EĞRİBEL
GİRESUN MERSİN LİMANLARINI
BİRLEŞTİREN YOLUN EĞRİBEL
ÇEVRESİNDEKİ ENGELİ GİDERİLİNCE
GÖÇ VEREN KÜÇÜLEN GİRESUN
GÖÇ ALAN BÜYÜYEN
MUTLU GİRESUN OLACAK
GÜNEŞ EĞRİBELDEN DOĞACAK

BEREKET İNŞAAT
SANAYİ TİCARET LİMİTE ŞİRKETİ
★Demir ★Çimento ★Örtü Sacı ★Çinko ★Tuğla ★Kireç ★Kum Çakıl
★Korige Boru ★BTG Gaz Beton ★Nakliyat ★Kereste Çeşitleri ★Laminat Parke ★Plywood ★İnşaat Malzemeleri
★Aşkale Çimento Bayii ★Gemlik Gübre Bayii ★Her Çeşit Boru ★Pres Tuğla ★Kaplama Tuğla ★Ateş Tuğla ★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 İnişdibi

GİRESUN
# GÜNDEM
Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete
www.giresungundem.com

1 Haziran 2023 Perşembe | Sayfa: 1 | Sayı: 6620 | Yıl: 20 | Fiyatı: 2.5 TL

ERGÜNSA
Orman Ürünleri İnşaat Day. Tük. Mal. San. Tic. Ltd. Şti.

Tel: 0454 222 0 444 - 222 0 355
Fax: 0454 222 0 328 Gsm: 0533 693 58 45
Aksu Mahallesi Pazar Caddesi
No: 74 GİRESUN

# TARİHİ MİRASA VEFA

Giresun'da bir parka Türk Devletleri'nin tarihçesinin yer aldığı yapıtlar dikilmesi şehirde büyük memnunluk yarattı.Giresun Gemilerçekeği Mahallesi 'nde Belediye konutları önüne açılan parkı ziyaret eden vatandaşlar ,gördükleri manzara karşısında hem heyecan hem de merak duyarken,bugüne kadar çok az duydukları Türk Devletlerine ait anıtların detaylı tarihsel özgeçmişlerini tek tek okuyarak bilgilendiler.

Giresun Belediyesi'nin bu çalışmasını taktir eden bazı Vatandaşlar"Kimin aklına geldi bilmiyoruz ama son derece vefalı bir eser ortaya çıkmış. Bu milleti 2 bin yıldır nesilden nesile ayakta tutan devlet büyükleri ve devletleri tanımak bizleri ziyadesiyle mutlu etti. Emeği geçen herkesi kutluyoruz" dediler.

**Haber: Hakan Çelebi**

*Ahmed ÇITLAKOĞLU*

## Yeni TÜRKİYE'de herkesin ve her kesimin sorumlulukları!.. (1)

Seçimler bitti.

- Seçimlerle birlikte seçim sürecindeki kayıkçı kavgası mesabesindeki sen-ben tartışmaları da bitmeli…

- Artık Güçlü TÜRKİYE için iktidarıyla muhalefetiyle herkesin ve her kesimin 85 milyon milletimizin mutluluğu ve refahı için kenetlenerek ve kucaklaşarak birlikte mücadele dönemi başlamalı…

*

En büyük sorumluluk öncelikle başta Sayın Cumhurbaşkanı olmak üzere seçime katılan bütün ittifak grubu parti liderlerinin omuzları üzerindedir…

*

Cumhurbaşkanı Sn. Erdoğan, 85 milyon yolcuyla seyahat eden TÜRKİYE gemisinin kaptanıdır…

Geminin rahat yol alabilmesi, kaptanın gemiyi rahatlıkla menzile ulaştırabilmesi için bütün yolcuların kaptana yardımcı olması, kaptanın da bütün yolculara aynı mesafede alaka göstermesi elzemdir.

*

DEVAMI 2'DE

# MHP'den Giresun Milletvekili seçilen Konal, Görele'yi ziyaret etti

Milliyetçi Hareket Partisi'nden Giresun milletvekili seçilen Ertuğrul Gazi Konal, Görele'yi ziyaret etti. Görele Belediye Başkanı Ahmet Süleymanoğlu'na makamında ziyarette bulunan Konal, ardından ilçe esnafını gezerek vatandaşlarla sohbet etti.

SAYFA 3'TE

# Şenlikoğlu'na Önemli Görev

Giresun Belediye Başkanı Aytekin Şenlikoğlu, Türkiye Belediyeler Birliği (TBB) 2023 yılı Mayıs ayı Olağan Meclis Toplantısına katıldı.

SAYFA 2'DE

# Müdür Bulut'tan Başkan Yakar'a Tebrik

Sağlık Bakanlığı projesi olarak, Giresun İl Sağlık Müdürlüğü tarafından Giresun'da uygulanan "Sağlığı Geliştiren Belediye Projesi" (SAGEB) kapsamında ilk Sertifika, proje gereklerini yerine getiren Bulancak Belediyesi'ne takdim edildi.

SAYFA 4'TE

İYİLİKLERİ BAŞA KAKMAK

RECEP ŞAHAN

(Yazısı Sayfa 5'te)

Farklı Bir Açıdan Bakış...

MEHMET ŞAN

(Yazısı Sayfa 3'te)

## 'İşbirliği içinde çalışıyoruz'

SAYFA 2'DE

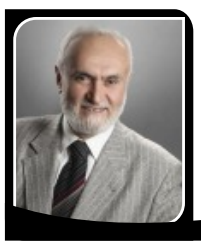
## Böbrek Taşı Kırma Ünitesi Artık Tamam

3'TE

## 6 Yeni Park Açılışa Hazırlanıyor

SAYFA 5'TE

KARAHASAN SİGORTA
Ömer KARAHASAN
☛ Trafik ☛ Kasko
☛ Sağlık
☛ Konut ☛ DASK
karahasansigorta28@gmail.com
Hacı Miktat Mah. Fatih Cad. No: 33/301 Merkez/GİRESUN
GSM: 0506 921 28 28 Tel: 0454 505 50 55 Fax: 0454 333 00 98



*Ahmed Çıtlakoğlu*

## Yeni TÜRKİYE'de herkesin ve her kesimin sorumlulukları!.. (1)

İyi bir diyalog önce selam ile başlar…

- !! Öncelikle Güçlü TÜRKİYE'nin geleceği ve ülkenin bekası için Millet İttifakını oluşturan parti liderleri (seçim sürecindeki tartışmaları -bir daha gündeme taşımamak kaydıyla- unutarak Cumhurbaşkanı Sn. Erdoğan'ı (telefon ve sosyal medya üzerinden mesajla değil) bizzat ziyaret ederek tebrik etmeli…

- Sn. Cumhurbaşkanı da (geçmişteki söylemleri bir daha tekrarlamamak üzere) Millet İttifakını oluşturan parti liderlerine (gelecek dönemdeki icraatlarla alakalı istişare etmek üzere) kucak açmalıdır…

*

Bu dönem Sn. Erdoğan'ın Anayasaya göre son dönemi…

- Sn. Erdoğan, geçmişteki uygulamaları unutarak, kendinden sonra gelecek Cumhurbaşkanlarının nasıl olması gerekiyorsa, bu dönemde örnek olabilecek bir Cumhurbaşkanı profili çizmelidir…

- Sn. Erdoğan, parti genel başkanı sıfatını parti

toplantılarının dışında kullanmamalı... Parti toplantıları dışında 85 milyonun temsilcisi bir Cumhurbaşkanı dili kullanmaya özen göstermelidir…

- Böyle örnek bir Cumhurbaşkanı profiline muhalefet partileri de yardımcı olmalıdır…

- !! Hatta Sn. Erdoğan'ın bu son döneminde herkesin kabul edebileceği bir Cumhurbaşkanlığı profili sergilemesi durumunda; ülkenin bekası için, gerektiğinde Sn. Erdoğan'ın (sağlık durumu müsait olursa) gelecek dönemde de Cumhurbaşkanı seçilebilmesi için (muhalefet partilerinin ittifakıyla) Anayasa değişikliğine de gidilebilir…

*

Bu mevzuya gelecek yazılarımızda da devam edeceğiz inşallah…

# Şenlikoğlu'na Önemli Görev

## BAŞKAN ŞENLİKOĞLU TÜRKİYE BELEDİYELER BİRLİĞİ ENCÜMEN ÜYELİĞİ'NE SEÇİLDİ

Ankara'da Türkiye Belediyeler Birliği'nde düzenlenen toplantının açılış konuşmalarını TBB ve Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin ve Cumhurbaşkanlığı Yerel Yönetim Politikaları Kurulu Başkan V. Prof. Dr. Şükrü Karatepe yaptı.

Konuşmalar sonrası TBB Genel Sekreteri Halil İbrahim Azak 2022 yılı Faaliyet Raporu hakkında Meclise bilgi aktardı ve Meclis gündemine geçildi. Gündemdeki konular görüşülerek karara bağlandı.

Yeni dönem birlik başkanlığına Balıkesir Büyükşehir Başkanı Yücel Yılmaz seçilirken, Giresun Belediye Başkanı Aytekin Şenlikoğlu da yeni dönemde Türkiye Belediyeler Birliği Encümen üyeliğine seçildi.

**Giresun Belediyesi**

# TSO'DAN TİCARİ DESTEK EĞİTİM ÇAĞRISI

Giresun TSO ,devlet desteği uyarısı yaptı.Bu konuda ticari destek eğitimi başlatıldığı ifade edilen açıklamada işletme sahipleri uyarıldı. Açıklamada, "Bilindiği üzere, Dış Ticaret Bilgilendirme Seminerleri Bakanlığımızın görev alanı dahilindeki konularda iş çevrelerinin bilgilendirilmesi amacıyla 2011 yılından beri düzenlenmektedir.

Ayrıca, 18 Ağustos ve 25 Ağustos 2022 tarihli Resmî Gazetelerde yayımlanan 5973 ve 5986 Sayılı İhracat ve E-İhracat Destekleri Hakkında Cumhurbaşkanı Kararları ile Bakanlığımızın Yeni Nesil İhracat Destekleri ve Prefinansman Modeli yürürlüğe girmiştir.

2023 yılı itibariyle, söz konusu organizasyonların devamı niteliğinde, hem Bakanlığımızca uygun görülecek İllerde fiziki hem de Bakanlığımız ev sahipliğinde Türkiye geneli çevrimiçi olarak "Yeni Nesil İhracat Destekleri ve Dış Ticaret Eğitim Programı" adlı eğitim organizasyonları gerçekleştirilmektedir.

Bu çerçevede, Türkiye'deki tüm iş çevrelerinin genel katılımına açık olarak, program akışı çerçevesinde 7 Haziran 2023 tarihinde 13.00-17.15 saatleri arasında çevrimiçi bir eğitim gerçekleştirilecektir.

Programa katılım ücretsiz olup, katılmak isteyenlerin 2 Haziran 2023 tarihi saat 17.00'ye kadar aşağıda yer alan kayıt linkinden başvuru yapmaları gerekmektedir. Kontenjan 1000 kişi ile sınırlı olup, kontenjan dolduğunda sistem otomatik olarak kapanmaktadır. Başvuru yapan katılımcıların mail adreslerine 5 Haziran 2023 tarihinde çevrimiçi katılım linki gönderilecektir. Başvuru esnasında istenilen bilgilerin doğru ve eksiksiz bir şekilde doldurulması önem arz etmektedir. E-posta adreslerinde hata olması durumunda katılım linki iletilememektedir."- denildi.

**Haber: Osman Yılmaz**

# 'İşbirliği içinde çalışıyoruz'

Ferrero Fındık olarak, Türkiye'de fındık sektörünün modernizasyonuna ve değer zincirinin her yönüyle geliştirilmesine katkıda bulunmak amacıyla, fındık üreticileri ve değer zincirinin tüm paydaşlarıyla iş birliği içinde çalışmaya devam ediyoruz.

"Herkes için değer yaratan bir fındık sektörü" hedefiyle yürüttüğümüz Ferrero Değerli Tarım (FFV) sürdürülebilirlik programımız 10'uncu yılına ulaştı. Bu program kapsamında, Model Bahçeler projemiz de iyi tarım uygulamalarının Karadeniz genelinde yaygınlaşmasına katkıda bulundu.

2017'den bu yana devam eden Model Bahçeler projemizin Giresun'daki uygulamalarını, fındık tarımına kazandırdığı yenilikçi zirai çözümleri, etki alanını ve gelecek planlarımızı paylaşmak üzere sizinle bir araya gelmek istiyoruz.

Ferrero Kurumsal İlişkiler ve İletişim Direktörü Sera Üner ile Ferrero Değerli Tarım Türkiye Müdürü Aslı Köse'nin ev sahipliğinde gerçekleşecek basın toplantımıza katılımınızdan mutluluk duyarız.

1 Haziran 2023 Perşembe

GİRESUN GÜNDEM

SAYI: 6620

İmtiyaz Sahibi
**HATİCE CİCİ**

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
**Mustafa CİCİ**

Sayfa Sekreteri (Editör)
**Hakan ÇELEBİ**

Muhabir
**Osman YILMAZ**

Muhabir
**Fatma UĞURLU**

**İLAN VE REKLAM TARİFESİ**

| | | |
|---|---|---|
| Resmi İlan (Tek sütun cm) | | 70 TL. |
| Tüzük Kongre İlanı | | 200 TL. |
| Zayi İlanı | | 50 TL. |
| Özel İlanlar | : | Pazarlığa Tabiidir. |
| Abone Bedeli | : | 1000 TL. (Yıllık) |
| | : | 500 TL. (6 Aylık) |

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

**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**

# MHP'den Giresun Milletvekili seçilen Konal, Görele'yi ziyaret etti

GİRESUN (AA) - Konal, milletvekili seçilmesinde kendisine gösterilen teveccüh için vatandaşlara teşekkür etti.

Giresun'un hiç fark etmeksizin tüm coğrafyasına, tüm köylerine, tüm mahallelerine hizmet etmek için ulaşacağını ifade eden Konal, şunları kaydetti:

"Sayın Devlet Bahçeli'nin liderliğinde, Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'ın cumhurbaşkanlığında bu memlekete, bu ilçeye, bu köylere, bu yaylalara, hizmet etmek bizim boynumuzun borcudur. Bunlardan en güzide olanlardan bir tanesi de Görele'dir. Tüm Göreleli vatandaşlarımızın bundan sonra Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde bir makam odaları bulunmaktadır. Hepinizin başımızın üstünde yeriniz var."

Konal, dertleri, sıkıntıları bildiklerini belirterek, "Yol, elektrik, orman, mera sıkıntılarınızı biliyoruz. Hepsine vakıfız. Çünkü biz de köyde büyüdük. Sizden biriyiz. O yüzden sizin derdiniz, sizin sıkıntınız bizim sıkıntımızdır. O yüzden sizleri en iyi şekilde temsil edip sesiniz olmaya gayret göstereceğim." dedi

# Minik Öğrenciler Giresun İtfaiyesi'nde Yangın Bilinci Kazanıyor

Giresun Belediyesi İtfaiye Müdürlüğü ekipleri tarafından Anaokulu öğrencilerine yönelik olarak itfaiye araç ve gereçlerinin tanıtımı yapılıyor.

Yaşanan doğal afet ve kaza gibi olaylara yönelik ön safta yer alan itfaiye ekipleri bilinçlendirme çalışmalarına devam ediyor.

Oluşturulan randevu sonucu öğretmenlerinin eşliğinde Giresun İtfaiyesi'ne gelen anaokulu öğrencilerinin yangına müdahale konusundaki sorularını cevaplandıran itfaiye personeli, miniklerin olaylara karşı bilinçlenmesini sağlıyor.

İtfaiye araçlarının tanınması konusunda da bilgi verilen öğrencilere, trafik kazalarında kurtarma çalışmaları, yangından korunma yöntemleri, yangınlara müdahalenin nasıl yapılması gerektiği, itfaiyenin görevleri, hangi olaya nasıl müdahale edileceği gibi konular anlatılıyor.

Eğitimlerde öğrenciler sevdikleri itfaiyecilerle vakit geçirmenin mutluluğunu da yaşarken, kendilerine bilgilendirici broşür de veriliyor.

# Böbrek Taşı Kırma Ünitesi Artık Tamam

Giresun Eğitim Araştırma Hastanesi cihaz yönünden altyapısını hızla güçlendiriyor.Son olarak böbrek hastaları için hayati önem taşıyan taş kırma ünitesi hizmete girerek önemli bir eksikliğin ortadan giderilmesine neden oldu.Bu ünite sayesinde komşu illere sevk bitmiş olacak

Basın Müşavirliği'nden yapılan açıklamada "ESWL (Böbrek Taşı Kırma Ünitesi) Hastanemizde Hizmete Başladı.

ESWL: Vücut dışından elektroşok dalgaları göndererek böbrek taşı kırma işlemidir. Hastanemiz Üroloji Kliniğine bağlı olarak hizmet verecek olan ESWL ünitemiz; hastanemizde hasta almaya başlamıştır. Hastanemize ve vatandaşlarımıza hayırlı olsun..."denildi.

**Haber: Fatma Uğurlu**

*Mehmet ŞAN*

## Farklı Bir Açıdan Bakış...

Çocuğunuz;

– Varsın, bir çivi bile çakamasın…ama, dersleri iyi olsun.

– Varsın, omuzlarda cenaze taşıyanlara bön bön baksın…ama, matematiği düzgün olsun.

– Varsın, evin çalan telefonuna cevap veremesin… ama, notları yüksek olsun.

– Varsın, eve gelen misafirlerinizle üç kelime konuşamasın…ama, fen lisesine gitmiş olsun.

– Varsın, ağlayan bir çocuk görünce ona gülsün… ama, sınıfın birincisi olsun.

– Varsın,kendisinin fazladan harçlığı olduğu halde; kantinden simit alamayan çocuklarla alay etsin…ama, öğretmenlerinin gözdesi olsun.

– Varsın, başını okşayıp hatırını soran bir yetişkine dönüp; " Ya siz nasılsınız efendim…" diyemesin… ama, yabancı dili mükemmel olsun.

– Varsın, oyun arkadaşları olmasın…ama, sınavlarda "on" çeksin.

– Varsın;

– Taziye nedir,bilmesin,

– Başın sağ olsun ne demek, anlamasın,

– Geçmiş olsun kime denir,niçin denir, haberi olmasın,

– Uğurlar olsun, ne anlama gelir farkında olmasın,

– Ama… karneleri süper olsun.

– Evet…varsın, tek dostu olmasın…ama, iyi gelir getiren bir mesleği olsun… öyle mi…

Bu çocuğu bu hale nasıl mı getirdiniz:

– Bandı üç ay geriye sararak, çocuğunuzla "nelerden ibaret" olan iletişiminizi dinlemek ister misiniz;

– "Oğlum, çıkar üstünü-başını…doğru derslerinin başına…

– Kızım, öğrenemedin gitti şu işi…hafta içi sokak-mokak yasak…

– Ne gezmesi…sen önce ödevlerini bitir.

– Oyun mu…gelmeyeyim yanına…

– Geçen dönemin berbat karnesini unuttuğumu sanma…

– Birazdan tek tek bakacağım ödevlerine…

– Yavrum, bıktım ama her akşam ders çalış demekten…

– Şu odanın hali ne küçük bey…

– Hayır efendim…siz de ana-baba olunca her akşam bol bol televizyon izlersiniz…

– Haftaya veli toplantısı var biliyorsun değil mi küçük hanım…

– Çocuklar…kesin şamatayı da elime sopa almayayım…

• Çocuğunuzla bilmem ama,bu tarzınızla kimseyle iletişim kuramazsınız.

• Mesela, çocuğunuz hakkında şunları hiç merak ettiniz mi:

– Elinin neye yatkın olduğunu,

– Gönlünün neler arzuladığını,

– Dilinin neye uyumlu olduğunu,

– Gözlerinin zevkini,

– Hangi oyunlardan hoşlandığını,

– Neleri "merak" ettiğini,

– Arkadaşları ile en çok hangi oyunları oynadıklarını,

– Hangi oyunlarda başarılı olduğunu,

– Futbolla ilgisini, basketle arasını, satrançla havasını…hiç merak ettiniz mi acaba.

– Bisiklet sürmeyi öğrenip öğrenmediğini,

– Resim dersiyle ilgisini,

– Müzikle arasını…hiç mi sormadınız…

• Öyleyse çocuğunuzla:

– Ayağı yere basan bir iletişim kuramazsınız.

– Her sözünüze tepkili olması,

– Lafı ağzınıza tıkaması,

– Bazen de sizi terslemesi, – Hayallerinizin suya düşmesi…hep bundandır… canım kardeşim.

# Müdür Bulut'tan Başkan Yakar'a Tebrik

Bulancak Belediyesi'nde yapılan proje tanıtım ve sertifika takdim töreniyle, Giresun İl Sağlık Müdürü Doç. Dr. Muhammet Bulut, projeye karşı ilgi ve desteklerinden dolayı Bulancak Belediye Başkanı Recep Yakar'a teşekkür ederek SAGEP SERTİFİKASI takdim etti. Başkan Yakar'da böyle bir projede yer almaktan ve ilk sertifikaya layık görülmekten ayrıca mutluluk duyduğunu ifade ederek, İl Sağlık Müdürü Bulut ve Proje ekibine teşekkürlerini iletti.

Bulancak Belediyesi Yeni Hizmet Binası Başkanlık makamında gerçekleşen törene; İl Sağlık Müdürü Doç. Dr. Muhammet Bulut, Bulancak Belediye Başkanı Recep Yakar, Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanı Dr. Ünal Özek, Halk Sağlığı Hizmetleri Başk. Yrd. Uz. Dr. Bekir Bulut, Birim Sorumlusu Arife Yıldırım ve Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Birimi personeli ile Belediye Başkan Yardımcısı Selçuk Türkmen, İlçe Sağlık Müdürü Dr. İdris Kasap, İlçe Tarım Müdürü Oğuz Yiğit ve basın mensupları katıldılar.

**SAĞLIĞI GELİŞTİREN BELEDİYE PROJESİ**

Bulancak Belediyesi'nden yapılan açıklamada projenin detayları anlatıldı.Açıklamada"Günümüzde bulaşıcı olmayan hastalıkların risk faktörleri arasında olan fiziksel inaktivite yani hareketsizlik önemli bir halk sağlığı sorunudur. Bu nedenle yaşamın her alanında hareketsizlik ile mücadele etmek gerekmektedir. Gündelik hayatın her alanında sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik etmenin ve davranış değişikliğine yönelten müdahalelerde bulunmanın önemi açıktır.

Toplumda fiziksel aktivite düzeyinin arttırılması çok sektörlü bir yaklaşım gerektirmektedir. Bir yandan toplumun bilgi düzeyini ve farkındalığını arttırırken bir yandan da bireylerin düzenli fiziksel aktivite kazanmasını sağlayacak ortamı oluşturmak gerekmektedir.

Bu kapsamda Bakanlık olarak yerel yönetimlerle işbirliği sağlanarak toplumun hareketli hayat konusunda teşvik edilmesi, sağlıklı çevrenin oluşturulması ve bu konuda yapılan ve yapılacak olan iyi uygulamaların desteklenmesi ile toplum sağlığının geliştirilmesi amacıyla "Sağlığı Geliştiren Belediye" platformu uygulanmaya başlanmıştır.

Sağlığı Geliştiren Belediye (SAGEB) kapsamında Müdürlüğümüz Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Birimi tarafından İlimizde bulunan Belediyelerle görüşülerek Programın tanıtımı yapıldı. Görüşülen Belediyelerden Bulancak Belediyesi yaptığı çalışmalarla "Sağlığı Geliştiren Belediye" Sertifikası almaya hak kazanmıştır.

## Bulancak'a SAGEB Sertifikası

Bulancak Belediyesi Bulaski personeli ile Müdürlüğümüz Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Biriminin Aralık 2022 den beri süren görüşme ve planlamaları sonucunda aşağıdaki çalışmalar tamamlanmıştır;"denildi

Açıklamanın devamında ise şu detaylara yer verildi

• Belediye Çalışanlarının Bulancak İlçe Sağlık Müdürlüğünde görevli diyetisyen tarafından boy, kilo, bel çevresi, kalça çevresi gibi antropometrik ölçümleri yapılarak BKI hesaplamaları yapıldı, önerilerde bulunul ve gerekli yönlendirmeler yapıldı.

• Millet Bahçesi içerisinde bisiklet yolu yapıldı, sahilde de bisiklet yolu planlanmakta.

• Yaya yollarının ışıklandırılması tamamlandı, kaldırımlar genişletilerek ve kalıcı ve geçici (su birikintisi, çöp kutuları, direk vb.)engeller kaldırılarak bebek puseti sürmeye ve yürümeye uygun hale getirildi.

• Caddelerde ağaçlandırmalar artırıldı.

• Şehirde yeşil alan ve çocuk parklar artırılmak, tasarımı yapılırken erişkinlerin fiziksel aktivite yapmalarına yönelik düzenlemeler yapılmıştır. Ayrıca otopark alan ve kapasiteleri artırılmakta ve yer altı otoparkları oluşturularak yaya dolaşımı desteklenmektedir.

• Çocuk parklarında ve yeşil alanlarda tütün kullanımının önlenmesine yönelik "Tütün İçilmez" uyarıları asıldı.

• Belediyeye ait led ekranlarda sağlıklı beslenmeyi ve fiziksel aktiviteyi özendirici görüntüler ile tütün ve madde bağımlılığı konularında bilgilendirici afişler paylaşıldı.

• "Şehir Sağlık Profili" oluşturulup basımı yapıldı.

**Haber: Fatma Uğurlu**

GÜNDEM AJANS
HİZMETİNİZDE...

1 İNSERT
Her türlü insert tasarımızın profesyonel bir biçimde hazırlanır...

2 GAZETE TASARIM
İsterseniz gazetenizin tamamı isterseniz 1 sayfası tercih sizin siz isteyin biz yapalım...

3 DERGİ TASARIM
Dergileriniz tasarımı artık çok daha kaliteli olacak

4
Neden sizin broşürleriniz daha kaliteli olmasın... İşi uzmanına bırakan...

5 KATALOG
Katalog tasarımlarınız artık adından söz ettirecek kalitede olacak...

5 VE daha fazlası...

Kapu Mah. / Gazi Cad. / Güven Çarşısı / No: 89 / Kat: 4 / Daire No: 204 GiRESUN / TEL.: (0454) 216 05 75 / GSM: 0507 437 63 45

Recep Şahan

# İYİLİKLERİ BAŞA KAKMAK

İyilik ve kötülük. İnsan ikisine de meyilli yaratılmıştır. Yaratılışımıza fücur ve takva kodlanmıştır. (Şems 91/8) Hangisi için gayret gösterilirse o yeşerecektir. İnsanoğlu içindeki iyilik tohumunu sularsa iyilikler yeşerecek, kötülük tohumunu sularsa kötülük tohumları yeşerecektir. Bu bakımdan bir Müslüman için mühim olan iyilik yolunda çaba sarf etmesidir.

Diğer taraftan iyilik hususunda dikkat edilmesi gereken iki önemli husus vardır. "Başa kakmak" ve "gösteriş yapmak." Bunlar gözetilmeden yapılacak iyilikler boşa çıkacaktır, çöpe gidecektir. Yani ahirette bir karşılığı olmayacaktır, hatta günahı olacaktır.

Yapılan iyiliği başa kakmak son derece kötü bir davranıştır. Bu hususta hayat kitabımız Kur'an'da ciddi uyarılar vardır. Bakara 261'de "infak" anlatılır. Devamında da "infak ahlakı" anlatılır. 261'de infak güzel bir benzetmeyle anlatılır. Mallarını Allah yolunda infak edenlerin örneği, her başağında yüz danenin bulunduğu yedi başak çıkaran bir tohum tanesi gibidir. Allah rızası gözetilerek harcanan mal o kadar bereketlenir ki , o kadar getirisi olur ki 1'e 700 karşılığı olur. Bu karşılık elbette ahirette olacaktır. Burada 700 rakamı aslında çokluktan kinayedir. Belki de karşılığı 7 bin, hatta 700 bin olacaktır. Nitekim ayetin sonunda "Allah dilediğine katlayarak verir" deniliyor.

Yüce rabbimiz yapılan bu iyiliklerle –infakla alakalı olarak devamında önemli uyarılarda bulunuyor. İyilik yaptıktan sonra, infak ettikten sonra "menn ve ezâ" olmayacak. Yani "başa kakma ve incitme" olmayacak. İşte malını infak edip hayır hasenat yapıp da arkasından menn ve ezâda bulunmayanlar için rableri katında "özel karşılık" vardır.(Bakara2/262)

Yapılan iyiliklerden sonra eğer menn ve ezâ olursa artık o iyilik iptal olur. Boşa çıkar. "sadakalarınızı başa kakmak ve incitmek suretiyle boşa çıkarmayın" Böyle yapan kimse, Allaha inanmadığı halde malını sırf insanlara gösteriş yapmak için harcayan kimsenin pozisyonuna düşmüş olur. (Bakara2/264)

Bütün ibadetlerde olduğu gibi mâlî ibadetlerde en önemli husus Allah rızasıdır, ihlastır, samimiyettir. Yapılan yardımların, hayır ve hasenatların Allah rızası için yapılmış olmasının delili nedir? Şudur. Yardım yapılan kimseden hiçbir menfaat beklememek, onu minnet altında tutmamak, yaptığı yardım sebebiyle devamlı ezmemek, incitmemek, hiç böyle bir şey olmamış gibi davranmaktır. Bu manada "sağ elin verdiğini sol elin duymaması" prensibi önemlidir. Fakiri-muhtacı incitmemek için en iyisi budur. Tıpkı, mahalle bakkalına gelerek veresiye defterini satın alıp da mahallenin tüm borçlarını ödeyen ve ortadan kaybolan gizemli hayırseverin yaptığı gibi. İşte böyle olmalı iyilikler.

Diğer taraftan toplumumuzda genel olarak yardımlaşma ve dayanışma konusunda iyi durumdayız elhamdülillah. Bunu son olarak asrın felaketi 6 Şubat depremlerinden sonra millet olarak yardım seferberliğinde bulunarak gösterdik. Bir takım yanlışlıklar, başa kakmalar olsa da bu durum milletimizin yardımlaşma azmini kırmıyor. Yapılan iyilikler şunun bunun için, ya da bir ikbal beklentisi için değil Allah için yapılmalı. Yapılan iyilikler çok görülerek her defasında göze sokarcasına hatırlatılmamalıdır. "Yaptığın iyiliği çok görerek başa kakma" (Müddessir 74/6 ) Bir liralık yardım yapıp da 10 liralık laf etmek müslümanca bir davranış değildir.

Gösteriş-riya da yapılan iyilikleri Allah katında boşa çıkarır. (Bakara2/264)Bu bakımdan yapılan iyilikler Allah ile kul arasında kalmalı. Şov için iyilik olmaz. Ona iyilik denmez. Bu sebeple, "iyilik yapar gibi görünme, iyilik yap ve görünme" sözü tam da bunu anlatıyor.

# 6 Yeni Park Açılışa Hazırlanıyor

## ŞEHRİMİZE 40 BİN METREKARE YEŞİL ALAN KAZANDIRDIK

Giresun Belediyesi tarafından çocuk oyun alanı, spor alanı, park, bahçe ve yeşil alan konusunda sürdürülen çalışmalar neticesinde şehirdeki park sayısı hızla artıyor.

Şehrin 28 mahallesinde çocukların, öğrencilerin ve yetişkinlerin sosyal yaşantısını hareketlendirmek amacıyla bir yandan eskimiş, kullanılmaz hale gelmiş parkların bakım ve onarımına devam edilirken, diğer yandan da mahallelerde uygun görülen yerlere yeni parklar projelendiriliyor.

Giresun Belediyesi'nin son hız devam ettirdiği park çalışması kapsamında; Gedikkaya Mahallesi Sardunya Sokak Çocuk Parkı, Kavaklar Mahallesi Park Manzara Seyir Alanı, Erikliman Mahallesi Sahil Sokak Çocuk Parkı, Gemilerçekeği Mahallesi Türk Devletleri Parkı, Gedikkaya Mahallesi 104 Nolu Sokak Çocuk Parkı ve Aksu Mahallesi Cem Sokak Çocuk Parkı'nın tamamlanmak üzere olduğu ve açılışa hazırlandığı bildirildi.

### ŞENLİKOĞLU: "PARK SAYIMIZ 80'E YAKLAŞTI"

Giresun Belediye Başkanı Aytekin Şenlikoğlu, göreve başladığı günden itibaren 4 yıllık süreçte şehre yaklaşık 40 bin metrekare park ve yürüyüş yollarını kapsayan yeşil alan kazandırdıklarını vurgulayarak, toplamda şehir genelinde 108 bin metrekarelik yeşil alan düzenlemesi yaptıklarını paylaştı. Vatandaşların nefes alabildiği alanlar olan parklar, çocuk oyun ve dinlenme alanlarını hızla artırdıklarını ve park sayısının 80'e yaklaştığını aktardı.

Başkan Şenlikoğlu: "Çalışma prensibimizde şehrimize halkımızın rahatça eğlenip dinlenebileceği sosyal yaşam alanlarına ağırlık verdik. Giresun'umuza yeni parkları ve yeşil alanları kazandırırken, mevcut parklarımızın, çocuk oyun ve dinlenme alanlarımızın da bakım ve onarımını özenle yapıyoruz. Çiçeklendirme, çimlendirme ve boyama çalışmalarıyla parklarımızı çok daha renkli bir hale getirip, vatandaşlarımıza görsel olarak çok daha estetik alanlar sunarak, onların daha kaliteli bir yaşam sürmesini sağlamaya çalışıyoruz. Yeni parklarımızın şehrimizde yaşayan tüm vatandaşlarımıza hayırlı olmasını diliyor, huzur dolu vakitler geçirmelerini temenni ediyorum." diye konuştu.

**Giresun Belediyesi**

# Faruk Can, özür diledi

Giresunsporlu Faruk Can, kalan iki maçta altı puan alarak rakiplerden gelecek sonuçları bekleyeceklerini dile getirdi. Genç sol bek; "Bir gol bir asist yaptığım için mutluyum ama galip gelemedik, puan alamadık. Taraftarlarımızı üzdük. Ben takım arkadaşlarım adına taraftarlarımızdan özür diliyorum. İki tane önemli maçımız var. Bu iki maçı kazanıp, rakiplerimizi bekleyeceğiz. Ben Trabzon çocuğuyum. Trabzonspor'a kalan maçlarında başarılar diliyorum" şeklinde konuştu.

# Umutlu geldiler, Üzgün döndüler

Giresunspor'un sahasında Trabzonspor ile oynadığı karşılaşmayı 9 bin 461 Giresunlu taraftar izledi. Özellikle ilk yarıda takıma muhteşem destek veren Giresunspor taraftarı, Trabzonspor'un bulduğu dördüncü gole rağmen susmadı. Giresunspor sevdalıları, doksan dakikanın bitiminde stattan üzgün ayrıldı.

# Sağlık Köşesi

# Reflü Nedir?

Reflü hastalığı asit, safra ve mukustan oluşan mide salgılarının yemek borusu veya ağıza kadar yer değiştirmesidir. Reflü hastalığı, ağıza kadar gelen acı tat ve yiyecek hissi ile kendini göstermektedir. Atipik reflü ise yemek borusunun iç tarafında gelişen ödem sonrasında boğazda bir yumru hissine neden olabilir.

Yine aynı şekilde iritasyon sonrası meydana gelen spazma bağlı olarak göğüs ağrısı gibi şikayetlere neden olabilir. Özellikle göğüs ağrısı sebebiyle kalp hastalıklarıyla da karıştırılabilir. Bunun dışında ses kısıklığı, kuru öksürük, ağrılı yutkunma veya yutma güçlüğü ya da hıçkırık gibi şikayetlere de neden olabilir.

Belirtiler

Reflü Belirtileri Nelerdir?

Reflü hastalığı tipik ve atipik semptomlar olmak üzere 2 başlık altında incelenebilir. En sık karşılaşılan tipik reflü belirtileri arasında; midede yanma, ekşime, ağızda acı bir tat hissedilmesi, göğüste ağrı veya yediklerinin ağıza gelmesidir.

Atipik reflü bulguları ise genellikle kulak burun boğaz hastalıklarıyla karıştırılmaktadır. En sık görülen atipik reflü belirtileri ise; sinüzit,kuru öksürük, ağız kokusu, seste kısılma veya diş çürümesi gibi bulgulardır.

Reflü hastalığı genellikle göğüs ağrısına neden olduğu için kalp veya göğüs hastalıklarıyla sıklıkla karıştırılmaktadır.

Reflü birçok hastalığa da neden olabilmektedir. Örneğin kronik farenjitin en sık nedenlerinden biri reflü hastalığıdır. Aynı şekilde midedeki sıvıların yukarı çıkarak soluk borusuna kaçması ve akciğerlere karışması halinde uzun vadede reflü, akciğer hastalıkları veya astıma da neden olabilir.

Tanı Yöntemleri

Reflü Tanısı

Reflü tanısı için öncelikle hasta şikayetleri göz önüne alınır. Fakat bazı hastalarda herhangi bir şikayet veya belirti gözlemlenemeyebilir. Genellikle reflü tanısı için yapılacak ilk tanı gastroskopidir. Gastroskopi ile mide kapağı incelenir, mide fıtığı olup olmadığına ve yemek borusundaki hasar durumu incelenir. Hekim gerek görmesi halinden mideden doku örnekleri alabilir.

Gastroskopi dışında reflü de kullanılan bir diğer tanı yöntemi de pHmetredir. pHmetre yemek borusuna kaçan asit miktarını ölçmek için kullanılır. Bunların dışında bir de manometre işlemi de reflünün teşhisinde kullanılan işlemlerden biridir. Manometre işlemi yemek borusunda reflüye yol açabilecek başka bir sorun olup olmadığını incelemek için kullanılır.

Tedavi Yöntemleri

Reflü Tedavisi Nasıl Yapılır?

Reflü tedavisi genellikle yaşam tarzının değiştirilmesiyle başlar. Örneğin yemek yedikten sonra uzanmamak, az ve sık yemek yemek, gazlı ve alkollü içeceklerden uzak durmak gerekir. Yine hekim tarafından önerilecek asit giderici, yemek borusu ve midenin düzenli çalışmasını sağlayacak ilaçların da düzgün kullanılması gereklidir.

Reflü Tedavisinde Ameliyat

Reflü hastalığı, yaşam tarzı değişiklikleriyle veya reflü ilaçlarıyla düzelemeyecek şekilde mide fıtığı gibi anatomik bir sorundan kaynaklanıyorsa bu durumda cerrahi tedavi uygulanabilir. Yine, genç hastalarda uzun süreli tedavi sonrasında bir sonuç alınamıyorsa ya da yaşam boyu tedavi görmesi gerekiyorsa reflü ameliyatı söz konusu olabilir.

Reflüye Ne İyi Gelir?

• Reflü şikayetlerini azaltmak ya da reflü olmamak için uzun süre aç kalmamak gerekir.

• Yemeklerin iyi çiğnenerek, az miktarda ve sık sık tüketilmesi gereklidir.

• Sıvı alımını yemeklerle birlikte değil, yemek yemeden yarım saat önce veya sonra almak gereklidir.

• Son yemeği gece yatmadan en az iki saat önce kesmek ve tok karnına yatmamak oldukça önemlidir. Yatmadan önce yenilen yemekler mide basıncını yükseltebileceği için reflü şikayeti de oldukça artacaktır.

• Eğer boyunda bir rahatsızlık hissedilmiyorsa mümkünse yatağın baş kısmı değilse yastık 10-15 cm yüksekliğinde olmalıdır.

• Bel ve karın bölgesi sıkmayan kıyafetler giyilmelidir. Mideyi sıkan kemerler ve diğer dar kıyafetler reflüyü tetikleyebilirler.

• Vücudun ideal kilosu korunmalı, varsa fazla kilolar verilmelidir.

• Stres, sindirim problemlerine dolayısıyla da reflüye sebep olabilir. Stres tüm vücut sağlığını olumsuz etiler. Stres seviyesini kontrol altına almak gereklidir.

Reflü Olanların Diyeti Nasıl Olmalı?

Reflü mide kapakçığının görevini yerine getirmemesi sonucu mide asidinin yemek borusuna kaçmasıyla meydana gelir. Reflü hastalığı yeme alışkanlığının değiştirilmesiyle kontrol altına alınabilir. Doğru ve dengeli bir beslenme düzeni yalnızca reflünün değil, hemen her sağlık sorununun çözümüne yardımcı olur.

Reflü hastalığına sahip olan kişilerin uzak durması gereken yiyecek ve içecekler şunlardır:

• Baharatlı yiyecekler reflünün şiddetini arttırabilirler. Reflü şikayetlerini önlemek için baharat kullanımı sınırlandırmalı, özellikle iyi gelmediği fark edilen baharatlar kullanılmamalıdır.

• Sigara kullanımı reflü şikayetlerinin artmasına neden olabilir.

• Kahve reflüyü artıran ürünlerden biridir. Kahve tüketimini sınırlandırmak, reflü şikayetlerinin azaltılmasına yardımcı olur. Kahveye alternatif olarak bitki çayları ya da siyah çay tavsiye edilen miktarlarda tüketilebilir.

• Yağlı yiyecekler ve kızartmalar mide asidinin artmasına sebep olur. Yükselen mide asidi reflüyü tetikleyebilir. Margarin gibi trans yağlardan, kaymak, krema, mayonez gibi ürünlerden uzak durulmalı, yağlı yiyeceklerden kaçınılmalıdır.

• Asitli içecekler reflü şikayetlerini artırırlar. Asitli ve gazlı içeceklerin tüketimini sınırlandırmak reflüyü önlemeye yardımcı olur.

• Turşu reflü şikayetlerini artırabilir.

• Çikolata içeriğinde bulunan maddeler nedeniyle reflüyü tetikleyebilir.

• Yiyecek ve içeceklerin çok soğuk ya da çok sıcak olmamasına dikkat edilmelidir.

Bebeklerde Reflü

Bebeklerde reflü genellikle ilk bir yılda kusma şikayeti başlar. Fakat bebeklerde ilk bir yıl fizyolojik reflü denen reflünün görülmesi son derece normaldir. Bebeklerde reflü belirtileri; günde kaç kez ve nasıl kustuğu, bebeğin yatış poziyonu, ne kadar beslendiği ve bebeğin gazının çıkarılıp çıkarılmadığı şeklinde gözlemlenir ve bu belirtilerin iyi araştırılması gerekir. Reflü ile fizyolojik reflünün iyi ayırt edilmesi oldukça önemlidir..

Bebeklerde reflü tedavisinde yatış pozisyonu, beslenme şekli ve miktarı konusunda ailelere bilgilendirme yapılır. Eğer tüm bu uygulamalara rağmen bir yaş sonrası devam eden reflü söz konusuysa hekim tarafından bebeğin tedavisine başlanır.

Çocuklarda Reflü

Çocuklarda reflü tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi, mide ile yemek borusu arasında, gerçek bir kapak şeklinde olmasa dahi, fonksiyonları nedeniyle "kapak" diye tabir edilen yapılar bulunmaktadır. Bu kapak, normal bir şekilde çalıştığı takdirde midenin asit içeriğinin yemek borusuna kaçmasını engeller. Aksi takdirde bu asit içeriği yemek borusuna kaçarak hasarlara neden olabiliyor ve buna reflü hastalığı deniliyor.

Reflüye neden olan en önemli faktörler bozulmuş yemek borusu ve mide hareketleri, artmış karın içi basıncı (şişmanlık), midede bozulmuş asit düzenleme sistemleri, uygun olmayan fiziksel aktivite, kimi ilaçlar, hormonlar, çeşitli yağlı yiyecekler, sigara dumanı, mide fıtığı ve genetik faktörler olarak sayılabiliyor.

Reflü hastalığı çocuklarda da görülebiliyor ancak özellikle ilk altı ayda ortaya çıkan fizyolojik reflüyü reflü hastalığından ayırmak gerekiyor. Söz konusu kapak, çocuğun büyümesiyle beraber gelişiyor. Ancak nasıl ki ilk doğduğunda bebek başını tutamıyor ya da yürüyemiyorsa bu kapakçık da hayatın ilk zamanlarında tam çalışmıyor ve fizyolojik reflü ortaya çıkıyor. Bu durum büyüdükçe kendiliğinden geçiyor.

Bir bebek ya da çocuk ancak yeterli kilo almıyorsa, sürekli kusuyorsa, yemeği reddediyorsa ve iştahsızsa reflü hastalığı göz önünde bulundurulması gereken durumlardan biri olabilmektedir.

Kimi hastalarda ise tedavi edilmediği için ilerleyen reflü tablosu, nadiren de olsa çocuğun gıdaları yutamıyor hale gelmesine neden olabilmektedir.

Çocuklar yemek borusunun ağızla birleştiği üst ucundaki yanma hissini doğru tarif edemeyebilecekleri gibi bir yaşından büyük çocuklarda ağza gelen asit nedeniyle dişler içten çürüyerek ağız kokusu oluşabilmekte, geçmeyen ses kısıklığı, kronik öksürük ile aşırı geğirme şeklinde çocuklarda reflü görülebilmektedir.

Çocuklarda Reflü Tedavi Edilmezse Ne Oluyor?

Reflü hastalığının uygun tedavisi gerçekleştirilmediği taktirde yemek borusu iltihabı oluşabilmekte, yemek borusunun normal dokuları değişime uğrayarak "Barrett özofagusu" olarak adlandırılan durum ortaya çıkabilmektedir.

Diş çürükleri, anemi, büyüme geriliği ile yemek borusu darlığı da reflünün tedavi edilmediği durumlarda ortaya çıkabilmektedir.

Reflüye Eşlik Eden Hastalıklar

• Dirençli demir eksikliği anemisi

• Ses kısıklığı

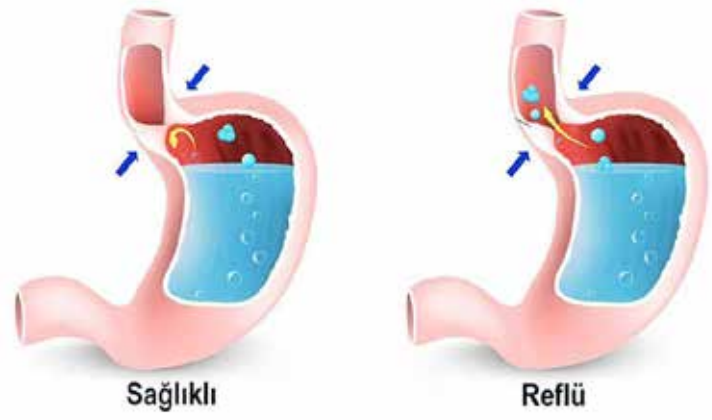
• Aşağıdan yukarı sürekli kaçak ve tahriş nedeniyle geçmeyen larenjit

• Farenjit

• Sinüzit

• Otit

• Ameliyata rağmen geniz etinin tekrar büyümesi




• Tedaviye dirençli astım

• Diş çürükleri, ağız kokusu

• Sandifer Sendromu (çocuğun rahat etmek için kafasını sürekli geriye atması)

• Uyku bozuklukları

• Rahat uyuyamama

• Gece sürekli uyanma

• Tekrarlayan pnömoni (zatürre)

Çocuklarda Reflü Tanısı

Çocuklarda reflü hastalığının tanısının konmasında fizik muayene ve detaylı tıbbi öykü almanın önemli bir yeri vardır. Özellikle klasik reflü hastalığında öykü ve fizik muayene ile tanı konulabilirken, daha küçük çocuklarda ve farklı şikayetlerle başvuran hastalarda ileri incelemeye gerek duyulabilir.

Öyküde çocuğun nasıl beslendiği, bu kapağın kapanmasını engelleyerek mide içeriğinin yemek borusuna çıkmasına yol açabilecek aşırı baharatlı, yağlı, şekerli ve kakaolu gıdalarla ilişkisi, yatınca öksürüğün artıp artmadığının sorgulanması gerekiyor.

Fizik muayenede boy ve kilo ölçümü ile büyüme değerlendirilmesi önem taşıyor.

Çocukta alarm bulguları yoksa öncelikle kontrol tedavisine başlanabilmekle beraber, alarm bulguların mevcut olduğu durumlarda doğrudan endoskopik incelemelere de karar verilebiliyor.

Endoskopide yemek borusu görüntülenerek giriş ve çıkışında anatomik bir bozukluk olup olmadığı görülüyor.

Gerekli durumlarda daha ayrıntılı inceleme ve tanı yöntemi olarak baryumlu grafi, sintigrafi, 24 saatlik pH monitörizasyonu, manometre, multikanal impedans monitörizasyonu ile kablosuz pH monitörizasyonu da kullanılabiliyor.

Çocuklarda Reflü Tedavisi

Reflü hastalığının tedavisinde çocuğun hayat tarzının değişmesi gerekiyor. Reflü tanısı konulan bir çocuğa aşırı tok yatmaması ve ilk iki yaşta gece sütü içmemesi tavsiye edilebilir. Bu çocukların dar kıyafetler giymemesi, azar azar ve sık sık beslenmesi, acılı, baharatlı, yağlı ve kakaolu gıdalar ile asitli içeceklerden uzak tutulması oldukça önem taşıyor.

Sol yana yatma, yatak başının yükseltilmesi, kilolu çocukların zayıflatılması, kabızlık varsa tedavi edilmesi reflü hastalığında son derece etkili olabiliyor.

Ayrıca ebeveynlerin çocukları için uygun spor dallarını seçmesi ve jimnastik gibi amuda kalkmayı gerektiren sporlardan çocuklarını uzak tutması tavsiye edilebiliyor.

Çocuklarda reflü hastalığının asıl tedavisi yeme-içme alışkanlıklarını ve yaşam tarzını değiştirmekle sağlanabileceği gibi, kimi hastalarda ortalama üç ila altı ay kadar midedeki asit salınımını azaltan, mide yüzeyini koruyan, mide hareketlerini düzenleyen ilaçlar kullanılabiliyor.

Çocuklarda cerrahi tedavi ise nadiren tercih edilen bir yaklaşım olmakla beraber, kimi vakalarda uygulanabiliyor.

Hamilelikte Reflü

Hamilelikte reflü sıklıkla karşılaşılan hastalıkların başında gelir. Hormonal dengenin bozulması ve bebeğin büyümesiyle birlikte mideye baskı yapmasıyla oluşur. Hamile kadınların kahve, çikolata, mayalı hamurlar ve yağlı yiyeceklerden uzak durması gereklidir.

Hamile kadınların gece yatarken başın yukarıda kalacak şekilde yatak başlığının ayarlanması veya yastıkla destekleyerek baş kısmının yukarıda tutması ve karnı sıkan giysilerden kaçınılması gerekmektedir. Eğer bu önlemlere rağmen reflü şikayetinizde gerileme olmuyorsa hekiminiz tarafından önerilebilecek reflü ilaçlarını kullanabilirsiniz.

Reflü ve Gastrit Arasındaki Farklar Nelerdir?

Reflü hastalığı beslenme alışkanlıklarına, mide fıtığına bağlı gelişebilmektedir. Gastrit hastalığına çoğu zaman kontrolsüz kullanılan romatizmal ilaçlar ve ağrı kesiciler neden olmaktadır. Fazla ilaç kullanımı sonrası koruyucu mide duvarında bozulma ve iltihaplanma görülür.

Mutlak galibiyet parolası ile çıktığı bir karşılaşmada çok kötü futbol oynayan ve 4-2 mağlup olan Giresunspor, tam anlamıyla dibe vurdu

# GİRESUNSPOR- TRABZONSPOR MAÇINDA YAŞANANLAR

Borja Saınz, takım oyununa yatkın olmadığını bir kez daha gösterdi. Top kayıpları yaptı ve takıma katkıda bulunamadı.

Sağ bek olarak oynayan Hayrullah, Çotanak Spor Kompleksine gelen taraftarlara ve ekranları başında müsabakayı izleyenlere saç, baş yoldurdu.

Kaleci Ferhat, kalesinde 4 gol birden gördü. Onunda sahada varlığı ile yokluğu arasında pek bir fark yoktu.

Rıad Bajıc golünü atmasına rağmen yine çok ağır kaldı ve takımı frenledi.

Teknik adam İrfan Buz'un takıma pek bir katkı vermediği Fenerbahçe maçında alınan 1 puanın Sarı-lacivertli ekibin sezonun en kötü futbolu oynamasından ve Teknik adam Jesus'tan kaynaklandığı net bir şekilde ortaya çıktı.

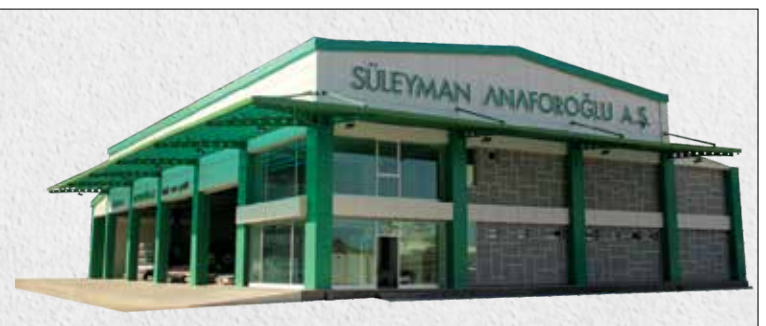
Giresunspor, final maçının ilk devresinde sahada yoktu. Trabzonspor çok rahat oynadı ve bulduğu 2 golle moralli bir şekilde soyunma odasına gitti.

Umutlu bir şekilde eşi ile birlikte stadyuma gelen taraftar, maç sonunda hüzünlü bir şekilde evinin yolunu tuttu.

Gönlünde Giresunspor sevgisi taşıyan genç kardeşimiz, 90 dakikanın bitiş düdüğü ile birlikte bir hayli üzüldü.

Merkez

SÜLEYMAN ANAFOROĞLU® metal grup
metal sanayi ve ticaret A.Ş.
demir-sac-profil
paslanmaz-alüminyum-kompozit
www.anaforoglu.com.tr
✆ 444 8 028



Alüminyum Şube



GİRESUN
# GÜNDEM SPOR
www.giresungundem.com
1 Haziran 2023 Perşembe
Sayfa: 8

Giresunspor, kendi saha ve seyircisi önünde varlık gösteremedi ve hazin son kaçınılmaz oldu

# Trabzonspor'un Son Deplasman Galibiyeti 7 Ay Önce

Süper Lig'in 36. haftasında Trabzonspor, Giresun deplasmanından 3 puanla dönerken; bu deplasman galibiyetinden önce en son deplasman galibiyetini 1 Ekim 2022 tarihinde 8. hafta karşılaşmasında Kayserispor deplasmanında 2-1'lik skorla kazandı.

Deprem bölgesi takımı Gaziantep FK karşısında alınan 3-0'lık hükmen galibiyetin dışında 7 aydır deplasmanda 3 puanı bir arada göremeyen Trabzonspor, kümede kalma mücadelesi veren Giresunspor'u 4-2 mağlup ederek 7 ay sonra deplasmanda 3 puan kazandı.

1 Ekim 2022 tarihinde Kayseri deplasmanında aldığı 2-1'lik galibiyetin ardından toplam 12 karşılaşmaya çıkan Bordo-Mavili ekip, bu mücadelelerden şu skorlarla ayrıldı.

Beşiktaş 2-2 Trabzonspor
MKE Ankaragücü 1-1 Trabzonspor
Fatih Karagümrük 4-1 Trabzonspor
Alanyaspor 5-0 Trabzonspor
Hatayspor 2-1 Trabzonspor
Galatasaray 2-1 Trabzonspor
Gaziantep FK 0-3 Trabzonspor (Hükmen)
Kasımpaşa 2-0 Trabzonspor
Sivasspor 4-1 Trabzonspor
Konyaspor 2-1 Trabzonspor
Fenerbahçe 3-1 Trabzonspor
Giresunspor 2-4 Trabzonspor

Bu hafta Alanyaspor'u konuk edecek olan Trabzonspor, sezonu Başakşehir deplasmanındaki mücadele ile tamamlayacak. Bu sezon peş peşe 2 deplasman maçından 3'er puan çıkartamayan Bordo-Mavili ekip, Başakşehir'i deplasmanda yenmesi durumunda bu sezon bir ilke imza atmış ve peş peşe 2 deplasmandan da 3'er puan çıkartmış olacak.

**Haber: Hakan Uğurlu – www.kerasushaber.net**

# Buz: 'Hayal kırıklığı yaşadık'

Giresunspor bir sezona bedel karşılaşmada, Trabzonspor'a 4-2 mağlup oldu. Maçın ardından düzenlenen basın toplantısında açıklamalarda bulunan Teknik Direktör İrfan Buz, 'Her şeyden önce çok üzgün olduğumuz söyleyebiliriz. Dolayısıyla hayal kırıklığına uğradık.' dedi.

Buz "Fenerbahçe beraberliğinin ardından sonra Trabzonspor ile bambaşka bir oyun oynadık. Puana ve kazanmaya çok ihtiyacımız vardı. Yaptığımız çalışmalara rağmen istediğimiz oyunu sahaya yansıtamadık, oynayamadık. Bizleri sonuna kadar destekleyen taraftarımıza galibiyet veremedik. Çok basit goller yedik. Bizim yaptığımız hatalar çok kötüydü ve rakip de bunu cezalandırıyor. Takımda yaptığımız değişikliklerden sonra galibiyete ortak olmak istedik. Yaptığımız değişiklikler, sonradan giren oyuncular katkı sağladılar.Skoru 4-2'ye getirdiler ama istediğimiz sonuca ulaşamadık. Dolayısıyla hayal kırıklığına uğradık. Bundan sonra iki müsabakamız var. Bundan sonra bu müsabakalara çalışacağız. Hedefimiz bu müsabakalardan galibiyetle ayrılmak" diye konuştu.

## SÜPER LİG PUAN DURUMU

| | O | G | B | M | A | Y | AV | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.GALATASARAY A.Ş. | 34 | 26 | 4 | 4 | 77 | 27 | 50 | 82 |
| 2.FENERBAHÇE A.Ş. | 34 | 24 | 5 | 5 | 84 | 39 | 45 | 77 |
| 3.BEŞİKTAŞ A.Ş. | 34 | 22 | 8 | 4 | 70 | 31 | 39 | 74 |
| 4.ADANA DEMİRSPOR A.Ş. | 34 | 19 | 9 | 6 | 72 | 41 | 31 | 66 |
| 5.MEDİPOL BAŞAKŞEHİR FK | 34 | 16 | 8 | 10 | 48 | 34 | 14 | 56 |
| 6.TRABZONSPOR A.Ş. | 34 | 16 | 6 | 12 | 58 | 50 | 8 | 54 |
| 7.ARABAM.COM KONYASPOR | 34 | 12 | 13 | 9 | 45 | 37 | 8 | 49 |
| 8.YUKATEL KAYSERİSPOR | 34 | 15 | 4 | 15 | 54 | 59 | -5 | 49 |
| 9.V. FATİH KARAGÜMRÜK | 34 | 12 | 11 | 11 | 71 | 62 | 9 | 47 |
| 10.KASIMPAŞA A.Ş. | 34 | 12 | 7 | 15 | 43 | 53 | -10 | 43 |
| 11.CORENDON ALANYASPOR | 35 | 11 | 8 | 16 | 53 | 65 | -12 | 41 |
| 12.DEMİR GRUP SİVASSPOR | 35 | 11 | 7 | 17 | 45 | 53 | -8 | 40 |
| 13.MKE ANKARAGÜCÜ | 34 | 11 | 6 | 17 | 41 | 51 | -10 | 39 |
| 14.F. TAV ANTALYASPOR | 34 | 10 | 8 | 16 | 43 | 53 | -10 | 38 |
| 15.İSTANBULSPOR A.Ş. | 34 | 10 | 5 | 19 | 40 | 63 | -23 | 35 |
| 16.B. GİRESUNSPOR | 34 | 8 | 10 | 16 | 39 | 60 | -21 | 34 |
| 17.H. ÜMRANİYESPOR | 34 | 7 | 9 | 18 | 47 | 59 | -12 | 30 |
| 18.GAZİANTEP F. K. A.Ş. | 34 | 6 | 7 | 21 | 31 | 66 | -35 | 25 |
| 19.ATAKAŞ HATAYSPOR | 34 | 6 | 5 | 23 | 19 | 77 | -58 | 23 |

UEFA Şampiyonlar Ligi Ön Eleme
UEFA Konferans Ligi Ön Eleme
Alt Lig

## 36. HAFTANIN SONUÇLARI

| | | |
|---|---|---|
| MKE ANKARAGÜCÜ | 1 - 4 | GALATASARAY A.Ş. |
| BITEXEN GİRESUNSPOR | 2 - 4 | TRABZONSPOR A.Ş. |
| İSTANBULSPOR A.Ş. | 0 - 2 | ADANA DEMİRSPOR A.Ş. |
| DEMİR GRUP SİVASSPOR | 1 - 0 | ARABAM.COM KONYASPOR |
| CORENDON ALANYASPOR | 1 - 3 | KASIMPAŞA A.Ş. |
| VAVACARS FATİH KARAGÜMRÜK | 2 - 0 | YUKATEL KAYSERİSPOR |
| FENERBAHÇE A.Ş. | 2 - 0 | FRAPORT TAV ANTALYASPOR |
| ATAKAŞ HATAYSPOR | 0 - 3 | HANGİKREDİ ÜMRANİYESPOR |
| MEDİPOL BAŞAKŞEHİR FK | 3 - 0 | GAZİANTEP FUTBOL KULÜBÜ A.Ş. |

## 37. HAFTANIN PROGRAMI

| | | |
|---|---|---|
| ADANA DEMİRSPOR A.Ş. | - | MEDİPOL BAŞAKŞEHİR FK |
| TRABZONSPOR A.Ş. | - | CORENDON ALANYASPOR |
| FRAPORT TAV ANTALYASPOR | - | ATAKAŞ HATAYSPOR |
| KASIMPAŞA A.Ş. | - | BEŞİKTAŞ A.Ş. |
| YUKATEL KAYSERİSPOR | - | MKE ANKARAGÜCÜ |
| ARABAM.COM KONYASPOR | - | VAVACARS FATİH KARAGÜMRÜK |
| HANGİKREDİ ÜMRANİYESPOR | - | BITEXEN GİRESUNSPOR |
| GAZİANTEP FUTBOL KULÜBÜ A.Ş. | - | İSTANBULSPOR A.Ş. |
| GALATASARAY A.Ş. | - | FENERBAHÇE A.Ş. |

# 'Maçın tamamını domine ettik'

Spor Toto Süper Lig'in 36. haftasında Trabzonspor, deplasmanda Giresunspor'u 4-2 mağlup etti. Maçın ardından düzenlenen basın toplantısında açıklamalarda bulunan Trabzonspor Teknik Direktörü Nenad Bjelica, "Takımımı kutluyorum maçın tamamını domine edip birçok gol pozisyonu yakaladık. Bunları yaparken rakibe de fırsat vermedik. Maçın geneline bakıldığında galibiyeti çıkardık. Uzun bir ardan sonra deplasmanda galibiyeti elde ettik. Taraftarın istediği de buydu. Tabii ki rakibinde iç sahada kritik bir maçta kazanma arzusu vardı ve 2 gol bulmayı başardı ama galip gelen biz olduk. Takımımız 4-0'a kadar kompakt oynadı. Ancak 4 golden sonra biraz takım rahatladı ve rakip de bu dakikalardan sonra baskın oynadı. Tabii ki maç rakiple oynanıyor. Bizde 4-0 bitirmek isterdik. Maçın tamamına bakıldığında iyi bir oyun oynadığımızı söyleyebiliriz" diye konuştu

*Mehmet Kır*

## SONA YAKLAŞIYORUZ

Ligin sonu yaklaşırken kritik bölgede bulunan Giresunspor kendi evinde Trabzonspor'dan mutlak puan alma maçında farklı yenilerek seyircilerinin umutlarını son haftaya bıraktı. Trabzonspor maçında oyuna hızlı başlayan taraf Giresunspor olmasına rağmen, Alper'in hatalı pasını değerlendiren Bardi, Trabzonspor'un galibiyet golünü attı. Moral ve motivasyonu bozulan Giresunspor Trabzonspor'lu futbolcunu ortasına Umut'un kafa şutu rakip takımı iki farklı galibiyete taşıdı. Oyuna hırslı başlayan ve erken gol atmak için pozisyon arayan Giresunspor iki farklı mağlubiyet durumunu yaşadı.

Oyunu Giresunspor alanında oynayan Trabzonspor ilk yarıda attığı gollerden sonra rahat bir oyun ortaya koydu. Giresunspor'lu futbolcular ise yedikleri gollerden sonra oyun disiplinini bozdu. Bireysel hatalar rakip takıma yaradı. Giresunspor'lu futbolcuların hata yapma lüksü olmaması gerekir. Her maç ateşten gömlek.

İkinci yarı daha derli bir futbol ortaya koyan Giresunspor, Trabzonspor'un penaltı kazanması ve atılan gol ile Umut'un kafa golü Giresunspor'un umutlarını yitirdi. Dört farklı mağlup duruma düşen Giresunspor'lu futbolcular tepi vermeye başladılar. Kuvars'ın Jeneriklik pasını değerlendiren Faruk Can takımının ilk golünü attı. Golden sonra daha iyi pozisyonlar arayan ve bunları değerlendiremeyen Giresunspor vardı. Giresunspor Bajic'in kafa golü ile farkı ikiye indirdi. Bu tepkiyi ilk golden sonra verseydi en az beraberlik alma durumu olabilirdi. Dört farklı mağlup durumdan tepki futbolu ancak farkın ikiye düşmesini sağlayabildi. Fenerbahçe'den puan alan Giresunspor, tepkisini daha erken verebilse farkı önleyebilirdi.

Giresunspor, ligde kalma düşüncesinde son iki maçını hata yapmadan oynaması gerekir. Antalyaspor ve Ümraniyespor'u mutlaka yenmesi gerekiyor. Yönetim Kurulu, Teknik heyet, taraftarlar bu maçlara odaklanmalı ve Giresunspor'u ligde kalma umudunu yaşatmalı..

## Bozok'tan geçmiş olsun mesajı!

Giresunspor maçında iki golle oynayan Trabzonsporlu Umut, profesyonel olduklarını ve sahaya çıktıklarında işlerini en iyi şekilde yapmak zorunda olduklarını kaydetti. Umut; "Atmosfer biraz zordu. Giresun küme düşmemek için oynuyor. Kardeş takım. Biz profesyoneliz mecburuz. Futbol oynuyoruz. Bugün Giresun için kötü bir gece. Biz işimizi yaptık, Giresun'a geçmiş olsun demek istiyorum" dedi.