNLÜK YAŞAM

Horstmar'ın ekonomisi büyük ölçüde küçük ve orta ölçekli işletmelere, tarıma ve yerel ticarete dayanır. Büyük sanayi tesisleri bulunmadığı için şehir sakin ve düzenli bir ekonomik yapıya sahiptir.

Yaşam temposu yavaştır. Komşuluk ilişkileri güçlüdür ve topluluk kültürü hâlâ canlıdır. Yerel festivaller, pazar günleri etkinlikleri ve organizasyonlar sosyal hayatın merkezini oluşturur.



KONUM VE ULAŞIM

Horstmar, Steinfurt ve Münster şehirlerine yakın konumdadır. Bu sayede hem kırsal bir yaşam sürüp hem de büyük şehir imkânlarına ulaşmak mümkündür. Kara-

yolu bağlantıları sayesinde Münster'e yaklaşık 30–40 dakikada ulaşılabilir.

GENEL DEĞERLENDİRME

Horstmar; tarihi dokusu, düzenli şehir yapısı ve huzur-

lu atmosferiyle Münsterland bölgesinin tipik ama karakterli kasabalarından biridir. Büyük şehir hayatından uzak, doğayla iç içe ve sakin bir yaşam arayanlar için ideal bir yerdir.

Dengeli ve yaşanabilir bir Alman şehri: Höxter

Höxter, Almanya'nın Kuzey Ren-Vestfalya (Nordrhein-Westfalen) eyaletinde, Weser Nehri kıyısında yer alan köklü bir tarih ve kültür şehridir. Doğu Vestfalya-Lippe (Ostwestfalen-Lippe) bölgesine bağlı olan şehir, hem Orta Çağ'dan kalma mimarisi hem de doğal güzellikleriyle dikkat çeker. Yaklaşık 30 bin civarındaki nüfusuyla Höxter, ne çok büyük ne de çok küçük; dengeli ve yaşanabilir bir Alman şehridir.

TARİHİ ARKA PLAN

Höxter'in tarihi 9. yüzyıla kadar uzanır. Şehir, Orta Çağ'da önemli bir ticaret merkezi ola-

rak gelişmiş ve özellikle Hansa Birliği döneminde ekonomik olarak güç kazanmıştır. Weser Nehri üzerindeki konumu, ticaret yolları açısından büyük avantaj sağlamıştır.

Şehrin tarihindeki en önemli yapılardan biri, hemen yakınında bulunan ünlü manastır kompleksidir:

CORVEY MANASTIRI

Corvey Manastırı (Schloss Corvey), 9. yüzyılda kurulmuş Benedikten manastırındır ve bugün UNESCO Dünya Mirası Listesi'ndedir. Karolenj dönemine ait batı cephesi (Westwerk), Avrupa'daki en önemli erken Orta Çağ mimari örneklerinden biridir.

Zamanla manastır bir şato kompleksine dönüşmüş, kütüphanesi ve tarihi arşiviyle kültürel açıdan büyük önem kazanmıştır. Corvey, yalnızca dini bir merkez değil, aynı zamanda bilim, sanat ve eğitim alanında da tarih boyunca etkili olmuştur.

MİMARİ VE ŞEHİR DOKUSU

Höxter'in şehir merkezi, Weser Rönesansı tarzındaki yapılarıyla öne çıkar. 16. ve 17. yüzyıldan kalma yarı ahşap (Fachwerk) evler, süslü belediye binası ve dar sokaklar şehre romantik bir hava kazandırır.

Özellikle Historisches Rat-

haus Höxter, mimarisıyla dikkat çeker. Şehrin meydanı, kafeler ve küçük dükkanlarla canlı ama sakin bir atmosfere sahiptir.

DOĞA VE COĞRAFYA

Höxter, Weser Nehri kıyısında yer aldığı için su sporları, bisiklet ve yürüyüş aktiviteleri oldukça yaygındır. Weser Bisiklet Yolu (Weserradweg) Almanya'nın en popüler bisiklet rotalarından biridir ve şehirden geçer.

Şehir aynı zamanda Teutoburg Ormanı ile Weser Dağları (Weserbergland) arasında konumlanmıştır. Bu durum, doğa severler için zengin bir yürüyüş ve keşif imkânı sunar. Özellikle

ilkbahar ve yaz aylarında bölge yemyeşil manzarasıyla oldukça etkileyicidir.

EKONOMİ VE EĞİTİM

Höxter'in ekonomisi turizm, tarım ve küçük ölçekli sanayiye dayanır. Ayrıca şehirde, uygulamalı bilimler alanında eğitim veren bir yüksekokul kampüsü bulunmaktadır. Bu durum, genç nüfusun şehirde varlığını sürdürmesini sağlar.

Turizm özellikle Corvey Manastırı ve Weser çevresindeki doğa aktiviteleri sayesinde canlıdır. Kültür turizmi ile doğa turizmi bir arada gelişmiştir.

KONUM VE ULAŞIM

Höxter, Paderborn ve Kassel şehirlerine nispeten

yakın konumdadır. Tren ve karayolu bağlantıları sayesinde bölgesel ulaşım mümkündür. Büyük metropollere göre daha sakin olsa da, ulaşım açısından kopuk değildir.

GENEL DEĞERLENDİRME

Höxter; tarih, doğa ve kültürü dengeli biçimde bir arada sunan bir Alman şehridir. UNESCO mirası Corvey Manastırı, Weser Nehri kıyısındaki konumu ve korunmuş eski şehir merkezi ile özellikle kültür ve tarih meraklıları için oldukça caziptir.

Sakin, düzenli ve doğayla iç içe bir yaşam arayanlar için ideal bir şehir profili çizer.

Birkaç yerleşim biriminin birleşmesiyle oluşan şehir: Hückelhoven

Hückelhoven, Almanya'nın Kuzey Ren-Vestfalya (Nordrhein-Westfalen) eyaletinde, Heinsberg ilçesine bağlı bir şehirdir. Hollanda sınırına yakın konumu sayesinde hem Almanya hem de Benelüks bölgesiyle ekonomik ve kültürel etkileşim içindedir. Yaklaşık 40 bine yaklaşan nüfusuyla, küçük kasaba ile orta ölçekli şehir arasında dengeli bir profile sahiptir.

TARİHİ GELİŞİM VE MADENCİLİK DÖNEMİ

Hückelhoven'in modern kimliği büyük ölçüde kömür

madenciliğine dayanır. 20. yüzyıl boyunca şehir, özellikle Sophia-Jacoba kömür madeni sayesinde ekonomik olarak gelişmiştir. Bu maden, bölgeye istihdam sağlamış ve nüfus artışına katkıda bulunmuştur.

Madencilik sona ermesiyle birlikte şehir ekonomik dönüşüm sürecine girmiştir. Eski sanayi alanlarının bir kısmı dönüştürülmüş, hizmet sektörü ve küçük sanayi ön plana çıkmıştır. Bu dönüşüm, Almanya'nın Ruhr ve çevre bölgelerinde görülen yapısal değişimin bir örneğidir.

ŞEHİR YAPISI VE MİMARİ

Hückelhoven tek merkezli bir şehirden ziyade, birkaç yerleşim biriminin birleşmesiyle oluşmuş bir yapıya sahiptir. Ratheim, Baal ve Hilfarth gibi mahalleler kendi kimliklerini korur. Şehrin merkezinde modern alışveriş alanları, belediye binası ve sosyal tesisler bulunur. Tarihî yapı yoğunluğu çok fazla olmasa da, çevredeki kiliseler ve eski yerleşim izleri bölgenin geçmişine ışık tutar.

DOĞA VE ÇEVRE

Hückelhoven, Rur Nehri havzasına yakın konumda

yer alır. Çevresinde geniş tarım alanları, yürüyüş yolları ve doğal park alanları bulunur. Şehir özellikle aileler için sakin ve düzenli bir yaşam alanı sunar.

Yakın çevredeki doğal alanlar hafta sonu yürüyüşleri ve bisiklet turları için uygundur. Hollanda sınırına yakın olması nedeniyle sınır ötesi kısa geziler de oldukça yaygındır.

EKONOMİ VE GÜNLÜK HAYAT

Madencilik sonrası dönemde şehir ekonomisi çeşitlenmiştir. Küçük ve orta ölçekli

işletmeler, lojistik firmaları ve hizmet sektörü ön plana çıkmaktadır. Hollanda'ya yakınlık ticari açıdan avantaj sağlar. Günlük yaşam Almanya standartlarında düzenli ve sakinidir. Okullar, spor kulüpleri ve yerel etkinlikler sosyal hayatın merkezini oluşturur. Büyük metropollere kıyasla daha düşük yaşam temposu sunar.

KONUM VE ULAŞIM

Hückelhoven, Heinsberg, Mönchengladbach ve Aachen şehirlerine yakın konumdadır. Karayolu bağlantıları güçlüdür ve bölgesel tren hatla-

rıyla çevre şehirlere ulaşım sağlanır.

Hollanda sınırına yakınlığı sayesinde uluslararası ticaret ve ulaşım açısından stratejik bir noktadadır.

GENEL DEĞERLENDİRME

Hückelhoven, sanayi geçmişinden hizmet ve ticaret ağırlıklı bir yapıya evrilmiş, sakin ve düzenli bir Alman şehridir. Büyük şehir kalabalığından uzak ama ulaşım açısından avantajlı bir konuma sahip olması, özellikle aile yaşamı için tercih edilir bir ortam sunar.

Bölgesel Amatör Lig 3.Grup 22. Hafta Sonuçları

Rize Atletik 1973 Spor Kulübü-Murgul Belediye Spor: 1-1
Ünye 1957 Spor-Erzurum Büyükşehir Belediyesi Spor: 2-0
Ortahisar Futbol Spor-Batlamaspor: 3-2
Arsin Belediye Spor - Şiran Yıldız Spor: 0-0
Yeniyoispor-Maça Belediye Spor: 0-1
Sivas Gücü Belediye Spor-Ulubey Belediyespor: 1-1

23.HAFTA PROGRAMI

Erzincangücü Spor Ünye 1957 Spor
Erzurum B.B. Spor Kelkit 1954 Spor
Batlamaspor Arsin Belediye Spor
Murgul Belediye Spor Sivas Gücü Belediye Spor
Maça Belediye Spor Ortahisar Futbol Spor
Bayburt Özel İdare Spor Yeniyoispor :0-3 (Hükmen)
Şiran Yıldız Spor Rize Atletik 1973 Spor

Hedef belli, kararlılık sabit:

A tışlarıyla fark yaratan sporcularımız kürsüde yerini aldı. Trabzon'da düzenlenen Havalı Silahlar 1. Grup Müsabakalarında ilimizi temsil eden sporcularımız başarılı sonuçlar aldı.

Havalı Tabanca kategorisinde;
* U18 Kadınlar: Merve Öveç – 2.'lik

* U15 Kadınlar: İlayda Çekirdaş – 3.'lük

* Büyük Erkekler Havalı Tabanca: Hüseyin Melemmez – 4., baraj puanını geçerek önemli bir performans sergiledi.

Dereceye giren sporcularımız, antrenör Mehmet Aydın ve Atıcılık İl Temsilcisi Devrim Güner eşliğinde,

başarılarını il müdürü Muzaffer Ergün'e aktarmak üzere ziyaret gerçekleştirdi.

İl Müdürü Muzaffer Ergün, sporcularımızı ve antrenörlerini tebrik ederek, başarılarının devamını diledi. Sporcularımız, 10–15 Mart 2026 tarihleri arasında Mersin'de düzenlenecek Havalı Silahlar Coşkun Abış Kupası'nda ilimizi temsil edecekler.

Haber: Abdullah Öksüz



Hafta boyunca yurt genelinde yeni yağışlı hava etkili olacak

Hava sıcaklığı yurdun kuzey ve iç kesimlerinde azalacak, iç ve doğu kesimlerinde mevsim normalleri altında, batı kesimlerinde ise mevsim normalleri civarında seyredecek

Hafta boyunca yurt genelinde yeni yağışlı hava etkisini sürdürecektir.

Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı Meteoroloji Genel Müdürlüğü Hava Tahmin Uzmanı Fevzi Burak Tekin, yurtda beklenen hava durumuna ilişkin AA muhabirine değerlendirmelerde bulundu.

Bugün Karadeniz üzerinden gelen yağışlı sistemin yarın yurdun kuzey, iç ve doğu kesimlerinde yağış bırakacağını belirten Tekin, yağışlı havanın perşembe günü yurdu terk edeceğini, cuma günü ise yine Karadeniz üzerinden yeni bir

yağışlı sistemin yurdu etkileyeceğini söyledi.

Tekin, hava sıcaklığının yeni yağışlı sistemle birlikte yurdun kuzey ve iç kesimlerinde azalacağını, iç ve doğu kesimlerinde mevsim normalleri altında, batı kesimlerinde ise mevsim normalleri civarında seyredeceğini kaydetti.

Yarın, İç Anadolu'nun doğusu, Karadeniz Bölgesi, Doğu Anadolu, Güneydoğu Anadolu'nun doğusu ile Şanlıurfa, Hatay, Osmaniye çevrelerinde yağış görüleceğini kaydeden Tekin, "Özellikle çarşamba günü Giresun, Trabzon, Rize, Artvin çevrelerinde yağışlar kuvvetli olacak. Doğu Karadeniz'in kıyı kesimlerinde kuvvetli yağmur, iç ve yüksek kesimlerinde ise kuvvetli yer yer yoğun kar şeklinde yağışları göreceğiz. Yine çarşamba günü Şırnak, Siirt, Batman ve

Mardin çevrelerinde de yağışlar kuvvetli olacak." dedi.

Perşembe günü yağışlı sistemin yurdu terk edeceğini belirten Tekin, "Hakkari, Şırnak çevrelerinde kar yağışı göreceğiz. Cuma günü ise yine Karadeniz üzerinden gelen ikinci bir yağışlı sistem ülkemizi etkileyecek." diye konuştu.

Tekin, "Cuma günü Marmara'nın kuzey ve doğusu, Ege, Güney Ege kıyıları, Batı Akdeniz'in iç kesimleri, Doğu Akdeniz, İç Anadolu'nun kuzey ve doğusu, Karadeniz Bölgesi, Doğu Anadolu'nun kuzey ve doğusunda yağışları göreceğiz." ifadelerini kullandı.

Tekin, yurtda etkili olacak yağışlı sistemin yağış cinsinin genellikle kıyı kesimlerinde ve güneyde yağmur ile sağanak, iç kesimlerde ise karla karışık yağmur ve kar şeklinde olacağını söyledi.

Üç büyükşehirde hava durumu

Ankara'da üç gün yağış beklenmediğini bildiren Fevzi Burak Tekin, havanın parçalı ve az bulutlu olacağını, sıcaklıkların ise 10 ila 12 derece aralığında seyredeceğini aktardı.

İstanbul'da iki gün yağış görülmeyeceğini havanın parçalı az bulutlu olacağını kaydeden Tekin, "Cuma günü yağmur göreceğiz. Hava sıcaklığı ise üç gün boyunca 11 ila 13 derece arasında seyredecek." dedi.

Tekin, İzmir'de ise iki gün parçalı ve az bulutlu bir havanın hakim olacağını, cuma günü sağanak beklendiğini, sıcaklığın ise 18 ila 19 derece arasında seyredeceğini belirtti.

ANKARA
(AA)

Giresun'da firari cinayet hükümlüsü yakalandı

Giresun'un Dereli ilçesinde, hakkında 17 yıl 6 ay kesinleşmiş hapis cezası bulunan firari hükümlü yakalandı.

İl Jandarma Komutanlığı JASAT ekiplerince yürütülen çalışma sonucu, hakkında "kasten öldürme" suçundan 17 yıl 6 ay kesinleşmiş hapis

cezası bulunan H.B'nin Dereli ilçesinde olduğu belirlendi.

Saklandığı evde yakalanan hükümlü, jandarma ve adliyedeki işlemlerinin ardından

cezaevine teslim edildi.

Yakınını öldüren H.B'nin bir yıldır arandığı öğrenildi.

GİRESUN
(AA)

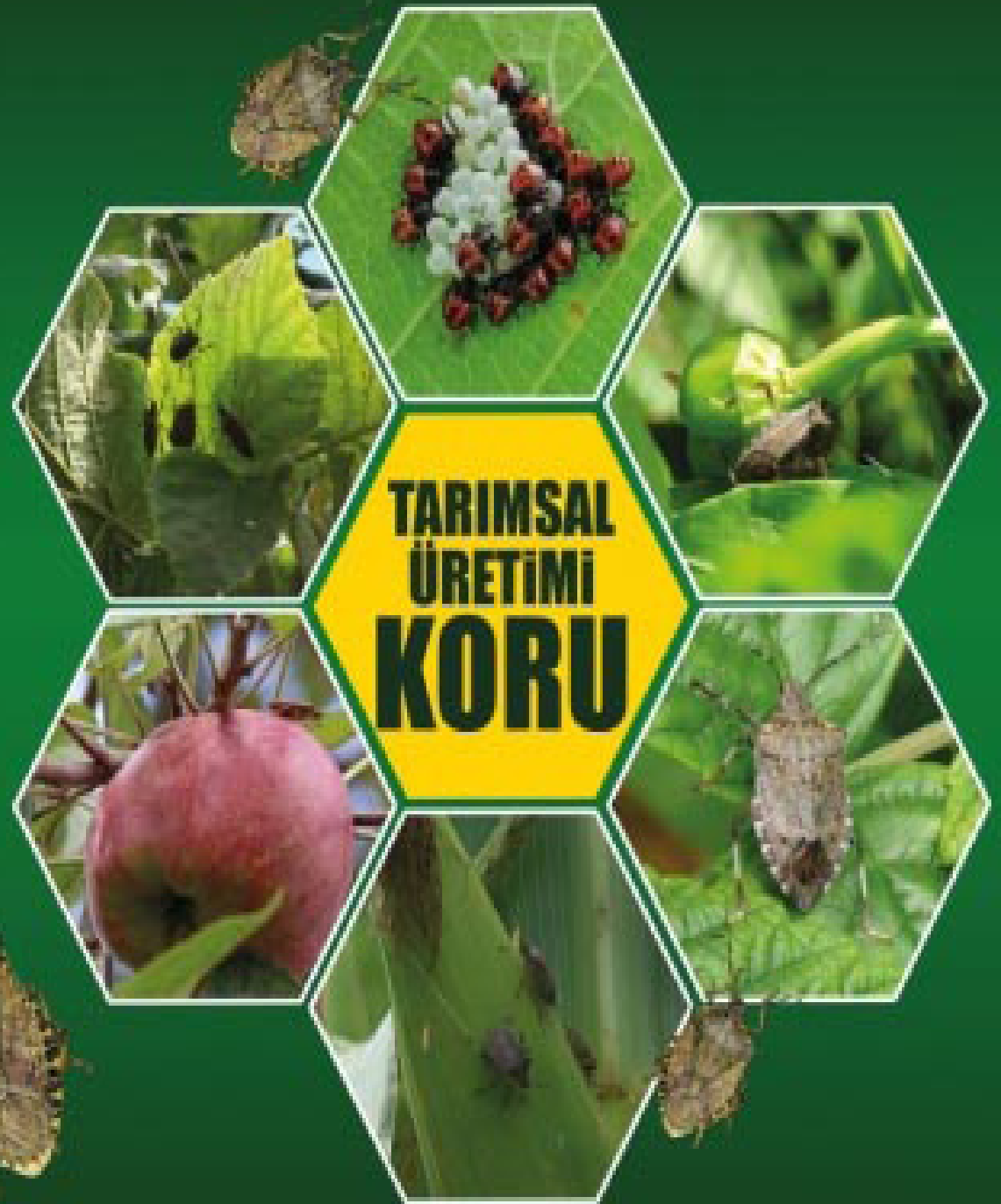
istilacı zararlı
kahverengi kokarca

böceğini

GÖRDÜĞÜN

YERDE

YOK ET





Süper Amatör Kümede şampiyonu ortaya çıkaracak olan Play-off müsabakalarında ikinci karşılaşmalar heyecanlı bir şekilde bekleniyor.

HER DAKİKA ÇOK KIYMETLİ



Giresun Süper Amatör Küme'de şampiyonluk düğümünün çözüleceği Play-Off heyecanı tam anlamıyla "eşitlik" ile başladı.

İlk hafta oynanan her iki karşılaşmanın da aynı skorla berabere bitmesi, tüm takımların yarıya aynı çizgide devam etmesine neden oldu.

İşte haftanın özeti ve önümüzdeki kritik program:

Play-Off grubunun açılış haftasında futbolseverler büyük bir çekişmeye tanıklık etti. Keşap İlçe Stadı'nda oynanan müsabakada Keşapspor, konuk ettiği Doğankentspor ile 1-1 berabere kalarak sahadan bir puanla ayrıldı.

Günün diğer karşılaşmasında ise Giresun 75. Yıl Sahası'nda Derelispor ile 1957 Espiyespor kozlarını paylaştı. Karşılıklı gollerin atıldığı bu

zorlu randevu da 1-1'lik skorla tamamlanınca, dört takım da ilk haftayı birer puanla ve averaj eşitliğiyle kapattı.

Keşapspor 1 - 1 Doğankentspor
Derelispor 1 - 1 1957 Espiyespor
2. Hafta Programı: Sahalar Isınacak
Gözler şimdi 8 Mart Pazartesi günü oynanacak 2. hafta müsabakalarına çevrildi. İlk

galibiyetini alarak grupta avantaj yakalamak isteyen ekipler, şu program dahilinde sahaya çıkacak:

Doğankentspor - Derelispor
Tarih: 08.03.2026 | Saat: 14:00
Yer: Doğankent İlçe Stadı
1957 Espiyespor - Keşapspor
Tarih: 08.03.2026 | Saat: 14:00
Yer: Espiye İlçe Stadı
Haber Merkezi

3.lig 3.grupta neler yaşandı ?

Nesine 3. Lig 3. Grup'ta 23. hafta maçları tamamlandı. Haftaya damgasını vuran olay, zirve mücadelesi veren ekiplerin yaşadığı kayıplar ve Ordu temsilcilerinin gövde gösterisi oldu.

Haftanın en dikkat çekici performanslarından birine imza atan 52 Orduspor FK, kendi sahasında Artvin Hopaspor'u 3-0 gibi net bir skorla geçerek gövde gösterisi yaptı. Grubun bir diğer güçlü ekibi Orduspor 1967 A.Ş. ise zorlu Zonguldak deplasmanında TCH Group Zonguldak Spor'u 1-0 mağlup ederek haftanın en kritik galibiyetlerinden birini elde etti.

Liderlik Yolunda Ağır Darbe

Şampiyonluk ve Play-Off mücadelesini yakından ilgilendiren maçta, Sebat Gençlik Spor deplasmanda Düzce Cam Düzcespor'a 1-0 mağlup olarak altın değerinde puanlar bıraktı. Düzcespor ise bu galibiyetle alt sıralardan uzaklaşma yolunda büyük bir nefes aldı.

Karadeniz Derbisinde Sessiz Gece
Giresun'da oynanan haftanın kapanış mücadelelerinden birinde, Giresunspor ile Fatsa Belediyespor karşı karşıya geldi. İki komşu şehrin mücadelesinde taraflar birbirine üstünlük kuramayınca maç başladığı gibi 0-0 sona erdi.



Alt Sıralarda Can Suyu

Küme düşme hattını yakından ilgilendiren maçlarda Karabük İdman-yurdu, 1926 Bulancakspor'u tek golle geçerken; Pazarspor evinde Yozgat Belediye Bozok Spor'u 2-1 mağlup ederek kritik bir virajı döndü. Haftanın bir diğer deplasman galibiyeti ise Tokat'tan geldi. Kdz. Ereğli Belediye Spor, Tokat Belediye Spor'u 2-1 yenerek hanesine 3 puanı yazdırdı.

Haber: Murat Bayraktar

14 Mart Dünya Tıp Bayramı Masa Tenisi Turnuvası

14 Mart Dünya Tıp Bayramı etkinlikleri kapsamında, sağlık çalışanlarımız arasında dayanışmayı güçlendirmek ve sportif etkileşimi artırmak amacıyla "Sağlık Çalışanları Arası Masa Tenisi Takımlar Turnuvası" düzenlenecek.

Turnuva 14-15 Mart 2026 tarihlerinde Merkez Olimpik Yüzme Havuzu Spor Kompleksi Masa Tenisi Salonunda

gerçekleştirilecek. Son başvuru tarihi 13 Mart 2026'dır. Başvurular; Masa Tenisi İl Temsilcisi Hakan Günbey (05056273535), Masa Tenisi Antrenörü Muhammed Güner (05380572925) veya e-Devlet / Spor Bilgi Sistemi üzerinden yapılabilecek. Tüm sağlık çalışanlarımız davetlidir.

Haber: Mustafa Tuncay



Yıldızlar havuzda parladı: Her kulaçta emek, her madalyada alın teri!



1-3 Mart tarihleri arasında Samsun'da düzenlenen Okul Sporları Yüzme Yıldızlar Kız - Erkek Grup Müsabakalarında ilimizi temsil eden okullarımız ve sporcularımız önemli başarılarla imza atarak kürsüye çıkmayı başardı.

Takım yarışmalarında Teyyaredüzü Şehit Ufuk Bingöl Ortaokulu kız takımı gösterdiği performansla grup ikincisi olurken, erkeklerde Merkez Cumhuriyet Ortaokulu takımımız grup dördüncülüğünü elde etti. Ferdi kategoride de sporcularımız madalyaları topladı.

* Efsa Torun, 50 metre serbest stil yarışında ikincilik, 100 metre serbest

stil yarışında ise üçüncülük elde etti.

* Beren Kayaş, 50 metre serbest stil yarışında üçüncü olarak kürsüye çıktı.

* Nisa İpek Karabıçak ise 50 metre kelebek stil yarışında ikincilik başarısı gösterdi.

Başarılarıyla bizleri gururlandıran sporcularımız, 26-28 Nisan tarihleri arasında Trabzon'da düzenlenecek Yüzme Türkiye Birinciliği Müsabakalarında ilimizi temsil edecek.

Okullarımızı, sporcularımızı, antrenörlerimizi ve emeği geçen herkesi yürekten tebrik ediyor, Türkiye Birinciliği yolunda başarılarının devamını diliyoruz.

Haber: Fatma Uğurlu

Futsalda Yıldızlar Sahne Aldı!



Okul Sporları Futsal Yıldız Erkekler İl Birinciliği müsabakaları, 16 Şubat – 2 Mart tarihleri arasında Espiye Muhsin Yazıcıoğlu Spor Salonu'nda gerçekleştirildi. Büyük heyecana sahne olan organizasyona il genelinden 19 takım katıldı.

Karşılaşmaların ardından dereceye giren okullar şu şekilde sıralandı:

1. Gedikkaya Ortaokulu
2. Eynesil İmam Hatip Ortaokulu

3. Merkez Mustafa Kemal Ortaokulu
4. Merkez Kanuni Ortaokulu

İl birinciliği boyunca takımlar, hem fiziksel hem de taktiksel açıdan sergiledikleri başarılı oyunla futsalın heyecanını sahaya yansıttı. İl birincisi olan temsilcimiz, 10-12 Nisan tarihleri arasında Ordu'da düzenlenecek grup müsabakalarında ilimizi temsil edecek.

Haber: Hakan Çelebi

