



SERDAR DEMİRKAN
MİMARLIK

☎ 0454 216 32 45

Fatih Caddesi Taşhan İş Hanı Kat: 1 / GİRESUN

BEREKET İNŞAAT

SANAYİ TİCARET LİMİTE ŞİRKETİ

★Demir ★Korije Boru ★Aşkale Çimento Bayii
★Çimento ★BTG Gaz Beton ★Gemlik Gübre Bayii
★Örtü Sacı ★Nakliyat ★Her Çeşit Boru
★Çinko ★Kereste Çeşitleri ★Pres Tuğla
★Tuğla ★Laminat Parke ★Kaplama Tuğla
★Kireç ★Plywood ★Ateş Tuğla
★Kum Çakıl ★İnşaat Malzemeleri ★Favori Boya
★Alçı Malzemeleri

"Temelden Çatıya"

Giresun Trabzon Sahil Yolu
Dereli Kavşağı No: 1
GİRESUN

Tel : 0.454 225 84 57
Faks : 0.454 225 84 67
Gsm: 0.544 616 01 40

EPosta:
bereket.gubre@hotmail.com

Freşa®

FREŞA İÇECEK GRUBU

Freşa Freşa Premium Extra Cplus İnışdibi

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDEM

26 Nisan 2024 Cuma

Sayfa: 1

Sayı: 6896

Yıl: 20

Fiyatı: 5 TL

ÖZYILMAZ YAPI

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

YILMAZ: CHP'DEN 48 MİLYON DOLAR BORÇLA DEVRALDIK, 28 MİLYON MİLYON DOLAR BORÇLA BIRAKTIK

Yılmaz'dan, Köse'ye Borç Cevabı

AK Parti Giresun İl Başkanı Mete Bahadır Yılmaz, Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse'nin hesap işlerinden anlamadığını öne sürdü.

2019 ve 2024 yıllarına ait borçların dolar bazında kıyaslamasını yapan Yılmaz "Bilindiği üzere iki hafta önce, geçen dönem belediye başkanımız Sn Aytekin Şenlikoğlu yapmış olduğu basın toplantısında:

2019 yılı CHP dönemi Giresun Belediyesi borcunun: 48 Milyon Dolar,

2024 yılı Ak Parti dönemi Giresun Belediyesi borcunun: 28 Milyon Dolar olduğunu söyleyip, devam eden süreçte sizin borcunuzun ne olacağını da merakla bekleyeceğini

ifade etmişti.

Giresun Belediye Başkanı Sn Fuat Köse bugün Giresun Belediyesi borç rakamını 1 Milyar 714 Milyon TL olarak açıklamıştır. Bu rakam doğru olmadığı gibi kendi içerisinde de ciddi çelişkiler içermektedir." dedi

Yılmaz, "Kaldı ki belediyeler hizmet makamıdır, yapılan iş ve yatırımlar doğrultusunda borçlanılabilir. Sizin 48 Milyon Dolar ile devrettiğiniz borcu size 20 Milyon Dolar eksiltilerek 28 Milyon Dolar olarak devrettiğimiz halde oluşturmaya çalıştığımız algı çalışmalarını hayretle izlenmektedir.

Ak Parti döneminde yapılan borçlanmanın da her birinin karşılığı olduğu gibi beş yıllık

AK Parti Belediyesi döneminde şehrimize 2,5 milyar TL'yi aşan miktarda park, yeşil alan, aydınlatma, spor tesisleri gibi ilave yatırımlar yapılmıştır.

Sayın Başkanın deklare ettiği 1.714 Milyar borç doğru değildir. Bu konuda anlaşıldığı kadarıyla Giresun kamuoyu açıkça yanıtlanmaktadır. "dedi.

Yılmaz şöyle konuştu;

1-) 31 Mart 2024 itibarıyla CHP yönetimine devrettiğimiz bilançomuzda; gelecek yıllarda emekli olacak personel için ayrılan emekli ikramiyesi karşılığı hariç 746 Milyon borç, 195 Milyon alacak bulunmaktadır. Borç ve alacak arasındaki fark yani Giresun Belediyesi'nin gerçek borcu 550 Milyon TL'dir.



2-) Belediye'nin Giresun AŞ'ye yaklaşık 176 Milyon TL'lik borcunu hem belediye

hem Giresun AŞ hesabında iki kez hesaba alarak borç rakamı 176 Milyon TL şişirilmiştir.

3-) Giresun Belediyesinin 196 Milyon TL'lik alacağı borçlardan düşülmektedir!

4-) Yıllar sonra emekli olacak olan personellerin halen tahakkuk etmemiş olan 341 Milyon TL Emekli İkrariyeleri ile gelecekte ödenecek Faiz giderleri borç rakamının içine dahil edilerek Giresun halkı yanıtlanmaktadır. Bu anlayışa göre beş yıl boyunca personele ödenecek maaşlarında borç olarak yazılması gerekir ki nasıl bir hesaplamayla karşı karşıya olduğumuz anlaşılır.

Ayrıca mükerrer yazılan SGK borçlarını da dikkate aldığımızda, sayın başkanın bilgi ve belgeleriyle bu beyanlarını desteklemesi gerekir.

SAYFA 3'TE

10 İlçede Kokarca ile Mücadele Hamlesi



Başta fındık olmak üzere tarım ürünlerine büyük zarar veren kahverengi kokarca ile mücadele için üreticileri teşvik etmek amacıyla Trabzon Ticaret Borsası (TTB) tarafından Trabzon'un 10 ilçesinde toplantılar düzenlenecek. **SAYFA 2'DE**



Ordu'da orman yangınları ile mücadele komisyon toplantısı yapıldı

SAYFA 5'TE



GELİN CANLAR BİR OLALIM KORKU DUVARINI YIKALIM

ŞABAN KARAKAYA

(Yazısı Sayfa 4'te)



YALANIM VARSA

Ferhat GÜNAYDIN

(Yazısı Sayfa 2'de)



İnsan Olmak...

MEHMET ŞAN

(Yazısı Sayfa 5'te)

Belediyeden tabela açıklaması



Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse'nin talimatıyla Giresun Belediyesi Hizmet Binası'na Türkiye Cumhuriyeti'nin kısaltması T.C. ibaresi eklendi.

SAYFA 5'TE

Kıbrıs Gazisi Keskin'in Oğlu Son Yolculuğuna Uğurlandı



Vali Serdengeçti, Kıbrıs Gazisi Halil İbrahim Keskin'in Oğlunun Cenazesine Katıldı. Serdengeçti, Kıbrıs Gazisi Halil İbrahim Keskin'in hayatını kaybeden kıymetli evladı Ercan Keskin'in cenaze namazına katıldı. **3'TE**



Güce'de Diyanet Gençlik Ofisi açıldı

SAYFA 3'TE



Görece'de engelli vatandaşın makam aracıyla gezme isteği gerçekleştirildi

SAYFA 5'TE

Giresun'da 19 öğrenci gıda zehirlenmesi şüphesiyle hastaneye kaldırıldı

Giresun'un Keşap ilçesinde gıda zehirlenmesi şüphesiyle hastaneye kaldırılan 19 öğrenci, tedavilerinin ardından taburcu edildi.

Keşap ilçesindeki Fen Lisesinin yatılı pansiyonunda kalan 19 öğrenci, sabah saatlerinde karın ağrısı ve ishal şikayetiyle kentteki hastanelere kaldırıldı.

Gıda zehirlenmesi şüphesiyle tedavi altına alınan öğrenciler, yapılan müdahalenin ardından taburcu edildi. Olayla ilgili soruşturma başlatıldı.

GİRESUN (AA)

10 İlçede Kokarca ile Mücadele Hamlesi

TTB'nin 20 yıldır sürdürdüğü Fındıkta Verim ve Kaliteyi Arttırma Projesi kapsamında bu yıl kahverengi kokarcayı ön plana alarak fındıkta hastalıkları ve zararlıları ile mücadele için bilgilendirme ve teşvik toplantıları yapılacak.

İMECE-2024 adı altında 10 ilçenin kırsal kesiminde yapılacak toplantılara 26 Nisan Cuma günü Akçaabat'ın Fındıklı Mahallesi'nden başlanacak.

Saat 13.00'de yapılacak ilk toplantıda Samsun 19 Mayıs Üniversitesi Kenevir Araştırma Enstitüsü öğretim üyesi ve kahverengi kokarca ile mücadelenin bilinen ismi Doç. Dr. Kibar Ak tarafından üreticilere bilgilendirme yapıp, ilaçlı mücadele anlatılacak.

Türkiye Ziraat Odaları Birliği'ne bağlı Ziraat Odaları ile işbirliği yapılarak gerçekleştirilecek İMECE-2024 toplantılarına katılan üreticilere çekiliş yapılarak ücretsiz

kahverengi kokarca ile mücadele ilacı da dağıtılacak. İlaçlamanın yapılmasında kullanılmak üzere TTB tarafından ilçelerdeki Ziraat Odalarına akülü ilaçlama motoru da verilecek.

Trabzon'un 10 ilçesinde haftada iki gün olmak üzere (Salı ve Cuma) yapılacak toplantılara Karadeniz Fındık ve Mamulleri İhracatçıları Birliği (KFMİB), Türkiye Ziraat Odaları Birliği (TZOB) de destek sağlıyor.

Kahverengi kokarca Yaklaşık 12-17 mm boyutlarındaki kahverengi kokarca fındık bahçelerinde boş, lekeli veya şekilsiz meyve oluşumuna sebep oluyor. Yüksek uçuş kapasitesi sayesinde hızla yayılan zararlı, fındığa azami düzeyde zarar veren böcek olarak biliniyor. Zararlı ile ilaçlı mücadelenin Mayıs ayının ikinci yarısında ve Temmuz ayı başında yapılması gerekiyor.

Kaynak: TTB



Giresun İl Encümen Toplantısı Yapıldı

Vali Serdengeçti Başkanlığında, İl Encümen Toplantısı Yapıldı. Giresun İl Encümen Toplantısı gerçekleştirildi. Giresun İl Özel İdaresi Toplantı Salonu'nda gerçekleştirilen toplantıda, ana gündem maddeleri görüşülerek karara bağlandı. Alınan kararların ardından katılımcıların soruları, katkıları, görüş ve önerileri dinlenerek toplantı sona erdi.

Vali Mehmet Fatih Serdengeçti başkanlığında gerçekleştirilen toplantıya İl Genel Meclisi Başkanı Ahmet Şahin,



İl Özel İdare Genel Sekreteri Tolga Erener ve diğer yetkililer katıldı.

Vali Serdengeçti, toplantı sonrası İl Genel Meclisi Başkanı Ahmet Şahin'i

ziyaret etti. Hayırlı olsun dileklerini yineleyen Vali Serdengeçti, "31 Mart 2024 Mahalli İdareler Genel Seçimlerinde yeniden İl Genel Meclis Başkanı seçilen Ahmet Şahin'i ziyaret ederek başarı temennilerimizi yineledik. Nazik misafirperverliği için teşekkür ediyorum." ifadelerini kullandı. İl Genel Meclisi Başkanı Ahmet Şahin de ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getirerek, Vali Serdengeçti'ye teşekkürlerini iletti.

Ziyaret, çekilen hatıra fotoğrafları ile sona erdi. **Haber: Fatma Uğurlu**

Serdengeçti'den Kıbrıs Gazisi'ne Ziyaret

Giresun Valisi Mehmet Fatih Serdengeçti, şehit yakınları ve gazilere yönelik duyarlılığı ile dikkat çekiyor. Serdengeçti, önceki gün gerçekleştirdiği ziyaretlerde de Şehit ve Gazi ailelerini yalnız bırakmadı.

Vali Serdengeçti, ilk olarak Kıbrıs Gazisi Fuat Ceylan'ın Giresun Merkez Çıtlakkale Mahallesi'nde ikamet eden ailesini ziyaret etti.

Gazimizin kıymetli evladıyla yakından ilgilenen Vali Serdengeçti, "Biz ya şehit oğlu şehit ya da gazi oğlu gazi bir milletiz! 1974 yılında düzenlenen Kıbrıs Barış Harekâtı'nda gazilik onuruna erişen Fuat Ceylan'a hane ziyaretinde bulduk. Cenab-ı Hak tüm gazilerimize sağlıklı, hayırlı ömürler nasip eylesin." cümlelerine yer verdi.

Ceylan ailesine çeşitli hediyeler sunan Vali Serdengeçti'ye, Gazimiz de ziyaretlerinden ötürü teşekkürlerini sundu. Vali Serdengeçti, Ceylan ailesini ziyaretinin ardından Şehit Jandarma Onbaşı Telat Yılmaz'ın Kavaklar Mahallesi'nde ikamet eden ailesini ziyaret ederek onlarla sıcak bir sohbet gerçekleştirdi.



Şehitlerimizin geride bıraktığı emanetlerine sahip çıkarak, onlara devletin sıcak ve şefkatli yüzünü gösteren Vali Serdengeçti, Yılmaz ailesine tekrardan sabır ve başsağlığı dileklerinde bulunarak tüm Şehitlerimize rahmet diledi.

Ziyarete Şehit Jandarma Onbaşı Telat Yılmaz ve tüm Şehitlerimiz için Kur'an-ı Kerim Tilaveti yapılarak dualar edildi. Ayrıca Vali Serdengeçti, Şehidimizin ailesine çeşitli hediyeler takdim etti.

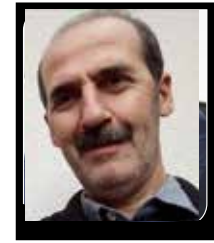
Şehit Jandarma Onbaşı Telat Yılmaz; 15.05.1995 tarihinde Tunceli ili Peltek ilçesi Bakırlı köyünde bölücü terör örgütü ile çıkan çatışma sonucu şehit olmuş ve ilimiz Dereli ilçesi Çalca Köyü Mezarlığına defnedilmişti.

Vali Serdengeçti, ziyarette ilgili olarak "Söz konusu vatan olunca 'git oğul, ya şehit ol, ya gazi' diyerek canından vazgeçen anaların ecdadıyız biz... 1995 yılında Tunceli'de bölücü terör örgütü mensuplarıyla çıkan çatışmada kahramanca şehit olan Jandarma Onbaşı Telat Yılmaz'ın değerli ailesini ziyaret ettik." ifadelerini kullandı.

Ziyaretlerde Giresun Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdür Yardımcısı Köksal Tiryaki, Şube

Müdürü Seda Sümer Aydın, Basın ve Halkla İlişkiler Birim Sorumlusu Adil Şahin ile Türkiye Harp Malulü Gaziler-Şehit Dul ve Yetimleri Derneği Giresun Şube Başkanı Hayrettin Akgün de hazır bulundu.

Haber:Fatma Uğurlu



**Ferhat
GÜNAYDIN**
Emekli Öğretmen /
Halk Şairi

YALANIM VARSA

Enerjide fiyat katladı üçe Saydılar inanki bizleri hiçe Şehirden köylere başladık göçe Besbeter olayım yalanım varsa

Mazot, benzin aldı başını gitti Cepdeki paralar üç günde bitti Hayat pahalandı cana tak etti Besbeter olayım yalanım varsa

Geleceğin için hayaller kurma Dediler bu işe hiç kafa yorma Yerinde durmuyor dövizi sorma Besbeter olayım yalanım varsa

Sebzeyi meyveyi alamaz olduk Taneyle al diye nasihat bulduk Bizleri sorarsan sararıp solduk Besbeter olayım yalanım varsa

Besici ineği öküzü sattı Esnaf hep perişan borçlara battı Asgari ücretli havluyu attı Besbeter olayım yalanım varsa

Gözüme bak deyip bize güldüler Sizden bizden diye bizi böldüler Emekliyi zaten hepten üzdüler Besbeter olayım yalanım varsa

Doğal gaz çok arttı yakamaz olduk Çoluğa çocuğa bakamaz olduk Alış-verişe de çıkamaz olduk Besbeter olayım yalanım varsa

Ferhadi bu işe hep kafa yorar Kendince uğraşır bir çözüm arar Elbet hesabını sandıkta sorar Besbeter olayım yalanım varsa

26 Nisan 2024 Cuma	GİRESUN GÜNDEM	SAYI: 6896
İmtiyaz Sahibi HATİCE CİCİ		
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Mustafa CİCİ		
Sayfa Sekreteri (Editör) Hakan ÇELEBİ		YÖNETİM MERKEZİ Kapu Mah. Gazi Cad. Güven Çarşısı No: 89 Kat: 4 Daire No: 204 GİRESUN
Muhabir Osman YILMAZ		
Muhabir Fatma UĞURLU		DİZGİ ve BASIM YERİ Giresun Gündem Gazetesi Matbaası Kavaklar Mah. Soner Sk. No:3/2 GİRESUN
İLAN VE REKLAM TARİFESİ		
Resmi İlan (Tek sütun cm) : 140 TL.		
Tüzük Kongre İlanı : 1.000 TL.		
Zayı İlanı : 200 TL.		
Özel İlanlar : Pazarlığa Tabiidir.		
Abone Bedeli : 2000 TL. (Yıllık)		
: 1000 TL. (6 Aylık)		
NOT: Bu tarifelere KDV dahil değildir.		
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		

YILMAZ: CHP'DEN 48 MİLYON DOLAR BORÇLA DEVRALDIK, 28 MİLYON MİLYON DOLAR BORÇLA BIRAKTIK

Yılmaz'dan, Köse'ye Borç Cevabı

Kıbrıs Gazisi Keskin'in Oğlu Son Yolculuğuna Uğurlandı



İstanbul Bayrampaşa'da uğradığı bıçaklı saldırı sonucu 47 yaşında hayatını kaybeden merhum Ercan Keskin için Giresun ili Espiye ilçesi İbrahimşeyh Köyü Merkez Camii'nde, öğle namazına müteakip cenaze namazı kılındı.

Kılınan cenaze namazının ardından merhum Keskin, İbrahimşeyh Köyü Mezarlığı'ndaki aile kabristanlığına sevenlerinin gözyaşları ve duaları arasında son yolculuğuna uğurlandı.

Cenaze namazına katılan Vali Serdengeçti, Keskin ailesine taziyede bulunarak "Kıbrıs Gazilerimizden Halil

İbrahim Keskin'in ahirete irtihal eden oğlu Ercan Keskin'i son yolculuğuna uğurladık. Merhuma rahmet, ailesine ve sevenlerine başsağlığı diliyorum." dedi

Kılınan cenaze namazına Keskin ailesinin yanı sıra Valimiz Mehmet Fatih Serdengeçti, Espiye Kaymakamı Taner Tengir, İl Emniyet Müdürü Recep Güzelyazıcı, İl Jandarma Komutanı J. Kd. Albay Özgür Özer, Espiye Belediye Başkanı Erol Karadere, çok sayıda bürokrat, siyasi parti ve sivil toplum kuruluşlarının temsilcileri ile vatandaşlar katıldı.

Haber: Hakan Çelebi



Yoksa Giresun Halkını kandırmaya dönük beyanların," gelecekte biz belediyeyi yönetmiyoruz, şimdiden gerekçelerini oluşturma gayretindeyiz" anlayışından başka bir gayesinin olmadığını bütün Giresun görecektir.

Sayın Başkan ve Yönetimimize hodri meydan diyoruz. Bir temsilci biz verelim, bir temsilci CHP versin, birer temsilci Giresun SMMM Odasından ve Giresun Üniversitesi'nden alalım

gerçek rakamı tespit edelim kamuoyunu kim yanıltıyormuş görelim.

Ayrıca yirmi beş gündür yönetimde olmanıza rağmen hala spekülasyon yapmanız Belediye yönetimi ciddiyetiyle bağdaşmamaktadır. Unutmayın ki biz aynı koşullarla beş yıl daha şehrimize hizmet üzere talip olmuştuk. Sizden beklentimiz verdiğiniz sözleri yerine getirmeniz, şehrimize hizmet etmenizdir."

Haber: Hakan Çelebi



Güce'de Diyanet Gençlik Ofisi açıldı

Giresun'un Güce ilçesinde, Diyanet Gençlik Ofisi törenle hizmete açıldı. Kaymakam Muhammet Ali Bayraktar, törende yaptığı konuşmada, gençlerin ve ailenin toplumun temel taşları olduğunu söyledi.

Gençlerin kendilerini geliştirecekleri mekanlar yapılmasının önemli olduğunu belirten Bayraktar, böyle mekanlara ve gençlere sahip çıkılması gerektiğini ifade etti.

İl Müftüsü Selçuk Kılıçbay ise Diyanet Gençlik Ofisi'nin geleceğe yönelik büyük bir yatırım olduğunu vurguladı.

Ofiste gençlere yönelik çeşitli faaliyetler gerçekleştirileceğini anlatan Kılıçbay, "Diyanet Genç Ofisleri'nin, vatanına ve milletine hayırlı bir nesil yetiştirmek adına çok önemli ve değerli olduğuna inanıyorum." dedi.

Piraziz Müftüsü Mehmet



Aydın'ın dua etmesinin ardından ofisin açılışı gerçekleştirildi.

Törene, Güce Belediye

Başkan Vekili Adnan Kara, Güce Jandarma Komutanı Enis Aksoy, İlçe Emniyet Amiri Orhan Özkul, Doğankent

Müftüsü İbrahim Türkan, Güce Müftü Vekili Mehmet Düzenli ve davetliler katıldı.

GİRESUN (AA)



Ordu'da orman yangınları ile mücadele komisyon toplantısı yapıldı

ORDU (AA) - Ordu'da, orman yangınları ile mücadele komisyonu Vali Muammer Erol başkanlığında toplandı.

Valilikten yapılan açıklamaya göre, komisyon üyeleri, orman yangınlarının önlenmesi ve yangınla mücadele konusunda bu yıl alınacak kararları ve çalışmalarını belirlemek üzere bir araya geldi.

Toplantıda, Giresun Orman Bölge Müdürlüğü yetkililerince sunum yapıldı. Ordu, Ünye, Akkuş ve Mesudiye Orman İşletme müdürlükleri bünyesindeki yangın araçları, su kaynakları, son 10 yılda il genelinde meydana gelen orman yangınları ve çıkış sebepleri, yangınlarla mücadele ve söndürme gönüllüleri hakkında

bilgilendirmede bulunuldu.

Ordu'da son 10 yılda 87 orman yangınında 96,38 hektar zarar gördü. Yangınlar genelde ihmal, dikkatsizlik, kasıt, kaza, doğal nedenler ve bilinmeyen nedenlerden kaynaklandı. Vali Erol, çok uzun sürede oluşan ormanları korumanın ve yeni orman alanları oluşturmanın herkesin vatandaşlık

görevi olduğunu vurguladı.

Ormanların bir milletin en önemli zenginlik kaynaklarından olduğuna işaret eden Erol, şu değerlendirmede bulundu:

"Orman yangınlarına karşı gerekli tedbirleri almak hem de yangın olduğunda tüm kurumlarımız ellerinde ne imkan varsa onu kullanarak yangına müdahale

etmesi ve bu konuda müşterek bir çalışmanın içinde olması gerekir. Bu toplantılarımızda da orman yangınlarına karşı almamız gereken tedbirleri belirliyoruz. Orman yangını olması durumunda da yapılacak müdahale ve çalışmaları gözden geçirmiş olduk. Dileğimiz ülkemizin hiçbir yerinde orman yangını hadisesi yaşamayalım,

ciğerlerimiz yanmasın."

Toplantıya, Giresun Orman Bölge Müdürü Ahmet Ulukan, İl Jandarma Komutanı Kıdemli Albay Numan Öksüz, İl Emniyet Müdürü Atilla Aksoy, Büyükşehir Belediyesi Genel Sekreter Yardımcısı Seyfettin Bilkay ile komisyon üyesi kurum yöneticileri katıldı.



Şaban Karakaya

GELİN CANLAR BİR OLALIM KORKU DUVARINI YIKALIM

Sevgili dostlar,
Değerli canlar,
Bugünkü sohbet konumuz;
Korku
Peki, korku nedir?
Kim, kimden korkar?
Nelerden korkulur?
Bunu uzun uzun anlatacak
değilim...
Üstelik bu işin uzmanları
varken, korkuya dayalı duygu-
ları anlatmak benim haddime
değil...
Ancak şu kadarını biliyor ve
zannediyorum ki;
Korku denilen duygu, can-
lılar dünyasında yaşamın bir

parçası...
Hayvanlar kendi yaşam alan-
larında birbirinden korkuyor...
İnsanlar, birbirinden farklı
olaylar karşısında korkuyor...
Hatta ve hatta belki de ağaç-
lar hızar ve otsu bitkiler orak
sesinden korkuyordur...
Ancak bizim bugünkü sohbet
konumuz;
Ülkemiz insanların daha
çok hangi korkuları yaşadığı
üzerine olacak...
Daha doğrusu -aklıma ge-
lenleri- kısaca alt-alta sıralamayı
düşünüyorum...
Ve protokol kurallarını bozup,

tersinden başlayacak olursak;
Muhtar, kaymakamdan...
Kaymakam, validen...
Vali, bağlı olduğu bakanlık-
tan...
Bakan, başbakanın veya
cumhurbaşkanından korkuyor...
Başbakan, her konuda bağlı
olduğumuz ülke liderlerinden
korkuyor...
Siyasi parti yolculuğunda;
Delege, ilçe başkanından...
İlçe başkanı, il başkanın-
dan...
İl başkanı, genel başkandan
korkuyor...
Yaşamın diğer sosyal alanla-
rında ise;
Memur, sicilinin bozulmaması
için amirinden korkuyor...
Amir, koltuğunu kaybetme-
mek için siyasetçiden korku-
yor...
Vatandaş, oğlum-kızım işe
giremez diye siyasi konuşmak-
tan korkuyor...
İşe girenler, işvereninden ve
patronundan korkuyor...
Topraksız köylüler, ırgatlar
ve marabalar toprak ağasından
korkuyor...
Asker komutanından, polis
komiserinden korkuyor...
Vatandaş bunların her ikisin-
den de korkuyor...
Üniversiteli öğrencilerin
birçoğu sicilim bozuk yazılmasın
diye Dekanından, Rektöründen,



Öğretim Üyesinden korkuyor...
Okuduğu üniversitenin özerk
ve bilimsel özgürlüğü olmadığını
bildiği halde, topyekun eylem
yapmaktan korkuyor...
Nitelikli gazetelerin köşe
yazarları, düşüncelerini özgürce
ifade etmekten korkuyor...
Toplumu doğru bilgilendir-
mek ve doğru haber yapmak
isteyen Televizyon Kanalları
kapatılmaktan ve karartılmaktan
korkuyor...
Memur ve emekli maaşına
zam istemekten korkuyor...
Para babalarının, yaşam
alanlarını yok ettiği köylüler
direnmekten, biber gazı ve cop
yemekten korkuyor...
Suçlular, hakim ve savcıdan
korkuyor...
Mahkumlar, gardiyandan
korkuyor...
Gardiyan, hapishane müdü-

ründen korkuyor
Velhasıl kerim;
Demokrasiden korkuyoruz...
Düşüncelerimizi özgürce
ifade etmekten korkuyoruz...
Yapılan adaletsizliklere itiraz
etmekten korkuyoruz...
Ülkemiz bağımsız olsun
demekten korkuyoruz...
Kısacası;
Korka korka kokarcaya
dündük...
Korka korka egemenlerin
korku bataklığında boğulduk...
Korka korka cümbür-cemaat
korku duvarlarının dibinde oturur
olduk...
Ne dersiniz;
Son sözleri Hasan Hüseyin
Korkmazgil'in dizelerine bırakı-
lım mı?
Bence bırakalım...
Bakin ne diyor dizelerinde
ünlü şairimiz;

'bak şu bebelerin güzelliğine
kaşı destan
gözü destan
elleri kan içinde
kör olasin demiyorum
kör olma da
gör beni
damda birlikte yatmışız
öküzü hoşça tutmuşuz
koyun değil şu dağlarda
san kendimizi gütmüşüz
hor baktık mı karıncaya
kırdık mı kanadını serçenin
vurduk mu karacanın yavru-
sunu
ya nasıl kıyarız insana
sen olmasan öldürmek ne
çürümek ne zindanlarda
ölüm ne ayrılık ne
yokluk ne yoksulluk ne
işsiz güçsüz dolaşmak ne
gün gün ile barışmalı
kardeş kardeş duruşmalı
koklaşmalı söyleşmeli
korka korka yaşamak ne
kahrolasın demiyorum
kahrolma da
gör beni
kanadık toprak olduk
çekildik bayrak olduk
döküldük yaprak olduk
ekmeği bol eyledik
acıyı bay eyledik
sıratı yol eyledik
geldik bugüne..."
NOT;
Yarın korku nedir bilmeyenle-
rin sohbetini yapacağız...

GÜNDEM AJANS

HİZMETİNİZDE...

İNİSERT

1

Her türlü insert tasarımızın profesyonel bir biçimde hazırlanır...

GAZETE TASARIM

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

DERGİ TASARIM

2
Dergileriniz tasarımı artık çok daha kaliteli olacak

4

Neden sizin broşürleriniz daha kaliteli olmasın... İş uzmanına bırakan...

3

Katalog tasarımlarınız artık adından söz ettirecek kalitede olacak...

5

VE
dahası...



Görelle'de engelli vatandaşın makam aracıyla gezme isteği gerçekleştirildi

Görelle'de engelli vatandaşın makam aracıyla gezme isteğini Belediye Başkanı Hasbi Dede gerçekleştirdi. Çocukluğunda geçirdiği hastalık nedeniyle kısmi felç olan Ramazan Civelek'in belediyenin makam aracıyla gezmek istediği belediye görevlileri aracılığıyla Başkan Dede'ye iletili. Bunun üzerine Dede ile Civelek makam aracıyla şehir turu attı. Dede, yaptığı açıklamada,

herkesin birer engelli adayı olduğuna işaret etti. Civelek'in isteğini kırmadıklarını belirten Dede, "Kendisine makam aracımızla küçük bir Görelle turu attırdıktan sonra makamımızda misafir ettiğimiz sevgili kardeşimiz Ramazan'ın mutluluğu gözlerinden okunuyordu. Herkesin birer engelli adayı olduğunun bilincindeyiz ve tüm engelli vatandaşlarımızın yanındayız." dedi.

GİRESUN (AA)



Mehmet ŞAN

İnsan Olmak...

1. Bir kişiyi telefonla iki defadan fazla aramayın. Çağrınızı yanıtlanmazlarsa, ilgilenmeleri gereken önemli bir şeyler olduğunu varsayın.

2. Ödünç aldığınız parayı, diğer kişi size ödünç verdiğini hatırlamadan önce iade edin. Bu sizin dürüstlüğünüzü ve karakterinizi gösterir. Aynı şey para haricindeki diğer şeyler için de geçerlidir.

3. Birisi size öğle / akşam yemeği ısmarlarken asla menüdeki pahalı yemeği sipariş etmeyin. Mümkünse onların seçtikleri yiyecekleri sizin için de sipariş etmelerini isteyin.

4. Hiç kimseye "Ah, yani henüz evli değil misin?", "Çocuğun yok mu", "Neden bir ev almadın?" veya "neden bir araba almıyorsunuz?" gibi garip sorular sormayın. Bunlar sizin sorunuz değildir.

5. Arkanızdan gelen kişi için daima kapıyı açın. Erkek ya da kız, yaşlı ya da genç olması fark etmez. Toplum içinde birine iyi davranmak sizi küçültmez.

6. Bir arkadaşınız sizin için bir ödeme yaptıysa, bir dahaki sefere siz ödeme yapın.

7. Farklı görüşlere saygı gösterin. Unutmayın, birinin 6 gördüğü, size 9 görünebilir. Ayrıca, ikinci görüş bir alternatif için iyidir.

8. İnsanların konuşmasını asla bölmeyin. Konuşmalarına izin verin. Dediklerinin hepsini duymak ve hepsini filtreleyin.

9. Konuşurken gereksiz konulara girmeyin. Asıl konuyu anlaşılır şekilde anlatmaya çalışın.

10. Birisiyle dalga geçerek ve onlar bundan hoşlanmazsa, durun ve bir daha asla yapmayın. İnsanları daha fazlasını yapmaya teşvik edin ve ne kadar minnettar olduğunuzu gösterin.

11. Biri size yardım ederken "teşekkür ederim" deyin.

12. Arkadaşlarınızı

kamuoyunda övün. Baş başayken eleştirin.

13. Birinin kilosuna hakkında yorum yapmak için hiçbir zaman bir neden yoktur.

"Harika görünüyorsun" demen yeterli. Kilo vermek hakkında konuşmak istiyorlarsa, zaten yapacaktır.

14. Biri size telefonunda bir fotoğraf gösterdiğinde sola veya sağa kaydırmayın. Sırada ne olduğunu asla bilemezsiniz.

15. Bir arkadaşınız size doktor randevusu olduğunu söylerse, bunun ne için olduğunu sormayın, "Umarım iyisindir" demeniz yeterlidir. Onları, size kişisel hastalıklarını söylemek zorunda kalma gibi rahatsız edici bir duruma sokmayın. Bilmenizi isterlerse, bunu zaten söylerler.

16. Temizlik görevlisine CEO ile aynı saygıyı gösterin. Altınızdaki birine ne kadar kaba davrandığınızdan kimse etkilenmez, ama insanlar onlara saygılı davranırsanız bunu fark edecektir.

17. Bir kişi doğrudan sizinle konuşuyorsa, telefonunuza bakmak kabalıktır.

18. Sizden istenene kadar asla tavsiye vermeyin.

19. Kimseye gerek yokken yaşını ve maaşını sormayın.

20. Sizi doğrudan ilgilenirmeyen herhangi bir şey olmadıkça işinize odaklanın.

21. Sokakta biriyle konuşuyorsanız güneş gözlüğünüzü çıkarın. Bu bir saygı göstergesidir. Göz teması konuşma kadar önemlidir.

22. Yoksulların ortasında asla zenginliğinizden bahsetmeyin. Benzer şekilde, çocuğu olmayanların yanında çocuklarınız hakkında konuşmayın.

23. İyi bir mesajı okuduktan sonra, "Mesaj için teşekkürler" demeye çalışın.

24. Cep telefonlarınız ile konuşurken, başkalarının sizi dinlemek zorunda kalmasına dikkat edin.

Vali Serdengeçti'den Turizm Seferberliği



Giresun Valisi Mehmet Fatih Serdengeçti turizme büyük önem verdiklerini söyledi.

Giresun'da Vali Serdengeçti Başkanlığında, Turizm Değerlendirme Toplantısı Gerçekleştirildi Serdengeçti başkanlığında, "Giresun Turizm Gündemi ve Kurumların Destekleri" konulu toplantı gerçekleştirildi.

Doğu Karadeniz Kalkınma Ajansı (DOKA) ve Giresun İl Kültür Turizm Müdürlüğü iş birliğinde, Giresun Valiliği Toplantı Salonu'nda, 24 Nisan Çarşamba günü Vali Mehmet Fatih Serdengeçti başkanlığında gerçekleştirilen toplantıya ilgili Vali Yardımcısı Mehmet Fikret Çavuş ile diğer yetkililer katıldı.

Toplantının açılış konuşmasında Vali Mehmet Fatih

Serdengeçti, turizm alanında yapılan çalışmaların önemine vurgu yaparak, ilimizin kalkınması açısından yapılan yatırımların değerini belirtti.

Açılış konuşmasının ardından yetkililer tarafından kurumların çeşitli alanlardaki faaliyetleri hakkında detaylı sunumlar yapıldı.

Sunumlarda ilk olarak "Doğu Karadeniz Turizm Vizyonu" başta olmak üzere bölge turizmin dünü, bugünü ve yarını ile potansiyel iş birliği alanları aktarıldı.

Ardından, DOKA teknik destek programları başlığı altında "Katma Değerli Üretim, Mavi Ekonomi ve Sürdürülebilir Turizm" konularında detaylı bilgi verildi.

Sunumların akabinde gün-

dem maddelerine geçilerek DOKA ve DOKAP desteğiyle, turizm alanlarının imar sorunlarına çözüm arayışları değerlendirildi.

DOKA, Türkiye Turizm Tanıtım ve Geliştirme Ajansı (TGA), İl Kültür Turizm Müdürlüğü ve turizm sektörü temsilcilerinin iş birliğiyle 2024 yılında gerçekleştirilmesi planlanan faaliyetler masaya yatırıldı.

Giresun'un tanıtımı için yapılacak etkinlikler ve önemli organizasyonlara katılım planları değerlendirildi. Hem yerel hem de ulusal çapta yapılacak tanıtım faaliyetlerine odaklanıldı. İl Turizm Gelişim Planı ve bu plan kapsamında devam eden veya planlanan önemli projeler görüşüldü.

Toplantıda, ilin karşılaştığı ihtiyaçlar ve sorunlar da detaylı bir

şekilde ele alındı. Bu sorunların çözümü için atılacak adımlar ve yapılacak çalışmalar belirlendi.

Yapılan sunum ve alınan kararların ardından katılımcıların soruları, katkıları, görüş ve önerileri dinlenerek toplantı sona erdi.

Vali Serdengeçti, toplantı sonrası sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda "DOKA koordinatörlüğünde Turizm Değerlendirme Toplantımızı gerçekleştirdik. Gündem maddelerini değerlendirerek SWOT analizimizi gözden geçirdik; devam eden projeleri, yapılacak çalışmalarını, potansiyel iş birliği alanlarını, mavi ekonomi ve katma değerli üretim programlarını ele aldık." ifadelerini kullandı.

Haber Merkezi

Belediyeden tabela açıklaması



Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse konuyla ilgili olarak yaptığı açıklamada: "Giresun Belediyesi bir kamu kuruluşudur. Kurum levhasının üstünde Türkiye Cumhuriyeti'mizin adının simgesi olan T.C. harflerinin bulunması gerekiyordu. Bizler de belediye hizmet binamızın tabelasına Türkiye Cumhuriyeti ibaresini ekledik. Bu adımın şehrimizin Türkiye Cumhuriyeti'ne aidiyet duygusunu pekiştireceğine inanıyoruz. Be-

lediyemiz, vatandaşlarımıza daha iyi hizmet sunmak için Türkiye Cumhuriyeti'nin bir parçası olarak üzerine düşen görevleri yerine getirmeye devam edecek. Bu değişiklik çok büyük anlamlar içeren bir değişiklik olarak görülmelidir." dedi.

Diğer yandan, tabelaya T.C. ibaresinin eklenmesi halk arasında memnuniyetle karşılanırken, birçok vatandaşta yeni tabelayı sosyal medyasına taşıdı. Haber Merkezi

Eklem Kireçlenmesine Yol Açan 5 Önemli Yanlış Aşırı kilo ve hareketsizlik kireçlenmeyi artırıyor

Modern çağın önemli sorunlarından aşırı kilo ve hareketsizlik başta olmak üzere günlük yaşam alışkanlıklarımızdaki bazı yanlışlar eklemelerimizin hızla kireçlenmesine yol açıyor. Acıbadem Taksim Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Fahri Erdoğan halk arasında 'kireçlenme' olarak ifade edilen, tıptaki isimleriyle osteoartrit veya artrozun son yıllarda hızla yaygınlaştığını belirterek, hareketlerimizde kısıtlılığa ve istirahat ederken bile geçmeyen ağrılara neden olan bu hastalığın kişinin günlük yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürdüğünü söylüyor.



Ancak günümüzde teknolojiye ve tıptaki hızlı gelişmelerle tedavide önemli başarılar sağlamanın mümkün olduğunu belirten Prof. Dr. Erdoğan, ameliyat dışı tedavi

yöntemlerine yanıt vermeyen hastalarda protez ameliyatının çok önemli faydalar sağladığını, bu sayede kişinin ağrılarının kurtulurken sosyal yaşantısına yeniden kavuşabildiğini vurguluyor. Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Fahri Erdoğan günlük yaşamda çok sık yapılan ve eklemimizde kireçlenmeye yol açan 5 önemli yanlış sıraladı, protez ameliyatındaki yenilikleri anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Son yıllarda giderek yaygınlaşan eklem kireçlenmesi artık sadece yaşlılarda değil gençlerde de önemli bir sorun olarak karşımıza çıkıyor. Zamanla hastanın yürüme mesafesini ciddi şekilde azaltan, eğilme ve çömelmesini imkansız hale getiren, gece ve gündüz dinlenme halinde bile ağrılarının sürmesine yol açan hastalık bu nedenle kişiyi

sosyal yaşamdan da koparabiliyor. Acıbadem Taksim Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Fahri Erdoğan ilaç ve fizik tedaviye ya da yürümeye yardımcı cihazlara rağmen hastanın ağrısının dinlendirilemediği durumlarda protez ameliyatının kaçınılmaz hale geldiğini belirttik; "Kireçlenmenin boyutu onarılmayacak düzeye ve yaygınlığa ulaştığında hastanın ameliyat olması ve protez ile eklemine yüzeylerinin değiştirilmesi gerekir. Günümüzde teknolojiye ve tıptaki gelişmeler, ileri ölçüde yıpranan ve ameliyat dışı tedavi yöntemlerine yanıt vermeyen hastalarda; yerinde ve kuralına uygun uygulanan bir eklem proteziyle ağrısız ve hareketli bir yaşamı mümkün kılıyor" diyor.

AĞRISIZ VE HAREKETLİ BİR YAŞAMI MÜMKÜN KILIYOR!

Proteze uygun şartlara sahip olan hastanın ameliyat edi-

lerek en fazla iki gün içerisinde ayakta yürür ve merdiven çıkabilecek, evde tüm ihtiyaçlarını kendisi karşılayabilecek şekilde taburcu olabildiğini belirten Prof. Dr. Erdoğan sözlerine şöyle devam ediyor: "Son yıllarda hızla gelişen teknolojiyle beraber daha dayanıklı ve doku ile uyumlu malzemeler üretilmiştir. Günümüzde artık 4. jenerasyon seramik yüzeylerin kullanımı ile daha başarılı uzun dönem sonuçlar sağlanabilmektedir. Ameliyat öncesi tetkik ve taramalarda ameliyat sırasında veya sonrasında gelişebilecek problemler başlangıçta tespit edilerek gerekli önlemler alınmaktadır. Ayrıca anestezi alanında kazanılan yenilikler, daha güvenli anestezi teknikleri ile cerrahi sırasında özellikle ileri yaş ve riskli hasta grubunda daha güvenli cerrahi imkanı sağlamaktadır. Dokuya daha az zarar vererek yapılan cerrahi yaklaşımlarla hastanın kas fonksiyonlarının

maksimum seviyede korunması sağlanmaktadır."

EKLEM KİREÇLENMESİ YOL AÇAN 5 ÖNEMLİ YANLIŞ!

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Fahri Erdoğan, eklem ve kırıkta aşınmalarına genetik rahatsızlıklar, ilerleyen yaş ve menopoz sonrası kemik erimesi (osteoporoz) gibi birçok etkenin yol açabildiğini belirtirken, bazı yanlışlarımızın da kireçlenme sürecini hızlandığını vurguluyor. Prof. Dr. Erdoğan kireçlenmeye yol açan 5 önemli yanlış şöyle sıralıyor:

- Aşırı kilo: Fazla kilo eklem için taşınması gereken fazla yükü neden olarak aşınmayı hızlandırdığından ideal kiloya inmek gerekiyor.
- Hareketsizlik: Hareketsizlik eklem zayıflatıp, kırıkta hızla tahrip olmasına yol açarak kireçlenmeyi hızlandırıyor. Uygun ve düzenli egzersiz eklemi koruyor.

- Eklemle aşırı yük bindirmek: Eklem hareketlerini zorlayacak düzeyde ağırlıkta hareketler eklemle zarar veriyor. Bu nedenle özellikle eklemi darbeye maruz bırakacak tarzda zıplama veya sıçrama ile yapılan hareketlerden kaçınmak gerekiyor.

- Sigara ve alkol: Yapılan bilimsel çalışmalarla genel sağlığa verdikleri zararlar tartışmasız olan sigara ve alkol kullanımı, dolaylı olarak eklem beslenmesini de olumsuz etkiliyor, kırıkta aşınmasını hızlandırarak rahatsızlıkların gelişimine neden oluyor.

- Duruş bozukluğu: Yanlış duruş ve oturma pozisyonları eklemde yıpranmayı artırıyor. Bu nedenle duruş bozukluklarını düzeltmek, özellikle kas ve eklem gerilimini azaltacak ve eklem çevresi kas gruplarını kuvvetlendirecek egzersizleri yapmak gerekiyor.

Fibromiyalji Hastalarının Baharı ve Ramazan'ı Rahat Geçirmesi Mümkün

Fibromiyaljinin kitabını yazan Dr. Mehmet Portakal'dan bahar

ve Ramazan ayı için yürekleri rahatlatacak açıklama.

Yumuşak doku romatizması adıyla bilinen fibromiyaljiyi en çok etkileyen mevsim bahar ayları. Ramazan ayının da önümüzdeki günlerde başlamasıyla sağlıklı yaşam düzenini sağlaması çok önemli. Fibromiyalji ile ilgili önemli çalışmaları bulunan Uzman Doktor Mehmet Portakal hem baharın hem de Ramazan'ın sorunsuz geçmesinin mümkün olduğunu açıkladı.



Baharın gelmesiyle birlikte doğanın uyanışını hissettirmiz bu günlerde, birçok kişi için yeni başlangıçların ve sağlıklı alışkanlıkların zamanı geldi. Ancak bazıları için,

fibromiyalji gibi kronik yorgunluk ve ağrılarla mücadele etmek, bu süreci zorlaştırabilir.

Uzmanlar, fibromiyalji ve benzeri sağlık sorunlarıyla ilgili farkındalığın artırılması ve etkili tedavi seçeneklerinin sunulması gerektiğini vurguluyor.

'Fibromiyalji Çözüm Rehberi' kitabıyla tanınan Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Mehmet Portakal, fibromiyalji konusunda şu değerlendirmelerde bulundu: "Fibromiyalji, hastaları hem fiziksel hem de duygusal olarak etkileyen karmaşık bir hastalıktır. Baharın gelmesiyle birlikte, vücutta yaşanan değişimler ve mevsimsel geçişler, fibromiyalji belirtilerini artırabilir. Bu nedenle, fibromiyalji hastalarının bu dönemde özellikle dikkatli olmaları ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına

öncelik vermeleri önemlidir."

Baharın enerjisiyle birlikte, fibromiyalji hastaları için doğru tedavi ve destek seçeneklerini değerlendirmenin önemine de değinen Dr. Portakal; "Fibromiyalji hastaları, uzman bir doktor eşliğinde geçmişten gelen kadim bilgilerle bilimsel verileri eşleştiren kişiye özel tedavi planları oluşturmalı ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını güçlendirmelidir. Bu süreçte, fiziksel aktivite, dengeli beslenme, stresten uzak durma ve uyku düzenine önem verme gibi basit yöntemler bile belirtileri yönetilmesine yardımcı olabilir" dedi.

RAMAZAN'IN RUHUNA GÖRE BESLENME RAHAT ETTİRİR

Ramazan ayının da yaklaşmasıyla birlikte, fibromiyalji hastalarının dikkatli olması gereken bir başka konu ise beslenme ve yaşam tarzı

düzenlemeleridir. Dr. Portakal; "Ramazan öncesi ve sonrasında, fibromiyalji hastalarının sağlıklı beslenme ve uyku düzenine dikkat etmeleri önemlidir. Oruç tutan hastaların özellikle dengeli ve besleyici öğünler tüketmeleri ve vücutlarını dinlendirici aktivitelerle desteklemeleri gerekmektedir. Ramazan'ın ruhuna göre beslenme sadece fibromiyalji hastalarını değil, herkesi rahat ettirir" şeklinde konuştu.

Baharın gelmesiyle birlikte fibromiyalji hastalarının yaşam kalitelerini artırmak ve belirtileri yönetmek için doğru adımları atmaları gerekiyor.

RAMAZAN'DA SU TUTAN YIYECEKLERE AĞIRLIK VERİN

Ramazan'da su tutan yiyeceklerle ağırlık verilmesi gerektiğini söyleyen Dr. Portakal; "Su tutan yiyecekler yağlardan sade yağ, sızma zeytin yağı

ve Hindistan cevizi yağı. Koyu yapraklı gıdalardan semizotu, maydanoz, tere, roka ve bolca limonun sıkıldığı salatanın hem sahurda hem iftarda sofradan eksik edilmemesi gerekiyor. Et ve süt ürünlerini ise, su atmayı yarayan yiyecekler oldukları için azaltılmasını tavsiye ediyoruz." şeklinde konuştu.

Dr. Mehmet Portakal'ın gün içinde rahat ettirecek altın formülü ise, 'Sahurda sade yağa 2 yumurta.'

FİBROMİYALJİ HASTASI MISINIZ?

- Herhangi bir ağrıyı normalden fazla algılıyorsanız,
- Ağrı yapmayan durumları ağrı diye hissediyorsanız,
- Egzersize karşı dirençsizliğiniz varsa,
- Kabızlık, ishal, gaz şikayetleriniz oluşuyorsa,
- Bütün bunların yanında depresyon halindeyseniz,

- Yorgunluk hissi ve uyku kalitesinde azalma görüyorsanız,

- Belli noktalarda aşırı hassasiyet bulunuyorsa fibromiyalji olabilirsiniz.

Kendi kendinize Fibromiyalji Risk Testi yaparak bir sonucu ulaşmanız mümkün.

FİBROMİYALJİ HASTALARININ RAMAZAN'DA DİKKAT EDECEKLERİ:

İftarda ve sahurda vücutta su tutan yiyecekleri arttırın.

- En çok su tutan yağlar (sade yağ, sızma zeytin yağı ve hindistan cevizi yağı)

- Hem iftarda hem sahurda salata (koyu yeşil yapraklı gıdalar, semizotu, maydanoz, tere, roka, bolca limon)

Vücuttan su atan yiyecekleri azaltın (Et ve süt ürünleri)

Dr. Mehmet Portakal'dan gün içinde dinç tutacak Altın Tavsiye: Sahurda sade yağa 2 yumurta

Down Sendromlu Bireyler Spor Aktivitelerine Yönlendirilmeli

İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde

Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Sevim AKŞİT, spor aktivitelerinin Down sendromlu bireylerin sosyal gelişimine olumlu etkileri olduğu vurguluyor. Dr. AKŞİT, bu bireylerin topluma kazandırılması için kapsayıcı bir yaklaşımın, doğru bilginin, destekleyici bir ortamın ve



iş birliğinin önemine dikkat çekiyor.

"SPOR AKTİVİTELERİ DOWN SENDROMLU BİREYLERİN SADECE FİZİKSEL DEĞİL PSİKOLOJİK GELİŞİMLERİNE DE KATKI SAĞLAR"

Toplumun bir parçası olan Down Sendromlu bireylerin günlük yaşamlarını bağımsız bir şekilde sürdürebilmesi ve toplumda yer edinebilmesi ge-

rekliliği üzerinde durulduğunu belirten Dr. Akşit; "Bu noktada spor aktivitelerinin önemi, sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik gelişimleri için de belirleyicidir. Yapılan araştırmalar, düzenli sporun Down Sendromlu bireylerin sosyal becerilerini, iletişim yeteneklerini ve özsaygılarını artırdığını ortaya koyuyor. Takım sporları ve bireysel egzersizler, bu bireylerin yaşam deneyimlerini zenginleştirerek

kendilerini ifade etme ve topluma katılma fırsatı sunuyor. Spor bu bireylerin hayatlarında daha fazla özgüven ve hayata sevinci kazanmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, Down Sendromlu bireylerin spor yapmalarını teşvik etmek ve spor faaliyetlerine erişimlerini kolaylaştırmak, onların sosyal entegrasyonunu ve yaşam kalitelerini artırmak adına önemli bir adımdır." ifadelerini kullandı. İstanbul Rumeli Üniversitesi

tesisi olarak, özel gereksinimli bireylerin yanında olduklarını ve özel gereksinimli öğrencilerin entegrasyonunu sağlamak için kapsayıcı bir eğitim modeli uygulamak için çaba gösterdiklerini vurgulayan Dr. Akşit; "Spor Bilimleri Fakültesi'nde, bedensel engelli, disleksi, otizm ve Down Sendromlu öğrencilerin eğitimine %100 burs desteği sağlanıyor ve bu öğrencilerin özel ihtiyaçları dikkate alınıyor. Ayrıca, fakülte

personeline düzenli olarak özel gereksinimli öğrenciler konusunda eğitimler veriliyor. Toplumda farkındalık oluşturmak amacıyla ENFEST gibi özel rekreatif etkinlikler düzenleniyor. Bu etkinlikler, özel gereksinimli bireylerin ve ailelerinin katılımıyla gerçekleştirilerek toplumsal farkındalığa katkı sağlıyor. Üniversitemizin bu çabaları, Down Sendromlu bireylerin yaşamlarını olumlu yönde etkiliyor." diyerek sözlerini tamamladı.

KADINLAR SÜPER LİG FİKSTÜRÜ

PLAY-OFF PUAN DURUMU								
SIRA	TAKIM	O	G	B	M	A	Y	P
1	BATLAMASPOR	3	3	0	0	6	0	35
2	YENİYOLSPOR	3	2	0	1	6	3	34
3	ES ES GENÇLİKSPOR	3	1	0	2	6	7	22
4	1957 ESPIYESPOR	3	0	0	3	1	9	18
* Batlamaspor BAL Ligi'ne yükseldi								
* Takımlar normal sezondaki puanlarının yarısıyla başladı								
* Es Es Gençlik ve 1957 Espiye'nin 3'er puanı silindi								

5.HAFTA			
DUROĞLU GELİŞİM	1	1	ÇITLAKKALESPOUR
YAĞLIDERESPOR	4	4	GÜRKÖYSPOR
GÜCE BELEDİYESPOR	2	3	SAHİLSPOR

6.HAFTA			
GÜCE BELEDİYESPOR			YAĞLIDERESPOR
SAHİLSPOR			ÇITLAKKALESPOUR
DUROĞLU GELİŞİM			GÜRKÖYSPOR

5.HAFTA			
KERASSUSPOR	1	2	BAHÇELİEVLESPOR
ÇAVUŞLU BELEDİYESPOR	3	1	SOKAKBAŞISPOR
ASPSPOR	2	3	ARMELİTSPOR

6.HAFTA			
ÇAVUŞLU BELEDİYESPOR			KERASSUSPOR
ASPSPOR			BAHÇELİEVLESPOR
SOKAKBAŞISPOR			ARMELİTSPOR

5.HAFTA			
ÇEPNİSPOR	3	0H	SEKA AKSUSPOR
ALUCRASPOR	2	0	ÇAVUŞOĞLUSPOR
DARİKÖYSPOR	0	5	KARABULDUKSPOR

6.HAFTA			
ALUCRASPOR			ÇEPNİSPOR
DARİKÖYSPOR			SEKA AKSUSPOR
KARABULDUKSPOR			ÇAVUŞOĞLUSPOR

MEHMET AKSU 2.AMATÖR LİG A GRUBU								
SIRA	TAKIM	O	G	B	M	A	Y	P
1	DUROĞLU GELİŞİM	5	4	1	0	13	1	13
2	SAHİLSPOR	5	4	0	1	12	6	12
3	ÇITLAKKALESPOUR	5	3	1	1	15	6	10
4	GÜCE BELEDİYESPOR	5	2	0	3	11	11	6
5	GÜRKÖYSPOR	5	0	1	4	5	17	1
6	YAĞLIDERESPOR	5	0	1	4	7	22	1
* İLK 2 PLAY-OFF OYNAR								

MEHMET AKSU 2.AMATÖR LİG B GRUBU								
SIRA	TAKIM	O	G	B	M	A	Y	P
1	ARMELİTSPOR	5	5	0	0	19	6	15
2	BAHÇELİEVLESPOR	5	4	0	1	14	6	12
3	ASPSPOR	5	3	0	2	12	9	9
4	ÇAVUŞLU BELEDİYESPOR	5	2	0	3	11	9	6
5	SOKAKBAŞISPOR	5	1	0	4	5	15	3
6	KERASSUSPOR	5	0	0	5	6	22	0
* İLK 2 PLAY-OFF OYNAR								

MEHMET AKSU 2.AMATÖR LİG C GRUBU								
SIRA	TAKIM	O	G	B	M	A	Y	P
1	ALUCRASPOR	5	4	1	0	20	3	13
2	KARABULDUKSPOR	5	3	2	0	19	5	11
3	ÇAVUŞOĞLUSPOR	5	3	1	1	8	5	10
4	ÇEPNİSPOR	5	2	0	3	10	11	6
5	DARİKÖYSPOR	5	1	0	4	4	20	3
6	SEKA AKSUSPOR	5	0	0	5	2	19	-3
* İLK 2 PLAY-OFF OYNAR								

TARİH..... A TAKIMI..... SKOR..... B TAKIMI

26.08.2023 1. Hafta..... AKSARAY BELEDİYESİ.....26 : 34..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA

26.08.2023 1. Hafta..... GÖRELE BELEDİYESİ.....34 : 31..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ

26.08.2023 1. Hafta..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK.....38 : 24..... İZMİR BBSK

26.08.2023 1. Hafta..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ.....34 : 41..... KASTAMONU BELEDİYESİ

27.08.2023 1. Hafta..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ.....28 : 29..... BURSA BBSK

01.09.2023 2. Hafta..... KASTAMONU BELEDİYESİ.....36 : 24..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

02.09.2023 2. Hafta..... BURSA BBSK.....21 : 23..... GÖRELE BELEDİYESİ

02.09.2023 2. Hafta..... KONYAALTI BELEDİYESİ.....32 : 28..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK

02.09.2023 2. Hafta..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ.....35 : 25..... AKSARAY BELEDİYESİ

03.09.2023 2. Hafta..... İZMİR BBSK.....28 : 31..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ

09.09.2023 3. Hafta..... AKSARAY BELEDİYESİ.....22 : 31..... BURSA BBSK

09.09.2023 3. Hafta..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ.....36 : 34..... İZMİR BBSK

09.09.2023 3. Hafta..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA.....27 : 30..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ

09.09.2023 3. Hafta..... GÖRELE BELEDİYESİ.....31 : 36..... KASTAMONU BELEDİYESİ

09.09.2023 3. Hafta..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ.....24 : 36..... KONYAALTI BELEDİYESİ

15.09.2023 4. Hafta..... KASTAMONU BELEDİYESİ.....38 : 22..... AKSARAY BELEDİYESİ

16.09.2023 4. Hafta..... BURSA BBSK.....24 : 36..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA

16.09.2023 4. Hafta..... KONYAALTI BELEDİYESİ.....35 : 23..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

16.09.2023 4. Hafta..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK.....40 : 36..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ

18.09.2023 4. Hafta..... İZMİR BBSK.....26 : 22..... GÖRELE BELEDİYESİ

23.09.2023 5. Hafta..... AKSARAY BELEDİYESİ.....27 : 29..... İZMİR BBSK

23.09.2023 5. Hafta..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA.....26 : 42..... KASTAMONU BELEDİYESİ

23.09.2023 5. Hafta..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ.....25 : 23..... BURSA BBSK

26.09.2023 5. Hafta..... GÖRELE BELEDİYESİ.....30 : 40..... KONYAALTI BELEDİYESİ

28.09.2023 5. Hafta..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ.....21 : 27..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK

29.09.2023 6. Hafta..... KASTAMONU BELEDİYESİ.....35 : 31..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ

30.09.2023 6. Hafta..... İZMİR BBSK.....32 : 29..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA

18.10.2023 6. Hafta..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK.....33 : 28..... GÖRELE BELEDİYESİ

18.10.2023 6. Hafta..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ.....39 : 32..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

19.10.2023 6. Hafta..... KONYAALTI BELEDİYESİ.....46 : 22..... AKSARAY BELEDİYESİ

21.10.2023 7. Hafta..... BURSA BBSK.....23 : 33..... KASTAMONU BELEDİYESİ

21.10.2023 7. Hafta..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ.....32 : 31..... İZMİR BBSK

22.10.2023 7. Hafta..... AKSARAY BELEDİYESİ.....25 : 35..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK

23.10.2023 7. Hafta..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA.....24 : 33..... KONYAALTI BELEDİYESİ

23.10.2023 7. Hafta..... GÖRELE BELEDİYESİ.....28 : 29..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ

26.10.2023 8. Hafta..... İZMİR BBSK.....27 : 19..... BURSA BBSK

27.10.2023 8. Hafta..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ.....36 : 33..... AKSARAY BELEDİYESİ

28.10.2023 8. Hafta..... KONYAALTI BELEDİYESİ.....38 : 23..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ

29.10.2023 8. Hafta..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK.....35 : 23..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA

30.10.2023 8. Hafta..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ.....31 : 33..... GÖRELE BELEDİYESİ

03.11.2023 9. Hafta..... AKSARAY BELEDİYESİ.....32 : 33..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

03.11.2023 9. Hafta..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA.....24 : 33..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ

04.11.2023 9. Hafta..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ.....30 : 35..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK

04.11.2023 9. Hafta..... KASTAMONU BELEDİYESİ.....42 : 32..... İZMİR BBSK

05.11.2023 9. Hafta..... BURSA BBSK.....18 : 36..... KONYAALTI BELEDİYESİ

11.11.2023 10. Hafta..... GÖRELE BELEDİYESİ.....41 : 28..... AKSARAY BELEDİYESİ

13.11.2023 10. Hafta..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ.....30 : 25..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA

14.11.2023 10. Hafta..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ.....39 : 37..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ

14.11.2023 10. Hafta..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK.....40 : 26..... BURSA BBSK

15.11.2023 10. Hafta..... KONYAALTI BELEDİYESİ.....37 : 29..... KASTAMONU BELEDİYESİ

18.11.2023 11. Hafta..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA.....35 : 40..... GÖRELE BELEDİYESİ

18.11.2023 11. Hafta..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ.....42 : 39..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

19.11.2023 11. Hafta..... BURSA BBSK.....22 : 24..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ

23.12.2023 11. Hafta..... KASTAMONU BELEDİYESİ.....35 : 34..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK

23.12.2023 11. Hafta..... İZMİR BBSK.....29 : 44..... KONYAALTI BELEDİYESİ

30.12.2023 12. Hafta..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA.....29 : 43..... AKSARAY BELEDİYESİ

02.01.2024 12. Hafta..... İZMİR BBSK.....28 : 38..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK

02.01.2024 12. Hafta..... BURSA BBSK.....29 : 23..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

02.01.2024 12. Hafta..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ.....41 : 38..... GÖRELE BELEDİYESİ

03.01.2024 12. Hafta..... KASTAMONU BELEDİYESİ.....35 : 36..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ

06.01.2024 13. Hafta..... AKSARAY BELEDİYESİ.....29 : 37..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ

13. Hafta..... GÖRELE BELEDİYESİ.....30 : 29..... BURSA BBSK

06.01.2024 13. Hafta..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ.....33 : 47..... KASTAMONU BELEDİYESİ

07.01.2024 13. Hafta..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK.....24 : 29..... KONYAALTI BELEDİYESİ

09.01.2024 13. Hafta..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ.....28 : 23..... İZMİR BBSK

13.01.2024 14. Hafta..... BURSA BBSK.....28 : 19..... AKSARAY BELEDİYESİ

13.01.2024 14. Hafta..... İZMİR BBSK.....27 : 29..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

14.01.2024 14. Hafta..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ.....45 : 32..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA

15.01.2024 14. Hafta..... KASTAMONU BELEDİYESİ.....44 : 33..... GÖRELE BELEDİYESİ

17.01.2024 14. Hafta..... KONYAALTI BELEDİYESİ.....39 : 28..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ

20.01.2024 15. Hafta..... AKSARAY BELEDİYESİ.....25 : 38..... KASTAMONU BELEDİYESİ

21.01.2024 15. Hafta..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA.....27 : 35..... BURSA BBSK

21.01.2024 15. Hafta..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ.....30 : 44..... KONYAALTI BELEDİYESİ

22.01.2024 15. Hafta..... GÖRELE BELEDİYESİ.....32 : 26..... İZMİR BBSK

31.01.2024 15. Hafta..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ.....29 : 31..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK

04.02.2024 16. Hafta..... BURSA BBSK.....34 : 31..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ

04.02.2024 16. Hafta..... KASTAMONU BELEDİYESİ.....42 : 30..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA

04.02.2024 16. Hafta..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK.....37 : 33..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

05.02.2024 16. Hafta..... İZMİR BBSK.....34 : 22..... AKSARAY BELEDİYESİ

05.02.2024 16. Hafta..... KONYAALTI BELEDİYESİ.....43 : 28..... GÖRELE BELEDİYESİ

17.02.2024 17. Hafta..... AKSARAY BELEDİYESİ.....29 : 38..... KONYAALTI BELEDİYESİ

17.02.2024 17. Hafta..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ.....37 : 48..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ

18.02.2024 17. Hafta..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ.....27 : 45..... KASTAMONU BELEDİYESİ

19.02.2024 17. Hafta..... GÖRELE BELEDİYESİ.....26 : 38..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK

19.02.2024 17. Hafta..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA.....24 : 34..... İZMİR BBSK

09.03.2024 18. Hafta..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ.....33 : 34..... GÖRELE BELEDİYESİ

10.03.2024 18. Hafta..... KONYAALTI BELEDİYESİ.....38 : 23..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA

10.03.2024 18. Hafta..... İZMİR BBSK.....29 : 30..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ

11.03.2024 18. Hafta..... KASTAMONU BELEDİYESİ.....34 : 26..... BURSA BBSK

13.03.2024 18. Hafta..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK.....34 : 17..... AKSARAY BELEDİYESİ

16.03.2024 19. Hafta..... BURSA BBSK.....45 : 29..... İZMİR BBSK

17.03.2024 19. Hafta..... AKSARAY BELEDİYESİ.....26 : 39..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ

17.03.2024 19. Hafta..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ.....30 : 35..... KONYAALTI BELEDİYESİ

18.03.2024 19. Hafta..... GÖRELE BELEDİYESİ.....30 : 25..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

20.03.2024 19. Hafta..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA.....22 : 34..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK

23.03.2024 20. Hafta..... İZMİR BBSK.....31 : 36..... KASTAMONU BELEDİYESİ

24.03.2024 20. Hafta..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ.....38 : 29..... AKSARAY BELEDİYESİ

24.03.2024 20. Hafta..... KONYAALTI BELEDİYESİ.....32 : 29..... BURSA BBSK

24.03.2024 20. Hafta..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK.....29 : 26..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ

25.03.2024 20. Hafta..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ.....41 : 36..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA

20.04.2024 21. Hafta..... AKSARAY BELEDİYESİ.....28 : 39..... GÖRELE BELEDİYESİ

21.04.2024 21. Hafta..... BURSA BBSK.....26 : 30..... ARMADA PRAXIS YALIKAVAK

21.04.2024 21. Hafta..... TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA.....31 : 29..... ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

21.04.2024 21. Hafta..... ÜSKÜDAR BELEDİYESİ.....26 : 30..... YENİMAHALLE BELEDİYESİ

22.04.2024 21. Hafta..... KASTAMONU BELEDİYESİ.....38 : 40..... KONYAALTI BELEDİYESİ



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

26 Nisan 2024 Cuma

Sayfa: 8



Kadınlar Süper Liginde yer alan Görele Belediyespor, ligin son müsabakası için çalışmalarını sürdürüyor. 'Kazanıp Avantajımızı Korumak İstiyoruz'

Kadınlar Hentbol Ligi'nin son maçı için Pazar günü sahasında Tekirdağ Süleymanpaşa ile karşılaşacak olan temsilcimiz Görele'nin Sultanları Görele Belediyesi baş antrenörü Mehmet Ali Binen "Rakipten çok bizim ligdeki yerimizi korumak ve play-off'ta avantajımızı kaybetmemek için kazanmak istiyoruz" dedi.

Geçtiğimiz hafta deplasmanda oynadığı Aksaray Belediye maçını ve ligin son maçı

olan Tekirdağ Süleymanpaşa müsabakası için açıklamalarda bulunan Binen "Geçtiğimiz hafta ligin sıralaması için önemli bir haftaydı. Aksaray'ın son maçı ve düşme hattında olduğu için maçın zor olacağını düşündüğümüzden, maçın başından sonuna kadar konsantrasyonumuzu bozmadan oynadık. Zor olacak olan müsabakayı kolay aldık. Bu hafta ligin son maçına çıkıyoruz. Rakipten çok bizim ligdeki yerimizi korumak ve play-off'ta



avantajımızı kaybetmemek için kazanmak istiyoruz. Bu bilinçle sahada olacağız. Takımda Ayşenur Kara, İrem İnce ve Gizem Dilek'in tedavileri devam

ediyor. Her zaman olduğu gibi tüm taraftarlarımızı müsabakaya bekliyoruz" dedi.

Haber: Serdar Kara

Eynesil Son Maçına Çıkmama Kararı Aldı!



3.ligden düşmesi kesinleşen temsilcimiz Amber Çay Belediyespor, sahasında oynayacağı ligin son maçı olan Elazığ maçına çıkmayacak.

Konuyla ilgili temsilcimiz

Amber Çay Eynesil Belediyespor'dan yapılan açıklamada "Silifke Belediyespor maçından sonra 3. Lig'den düşmemiz kesinleştiği için Eynesil Belediyespor Yönetim

Kurulu olarak kamuoyuna değerlendirme yapma gereğinde bulunulmuştur. Yönetim Kurulu olarak maddi ve manevi olarak hep takımımızın arkasında durduk. Geline bu son noktada her şeyin sıcaklığına olduğu bu dönemde herkesi itidalli olmaya davet ediyoruz. Eynesilimizin kırgınlığını ve kızgınlığını en az sizler kadar biz de yaşıyoruz ancak Eynesil halkından bu durumu düzeltmemiz için bir kez daha destek bekliyoruz. Kulübü düşürüp kaçıp gidecek insanlar değiliz.

Tekrardan daha güzel günler için savaşmaya hazırız. Bu durumu düzeltmek için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz. Yönetim Kurulumuzun aldığı karar sonucu cumartesi günü oynamamız gereken Elazığspor karşılaşmasına matematiksel olarak ligde kalma ihtimalimiz olmadığı için çıkmama kararı aldık. Bugünden itibaren takımımız için yeni sezon planlamasını yaparak çalışmaya başlayacağız" denildi.

Haber: Osman Yılmaz

Başkan Hasbi Dede'den Şampiyona Kutlama



Görele Belediye Başkanı Hasbi Dede, Giresun şampiyonu olan antrenörlüğünü Haşim Gökhan Öner'in yaptığı temsilcimiz Görelespor U15 takımını kutlayarak, Türkiye şampiyonasında başarılar diledi. Görele Belediye Başkanı Hasbi Dede "Bölgesel Amatör Lig'de mücadele eden Görelespor'unuzun U-15 Takımı, il şampiyonu olarak, Türkiye şampiyonasında ilimiz ve ilçemizi temsil etmeye hak kazandı. Takımımızı tebrik ediyor, bizlere bu gururu yaşatan takım yöneticilerimize, teknik heyetimize ve futbolcularımıza teşekkür ediyorum" diye konuştu. Haber: Osman Yılmaz

TFF Hakem Akademisi, 5 İilde Aday Hakem Kursları Gerçekleştirdi

TFF Hakem Akademisi, 15-21 Nisan haftasında 5 ilde daha Aday Hakem Kursları açarak illerdeki hakem ihtiyacını karşılamaya yönelik faaliyetlerine devam etti.

Malatya, Uşak, Afyon, Yalova ve Elazığ illerinde yeni hakem olabilecek heyecanıyla başvuru yapan adaylar hafta başından itibaren 17 kural, atletik performans ve psikolojik performans sunumlarının yer aldığı online eğitim içeriklerini aldılar. 20 Nisan Cumartesi günü 5 ilde toplam 165 kişiye, Hakem Eğitimcileri tarafından yüz yüze eğitim verildi. Eğitimin sonunda eşzamanlı olarak Turkcell EduBiz sistemi üzerinden 50 soruluk sınava tabi tutulan adaylardan, 60 ve



üzeri puan alan isimler, 21 Nisan Pazar günü saha uygulaması ve atletik testin yer aldığı son aşamaya geçebilmek için çaba sarf ettiler. Saha aşamasında ise erkeklerde 2200, kadınlarda 1600 metreyi 12 dakika içerisinde koşmayı başaran isimler, Aday Hakem olarak hakemlik kariyerlerine başlamaya hak kazandı.

Hakem Akademisi'nin MHK ile iş birliği içerisinde gerçekleştirdiği Aday

Hakem Kursları, ilerleyen haftalarda farklı illerde gerçekleştirilmeye devam edecek.

Eğitimin sonunda eşzamanlı olarak Turkcell EduBiz sistemi üzerinden 50 soruluk sınava tabi tutulan adaylardan, 60 ve üzeri puan alan isimler 21 Nisan Pazar günü saha uygulaması ve atletik testin yer aldığı son aşamaya geçebilmek için çaba sarf ettiler.

Haber Merkezi

Görelespor'un Umutları Tükeniyor



Görelespor, seneye çok yüksek ihtimalle Süper Amatör Ligde mücadele edecek Yeşil-beyazlı ekibimiz sahasında Çayelispor'a 3-0 yenildi. Bu sonuç Bulancakspor'un şampiyonluk şansını yok denilebilecek kadar azalttı. Çayelispor kalan maçlarda rakibi Bulancakspor kazansa bile bir puan

alması halinde şampiyonluğu garantileyecek. Bulancakspor büyük bir mucize gerçekleşmez ve ligden çıkamaz ise küme düşen takım Görelespor olacak. Çayelispor'un 55, Bulancakspor'un ise 47 puanı bulunuyor. Çayelispor kalan 3 maçın birini bay geçirecek

Haber: Hakan Çelebi

Köse'den Giresunspor Yorumu : Eve Lazım Olan Camiye Haram

Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse, siyasetin Giresunspor kulübüne zarar verdiğini söyledi.

Başkan Köse; Giresunspor'un sadece şehirde yaşayanların değil, tüm dünya genelindeki Giresunluların ortak paydası olduğunu vurgulayarak, siyasetin kulübe zarar verdiğini belirterek; "Giresunspor'u çocukluktan beri heyecanla izler, maçlarına gitmek için fırsat kollar, bilet almak için para biriktirdik. Gönül ister ki Giresunspor'un bütün ekonomik sıkıntılarını giderelim, ancak Giresunspor'un mali tablosu Giresun Belediyesinin altından kalkabileceği bir

durumda değil. Ata sözünden örnek vermek gerekirse, 'Eve lazım olan camiye haramdır'. Öncelikle evin toparlanmasını gerektiği için elimizden geldiğince yardımcı olacağız. Kurum olarak mümkün olmadığı takdirde bireysel olarak da Giresunspor'a yardımcı olunacaktır. Aramızda imece usulü yaparak, Giresunspor'un için şimdiki kadar olduğu gibi yine elimizden geleni yapacağız" dedi. Haber: Zafer Akten

