



# MST YAPI İNŞAAT

## İNŞ. GIDA SAN. ve TİC. LTD. ŞTİ.

mst@mstozenenerji.com.tr @mstozenenerji www.mstozenenerji.com.tr mstozenenerji

# redcLOUR

## GİRESUN - ORDU DİSTRİBÜTÖRÜ

Hacı Hüseyin Mah. Gazi Mustafa Kemal Bulvarı No: 106/A Giresun

Yusuf GÖZE - 0538 740 97 68 & Ünal GÖZE - 0541 824 32 76 & Ramazan GÖZE - 0534 650 19 55



Hernevi Hurda Alım-Satım İnşaat Yıkımı - Sökümü - Demir Kapı - Çelik Kapı  
Ahşap Kapı - Boru - Sac - Köşebent - Profil  
Mutfak Tezgahı - 2. El Eşya - PVC Kapı Pencere  
İnşaat Malzemeleri - Konteynir - Plastik Sac - Varil



**YUSUF GÖZE HURDACILIK  
YAPI MARKET**



ESENBUK MEVKİLİ ESENBUK KÜME EVLERİ NO: 49 BARÇA KÖYÜ GİRESUN

0454 225 63 01



# Yeşil ÇOTANAK

www.yesilcotanak.com Fiyatı: 4 TL Sayı:787 Yıl: 14 25 Nisan 2024

## 23 Nisan Coşkuyla Kutlandı



23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı coşkuyla kutlandı. Tüm yurtta olduğu Giresun'da da 23 Nisan etkinlikleri coşkuyla gerçekleşti. Valilik önünde sabah yapılan 23 Nisan programının ardından coşku öyle saatlerinde Atatürk meydanında ise doruğa ulaştı. Halk oyunları gösterileri, şiirler okunması ve çeşitli gösteriler ile 23 Nisanın coşkusunu çocuklar doğaya çıkardı. (Mehmet Yaşar)

# "Şampiyon Olduk!"

## Başkan Köse Zehir Zemberek Sözlerle Bir Önceki Yönetime Yüklendi

### "Borç Miktarıyla Birlikte Nüfusa Göre İrdelendiğinde Türkiye'de Şampiyon Oldu"

Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse, düzenlediği ilk basın toplantısında belediyenin mali tablosuyla ilgili gündeme oturacak açıklamalarda bulundu.

Başkan Köse, kendilerine rekor düzeyde bir borç yükü bıraktığını söyleyerek, belediyenin toplam borcunun 1 Milyar 714. Milyon 887 Bin TL olduğunu açıkladı.

Başkan Fuat Köse, "Karşılaştığımız mali tabloyu Giresunlu her geçen gün sabırsızlıkla bizden öğrenmek istedi. Giresun Belediyesinin yani dükkanın sahibi Giresunludur. Bize çalışmamız için yetki vermiştir. Giresunlu ne isterse onu yapmaya mecburuz" dedi.

Başkan Köse şöyle devam etti.

Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse, önceki yönetimlerin borç konusunda şeffaf olmadığını ifade etti. Kendisinin bu durumu art niyet olarak değerlendirdiğini dile getiren Başkan Köse, "Giresunlu ne hali

varsa görsün dediler. Bu defter daha kapanmadı. Bu hesabı biz vereceğiz" dedi. Köse, eleştirilere rağmen belediyenin hizmetlerinin aksamayacağını vurguladı ve işçilerin maaşlarının ödenmesi konusunda kararlı olduklarını belirtti.

Başkan Fuat Köse, Giresun'da 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı coşkuyla kutladıklarını belirterek, çocukların kendilerini yalnız bırakmadığını ve muhteşem bir organizasyon gerçekleştirdiklerini söyledi. Kutlamalara önümüzdeki süreçte devam edeceklerini ifade eden Köse, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı ile Uluslararası Aksu Festivali gibi etkinliklerin de muhteşem geçeceğini dile getirdi. Köse, Giresun'un tanıtımını en güzel şekilde yapacaklarını ve Haluk Levent gibi sanatçıları festivalde ağırlayacaklarını belirtti. Gösterdikleri birlik ve dayanışmayla her şeyin üstesinden gelebileceklerini vurgulayan Başkan Köse,



Giresun'un güçlü ve birlikte hareket eden bir şehir olduğunu ifade etti.

### FESLİ ZİHNİYETİ- ÇEKLER HAVADA UÇUYOR

Başkan Fuat Köse, seçim öncesi belediyenin yapılan harcamalarını eleştirdi. Özellikle 6,5 milyon liraya yapılan özel restoran ihalesi ve yapılan yemek harcamalarına dikkat çekti. Kendi dönemlerinde iftar yemeklerini belediye cefakar çalışanları ve duyarlı hemşehrileriyle birlikte organize ettiklerini, bu organizasyonların maliyetinin belediyeye hiçbir yük getirmediklerini belirtti. Ayrıca, Giresun'a hizmet etmek için ellerinden geleni yapacaklarını ifade eden Köse, şeffaf bir yönetim an-

layışıyla belediyenin mali durumunu kamuoyuyla paylaşacaklarını söyledi.

### YANGINDAN MAL KAÇIRIR GİBİ

Başkan Fuat Köse, seçim öncesinde yapılan harcamaları eleştirerek, belediye kaynaklarının israf edildiğini belirtti. Seçim ya-

tımları adı altında yapılan harcamaları sorguladı ve örnekler verdi. Örneğin, 300 kilo etin belediye tarafından neden alındığını sorguladı. Mart ayında yapılan harcamaların detaylarını açıklayarak, solüsyon, eldiven ve gıda alımlarında ciddi miktarda israf olduğu-



nu belirtti. Seçim sürecinde yapılan harcamaların hesabını vermek için şeffaf bir yönetim anlayışı benimseyeceklerini ve belediye binasına borç listesini asacaklarını söyledi.

### SU İNDİRİMİNİ YAPACAĞIZ, İŞ SÖZÜ VERMEDİK

Başkan Fuat Köse, önümüzdeki mecliste su indirimi vaadini gündeme getireceklerini ve Fen İşleri,

Su ve Kanal, Temizlik İşleri gibi birimlerde daha fazla hizmet sunacaklarını belirtti. Giresun'a destek olacaklarını ve belediyeye yeni kaynaklar yaratarak şehre hizmet edeceklerini vurguladı. İşçi alımlarında işten haksız atılanlara öncelik vereceklerini, ancak iş disiplinine uymayan personelin arkasında durmayacaklarını söyledi. (Sabri Yücel)

## Aksu Festivali Eski Günlerine Geri Dönüyor



Giresun Belediye Başkanı Fuat Köse, son 5 yıldır ihmal edilen Uluslararası Giresun Aksu Festivali'ni eski coşku günlerine döndürme kararı aldı. Köse, festivalin 20 Mayıs'ta başlayacağını ve açılış konserinde Haluk Levent'in sahne alacağını duyurdu. Festivalde ayrıca 7 farklı ülkeden halk dansları topluluğunun da yer alacağını belirtti. (Sabri Yücel)

# EVİMSE İNŞAAT

## EVİMSE MOTORS

BERAT AKKAYA  
0532 634 89 64

# ERGÜNSA

ORMAN ÜRÜNLERİ VE YAPI MARKET



MDFLAM - SUNTALAM  
MEMBRAN KAPAK - PARKE  
KAPI - MOBİLYA  
HIRDAVATI - ANKASTRE

Aksu Mah.Pazar Cad. No:74  
GİRESUN - (0454) 222 04 44

# YAMAN OPTİK

Sizin Gözlükçünüz Çarşı Mah. Selimağa Cad. No:1/A  
0454 411 50 77 PTT KARŞISI - TİREBOLU

# FATSA İNŞAAT

## İNŞAAT TAAHHÜT

Mustafa FATSA  
SATILIK DAİRE ve DÜKKANLAR & KAT KARŞILIĞI ARSA  
H. Miktat Mah. Dervişoğlu Sk. No:32/4 GİRESUN  
Tel: 0454 212 47 44 Gsm: 0536 512 26 78

# Fındık Üreticilerine Kahverengi Kokarca Uyarısı



Giresun Ziraat Odası Başkanı Nurittin Karan, kahverengi kokarcanın fındık rekoltesine zarar ver-

mesi ihtimaline dikkat çekerek, üreticileri uyardı.

Karan, yaptığı açıklamada, kahverengi kokar-

canın hızla yayılmaya ve fındık bahçelerini istila etmeye devam ettiğini belirterek, bu zararlı böceğin

2024 yılı rekoltesini tehdit ettiğine dikkat çekti.

Ziraat odaları ve tarım ve orman müdürlüklerinin uyarılarına rağmen, kahverengi kokarcanın yeterince önlem alınmadan yayıldığını ifade eden Karan, "Geçen yıl Giresun'da az miktarda görülen bu zararlı böceğin popülasyonunda bu yıl ciddi bir artış görülüyor. Hızla yayılan kahverengi kokarcanın 2024 yılı rekoltesine 100-150 bin ton civarında zarar vermesi bekleniyor. Devlet-üretici işbirliğiyle bu zararı karşı acil ve etkili bir mücadele başlatılmalı, fındık bahçeleri ve tarım ara-

zaları temizlenmelidir" dedi.

Karan, devlet eliyle yapılan mücadelenin yeterli olmadığını belirterek, üreticilere ilaç desteği sağlanması gerektiğini vurguladı.

"Bu zararlı, sadece Karadeniz Bölgesi'nde değil, Akdeniz Bölgesi'nde narnciye tarımını da tehdit ediyor. Zamanında müdahale edilmezse, fındık başta olmak üzere tarım ürünlerimizin geleceği tehlikeye girebilir" diyen Karan, devleti fındık üreticilerinin yanında olmaya çağırdı.

(Ahmet Uzun)



## Bulancağ'ta Temiz ve Sağlıklı İçme Suyu Takviyesi



Giresun'un Bulancağ Belediye Başkan Yardımcısı İdris Çiçek, "İçme suyu sistemimizde olumsuz bir durum olmamakla birlikte artan nüfus ve mevsimsel sebeplerle mevcut su kaynaklarımız zaman zaman yetersiz kalabilmektedir. Bu durumun da giderilmesi için takviye çalışmalarımızı

ve ek planlamalarımızı yapmaya başladık" dedi.

Başkan Yardımcısı Çiçek, Fen İşleri Müdürlüğü ve BULASKİ İşletme Müdürlüğü'nün saha çalışmaları hakkında bilgi alarak incelemelerde bulundu.

Kapalı pazar yeri içerisinde yapımı devam eden

tuvaletler, adliye binası karşısındaki mezarlık duvarı, sahilde bisiklet ve yürüyüş yolunda yapımına başlanan mescit ve tuvaletlerde incelemelerde bulunan Başkan Yardımcısı Çiçek, su kaynaklarının sağlandığı kuyular ve depolarda da incelemelerde bulunup bilgilerini kullandı.

Çiçek, "Başkanımız Necmi Sıbıç'ın en önem verdiği konuların başında sağlıklı içme suyu sağlanması gelmektedir. İçme suyu sistemimizde olumsuz bir durum olmamakla birlikte artan nüfus ve mevsimsel sebeplerle mevcut su kaynaklarımız zaman zaman yetersiz kalabilmektedir. Bu durumun da giderilmesi için takviye çalışmalarımızı ve ek planlamalarımızı yapmaya başladık. Suyla ilgili alınacak ek tedbirlerle kısa sürede ilçenin en sağlıklı suya ulaşması sağlanacaktır" ifadelerini kullandı.

Başkan Yardımcısı Çiçek, hafta sonu meydana gelen suyun koyu renkli akması ve kesintinin sebebinin de su pompalarında meydana gelen arıza olduğunu, bunun da giderilerek, pazartesi öğlene kadar tüm ilçeye temiz su verilmesinin sağlandığını sözlerine ekledi.

(Mehmet Yaşar)

## Roma'da Beceri Kazandılar



Giresun İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından yürütülen ERASMUS+ Okul Eğitimi Akreditasyonu projesi kapsamında, 10 Giresunlu öğretmen, 14-20 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen

şekillendirmek için gerekli bilgi, beceri, tutum ve değerleri kazanmak amacıyla Roma'da işbaşı gözlem faaliyetine katıldı.

14-20 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen

faaliyette, farklı ilçelerde ve kurumlarda görev yapan öğretmenler, Roma'da bulunan Insituto Comprensivo Via Matteotti okulunda işbaşı gözlem faaliyetine katılarak, sürdürülebilir kalkınma ile ilgili uygulamaları yerinde görme ve deneyimleme fırsatı buldu.

Proje ortağı olan Bulancağ Anadolu Lisesi Al-

manca öğretmeni Alper Bektaş da faaliyete katılan öğretmenler arasındaydı.

Bu faaliyetle Giresunlu öğretmenler, sürdürülebilir kalkınma konusundaki bilgi ve becerilerini geliştirerek, öğrencilerini ve kendini bilinçlendirmeye ve farkındalık yaratmaya katkıda bulunacaklar.

(Mehmet Yaşar)

## Millî Savunma Üniversitesi'nin Tanıtım Etkinliği Düzenlendi



İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün evsahipliğinde gerçekleştirilen etkinliğe, Millî Savunma Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Serdar Salın ve beraberindeki akademisyenler konuşmacı olarak katıldı.

Etkinliğe il genelindeki 11. ve 12. sınıf lise öğrencileri yoğun ilgi gösterdi.

Sunumda, Millî Savunma Üniversitesi'nin fakülte ve bölümleri ile fiziki imkânları hakkında detaylı bilgiler verilirken,

üniversitenin misyonu, vizyonu, akademik ve mesleki faaliyetleri ile öğrenci seçme ve yerleştirme süreçleri hakkında katılımcılara bilgi aktarıldı.

Öğrenciler, ilgiyle takip ettikleri sunumun ardından soru-cevap bölümünde, Millî Savunma Üniversitesi ile ilgili merak ettikleri konularda bilgi almanın yanı sıra deneyimlerini paylaşma fırsatı buldular.

(Ahmet Uzun)



**AKBAŞ REKLAM**  
GRAFİK TASARIM OFİSİ

**BEZ VE VİNİL BASKI**

TÜRKİYE'NİN HER NOKTASINA KARGO YAPILMAKTADIR.



**541 211 87 00**

Çınarlar Mah. Fevzi Paşa Cad. No: 32

Öndin Pasajı Merkez / GİRESUN

www.akbasreklam.com



# İklim Değişikliğiyle Mücadelede Doğa Korumacı Çocuklar Geliyor

Giresun Belediyesi ile Çocuk Kültürü Derneği iş birliğinde, UNICEF Türkiye destekleriyle Doğa Koruma Merkezi Vakfı (DKM) tarafından düzenlenen 'Ekolojik Okuryazarlık Eğitimi' 18-19 Nisan 2024 tarihleri arasında gerçekleştirildi.

Eğitim kapsamında, DKM Doğa Eğitimi programı uzmanları Tuğba Can ve Nuray Çaltı tarafından Çocuk Odaklı Ekolojik Okuryazarlık Eğitimi verildi.

Eğitimde, çocuklara ekoloji, biyolojik çeşitlilik, ekosistem hizmetleri, doğa temelli çözümler, iklim de-



ğişikliği ve mücadele yolları hakkında bilgi verildi. Ayrıca, çocuklara doğada korumalı ve uygulamalı eğitimle çevrelerindeki bitki ve hayvanların tanıtımı yapıldı.

Katılımcı çocuklar da, 'Çocuk Dostu Giresun' için proje fikirleri geliştirdi ve sundu.

Program, Giresun Belediye Başkan Vekili Taner Yazıcı'nın çocuklarla bir araya gelmesiyle son buldu. Çocuklar, proje fikirlerini ve Giresun'u Başkan Vekili Yazıcı'ya anlatarak, doğayı koruma sözü verdiler. (Serkan Baş)

# "Biraz da Siz Uğraşın"



Fındık üreticilerinin kabusu olan Kahverengi Kokarca, Tarım ve Orman Bakanlığı'nın kapısına dayandı! CHP Ordu Milletvekili Mustafa Adıgüzel, Tarım ve Orman Bakanlığı'nın önünde en büyük fındık zararlısı olan Kahverengi Kokarca'yı karşıladı.

Milletvekili Adıgüzel, "Kahverengi Kokarcaları tane yeni getirdik. Biraz da siz uğraşın. Buradan bakanın odasına dakikalar içinde, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın ise külliyesine 4 saatte ulaşabilir bu fındık zararlısı" diyerek, kavanoz içindeki Kahverengi Kokarcaları bakanlık girişine döktü.

CHP Ordu Milletvekili Mustafa Adıgüzel, Tarım ve Orman Bakanlığı önünde Kahverengi Kokarca zararlısını Tarım ve Orman Bakanı İbrahim Yumaklı ile tanıştırmaya ve buluşturma etkinliği gerçekleştirdi.

Burada açıklamalarda bulunan Milletvekili Adıgüzel, Karadeniz'de fındık ağaçlarının istila eden kahverengi kokarca böceğinin tarım ürünlerine zarar verdiğini belirterek, Tarım ve Orman Bakanı İbrahim Yumaklı'nın üreticilerin sesini duymadığını ifade etti.

Bakanlığın zararlı böceklerle mücadelede kaynak aktarmadığına dikkat çeken Adıgüzel, "Sayın Erdoğan'da rahat uyumasın. Beştepe buraya 5 kilometre, buradan oraya uçuşması 4 saatte. Bu problemle biz uğraştık, bundan sonra da siz uğraşın. Ordu'dan taze getirdim, sayın Bakan'a takdim edeceğim" dedi. (Ahmet Uzun)

# Giresun Valiliği'nden Sıcaklık Uyarısı: Dikkat!



Giresun Valiliği, önümüzdeki günlerde beklenen sıcak hava dalgası nedeniyle vatandaşları uyardı. Yapılan açıklamada, sıcaklıkların mevsim normallerinin üzerine çıkacağı ve bunun özellikle çocuklar, yaşlılar ve kronik rahatsızlığı olanlar için risk oluşturabileceği belirtildi.

Meteoroloji Genel Müdürlüğü verilerine göre, bölgede hava sıcaklıklarının önümüzdeki günlerde 10 ila 15 derece arasında artması bekleniyor.

Valilik tarafından yapılan açıklamada şu uyarılarda bulunuldu:

"Yüksek seyreden hava sıcaklıkları nedeniyle, kronik rahatsızlığı olanlar, yaşlılarımız ve çocuklarımız başta olmak üzere vatandaşlarımızın günün en sıcak saatleri olan 11 ile 16 saatleri arasında açık alanda bulunmaması hususunda dikkatli ve tedbirli olmaları gerekmektedir."

Giresun'da 24 Nisan'da başlayacak olan sıcak hava dalgasının 27 Nisan Cuma'te akşamına kadar devam etmesi bekleniyor. Vatandaşlar, sıcaklıklara karşı dikkatli olmaları konusunda uyarıldı. (Mehmet Yaşar)

# Giresun'da 3 Kaymakam Görevlerinden Ayrıldı

Giresun'un 3 ilçesinde görev yapan kaymakamlar, yurtdışında dil eğitimi almak üzere görevlerinden ayrıldı.

Vali Mehmet Fatih Serdengeçti, yurtdışına dil eğitimine gidecek olan 3 kaymakamla buluşarak, bugüne kadar yaptıkları hizmetler nedeniyle teşekkür etti.

Vali Serdengeçti, sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımında, "İlçelerimizde özveriyle görevlerini ifa eden ve yurtdışında dil eğitimi almak üzere ilimizden ayrılacak olan Alucra Kaymakam Vekili Muhammet Cengiz, Çanakçı Kaymakam Vekili Mustafa Talha Aydın ve Doğankent Kaymakam Vekili Mustafa Mücahit Ayan'a bugüne kadar yapmış oldukları hizmetler için teşekkür ediyor, meslek hayatlarında başarılar diliyorum" ifadelerine yer verdi. (Serkan Baş)



**ÜCRETSİZ**  
**KEŞİF ve**  
**ÖLÇEKLENDİRME**  
**TABELA ve FOLYO CAM KAPLAMA**



**AKBAŞ REKLAM**  
GRAFİK TASARIM OFİSİ

Çınarlar Mah. Fevzi Paşa Cad. No: 32

Öndin Pasajı Merkez / GİRESUN



www.akbasreklam.com

0544 228 02 82 - 541 21187 00

# Rektör Can Koltuğunu Devir Etti



Abdullah Bozbağ İlkokulu öğrencileri, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı dolayısıyla Giresun Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Yılmaz Can'a sürpriz bir ziyaret gerçekleştirdi. Bu özel günde rektörlük makamını devralarak bir süreliğine üniversitenin yönetimini ellerine alan minikler, Rektör Can'ı makamında ziyaret etti.

Ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getiren Giresun Üniversitesi Rektörü Yılmaz Can, öğrencilere bayramlarını kutlayarak sağlıklı ve başarılı bir gelecek diledi.

Öğrencilerin ziyaretinin ardından Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Hüseyin Şahin, minik misafirlere üniversite kampüsünde bulunan çeşitli tesisleri gezdirdi. Yemekhane, sosyal alanlar, açık ofis, öğrenci kantini ve kütüphane gibi önemli noktalar öğrencilere tanıtıldı. (Serkan Baş)



## ASIM İNAN YAZIYOR TİREBOLU NOSTALJİ(21)...

birbirlerine yaptıkları eşşek şakaları...

"HANGİSİNİ YAZAYIM ŞAŞKINLIK YAŞIYORUM"

Gece kahveden çıkan insanların önüne beyaz çarşafıya bürünmüş hayalet kılığına giren ve arkadaşlarının önüne birden çıkmaları durumu ve gerisini siz düşünün...

Yazmama gerek var mı? Ramazan geceleri kapıya gelen davulcunun: (İSMİ BENDE KALSIN)

Sahurda Davulunun tokmağına vurarak:

İşte geldim kapınıza

Selam verdim hepinize

Selamımı almazsanız

Öperim kapınıza...

Bu dörtlüğün son mısrasının anlamını sanırım

anlamışsınızdır...

Aşağıda paylaştığım FOTOLAR hakkında neler yazacağımı İYİ BİLİYORUM merak ediyorsunuz...

O siyah beyaz FOTOLAR TİREBOLU insanının ne kadar kaliteli ve giyimine, kuşamına önem verdiğini ortaya koymuyor mu?

Fotoğraflar henüz renklenmemiş ve fotoğraf makinesi sayılı insanların evinde varmış...

Fotolara dikkat ettiyseniz düğünlerdeki kıyafetler ile günlük giyimleri arasında fark yok gibi...

Bir düğün fotosu Canan Kanber büyük ablası Semiha Durak'ın oğlu Salim Durak ile dans ederken objektiflere yakalanmışlar...

1965 yılından bir yaş günü fotosu Bilkay-Temel Şişman çifti oğullarının birinci yaş gününü kutluyorlar...

Sargana kayalıklarına yeniden dönmek istiyor ve bir iki cümle eklemekte fayda var...

Amatör balıkçıların uğrak yeriydi...

Fakat Hamam mahallesinde o yıllarda yaşayan amatör balıkçı gençlerinin asıl avlanma yeri kale arkasıydı...

Oltalara takılan balamarlar ve denize atılması sonrası Tekir balıkların vurması için bekleyişler nasıl satırlara alınmadan geçilir...

O kıp kırmızı sırtlı "TEKİR

BALIKLARI"...  
"HAMAM MAHALLESİ VE FUTBOLU"..."  
HOŞ KALIN  
HOŞÇAKALIN..."  
SANA EZE LİNDEN SEVDALİYİM TİREBOLU..."



# Bahar Geçişinizi Kolaylaştıracak Beslenme Önerileri

Bahar geldi doğada çiçekler açtı. Bu dönemde doğa değişirken bize de vücudu ve bağışıklık sistemimizi bahar moduna alma konusunda işaret veriyor. Peki, bu konuda destek verecek doğal kaynaklar neler? Uzman Diyetisyen Nilay Keçeci Arpacı bahar aylarında sağlığımızı koruyacak ve vücut enerjimizi artıracak beslenme önerilerini sıralıyor.

"Metabolizmayı yavaşlatan şeylerden uzak dur"

Herkesin dönem dönem metabolizmasında yavaşlamalar olur. Özellikle mevsim geçişlerinde bu durum daha sık gözlemlenebilir. Bu nedenle metabolizmayı daha yavaşlatabilecek yiyeceklerden bu dönemde uzak durmak ge-

rekir. Örneğin vücudunuzu susuz bırakmayın. Su içeriği yüksek salatalık gibi besinleri tercih edin. Tuz fazla tüketmeyin; ama tuz kullanacaksanız da seçiminiz iyotlu tuz olsun. İyotsuz tuz kullanmayın. Katı ve tek tip beslenme içerikli diyetlerden uzak durun. Yeterli ve dengeli beslenmezseniz metabolizmanız yavaşlar. her şeyin fazlası zarar olduğunu unutmayın. Rafine şeker, laktoz, pirinç, makkarna, işlenmiş etler, kızarmış sebze, dondurulmuş gıdalar, aşırı kafein, şerbetli tatlılar, tuzlu atıştırmalıklar bunların hepsi fazla tüketildiği takdirde metabolizmanızı yavaşlatabilir.

"Günde en az 5 farklı besin tüket"

Sağlıklı bir yaşam için

çeşitli beslenmenin önemi tartışılmaz bir gerçek. Dengeli ve yeterli beslenme planımız her çeşit temel besin öğesini içermelidir. Kısacası protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineraller beslenme planınızda sıklıkla yer almalıdır. Bu besinlerin görevi, vücudumuzun fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için gerekli olan enerjiyi sağlamaktır. Ve her birinin de farklı fonksiyonlara etki ettiği düşünüldüğünde besin çeşitliliğinin önemini bu noktada anlıyoruz. Sabah, öğle, akşam ve ara öğünlerinde bu besin gruplarındaki besinlerden tüketmek hem genel sağlığımız hem de günlük enerjimiz için gereklidir.

"Doymak için yeme sağ-

lık için ye!"

Havalar ısındıkça daha çok hareket edip ve daha çok enerji harcarız. Bu da daha sık acıkma ve daha çok yeme davranışına dönüşebilir. Karnınız acıktığında ve enerji lazım olduğunda "ne bulursam yerim yeter ki karnım doysun" düşünce sinde olmayın. Enerji verirken aynı zamanda sağlığınıza sağlık katacak besinleri tercih edin. Çünkü açlığınızı giderip, kısa süreli enerji veren gıdalar yine sizi aynı hızla acıktırabilir. Bu da fazla kalori ve kilo alma ile size geri dönebilecektir. Daha uzun süre tok tutacak yumurta, yulaf gibi besinler beslenme planınızda daha çok yer alsın. Ara öğün tüketmeye dikkat

ederseniz ani açlık krizleri yaşanmayacak duruma gelir. Genel olarak yeme farkındalığında olun. Yavaş, dikkatli ve seçici beslenme tarzını benimseyin. Küçük lokmalarla yemek yiyin ve yemeklerin tadının, aromasının farkına varmaya çalışın. Yemeklerinizi yerken iyi çiğneyin. Her besinin tadını iyice hissedin ve doyma hissine ulaşın. Ve mümkünse yemek yerken çevrenizdeki herhangi bir kişi ya da bir şey ile iletişimde olmayın ve sadece yemek yemeye vakit ayırın.

"Bahar yorgunluğuna karşı bol su ve kaliteli uyku"

Bahar aylarında sıvı tüketimi kişiden kişiye değişse de ortalama 2 litre kadar olmalıdır. Az su tüketilmesi metabolizma hızını etkiler ve bu sizi kilo alma ile karşı karşıya bırakabilir. Yine günlük sıvı ihtiyacının karşılanmaması günlük enerjisi de etkiler. Vücut susuz kaldığı için gün içerisinde



kendinizi yorgun ve halsiz hissedebilirsiniz. Bunun için diğer içilen sıvılar dikkate alınmadan su tüketimi 2 litre kadar olmasına dikkat edin. Su kadar düzenli ve kaliteli uyku da aynı şe-

kilde vücudumuzu etkiler. Kaliteli ve düzenli uyku; organlarımızı, metabolizmayı, bağışıklık sistemini, büyüme ve gelişme hormonlarını etkiler. (Mehmet Yaşar)

# Bağımlılığa Karşı Umut Dolu Bir Etkinlik



Giresun'un Gaziler Mahallesi Plajlar Bölgesi'nde, Yeşilay Giresun Şubesi'nin öncülüğünde gerçekleştirilen "Yeşilay Uçurtma Şen-

liği" renkli ve coşkulu anlara sahne oldu. 19 Nisan 2024 Cuma günü düzenlenen etkinliğe, Giresun Üniversitesi Yeşilay Toplulu-

ğu, Hamdi Bozbağ Anadolu Lisesi, Sahil KYK Kız Öğrenci Yurdu, Esmâ Serhat Hatun KYK Kız Öğrenci Yurdu ve Gül Pembe

Hatun Yurdu da katılım sağladı.

Gökyüzüne bırakılan renkli uçurtmalar, umut dolu bir geleceğe yapılan

vurguyu simgeledi. Etkinlik, bağımlılıkla mücadelede toplumsal bilinci ve dayanışmayı pekiştirmeyi amaçladı.

Yeşilay Giresun Şubesi Gençlik Komisyonu Başkanı Metehan Çetin, etkinlikle ilgili yaptığı açıklamada, bağımlılıkla mücadelede toplumsal bilincin ve dayanışmanın önemine vur-

gu yaparak, bu tür etkinliklerin bu bilinci ve dayanışmayı pekiştirdiğini belirtti. Çetin, etkinliğe katılan tüm kurum ve kuruluşlara teşekkür etti.

Giresun Üniversitesi Yeşilay Topluluğu Akademik Danışmanı Recep Yağcı, gençlerin bağımlılıkla mücadelede aktif rol almak için bu tür etkinliklerde yer

aldıklarını ifade etti.

Katılımcılar, eğlenceli ve anlamlı bir gün geçirecek, bağımlılıkla mücadelede birlikte daha da güçlendiklerini hissetti. Gökyüzüne bırakılan uçurtmalar, umut dolu bir geleceğe yapılan güçlü bir vurgu oldu.

(Ahmet Uzun)

**KURUMSAL KİMLİK**

**WEB SİTESİ**

**KARTVİZİT**

**TABELA İMALATI**

**KATALOG**

**TOTEM**

**BROŞÜR**

**PROMOSYON ÜRÜNLERİ**

**AKBAŞ REKLAM**

GRAFİK TASARIM OFİSİ

+90 544 228 02 82

+90 532 062 89 28

www.akbasreklam.com

# 'İşçileşmek' Zorunda Bırakılıyor



23 milyona yakın çocuğun yaşadığı Türkiye'de derin bir çocuk yoksulluğu olduğunu söyleyen Her Yer Çocuk Derneği Üyesi Psikolog Hatice Göz, "Çocuklar yoksulluk nedeniyle işçileşmek zorunda ka-

lıyor" dedi.

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı çocuk hakları ihlalinde önemli artışların gölgesinde kutlanıyor. 23 milyona yakın çocuğun yaşadığı Türkiye'de son dönemde yük-

selen ekonomik krizin etkisiyle işçileşmek zorunda kalan çocuklar, yoksulluk, istismar, eğitimin dışına itilme gibi bir dizi problemle mücadele ediyor.

Her Yer Çocuk Derneği Üyesi Psikolog Hatice Göz, son

bir yılda çocuk hakları alanında yaşanan ihalleri Elips Haber'den Nur Kaplan'a anlattı. Türkiye'nin çocuk hakkı ihalleri noktasında karnesinin iyi olmadığını dile getiren Göz, "Yoğun bir ucuz iş gücüne yönelme durumu var. Bu durumun önu de Milli Eğitim Bakanlığı tarafından giderek açılıyor" diyerek Mesleki Eğitim Merkezi (MESEM) ve Çevre Duyarlıyım, Değerlerime Sahip Çıkıyorum (ÇEDES) projelerini eleştirdi. Türkiye'de çocuklar için en başta gelen sorunlardan birini çocuk işçiliği olduğunu söyleyen Göz, "Yoğun bir ucuz iş gücüne yönelme durumu var. Örneğin MESEM projesi. Bu projede çocuklar için korkunç koşullar oluşturuluyor. MEB, '1 milyondan fazla çocuk MESEM'de' diye övündü. Bu çocuklar haftanın 4 gününe işe gidiyorlar, 1 gün okuldalar" dedi.

"3 ayda 16 çocuk çalışırken hayatını kaybetti"

Çalışma hayatına dahil olan çocukların sayısındaki artıştan

bahseden Göz, "Geçtiğimiz günlerde İSİG Meclisi bir rapor yayınladı. Son 3 ayda 16 çocuk çalışırken hayatını kaybetti. Bunların bir kısmı da MESEM projeleri kapsamında çalışan çocuklardı" dedi.

"ÇEDES bilimsel sözleşmelerden uzak"

Öte yandan uzun süredir tartışmalara neden olan ÇEDES projesi okullarda uygulanmaya devam ediyor. ÇEDES projesinde, Millî Eğitim Bakanlığı'nın Diyanet İşleri Başkanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı ile imzaladığı ve okullarda "manevi danışman" olarak görevlendirilen imam, vaiz, din hizmetleri uzmanı ve Kur'an kursu hocaları, öğrencilere "değerler eğitimi" veriyor. ÇEDES projesinin açığa çıkardığı sorunlardan söz eden Göz, söyledi: "Eğitim tamamen sermaye odaklı giderek niteliksizleşen bir hal aldı. Kamu hizmeti olmaktan uzaklaştı. ÇEDES, çok daha önce imzalanmıştı. Ama son 2 yıldır çocuk-

ların sadece dini çerçevede etkinliklere katılmalarına neden olan bir protokole dönüştü. Çocuklara koyun kestirmekten tutalım da mezarlık başında etkinliklerin yaptırılması, namaz kıldırılması gibi boyutlar aldı. Ne pedagojik açıdan ne de Türkiye'deki bilimsel sözleşmelere denk düşen bir tutum."

"Derin bir çocuk yoksulluğu var"

UNICEF'in "Zenginliğin Ortasında Çocuk Yoksulluğu" araştırmasına göre, Türkiye çocuk yoksulluğunda AB ve OECD ülkeleri arasında Kolombiya'dan sonra ikinci sırada yer aldı. Yoksulluğun derinleşmesiyle çok sayıda çocuğun okulu bırakmak zorunda kaldığı söyleyen Göz, "Pek çok çocuk yoksulluk nedeniyle işçileşmek zorunda kalıyor. Derin bir çocuk yoksulluğu var. Yoksulluk, çocukların çalışmasından, beslenmesinin eksik kalmasına kadar çeşitli biçimlerde yaşamlarına yansıyor" dedi.

(Elips Haber)

## "Sevgi Dolu Ezgiler Çocuk Korosu"



Giresun Merkez Mustafa Kemal Ortaokulu "Sevgi Dolu Ezgiler Çocuk Korosu"nun Türk Müziği Konseri, unutulmaz bir müzik ziyafetine dönüştü.

Yüksek katılımıyla gerçekleşen konser, Giresun Şehit İsmail Bay Halk Eğitimi Merkezi'nin katkılarıyla Belediye Kültür ve Fuar Merkezi'nde düzenlendi.

Şef Eda Bayraktar'ın yönetiminde gerçekleşen konserde usta saz sanatçıları Mustafa Ensar Usta, Halis Gürkan Kırankaya, Levent Özsoy, Doğancan Başustaoğlu ve Fatih Kılıç, öğrenci koristlere eşlik etti. Aslıhan Koç, Aysima Baş, Gökçe Sahra Yıldırım, Ecrin Elmalı, Rümeyza Köse, Sude Naz Alaca, Ecrin Uzun, İknur Özyılmaz, Yıldıznur Gürsu, Suendam Öveç, Elif Bengisu Hacak, Ceren Atik, Ayşe Selin Demiral, Melek Verda Bozkurt, Nehir Medine Çakır, Ecrin Küçük, Melis Çakır, Eslem Samsunlu, Buğlem

Kırlak, İmge Nur Yaman, Elif Sude Duran, Belinay Yağmur Alioğlu, Ceylin Milas, Ecrin Göksu, Sevda Dizdar, Azra Kılınç, Setayiş Raoufi, Elahe Rahimi, Dia Ömer ve Barış Ali Koca birbirinden güzel şarkılar seslendirerek davetlilere unutulmaz bir müzik ziyafeti yaşattılar.

Konsere Giresun Belediye Başkan Yardımcısı Özer Pazarlı, Belediye Kültür İşleri Müdürü Hale Çerkezoğlu Altundaş, Mustafa Kemal Ortaokulu Müdürü Murat Pir, öğretmenler, Halk Eğitim Merkezi Müdür Yardımcıları Ahmet Aydın ve Murat Küre, Musiki Cemiyeti Başkanı Seher Ataün, Musiki Cemiyeti Önceki Dönem Başkanı Şef Muammer Usta, yönetim kurulu üyeleri, kurum ve kuruluş temsilcileri, STK temsilcileri, iş insanları ve çok sayıda davetli katıldı.

(Serkan Baş)

## Sıfır Atık Bilinçlendirme Eğitimleri Sürüyor



Giresun Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü tarafından etkinlikler düzenleniyor.

Müdürlük tarafından son olarak 'Çevre Bilinci' etkinliği kapsamında Gazipaşa İlkokul öğrencileriyle bir araya gelinerek iklim değişikliği ve sıfır atık hakkında bilinçlendirme eğitimi yapıldı.

Öğrencilere, atıkların yönetimi ve geri dönüşüm konularında bilgi verilerek, sürdürülebilir bir gelecek için bilinçli adımlar atılıyor.

Özellikle ilkököl ve ortaokul düzeyinde verilen bu eğitimler, çocukların çevre konusundaki farkındalıklarını artırmakla kalmıyor, aynı zamanda atık yönetimi konusunda pratiğe dönük bilgiler de sunuyor. Bu eğitimlerin amacı, öğrencilere atıkların kaynağında azaltılması, ayrıştırılması ve geri dönüşümü konusunda bilinç kazandırmak ola-

rak hedefleniyor.

Okullarda düzenlenen sıfır atık eğitimleri, öğrencilere atık türlerini tanıma, geri dönüşüme uygun malzemeleri ayırma ve geri dönüşüm kutularını doğru kullanma gibi pratik bilgilerin yanı sıra, atıkların çevreye ve insan sağlığına etkileri konusunda da bilinçlendirme sağlanıyor. (Serkan Baş)



## KARTVİZİT BASKI

KURUM/KURULUŞLARINIZA ÖZEL TASARIMLARLA ÖZEL FİYAT

AKBAŞ REKLAM GRAFİK TASARIM OFİSİ

Sabri YÜCEL  
0532 062 89 28

Çınarlar Mah. Fevzi Paşa Cad. No: 32  
Öndin Pasajı Merkez / GİRESUN



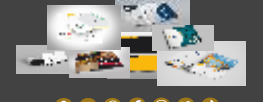
AKBAŞ REKLAM  
GRAFİK TASARIM OFİSİ

WEB SİTESİ  
TABELA İMALATI  
TOTEM  
PROMOSYON ÜRÜNLERİ

KURUMSAL KİMLİK  
KARTVİZİT

KATALOG  
BROŞÜR

+90 544 228 02 82  
+90 532 062 89 28  
www.akbasreklam.com





Adres: Aksu Mah. MEHMET İZMEN Cad. No: 32 GİRESUN  
Tel/Faks: 0454 225 87 81 www.turangrup.com  
Tel: 0454 225 55 34 TURAN.GRUP@HOTMAIL.COM

# TURAN GRUP

## Turan USTA

0530 518 81 21 - 0542 744 48 07

**TURAN ISI YALITIMLI CAM**

**CAM / PVC / ALÜMİNYUM / AKSESUAR**

**PVC KAPI, PENCERE SİSTEMLERİ**

**ALÜMİNYUM DOĞRAMA**

**KATLANIR BALKON SİSTEMLERİ**

**CAM BALKON İMALATI**

**KROM ALÜMİNYUM KORKULUK**

**OTOMATİK KEPENK KAPI SİSTEMLERİ**

# Sakaryaspor Mesaisi Başladı



# Galibiyete Hasret Kaldık!



Trendyol 1. Lig'in önemli ekiplerinden Bitexen Giresunspor, sezonun ikinci devresinde büyük bir mücadele gösteriyor. Fakat, 14 maçlık süreçte galibiyet elde edemeyen ekip, büyük bir sınavla baş başa.

Ligde düşmesi kesinleşen Giresunspor, sezonun ikinci yarısında da istenilen performansı bir türlü gösteremedi.

Transfer yasağı nedeniyle gençlerden oluşan bir kadroyla sahaya çıkan yeşil beyazlılar, 14 maçın 13'ünde mağlup olmanın sıkıntısını yaşıyor.

Bitexen Giresunspor, sezonun ikinci yarısında gol bulmakta da zorlanıyor. Geride kalan 14 maçta sadece iki karşılaşmada gol sevinci yaşayan ekip, genel olarak hücumda istikrarlı bir performans gösteremiyor.

Kendi evinde sadece lider Eyüpspor ile golsüz berabere kalarak 1 puanı hanesine yazdıran Giresunspor, Göztepe karşısında da 3-0'lık skorla mağlup olarak üst üste 10. kez sahadan mağlup ayrıldı. (Serkan Baş)



1. Lig'de mücadele eden Giresunspor, hafta sonu Sakaryaspor ile karşılaşacak. Bu prestij mücadelesi için çalışmalarına başlayan Giresunspor'un tek hedefi, taraftarların yüzünü gülümsetmek.

Teknik direktör Serhat Güller, antrenman öncesi oyuncularıyla bir toplantı gerçekleştirerek 90 dakika boyunca mücadele etmelerini istedi.

Türkiye Futbol Federasyonu'nun aldığı karar doğrultusunda bütün maçlar 28 Nisan Pazar günü saat 16.00'da başlayacak.

Giresunspor ile Sakaryaspor arasındaki mücadele de 28 Nisan Pazar günü saat 16.00'da Çotanak Spor Kompleksi'nde yapılacak. (Mehmet Yaşar)

# Giresunsporlu Oyuncular, İmam Hatip Ortaokulu'nu Ziyaret Etti



TRENDYOL 1. LİG PUAN DURUMU									
TAKIMLAR	O	G	B	M	A	Y	AV	P	
1 EYÜPSPOR	31	22	3	6	70	27	43	69	
2 GÖZTEPE	31	19	6	6	54	19	35	63	
3 ÇORUM FK	31	16	7	8	52	31	21	55	
4 SAKARYASPOR	31	15	9	7	45	31	14	54	
5 BODRUM FK	31	14	10	7	39	21	18	52	
6 KOCAELİSPOR	30	15	7	8	45	34	11	52	
7 BANDIRMA SPOR	31	12	11	8	46	27	19	47	
8 GENÇLERBİRLİĞİ	31	12	11	8	37	30	7	47	
9 BOLUSPOR	31	13	8	10	28	32	-4	47	
10 ERZURUMSPOR	31	11	11	9	28	27	1	41	
11 MANİSA FK	31	8	12	11	38	37	1	36	
12 KEÇİÖRENGÜCÜ	31	9	9	13	28	38	-10	36	
13 ŞANLIURFASPOR	31	8	10	13	28	33	-5	34	
14 ÜMRANİYESPOR	30	9	7	14	33	42	-9	34	
15 TUZLASPOR	31	8	9	14	32	46	-14	33	
16 ADANASPOR	31	9	5	17	24	44	-20	32	
17 ALTAY	31	5	3	23	14	70	-56	15	
18 GİRESUNSPOR	31	2	4	25	13	65	-52	7	

Giresunspor'un bazı oyuncuları, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kapsamında Doğan Kent'in Çatak Köyü İmam Hatip Ortaokulu'nu ziyaret etti.

Yeşil-beyazlı kulüpten yapılan açıklamada, Sportif Direktör Tolga Seyhan ile futbolcular Erkan Anapa, Şahin Dik ve Mehmet Keskin'in, Doğan Kent Çatak Köyü İmam Hatip Ortaokulu'nda düzenlenen 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlamalarına katılarak öğrencilerle bir araya geldiği belirtilerek, "Geleceğimizin teminatı çocuklarımızın 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlu olsun" denildi. (Mehmet Yaşar)

31. HAFTA MAÇ SONUÇLARI		
ALTAY	-	MANİSA FK
BANDIRMASPO	-	TUZLASPOR
GİRESUNSPOR	-	GÖZTEPE
EYÜPSPOR	-	BOLUSPOR
BODRUM FK	-	ŞANLIURFASPOR
ÇORUM FK	-	ADANASPOR
GENÇLERBİRLİĞİ	-	ERZURUMSPOR
SAKARYASPOR	-	KEÇİÖRENGÜCÜ
ÜMRANİYESPO	-	KOCAELİSPOR

32. HAFTA MAÇ PROGRAMI		
GÖZTEPE	-	GENÇLERBİRLİĞİ
GİRESUNSPOR	-	SAKARYASPOR
KEÇİÖRENGÜCÜ	-	ÜMRANİYESPOR
TUZLASPOR	-	BODRUM FK
ERZURUMSPOR	-	ÇORUM FK
KOCAELİSPOR	-	BANDIRMASPOR
ŞANLIURFASPO	-	EYÜPSPOR
BOLUSPOR	-	ALTAY
ADANASPOR	-	MANİSA FK

**ONUR OTOMOTIV**

TEL : 0533 347 59  
TEL : 0454 215 10 12

TEY YAREDÜZÜ BÖZTEKKE SAPAĞI

**GÖZE METAL - HURDACILIK**

HER TÜRLÜ METAL MADENİ HURDA ALIMI SATIMI

MUAMMER GÖZE 0532 688 24 12  
FATİH GÖZE 0532 521 75 53

**PVC KAPI - GÖZE METAL YAPI MALZEMELERİ**

Organize Sanayi Bölgesi Ali Usta Caddesi

**BURAK BOBİNAJ**

**Ali ŞENLİKOĞLU**

GSM: 0541 283 82 28

Gedikkaya Mh. 11. Sk No: 10 Sanayi Sitesi Giresun

\*Elektrik Motor Sarımı  
\*Flygt Pompa Tamiri  
\*Su Motoru Sarımı  
\*Hilti - Matkap - Spiral - Kaynak Makinesi Tamiri

ali\_senlikoglu28@hotmail.com