



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 ★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 İnşidibi

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDDEM

23 Ekim 2026 Cuma

Sayfa: 1

Sayı: 7662

Yıl: 21

Fiyatı: 7 TL



ÖZYILMAZ

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

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

Şebinkarahisar OSB'de Güzel Gelişmeler

Şebinkarahisar OSB Müdürü Yavuz Kon, OSB konusunda oldukça olumlu adımlar atıldığını söyledi. Kon Aygünler Köme İşletmesi sahibi Dursun Aygün, Yalçınkaya Otomotiv Yönetim Kurulu Başkanı Sezai Yalçınkaya ve iş insanı Nurettin Hanedar, samimi bir çay sohbetinde bir araya geldi.

Aygünler Köme İşletmesi'nde gerçekleşen sohbette, OSB'nin son durumu ve gelişmeler konuşuldu. OSB Müdürü Yavuz Kon, altyapı ihalesinin tamamlandığını ve çalışmalar için belirlenen sürenin bir yıl olduğunu ifade etti. İhalelerin ilçeye hayırlı olması temennisinde bulunulan buluşmada, Şebinkarahisar'da yatırımların artması, yeni iş kapılarının açılması ve ilçenin ekonomik yönden gelişmesi için yatırımcıların desteklenmesi gerektiği vurgulandı.

Haber: Sadi Toygar



Gezmiş: Eczacı ve Diş Hekimleri Atamaları Ne Zaman Yapılacak?

YENİ Parti Giresun Milletvekili Eczacı Elvan Işık Gezmiş, Eczacı ve diş hekimleri mezunlarına sahip çıkılmasını istedi.

Gezmiş, TBMM'de yaptığı konuşmada atama bekleyen binlerce eczacı ve diş hekiminin yaşadığı sorunları gündeme taşıdı. Sağlık Bakanlığına iki ayrı yazılı soru önergesi veren Işık Gezmiş, genç sağlık çalışanlarının istihdamı ve vatandaşların sağlık hizmetlerine erişimi için planlama yapılmasını istedi.

YENİ Parti Giresun Milletvekili Eczacı Elvan Işık Gezmiş, Türkiye Büyük Millet Meclisinde yaptığı konuşmada, eczacılık ve diş hekimliği fakültelerinden mezun olan gençlerin istihdam sorunlarına dikkat çekti. Binlerce genç sağlık çalışanının atama



beklediğini belirten Işık Gezmiş, diğer yandan vatandaşların sağlık hizmetlerine ulaşmakta güçlük çektiğini vurguladı. Yaklaşık 9 bin eczacının ve 20 bini aşkın diş hekiminin atama beklediğini ifade eden Elvan Işık Gezmiş, 2026 yılı ikinci dönem ilk defa ve yeniden atama kurasında diş hekimlerine

kadro ayrılmamasını eleştirdi. "DİPLOMA VAR, GELECEK YOK"

Bir eczacı milletvekili olarak konuyu Meclis gündemine taşıyan Işık Gezmiş, eczacılık fakültelerinin sayısındaki artışa rağmen istihdam planlamasının yapılmamasını sorguladı. 2002 yılında 11 olan eczacılık fakültesi sayısının 63'e çıkarıldığını hatırlatarak da gençlerin eğitimlerini tamamladıktan sonra mesleklerini yapabilecekleri iş olanaklarından yoksun bırakıldığını dile getirdi.

Hastanelerde diş tedavisi için aylarca randevu beklediğini, hastaların ilaçlarını doğru kullanmaları konusunda danışmanlık sunacak yeterli sayıda eczacının da bulunmadığını belirten Milletvekili Işık Gezmiş...

SAYFA 2'DE

PENCEREMDEN İki Bakanın Yıldızı Gittikçe Parlıyor!

Cahit Akdoğan (TINGEDER II Temsilcisi)

Adalet Bakanı Akın Gürlek ve İçişleri Bakanı Mustafa Çiftçi'nin suçla mücadele alanındaki çalışmaları dikkat çekiyor.

Uyuşturucudan yasa dışı bahse, organize suç örgütlerinden faili meçhul cinayetlere kadar atılan adımlar, kamuoyunda memnuniyet ve takdirle karşılanıyor.

İki bakanın görev döneminde uyuşturucu şebekelerine, yasa dışı bahis yapılanmalarına, kara para aklama şüphelilerine ve organize suç örgütlerine yönelik çalışmalar sürüyor. Önemli olan, bu mücadelenin kararlılıkla devam etmesi ve vatandaşların mağduriyetlerinin önlenmesi.

Adalet Bakanlığı bünyesinde Faili Meçhul Suçları Araştırma Daire Başkanlığının kurulması, geçmişte sonuç alınamayan dosyaların yeniden incelenmesi açısından önemli bir adım.

Bakanlığın 10 Ekim 2026 tarihli açıklamasına göre, 60 dosyada 67 cinayet faili meçhul olmaktan çıkarıldı. Bu çalışmalar, yıllardır yakınlarının katillerinin bulunmasını bekleyen aileler için umut veriyor.

Hiçbir cinayet karanlıkta kalmamalı. Adalet Bakanı Akın Gürlek'in fon soruşturması kapsamında verdiği "Vatan-

daşımızın birikimi sahipsiz değildir, hiç kimse hukukun üstünde değildir" mesajı da önemli.

Vatandaş, yıllarca çalışarak biriktirdiği parasının korunmasını ve mağduriyet yaşadığında devletin yanındayken bekliyor.

Bu nedenle iddiaların titizlikle araştırılması, suç gelirlerinin izinin sürülmesi ve sorumluların hukuk önünde hesap vermesi gerekiyor.

İçişleri Bakanı Mustafa Çiftçi'nin emniyet ve jandarma teşkilatlarıyla yürüttüğü çalışmalar da suçla mücadelenin önemli bir ayağını oluşturuyor.

Giresun'da da bu alanda yürütülen çalışmalar dikkat çekiyor.

2026 yılının ilk dokuz aylık verilerine göre, organize suçlarla mücadele kapsamında 7 suç örgütünün çökertildiği, uyuşturucu imalatı ve ticaretine yönelik 99 operasyon düzenlendiği bildirildi.

Uyuşturucuyla mücadele kapsamında 108 kişinin tutuklanması da dikkat çeken sonuçlar arasında yer aldı.

Bu veriler, ilimizde suçla mücadele çalışmalarının önemini ortaya koyuyor. İki bakanın ortaya koyduğu kararlı irade, suç örgütlerine karşı mücadelenin sürdürüleceği mesajını veriyor.

SAYFA 2'DE

2 Dernek Projesine Bakanlıktan Onay Tamam



İçişleri Bakanlığı Sivil Toplumla İlişkiler Genel Müdürlüğü tarafından 2 dernek daha proje yardımı almaya hak kazandı. Bakanlığın proje değerlendirmeleri sene sonuna kadar devam etmekte olup 2026 yılında sunulan projelerden bugüne kadar toplam 5 dernek proje karşılığı yardım almaya hak kazandı. **SAYFA 3'TE**

Gençlik Ofisi Oldukça Faal



Giresun Belediyesi Gençlik Açık Ofisi tarafından gençlere yönelik düzenlenen ücretsiz e-ticaret ve Dijital Pazarlama eğitimleri için başvurular başladı. **SAYFA 2'DE**

Başkan Necmi Sıbıç'tan Milletvekillere Davet



Bulancak Belediyesi tarafından yapımı tamamlanan Bulancak Kadir Karabaş Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu yeni hizmet binasının 27 Ekim 2026 Salı günü saat 11.00'de gerçekleştirilecek açılış töreni öncesinde Ankara'da davet ziyaretleri gerçekleştirildi. **SAYFA 2'DE**

86 şüpheli adliyede



Eskişehir merkezli yasa dışı bahis operasyonunda yakalanan 86 şüpheli adliyede. 33 ilde düzenlenen yasa dışı bahis operasyonunda gözaltına alınan 86 şüpheli adliyeye sevk edildi.

SAYFA 3'TE



SAYFA 2'DE

GÖKHAN AKÇİÇEK:
Alucra'nın Küskün
Yaprağından Edebiyatın
Zirvesine...
(Yazısı Sayfa 3'te)

Zabıta İş Sıkı Tutuyor

Akademik başarıları için seferberlik



Giresun İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve Giresun İl Müftülüğü koordinasyonunda, hafızlık projesi ve öğrencilerin akademik ve manevi gelişimlerine yönelik çalışmalar ele alındı.

SAYFA 2'DE

hoydi28 fındık
"HEDİYE PAKETÇİSİ"

FINDIKTA İLKLERİN ÖNCÜSÜ

KARADENİZ FIRTINASI
"UNSUZ GLUTENSİZ FINDIK EZMESİ KURABİYESİ"

Dadduk
UNSUZ GLUTENSİZ

FINDIK TATLISI

**SÜTLÜ KADAYIF
BATLAMA TATLISI**

MERKEZ ŞUBE
Cemal Gürsel Cad. No:78/B (Giresun Bld.
Yeni Bina Giriş Karşısı) Merkez / GİRESUN
0544 220 20 28 - 0454 220 20 28

AKSU ŞUBE
Giresun Eğitim ve Araştırma Karşısı
Aksu Mah. Pazar Cad. No: 112 Merkez / GİRESUN
0552 036 28 28

www.hoydi28findik.com

Zabıta İşi Sıkı Tutuyor



Bulancak Belediyesi Zabıta Müdürlüğü ekipleri, vatandaşların sağlıklı, güvenli ve hijyenik koşullarda sunulan gıdalara ulaşabilmesi amacıyla ilçe genelindeki lokanta ve restoranlara yönelik denetimlerini sürdürüyor.

Gerçekleştirilen denetimlerde işletmelerin mutfak ve yemek hazırlama alanları, gıda ürünlerinin saklama koşulları, raf ve tezgâh temizliği ile genel hijyen standartları titizlikle incelendi. Ayrıca menü ve fiyat tarifeleri, iş yeri açma ve çalışma ruhsatları ile ilgili belgelerin mevzuata uygunluğu kontrol edildi.

Mutfaktan Fiyat Tarifelerine Kadar Detaylı İnceleme
Denetimler sırasında

işletme sahipleri ve çalışanlara gıda güvenliği, temizlik ve hijyen kuralları konusunda bilgilendirmelerde bulundu. Yapılan kontrollerde tespit edilen eksikliklerin giderilmesi için gerekli uyarılar yapılarak işletmelerin belirlenen standartlara uygun şekilde hizmet vermesinin önemi vurgulandı.

Halk sağlığını korumayı ve vatandaşların gönül rahatlığıyla hizmet alabilmesini öncelikli hedefleri arasında tutan Bulancak Belediyesi, olası olumsuzlukların önüne geçmek amacıyla denetim faaliyetlerini ilçe genelinde düzenli ve kararlı bir şekilde sürdürmeye devam edecek.

Haber Merkezi

Gençlik Ofisi Oldukça Faal

18-29 yaş aralığında-ki gençlere yönelik gerçekleştirilecek eğitimlerle, katılımcıların dijital dünyada ihtiyaç duyulan bilgi ve becerileri kazanmaları hedefleniyor.

Giresun Belediyesi tarafından düzenlenen eğitim programları, 3 Kasım-3 Aralık 2026 tarihleri arasında gerçekleştirilecek. Haftada iki gün, salı ve perşembe günleri yapılacak eğitimlerde gençler, farklı saat dilimlerinde iki ayrı programa katılma fırsatı bulacak.

E-ticaret eğitimi, her salı ve perşembe günü 15.30-19.30 saatleri arasında düzenlenecek. Eğitim programına 18-29 yaş aralığındaki gençler ücretsiz olarak katılabilecek.

Dijital Pazarlama eğitimi ise aynı tarihlerde, salı ve perşembe günleri 10.30-14.30 saatleri arasında gerçekleştirilecek. Bu eğitim de 18-29 yaş aralığındaki gençlere ücretsiz olarak sunulacak.

Haber Merkezi

Kaldırım Çalışmaları Tamgaz



Giresun Belediyesi, farklı mahallelerde sürdürülen üstyapı, altyapı, çevre düzenlemesi ve trafik çalışmalarını planlı bir şekilde devam ettirerek kentin ihtiyaçlarına yönelik hizmet üretmeyi sürdürüyor.

Bu kapsamda, Park ve Bahçeler Müdürlüğü ekipleri tarafından, Gedikkaya Mahallesi Sardunya Park'ta kamelya kurulumu, Fen İşleri Müdürlüğü ekipleri tarafından ise, Kavaklar Mahallesi Kanberli Sokak'ta yeni merdiven imalatı, Gemilerçekeği Mahallesi Kazım Karabekir Caddesi'nde kaldırım düzenlemesi, İnönü Caddesi'nde asfalt öncesi hazırlık ve Batlama TOKİ evleri

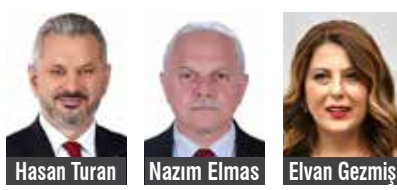
yanında parke yol düzenleme çalışması yürütülüyor. Ayrıca Gedikkaya Mahallesi Şehit İsa Yüksel İlkokulu çevresinde de kaldırım düzenleme çalışması devam ediyor.

Su ve Kanalizasyon İşleri Müdürlüğü ekipleri tarafından ise, Kayadibi Mahallesi Kayadibi Caddesi'nde yeni kanalizasyon hattı çalışması yapılırken, altyapının güçlendirilmesine yönelik çalışmalar da sürdürülüyor.

Zabıta Müdürlüğü Trafik Birimi ekipleri de şehir genelinde trafik çizgi çalışmaları gerçekleştirerek trafik düzeninin ve yol güvenliğinin artırılmasına katkı sağlıyor.

Haber Merkezi

Başkan Necmi Sıbiç'tan Milletvekillerine Davet



Bulancak Belediye Başkanı Necmi Sıbiç ve Belediye Başkan Yardımcısı İdris Çiçek, programları dolayısıyla Meclis dışında bulunan TBMM İdare Amiri Hasan Turan ile Giresun Milletvekilleri Nazım Elmas ve Elvan Işık Gezmiş'in de makamlarını ziyaret ederek açılış davetiyelerini ilettiler.

Başkan Necmi Sıbiç, Bulancak için büyük önem taşıyan bu özel günde tüm milletvekillerini bir arada görmek istediklerini ifade



ederek, "Eğitim de Bulancak da bizim için siyaset üstüdür" dedi. Açılış davetine ilişkin değerlendirmelerde bulunan Belediye Başkanı Necmi Sıbiç, eğitimin ve Bulancak'ın geleceğinin siyasi görüşlerin üzerinde bir öneme sahip olduğunu vurgulayarak şunları söyledi:

"Bulancak'ımızın eğitim hayatına katkı sağlayacak, gençlerimizin geleceğine hizmet edecek böylesine önemli bir eseri ilçemize kazandırmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Eğitim de Bulancak da bizim için siyaset üstüdür. Söz konusu Bulancak olduğunda, ilçemizin gelişimi ve geleceği olduğunda hepimizin ortak bir paydada buluşması gerektiğine

Gezmiş: Eczacı ve Diş Hekimleri Atamaları Ne Zaman Yapılacak?

Sağlık hizmetlerindeki ihtiyaç ile atama bekleyen sağlık çalışanlarının durumunun birlikte değerlendirilmesi gerektiğini belirterek "Bu ülkenin gençlerine yalnızca diploma değil, mesleklerini onurla yapabilecekleri bir gelecek borçluyuz" diyerek sağlık alanında etkili bir istihdam politikası çağrısında bulundu.

ECZACILIK FAKÜLTELERİ VE ATAMALAR İÇİN İKİ ÖNERGE

Elvan Işık Gezmiş, eczacı ve diş hekimlerinin yaşadığı sorunların çözümü için Sağlık Bakanı Kemal Memişoğlu'nun yanıtlaması istemiyle 19 ve 20 Ekim tarihlerinde iki ayrı yazılı soru önergesini TBMM Başkanlığına sundu.

Diş hekimlerine ilişkin önergesinde; atama bekleyen hekim sa-

yısını, kamuya yapılan atamaları, boş kadroları ve kullanılmayan diş ünitelerini gündeme getirdi. Ayrıca kamuoyuna duyurulan 10 bin kadrolu aile diş hekimi istihdamı hedefinin hangi aşamada olduğunu, vatandaşların randevu bekleme sürelerini ve 2026-2027 yıllarında yapılması planlanan atamaları sordu.

Eczacılarla ilişkin önergesinde ise işsiz veya mesleği dışında çalışan eczacı sayısının açıklanmasını isteyerek de son beş yıldaki atamaların ve sağlık kuruluşlarının eczacı ihtiyacının ortaya konulmasını talep etti.

"İLAÇTA GÜVENİN ADRESİ ECZANELERDİR"

Milletvekili Elvan Işık Gezmiş'in Meclis gündemine taşıdığı



Cahit Akdoğan
(TINGEDER İl Temsilcisi)

İki Bakanın Yıldızı Gittikçe Parlıyor!

Bu yaklaşımın, kamuda yanlış uygulamalara yönelmek isteyenleri de iki kez düşünmeye sevk edeceğine değerlendiriyorum.

Çünkü yapılan yanlışların karşılıksız kalmayacağını bilmek, insanları yanlış yapmaktan vazgeçirebilir.

Hiç kimse yaptıklarının yanına kâr kalacağını düşünmemeli.

Sokakta vatandaşlarla yaptığımız sohbetlerde de iki bakanın çalışmalarının sonuçluğunu ve özellikle suçla

mücadelede atılan adımların takdirle karşılandığının dile getirildiğini görüyoruz.

Elbette asıl başarı, suçların aydınlatılması ve adaletin herkes için eşit biçimde işlemesiyle ölçülecektir.

Temennimiz, Adalet Bakanı Akın Gürlek ve İçişleri Bakanı Mustafa Çiftçi'nin suçla mücadelede ortaya koydukları kararlılığın devam etmesi.

Çünkü vatandaşın beklentisi açık: Hiç kimsenin yaptığı yanına kâr kalmamasın, hiçbir vatandaşımızın hakkı sahipsiz kalmamasın.

inanıyorum.

Bu anlayışla, Giresun'umuzu ve Bulancak'ımızı temsil eden tüm milletvekillerimizi açılış törenimize davet ettik. Ankara programlarımız kapsamında TBMM İdare Amirimiz Sayın Hasan Turan ile milletvekillerimiz Sayın Nazım Elmas ve Sayın Elvan Işık Gezmiş'in makamlarını ziyaret ederek davetiyelerimizi ilettik.

Bizim arzumuz, siyasi görüş

farklılıklarını bir kenara bırakarak Bulancak'ımız için önemli olan bu günde hep birlikte olmaktır. Çünkü eğitim, siyaset üstü bir meseledir. Bulancak'ımızın geleceğine katkı sunacak her çalışmada birlik ve beraberlik içinde hareket etmeyi önemsiyoruz. Tüm milletvekillerimizi bu anlamlı günde aramızda görmekten büyük mutluluk duyacağız."

Haber: Fatma Uğurlu



limsel yaklaşımın, güvenilir ürün kullanımının ve etkin denetimin esas alınması gerektiğini belirterek hem sağlık çalışanlarının mesleki geleceğinin güvence altına alınması hem de vatandaşların nitelikli sağlık hizmetlerine erişebilmesi için mücadelesini sürdüreceğini ifade etti.

Haber: Cahit Akdoğan

Hafızlık öğrencilerinin Akademik başarıları için seferberlik



Giresun'da "Örgün Eğitimle Birlikte Hafızlık Projesi" kapsamında yürütülen çalışmaların ele alındığı İzleme ve Değerlendirme Komisyonu Toplantısı yapıldı. Milli Eğitim Bakanlığı Din Öğretimi Genel Müdürlüğü ile Diyanet İşleri Başkanlığı Eğitim Hizmetleri Genel Müdürlüğü arasında imzalanan protokol çerçevesinde, Giresun 15 Temmuz Şehitler İmam Hatip Ortaokulunda toplantı düzenlendi.

Giresun İl Millî Eğitim Müdürü Özgür Tokgöz ve İl Müftüsü Hüseyin Okuş'un katılımıyla gerçekleştirilen toplantıda, hafızlık projesinin mevcut durumu ve

geliştirilmesine yönelik öneriler görüşüldü.

Toplantıda, öğrencilerin hafızlık ve akademik başarılarını LGS ve rehberlik süreçleriyle desteklemenin yanı sıra, mesleki tatbikatlar, sosyal faaliyetler ve icazet merasimleriyle hem manevi hem de zihinsel gelişimlerini bütüncül bir yaklaşımla sürdürmeye yönelik konular değerlendirildi.

Toplantıya İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı Ömer Hakyemez, 15 Temmuz Şehitler İmam Hatip Ortaokulu Müdürü Remzi Ermiş, okul yöneticileri, öğretmenler ve din görevlileri katıldı.

Haber Merkezi

23 Ekim
2026 Cuma

GİRESUN GÜNDEM

SAYI:
7662

İmtiyaz Sahibi
HATİCE CİCİ

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Mustafa CİCİ

İLAN VE REKLAM TARİFESİ

RESMİ İLAN (Tek Sütun Santim)..... : 232 TL
Kongre İlanı (12 x 12 cm'ye kadar)..... : 1.500 TL
Tüzük İlanı : : 1.500 TL
Zayıf Öğrenci..... : 250 TL
Zayıf İlanı..... : 500 TL
Özel İlan (S/Çm)..... : 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



Yavuz KAYACIK

Bir şehri, bir coğrafyayı sadece haritalardaki sınırlarıyla ya da fiziki dağlarıyla, taşlarıyla tanımlamak sığ bir yaklaşım olur. Şehirlerin ruhu, toprağın bağrından sürüp çıkan ve o toprağın rengini, kokusunu, kederini ve neşesini söze dönüştüren sanatçılarıyla tezahür eder. Anadolu'nun bağrından süzülüp gelen incelikli sesi, Türkçenin en berrak pınarlarıyla buluşturan, dizeleriyle kalplerimize dokunan, çocukların düş dünyasını bir anne şefkatiyle nakış nakış işleyen usta şair ve yazar Gökhan Akçiçek; işte bu coğrafyanın yetiştirdiği en müstesna, en naif değerlerden biridir.

Gökhan Akçiçek ismini andığımızda, yalnızca kalemi güçlü bir edip ile değil; kelimelerle ahlaki, estetikle tevazuyu, köklü gelenekle modern duyarlılığı aynı potada eritmeyi başarmış abidevi bir edebiyat insanıyla karşı karşıya geliriz. Onun her dizesi, her paragrafı bir zarafet dersidir; Türkçeye duyduğu derin hürmetin, insan ruhuna ve bilhassa çocuk kalbine duyduğu yüce saygının nişanesidir.

Türkçeyi Çocuk Ruhunun İnceliğiyle Buluşturan Şair Gökhan Akçiçek'in edebiyat yolculuğunda çocuk edebiyatının kapladığı alan son derece özel ve kıymetlidir. Çocuk edebiyatı yazmak, dışarıdan kolay görünse de edebiyat dünyasının en zor, en birikim ve pedagojik hassasiyet gerektiren sahasıdır. Bir çocuğun dünyasına girmek, onun gözleriyle bakabilmek, masumiyetini zedelemekten ona dil bilincini ve estetik duyarlılığı aktarabilmek ancak Akçiçek gibi kamil bir ruhun başarabileceği bir sanattır.

O, Türkçenin bütün anlatım gücünü çocuk dünyasının duruluğuyla öyle yetkin bir biçimde buluşturmuştur ki, yazdığı

eserler sadece çocukları değil, o çocukların içindeki masumiyeti özleyen yetişkinleri de büyülemiştir. Bulutlar Örtme Güneşi, Bülbul Deresi Şiirleri, Çocuklara Ölüm Yakışmaz, Denizlere Söylenen Şarkı, Alfabetik Kuşlar, Kuş Resimli Kazak ve son eseri Güvercinim Süt Beyaz gibi eserleri, yarınlarmızın teminatı olan çocuklarımızın ufkunu açan, onlara ana dil sevgisini aşıl原因an birer edebiyat abidesidir.

Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve Kültür Bakanlığı'nın yayımladığı, ders kitaplarına giren, Arapça, İngilizce ve İspanyolca gibi dünyada dillerine çevrilen bu nadide eserler; Akçiçek'in sadece yerel veya ulusal değil, evrensel nitelikte bir çocuk edebiyatı çınarı olduğunun açık bir kanıtıdır. Onun kaleminden dökülen kelimeler, kuşakları birbirine bağlayan, dil bilincini ilmek ilmek dokuyan köprüler kurmuştur.

Başarılarla ve Ödüllerle Taçlanan Yarım Asırlık Emek

Kalitesini ve özgünlüğünü her eserinde bir kez daha kanıtlayan usta şairin edebi serüveni, kazanılan prestijli ödüllerle de tescillenmiştir. Sanat hayatı boyunca edebiyat dünyasının en saygın payelerine layık görülen Akçiçek, kelimelerin ve duygunun izini sürmekten asla vazgeçmemiştir.

1992 yılında Milli Eğitim Bakanlığı Çocuk Kitapları Ödülü ile başlayan bu taçlanma süreci, 1995'te Türkiye Yazarlar Birliği (TYB) Çocuk Edebiyatı Ödülü, 2018'de Kocaeli Yüksek Öğrenim Vakfı (KYÖV) Çocuk Edebiyatı Ödülü,

2022'de Arif Baş Çocuk Edebiyatı Şiir Jüri Özel Ödülü,

2023'te Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi Çocuk Edebiyatı Ödülü ile devam etmiştir.

Ve nihayet, Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın katkılarıyla düzenlenen, edebiyat dünyamızın en

tepe organizasyonlarından biri olan 13. Necip Fazıl Ödülleri kapsamında elde ettiği Necip Fazıl Çocuk Edebiyatı Ödülü, usta şairin kariyerindeki 6. ulusal edebiyat ödülü olarak altın harflerle tarihe geçmiştir. Seçici kurulun "Şiirlerinde Türkçenin anlatım gücüyle çocuk dünyasının duyarlılığını yetkin bir biçimde buluşturması, kuşaklar arası dil bilincine ve estetik duyarlılığa sunduğu değerli katkılar dolayısıyla..." ifadeleriyle özetlediği bu karar, sadece şairin şahsına değil, onun temsil ettiği samimi ve nitelikli edebiyat anlayışına verilmiş en büyük saygı duruşudur.

Cumhurbaşkanımızın katılımıyla takdim edilecek bu yüce ödül, Gökhan Akçiçek'in yarım asra yaklaşan edebiyat yolculuğuna ve Türk çocuk yazınına verdiği amansız emeğe verilmiş en prestijli nişanelerden biri olmuştur.

Sadece Çocukların Değil, Şiir Severlerin de Ustası

Gökhan Akçiçek'i yalnızca çocuk edebiyatçısı olarak tanımlamak onun geniş edebiyat yelpazesine haksızlık olur. Yetişkinler için kaleme aldığı şiirleri, denemeleri, antolojileri ve armağan kitapları; onun araştırmacı, vefalı ve derinlikli şair kimliğini de net bir şekilde ortaya koyar.

İnce Hüzünler Senfonisi, Yakamıza İlişen Rüzgar, Patiska ve Adını Andığım Günler gibi yetişkin şiir kitaplarında; Karadeniz'in, Anadolu'nun, hüznün ve sevginin en zarif tonlarını buluruz. Kırık Sesler Sokağı, Uykusuz Sular ve Şiire Benzese Sesim gibi deneme kitaplarında ise sarsıcı bir gözlem gücü, derin bir edebiyat birikimi ve berrak bir üslup göze çarpar.

Ayrıca edebi vefayı her şeyin üstünde tutan üstadımız; İhsan Gündal, Azer Yaran, Beyhan Güley ve Selim Siret Saba adına



hazırladığı armağan kitaplarla, kadim kültürümüzün bir parçası olan kadirşinaslığı günümüzde yaşatan en önemli simalardan biri olmuştur. Ordu Şairler Antolojisi ve Edebiyatımızda Alucra gibi çalışmaları ise hem yerel kültürümüzü ölümsüzleştirmiş hem de gelecek nesillere eşsiz birer kaynak eser bırakmıştır.

Bugüne kadar yayımlanan 24 eseri, 90.000'in üzerindeki baskı sayısı ve yayımlanmayı bekleyen yeni dosyalarıyla kitaplarının toplam baskı sayısı 100.000 sınırını aşan Akçiçek; edebiyat dünyasının en verimli, en üretken ve en nitelikli kalemeleri arasında sarsılmaz bir yer edinmiştir.

Alucra'nın Sesini Edebiyat Sahnesine Taşıyan Şiirsel Veha Aslen Alucra'nın Karaağaç Mahallesi'nden olan ve 15 Mart 1961'de Ordu'da dünyaya gelen Gökhan Akçiçek, doğduğu ve ait olduğu toprakların ruhunu hiçbir zaman unutmamıştır. Kaleme aldığı "Alucra, Küskün Yeryüzü Yapağı" başlıklı o muazzam ve sarsıcı şiirinde, bu toprakların kaderini, rüzgarını, kışını, insanını ve hasretini öyle derin bir duyusla işlemiştir ki, okuyan her hemşehrimizin yüreğinde tarifi imkansız bir titreşim yaratır:

"kuru bir dal gibi tutuşmak isterdim ocağında ah Alucra, hiç yaşamadım ki



kışını, bilmem ateşte harlanan korunu, ayazda parlayan nal izini, toprağa düşen kurt solğunu, suyun şafağa akmasını..."

Bu dizeler, yalnızca bir şairin memleketine yazdığı bir şiir değildir; bu dizeler, bir ruhun kendi köklerine duyduğu sarsılmaz aidiyetin, coğrafyayı şiirleştirme yeteneğinin mükemmel bir tezahürünü simgeler. Cemal Süreya'dan Harun Karadeniz'e, Ozan Arif'ten Gülten Cankocak'a kadar bu coğrafyanın değerlerini tek tek dizelerine ilmek ilmek işleyen Akçiçek, Alucra'yı edebiyat dünyasında unutulmaz bir imgeye dönüştürmüştür.

Mütevazı Bir Şahsiyet, Örnek Bir Kültür İnsanı

Gökhan Akçiçek'i gerçekten tanımak için sadece kitaplarını okumak yetmez; onun o naif, yapmacıksız ve mutazayı kişiliğine şahit olmak gerekir. Kamu görevini Milli Eğitim Bakanlığı taşra teşkilatlarında başarıyla sürdürüp emekli olduktan sonra da kültür, sanat ve edebiyat yolculuğundan bir an olsun sapmamıştır.

Onunla yolu kesişen her insan, o mütevazı duruşun arkasında devasa bir edebiyat birikiminin ve kocaman bir yüreğin yattığını hemen anlar. Dostlarına, hemşehrilerine ve edebiyat sevdalılarına gösterdiği samimi yakınlık, çevresindeki herkese verdiği değer, insan ilişkilerindeki nezaketi; en az kalemi kadar takdire şayandır. Bir şairin



büyüklüğü sadece yazdığı dizelerin güzelliğiyle değil, o dizeler gibi yaşayabilmesiyle de ölçülür. Gökhan Akçiçek, şiirini hayatına, hayatını da şiirine dönüştürebilmiş ender şahsiyetlerdendir.

Ordu'dan Alucra'ya, İstanbul'dan Türkiye'nin dört bir yanına kadar kültür etkinliklerinde, edebiyat söyleşilerinde, yayla gezilerinde ve şiir akşamlarında kurduğu dostluk köprüleri; edebiyat insanlarının birbirine kenetlenmesine vesile olmuştur.

Bir Şükran ve Gurur Borcu Edebiyatımızın bu kıymetli çınarı, kazandığı ödüllerle, yayımladığı nadide eserlerle ve sergilediği abidevi duruşla yerel ve ulusal düzeyde hepimizin göğsünü kabartmaya devam etmektedir. Yarım asra yaklaşan edebiyat yolculuğunda Türk çocuk yazınına ve Türk şiirine kattığı paha biçilemez değerler için kendisine ne kadar teşekkür etsek azdır.

Türkçeyi bir bayrak gibi burçlara diken, çocukların hayallerine ışık tutan, memleketimizin adını edebiyatın en yüksek kürsülerinde gururla yankılatan hemşehrımız, üstadımız, gönül insanı Sayın Gökhan Akçiçek'e yürekten tebriklerimizi sunuyoruz.

İyi ki varsınız usta kalem; kalbinizden ilham, elinizden kalem, dilinizden o zarif Türkçe hiç eksik olmasın. Eserlerinizle, yetiştirdiğiniz kuşaklarla ve insanlığınıza bıraktığınız izlerle edebiyat dünyamızın ışığı olmaya devam edin. Başarılarınız daim, ömrünüz bereketli ve edebi yolculuğunuz daim olsun!

86 şüpheli adliyede



Eskişehir Cumhuriyet Başsavcılığı koordinesinde, İl Emniyet Müdürlüğü Siber Suçlarla Mücadele Şubesi ekiplerince yürütülen çalışma kapsamında, ülke genelinde örgütlü olarak çevrim içi yasa dışı bahis ve kumar sitelerinin faaliyetlerine imkan sağladıkları, üçüncü kişilerden banka hesabı ve GSM hattı temin ettikleri ve para nakline aracılık ettikleri iddiasıyla gözaltına alınan 86 şüphelinin emniyetteki işlemleri tamamlandı.

Şüpheliler, emniyetteki işlemlerinin ardından geniş güvenlik önlemleri altında adliyeye getirildi.

Ayrıca 15 şüphelinin ise bulundukları illerde adliyeye

sevk edildiği, Ses ve Görüntü Bilişim Sistemi (SEGBİS) ile ifade vereceği öğrenildi.

Polis ekiplerince Eskişehir merkezli Adana, Ağrı, Antalya, Aydın, Balıkesir, Batman, Bilecik, Bursa, Diyarbakır, Düzce, Gaziantep, Giresun, Hakkari, Hatay, İstanbul, İzmir, Kayseri, Kocaeli, Kütahya, Malatya, Manisa, Mardin, Mersin, Muğla, Sakarya, Samsun, Sinop, Şanlıurfa, Tekirdağ, Tokat, Trabzon ve Van'da operasyon düzenlenmişti.

101 şüphelinin gözaltına alındığı operasyonda, şüphelilerin banka hesaplarında 7,1 milyar liralık işlem hacmi belirlenmişti.

ESKİŞEHİR
(AA)

2 Dernek Projesine Bakanlıktan Onay Tamam

Giresun Bağımlılıkla Mücadele ve Sağlıklı Yaşam Derneği'nin "Elim Senle" isimli, Kuzey Yıldızı Derneği'nin "Giresun Diyetetik Çocuklar Dayanışma Ağı" isimli projelerin Protokol İmza Töreni 21 Ekim 2026 tarihinde Valiliğimizde gerçekleştirildi.

Vali Yardımcısı Yunus Köse başkanlığında düzenlenen Protokol İmza Programına; projesi kabul edilen Giresun Bağımlılıkla Mücadele ve Sağlıklı Yaşam Derneği'nden yönetim kurulu başkan ve üyeleri ile işbirliğinde Giresun Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Emel Uzunoğlu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Hüseyin Şahin, proje koordinatörü Çiğdem Tuncer, Giresun Valiliği Proje Ofisi Koordinatörü Cem Mutlu Türkseven ile işbirliğinde bulunan kamu kurumu ve STK temsilcileri,

Kuzey Yıldızı Derneği'nden yönetim kurulu başkanı ve üyeleri ile Giresun Üniversitesinden Prof. Dr. Çağla Yiğitbaş, Prof. Dr. Müzeyyen Altunbay, İl Sağlık Müdürlüğü'nden Uzm. Dr. Merve Akbayrak, Diyetisyen Derya Tuna, Diyetisyen Büşra Aydın, Giresun Belediye Başkanlığı'ndan Kültür Sanat ve Sosyal İşler Müdürü Hale Çerkezoğlu Altundaş, Giresun Doğa Sporları Spor Kulübü Başkanı Ahmet Kılıç ve yönetim kurulu üyeleri ile, Diyetetik çocuk ailelerini tem-



silen Ümit Engin Henden, Selime Henden ve Halil İbrahim Topçu'nun katılımıyla imzalandı.

Programda; protokolün imzalanmasını müteakip Vali Yardımcısı V. Sayın Yunus Köse; öncelikle projesi kabul olan derneklere hayırlı olsun ve başarı dileklerini iletti. Giresun Bağımlılıkla Mücadele ve Sağlıklı Yaşam Derneği Proje Koordinatörü Çiğdem Tuncer ile Kuzey Yıldızı Derneği Başkanı Ali Yılmaz tarafından yürütecekleri projenin amacı, faaliyetleri ve hedefleri hakkında genel bilgilendirmeler yaptılar.

Yapılan açıklamada şu detaylar paylaşıldı; "Bakanlığımızdan yardım almaya hak kazanan Giresun Bağımlılıkla Mücadele ve Sağlıklı Yaşam Derneği'nin "Elim Senle" isimli projede;

Bulancak Kaymakamlığı, Giresun Üniversitesi ve Bulancak İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü ile

işbirliğinde bulunulduğu, özetle amacının;

Dezavantajlı koşullarda yaşayan çocuk ve gençlerin, mentörlük temelli psiko-sosyal destek modeli, farkındalık çalışmaları ve sosyal-kültürel faaliyetleri aracılığıyla madde ve teknoloji bağımlılığı risklerinden korunmalarını sağlayarak sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarına katkıda bulunmayı amaçladıkları, toplam bütçesi 700.000,00 TL'si olup tamamının İçişleri Bakanlığı bütçesinden karşılanacağı, Bakanlığımızdan yardım almaya hak kazanan Kuzey Yıldızı Derneği'nin "Giresun Diyetetik Çocuklar Dayanışma Ağı" isimli projede ise;

Giresun Belediye Başkanlığı, Giresun Üniversitesi, Giresun İl Sağlık Müdürlüğü, Giresun İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve Giresun Doğa Sporları Spor Kulübü ile

işbirliğinde bulunulduğu, özetle amacının;

İlimizde Tip 1 ve Tip 2 diyabet konusunda bilgi eksikliklerinin giderilmesi, diyabetli çocukların, yetişkinlerin ve ailelerinin yaşam kalitesinin artırılması, diyabet dayanışma ağı ile aileler ve kamu kuruluşları arasında sürekli iletişim sağlayacak sürdürülebilir bir destek mekanizması oluşturmanın yanı sıra sağlıklı beslenme, düzenli fiziksel aktivite ve obeziteyle mücadele konusunda toplumun bilinç düzeyini artırarak Tip 2 diyabet riskinin azaltılması ve farkındalık etkinlikleri ile sosyal duyarlılığı artırmayı amaçladıkları, toplam bütçesi 779.000,00 TL'si olup 750.000,00 TL'nin İçişleri Bakanlığı bütçesinden karşılanacaktır.

Program, proje protokollerinin imzalanmasını müteakip sona ermiştir." **Haber: Fatma Uğurlu**

Sonbaharda Migreni Tetikleyen 8 Önemli Etken Migren ülkemizde her 6 yetişkinden 1'ini etkiliyor

Ülkemizde son yıllarda görülme sıklığı artan ve her 6 yetişkinden birini etkileyen migren, yoğun stres, düzensiz uyku ve ekran karşısında geçirilen uzun saatler başta olmak üzere birçok etkenle tetiklenebiliyor. O etkenlerden birinin de sonbahar mevsimine özgü özellikler olduğunu belirten Acıbadem Bakırköy Hastanesi Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Emel Ur Özçelik; "Migren beyni ani değişimlere oldukça duyarlıdır. Sonbahar da; hızlı hava değişimleri, kısalan günler ve okul- iş temposunun yeniden başlaması dolayısıyla migrenli hastalar için zorlu bir dönemdir. Hastaların en az yarısı değişen hava koşullarının migrenlerini tetiklediğini bildirirken, mevsim geçişlerinde atak sayısının arttığını görmekteyiz" diyor.



Kadınlarda erkeklerle göre 2-3 kat fazla görülen ve herkeste farklı seyreden migrenin, yaşam kalitesini büyük ölçüde düşürdüğünü belirten Doç. Dr. Özçelik; "Bazı hastalar şikayetlerini 'başımın içinde nabız atıyor', 'gözüm oyuluyor, çivi çakılıyor', 'ışığa

bakamıyorum, sese tahammül edemiyorum', 'hayat duruyor, kımıldayamıyorum' şeklinde tarif ediyorlar. Migren atağı sırasında karanlık bir odaya çekilmeden duramayan, işinden ve ailesinden kopan çok sayıda hasta görüyoruz. Çoğu hastanın, ağrıya rağmen işine devam etmek durumunda kalması ise ağrı süresinin uzamasına ve hastaların acil servislere başvurmasına yol açabiliyor" diye konuşuyor. Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Emel Ur Özçelik, sonbaharda migreni tetikleyen 8 etkeni anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

ANİ HAVA VE BASINÇ DEĞİŞİMLERİ
Sonbaharda ani sıcaklık düşüşleri, yağmur, rüzgar ve hava basıncında dalgalanmalar, migrene yatkın beyinde ağrı yol- larını kolayca uyarak ataklara yol açabilir.

Bu nedenle hava durumunu takip ederek hazırlıklı olmak, büyük bir değişim beklenen günlerde uyku, beslenme ve su tüketimine daha fazla özen göstermek, gün içinde dışarı

çıkma ve fiziksel olarak aktif kalmak atağı önleyebilir veya ağrı şiddetini azaltabilir.

KISALAN GÜNLER VE BOZULAN UYKU DÜZENİ
Günler kısılırken vücudun biyolojik saati de bu süreçte uyum sağlamada zorlanabilir. Bu değişim, her ikisi de migrenle yakından ilişkili olan uyku ve hormon ritimlerini bozabilir. Migrenli beyin düzenden hoşlanır; az uyumak kadar özellikle hafta sonları sıkça yapılabilen fazla uyumak da atakları tetikleyebilir. Hafta sonları dahil her gün yaklaşık aynı saatte yatmak ve uyanmak fayda sağlar.

OKUL VE İŞ TEMPOSUYLA ARTAN STRES

Doç. Dr. Emel Ur Özçelik; "Yaz tatilinin ardından sonbaharda okulların açılması, iş yükünün artması ve yoğun tempo migrenin temel etkenlerinden olan stres seviyesini artırır. Duygu durumundaki ani değişimler de tetikleyici olduğundan dolayı, yoğun stres sonrası rahatlatma döneminde de ataklara sık rastlanır. Bu nedenle; işlerimizi planlayıp küçük parçalar halinde yapmak, çalışırken kısa molalar vermek, düzenli yürüyüş

ve nefes egzersizleri gibi basit yöntemler stresi kontrol ederek migren ataklarının sıklığını azaltmaya yardım eder" diyor.

ÖĞÜN ATLAMAK, BESLENME ALIŞKANLIKLARININ DEĞİŞMESİ VE AŞIRI KAFEİN

Kahvaltıyı ihmal etmek, uzun süre aç kalmak ve çay-kahve tüketiminde aşırıya kaçmak migren ataklarına yol açabilir. Bu nedenle; öğünlere dikkat etmek, uzun süre aç kalmamak, çantada sağlıklı bir ara öğün bulundurmak ve kafein tüketiminde aşırıya kaçmamak önemlidir.

Diğer taraftan sonbaharla birlikte kapalı ortamlarda vakit geçirilirken fast-food ve paketlenmiş gıda tüketiminin artması da tetikleyici olabilir, dikkatli olmakta fayda var.

AZ SIVI TÜKETMEK, SUSUZ KALMAK

Yazın sona ermesiyle susuzluk hissindeki azalma nedeniyle yetersiz sıvı alımı da migrenli kişide atak başlatmaya yetebilir. Susamayı beklemeden gün içine yayılmış şekilde su içmeye özen göstermek çok önemlidir. Masamızda bir su şişesi bulundurmamız bu alışkanlığı kazanmayı kolaylaştırır.

KAPALI ORTAMLAR, KESKİN KOKULAR VE HAVA KİRLİLİĞİ

Sonbaharla birlikte kapalı ve az havalandırılan ortamlarda daha fazla zaman geçirmek, ısıtma sistemleriyle hava kirliliğine maruz kalmak, parfüm, sigara dumanı, temizlik ürünleri gibi keskin kokuları daha yoğun hissetmek migrene yatkın kişilerde atakların tetiklenmesini kolaylaştırır. Bulunduğumuz ortamları günde birkaç kez havalandırmak, sigara dumanından ve tetikleyici olduğunu bildiğiniz kokulardan uzak durmak önemlidir.

GRİP, SOĞUK ALGINLIĞI VE ALERJENLER

Sonbaharda artan üst solunum yolu enfeksiyonları ve alerjenler baş ağrısına neden olabilirken, ateş, enfeksiyon, burun tıkanıklığı, uyku kalitesinin bozulması migren ataklarını tetikleyebilir.

SIK SIK AĞRI KESİCİ İÇMEK, REÇETESİZ İLAÇ KULLANMAK

Reçetesiz ilaçların bilinçsizce kullanılması ve sık sık ağrı kesici içmek de migren ataklarına yol açabilir. Ayda 10-15 günden

fazla ağrı kesici kullanmak, 'ilaç aşırı kullanımı baş ağrısı' denen ve ağrıyı kronikleştiren bir kısır döngüye yol açabildiğinden dolayı, ağrı kesiciyi hekim önerisiyle kullanmak, ataklar sıklaştıysa koruyucu tedavi için Nöroloğa başvurmak gerekir.

BAŞ AĞRISI GÜNLÜĞÜ TUTUN

Migren ataklarını kontrol etmek için baş ağrısı günlüğü tutmanın büyük fayda sağladığını belirten Doç. Dr. Emel Ur Özçelik şöyle konuşuyor: "Kendi tetikleyicilerinizi belirlemek için bir baş ağrısı günlüğü tutun. Ağrının ne zaman başladığını, ne kadar sürdüğünü ve ağrı öncesinde neler yaptığınızı not edin. Uyku düzeni, öğünler, stres, hava değişimi, parfüm ya da temizlik malzemesi kullanmak/maruz kalmak ve tüketilen yiyecek-içecekler gibi ayrıntıları not etmek, kişisel tetikleyicileri fark etmeyi kolaylaştırır. Ayrıca kullanılan ilaçları ve ağrının şiddetini de günlüğe eklemek, doktorun değerlendirmesine yardımcı olur. Bu basit kayıtlar, uygun tedavi planının oluşturulmasında önemli birer yol gösterici olabilir."

Ağrı Kesici Her Zaman Çözüm Değil! Migren, 'aşırı ilaç kullanımına bağlı baş ağrısı'na dönüşebilir!

Migrenin, şiddetli ve yaşam kalitesini düşüren özellikli bir baş ağrısı olduğunu belirten uzmanlar, atakların 3 saatten 3 güne kadar sürebildiğini söylüyor.



Çoğu zaman ışık, ses hassasiyeti ile bulantı ve kusmanın migrene eşlik ettiğini dile getiren Nöroloji Uzmanı Dr. Celal Şalçini; "Migren ataklarını tetikleyen pek çok faktör bulunur. En sık karşılaşılan tetikleyiciler arasında; parlak ışıklar, keskin ve yoğun kokular, mayalı içecekler, lodos, aromatik yiyecekler, çikolata ve bazı kişilerde çilek yer alır." dedi. Uzun süreli ve sık ağrı kesici kullanımına ise ayrı bir baş ağrısı tablosuna yol açabildiğine vurgu yapan Dr. Şalçini, migrenin doğru tanı ve düzenli tedaviyle kontrol altına alınabilen bir hastalık olduğunu hatırlattı.

Üsküdar Üniversitesi NPİS-TANBUL Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Celal Şalçini, migrenin türleri, belirtileri, tetikleyicileri, tedavi yaklaşımları ve ne zaman doktora başvurulması gerektiği hakkında bilgi verdi.

MİGREN ATAKLARI 3 SAAT İLE 3 GÜN ARASINDA SÜREBİLİYOR

Migrenin, primer baş ağrıları grubunda yer alan, kendine özgü özellikleri olan bir baş ağrısı türü olduğunu dile getiren Dr. Celal Şalçini; "En belirgin özellikleri; genellikle tek taraflı olması, zonklayıcı karakterde seyretmesi ve nabız atışı gibi hissedilmesidir." dedi.

Migren atağı sırasında ışık ve sessten rahatsızlık, bulantı ve kusmanın sık görüldüğüne işaret eden Dr. Şalçini; "Fiziksel

aktiviteyle birlikte ağrının artması tipiktir. Merdiven çıkmak, eğilmek, öksürmek, ıkmak veya zorlanmak ağrıyı artırır ve hasta bu aktivitelerden kaçınma eğilimindedir. Migren atakları 3 saat ile 3 gün arasında sürebilir ve genellikle oldukça şiddetlidir. Ağrı şiddeti, sıfırdan 10'a kadar yapılan değerlendirmelerde çoğunlukla 7-8 düzeyindedir." şeklinde konuştu.

AURALI MİGREN, BAŞ AĞRISINDAN ÖNCE GÖRÜLEN BELİRTİLERLE ORTAYA ÇIKAR

Migrenin kendi içinde tipleri olduğunu hatırlatan Dr. Celal Şalçini; "Bunların en temel ayrımı auralı migren ve aurasız migren şeklindedir. Klinik pratikte her iki tip de görülür." dedi.

Auralı migrenin, hastanın baş ağrısı başlamadan önce hissettiği bazı yakınmalarla kendini gösterdiğini ifade eden Dr. Şalçini; "Bu belirtiler çoğunlukla görsel problemler şeklinde ortaya çıkar; ancak diğer duyuşsal sistemleri ya da motor fonksiyonları etkileyen belirtiler de görülebilir. En sık karşılaşılan aura türü görsel auradır. Baş ağrısı başlamadan yaklaşık yarım saat önce ortaya çıkan bu dönemde; görme alanının bir tarafında zikzaklı ya da parlamalı çizgiler, görme bulanıklığı, ışık patlamaları, ışık çakmaları, buzlu cam arkasından bakıyormuş hissi veya gökkuşağı renklerinde şekiller görülebilir. Bu süreçte henüz baş ağrısı yoktur. Aura belirtileri geçtikten yaklaşık yarım saat sonra baş ağrısı başlar. Bu nedenle hastanın aurayı tanıması önemlidir. İlk kez yaşayan hastalar doğal olarak endişe duyabilir; ancak aura, migrenin

bilinen ve tanımlanmış bir evresidir." açıklamasını yaptı.

HASTA, KENDİ TETİKLEYİCİLERİNİ FARK EDEBİLMELİ

Migren ataklarını tetikleyen pek çok faktör olduğuna değinen Dr. Celal Şalçini; "En sık karşılaşılan tetikleyiciler arasında; parlak ışıklar, keskin ve yoğun kokular, mayalı içecekler, lodos, aromatik yiyecekler, çikolata ve bazı kişilerde çilek yer alır." dedi.

Deterjanlar, parfümler, barometrik basınç değişiklikleri, klima ortamları ve bir yerden başka bir yere yapılan yolculukların da migren atağını tetikleyebileceğini kaydeden Dr. Şalçini; "Mantar ve şarap gibi mayalı ürünler de bazı hastalarda atağa yol açabilir. Tetikleyiciler kişiden kişiye değişir. Bu nedenle en önemli nokta, hastanın kendi tetikleyicilerini fark etmesi ve ayırt edebilmesidir. Bir faktörün migreni tetiklediğini fark eden hastanın, mümkün olduğunca bu durumdan kaçınması gerekir." uyarısını yaptı.

AYDA 10-15 GÜNDEN FAZLA AĞRI KESİCİ KULLANIMI, 'AŞIRI İLAÇ KULLANIMINA BAĞLI BAŞ AĞRISI'NA YOL AÇABİLİR

Sürekli ağrı kesici kullanımının doğrudan migreni tetiklemediğini, ancak baş ağrısı sınıflamasında 'aşırı ilaç kullanımına bağlı baş ağrısı' adı verilen ayrı bir baş ağrısı tipi olduğunu vurgulayan Dr. Celal Şalçini; "Bu durum özellikle migren ve diğer baş ağrısı hastalarında, sık ve düzenli ağrı kesici kullanımına bağlı olarak gelişir." dedi.

Dr. Şalçini bu durumu şöyle açıkladı: "Eğer bir kişi ayda 10-15 günden fazla (kullanılan ilacın türüne göre değişimle birlikte) ağrı kesici kullanıyor ve baş ağrısı sürekli hâle gelmişse, bu du-



rum aşırı ilaç kullanım baş ağrısı olarak değerlendirilir. Bu tablo hem tanıyı zorlaştırır hem de tedavi sürecini karmaşılaştırır. Bu hastalarda öncelikle aşırı ilaç kullanımının kesilmesi hedeflenir. Ardından esas baş ağrısının tedavisine geçilir. Bu durumun kendine özgü bir hastalık adı ve yaklaşımı vardır."

BAZI KİŞİLERDE ÖMÜR BOYU SÜREBİLİRKEN, BAZI KİŞİLERDE ZAMANLA ORTADAN KALKABİLİR

Migrenin tamamen geçip geçmeyeceğinin oldukça tartışmalı bir konu olduğunu aktaran Dr. Celal Şalçini; "Migren bazı kişilerde ömür boyu sürebilirken, bazı kişilerde zamanla tamamen ortadan kalkabilir." dedi.

Migren tedavisinde iki temel yaklaşım olduğunu belirten Dr. Şalçini; "İlk yaklaşım, yalnızca atak sırasında ilaç kullanılmasıdır. Ayda bir kez, hafif şiddette ve istirahatle geçen ağrıları olan hastalarda genellikle bu yöntem yeterlidir. Ancak haftada bir veya daha sık görülen, birkaç gün süren, şiddetli ve iş ya da sosyal

hayatı bozan atakları olan hastalarda hem atak tedavisi hem de koruyucu tedavi uygulanır. Koruyucu tedavinin amacı, atakların sıklığını ve şiddetini azaltmaktır." bilgisini paylaştı.

Hedeflenen iyilik hâline ulaşıldıktan sonra en az 6-9 ay boyunca bu durumun sürmesinin beklendiğini aktaran Dr. Şalçini; "Bu sürenin ardından ilaçlar yavaşça kesilir. Eğer hasta bu dönemde ataksız kalırsa tedavi başarılı kabul edilir. Bazı hastalarda ataklar uzun süre geri gelmezken, bazı hastalarda ilaç kesildikten sonra tekrar başlayabilir." şeklinde konuştu.

MİGREN, TEDAVİ EDİLEBİLİR BİR HASTALIK

Migreni olan hastaların mutlaka bir hekime başvurması gerektiğine dikkat çeken Dr. Celal Şalçini; "Özellikle ayda 3-4'ten fazla, şiddetli ve yaşam kalitesini bozan baş ağrıları olan kişilerin doktora başvurması önemlidir." dedi.

Ayrıca bazı alarm bulguları olduğu uyarısını yapan Dr. Şalçini, sözlerini şöyle tamamladı:

"Hayatında ilk kez ortaya çıkan baş ağrısı, 50 yaşından sonra başlayan baş ağrısı, baş ağrısına eşlik eden duyuşsal ya da motor belirtiler, ilaçlara yanıt vermeyen ağrılar ve çok sık tekrar eden baş ağrıları mutlaka değerlendirilmelidir.

Migren, tedavi edilebilir bir hastalıktır. Günümüzde klasik ilaçların yanı sıra yeni nesil, halk arasında 'aşı' olarak adlandırılan enjeksiyonlar, ağızdan kullanılan akıllı ilaçlar ve botulinum toksini gibi farklı tedavi seçenekleri mevcuttur. Hastanın tetikleyicilerini tanıması, tedaviye uyum göstermesi ve doktoruyla iş birliği içinde olması tedavi başarısını artırır. Ayrıca hastaya eğitim verilmesi büyük önem taşır. Çünkü her baş ağrısı migren değildir; stres tipi baş ağrıları gibi farklı baş ağrıları da görülebilir. Zamanla hangi ağrının migren, hangisinin stres kaynaklı olduğunu ayırt etmeyi öğrenen hastalarda tedavi başarısı belirgin şekilde artar. Bu bilinçlenme, hem hasta hem de hekim açısından süreci kolaylaştırır."



Hakan ÇELEBİ

İnsanın yaşını bilmek, hayatı bildiği anlamına gelmez. Saçlarına ak düşmüş olmak, her konuda haklı olmak demek değildir. Yıllar geçirmek, her zaman olgunlaşmak anlamına gelmediği gibi, henüz çocuk yaşta olmak da hayattan habersiz olmak anlamına gelmez. Çünkü hayatın öğrettikleri takvim yapılarıyla ölçülmez; bazen bir çocuğun küçücük yüreği, koca bir insanın yıllarca öğrenemediği gerçekleri içinde taşır.

Bu yüzden bir çocuğa, bir gence, hayata henüz yeni adım atan bir insana sakın ola ki “Sen çocuksun, ne bilirsin!” demeyin. Çünkü o cümlelerin içinde yalnızca bir küçümseme değil, bir insanın kendisini ifade etme hakkını elinden alan büyük bir haksızlık da vardır.

Belki sizin kadar yaşama-mıştır. Belki sizin kadar hata yapmamış, sizin kadar düşüp kalkmamıştır. Belki dünyanın acımasız yüzünü henüz bütün çıplaklığıyla görmemiştir. Ama onun da bir akli, bir kalbi, bir düşüncesi, bir hayali ve kendine göre bir dünyası vardır. O dünyanın anlamaya çalışmadan yargılamak, yaşını gerekçe göstererek susturmak, insanın en doğal haklarından biri olan düşünme ve konuşma özgürlüğünü elinden almaktır.

Unutmayın, insan yalnızca yaşadıklarıyla değil, düşündükleriyle de büyür.

Bir çocuğun yaşının küçük olması, düşüncelerinin değersiz olduğu anlamına gelmez.

Bazen bir çocuğun sorduğu masum bir soru, yıllardır cevabını aramadığımız gerçekleri yüzümüze vurabilir. Bazen bir gencin itirazı, bizim alışkanlıklarımızın arkasına sakladığımız yanlışları ortaya çıkarabilir. Bazen de küçücük bir yüreğin gösterdiği merhamet, koca koca insanların unuttuğu insanlığı bize yeniden hatırlatabilir.

Peki, neden çocukların düşüncelerini küçümseriz? Neden onların söylediklerini dinlemek yerine yaşlarını bir engel olarak önlerine koyarız? Neden kendimizden küçük olanların fikirlerini anlamaya çalışmak yerine onlara hayat dersi vermeyi tercih ederiz?

Belki de asıl sorun, onların bilmemesi değil, bizim her şeyi bildiğimizi sanmamızdır.

HER BÜYÜK İNSAN BİR ZAMANLAR ÇOCUKTU

Bugün kendisini hayatın sahibi zanneden, sözüne itiraz edilmesini istemeyen, her konuda son söz söyleme hakkını kendisinde gören insanlar da bir zamanlar çocuktuk. Onlar da bir zamanlar büyüklerinin karşısında heyecanla konuşmak, düşüncelerini anlatmak, hayallerini paylaşmak istiyordu. Onlar da anlaşılmayı, dinlenilmeyi, ciddiye alınmayı bekliyordu.

Peki, ne oldu da büyüdükçe unuttuk çocuk olmanın ne demek olduğunu?

Ne oldu da bir zamanlar bize yapılan haksızlıkları, bugün başkalarına yapmaya başladık? Ne oldu da kendi çocukluğumuzda duyduğumuz incitici sözleri, yıllar sonra kendi evlatlarımızı, gençlere ve bizden küçük insanlara söylemekte bir sakınca görmez olduk?

Belki de hayatın en büyük çelişkilerinden biri budur: İnsan, kendisine yapılmasını istemediği

davranışları zamanla başkalarına yapmayı öğrenir.

Oysa gerçek büyüklük, büyüdüğü başkalarını küçültmek değildir. Gerçek büyüklük, insanın yaşına, makamına, eğitimine ve toplumsal konumuna bakmaksızın karşısındakine saygı gösterbilmesidir.

Çünkü saygı, yalnızca büyüklere gösterilen bir nezaket değildir. Saygı, insan olmanın gereğidir.

Bir çocuğu dinlemek, onun her söylediğini doğru kabul etmek değildir. Bir gencin düşüncesine değer vermek, onun bütün kararlarını onaylamak da değildir. Önemli olan, yanlış düşündüğünü bilseniz bile onu aşağılamadan, incitmeden ve susturmadan konuşabilmektir.

Bir insana doğruyu öğretmenin yolu, önce onu dinlemekten geçer.

ÇOCUKLARIN DA SÖYLEYECEK SÖZÜ VARDIR

Çocuklar dünyaya bizim bildiklerimizi bilerek gelmezler. Öğrenirler, araştırırlar, sorarlar, yanırlar ve yeniden denerler. Onların gelişmesini sağlarken da tam olarak budur. Fakat biz bazen onların soru sormasını saygısızlık, itiraz etmesini başkaldırı, farklı düşünmesini ise terbiyesizlik olarak görürüz.

Bir çocuk neden böyle düşündüğünü anlatmaya çalışırken sözünü keseriz.

Bir genç, toplumdaki bir yanlış ile getirdiğinde ona tecrübesiz olduğunu söyleriz.

Bir evlat, ailesinin aldığı karara farklı bir açıdan yaklaştığında hemen, “Sen ne biliyorsun!” diyerek konuyu kapatırız.

Sonra da dönüp gençlerin neden kendilerini ifade edemediklerinden, neden içlerine kapandıklarından, neden düşüncelerini bizimle paylaşmadıklarından şikâyet ederiz.

Oysa konuşmasına izin vermediğimiz bir çocuğun kendisini ifade etmesini nasıl bekleyebiliriz? Fikrini küçümsediğimiz bir gencin özgüven kazanmasını nasıl isteyebiliriz? Her itirazını saygısızlık olarak değerlendirdiğimiz bir evladın kendi kararlarını sağlıklı biçimde vermesini nasıl sağlayabiliriz?

Çocuklarımızın yalnızca bizim söylediklerimizi dinleyen insanlar olmasını istiyorsak onlara düşünmeyi değil, itaat etmeyi öğretiyoruz demektir.

Oysa hayat, insanın yalnızca söyleneni yaptığı zaman değil, neden yaptığını anladığı zaman anlam kazanır.

Bizim görevimiz çocuklarımızın yerine düşünmek değil, onların doğru düşünmeyi öğrenmelerine yardımcı olmaktır.

Onların yerine karar vermek değil, kararlarının sonuçlarını anlayabilecekleri bir bilinç kazandırmaktır.

Ve en önemlisi, onlara kendi doğrularımızı ezberletmek yerine doğruyu aramanın değerini öğretmektir.

YAŞ, HER ZAMAN BİLGELİĞİN ÖLÇÜSÜ DEĞİLDİR

Elbette yaşın getirdiği bir tecrübe vardır. İnsan yıllar içinde acıyı tanıır, kaybetmeyi öğrenir, insanların farklı yüzlerini görür ve hayatın ne kadar karmaşık olduğunu anlar. Büyüklerin deneyimleri küçümsememelidir. Onların yaşadıklarından çıkarılacak çok önemli dersler vardır.

SEN ÇOCUKSUN, NE BİLİRSİN DEMEYİN! Bugünün çocukları yarının mucitleri...

Ancak tecrübe sahibi olmak, yanılmaz olmak demek değildir.

Bir insan elli yıl yaşayabilir ama kendisini sorgulamayı hiç öğrenemeyebilir. Altmış yaşına gelebilir ama karşısındaki insanı dinlemeyi başaramayabilir. Yetmiş yıl boyunca hayatın içinde bulunabilir ama kendi yanlışlarıyla yüzleşmekten kaçabilir.

Öte yandan genç bir insan, henüz yolun başında olmasına rağmen adalet duygusuyla, merhametiyle ve açık fikirli yaklaşımla birçok yetişkine örnek olabilir.

Çünkü bilgelik, yalnızca yaş almakla değil, yaşadıklarından ders çıkarmakla gelişir.

İnsan her yaşta öğrenmeye muhtaçtır. Her yaşta yanılabilir, her yaşta haklı olabilir ve her yaşta yeni bir şey keşfedebilir.

Bunu kabul edebilmek, insanın kendisiyle barışmasının ve olgunlaşmasının önemli bir göstergesidir.

Kendisinden küçük bir insanın haklı olabileceğini kabul edemeyen kişi, aslında yaşının büyüklüğüne değil, egosunun esaretine yenik düşmüştür.

Bazen bir çocuğun söylediklerini dikkatle dinlemek, yıllarca okunan kitaplardan daha öğretici olabilir. Çünkü çocuklar henüz dünyanın bütün hesaplarını öğrenmemiştir. İnsanların çıkar ilişkilerine, iktidarlara ve yapmacık davranışlarına tamamen alışmamış olabilirler.

Onlar bazen bir yanlışla yalnızca yanlış olduğu için itiraz ederler. Bir haksızlığı, kendilerine dokunmadığı hâlde haksızlık olduğu için sorgularlar.

Biz yetişkinler ise çoğu zaman aynı yanlışla bakar, çıkarlarımızı düşünür, sessiz kalmayı tercih ederiz.

İşte tam da bu yüzden bazen çocuklardan öğrenmemiz gereken çok şey vardır.

SUSTURULAN ÇOCUK, ZAMANLA KENDİ SESİNDEN UZAKLAŞIR

Bir çocuğun kalbinde açılan yaralar her zaman gözyaşıyla ortaya çıkmaz. Bazı yaralar sessizlikle büyür.

Sürekli küçümsenen, düşünceleri önemsenmeyen, her konuştuğunda azarlanan bir çocuk zamanla kendisini ifade etmekten vazgeçebilir. Bir şey söylemeden önce defalarca düşünür. Yanlış anlaşılaktan, alay konusu olmaktan veya yine susturulmaktan korkar.

Önceleri heyecanla anlattığı hayallerini artık kimseye paylaşmaz. Sorularını içinde tutar. Fikirlerini açıklamak yerine başkalarının ne düşündüğünü anlamaya çalışır. Kendi sesinden çok, çevresindeki insanların onayını önemsemeye başlar.

Sonra büyür. Dışarıdan bakıldığında yetkin bir insan olmuştur. Fakat içinde, bir zamanlar konuşmak istediğinde susturulan o çocuğun izlerini taşımaya devam edebilir.

Belki bir karar verirken sürekli başkalarının onayını bekler. Belki haksızlığa uğradığında kendisini savunmakta zorlanır. Belki de en doğru düşüncesini bile dile getirmekten çekinir.

Elbette her çocuğun gelişimi farklıdır ve tek bir davranışın herkeste aynı sonucu doğurması beklenemez. Ancak sürekli

küçümsevenmenin ve aşağılanmanın insanın kendisine duyduğu güveni zedeleyebileceğini unutmamalıyız.

Bir çocuğa söylediğimiz sözün onun hayatında ne kadar yer edeceğini bilemeyiz.

Bizim birkaç saniyede söylediğimiz bir cümle, onun zihninde yıllarca yankılanabilir.

Bu nedenle konuşurken yalnızca ne söylediğimize değil, karşımızdakine kendisini nasıl hissettirdiğimize de dikkat etmeliyiz.

Çünkü yetiştirmek, yalnızca bilgi vermek değildir. Yetiştirmek, insanın içindeki cevheri ezmeden gelişmesine yardımcı olmaktır.

BİR ÇOCUĞUN HAYALLERİNİ KÜÇÜMSEMEYİN

Çocukların hayalleri çoğu zaman yetişkinlerin gerçekçilik sınırlarına sığmaz. Birisi doktor olmak ister, diğeri sanatçı, bir başkası dünyayı değiştireceğine inanır. Kimisi gökyüzüne bakıp yıldızlara ulaşmayı hayal eder, kimisi yaşadığı mahallede gördüğü bir sorunu çözmek ister.

Biz ise bazen onların hayallerini dinlemek yerine hemen engelleri sıralarız.

“Sen yapamazsın.”

“Bu iş sana göre değil.”

“Önce büyü de öyle konuş.”

“Daha hiçbir şey bilmiyorsun.”

Peki, bir çocuğun yapabileceğini, daha denemeden hangi hakla belirliyoruz?

Elbette her hayal gerçekleştirebilir. Hayatın şartları, yetenekler, imkânlar ve alınan kararlar sonuçları etkiler. Fakat bir hayalin gerçekleşmemesi, o hayalin kurulmasının yanlış olduğu anlamına gelmez.

Çocuğun hayalini küçümsemek yerine ona çalışmayı, sabretmeyi, araştırmayı ve karşısına çıkan zorluklarla mücadele etmeyi öğretmek gerekir.

Çünkü geleceğin başarılı insanları, bir zamanlar başkalarının imkânsız gördüğü şeyleri hayal eden çocukların arasından çıkabilir.

Bugün bir çocuğun hayalini küçümseyen kişi, yarın onun gerçekleştirdiği bir başarıyı hayranlıkla izleyebilir.

Belki de o zaman, yıllar önce söylediği sözleri hatırlayıp pişmanlık duyacaktır.

Bu yüzden çocukların hayallerine sınır koymadan önce onların gelişmesine fırsat verelim. Onlara başarabileceklerini söylemek kadar, başarısız olduklarında yeniden deneyebilecekleri güvenliğini de verelim.

Bir çocuğa verilebilecek en büyük destek, onun her zaman

başarılı olacağını söylemek değildir. Başarısız olsa bile değerinden hiçbir şey kaybetmeyeceğini hissettirmektir.

GELECEK, BUGÜN KÜÇÜMSEDİĞİMİZ ÇOCUKLARIN ELİNDE

Bugünün çocukları yarının öğretmenleri, doktorları, mühendisleri, sanatçıları, gazetecileri, yöneticileri ve anne babaları olacak.

Bugün onları nasıl dinlediğimiz, yarın nasıl bir toplumda yaşayacağımızı da etkileyecek.

Kendi düşüncesini ifade edebilen, farklı fikirlere saygı duyan, sorgulamaktan korkmayan ve yanlışları karşısında sessiz kalmayan bireyler yetiştirmek istiyorsak işe çocuklarımızı ciddiye alarak başlamalıyız.

Onlara yalnızca konuşmayı değil, dinlemeyi de öğretmeliyiz. Yalnızca haklarını savunmayı değil, başkalarının haklarına saygı göstermeyi de anlatmalıyız. Yalnızca kendi doğrularına inanmayı değil, gerektiğinde fikirlerini gözden geçirebilmeyi de kazandırmalıyız.

Çünkü özgüven, insanın her şeyi bildiğini sanması değildir. Bilmediğini kabul edebilmesi, soru sorabilmesi ve öğrenmekten utanmamasıdır.

Bir çocuğa düşüncelerini özgürce ifade edebileceği bir ortam sunmak, onun her istediğini yapmasına izin vermek anlamına gelmez. Sevgiyle çizilmiş sınırlar, tutarlı kurallar ve karşılıklı saygı, sağlıklı gelişimin önemli parçalarıdır.

Fakat sınır koymakla küçümsemek, rehberlik etmekle baskı kurmak, yol göstermekle hayatı başkası adına yaşamak arasında büyük bir fark vardır.

Bu farkı anlayabilirsek çocuklarımızla aramızdaki mesafeyi azaltabiliriz.

Onların karşısında aşılması gereken bir duvar değil, ihtiyaç duyduklarında dayanabilecekleri bir köprü olabiliriz.

ÇOCUKLUK BİR EKSİKLİK DEĞİL, BİR BAŞLANGIÇTIR

Sevgili büyükler!

Bir çocuğun karşısına geçtiğinizde onun henüz küçük olduğunu düşünerek sözlerini değersizleştirmeyin. Belki sizin bildiklerinizi bilmiyor ama sizin unuttuğunuz bazı duyguları hâlâ bütün canlılığıyla taşıyor olabilir.

Belki sizin kadar hayat tecrübesi yok ama sizin çoktan alıştığınız bir haksızlığa hâlâ itiraz edebiliyor olabilir.

Belki dünyanın bütün gerçeklerini tanımıyor ama sizin karmaşılaştırdığınız bir meseleye son derece sade ve doğru bir yerden bakabiliyor olabilir.

Onu dinleyin. Yanlışsa anlatın, doğruysa kabul edin. Farklı düşünüyorsa anlamaya çalışın. Hayal kuruyorsa destekleyin. Soru soruyorsa cevap verin. Bir konuda sizden daha iyi biliyorsa bunu kabul etmekten çekinmeyin.

Çünkü insanın büyüklüğü, kendisinden küçük olanları susturabilmesinde değil, onların gelişmesine katkı sağlayabilesindedir.

Unutmayın; çocuk olmak, düşünmemek değildir. Genç olmak, hiçbir şey bilmemek değildir. Tecrübesiz olmak, öğrenmemek değildir.

Ve en önemlisi, bir insanın yaşını küçümsemek için gerekçe olarak kullanmak, onun düşüncesinin yanlış olduğunu kanıtlamaz.

Belki bugün karşınızda konuşan o çocuk, yarın sizin bile göremediğiniz gerçekleri görecek. Belki bugün küçümsediğiniz o genç, yarın sizin örnek göstereceğiniz bir insan olacak. Belki de yıllar sonra, ona söylediğiniz bir cümleyi hatırlayıp içinden, “Keşke onu o gün biraz daha dikkatli dinleseydim.” diyeceksiniz.

Öyleyse geç olmadan birbirimizi dinlemeyi öğrenelim.

Çocuklarımızın sesini kısmak yerine onlara seslerini doğru kullanmayı öğretilim. Fikirlerini küçümsemek yerine düşüncelerini geliştirmelerine yardımcı olalım. Onları kendi hayatımızın birer kopyası hâline getirmeye çalışmak yerine kendi yollarını bulabilecekleri bir bilinçle yetiştirelim.

Çünkü her çocuk, içinde keşfedilmeyi bekleyen bir dünya taşır. O dünyanın kapısını açmanın anahtarı ise korkutmakta, susturmakta ya da küçümsemekte değil; anlamakta, dinlemekte ve güven vermektedir.

Nacizane tavsiyem, hiçbir çocuğun gözlerinin içine bakarak “Sen çocuksun, ne bilirsin?” demeyin.

Belki o çocuk bugün sizin çok iyi bildiğiniz bir şeyi size anlatıyor olabilir. Eğer düşüncelerine değer verir ve onu ciddiye alıp dinlerseniz ileride sizin hayal dahi edemeyeceğiniz fikirler üretebilir. Çünkü öğrenmeye açık bir zihni, tertemiz bir merakı ve henüz kirlenmemiş hayalleri var.

Sizin göreviniz bunları küçümsemek değil, büyüttmektir.

Çünkü unutmayın: Dün siz de çocuktunuz.

Bugün karşınızda duran çocuk ise yarının dünyasını kuracak.

Bir çocuğu susturarak değil, dinleyerek büyütün.

‘Sen Çocuksun, Ne Bilirsin?’ Demek Kolaydır

Asıl zor olan, bir çocuğun gözlerinin içine bakarak onu anlamaya çalışmaktır.

Asıl zor olan, onun sorularına sabırla cevap vermektir.

Asıl zor olan, kendi bildiklerimizin de eksik olabileceğini kabul etmektir.

Bir çocuğa “Sen ne bilirsin?” demek, tartışmayı bitirmenin en kolay yoludur. Çünkü bu sözle onun düşüncesini çürütmeye çalışmaz, yalnızca konuşma hakkını elinden alırsınız.

Oysa bir düşünceye karşı çıkmanın yolu, onu dile getiren insanın yaşını küçümsemek değil, düşüncenin kendisini değerlendirmektir.

Bir çocuk yanlış bir şey söylüyorsa neden yanlış olduğunu anlatın. Bir genç hatalı bir karar vermek üzereyse ona olası sonuçları gösterin. Bir evladınız sizden farklı düşünüyorsa onun düşüncesinin arkasındaki gerekçeyi anlamaya çalışın.

Belki konuşmanın sonunda sizin haklı olduğunuz ortaya

çıkacaktır. Belki de onun söylediklerinde sizin fark etmediğiniz bir gerçek bulacaksınız.

Her iki durumda da kazanan, birbirini susturan değil, birbirinden öğrenen insanlar olacaktır.

Unutmayalım ki bir çocuğun bize soru sorması, bizi küçültten bir davranış değildir. Aksine, onun bizi güvenilir bir insan olarak gördüğünü ve anlamaya çalıştığını gösterebilir.

Bize düşen, bu güveni kırmak değil, güçlendirmektir.



Plaj Futbolu Giresun Etap Sorumlusu Naci Zehir, Giresun Plaj Futbolu adına verdikleri haklı mücadelenin sonuç verdiğini söyledi İki Takımla Temsil Edileceğiz

Zehir, sosyal medya hesabından yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı :

“Giresun plaj futbolunun gelişmesi, sporcularımızın haklarının korunması ve ilimizin organizasyonlarda daha fazla temsil edilmesi adına yaptığımız itirazın haklı bulunması sonucunda, Giresun adına iki takımla katılma hakkı elde etmiş bulunuyoruz.

Bu süreçte amacımız hiçbir kişi veya kurumu hedef almak değil; plaj futbolunun daha sağlıklı şartlarda yürütülmesini sağlamak ve Giresunlu sporcularımıza yeni fırsatlar sunmaktır.

Yaptığımız itirazın haklı bulunması ve Giresun'un iki takımla temsil edilme hakkını kazanması

bizler için sevindirici bir gelişmedir. Bu sonucu yalnızca bir kazanım olarak değil, Giresun plaj futbolunun gelişmesi adına önemli bir adım olarak görüyoruz.

Giresun futbolu ve gençlerimiz içindir. Amacımız daha fazla sporcumuzun bu organizasyonlarda yer alması, Milli Takım Seviyelerinde mücadelesi kendisini göstermesi ve ilimizin plaj futbolunda daha güçlü bir konuma ulaşmasıdır. U20 ve A Millî takım için oyuncular götüreceğiz

Bu süreçte emeği geçen Herkese teşekkür ederim

Giresun için çalışmaya, plaj futbolunun gelişmesi için 9-16 Kasım Tarihlerinde Türkiye Finallerinde Başarı arayacağız “

Haber: Hakan Çelebi



Montella sonrası göreve getirilen Beşiktaş'ın eski teknik adamlarından Sergen Yalçın'ın Milli takımda neler yapacağı merak ediliyor Hep Birlikte Bekleyip Görelim

Türkiye Futbol Federasyonu Yönetim Kurulu, bugün yaptığı toplantıda A Millî Takımımızın teknik direktörlüğünü görevine Sergen Yalçın'ın getirilmesini kararlaştırdı. 53 yaşındaki teknik adam ve ekibiyle 4 yıllık sözleşme imzalanacak.

5 Kasım 1972 tarihinde İstanbul'da dünyaya gelen Sergen Yalçın, altyapısında futbola başladığı Beşiktaş'ta profesyonel oldu. Siyah-beyazlı takımda sergilediği performansla Türk futbolunun öne çıkan yetenekleri arasında yer alan Yalçın, futbolculuk kariyeri boyunca İstanbulspor, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor formalarını da giydi. Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor kulüplerinde oynayan ilk futbolcu



ünvanını kazandı.

Kariyerinin son dönemlerini Etimesgut Şekerspor ve Eskişehirspor'da geçiren Yalçın; futbolculuğu döneminde Beşiktaş ile 4 lig ve 2 Türkiye Kupası şampi-

yonluğu yaşadı. Galatasaray'da da 2 lig, bir de Türkiye Kupası'nı kazandı.

1993 Akdeniz Oyunları'nda şampiyon olan Ümit Millî Takımımızın kadrosunda yer alan Sergen Yalçın, A Millî Takım'daki ilk maçına ise 31 Ağustos 1994 tarihinde çıktı. 37 kez millî olan ve 5 gole imza atan Yalçın, 1996 ve 2000 Avrupa Şampiyonası'nda da forma giydi.

Oyunculuk döneminde elde ettiği başarıların ardından teknik direktör olarak Türk futboluna hizmet etmeyi sürdüren Sergen Yalçın, Beşiktaş altyapısında başladığı antrenörlük kariyerine Gaziantepspor (2 kez), Sivasspor, Kayserispor, Eskişehirspor, Konyaspor, Alanyaspor, Yeni Malatyaspor, Beşiktaş (2

kez) ve Antalyaspor'da devam etti. Yalçın, 2020/21 sezonunda ilk kez yönettiği Beşiktaş'ı Süper Lig ve Türkiye Kupası şampiyonluğuna taşıdı. Bu başarısıyla, Beşiktaş'ın tarihinde Süper Lig'de hem futbolcu hem de teknik direktör olarak şampiyonluk yaşayan ilk ve tek isim oldu.

Sergen Yalçın, kariyerinde yeni bir sayfa açarak kulüp düzeyinde edindiği tecrübeyi, Ay-Yıldızlı ekibimize aktaracak ve bundan böyle A Millî Futbol Takımımızın başarısı için çalışacak.

Türkiye Futbol Federasyonu olarak Yalçın'a yeni görevinde başarılar diliyor, bu kararın ülkemiz ve A Millî Takımımız için hayırlı olmasını temenni ediyoruz

Haber Merkezi

Görele'de Cumhuriyet Bayramı Satranç Turnuvası Düzenlendi

Ortaokul kategorisinde Hasan Ali Yücel Ortaokulu, lise kategorisinde ise Görele Nihat Gürel Fen Lisesi şampiyon oldu.

29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlama etkinlikleri kapsamında Görele'de okullar arası satranç turnuvası düzenlendi.

Görele Nihat Gürel Fen Lisesi'nin ev sahipliğinde gerçekleştirilen turnuvada öğrenciler, zekâlarını ve stratejik düşünme becerilerini ortaya koyarak şampiyonluk için kıyasıya mücadele etti.

Turnuvaya katılarak öğrencilerin heyecanına ortak olan Görele İlçe Millî Eğitim Müdürü Şakir Marancı, şakir Marancı, müsabakaları takip etti.

Büyük bir heyecan içerisinde geçen turnuvada, ortaokul kategorisinde Hasan Ali Yücel Ortaokulu, lise kategorisinde



ise Görele Nihat Gürel Fen Lisesi şampiyonluğa ulaştı.

Turnuva sonunda dereceye giren takımları ve sporcuları tebrik eden İlçe Millî Eğitim Müdürü Şakir Marancı, organizasyonun düzenlenmesinde emeği geçen idarecilere, öğretmenlere ve öğrencilere teşekkür etti.

Cumhuriyet Bayramı etkinlikleri kapsamında gerçekleştirilen turnuva, öğrencilerin satranca olan ilgilerini artırırken dostluk, centilmenlik ve stratejik düşünme becerilerinin gelişmesine de katkı sağladı.

Haber: Serdar Kara

‘Başarıya nişan aldılar, hedefi tam isabetle vurdular!’



2026-2027 Eğitim Öğretim Yılı Okul Sporları Dart Gençler Kız-Erkek İl Birinciliği müsabakaları, 19-21 Ekim tarihleri arasında Çotanak Spor Kompleksi Badminton Spor Salonu'nda gerçekleştirildi.

12 kız ve 14 erkek olmak üzere toplam 26 okul takımının katılım sağladığı müsabakalarda sporcularımız, hedefi vurmak için kıyasıya mücadele etti.

KIZLAR KATEGORİSİ SİRALAMASI

1 Bulancak Lokman Hekim MTAL
2 Esiye Şehit Murat Şahin AİHL
3 Esiye Şehit Cengiz Sarıbaş MTAL
4 Giresun Zübeyde Hanım Kız MTAL

ERKEKLER KATEGORİSİ SİRALAMASI

1 Giresun Atatürk Anadolu Lisesi
2 Bulancak Lokman Hekim MTAL
3 Giresun Nurettin Canıklı AİHL
4 Bulancak MTAL
İl birinciliğini elde eden kız ve erkek takımlarımız, 3-6 Aralık tarihleri arasında Trabzon'da düzenlenecek grup müsabakalarında ilimizi temsil etme hakkı kazandı.

Müsabakalara katılım sağlayan tüm okullarımıza, sporcularımıza, beden eğitimi öğretmenlerimize ve emeği geçen herkese teşekkür ediyor; dereceye giren takımlarımızı tebrik ediyoruz

Haber: Mustafa Tuncay

Ünal DİKBAŞ'ın Aziz Hatırasına

Görele'de körpecik yaşında oyun zekası, çabukluk ve hızı ile hemen tüm dikkatleri üzerine çıkıp 2 ligin güçlü ekibi Giresunspor'un vaz geçilmez futbolcusu oldu. Özel seyirci kitlesine sahip, 7 numaralı forması ile Giresun'un göz bebeği olmuş, transferinde gözdesi olmuş büyük takımların gözü ondaydı. O Giresunspor'un şampiyonluğuna odaklanmıştı. Giresunspor şampiyon oldu.

Ama o hayal ettiği bir ligde olmayacaktı asla. Daha 25 yaşında deplasman dönüşü Aydın'da bir trafik kazası sonucu dünyadan göçtü. Giresun, Görele dışında futbol camiası yasa bürünmüştü. Net hatırladığım ise O'nun için Görelespor ve Giresunspor karşı karşıya gelmişlerdi. Biri amatör küme diğeri 1.lig takımı. 2-1 Giresunspor ka-



zanmıştı. Bizim golü Osman İmamoğlu onların iki golünü de K.Orhan atmıştı. Ama dere ağzı sahası iğne atılsa yere düşmeyecek kadar kalabalıktı. Derin bir acı-yas ve sevgi ile kendi gitti adı kaldı yadigar ve unutulmayanlar arasında yerini aldı. Rahmetler olsun Ünal abi.

Yazan: Uğur Bilgi

İlk Mezun Bir Kadın Dağcı Oldu!



Giresun Doğa Sporları Kulübü bünyesinde yetişen sporculardan Aynur Öksüz, Türkiye Dağcılık Federasyonu'nun (TDF) zorlu 7 modülünü başarıyla tamamlayarak GİDOSK'un ilk mezun sporcusu oldu.

GİDOSK yönetiminden yapılan açıklamada, yalnızca dağlara giden yolların değil, kadınların dağcılık sporunda güçlenerek ve öncülük ederek ilerleyeceği yolların da açılmasının hedeflen-

diği vurgulandı.

Yılların emeği, inancı ve hayallerinin bugün ilham verici bir başarı hikâyesine dönüştüğü ifade edildi.

Giresun'da doğa sporlarının gelişimine öncülük eden GİDOSK ailesi, bu gurur tablosunu "Mutluyuz, gururluyuz. İyi ki varsın Aynur! Nice kadın dağcılarını yetiştireceği zirvelere..." sözleriyle kutladı.

Haber :Fatma Uğurlu