



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

6 Mart 2026 Cuma

Sayfa: 1

Sayı: 7470

Yıl: 21

Fiyatı: 7 TL

Sefer sayıları ile il ve ülke sayısının azlığına itiraz eden Gezmiş "2 ilin ortak havaalanına sahip çıkılmalı" dedi

Gezmiş: Ordu-Giresun Havaalanı Kaderine Terk Edilmesin

CHP Giresun Milletvekili Elvan Işık Gezmiş, Ordu-Giresun Havalimanı'nda sefer sayılarının ve gidilen yerlerin yetersiz olduğunu belirterek, özellikle yaz sezonu öncesinde uçuş planlamalarının yeniden gözden geçirilmesi çağrısında bulundu.

"KOMŞU HAVAALANLARININ GÖLGESİNDE KALMAYALIM"

Milletvekili Elvan Işık Gezmiş, "Ordu-Giresun Havalimanımız komşu şehirlerin gölgesinde kalıyor. Hemşehrilerimiz kendi havaalanımızdan

seyahat etmelidir." dedi.

Bölge halkının farklı şehirlerdeki havalimanlarını tercih etmek zorunda kaldığını dile getiren Milletvekili Işık Gezmiş, bunun hem zaman hem de ekonomik kayıp anlamına geldiğini vurguladı.

SEFER SAYILARI ARTIRILMALI, YENİ DESTİNASYONLAR EKLENMELİ

Havalimanında mevcut sefer sayılarının yetersiz olduğuna dikkat çeken Elvan Işık Gezmiş, "Gurbetçi nüfusunun yüksek olduğu Giresun'dan, yurt dışında yoğun olarak yaşanan bölgelere direkt



uçuşların artırılması gerekiyor. Gurbetçilerimiz uçak biletlerini üç ay önceden aldığı için yaz sezonu öncesinde gerekli planlamaların yapılmasını öneriyorum.

Antalya, Çukurova ve birçok öğrencimizin okuduğu Kıbrıs'a,

Avrupa'da gurbetçi nüfusumuzun yoğun olduğu şehirlere direkt uçuşlar Giresun'un hakkıdır.

Yaz sezonuna girilmeden gerekli düzenlemeler yapılmalıdır." dedi.

Haber: Cahit Akdoğan

ÖZYILMAZ
YAPI İNŞAAT

KÜLTÜR TUĞLASI (DOĞALTAŞ) - SIVA MANTOLAMA - DEKORATİF BOYA - ALÇI SIVA DEKORATİF PANELLER - ALÇI PAN ANAHTAR TESLİM DAİRE TADİLATI

Hacısiyam Mah. İnönü Cad. No: 64/B GİRESUN
Mustafa ÖZYILMAZ GSM: 0535 914 58 04



ARA SIRA

Abdullah
KARAOSMANOĞLU

ESKİ RAMAZANLARI ARIYORUM

Zaman, Karadeniz'in hırçın dalgaları gibi kıyılarımızı döve döve, pek çok değerimizi alıp götürdü bizden. Bugün içinde bulunduğumuz Ramazan ayında en çok da o zarif 'insanlık kumaşımızı' özlüyorum.

Ömrümün geçtiği doğup büyüdüğüm dönün Camlı Sokağı, bugünün Fatih caddesinde, dükkânımdan sokağa çıkmak istemiyorum; çünkü sokak benim olmaktan, bizim olmaktan çıkmış. Müslüman

Türk kimliği adeta kaybolmuş. Sokak ruhsuz kimliksiz bir hal almış.

Böyle miydi benim Giresun'un. Camlı sokağı, Gazi caddesi, Sokakbaşı, Depboyu kısaca her yeriyle bizimdi. Vitrinlerimizin bile Ramazana göre giyindiği cansız mankenleriyle, iftarda ve sahurda açığz yazılı kahvehaneleri lokantalarıyla, herkesi Ramazan ayındayız dedirten bir görüntü sergiliyordu.

SAYFA 3'TE



Cahit Akdoğan

ORTADOĞU ALEV ALEV: BÜYÜK SAVAŞ MI GELİYOR?

Ortadoğu bir kez daha ateş çemberinde. ABD Başkanı Donald Trump ile İsrail Başbakanı Benjamin Netanyahu, sahip oldukları askeri güce yaslanarak yeni bir saldırı dalgası başlattılar.

Görüşmelerin sürdüğü bir süreçte Amerika ve İsrail asgari güçlenince İran'ın vurulması, uluslararası hukukun ve diplomasinin nasıl hiçe sayıldığını bir kez daha gösterdi.

Müzakereler devam ederken yapılan bu saldırı, "güvenlik" söyleminin ötesinde başka hesapların varlığına işaret ediyor.

İsrail, 1947'deki Birleşmiş Milletler taksim kararının ardından kuruldu.

Kurulduğu günden bu yana neredeyse kesintisiz bir çatışma ve genişleme süreci yaşandı. 1948, 1967, 1973 savaşları... Her krizden sonra değişen haritalar. Bugün artık sadece askeri değil, ideolojik bir çerçeveden de söz ediliyor.

SAYFA 2'DE

Bazı İsraili ve Amerikalı siyasetçilerin zaman zaman dile getirdiği "Nil'den Fırat'a" söylemi, kamuoyunda "Arz-ı Mev'ud" tartışmalarını yeniden alevlendiriyor.

Bu harita yorumlarının içinde sadece Filistin değil; Suriye, Lübnan, Irak, İran ve hatta Türkiye'nin güneyine dair iddialar da yer alıyor.

Bu söylemler marjinal mi, yoksa stratejik aklın parçası mı?

Asıl sorulması gereken soru budur.

Gazze'de son iki yılda yaşananlar hâlâ hafızalarda. On binlerce sivilin hayatını kaybettiği, şehirlerin yerle bir edildiği bir tablo. Kadınlar, çocuklar, yaşlılar.

Şimdi İran vuruluyor. Hem de görüşmeler sürerken.

İran'ın dini lideri Ali Hamaney'in ve üst düzey askeri yetkililerin hedef alınması, komuta kademesinin füzelerle imha edilmesi, işin boyutunu gösteriyor.



OSMAN BAYRAM

GÖZLEM

Giresun'da Değişim Rüzgârı:
Fuat Köse'nin Vaatleri, Gerçekler
ve Şehrin En Büyük Sınırı

(Yazısı Sayfa 4'te)



ALİ ALGÜN

HASTANEDE İLK GECEM

(Şiiri Sayfa 2'de)



FERHAT GÜNAYDIN

KATİL İSRAİL

(Şiiri Sayfa 4'te)

Basın İlan Kurumu ile İstanbul Üniversitesi arasında iş birliği protokolü

SAYFA 4'TE



Birleşik Emekliler Sendikası Giresun Temsilciliği şubeleşmek için kongreye gidiyor

SAYFA 2'DE

Vali Koç'tan Fen Lisesine Ziyaret



Giresun Valisi Mustafa Koç ve eşi Neslihan Gül Koç hanımefendi, Giresun Fen Lisesini ziyaret etti. **SAYFA 3'TE**

İyi Parti'den İran Saldırısına Tepki



İyi Parti Giresun İl Başkanı İnan Taşgöz'den Çarpıcı Değerlendirme, "Türkiye Bir Sonraki İran Olmayacak, Buna İzin Vermeyeceğiz!"

SAYFA 2'DE

Mahsur Kalan Hayvan Yüklü Araç Kurtarıldı



Giresun'un Yağlıdere ilçesinde yoğun kar yağışı nedeniyle yolda mahsur kalan canlı hayvan yüklü araç, İl Özel İdaresi ekiplerinin zamanında müdahalesiyle kurtarıldı.

SAYFA 3'TE

Taşkın kontrol ve köprü imalatı tamamlandı



Hemşin'de DSI'nin yaptığı taşkın kontrol ve köprü imalatı tamamlandı.

SAYFA 3'TE



Ali ALGÜN

HASTANEDE İLK GECEM

Her şeyin bir ilki var,hastanede ilk gece
Ne zamen ne olacak,benim için bilmece
Bana ilk olsa bile,binler bunu yaşadı
Burada şifa bulan,ben değilim sadece

Tansiyon problemi,bir ilki yaşamışım
Belki binlerce kere,ağrısı bile başım
Gönlüp çabuk düzelip,yaşamak istese de
Bundan sonra olmasın,hastaneler yoldaşım

Bence bütün sağlığım,iyi yerli yerinde
Bundan sonra neler var,bilmem ki kaderimde
Tedavisiz bir derdim,inşallah olmayacak
Benim için bir deney,oldu son günlerimde

Hastanede hastalar,çok iyi bakılıyor
Tüm bilgiler künyeyle,koluna takılıyor
Aşartırma ve kontrol,ihtimam üst seviye
Çıkmak isteyen bile,çok zor bırakılıyor

Çalışandan memnunuz,memur doktor hemşire
Mutfağında aşçısı,lezzet yemek pişire
Şikayet eden varsa,kendini sorgulasın
Yetkiliye iletisin,gerek yoktur neşire

Benim için bir deney,gönüllü olmasam da
İlaçlarım ve suyum,her an durur masamda
Hastanede donanım,hasta için güvence
Hiç yoksa bulamayız,günlerce arasam da



Cahit
Akdoğan

ORTADOĞU ALEV ALEV: BÜYÜK SAVAŞ MI GELİYOR?

Sivil yerleşimlerin, hatta kız çocukları'nın eğitim gördüğü okulun vurularak öğrencilerin katledilmesi vicdanları kanatıyor.

Bu noktada şu soru ister istemez güç kazanıyor:

Uzun süredir bazı düşünce kuruluşları, diplomat, siyasetçi ve yazarların dillendirdiği “Önce Suriye, sonra İran, en sonunda Türkiye” tezi, yaşananlarla birlikte daha mı ciddiye alınmalı?

Çağımızın en büyük sorunu “dünya düzeni”nin “dünya düzensizliği”ne dönüşmesidir. Gücü elinde bulunduranın hukuku eğip bükmesi, Birleşmiş Milletler sisteminin etkisizleşmesi, bölgesel krizlerin küresel hesaplaşmalara dönüşmesi.

Ortadoğu hâlâ sınırların, rejimlerin ve dengelerin oturmadığı bir coğrafya.

İran'ın yalnızlığı, diplomatik vizyon eksikliği, bölge ülkeleriyle kuramadığı sağlıklı ilişkiler de ayrı bir gerçek.

Ancak bu durum, ege-men bir ülkenin müzakere sürecinde vurulmasını meşru kılmaz.

Uluslararası hukuk, güçlü için değil; herkes için vardır. Ortadoğu 7 gündür ya-nıyor.

Herkesin merak ettiği soru. Bu ateş nerede duracak?

Türkiye açısından ise meseleye soğukkanlı bakmak gerekir.

Türkiye, Birinci Dünya Savaşı'nda yedi düvele karşı mücadele etmiş bir millettir. Tarih, bu milletin tehdit karşısında nasıl kenetlendiğini defalarca göstermiştir.

Hiç kimse Türkiye'yi masa başı haritalarla hizaya getirebileceğini sanmamalıdır.

Eğer bir gün bu coğrafya-da Türkiye'yi hedef alan bir maceraya kalkılırsa, bu-nun bedelinin ağır olacağını herkes bilmelidir.

Ancak asıl güç, savaşa sürüklenmekte değil; caydırıcılıkta, diplomatik akılda ve milli birliğin korunmasındadır.

Bugün yapılması gereken hamaset değil; birlik ve beraberliğimizi güçlendirerek güçlü savunma, güçlü diplomasi ve güçlü ekonomiyle ayakta durmaktır.

İyi Parti'den İran Saldırısına Tepki

İYİ Parti Giresun İl Başkanı İnan Taşgöz, Genel Başkan Müsavat Dervişoğlu'nun 4 Mart 2026 tarihli TBMM Grup Toplantısı'nda yaptığı konuşmayı esas alarak Giresun kamuoyuna kapsamlı bir değerlendirme yaptı. Taşgöz, konuşmayı “milletin gerçek gündemine cesurca sahip çıkan, milli haysiyet ve istiklal vurgusuyla dolu tarihi bir hitap” olarak nitelendirdi.

Başkan Taşgöz, Dervişoğlu'nun vurgularını Giresunlulara şu ana başlıklar altında aktardı:

Eğitimde Çöküş ve Öğretmen Cinayeti Vurgusu

İstanbul'da biyoloji öğretmeni Fatma Nur Çelik'in öğrencisi tarafından vahşice öldürülmesini “münferit bir olay değil, sistematik bir çöküşün sonucu” olarak değerlendiren Taşgöz, “AKP'nin 9. Milli Eğitim Bakanı Yusuf Tekin döneminde okullarda rehber öğretmen eksikliği, kapıda devlet güvenlik görevlisi olmaması ve öğretmenlere yönelik şiddetin sıradanlaşması tesadüf değil, bilinçli bir yıkımdır. 25 yılda milli eğitimi tarumar ettiler, cumhuriyete ve Türk kimliğine kinlerini eğitim üzerinden eyleme geçirdiler” dedi.

Uluslararası Hukuk ve Bölge Krizi: “Netanyahu ve Trump Eşkiya”

Genel Başkan'ın İsrail'in Gazze katliamları ve İran

operasyonlarını sertçe kınadığını hatırlatan Taşgöz, “Uluslararası hukuk lağvediliyor, insanlığın vicdanı katlediliyor. Netanyahu kasap, Trump emir eri konumunda. Batı başını kuma gömmüş, Körfez taşeronluk yapıyor. Türk milleti buna sessiz kalamaz” ifadelere kullandı.

İran'ın Toprak Bütünlüğü Kırmızı Çizgimiz

İran'ın toprak bütünlüğünün Türkiye'nin güvenliği için hayati önem taşıdığını belirten Taşgöz, “İran'ın ani çöküşü Kandil-Zagros hattında PKK/KCK yapılanmasını genişletir, devasa bir göç dalgası yaratır. Türkiye bunu kaldıramaz. İran halkına çağrımız nettir: Bu düğümü ancak siz çözebilirsiniz, dışarıdan kukla rejim dayatılmasına karşıyız” diye konuştu.

“İsrail'in Bir Sonraki Hedefi Türkiye” İddiası: Tespit Değil, Temenni!

Bu iddianın bir temenni olduğunu vurgulayan Taşgöz, “Asıl amaç Türkiye'yi İran gibi teokratik, otoriter ve bölünmüş hale getirmektir. PKK ile masaya oturmak, İmralı canisiyle pazarlık yapmak tam da İsrail'le aynı ajandadır. Netanyahu Türkiye'yi yeni bir İran gibi konumlandırmak istiyor; buna heveslenenler var ama biz buna izin vermeyeceğiz” açıklamasında bulundu.

Ekonomik Alarm: “Soframızdaki Ekmek Tehlikede”



İran savaşının petrol fiyatlarını, enerji maliyetlerini ve enflasyonu tetikleyeceğini ifade eden Taşgöz, “İki ayda yıllık enflasyon hedefinin yarısı yendi (%31,5), 516 bin kişi işsiz kaldı. Hükümet ÖTV indirimi önerimizi dinlemedi, mazota zam yapmaya kalktı. Risk analizi değil, iktidar devamı ve rant fırsatı bakıyorlar. Giresunlunun sofrasındaki ekmek tehlikede” uyarısında bulundu.

İç Cephe Eleştirisi: “İmralı'dan Teşekkür Alanlar İhanet Cephesinde”

“İç cephe” söylemini alaya alan Taşgöz, “PKK'lılar, domuz bağcılar, mankırtlar o cephe-de. İmralı'dan teşekkür mektubu alanlar iç cepheyi böyle kuruyor. Bu ihanet cephesidir. İç cephe ancak hukuk, adalet ve millet birliğiyle güçlenir” dedi.

Cumhuriyet Kodlarına Sadık

Kalacağız

Taşgöz, konuşmayı şu sözlerle tamamladı:

“Genel Başkanımız Müsavat Dervişoğlu'nun dediği gibi: Türkiye İranlaşmaya, Iraklaşmaya, Lübnanlaşmaya heves edenlere fırsat vermeyecek. Biz Cumhuriyet'in, laikliğin, hukukun ve Türk milletinin yanında duruyoruz: Bu düzen sürdürülemez! Milletimizin istiklal damarı hâlâ dipdiri.

Kimse bu toprakları küçültmeye, milletimizi bölmeye yeltenmesin. İYİ Parti, demokrasi ve haysiyet mücadelesini sonuna kadar sürdürecektir. Türk milleti kazanacak!”

İl Başkanı İnan Taşgöz, tüm Giresunluları bu kritik süreçte uyanık olmaya, milli birlik etrafında kenetlenmeye ve İYİ Parti saflarında yer almaya davet etti.

Haber: Cahit Akdoğan

Birleşik Emekliler Sendikası Giresun Temsilciliği şubeleşmek için kongreye gidiyor



Sendika Giresun temsilcisi Birol Bayraktar, tüm üyeleri 4 Nisan'daki ilk toplantıya davet ederek “1. Olağan GENEL Kurulu aşağıdaki gündemle 4 Nisan 2026 Cumartesi günü, 10.00-17.00 Saatleri arasında Hacı Miktad Mahallesi İnce Dayı sokak No :4 Kat.3 Giresun Belediyesi Halk akademisi Merkez Giresun (Tibor eski Binası) adresinde yapılacaktır.

Çoğunluk sağlanamadığı takdirde çoğunluğa bakılmaksızın 5 Nisan 2026 Pazar günü aynı yerde 13.00-17.00 saatleri arasında toplanılacaktır.

tır..Tüm üyelerimize ilanen duyurulur”dedi.

Bayraktar kongrenin gündem maddelerini ise şöyle sıraladı

- 1-Açılış ve Yoklama
- 2-Saygı duruşu ve istiklal marşı
- 3-Genel kurul divan oluşumu
- 4_Şube oluş süreci hakkında temsilci konuşmaları
- 5-Yönetim, denetim ve şube disiplini Kurulu aday belirleme ve seçimi
- 6-Dilek ve temenniler
- 7-Kapanış

Haber Merkezi

ADABAĞÇE'DE SATILIK DENİZ MANZARALI ARSA

Adabağçe'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

6 Mart 2026 Cuma	GİRESUN GÜNDEM	SAYI: 7470
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 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 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		

Taşkın kontrol ve köprü imalatı tamamlandı



Devlet Su İşleri (DSİ) Genel Müdürü Mehmet Akif Balta, Hemşin'de taşkın kontrol ve köprü imalatının tamamlana-

rak ilçenin çehresini değiştirdiğini belirtti. Balta, yaptığı yazılı açıklamada, DSİ'nin Trabzon, Rize, Giresun, Gümüşhane ve Bayburt illerine yaptığı yatırımlarla topraklarını su ile buluşturmaya devam ettiğini ifade etti.

Aynı zamanda vatandaşlara içme ve kullanma suyu temin edildiğini vurgulayan Balta, derelerdeki taşkın riskini azaltmaya, tarla içi geliştirme ve toplulaştırma çalışmalarına devam edildiğini bildirdi.

En çok yağış alan illerde dere ıslah çalışmalarının

önemli olduğuna dikkati çeken Balta, şunları kaydetti:

"Tüm bölgelerimizde olduğu gibi Doğu Karadeniz'de de yapısal ve yapısal olmayan tedbirlerimizle taşkınlarla mücadelemizi sürdürüyoruz. Yapmış olduğumuz bu taşkın kontrol tesisleri zaman içerisinde de doğa ile bütünleşmektedir. Rize ilimizin Hemşin ilçesinde tamamladığımız taşkın kontrol ve köprü imalatımızla Hemşin ilçemizin çehresini değiştirdik ve Rize'ye yakışan bir yatırıma imza atmış olduk."

Hemşin deresinde 26 metre

açıklığında çelik yaya köprüsü yapıldığını aktaran Balta, "Estetik ve emniyeti ön plana aldığımız bu köprümüzün korkuluk imalatlarını da tamamlayarak, vatandaşlarımızın hizmetine sunduk. Yanı sıra deremizin sol sahiline 350 metre kargir duvar imalatımız ile de deremi zi daha güvenli hale getirdik." ifadelerine yer verdi.

Balta, DSİ olarak Doğu Karadeniz'in hırçın derelerini dizginlemeye, estetik ve emniyetli yapılarla şehirlerin çehresini değiştirmeye devam edeceklerini kaydetti. **RİZE (AA)**

Doğankent'te Trafik Güvenliği İçin Yeni Önlemler

Doğankent Kaymakam-lığı, ilçe merkezinde trafik düzeninin sağlanması ve vatandaşların can güvenliğinin korunması amacıyla kapsamlı bir bilgilendirme yaptı.

Trafik kurallarına uymanın sadece yasal bir zorunluluk değil, aynı zamanda toplumsal bir sorumluluk olduğunun vurgulandığı açıklamada, sürücü

ve yayaların dikkat etmesi gereken kritik noktalar paylaşıldı.

İlçe merkezindeki trafik akışını rahatlatmak adına Harşit Caddesi üzerinde çift parklanma yapılmaması ve özellikle pazar günleri uygulanan park yasağına titizlikle uyulması istendi. Ayrıca, Işıklar bölgesi ile Sahil Yolu Caddesi'nde trafik güvenliğini tehlikeye düşüre-

cek şekilde park yapılmaması gerektiği hatırlatıldı.

TOKİ blokları sokağında ise araçların giriş ve çıkışlarını engelleyecek parklanmalara karşı vatandaşların daha duyarlı olması gerektiği belirtildi.

Kaymakamlık, trafik güvenliğinin bir bütün olduğunu hatırlatarak; kırmızı ışık ve işaretle levhalarına uyulması, kask

ve emniyet kemeri kullanımı, alkollü veya ehliyetsiz araç kullanılmaması konularında taviz verilmeyeceğini bildirdi.

"Kurallar hayat kurtarır" sloganıyla yapılan bu uyarıların, ilçede daha güvenli bir ulaşım ortamı oluşturmayı hedeflediği kaydedildi.

Haber: Fatma Uğurlu

Mahsur Kalan Hayvan Yüklü Araç Kurtarıldı



Giresun genelinde etkisini sürdüren kar yağışı, özellikle yüksek rakımlı köylerde ulaşımı olumsuz etkilemeye devam ediyor. Son olarak Yağlıdere ilçesine bağlı Sınır köyü yolunda, içinde canlı hayvanların bulunduğu bir araç, yoğun kar ve buzlanma nedeniyle ilerleyemeyerek mahsur kaldı.

Ekipler Seferber Oldu

Durumun bildirilmesi üzerine vakit kaybetmeden harekete geçen Giresun İl Özel İdaresi ekipleri, iş makineleriyle bölgeye ulaşarak hummalı bir çalışma başlattı. Kar küreme ve

yol açma çalışmalarının ardından mahsur kalan araç, bulunduğu noktadan güvenli bir şekilde çıkarıldı.

"Özel İdare Her Yerde"

Zorlu hava şartlarına rağmen yürütülen operasyon sayesinde hem araç sürücüsü hem de araçtaki hayvanlar zarar görmeden tahliye edildi. Yetkililer, kış şartlarında vatandaşların mağduriyet yaşamaması için ekiplerin 7/24 teyakkuzda olduğunu ve ulaşımın aksamaması için çalışmaların aralıksız sürdüğünü belirtti.

Haber: Yavuz Kayacık

Vali Koç'tan Fen Lisesine Ziyaret



Vali Mustafa Koç ve eşi hanımefendi, ziyaret sırasında okul öğrencileri, öğretmenler ve idarecilerle bir araya geldi. Sınıfları ziyaret eden Vali Koç ve eşi hanımefendi, öğrencilerle sohbet ederek hedef ve beklentilerini dinledi. Öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra sosyal, kültürel ve sportif alanlarda da gelişimlerinin önemine vurgu

yapan Vali Koç, gençlerin her alanda donanımlı bireyler olarak yetişmesinin ülkemizin geleceği açısından büyük önem taşıdığını ifade etti.

Ziyaret sırasında öğrencilerle masa tenisi oynayan Vali Koç, gençlerle samimi bir ortamda bir araya gelerek sporun eğitim hayatındaki yerine dikkat çekti.

Ziyaret sırasında okul



idarecileri, öğretmenler ve öğrencilerle görüşen Vali Koç ve eşi, okulun genel durumu ve yürütülen eğitim faaliyetleri hakkında detaylı bilgi aldı.

İl Millî Eğitim Müdürü Özgür Tokgöz ve okul idarecileri tarafından Vali Koç'a verilen bilgide; 469 öğrencinin eğitim gördüğü ve 112 öğretmenin yatılı olarak konakladığı 16 derslikli okulda, 4 idareci, 31

öğretmen ve teknik personelin görev yaptığı belirtildi.

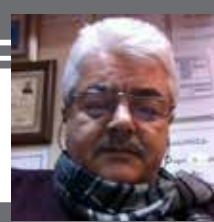
Verilen bilgide "Giresun Fen Lisesi yerleşkesi; spor salonu, pansiyonlar, yemekhane ve lojman gibi birimlerden oluşmaktadır.

Ziyaret, öğretmenler odasında eğitim kadrosuyla yapılan görüş alışverişinin ardından sona erdi." denildi.

Haber: Fatma Uğurlu



BAŞARABİLİRİZ



ARA SIRA

Abdullah KARAOSMANOĞLU

ESKİ RAMAZANLARI ARIYORUM

Şimdi ise caddelerimiz kızılı erkekli genç ihtiyar, Ramazan gelmemiş gibi ağızda sigaralarla bu kış gününde bu Ramazan ayında adeta plaj kıyafetleriyle geziyorlar. Acaba burası Giresun mu, Kerasus mu diye düşüncelere dalıyorum.

Bunları düşünürken: dedemin anlattığı 1920 öncesi Giresun'u Müslüman Hristiyan insanların bir arada yaşadığı bir şehir idi. O günlerde Rum komşularımız Ermeni komşularımız sırf biz oruçluyuz diye çocuklarına tembih ederlermiş: 'aman evladım, sakın Müslüman amcalarınızın teyzelerinizin önünde bir şey yemeyin ayıptır' bu sadece bir dinin emri değil komşunun komşuya insanın insana duyduğu en saf saygıydı, medeniyetti.

Medeniyet başkasının açlığına ortak olmak, onun kutsalına titremekmiş; bunu o günlerde öğrendik.

Benimde 70'li yılların kavurucu temmuz sıcağındaki bir iftar vakti hala hafızamdadır. O günlerin Camlı Sokağında 7 masalı lokantamızla iftar ve sahurda hizmet vermekteydik. İftar vakti komşu kahvehanelerin masalarıyla kaldırımlarımızı doldururduk. Bu kaldırımlarda iftarı beklemek ayrı bir keyif ayrı bir zevkti.

Yine bir iftar vakti sonradan İngilizce öğretmeni olacak Mustafa Yılmaz kardeşim 5-6 kişilik bir turist grubuyla lokantamıza geldiler. Hemen kendilerine masa hazırlayıp yemeklerini servis ettik. İftar vakti olmak üzereydi. Herkes kaleden gelecek top sesine kulak kesilmişler, ezan sesini

bekliyorlardı. Turistler iştahla yemeklerine başlamışlardı. Ama onlardan başka yi-yen yoktu. Etraftaki sessiz bekleyiş fark eden turistler duraksadılar. Mutafa kardeşimizden Ramazan ve orucu öğrendiklerinde: Bir İngiliz nezaketiyle değil bir insanlık zarafetiyle çatallarını bıraktılar, mahcup mütebessim bakışlarıyla diğer masalardan özür dilediler. Bizimle top sesiyle yemeklerine yeniden başladılar.

İşte o an sofrada sadece yemek değil, insanlık paylaşıldı

Babam da bu davranışa onlardan yemekler ikramımız diyerek, Türkün cömertliğini Ramazan'ın paylaşım ayı olduğunu göstererek hafızamda unutulmaz bir iz bıraktı.

Şimdi bize ne oldu? Aynı denize bakıp aynı rüzgârı soluduğumuz; dini bir dili bir kardeşlerimiz, evlatlarımız oruç tutmuyor olabilirler, tutamıyor da olabilirler; Fakat o yabancıların gösterdiği

hürmeti neden birbirimize göstermiyoruz. İnanca duyulan saygı dinimizin kültürümüzün gençlerimize yüklediği 'hoşgörü' bizim değerimiz değil miydi?

Giresun'un sokaklarında caddelerinde o eski 'mahalle sıcaklığı'nı birbirinin hukukunu gözetken o vakur duruşu görmek istiyorum. Bu Ramazan gününde en büyük duam budur. Ramazan yalnız aç kalmak değil birbirimizin gönlüne tok sofralar kurmaktır. Eskilerin o güzel deyimleriyle hürmet edene hürmet edilir.

Hoşgörünün rüzgârıyla serinlemiş bir toplum olmak ümidiyle hayırlı Ramazanlar Giresun...

Basın İlan Kurumu ile İstanbul Üniversitesi arasında iş birliği protokolü



Kamu-akademi iş birliğini güçlendirecek protokol kapsamında; eğitim ve staj programlarından ortak araştırma projelerine, bilimsel etkinliklerden uygulamalı çalışmalara kadar geniş bir alanda ortak adımlar atılacak

Türk basınının desteklenmesine ve gelişimine yönelik faaliyetlerini sürdüren Basın İlan Kurumu, Türkiye'nin köklü yükseköğretim kurumlarından İstanbul Üniversitesi ile iş birliği protokolü imzaladı. İstanbul Üniversitesi Rektörlüğünde imzalanan protokolle iki kurum arasında eğitim, araştırma

ve uygulama odaklı çok boyutlu bir iş birliği süreci başlatılmış oldu.

Basın İlan Kurumu Genel Müdürü Abdulkadir Çay ile İstanbul Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Osman Bülent Zülfikar'ın imza attığı protokol çerçevesinde taraflar; sertifika programları, eğitim programları, seminer, çalıştay, konferans, uygulamalı eğitim, araştırma projeleri gibi somut akademik ve mesleki iş birliği çalışmaları gerçekleştirecek.

Eğitim materyallerinin geliştirilmesi, karşılıklı uzman desteği sağlanması ve ihtiyaçlar doğrultusunda

özel eğitim programlarının tasarlanması yanı sıra öğrencilerin, akademisyenlerin ve kurum personelinin yer alacağı eğitim, araştırma ve sosyal sorumluluk projeleri yürütülmesi de protokol kapsamında yer alıyor.

Ayrıca, Basın İlan Kurumu'nun Üniversite bünyesinde düzenleyeceği etkinlik ve projelerde duyuru, katılım ve mekân desteği İstanbul Üniversitesi tarafından sağlanacak. Kurumun öğrenci ve akademisyenlere açık programlarının ilgili kitlelere ulaştırılması konusunda da Üniversite destek verecek.

Staj ve uygulamalı eğitim imkânı

İstanbul Üniversitesi öğrencileri, ilgili mevzuat hükümleri doğrultusunda Basın İlan Kurumu bünyesinde uygulamalı eğitim ve staj imkânından yararlanabilecek. Staj programları, akademik takvimle sınırlı ve eğitim amaçlı olarak yürütülecek.

Protokol ile iki köklü kurum arasında bilgi ve tecrübe paylaşımının artırılması, öğrencilerin mesleki gelişimlerinin desteklenmesi ve akademi-kamu iş birliğinin güçlendirilmesi hedefleniyor.

Haber Merkezi



Osman Bayram

Giresun'da Değişim Rüzgârı: Fuat Köse'nin Vaatleri, Gerçekler ve Şehrin En Büyük Sınavı

2024 yerel seçimleri, Karadeniz'in önemli kentlerinden Giresun'da uzun yıllar sonra bir yönetim değişikliğine sahne oldu. Belediye başkanlığı görevine gelen Fuat Köse, kampanya sürecinde "şeffaflık, mali disiplin ve sosyal belediyecilik" vurgusuyla seçmenin karşısına çıkmıştı. Aradan geçen sürede hem umut veren adımlar hem de eleştiri konusu olan başlıklar ortaya çıktı.

Bu yazı, Fuat Köse'nin seçim vaatlerini, gerçekleşen ve henüz hayata geçirilemeyen icraatlarını ve Giresun'un asıl meselesini ele alan bir değerlendirme niteliğinde.

Seçim Vaatleri: Ne Söylendi?

Köse'nin kampanyasında öne çıkan başlıklar şunlardı:

- Belediye mali yapısının şeffaf biçimde açıklanması
- İsrafın önlenmesi ve tasarruf dönemi
- Sosyal yardımların güçlendirilmesi
- Altyapı sorunlarının çözümü
- Sahil ve kent estetiğinin iyileştirilmesi
- Gençler ve kadınlar için sosyal projeler
- Katılımcı ve hesap verebilir yönetim anlayışı

Özellikle "belediyenin gerçek mali durumunu halkla paylaşma" sözü, seçim sürecinin en dikkat çeken vaadiydi.

Göreve Geldikten Sonra: Gerçekleşenler

Olumlu Yönler

1. Mali Durumun Açıklanması ve Tasarruf Mesajı

Köse'nin göreve gelir gelmez belediyenin borç durumuna ilişkin açıklamalar yapması, şeffaflık açısından önemli bir adım olarak görüldü. Harcama kalemlerinde tasarruf mesajı verilmesi de kamuoyunda karşılık buldu.

2. Sosyal Belediyecilik Vurgusu Ekonomik şartların zorlaştığı bir dönemde dar gelirli ailelere yönelik desteklerin sürdürülmesi, belediyenin sosyal yönünü güçlendirdi.

3. Temizlik ve Düzen Çalışmaları Kent estetiği ve temizlik konusunda görünür bir hassasiyet oluşturulmaya çalışıldığı gözlemleniyor. Küçük ölçekli çevre düzenlemeleri ve bakım çalışmaları dikkat çekti.

4. İletişim ve Katılımcılık Söylemi

Belediyenin iletişim dilinde daha açık ve kamuoyuna dönük bir yaklaşım sergilenmesi, önceki döneme kıyasla farklı bir yönetim tarzı olarak değerlendiriliyor.

Eleştirilen Yönler

1. Büyük Ölçekli Proje Eksikliği Henüz Giresun'un çehresini

değiştirecek büyük yatırım projeleri kamuoyuna yansımış değil. Daha çok mevcut tabloyu düzeltme süreci yürütülüyor.

2. Altyapı Sorunlarının Devamı Özellikle yoğun yağışlarda ya-

şanan su baskınları ve eski altyapı hatları, şehrin kronik sorunları arasında yer alıyor. Bu konuda hızlı ve köklü bir dönüşüm beklen-tisi sürüyor.

3. Ekonomik Canlanma Planının Belirsizliği

Giresun ekonomisi büyük ölçüde fındık üretimine ve kamu istihdamına dayanıyor. Belediye ölçeğinde yatırım çekme veya yeni ekonomik alanlar oluşturma konusunda somut adımlar henüz sınırlı.

Giresun'un En Büyük Sorunu: Ekonomik Tek Yönlülük ve Göç

Giresun'un temel problemi altyapıdan önce ekonomidir. Şehir uzun yıllardır:

- Genç nüfus göçü
- Özel sektör yatırımlarının yetersizliği

- Mevsimsel tarıma bağımlılık
- Sanayi çeşitliliğinin olmaması gibi yapısal sorunlarla karşı karşıya.

Fındık, şehrin en önemli değeri. Ancak yalnızca ham madde üretimine dayalı bir ekonomi, gençlere uzun vadeli gelecek sunmuyor. Üniversite mezunu gençlerin önemli bir kısmı büyükşehirlere yöneliyor.

Ne Yapılmalı?

1. Fındıkta Katma Değerli Üretim

Sadece üretim değil; işleme, paketleme, markalaşma ve ihracat zinciri güçlendirilmeli. Belediye, kooperatif ve özel sektör iş birliğiyle yerel markalar desteklenebilir.

2. Küçük Sanayi ve Girişimcilik Destekleri

Organize sanayi alanları ve küçük üretim atölyeleri teşvik edilmeli. Genç girişimcilere yer tahsis ve vergi avantajları sağlanabilir.

3. Turizm Potansiyelinin Değerlendirilmesi

Giresun Adası, yaylalar ve sahil hattı planlı turizm yatırımlarıyla ekonomik değere dönüştürülebilir. Ancak bu süreç plansız yapılaşmadan uzak tutulmalı.

4. Altyapı ve Kentsel Dönüşüm Yağmur suyu hatları ve eski altyapı sistemleri yenilenmeli. İklim değişikliği gerçeği göz önünde bulundurularak dirençli şehir planlaması yapılmalı. Sonuç

Fuat Köse'nin belediye başkanlığı şu aşamada daha çok "mali toparlanma ve düzen kurma" dönemi olarak şekilleniyor. Şeffaflık ve sosyal belediyecilik söylemi olumlu bir başlangıç sundu. Ancak Giresun'un asıl ihtiyacı ekonomik çeşitlilik ve gençleri şehirde tutacak bir kalkınma modeli.

Yerel yönetimler yol yapar, park yapar; ama bir şehrin kaderini değiştiren şey istihdamdır.

Giresun için asıl soru şu: Bu şehir yalnızca fındıkla mı anılacak, yoksa üretim ve turizmle büyüyen bir Karadeniz markasına mı dönüşecek?

Önümüzdeki yıllar bu sorunun cevabını verecek.

6 ayda 1 milyar 177 milyon dolar gelir!..

Türkiye, fındık ihracatından 6 ayda 1 milyar 177 milyon doları aşkın gelir sağladı. Türkiye, 2025-2026 fındık ihracat sezonunun 6 ayında 1 milyar 177 milyon doları aşkın gelir elde etti. Karadeniz Fındık ve Mamulleri İhracatçıları Birliğinden yapılan yazılı açıklamada, 1 Eylül 2025-28 Şubat 2026 döneminde yurt dışına 1 milyar 177 milyon 742 bin 797 dolar karşılığında 92 bin 978 ton fındık satıldığı belirtildi. Geçen yılın aynı döneminde yapılan 186 bin 75 ton fındık ihracatından 1 milyar 515 milyon 459 bin 392 dolar gelir sağlandığı kaydedildi.

GİRESUN (AA)



Giresun Özel İdare'den Özel Bir Yatırım

Giresun İl Özel İdaresi, ulaşım güvenliğini artırmak ve grup yollarını modern standartlara kavuşturmak amacıyla Camili Erimez Kulakkaya hattındaki 13 köyü kapsayan projede devasa harçlı taş duvar

çalışması gerçekleştirdi. 45 milyon liralık ödenekle yapılan yatırım sayesinde yol güvenliğini tehdit eden riskler ortadan kaldırıldı, ulaşım konforu en üst seviyeye çıkarıldı.

Proje kapsamında 700

metre uzunluğunda 26 adet taş istinat duvarı inşa edildi. 24.481,54 metre küp taş imalatıyla oluşturulan koruma kalkanı, heyelan riskini tamamen ortadan kaldırdı. Bu yatırım, bölge halkının can ve mal güven-

liğini garanti altına alırken kış aylarında kesintisiz ulaşım imkânı sunuyor. Proje, kırsal kalkınmanın önünü açarak geleceğe güvenle bakmayı sağlıyor. Güvenli Yarınlara Kararlı Adımlar...

Haber: Fatma Uğurlu



**Ferhat
GÜNAYDIN**
Emekli Öğretmen /
Halk Şairi

KATİL İSRAİL

Dünya'da barışı rafa attınız
Medeni görünüp çaka sattınız
Kadına, çocuğa bomba attınız
İnsanlık öldü mü? katil İsrail

Filistin'in halkı çok yara aldı
Küçücük bebeler bak yetim kaldı
İslam devletleri seyre mi daldı
Amerikan uşağı, katil İsrail

Göz yaşı üstüne devlet kurulmaz
Ortadoğu'daki barış bozulmaz
Sanma ki gün gelir hesap sorulmaz
Eli kanlı canı, katil İsrail

Amerika iti senden yanadır
Gözü yaşlı kalan nice anadır
Bütün bedduamız artık sanadır
Kahr-u perişan ol, emi İsrail

Topa tutuluyor kale burçları
İnsan ayırmıyor mermi uçları
Masum çocukların neydi suçları
Yerin dibine bat, katil İsrail

Haddini bil artık, yolun şaşırma
Sakın ha Gazze'den toprak aşırma
Sabrımız bitiyor onu taşıрма
Elini Kudüs'den çek be İsrail

Sağlık Köşesi

Ramazan'da Sindirim Sağlığını Korumak İçin Bu Önerilere Dikkat!

Ramazan ayında beslenme alışkanlıklarının gözden geçirilmesi gerektiğini belirten uzmanlar, sindirim sağlığı için iftar ve sahurda tüketilenlerin büyük önem taşıdığını söylüyor.

Özellikle su tüketiminin iftar ve sahur arasında dengeli bir şekilde yapılması gerektiğini ifade eden Gastroenteroloji ve Dahiliye Uzmanı Prof. Dr. Aytaç Atamer; "Bir anda içilen bir litre suyun faydası sınırlı olacaktır. Bunun yerine su tüketimi iftar ve sahur arasına yayılmalı. Sahurda en az yarım litre su içilmesi önerilir." dedi. Porsiyonların küçültülmesi ve her besin grubundan dengeli şekilde tüketim sağlanması gerektiğine vurgu yapan Prof. Dr. Atamer, yemeklerin yavaş ve bol çiğnenerek tüketilmesi, ilk lokmadan sonra beyinde doyma sinyalinin oluşmasının beklenmesi gerektiğine dikkat çekti.

Üsküdar Üniversitesi NPİS-TANBUL Hastanesi Gastroenteroloji ve Dahiliye Uzmanı Prof. Dr. Aytaç Atamer, Ramazan'da sindirim sağlığını korumak için

dikkat edilmesi gereken alışkanlıklar hakkında bilgi verdi.

RAMAZAN'A UYGUN BESLENME ALIŞKANLIKLARI GELİŞTİRİLMESİ ÖNEMLİ

Ramazan ayında beslenme şekliinden yemek saatlerine, yenen yemeğin çeşidinden hareket miktarına kadar birçok dengenin değiştiğini hatırlatan Prof. Dr. Aytaç Atamer; "Bu nedenle bu döneme uygun alışkanlıklar geliştirilmesi büyük önem taşır." dedi.

Ramazan ayının nefis terbiyesi, yeme alışkanlıklarının gözden geçirilmesi ve özellikle porsiyon kontrolünü öğrenmek için önemli bir fırsat olarak görülmesi gerektiğini ifade eden Prof. Dr. Atamer, bayram sonrasında da benzer yeme alışkanlıklarının sürdürülmesi ve dengeli beslenmenin yaşam tarzı haline getirilmesi önerisinde bulundu.

SU TÜKETİMİ İFTAR VE SAHUR ARASINA YAYILMALI

Ramazan ayı boyunca su kaybının daha belirgin hale geldiğine dikkat çeken Prof. Dr. Aytaç Atamer; "Bu nedenle yeterli

suyun iftar ve sahur aralığında tüketilmesi gerekir." dedi.

Suyu bir anda içmenin doğru olmadığına dikkat çeken Prof. Dr. Atamer, şunları söyledi:

"Bir anda içilen bir litre suyun faydası sınırlı olacaktır. Bunun yerine su tüketimi iftar ve sahur arasına yayılmalı. Günlük ortalama 2-3 litre su hedeflenmeli. Sahurda en az yarım litre su içilmesi önerilir. İftarda birkaç bardak suyun ardından ılık, hafif ballı ve limonlu su tüketmek şeker dengesinin ayarlanmasına katkı sağlayabilir.

Çay ve kahve tüketimi ise sınırlandırılmalı. İftar ve sahurda içilen kahve ve siyah çay, beyindeki susama merkezinin baskılanmasına neden olarak yeterince su içmeyi engelleyebilir. Ayrıca idrar söktürücü etkileri nedeniyle gün içinde su kaybını artırabilirler. Bu nedenle Ramazan boyunca kontrollü tüketilmeleri önerilir. Gazlı ve şekerli soğuk içeceklerden ise uzak durulmalı."

RAMAZAN'DA PORSİYONLARIN KÜÇÜLTÜLMESİ ÖNEMLİ

Ramazan'da porsiyonların küçültülmesinin önemli oldu-

ğunu aktaran Prof. Dr. Aytaç Atamer; "Tabağa tüm ürünleri doldurmak yerine, her ürün tüketildikten sonra diğer yemeğe geçilmeli." dedi.

Göz ve mide açlığı nedeniyle porsiyon alımının fazla olabileceği uyarısını yapan Prof. Dr. Atamer; "İlk 15 dakika az ölçüyle başlanırsa, devamında da yine az porsiyon ile devam edilir ve bu sayede kilo alımının önüne geçilebilir. Her grup besin kaynağı az ve dengeli şekilde tüketilmeli. Vücutun ihtiyacı olan karbonhidratlar daha çok sebze ve bakliyalardan, daha az miktarda olmak üzere meyvelerden alınmalı. Pide gibi beyaz unlu ürünler yerine kepekli siyah bulgur, esmer pirinç, çavdar, tam buğday ve kepekli buğday gibi şeker yükseltici etkisi daha az olan gıdalar tercih edilmeli." şeklinde konuştu.

PROTEİN AĞIRLIKLI BESLENME İŞTAH KONTROLÜNÜ DESTEKLER

Protein alımının azaltılması iştahtan kontrolünü zorlaştıracığına ve Ramazan sonunda beden yağ oranında artışa neden olabileceğine vurgu yapan Prof. Dr. Aytaç Atamer;

"Protein ağırlıklı beslenmek gerekir." dedi.

Balığın haftada iki kez, kızartma yerine diğer pişirme yöntemleriyle tüketilmesi gerektiğine değinen Prof. Dr. Atamer; "Aşırı yağlı tüketilen protein kaynakları; sucuk, sosis, pastırma, aşırı yağlı et, kavurma, kızartma ve yağlı peynir gibi besinler kilo alımına neden olabilir. Özellikle kırmızı et ve balık eti hazırlanırken sebzelerle sote edilmeli; yoğurt, ayran veya kefirle birlikte tüketilmelidir. Sahurda yumurta ihmal edilmemelidir." açıklamasını yaptı.

KATI BİR LOKMA EN AZ 20 KEZ ÇİĞNENMELİ VE SONRA YUTULMALI

Yemeklerin çok çiğnenerek tüketilmesi gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Aytaç Atamer; "Katı bir lokma en az 20 kez çiğnenmeli ve sonra yutulmalıdır. Çiğnenme yapılamıyorsa yemek arasında mola verilmelidir." dedi. Özellikle iftarda, ilk çorbadan sonra mutlaka 15 dakika beklenmesi gerektiğini dile getiren Prof. Dr. Atamer, beyin doğru besin sinyali oluşturabilmesi için ilk lokmadan itibaren en az 13 dakika geçmesi gerektiğini hatırlattı.

SAHURDA TATLI TÜKETİLMEMELİ

Sahurda tatlı yenmemesi gerektiğinin altını çizen Prof. Dr. Aytaç Atamer; "İftarda ise haftada en fazla bir-iki kez hafif tatlılar tercih edilebilir." dedi.

Az şekerli sütlü tatlılar, güllaç ve dondurucuya atılan meyveli yoğurtların tercih edilebileceğine işaret eden Prof. Dr. Atamer, sözlerini şöyle tamamladı:

"Ancak bu tatlılar yemekten en az bir saat sonra tüketilmeli. Şerbetli tatlılardan uzak durulmalı. İftar sonrası yatıncaya kadar olan dönemde ve sahurda sınırlı olmak kaydıyla taze meyve ile birlikte çiğ, kavrulmamış kuru yemiş tüketilebilir. Bağışsıkların iyi çalışmasını sağlayan meyveler zaman zaman bol tarçınlı, şekersiz veya az şekerli komposto olarak hazırlanabilir. Ancak meyvelerin şeker içeriği unutulmamalı ve günde iki porsiyondan fazla tüketilmemelidir.

Ceviz, içerdği Omega 3 desteği ve tokluk süresini uzatması nedeniyle hem sahurda hem iftarda 2-3 adet tüketilebilir. Bunun yanında çiğ olarak 4 adet badem, 3 adet fındık veya fıstık alınması önerilir."

Travmatik Olaylardan Kaçınmak Doğal, Ancak... Uzun vadede ruh sağlığını olumsuz etkiliyor

Savaş haberlerinin gündemde olduğu son dönemde

bazılarının kaçınma davranışı sergileyebildiğini belirten uzmanlar, travmatik olayların yalnızca yaşayanları değil, izleyenleri de etkileyebildiğini söylüyor.

Kişiler bazen bilinçli bazen bilinçsiz olarak korku, stres ve kaygıdan korunmak için kaçınma davranışları sergilediğini aktaran Klinik Psikolog Uluğ Çağrı Beyaz; "Bu davranışlar, kişinin duygusal dengeyi koruma ve stresle başa çıkma çabalarının bir yansımasıdır. Ancak bu tür kaçınma davranışları uzun vadede kişinin kendi travmalarıyla yüzleşme sürecini geciktirebilir." dedi. Özellikle olayların görsel ve sesli medya aracılığıyla sunulduğu durumlarda, korkuların daha belirgin hale gelebildiğine dikkat çeken Beyaz, ruh sağlığı için dengeyi bulmanın, hem gerektiğinde uzaklaşmayı hem de bilinçli olarak bilgi edinmeyi kapsadığını vurguladı.

Üsküdar Üniversitesi NPİS-TANBUL Hastanesi Klinik Psikolog Uluğ Çağrı Beyaz, travmatik olaylara doğrudan maruz kalınmasa bile ortaya çıkabilen kaçınma davranışlarının nedenleri, türleri ve etkileri hakkında açıklamalarda bulundu.

TRAVMATİK OLAYLARA DOĞRUDAN MARUZ

KALINMASA BİLE KAÇINMA GERÇEKLEŞEBİLİR

Kaçınma davranışının; bir kişinin bazen kasıtlı bazen de kasıtsız olarak, sıkıntı verici veya rahatsız edici bir olay yahut bir durum sonrası, hızlı ve geçici bir şekilde rahatlama ihtiyacı doğrultusunda

reddetmeye-inkâr etmeye yönelik bir kaçış tepkisi olarak tanımlanabileceğini aktaran Klinik Psikolog Uluğ Çağrı Beyaz; "Kaçınma bilişsel (belirli konular üzerine düşünmekten kaçınmak), duygusal (belirli duygu veya hisleri yaşamaktan kaçınmak) veya bağlamsal (olaylardan durumlardan kaçınmak) olarak sınıflandırılabilir." dedi.

Travmatik olaylardan kaçınma davranışlarının, empati, korku, geçmiş deneyimler ve kontrol ihtiyacı gibi bir dizi psikolojik faktörün bir sonucu olarak ortaya çıkabileceğini kaydeden Beyaz; "Bu davranışlar, kişinin duygusal dengeyi koruma ve stresle başa çıkma çabalarının bir yansımasıdır. Ancak bu tür kaçınma davranışları uzun vadede kişinin kendi travmalarıyla yüzleşme sürecini geciktirebilir. Savaşlar, deprem ve doğal afetler gibi travmatik olaylar, insanlığın tarihi boyunca deneyimlediği acı verici olaylar arasında yer alır. Ancak bazı kişiler, bu tür olaylara doğrudan maruz kalmamış olsalar bile, kaçınma

davranışları sergileyebilirler." şeklinde konuştu.

TRAVMATİK OLAYLAR HAKKINDA BİLGİ EDİNMEK, KİŞİLERİN KORKU VE ENDİŞELERİNİ ARTIRIR

Bu durumun nedenleri hakkında bilgi veren Klinik Psikolog Uluğ Çağrı Beyaz, şunları dile getirdi:

"Birçok kişi, haberlerde veya medyada bu tür travmatik olayları gördüğünde, empati ve duyarlılık gösterme eğilimindedir. Duygusal olarak etkilenen bu kişiler, olaylardan kaçınma eğilimine girebilirler. Empati, başkalarının acılarına karşı duyarlı olma yetisini yansıtır ve bu nedenle kişiler bu tür haberleri izlememek veya konuşmaktan kaçınmak isteyebilirler. Travmatik olaylar hakkında bilgi edinmek, kişilerin korku ve endişelerini artırabilir.

Özellikle olayların görsel ve sesli medya aracılığıyla sunulduğu durumlarda, bu korkular daha belirgin hale gelebilir. Bu nedenle, kişiler bu tür haberlerden ve olaylardan uzak durmayı tercih edebilirler. Geçmişte benzer bir travmatik olaya doğrudan maruz kalan veya böyle bir olayı yaşayan kişiler, bu tür olaylardan kaçınma davranışlarını daha belirgin bir şekilde sergileyebilirler."

KAÇINMA, KİŞİNİN KONTROL VE GÜVEN ARAYIŞININ BİR YANSIMASI OLABİLİR

Bu durumun, geçmiş de-

neyimlerin travmatik olayların hatırlanması ve tekrar yaşanması korkusundan kaynaklanabileceğini ifade eden Klinik Psikolog Uluğ Çağrı Beyaz; "Olaylar hakkında bilgi edinmek, kişilerin kendilerini daha güvensiz hissetmelerine neden olabilir." dedi.

Bu tür durumlarda, kaçınma davranışlarının, kişinin olaylar üzerinde bir miktar kontrol sahibi olma çabasının bir yansıması olabileceğine değinen Beyaz, bilgi edinmeden uzaklaşarak, kişinin kendisini güvende hissetmeye çalışabileceğine işaret etti.

KAÇINMA, KİŞİNİN KENDİ DUYGUSAL SAĞLIĞINI KORUMA GİRİŞİMİ OLARAK BAŞLAR

Kaçınma davranışlarının nedenine atıfta bulunan Klinik Psikolog Uluğ Çağrı Beyaz, şunları söyledi:

"Kaçınma davranışları, kişinin kendini koruma mekanizmalarının bir yansıması olarak başlar. Özellikle travmatik olaylardan kaçınmak, kişinin duygusal dengeyi koruma amacını taşır. Bu tür olaylardan kaçınma, kişinin anksiyete ve stres seviyelerini kontrol etmeye ve duygusal zararlardan kaçınmaya çalıştığını gösterir. Kısacası, kaçınma, kişinin kendi duygusal sağlığını koruma girişimi olarak başlar."

KAÇINMA BAŞLANGIÇTA KORUR, AMA UZUN VADEDE SORUNLARI DERİNLEŞTİREBİLİR

Ancak, bu kaçınma davranışlarının uzun vadede sorunları daha da derinleştirebileceğine dikkat çeken Beyaz; "Özellikle kişi olayları sürekli olarak görmezden gelirse bu, olayların etkilerini ele almak ve duygusal olarak iyileşmek için gerekli olan adımları atmamak anlamına gelebilir." dedi.

Bu durumun, travmatik olayların kişinin zihinsel sağlığına daha fazla zarar vermesine yol açabileceğini vurgulayan Beyaz; "Kaçınma davranışları, kişinin olayların etkileriyle yüzleşmek ve gerektiğinde destek aramak yerine sorunları ertelemesine neden olabilir. Özetle, kaçınma davranışları, başlangıçta kişinin kendini korumasını temsil edebilir, ancak uzun vadede bu davranışlar sorunları daha da derinleştirebilir. Bu nedenle, travmatik olaylarla başa çıkmak için sağlıklı bir yol, olayların etkileriyle yüzleşmek, duygusal destek aramak ve gerektiğinde profesyonel yardım almaktır. Bu, kişinin duygusal iyileşme sürecini başlatmasına yardımcı olabilir." uyarısında bulundu.

DENGE ÖNEMLİ

Kişilerin savaş veya diğer travmatik olaylar hakkında kaçınma davranışları göstermelerinin doğal bir tepki olabileceğini ifade eden Klinik Psikolog Uluğ Çağrı Beyaz; "Ruh sağlığı açısından bazı durumlarda gereklidir. Ancak bu, kişinin savaş veya diğer travmatik olaylarla

hiç maruz kalmaması gerektiği anlamına gelmez. Ruh sağlığı açısından denge sağlamak önemlidir ve bu denge kişiden kişiye değişebilir." şeklinde konuştu.

RUH SAĞLIĞINDA DENGE, KİŞİNİN DUYGUSAL SINIRLARINI TANIMASIYLA İLGİLİ

Travmatik olaylardan tamamen kaçınmanın olumsuz etkilerinin de olabileceğinin altını çizen Klinik Psikolog Uluğ Çağrı Beyaz, sözlerini şöyle tamamladı:

"Kişilerin belli bir oranda bu tür olaylarla karşılaşmaları ve bu olaylara dair bilgi sahibi olmaları, dünya olayları hakkında bilinçli ve bilgili olmalarına yardımcı olabilir. Bu, empati geliştirme, bilinçlenme ve hatta yardım sağlama isteğini destekleyebilir. Ruh sağlığı açısından denge, kişinin duygusal ihtiyaçlarını ve sınırlarını tanımakla ilgilidir. Bazen bu, travmatik olaylardan bir süre uzak durmayı içerebilirken, diğer zamanlarda bilinçli bir şekilde olaylar hakkında bilgi sahibi olmayı gerektirebilir. Her kişinin ihtiyaçları farklıdır, bu nedenle denge kişisel bir tercihe dayalıdır.

Sonuç olarak, kişilerin savaş veya diğer travmatik olaylar hakkında kaçınma davranışları göstermelerinin doğru bir tepki olabilir, ancak bu kaçınma, ruh sağlığı açısından dengeli bir yaklaşımla bir arada kullanılmalıdır."



Hakan ÇELEBİ

Yüzme, kano ve doğa yürüyüşlerinin popüler olduğu şehir: Hückeswagen

Hückeswagen, Almanya'nın Kuzey Ren-Vestfalya eyaletinde, Oberbergischer Kreis bölgesinde yer alan; doğası, tarihi dokusu ve sakin yaşam tarzıyla öne çıkan şirin bir kasabadır. Yaklaşık 15 bin civarında nüfusa sahip olan şehir, hem geleneksel Alman kasaba kültürünü yaşatması hem de çevresindeki göl ve orman manzaralarıyla ziyaretçilerine huzurlu bir atmosfer sunmasıyla bilinir.

TARİHİ ARKA PLAN

Hückeswagen'in tarihi Orta Çağ'a kadar uzanır. Kent, özellikle 12. ve 13. yüzyıllarda stratejik konumu sayesinde önem kazanmıştır. Bölgedeki soylu ailelerin kontrolünde gelişen şehir, zamanla ticaret yolları üzerinde yer alması nedeniyle ekonomik

olarak güçlenmiştir.

Şehrin simgesi olan Hückeswagen Kalesi (Schloss Hückeswagen), Orta Çağ'dan kalma önemli bir yapıdır. Günümüzde kültürel etkinliklere ve çeşitli organizasyonlara ev sahipliği yapan kale, kasabanın tarihî kimliğinin en güçlü temsilcilerinden biridir. Dar sokakları, yarı ahşap (Fachwerk) evleri ve korunmuş eski şehir merkezi, ziyaretçilere adeta geçmişte bir yolculuk yapma hissi verir.

DOĞA VE MANZARA

Hückeswagen'in en dikkat çekici özelliklerinden biri doğayla iç içe olmasıdır. Bergisches Land bölgesinin tipik yeşil tepeleri, yoğun ormanları ve göletleri kasabayı çevreler. Özellikle Bevertalsperre adı verilen baraj gölü, hem yerel halk hem de turistler için

önemli bir dinlenme ve spor alanıdır. Yaz aylarında yüzme, kano ve doğa yürüyüşleri oldukça popülerdir.

Şehir, doğa sporlarına ilgi duyanlar için yürüyüş ve bisiklet parkurları sunar. Sessiz ve temiz havası sayesinde, büyük şehirlerin karmaşasından uzaklaşmak isteyenler için ideal bir kaçış noktasıdır.

EKONOMİ VE YAŞAM

Hückeswagen küçük bir yerleşim yeri olmasına rağmen sanayi ve zanaat geleneğine sahiptir. Özellikle metal işleme ve küçük ölçekli üretim tesisleri bölgede önemli yer tutar. Bunun yanı sıra yerel esnaf kültürü canlıdır; kasaba merkezinde küçük aile işletmeleri, kafeler ve butik dükkânlar bulunur.

Yaşam standartları düzenli ve sakindir. Almanya'nın büyük

şehirlerine kıyasla daha düşük yaşam temposu vardır. Aileler için güvenli bir ortam sunması, temiz çevresi ve güçlü topluluk bilinci sayesinde tercih edilen bir yerleşim yeridir.

KÜLTÜREL HAYAT

Kasabada yıl boyunca çeşitli kültürel etkinlikler ve yerel festivaller düzenlenir. Yaz aylarında açık hava etkinlikleri, müzik organizasyonları ve yerel şenlikler düzenlenir.

Ayrıca şehirde küçük müzeler ve kültürel merkezler de bulunur. Bu mekânlar, hem bölgenin tarihini hem de Bergisches Land kültürünü tanıma fırsatı sunar.

KONUM VE ULAŞIM

Hückeswagen, Köln ve Düsseldorf gibi büyük şehirlere nispeten yakın konumdadır. Bu sayede hem kırsal bir yaşam sürüp hem de büyük



şehir olanaklarına ulaşmak mümkündür. Karayolu bağlantıları sayesinde ulaşım rahatır; ancak kasabanın asıl cazibesi, kalabalıktan uzak, sakin yapısıdır.

Genel olarak Hückeswagen; tarihî dokusu, doğal

güzellikleri ve huzurlu yaşam tarzıyla tipik bir Alman kasabasının en güzel örneklerinden biridir. Eğer sakin, düzenli ve doğayla iç içe bir yaşamı merak ediyorsanız, bu küçük ama karakterli şehir oldukça dikkat çekicidir.

Birçok televizyon programı, dizinin çekildiği şehir: Hürth

Hürth, Almanya'nın Kuzey Ren-Vestfalya eyaletinde, Rhein-Erft-Kreis bölgesinde yer alan ve özellikle Köln'e olan yakınlığıyla dikkat çeken gelişmiş bir şehirdir. Yaklaşık 60 bine yaklaşan nüfusuyla küçük bir kasabadan daha büyük, ancak büyük şehir karmaşasından uzak bir yerleşim yapısına sahiptir. Hem sanayi geçmişi hem de modern yaşam olanaklarıyla dengeli bir şehir profili çizer.

COĞRAFİ KONUM

VE GENEL YAPI

Hürth, Köln'ün hemen güneybatısında konumlanır. Bu stratejik konum, şehri hem ekonomik hem de sosyal açıdan avantajlı hale getirmiştir. Köln'e toplu taşıma ve karayolu ile kısa sürede ulaş-

abilir. Bu nedenle Hürth'te yaşayan birçok kişi Köln'de çalışır ancak daha sakin bir yaşam tercih eder.

Şehir; Efferen, Hermülheim, Gleuel, Berrenrath gibi farklı mahallelerden oluşur ve her mahallenin kendine özgü bir dokusu vardır.

TARİHİ GELİŞİM

Hürth'ün gelişimi özellikle 19. ve 20. yüzyılda hız kazanmıştır. Bölge, linyit (kahverengi kömür) madenciliğiyle uzun süre ekonomik canlılık yaşamıştır. Madencilik faaliyetleri hem istihdam sağlamış hem de sanayi altyapısının temeli oluşturmuştur. Günümüzde aktif maden işletmeleri büyük ölçüde sona ermiş olsa da, bu dönem şehrin ekonomik kimliğinde önemli bir yer tutar. Sanayi geçmişi

modern hizmet ve medya sektörüne geçiş, Hürth'ün dönüşümünün önemli bir parçasıdır.

MEDYA VE FİLM ENDÜSTRİSİ

Hürth denildiğinde akla gelen en önemli unsurlardan biri medya sektörüdür. Şehirde bulunan MMC Studios Köln, Almanya'nın en büyük film ve televizyon prodüksiyon merkezlerinden biridir. Birçok televizyon programı, dizi ve yapım burada çekilmektedir. Bu durum Hürth'ü Almanya medya dünyasında önemli bir konuma taşımıştır. Bu medya yatırımları şehre hem ekonomik katkı sağlamakta hem de genç nüfus için yeni iş alanları oluşturmaktadır.

DOĞA VE YEŞİL ALANLAR

Hürth, sanayi geçmişine rağmen oldukça yeşil bir yapıya sahiptir. Özellikle eski maden sahalarının rehabilite edilmesiyle oluşan göletler ve park alanları dikkat çeker.

Bunlardan en bilineni Otto-Maigler-See'dir. Bu göl yaz aylarında yüzme, güneşlenme ve su sporları için yoğun şekilde kullanılır. Ayrıca çevresindeki yürüyüş yolları ve piknik alanları hem yerel halk hem de Köln'den gelen ziyaretçiler için popülerdir.

Şehir genelinde parklar, bisiklet yolları ve aile dostu açık alanlar yaygındır.

EKONOMİ VE ALTYAPI

Hürth'ün ekonomisi günümüzde sanayi, lojistik, medya ve perakende sektörüne dayanır. Şehirde büyük alışveriş merkezleri ve ticaret alanları

bulunur. Özellikle Hürth Park alışveriş merkezi bölge halkı için önemli bir cazibe noktasıdır.

Köln'e yakınlık sayesinde emlak sektörü de hareketlidir. Hürth, Köln'e göre daha uygun fiyatlı konut seçenekleri sunması nedeniyle aileler ve yatırımcılar için ilgi çekicidir.

EĞİTİM VE SOSYAL YAŞAM

Şehirde anaokullarından liselere kadar çeşitli eğitim kurumları bulunur. Ayrıca spor kulüpleri, kültür merkezleri ve yerel etkinlikler sosyal yaşamı canlı tutar. Yaz festivalleri ve mahalle etkinlikleri Alman yerel kültürünün güzel örneklerini sunar.

Toplumsal yaşam düzenli, güvenli ve aile odaklıdır. Suç oranları Almanya ortalaması-

na kıyasla düşüktür.

ULAŞIM

Hürth, otoyol bağlantıları ve toplu taşıma hatları sayesinde oldukça erişilebilir bir konumdadır. Köln şehir merkezine tramvay ve tren ile kısa sürede ulaşılabilir. Bu durum şehri "banliyö yaşamı + büyük şehir imkânı" kombinasyonu arayanlar için cazip kılar.

GENEL

DEĞERLENDİRME

Hürth; sanayi geçmişinden modern medya merkezine dönüşmüş, doğayla iç içe ama şehir hayatından kopmamış bir yerleşimdir. Köln'e yakınlığı, ekonomik çeşitliliği ve yaşam kalitesi sayesinde hem yaşamak hem de yatırım yapmak için değerlendirilebilecek bir şehirdir.

50 bin civarındaki nüfusuyla orta ölçekli bir Alman kenti: Ibbenbüren

Ibbenbüren, Almanya'nın Kuzey Ren-Vestfalya eyaletinde, Steinfurt ilçesine bağlı; sanayi geçmişi, doğal güzellikleri ve düzenli yaşam yapısıyla öne çıkan bir şehirdir. Yaklaşık 50 bin civarındaki nüfusuyla orta ölçekli bir Alman kentidir. Hem ekonomik açıdan güçlü altyapısı hem de doğayla iç içe yapısı sayesinde dengeli bir yaşam sunar.

COĞRAFİ KONUM

VE GENEL YAPI

Ibbenbüren, Teutoburg Ormanı'nın uzantıları arasında yer alır. Özellikle Tecklenburger Land olarak bilinen bölgenin önemli yerleşimlerinden biridir. Şehir; Münster,

Osnabrück ve Rheine gibi merkezlere yakın konumuyla stratejik bir noktadadır.

Bu konum, hem ticaret hem de ulaşım açısından avantaj sağlar. Otoyol bağlantıları sayesinde çevre şehirlerle ulaşım oldukça rahattır.

MADENCİLİK GEÇMİŞİ

Ibbenbüren denildiğinde ilk akla gelen unsur kömür madenciliğidir. Şehir uzun yıllar boyuncası Almanya'nın önemli taşkömürü üretim merkezlerinden biri olmuştur.

Özellikle Ibbenbüren Kömür Madeni (Steinkohlenbergwerk Ibbenbüren), bölge ekonomisinin temel taşlarından biriydi. Ancak Almanya genelinde kömür

madenciliğinin sona erdirilmesi süreci kapsamında maden 2018 yılında kapatılmıştır. Bu kapanış, şehir için önemli bir dönüşüm sürecini başlatmıştır. Madencilik kültürü hâlâ şehir kimliğinde güçlü bir yer tutar. Eski maden alanları ve yapıları bugün kültürel miras niteliği taşır.

DOĞA VE TURİZM

Ibbenbüren'in en dikkat çekici yönlerinden biri doğal güzellikleridir. Özellikle Dörenther Klippen, bölgenin en ünlü doğal oluşumlarından biridir. Kayalık yapıları ve yürüyüş parkurları doğa severler için oldukça popülerdir.

Ayrıca Aasee gölü, şehir merkezine yakın konumda

olup yürüyüş, bisiklet ve dinlenme alanları sunar. Yaz aylarında ailelerin ve spor yapanların sıkça tercih ettiği bir yerdir. Teutoburg Ormanı'nın eteklerinde bulunması, Ibbenbüren'i doğa yürüyüşleri ve açık hava sporları için ideal hale getirir.

EKONOMİ VE DÖNÜŞÜM

Madenciliğin sona ermesiyle birlikte şehir ekonomisi çeşitlenmiştir. Günümüzde lojistik, makine üretimi, enerji ve hizmet sektörü ön plandadır. Küçük ve orta ölçekli işletmeler şehir ekonomisinin bel kemiğini oluşturur.

Ayrıca yenilenebilir enerji projeleri ve ticari alan yatırımları, Ibbenbüren'in ekonomik

dönüşümünün bir parçasıdır.

SOSYAL VE KÜLTÜREL YAŞAM

Ibbenbüren'de yıl boyunca çeşitli etkinlikler düzenlenir. Şehir festivalleri, ve yerel panayırılar sosyal hayatı canlı tutar. Spor kulüpleri, yüzme havuzları ve gençlik merkezleri özellikle aileler için cazip imkânlar sunar.

Şehir merkezinde alışveriş caddeleri, kafeler ve restoranlar bulunur. Büyük şehir kalabalığı olmadan ihtiyaçları karşılayabilecek düzenli bir şehir planlaması vardır.

YAŞAM KALİTESİ

Ibbenbüren sakin, güvenli ve düzenli bir yaşam sunar. Almanya ortalamasına göre

suç oranları düşüktür. Aileler için uygun konut alanları ve yeşil mahalle yapıları mevcuttur.

Büyük şehirlerde çalışıp daha sakin bir yerde yaşamak isteyenler için alternatif olabilir. Emlak fiyatları Münster gibi büyük şehirlere kıyasla daha uygundur.

GENEL

DEĞERLENDİRME

Ibbenbüren; madencilik geçmişi olan, ancak modern döneme uyum sağlamayı başarmış bir Alman şehridir. Doğal güzellikleri, güçlü altyapısı ve dengeli yaşam tarzıyla hem yaşamak hem de yatırım açısından değerlendirilebilecek bir yerdir.



GÖRDÜĞÜN YERDE YOK ET

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
Yeniolspor-Maçka 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
Maçka Belediye Spor	-	Ortahisar Futbol Spor
Bayburt Özel İdare Spor	-	Yeniolspor :0-3 (Hükmen)
Şiran Yıldız Spor	-	Rize Atletik 1973 Spor

HAVUZ BUGÜN YENİDEN AÇILACAK

Giresun'da Merkez Olimpik Yüzme Havuzu Spor

Kompleksi, Okul Sporları Küçükler Yüzme Mahalli Müsabakaları nedeniyle geçici süreyle kullanıma kapatıldı. Giresun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından yapılan duyuruda, havuzun 4-5 Mart 2026 tarihlerinde hizmet veremeyeceği bildirildi.

Okul Sporları müsabakaları nedeniyle kapatıldı
İl Müdürlüğünden yapılan açıklamada, "Merkez Olimpik Yüzme Havuzu Spor Kompleksi, Okul Sporları

Küçükler Yüzme Mahalli Müsabakaları dolayısıyla 4-5 Mart 2026 tarihlerinde kullanıma kapalı olacaktır. Havuzumuz 6 Mart 2026 Cuma günü faaliyetlerine devam edecektir" ifadelerine yer verildi.

6 Mart Cuma günü yeniden açılacak

Merkez Spor Kompleksi Olimpik Yüzme Havuzu'nun, müsabakaların tamamlanmasının ardından 6 Mart 2026 Cuma günü tekrar vatandaşların kullanımına açılacağı belirtildi.

Haber Merkezi



Trabzon'da takımlarını yalnız bırakmadılar

Deplasmanda Ortahisar FK ile karşılaşan ve sahadan 3-2 mağlup ayrılan BAL temsilcilerimizden Batlamaspor, Trabzon'da yalnız değildi.

Yeşil-beyazlı ekibimize az sayıda da olsa zorlu doksan dakikada taraftarı destek verdi. Kulüpten yapılan açıklamada şu ifadelerle yer verildi: "Deplasmanda oynadığımız Ortahisar FK karşılaşmasında bizleri yalnız bırakmayıp 90 dakika takımlarını destekleyen taraftarlarımıza teşekkür ederiz" **Haber: Fatma Uğurlu**



İHK'nin Yeni Başkanı; Cezmi Öztürk



Giresun il hakemliğinin sevk ve idaresinden sorumlu olan İl Hakem Kurulu'nda yeni yönetim belli oldu. Kurulun başkanlığına, hakemlik camiasından gelen deneyimli isim Cezmi Öztürk getirildi. Giresun futbol hakemliğinin geleceğini şekillendirecek yeni İl Hakem Kurulu (İHK) yönetimi açıklandı. Yapılan görevlendirme ile başkanlık görevini üstlenen Cezmi Öztürk, tecrübeli ekibiyle birlikte Giresun hakemliğini daha ileriye

taşımayı hedefliyor.

Yeni Yönetim Kurulunda Kimler Var?

Cezmi Öztürk başkanlığında oluşan yeni yönetimde görev dağılımı şu şekilde gerçekleşti:

Başkan: Cezmi Öztürk
Başkanvekili: Sait

Öztürk

Hakem Atama

Sorumlusu: Engin Şahin

Gözetimci Atama Sorumlusu: Salih Ömer Kadioğlu

Raporör: Mustafa

Tuncay

Haber Merkezi



REZERVASYON
0454 212 42 43

KONUM



TAVUK IZGARA MENÜ



600 TL

TAVUK SOTE MENÜSÜ



600 TL

KÖFTE IZGARA MENÜ



700 TL

ET SOTE MENÜSÜ



750 TL

İFTARİYELİK

Hurma
Siyah Zeytin
Yeşil Zeytin
Lahana Turşusu
Salata

ÇORBA

Mercimek Çorbası

TATLI

Fındıklı Sütlu Kadayıf

İÇECEK

Meşrubat - Su - Çay



3.Lig 3.Grupta mücadele veren 1926 Bulancakspor takımında forvetler gol yollarında etkisiz kaldı

BEKLENTİLERİN ÇOK ALTINDALAR

TFF 3. Lig 3. Grup'ta ligde kalma mücadelesi veren temsilcimiz 1926 Bulancakspor, santrafor Hakan Kuş'tan sonra hücum hattında aradığı katkıyı bir türlü bulamıyor.

Bu noktada gözler doğal olarak takımın santraforu Mertkan Cengiz ve Serkan Dursun'a çevriliyor. Ancak sezon istatistikleri, beklentilerin ciddi biçimde altında kaldığını ortaya koyuyor.

Sezon içinde takımdan ayrılan Hakan Kuş'un Bulancakspor formasıyla 18 maçta 7 gol, 1 asistlik performansı ile kırmızı beyazlılar 14 puan topladı.

Hakan Kuş'un gol attığı ve asist yaptığı hiçbir maçta kırmızı-beyazlıların mağlubiyet almaması ayrı bir istatistik olarak gözlemlenirken, diğer santraforların verimsizliği Bulancakspor'u ateşe attı.

Mertkan Cengiz, ise şu ana

kadar 22 maçta forma giydi. Buna karşın gol hanesinde yalnızca 3 gol, asist sütununda ise 1 asist bulunuyor. Modern futbolda bir santrafordan beklenen temel katkı olan skor üretimi açısından bu tablo, Bulancakspor adına alarm içler acısı durumda... Futbol ekipmanları

İstatistikler, oyuncunun forma şansı konusunda sorun yaşamadığını gösteriyor, %87 oranında ilk 11'de başlarken, %77 sahada kalma oranıyla yalnızca %18 skor katkısı bulunuyor.

Bulancakspor'un devre arasında büyük beklentilerle kadrosuna kattığı santrafor Serkan Dursun, ise %100 ilk 11, %82 süre oyunda kalma ama, 0 gol, 0 asist, 0 skor katkısı sahada aldığı süreye rağmen tabelaya etki edemedi.

Dursun'un istatistiği "adaptasyon süreci" denilerek geçiş-



ilk 11'de başlayarak takımın en kritik bölgesinde doğrudan sorumluluk aldı.

Ayrıca Serkan Dursun Tokat Belediye Plevnespor maçında penaltıdan yararlanamadı. Nurettin Küçükdeniz ise 8 maçta 1 gol; üstelik ilk 11 oranı

%13'te kalmışken, "oyuna sonradan girip fark yaratma" beklentisi de karşılık bulmuyor. Arda Akgül'ün ilk 11 oranı düşük olsa da (%9), 14 maçta süre alması ve sıfır skor katkısı bulunuyor.

Haber Merkezi

Doğankentspor, Hafta Sonu Derelispor Sınavına Çıkacak

Giresun Süper Amatör Küme Play-Off Grubu'nun açılış haftasında, 1 Mart Pazar günü deplasmanda Keşapspor ile karşılaşan ve kritik bir puan ile sahadan ayrılan Doğankentspor, şimdi gözünü kendi evinde oynayacağı Derelispor maçına vermiş durumda.

Grubun diğer maçında da Derelispor ile 1957 Espiyespor'un 1-1 berabere kalmasıyla tüm takımlar haftayı dengede kapattı.

Puan tablosunda Doğankentspor, 1957 Espiyespor ve Keşapspor 18 puanla zirveyi paylaşırken, Derelispor 17 puanla takibini sürdürüyor.

Üst Üste 3 Maç Evinde Doğankentspor, 3 Hafta kendi evinden



dışarı çıkmayacak. Taraftarları ile bütünleşecek olan takıma bu durum bakalım nasıl yansıyacak ?

Doğankentspor'un önündeki kritik fikstür şu şekilde:

* 2. Hafta: Doğankentspor - Derelispor (Ev Sahibi)

* 3. Hafta: Doğankentspor - 1957 Espiyespor (Ev Sahibi)

* 4. Hafta: Doğankentspor - Keşapspor (Ev Sahibi)

Taraftara Çağrı
Deplasmanda alınan bir puanın ardından, kendi evinde oynayacağı üç maçlık seri Doğankentspor'un şampiyonluk yolundaki kaderini belirleyeceği için Yönetim, her karşılaşmada tribünlerin dolmasını bekliyor.

Haber: Hakan Çelebi

Pedallar Şampiyonluk İçin Çevrildi, Kürsüde Giresun İmzası!



1 7-18 Ocak tarihlerinde Erzurum'da, 13-15 Şubat tarihlerinde ise Alanya'da düzenlenen bisiklet yol, kriteriyum ve snowbike yarışlarında Giresunlu sporcular büyük bir başarıya imza attı. Zorlu parkurlarda ter döken sporcularımız, elde ettikleri derecelerle hem kürsüye çıktı hem de Giresun'un gururu oldu.

Yarışlarda sporcularımız Yaren Yaman, Damla Eser ve Duygu Eser; antrenörleri Soner Çiçekoğlu ve Hasan Demirel eşliğinde önemli başarıları ulaştı. Toplamda 2 Türkiye Şampiyonluğu, 3 Türkiye İkinciliği ve 1 Türkiye Üçüncülüğü kazanan

ekipler, madalyaları adeta topladı.

Başarılı sporcularımız, antrenörleri ve il temsilcisi Mustafa Tuncay, Gençlik ve Spor İl Müdürü Muzaffer Ergün'ü ziyaret etti.

Ziyarette elde edilen dereceler değerlendirilirken, Giresun'da bisiklet branşının her geçen gün daha da geliştiği vurgulandı.

İl Müdürü Muzaffer Ergün, Giresun Spor Lisesi Spor Kulübü ve Giresun Gençlikspor Kulübü sporcularımızı, antrenörlerini ve emeği geçen herkesi tebrik ederek başarılarının artarak devam etmesi temennisinde bulundu.

Haber: Abdullah Öksüz

Şimşek'e para cezası gelecek



1 926 Bulancakspor'a Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu'ndan para cezası gelecek.

Geçtiğimiz hafta deplasmanda Karabük İdman Yurdu ile karşılaşan Kırmızı-beyazlılarda altı oyuncu sarı kart görmüştü. Takım halinde sportmenliğe aykırı davranışta bulunulduğu

için Perşembe günü yapılacak PFDK toplantısında Şimşekler'e para cezası verilecek. Söz konusu müsabakada kart gören oyuncuların Yunus Emre ve Gökay Eser cezalı duruma düştü ve hafta sonu Amasyaspor ile yapılacak maçta forma giyemeyecekler.

Haber Merkezi

PUAN DURUMU

Takım	O	G	B	M	A	Y	A	P
Sebat Gençlik Spor	23	16	6	1	46	17	29	54
52 Orduspor Fk	23	15	3	5	55	21	34	48
Kdz. Ereğli B.	23	11	8	4	32	24	8	41
Fatsa Belediyespor	23	12	4	7	27	21	6	40
Yozgat B. Bozok	23	11	5	7	45	24	21	38
Zonguldak Spor F.	23	11	5	7	38	18	20	38
Pazarspor	23	9	7	7	24	26	-2	34
Düzcespor	23	9	5	9	25	27	-2	32
Orduspor 1967 A.Ş.	23	7	7	9	24	35	-11	28
Karabük İdmanyurdu	23	8	4	11	22	38	-16	28
Tokat Belediye Spor	23	7	5	11	22	27	-5	26
Amasyaspor Fk	23	6	6	11	21	32	-11	24
1926 Bulancakspor	23	6	5	12	22	42	-20	23
Artvin Hopaspor	23	6	4	13	23	36	-13	22
Çayeli Spor Kulübü	23	3	8	12	17	34	-17	17
Giresunspor	23	3	6	14	19	40	-21	15

23. HAFTANIN SONUÇLARI

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

24. HAFTANIN PROGRAMI

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

