



Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Bilgin: İmamoğlu ve 100'den fazla kişinin gözaltına alınması demokrasiye ve ekonomiye zarar veren gelişmelerdir

"TÜRKİYE'NİN SAYGINLIĞINI YIPRATAN BİR SÜREÇTEN GEÇİYORUZ"

"HUKUKUN ÜSTÜNLÜĞÜ HER ZAMAN, HERKESE GEREKLİDİR, UNUTMAMAMIZ LAZIM"



GAZETECİLER Cemiyeti Başkanı Nazmi Bilgin, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu ve 100'den fazla iş insanı, siyasetçi, akademisyen ve gazetecinin gözaltına alınmasını büyük bir endişeyle karşıladıklarını belirtti. Bu gelişmelerin yalnızca hukukun üstünlüğüne ve demokrasiye değil, aynı zamanda Türkiye ekonomisine

ve uluslararası itibarına da olumsuz etkileri olduğu uyarısında bulundu. Ülkenin saygınlığını yıpratın bir süreçten geçildiğini kaydeden Bilgin, "Hukukun üstünlüğü her zaman, herkese gereklidir. Unutmamamız lazımdır."

İMAMOĞLU'NUN gözaltına alınmasının seçim sürecine doğrudan müdahale anlamına geldiğini belirten Bilgin, yargının siyasallaşmasının

yalnızca siyasi değil, toplumsal ve ekonomik açıdan da ciddi sonuçlar doğurduğunu söyledi.

BİLGİN, yaşanan olayların yalnızca siyasi değil, ekonomik açıdan da ciddi sonuçları olduğunu vurgulayarak, Türk lirasının değerinde Merkez Bankası'nın müdahale etmek zorunda kalacağı kadar hızlı bir düşüş yaşandığını belirtti. **S.3'te**

"Basın özgürlüğünün sakıncalarını giderecek tek yol yine basın özgürlüğüdür." ATATÜRK

24 SAAT

GAZETECİLER CEMİYETİNİN GÜNLÜK YAYIN ORGANIDIR

YIL: 44 • SAYI:13805 22 MART 2025 CUMARTESİ



Gazeteci İsmail Saymaz'a ev hapsi

Gezi Parkı odaklı olaylara ilişkin hakkında başlatılan soruşturma kapsamında "Türkiye Cumhuriyeti hükümetini ortadan kaldırmaya teşebbüse yardım etmek" suçlamasıyla gözaltına alınan gazeteci İsmail Saymaz hakkında "konutu terk etmeme" şeklinde adli kontrol kararı verildi. **S.3'te**



ATO BAŞKANI BARAN: VERİLER NÜFUSUMUZUN GELECEĞİ KONUSUNDA ALARM VERİYOR, 65 VE DAHA YUKARI YAŞTAKİ NÜFUSUMUZ 9 MİLYONU AŞTI

DOĞURGANLIK HIZI AZALDI, YAŞLI SAYISI ARTTI



ANKARA Ticaret Odası'nın (ATO) 56 No'lu Sağlık Hizmetleri Meslek Komitesi, 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası kapsamında Başkent'te yaşlı bakım hizmeti veren işletmelerin temsilcileri ve konuyla ilgili bazı derneklerin katılımı ile "Yaşlılara Saygı Etkinliği" gerçekleştirdi.

ATO Başkanı Gürsel Baran, yaşlılık konusunun sadece bireysel ya da aileyi değil tüm toplumu ilgilendirdiğini belirterek, nüfusun yaşlanması ve yaşlıların yaşam koşullarının iyileştirilmesi konusunun tüm dünyanın gündeminde olduğunu söyledi. Türkiye'de doğurganlık hızının

azaldığına dikkat çeken Baran, "Türkiye olarak son 10 yıla kadar doğurganlık hızının azaldığını Avrupa ülkelerindeki örneklerden görüyorduk. En yakından bildiğimiz de 60'lı yıllardan beri işçi gönderdiğimiz Almanya'ydı. Almanya'da sorun o kadar büyüdü ki, bugün iş insanları, şirketlerini devredecek genç nesil bulamıyor. Türkiye 2023 yılında 1,51 doğurganlık hızıyla 1,54 olan Avrupa Birliği'nin altında kaldı. 65 ve daha yukarı yaştaki nüfusumuz, 2019 yılında 7,5 milyon kişiye, 2024 yılında 9 milyonu aştı. Veriler nüfusumuzun geleceği konusunda alarm veriyor" diye konuştu. **S.5'te**

ÖZEL'DEN BAKANLAR YERLİKAYA VE TUNÇ'A:



"Demokratik biçimde, yakıp yıkmadan sokaklar bizimdir"

CHP Genel Başkanı Özgür Özel, İçişleri Bakanı Ali Yerlikaya ve Adalet Bakanı Yılmaz Tunç'u etiketleyerek yaptığı paylaşımda, "Türkiye'ye yapılan bu kötülüğün sorumluları, bizi 'sorumsuzlukla' suçlamış. Söylediğimiz bellidir: 'Demokratik biçimde, şiddetle bulaşmadan, kırıp dökmeden, yakıp yıkmadan sokaklar bizindir, meydanlar bizindir.' Milletin anayasal hakkı olan demokratik tepkiye saygı duyacaksınız. Buna karşı verilen her emir kanunsuz emirdir" dedi. **S.3'te**



İstanbul'un ardından Ankara ve İzmir'de de valilik kararıyla eylem yapmak yasaklandı

CHP'NİN ön seçimdeki cumhurbaşkanı adayı, Türkiye Belediyeler Birliği ve İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu ve 105 kişinin gözaltına alınması Türkiye'nin pek çok yerinde protesto edilmeye devam ediyor. İstanbul Valiliği'nin ardından İzmir ve Ankara Valiliği de kentte 25 Mart saat 23,59'a kadar eylem ve gösteri yasağı getirdi. **S.5'te**



Yerlikaya: Gösterilerde 16 polisimiz yaralandı

İÇİŞLERİ Bakanı Ali Yerlikaya, sosyal medya hesabından yaptığı açıklamada, "Düzenlenen gösterilerde 53 şahsa; 2911 Sayılı Kanuna Muhalefet, Kamu Malına Zarar Verme ve Görevi Yaptırmamak İçin Direnme suçlarından işlem yapılmıştır. Bu gösterilerde 16 polisimiz yaralanmıştır. Polislerimize acil şifalar diliyorum" ifadesini kullandı. **S.5'te**

GABAR'DA GÜNLÜK PETROL ÜRETİMİ 80 BİN VARİLE ULAŞTI

ENERJİ ve Tabii Kaynaklar Bakanı Alparslan Bayraktar, Türkiye'deki petrol üretiminin 2016'ya kıyasla 3 katına çıktığını belirterek, Şımak Gabar'daki günlük üretimin 80 bin varile ulaştığını bildirdi.

BAYRAKTAR, "Bizim üretimimiz 2016'dan bugüne yaklaşık 3 kat artmış durumda" dedi. **S.6'da**

KURULAN ŞİRKET SAYISI AZALDI

TÜRKİYE Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB), şubat ayına ilişkin kurulan-kapanan şirket istatistiklerini açıkladı. Buna göre, şubatta kurulan şirket sayısı ocak ayına kıyasla yüzde 17,3 azalışla 11 bin 35'ten 9 bin 131'e düştü. Aynı dönemde kapanan şirket sayısı ise yüzde 12 azalışla 1720'ye geriledi. Ocak 2025'te 1955 şirket kapanmıştı. **S.6'da**

DİPLOMA İPTALLERİNİN ARDINDAN: Akademik bağımsızlık tehlikede mi?



CEMRE POLAT

İSTANBUL Üniversitesi'nin aralarında İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun da bulunduğu 28 kişinin diplomasını iptal etmesi, kamuoyunda geniş

yankı uyandırdı ve siyasi bir hamle olarak değerlendirildi.

TÜRKİYE'DE akademik özgürlüğün ve hukukun siyasi hesaplara kurban edildiğini söyleyen Eğitim Sen Genel Başkanı Kemal İrmak, üniversitelerin iktidarın baskısına boyun eğdiğini belirtti. **S.2'de**



ABD'den İmamoğlu'nun gözaltına alınmasına ilişkin açıklama:

"Türkiye'nin temel özgürlükleri ve insan haklarını korumasını bekliyoruz"



ABD Dışişleri Bakanlığı Sözcüsü Tammy Bruce, ülkesinin İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun gözaltında tutulmasına ilişkin süreci yakından takibi sürdürdüğünü belirterek, "Türkiye'nin temel özgürlükleri ve insan haklarını korumasını beklediklerini" bildirdi. **S.3'te**

Scholz, İmamoğlu'nun gözaltına alınmasını kınadı

ALMANYA Başbakanı Olaf Scholz, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun gözaltına alınmasını Türkiye için endişe verici olduğunu, gelişmenin Berlin ve Brüksel'in Ankara ile ilişkileri iyileştirme çabalarını olumsuz etkilediğini ifade etti. **S.3'te**



SEVGİ ADASI

Narsistik kişilerle ilişkiler: Aşk mı? Manipülasyon mu?

Emel Çetin YALÇIN

3'te



SPORUN GÖR DEDİĞİ

Önce skor...

Mehmet KİSMET

8'de

24 SAAT

Gazeteciler Cemiyeti'nin yayın organı

Gazetesine tamamen renkli tablet ve cep telefonlarımızdan (Pazar günleri hariç)

ÜCRETSİZ ulaşabilirsiniz.

ios: http://24saat.ios.web.tr

Android: http://24saat.droid.web.tr



Diploma iptallerinin ardından: Akademik bağımsızlık tehlikede mi?

Irmak: İktidar, eğitim kurumlarını araç olarak görüyor



İstanbul Üniversitesi'nin aralarında İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun da bulunduğu 28 kişinin diplomasını iptal etmesi, kamuoyunda geniş yankı uyandırırken Türkiye'de akademik özgürlüğün ve hukukun siyasi hesaplara kurban edildiğini söyleyen Eğitim Sen Genel Başkanı Kemal Irmak, üniversitelerin iktidarın baskısına boyun eğdiğini belirtti.



CEMRE POLAT

İstanbul Üniversitesi'nin İBB Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun ve aynı dönemde İmamoğlu gibi geçiş yaptığı tespit edilen 27 kişinin daha diplomasının iptal etmesi kararının ardından, üniversitelerin siyasi müdahalelerle şekillendirildiği endişesi gündeme geldi.

Galatasaray Üniversitesi İşletme Bölüm Başkanı Prof. Dr. Naciye Aylin Ataay'ın da diplomasının iptal edilmesi, sürecin akademik liyakatten çok siyasi hesaplarla şekillendiği yönündeki iddiaları artırdı.

Ekrem İmamoğlu, diplomasının iptal edilmesinin ardından yaptığı ilk açıklamada, bu kararın siyasi olduğunu ve hukuki mücadeleyi sürdüreceğini ifade etti. İmamoğlu'nun avukatı ise üniversite yönetiminin böyle bir yetkisi olmadığını ve kararın yok hükmünde olduğunu savunarak kararın siyasi baskılar sonucu alındığını iddia etti.

İMAMOĞLU'NUN DİPLOMASI NİYE İPTAL EDİLDİ?

Üniversiteden yapılan açıklamada, İmamoğlu'nun diplomasının "yokluk" ve "açık hata" sebebiyle geri alınacağı ve karara ilişkin tüm bilgi ve belgelerin İstanbul Cumhuriyet Başsavcılığına ve Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı'na iletileceği belirtildi.

Ekrem İmamoğlu'nun diplomasının iptali, Türkiye'de eğitim kurumlarının siyasallaşması ve akademinin bağımsızlığı konularında ciddi



tartışmalara yol açtı.

Eğitim Sen Genel Başkanı Kemal Irmak, 24 Saat Gazetesi'ne yaptığı açıklamada, bu sürecin daha geniş bir siyasi stratejinin parçası olduğunu vurguladı. Toplumun ve muhalefetin bu tür adaletsizliklere karşı nasıl bir tavır alacağını, ülkenin demokratik geleceği açısından büyük önem taşıdığını belirtti.

KEMAL IRMAK: İKTİDAR, EĞİTİM KURUMLARINI ARAÇ OLARAK GÖRÜYOR

İktidarın, eğitimi ve hukuku birer siyasi silaha dönüştürdüğünü vurgulayan Irmak, toplumun bu adaletsizliğe karşı ses çıkarması gerektiğini söyledi. Irmak sözlerine şöyle devam etti:

"Bu karar sadece İmamoğlu'nu değil, akademik bağımsızlığı ve

eğitimin tarafsızlığını da hedef alıyor. Ülkenin üzerinde bir gölge gibi daima kalmayı planlayan bir rejim var. Bunun üzerinden Ekrem İmamoğlu'nu bahane ederek 27 insanın daha diplomasını iptal ettiler. Bu algıyla toplumu yönetiyorlar ve toplumda karşılık buluyor. Sadece eğitim kurumları değil, insanların inançları da bir araç haline geldi. Bütün mesele bir iktidar hırsı ve bunu daim kılmak için kurgulanmış bir senaryo."

"İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ'NİN TUTUMU KABUL EDİLEBİLİR DEĞİL"

Irmak, üniversitelerin ve akademinin siyasi baskı altında olduğunu vurgulayarak şunları söyledi: "İstanbul Üniversitesi'nin, akademinin tutumu problemli. Olumlu



dönüşler yapan akademisyenler oldu ama karar verici kurulun tutumu kabul edilebilir değil. Hukuk nasıl siyasal iktidarın emrindeyse, akademi de öyle. Yıllardır özellikle taşrada oluşturulan üniversitelerin kadrolarını merkezlerle yığarak, taşradan merkez üniversitelere doğru bir tahakküm oluşturdular. Boğaziçi Üniversitesi'ne her gün tepeden kadro indiriliyor. Bu sadece orada yapılmıyor, neredeyse Türkiye'nin önemli üniversiteleri-

nin hepsinde yapılan bir uygulama."

Irmak, toplumun bu tür adaletsizliklere karşı tepki göstermesi gerektiğini belirterek, muhalefetin de halkın reaksiyonunu güçlendirmek yerine sönümlendirdiğini ifade etti. "Adaletsizliğin ve hukuksuzluğun karşısında bir cevap üretilmediğini" vurgulayan Irmak bu durumun iktidarı daha cüretkâr hale getirdiğini söyleyerek sözlerini noktaladı.

TÜRKİYE'DEKİ PROTESTOLAR DÜNYANIN GÜNDEMİNDE:

Kalabalıklar yasağa rağmen İBB Başkanı'nın adaletsiz gözaltını protesto etti

ANKARA (ANKA)- Dünya basını İBB Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun gözaltına alınmasını takip eden süreci yakından izliyor. Dış basında yer alan analizlerde İmamoğlu'na gözaltı kararı 'Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın güçlü bir rakibi olması nedeniyle siyasi motvasyonlu bir karar' olarak görülürken, Türkiye'de son yıllarda artan baskı nedeniyle protesto eylemlerine katılmak riskli olmasına rağmen binlerce kişinin karara karşı sokaklara döküldüğü ifade ediliyor.

Dünya basını gündeminde İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun gözaltına alınmasını takip eden süreç birinci sıralardaki yerini koruyor. Dış basında yer alan analiz ve haberlerin en öne çıkan ortak noktası İmamoğlu'na gözaltı kararının 'Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın güçlü bir rakibi olmasıyla' ilişkilendirilmesi.

ABC NEWS: PROTESTOLARA KATILMAK GÖZALTINA ALINMAYI GÖZE ALMAK ANLAMINA GELİYOR

ABD merkezli ABC News'de yer alan değerlendirmede, İBB Başkanı'nın Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın karşısındaki güçlü rakiplerden olması nedeniyle gözaltı kararı çıkarıldığı ifade edildi. ABC News yayınında ayrıca, Türkiye'de son yıllarda artan baskı nedeniyle protesto eylemlerine katılanın riskli olduğu ancak buna rağmen binlerce kişinin karara karşı sokaklara döküldüğünün altı çiziliyor. Değerlendirme- de "Türkiye'deki baskıcı siyasi iklim

nedeniyle... protestolara katılmak gözaltına alınmayı göze almak anlamına geliyor" ifadeleri kullanılırken, bu riske rağmen sokaklara dökülen kalabalıkların dönüştürücü bir etkisi olabileceği, bunun gelecek günlerde netleşeceği tartışılıyor.

DW: TÜRKİYE'NİN EN BÜYÜK ŞEHRİNİN BELEDİYE BAŞKANI VE ERDOĞAN'IN EN BÜYÜK SİYASİ RAKİBİ İMAMOĞLU HALA GÖZALTINDA

Almanya merkezli DW yayınında bugün yer alan bir değerlendirmede, Türkiye'de iktidarın, İmamoğlu'nun gözaltına alınması kararının siyasi olmadığına ilişkin açıklamaları sorgulandı. DW muhabiri Dorian Jones, gözaltı kararının zamanlamasına dikkati çekerek, "'Adalet Bakanı Yılmaz Tunç bunun bağımsız bir yargı kararı olduğunu söyledi. Ancak zamanlamaya dikkat etmek gerekir. İmamoğlu'na ilişkin soruşturmalar birkaç yıldır devam ediyor ve hiçbir yere gitmiyor gibi görünüyordu. Ancak ne zaman ki İmamoğlu 2028 yılın- da veya daha öncesinde yapılması öngörülen cumhurbaşkanlığı yarışı için adaylığını açıklamaya karar verdi gözaltına alındı. Üstelik adaylığının kendi partisi tarafından resmi statü kazanmasına sadece birkaç gün vardı ve adaylığına büyük bir destek vardı" ifadesini kullandı.

Almanya medyasında yer alan haberlerde ayrıca Almanya Şansölyesi Olaf Scholz'un gözaltı kararına ilişkin kınamasına da yer verildi.



Fransa merkezli Le Monde, protestoların ikinci gününe ilişkin haberinde, İmamoğlu'nu "Güçlü ve popüler bir figür olan İmamoğlu, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın en büyük siyasi rakibi" olarak nitelendi. Ayrıca, Türkiye'de adalet sisteminin silah haline getirildiğine ilişkin bir yorumu yer verdi. Le Monde'nin haberinde şu ifadeler kullanıldı:

"Binlerce kişi, İmamoğlu'nun tutuklanmasına duydukları öfkeyi dile getirmek için ikinci gece de protesto yasağına meydan okuyarak Belediye Binası önünde toplandı. On yılı aşkın süredir kitlesel protestolarla anılan Taksim Meydanı ve Gezi Parkı, güvenlik önlemleri kapsamında kapalı kalırken, sosyal medya ve internet 24saatgazetesi@gmail.com

erişimi de ikinci gün boyunca büyük ölçüde kısıtlandı. Çarşamba günü düzenlenen baskınlarda 80'den fazla kişi gözaltına alındı."

BBC: TÜRKİYE'DE YASAKLARA RAĞMEN İKİNCİ GECE PROTESTOLAR DÜZENLENDİ

İngiltere merkezli BBC'de yer alan protestoların ikinci gününe ilişkin haberde yasaklara rağmen sokaklara dökülen kalabalıklara dikkat çekilirken, protestoların "Şimdilik, Erdoğan'a yönelik siyasi baskıyı artıracak bir seviyeye ulaşmış olmadığı" yorumuna yer verildi. Haberde şu ifadeler kullanıldı:

"İstanbul'da polis, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun tutuklanmasının

ardından ikinci gece de düzenlenen protestolarda göstericilere göz yaşartıcı gaz ve plastik mermi ile müdahale etti. Protestolar, dört günlük eylem yasağına rağmen devam etti. "Provokatif olduğu ifade edilen sosyal medya paylaşımları nedeniyle onlarca kişiyi gözaltına alındı.

Üniversite öğrencileri sokaklarda yürüyerek "Korkmuyoruz, susmaya- cağız, boyun eğmeyeceğiz" şeklinde sloganlar attı. Bu ifade, Türkiye'de muhalefet tarafından sıkça kullanılan bir söylem. Ancak İstanbul'un 16 milyonu aşan nüfusuna kıyasla protestocu sayısının hala görece düşük olduğu belirtiliyor. Şimdilik, Erdoğan'a yönelik siyasi baskıyı artıracak bir seviyeye ulaşmış değiller."

Hiç kendinizi sürekli açıklama yapmak zorunda hissettiğiniz, bir tartışmada nasıl oldu da suçlu ben oldum diye düşündüğünüz ya da sevdiğiniz kişinin her zaman önemli olan benim, senin hislerin sonra dediği bir ilişkinin içinde buldunuz mu? Eğer bu sorulara içten içe "Evet..." diye yanıt veriyorsanız, belki de bir narsistle karşı karşıyasınız.

Narsistik bireyler hayatımıza sadece patron, arkadaş veya ebeveyn olarak girmezler; bazen en büyük hayallerimizi süsleyen, "hayatımın aşkı" dediğimiz insan da narsistik olabilir. Peki, bir narsistle nasıl ilişki kurulur? Daha da önemlisi, ondan nasıl korunulur?

Narsistik Partnerler: "Her Şeyi Benim İçin Yaptığını Biliyorum, Değil mi?"

Narsistik biriyle ilişki yaşamak, bir filmin yan karakteri olduğunuzu hissettirebilir. Başrol hep onun, sizin duygularınız ve ihtiyaçlarınız ise jenerik akarken arada kaybolur. Narsist biri için ilişkiler, partnerinin değil, kendi ihtiyaçlarının karşılanması için vardır.

NARSİSTİK PARTNERLE GÜNLÜK HAYAT

- Tartışmalarda hep kazanan odur.
- Sizin şaka yollu yaptığınız eleştiriler bile



SEVGİ ADASI

Narsistik kişilerle ilişkiler: Aşk mı? Manipülasyon mu?

Emel Çetin YALÇIN

onu rahatsız eder ama kendisi sizi aşağılamak-tan çekinmez.

- Size ilgi ve sevgi gösterirken "bunun karşılığında bir şey bekler."
- Onu eleştirirseniz çok sert tepki verir ama kendisi sizi istediği gibi eleştirir.

PEKİ, NASIL ANLARSINIZ?

Narsistik partnerler genellikle şu özelliklerini gösterir:

İlişkinin başında yoğun bir ilgi (love bombing) gösterirler, her şey mükemmeldir. Ama bu ilgi, sizi bağladıktan sonra azalır.

İlişkinin kontrolü hep onların elindedir, sizin istekleriniz hep ikinci planda kalır.

Hata asla onların değildir. Bir tartışma çıktığında suç hep sizdedir.

Empati eksikliği yaşarlar, sizin hislerinizi anlamakta zorlanırlar ya da anlamak istemez-

ler.

NARSİSTİK EŞ İLE YAŞAMAK: "BENİM SÖYLEDİĞİM DOĞRU, SEN ÇOK HASSASSIN"

Eğer narsistik biriyle evliyseniz ya da uzun süreli bir ilişkiniz varsa, ilişkinin büyük kısmının onun mutluluğuna adandığını fark edebilirsiniz.

Evin içinde sürekli onun ihtiyaçları önceliklidir.

Duygusal desteğe ihtiyacınız olduğunda sizi küçümseyebilir.

Size hissettirdiği suçluluk, onun üzerinizde kurduğu en büyük silahıdır.

Narsistik Ebeveynler: "Benim İçin En Doğrusunu Yapıyorsun, Değil mi?"

Narsistik ebeveynler çocuklarını gerçekten sever mi? Evet, ama şartlı olarak.

Çocuklarının ihtiyaçlarından çok, çocuğun

onların imajına nasıl hizmet ettiği önemlidir.

Mesela:

· Çocuğun başarılı olması ebeveyni yüceltir, bu yüzden çocuk hep en iyisi olmak zorundadır.

· Çocuğun bağımsızlaşmasını istemezler, çünkü onu kontrol etmek isterler.

· "Senin iyiliğin için" diyerek çocuğun kendi kararlarını vermesine izin vermezler.

NARSİSTİK BİRİYLE İLİŞKİDE KENDİNİ KORUMAK İÇİN NE YAPILMALI?

· Sınır koyun: Narsistik kişiler sınırları sevmeyiz ama sizin için çok önemlidir. Ne hissettiğinizi söylemekten çekinmeyin.

· Manipülasyonu tanıyın: Sürekli kendinizi suçlu hissediyorsanız, bu ilişkinin dinamiklerini sorgulamanın zamanı gelmiştir.

· "Hayır" demeyi öğrenin: Narsistik bireyler genellikle sizi "borçlu" hissettirerek istediklerini yaptırırlar. Ancak, "Hayır" demek hakkınızdır.

· Destek alın: Eğer bir narsistik partner veya ebeveynle yaşıyorsanız, profesyonel destek almak çok değerli olabilir.

· Unutmayın, bazen en iyi koruma, uzak durmaktır.

Sevgiyle kalın.

Özgür Özel'den Bakanlar Yerlikaya ve Tunç'a:



"Demokratik biçimde, yakıp yıkmadan sokaklar bizimdir"

ANKARA (ANKA)- CHP Genel Başkanı Özgür Özel, İçişleri Bakanı Ali Yerlikaya ve Adalet Bakanı Yılmaz Tunç'u etiketleyerek yaptığı paylaşımda, "Türkiye'ye yapılan bu kötülüğün sorumluları, bizi 'sorumsuzlukla' suçlamış. Söylediğimiz bellidir: 'Demokratik biçimde, şiddete başvurmadan, kırıp dökmeden, yakıp yıkmadan sokaklar bizimdir, meydanlar bizimdir.' Millet'in anayasal hakkı olan demokratik tepkiye saygı duyacaksınız. Buna karşı verilen her emir kanunsuz emirdir" dedi.

Özel, dün Saraçhane'de yaptığı konuşmadan bir kesitle beraber X hesabından yaptığı paylaşımda İçişleri Bakanı Ali Yerlikaya ve Adalet Bakanı Yılmaz Tunç'u etiketleyerek, şunları kaydetti:

"Türkiye'ye yapılan bu kötülüğün sorumluları, bizi 'sorumsuzlukla' suçlamış. Açıklamalarımızı çarpıtıp üstte çıkmaya çalışanlara ne diyeyim? Söylediğimiz bellidir: 'Demokratik biçimde, şiddete başvurmadan, kırıp dökmeden, yakıp yıkmadan sokaklar bizimdir, meydanlar bizimdir.' Zorladığınız polisimize de vatandaşlarımıza da zulmediyorsunuz. Millet'in anayasal hakkı olan demokratik tepkiye saygı duyacaksınız. Buna karşı verilen her emir kanunsuz emirdir."



Almanya Başbakanı Scholz, İmamoğlu'nun gözaltına alınmasını kınadı

BERLİN- (ANKA) - Almanya Başbakanı Olaf Scholz, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun gözaltına alınmasının Türkiye için endişe verici olduğunu, gelişmenin Berlin ve Brüksel'in Ankara ile ilişkileri iyileştirme çabalarını olumsuz etkilediğini ifade etti.

Brüksel'deki bir Avrupa Birliği (AB) toplantısı öncesinde açıklamalarda bulunan Scholz, İmamoğlu'nun tutuklanmasını kınadı ve kendisine yönelik baskıların sona erdirilmesini talep etti.

Scholz, Berlin ve Brüksel'in son yıllarda Ankara ile ilişkileri iyileştirmek için yoğun çaba harcadığını belirterek, İmamoğlu'nun gözaltına alınmasının bu çabaları olumsuz etkilediğini ifade etti. "Bu durum Türkiye'deki demokrasi açısından endişe verici olduğu gibi Avrupa ile Türkiye arasındaki ilişkiler açısından da kaygı verici" diyen Scholz, muhalefetin yargı yoluyla engellenmemesi gerektiğini vurguladı.

Scholz, Türkiye hükümetine muhalefet üzerindeki baskıyı kaldırma ve siyasi rekabeti yasal ve adil bir zemine yürütülmesini sağlama çağrısında bulundu.

Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Bilgin: "İmamoğlu ve 100'den fazla kişinin gözaltına alınması demokrasiye ve ekonomiye zarar veren gelişmelerdir"

"Hukukun üstünlüğü her zaman, herkese gereklidir, unutmamamız lazım"

ANKARA- Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Nazmi Bilgin, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu ve 100'den fazla iş insanı, siyasetçi, akademisyen ve gazetecinin gözaltına alınmasını büyük bir endişeyle karşıladıklarını belirtti. Bu gelişmelerin yalnızca hukukun üstünlüğüne ve demokrasiye değil, aynı zamanda Türkiye ekonomisine ve uluslararası itibarına da olumsuz etkileri olduğu uyarısında bulundu. Ülkenin saygınlığını yıpratıcı bir süreçten geçtiğini kaydeden Bilgin, "Hukukun üstünlüğü her zaman, herkese gereklidir. Unutmamamız lazım" dedi.

"SEÇİLMİŞE MÜDAHALE, HALK İRADESİNE VE HUKUKA SAYGIYI ZEDELER"

Bilgin, İmamoğlu'nun gözaltına alınmasının seçim sürecine doğrudan müdahale anlamına geldiğini belirterek, yargının siyasallaşmasının yalnızca siyasi değil, toplumsal ve ekonomik açıdan da ciddi sonuçlar doğurduğuna dikkat çekti.

"Seçilmiş bir belediye başkanının yargı süreciyle görevden uzaklaştırılması, halk iradesine yönelik soru işaretleri doğurur. Türkiye'nin Avrupa güvenliği açısından artan stratejik önemi, insan hakları ve demokrasi ilkelerinin göz ardı edilmesine gerekçe olamaz. Demokrasi, halkın iradesine saygıyı gerektirir."

Bilgin, gözaltı dalgasının boyutuna da dikkat çekerek, siyaset, akademi ve medya dünyasının yanı sıra önde gelen iş insanlarının da hedef alınmasının ciddi bir endişe kaynağı olduğunu ifade etti.

"Siyasetçilerden akademisyenlere, gazetecilerden iş dünyasının temsilcilerine kadar geniş bir kesimi

kapsayan bu gözaltılar, Türkiye'de hukukun üstünlüğüne dair kaygıları artırmaktadır. Bu tür uygulamalar, yalnızca bireyleri değil, toplumun tüm kesimlerini tedirgin etmektedir."

Bilgin ayrıca, İstanbul Üniversitesi'nin, Ekrem İmamoğlu'na 35 yıl önce verdiği diplomanın 'yok hükmünde' ilan edilmesini de değerlendirdi.

"Bu karar, hukuki temelden yoksun, yetki aşımı niteliğinde ve akademik bağımsızlığa gölge düşüren bir girişimdir. Akademik bir kurumun geçmişte verdiği ve resmi olarak geçerli bir diplomayı yok sayması, yalnızca bir kişinin siyasi geleceğini etkilemekle kalmaz, Türkiye'de yükseköğretim sisteminin güvenilirliğini de sarsar."

"EKONOMİ BÖYLE DÜRUMLARI SEVMEZ"

Bilgin, yaşanan olayların yalnızca siyasi değil, ekonomik açıdan da ciddi sonuçları olduğunu vurgulayarak, Türk lirasının değerinde Merkez Bankası'nın müdahale etmek zorunda kalacağı kadar hızlı bir düşüş yaşandığını belirtti.

"Ekonomi böyle gelişmeleri sevmez. Belirsizlik ve güven kaybına karşı son derece hassastır. Son günlerde yaşananlar piyasalarda ciddi dalgalanmalara neden olmuş, Türk lirasının değerinde kayda değer bir düşüş yaşanmıştır. Bu durum halkta da büyük bir kaygı yaratmaktadır."

Bilgin ayrıca, on binlerce vatandaşın, tüm engellemelere rağmen başta İstanbul Saraçhane Meydanı olmak üzere büyük şehirlerde protesto gösterilerine katılmasının, halkın bu gelişmeleri onayladığının açık bir göstergesi olduğunu dile getirdi.

"Türkiye'deki demokratik olgunluk, halkın iradesini ifade etme kararlılığı



ile bir kez daha ortaya çıkmıştır. On binlerce vatandaşımızın sokaklara çıkması, halkın bu tür gelişmelere duyarsız kalmadığını ve demokratik haklarına sahip çıkma bilincinin güçlü olduğunu göstermektedir."

"BASIN ÖZGÜRLÜĞÜ VE HUKUKUN ÜSTÜNLÜĞÜ KORUNMALIDIR"

Bilgin, basına yönelik baskıların da arttığına dikkat çekerek, özellikle Halk TV'ye yönelik operasyonları, gazetecilerin tutuklanmasını ve medya yöneticilerine uygulanan yaptırımları eleştirdi.

"Gazeteci İsmail Saymaz'ın gözaltına alınması, Ece Üner'e adli kontrol ve yurtdışı yasağı kararı verilmesi, Halk TV'ye yapılan operasyon ve Genel Yayın Yönetmeninin tutuklanıp ilk duruşmaya kadar hapisteye tutulması, Türkiye'de gazeteciliğin daha da baskı altına alınmaya çalışıldığını gösteriyor. Medyaya yönelik bu operasyonlar, 'haberlin cezalandırılması' ve 'habercinin görevini yapmaktan caydırılması' amacını taşıyor. Ancak bu tür girişimler sonuçsuz kalmaya mahkumdur. Gerçekleri yazmak suç değildir, basını susturmaya çalışmak ise demokratik toplumlarla bağdaşmaz."

Bilgin, Türkiye'nin uluslararası alandaki imajının, yaşanan geliş-

melerden olumsuz etkilendiğine de dikkat çekti. "Türkiye, güçlü demokrasi geleneği ve köklü devlet anlayışıyla uluslararası toplumda saygın bir konuma sahiptir. Ancak son gelişmeler, ülkemizin dış dünyadaki algısını zedelemekte ve uluslararası yatırımcıların, diplomatik çevrelerin ve insan hakları örgütlerinin kaygılarını artırmaktadır. Türkiye'nin hak ettiği saygın konumunu koruyabilmesi için demokratik süreçlerin ve hukukun üstünlüğünün güvence altına alınması hayati önem taşımaktadır."

"DEMOKRASİ VE HUKUKUN ÜSTÜNLÜĞÜ İÇİN MÜCADELE SÜRECEK"

Bilgin, Gazeteciler Cemiyeti'nin demokrasiyi, basın özgürlüğünü ve hukukun üstünlüğünü savunmaya devam edeceğini belirterek, Türkiye'nin demokrasiye, özgürlüklere ve hukukun üstünlüğüne bağlı kalmasının, geleceğini güvence altına almak için temel bir gereklilik olduğunu ifade etti.

Bilgin, "Seçilmişlere, basına, akademiye ve iş dünyasına yönelik bu baskılar, Türkiye'yi uluslararası alanda giderek daha izole hale getirmektedir. Türkiye'nin geleceği, halkın iradesine saygı duyulan bir hukuk düzeniyle güvence altına alınmalıdır" dedi.

ABD: Türkiye'nin temel özgürlükleri ve insan haklarını korumasını bekliyoruz

ANKARA (ANKA)- ABD Dışişleri Bakanlığı Sözcüsü Tammy Bruce, ülkesinin İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun gözaltında tutulmasına ilişkin süreci yakından takibi sürdürdüğünü belirterek, "Türkiye'nin temel özgürlükleri ve insan haklarını korumasını beklediklerini" bildirdi.

Bruce, gazetecilerin İmamoğlu'nun gözaltına altında tutulmasına ilişkin sorularını yanıtlarken, "Bu konuyu çok yakından takip etmeyi sürdürüyoruz. Türkiye, ABD açıs-



sından değerli bir müttefik ve ortak. Bu ortaklık çerçevesinde, Türkiye'nin temel özgürlükleri ve insan haklarını, bunun yanı sıra çevrimiçi özgürlüklerini korumasını, anayasasına uygun şekilde ve ortak demokratik değerlerimiz doğrultusunda şeffaflığı ve hukuk kurallarına uygun hareket edilmesini sağlamasını bekliyoruz." diye konuştu.

ABD'nin

19 Mart'ta İmamoğlu'nun duruma ilişkin yaptığı açıklamaya yönelik soruya da Bruce, "Bu süreçteki her gelişme hakkında yorum yapmaya çağız. Ancak şunu net bir şekilde ifade etmek isterim: Türkiye'nin, tam bir şeffaflık içinde, adil ve tarafsız yargılanma hakkı da dahil olmak üzere temel özgürlükleri ve insan haklarını koruması önemlidir." şeklinde yanıtladı.

Gezi Parkı soruşturmasında gözaltına alınan gazeteci İsmail Saymaz'a ev hapsi

İSTANBUL (AA) - Gezi Parkı odaklı olaylara ilişkin hakkında başlatılan soruşturma kapsamında "Türkiye Cumhuriyeti hükümetini ortadan kaldırmaya teşebbüse yardım etmek" suçlamasıyla gözaltına alınan gazeteci İsmail Saymaz hakkında "konutu terk etmeme" şeklinde adli kontrol kararı verildi.

İstanbul Cumhuriyet Başsavcılığı'na, İsmail Saymaz hakkında Taksim'deki Gezi Parkı odaklı olaylara ilişkin ettiği iddiasıyla yürütülen soruşturma sürüyor.

Soruşturma kapsamında gözaltına alınan ve emniyetteki işlemleri tamamlandıktan sonra İstanbul Adliyesi'ne sevk edilen Saymaz'ın savcılık ifadesi alındı. Savcılık, Saymaz'ı hakkında "konutu terk etmeme" şeklinde adli kontrol kararı verilmesini talebiyle sulh ceza hakimliğine sevk



etti. Hakimlik de Saymaz hakkında "konutu terk etmeme" şeklinde adli kontrol kararı verdi.

OLAY

İstanbul Cumhuriyet Başsavcılığı'na yürütülen soruşturmada, Gezi Parkı davası hükümlüsü Osman Kavala'nın kendisine ait internet sitesinin hazırlanmasında ve kurmayı planladığı televizyon kanalında rol almasına ilişkin Saymaz ile konuşmaları tespit edildi.

Saymaz'ın Gezi Parkı olayları döneminde Can

Atalay, Çiğdem Mater Utku, Ayşe Mücella Yapıcı ve Osman Kavala ile yoğun irtibatı olduğu belirlenen soruşturmada, şüphelinin sosyal medya hesaplarında Gezi Parkı olaylarıyla ilgili çok sayıda paylaşım bulunduğu saptanmıştı. Soruşturma kapsamında Saymaz'ın, kalkışma olaylarını

Türkiye'ye yaymaya çalıştığı, Gezi Parkı olaylarında aktif rol alarak faaliyetlerde bulunduğu, sosyal medyada gerçekle bağdaşmayan bilgiler vererek, vatandaşları kolluk kuvvetlerine karşı kıskırtmaya çalıştığı öne sürülmüştü.

Savcılık, soruşturmadaki tespitler doğrultusunda Saymaz hakkında "Türkiye Cumhuriyeti hükümetini ortadan kaldırmaya teşebbüse yardım etmek" suçlamasına ilişkin gözaltı kararı vermişti.

Çankaya'da tohum takas şenliği: Sağlıklı tohumlar el değiştirdi

Çankaya Belediyesinin, Bahçıvanlık ve Kent Bostanları Eğitimi kursiyerleri ile STK'ları buluşturduğu "Tohum Takas Şenliği", Yılmaz Güney Sahnesi'nde yapıldı. 3 bin 500 tohumun takas edildiği etkinliğe üreticiler ve tüketiciler büyük ilgi gösterdi

HABER MERKEZİ- Çankaya Belediyesi'nin üreticileri, diğer üreticilerle ve tüketicilerle bir araya getirdiği "Tohum Takas Şenliği", Yılmaz Güney Sahnesi'nde düzenlendi. Ata Tohum Takas Derneği, Çiğdemim Derneği ve TEMA Vakfının destekleriyle gerçekleştirilen şenliğe, Bahçıvanlık ve Kent Bostanları Eğitimi kursiyerleri katıldı. Gıda güvenliği kapsamında sağlıklı tohumların el değiştirmesinin ve sürdürülebilirliğinin amaçlandığı etkinlikte, STK'lar katılımcılara aynı zamanda tohumların dikimi üzerine bilgi paylaşımında bulundu.



Bahçıvanlık ve Kent Bostanları Eğitimi'nden 250 kursiyerin katıldığı şenlikte, 2 binin üzerinde tohumla üreticiye destek olan Çankaya Belediyesinin yanı sıra, etkinliğe destek veren kurumların katkısıyla toplam 3 bin 500 tohum takası

gerçekleşti. Şenlikte, çoğunlukla İç Anadolu'da kullanılabilecek sebzeler ve yetiştiği bölgenin ekolojisine uyum sağlamış bitkiler yer aldı. Ata Tohum Takas Derneği ve Çiğdemim Derneği, kendi tohum bankalarındaki domates, biber,

kabak, mısır, ayçiçeği, bamya, dereotu, patlıcan, salatalık, pırasa gibi kışlık, baharlık ve yazlık sebze tohumlarını katılımcılarla paylaştı; TEMA Vakfı ise meşe palamudu dikimi hakkındaki bilgilendirme yaptı.

Küçük paketler halinde hazırlanan ata tohumlarının el değiştirdiği şenlikte, güvenilir tohumlar üreticiden başka üretici ve tüketicilere ücretsiz şekilde aktararak güvenli tarım ve sağlıklı topluma destek veriliyor.

Çankaya Belediyesi semt tiyatroları yeni döneme hazır

HABER MERKEZİ- Çankaya Belediyesi Semt Tiyatroları, ilçenin kültürel zenginliğini artırarak Çankaya'lıların sosyal yaşamını renklendirmeye devam ediyor. "Yılın Projesi" ödülünü kazanan ve bugüne kadar 15 binden fazla izleyiciye ulaşan Semt Tiyatroları, gönüllülük esasına dayalı oyuncu kadrosuyla çalışmalarını sürdürüyor.

Çankaya Belediyesi'nin sosyal belediyeçilik anlayışı doğrultusunda hayata geçirilen Çankaya Belediyesi Semt Tiyatroları, tiyatro sanatını semtlere yaygınlaştırmayı ve farklı toplum kesimlerinin bu sanattan faydalanmasını amaçlıyor. Gönüllü katılımcılardan oluşan tiyatro grupları, kendi semtlerinde oyun sahneleyerek gösteri sanatını geniş kitlelere ulaştırıyor. 18 yaş ve üzeri her vatandaşın katılımına

açık olan Semt Tiyatroları, Çayyolu, 100. Yıl, Yıldız, Maltepe, Dikmen ve Or-An semtlerinde bulunan Çankaya Evleri'nde faaliyet gösteriyor.

UZMAN EĞİTMENLERDEN TEORİK VE PRATİK DERSLER

Semt Tiyatroları'na katılan Çankaya'lılar; yaratıcı drama, diksiyon, senaryo, oyun metni çözümleme ve uygulama, makyaj, kostüm-aksesuar, dekor hazırlama, sahne ışığı ve ses, sahneleme teknikleri gibi alanlarda eğitim alıyor. Gönüllü katılımcılar için hazırlanan tiyatro kurs programı, tiyatro alanında deneyimli eğitimciler ve uzman öğretmenler tarafından yürütülüyor.

Semt Tiyatroları katılımcıları, aldıkları derslerin yanı sıra belirli dönemlerde akademisyenlerin



verdiği halk tiyatrosu, orta oyunu, Karagöz, batı tiyatrosu, pandomim, çağdaş tiyatro akımları ve doğaçlama tiyatro gibi konuları içeren konferans ve atölyelere de katılma fırsatı buluyor. Ayrıca dekor, kostüm ve sahne provaları gibi teknik gereksinimler Çankaya Belediyesi tarafından karşılanıyor.

15 BİN İZLEYİCİYE ULAŞAN ÖDÜLLÜ PROJE

Her semtte eğitim ve sahneleme sürecini yöneten deneyimli yönetmenlerin liderliğinde yürütülen Semt Tiyatroları, Çankaya ilçesinin kültürel zenginliğini artıran, sürekliliği ve sürdürülebilirliği olan bir sanat faaliyeti olarak dikkat çekiyor.

Geçen iki sezonda "Kadın Sığınağı", "Tersine Dünya", "Ferhat ile Şirin", "Entrikalı Dolap Komedyası", "Yılbaşı", "Düdüklüde Kıymalı Bamya", "Deli Saçması", "Aklimdaki Kadınlar" ve "İkinci Bahar" adlı oyunları sahneleyen Semt

Tiyatroları, farklı il ve ilçelerde turneler düzenleyerek toplamda 15 bin izleyiciye ulaştı. Yeşim Eyüboğlu yönetmenliğinde sahnelenen Nazım Hikmet'in "Ferhad ile Şirin" adlı oyunu, 11. Uluslararası Emek ve Başarı Ödülleri kapsamında 2024 yılında "Yılın Projesi" ödülünü kazandı.

Semt Tiyatroları'nın oyunları, Çankaya Belediyesi Yaşar Kemal Kültür Merkezi, Doğan Taşdelen Kültür Merkezi ve Yılmaz Güney Sahnesi'nde ücretsiz olarak izleyiciyle buluşuyor.

SEMT TİYATROLARI YENİ DÖNEME HAZIRLANIYOR

Çankaya Belediyesi Semt Tiyatroları, yeni sezonda yeni oyunlarla sahneye çıkmaya hazırlanıyor. Çankaya Evleri'nde haftada bir gün, iki saatlik kurs programları ile eğitim veren Semt Tiyatroları, uzman eğitimciler eşliğinde provalarına devam ediyor.



Pursaklar'ın gençleri İtalya yolcusu

HABER MERKEZİ- Pursaklar Belediyesi, Avrupa Birliği Gönüllülük Projesi kapsamında, toplum yararına hizmet vermek üzere gençleri, İtalya'ya yolcu edecek.

Pursaklar Belediyesi, Avrupa Dayanışma Programı (ESC) kapsamında İtalya'nın Lecce şehrinde gerçekleşecek olan gönüllülük projesine katılmak isteyenler için başvuruların başladığını açıkladı.

Pursaklar Belediyesi tarafından, uluslararası bir deneyim kazanmak, kültürel etkileşim ve yeni arkadaşlıklar edinmek, topluma katkı sağlayarak kendini geliştirmek ve toplum yararına hizmet vermek adına İtalya'nın Lecce kentine gönderilecek.

"33 KARDEŞİMİZİ, 29 GÜN SÜREYLE İTALYA'YA YOLCU EDECEĞİZ"

Gençleri İtalya deneyimi yaşamak için başvuru yapmaya davet eden Belediye Başkanı Ertuğrul Çetin; "18-30 yaş arası genç kardeşlerim. Avrupa dayanışma gönüllülük projesi kapsamında Türk Ulusal Ajansının hibe desteği, Pursaklar Belediyemizin yürütücüsü olduğu yurt dışında dil öğrenme, farklı kültürleri yakından tanıma programına 33 kardeşimizi yollayacağız. 29 gün süreyle farklı bir ülkede, farklı arkadaşlık kurma imkânına sahip olacaksınız. Bu işlere ilgi duyan ve heves eden arkadaşlarınıza ulaştırmanızı rica ediyorum" dedi.

Pursaklar Belediyesince, 5 Mayıs 2025 - 2 Haziran 2025 tarihleri arasında 33 gencin yollanacağı Gönüllülük projesi kapsamında, başvuru için son tarihin 30 Mart 2025 olduğu belirtildi. Yetkililerden alınan bilgilere göre başvuru sonuçlarının Pursaklar Belediyesi web sayfası ve sosyal medya hesaplarından ilan edileceği bildirildi.

Sincanlı miniklerden "Yaşlılar Haftası" etkinliği

HABER MERKEZİ- Sincan Belediyesi Evliya Çelebi Anne Çocuk Oyun Evi minikleri yaşlılar haftası dolayısıyla keyifli bir etkinlik düzenledi. Kimi yaşlı bir dede oldu radyo dinledi, kimi nine oldu yemek hazırladı... Çocuklar nostaljik eşyalarla büyüklerini canlandırarak zamanda yolculuğa çıktı.

Sincan Belediyesi Anne-Çocuk Oyun Evleri her hafta dolu dolu etkinliklerle çocukların kaliteli vakit geçirmelerine olanak sağlıyor.

Anne-Çocuk Evlerinde bu hafta 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası kutlandı. Evliya Çelebi Anne Çocuk Oyun Evi'nde anlamlı bir etkinlik vardı. Minikler, nostaljik eşyaların süslediği oyun evinde giydikleri kostümlerle birer dede ve nine oldular. Büyüklerini canlandıran çocuklar kahve içip radyo dinledi, yemek yapıp yer sofrası kurdu. Hem eğlenceli hem de öğretici bir deneyim yaşayan minikler sevimlilikleriyle ilgi topladı.

Güngörmüş büyüklerimizin sahip oldukları değer, hayat deneyimleri öğrencilere anlatılarak çocukların büyüklerle duyduğu saygı ve sevgi pekiştirildi; daha duyarlı



bireyler olarak yetişmeleri ve farkındalık kazanmaları amaçlandı.

Sincan Belediye Başkanı Murat Ercan, "Yaşlılar Haftası vesilesiyle miniklerimizin hazırladığı bu anlamlı etkinlikte geçmişin sıcaklığını ve anların değerini kalplerimizde hissettik. Bilgi, birikim ve hayat tecrübeleriyle geleceğimize ışık tutan kıymetli güngörmüşlerimizin ellerinden öpüyoruz." dedi.



Keçiören'de uzman psikolog ve diyetisyenler hizmet veriyor

HABER MERKEZİ- Keçiören Belediyesi bünyesinde hizmet veren Aile Terapi Merkezi'nin Karargahtepe şubesi hizmete açıldı. Adnan Menderes Mahallesi'nde yer alan ana merkezde ücretsiz hizmet veren Aile Terapi Merkezi, Karargahtepe Mahallesi'ne açılan yeni şubesiyle daha çok vatandaşla ulaşmayı hedefliyor. Keçiören Belediye Başkanı Dr. Mesut Özarslan, "Maalesef yaşanan sıkıntılar toplumumuzun her bir ferdi için olumsuz yönde etkiliyor. Buna paralel olarak insanımızın psiko-sosyal destek alma ihtiyacı da artıyor. Biz de sosyal belediyeçilik anlayışımız gereği Aile Terapi Merkezimizde vatandaşımızın bu ihtiyacını ücretsiz karşılarıyoruz. Karargahtepe Mahallemize açtığımız yeni şubemizle daha çok vatandaşımıza ulaşacağız" dedi.



Uzman psikologlar tarafından ergen, yetişkin ve çiftlere yönelik psikolojik desteğin yanında, uzman diyetisyenlerce vatandaşlara beslenme ve diyet danışmanlığı da veriliyor. Aile Terapi Merkezi'nden faydalanmak isteyen vatandaşlar aileterapimerkezi.kecioren.bel.tr adresinden, Bireysel Danışmanlık, Aile ve Çift Danışmanlığı, Çocuk-Ergen Danışmanlığı ile İş ve Kariyer Danışmanlığı seçeneklerinden birini seçerek randevu oluşturabiliyorlar. Randevu alan vatandaşla önce telefonla ön görüşme yapılıyor daha sonra Aile Terapi Merkezi'ne davet edilerek yüz yüze görüşme gerçekleştiriliyor.



Mamak'ta aynı sofrada dostluk iftarı

HABER MERKEZİ- Mamak Belediyesi, Haymanalıları iftar yemeğinde buluşturdu. Aynı sofrada iftarlarını açan ve sohbet eden Haymanalıları seslenen Mamak Belediye Başkanı Veli Gündüz Şahin, "Ramazan birleştirici, barıştırıcı aydır. Birbirini ihmal eden dostlar aynı sofrada buluşur. Buna vesile olmaktan mutluluk duyuyoruz" dedi.

Mamak Belediyesi'nin Ramazan ayı boyunca düzenlediği iftar sofralarında bu kez Haymanalıları, aynı sofrada etrafında buluştu. Lavanta Kültür Merkezi'nde düzenlenen iftar programına Mamak Belediye Başkanı Veli Gündüz Şahin, Haymana Dernekler Federasyon Başkanı Suat Dinç, Mamak Haymanalıları Dernek Başkanı, Mustafa Benlier ve Haymanalıları katıldı.

BAŞKAN ŞAHİN: "KAPIMIZ HEP AÇIK"

Yönetim anlayışlarının tüm insanları aynı sevgi ve şefkatle kucaklayan bir anlayış olduğunu kaydeden Başkan Şahin, Haymanalı hemşehrilerin Ramazan ayını tebrik ederek, kapılarının tüm vatandaşlara her daim açık olduğunu vurguladı. Bir farklı şehir ve kültürlerden gelen vatandaşların bir araya geldiği ve dostça, kardeşçe yaşanan bir ilçe olduğunun altını çizen Başkan Şahin, "Mübarek Ramazan Ayı dayanışmanın, hoşgörünün en güzel ifadesidir. Bu iftar sofrasında bir arada olmamız, ortak geleceğimizi hep beraber kurabileceğimizi bizlere gösteriyor. Mamak, farklı şehirlerden ve kültürlerden gelen insanların dostça, kardeşçe bir arada yaşadığı hoşgörü şehridir. Bizim yerel yöneticilik anlayışımız, modern sosyal ihtiyaçların rutin belediyeçilik anlayışından öte tüm insanları aynı sevgi ve şefkatle kucaklayan bir anlayıştır. Biz gönüllümüzü; milletimize, hemşehrilerimize açtık. Onlar da gönüllerini bizlere açtı. Bizim işimiz kavga değil. Bizim işimiz barış. Kapımız her daim herkese açık" dedi.

BULMACANIN ÇÖZÜMÜ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	A	R	S	K	I	S	A	S	A	K	I	S	A	S	
2	L	E	O	P	A	R	L	E	K	E	S	I	Z		
3	L	A	M	I	N	A	N	T	A	A	Ş	I	N	M	A
4	A	Y	Y	A	K	A	L	A	M	A	S	A	K		
5	H	A	Y	A	T	M	A	D	E	N	S	İ	I		
6	H	E	S	A	S	M	A	T	A	C	İ	L			
7	A	B	L	A	İ	D	A	M	A	N	E	M	İ		
8	K	R	Y	İ	N	E	C	İ	L	T	A	Ş			
9	K	Ü	M	E	S	V	A	A	T	R	U	M	İ		
10	I	T	I	R	K	A	Ç	A	M	İ	L	D			
11	İ	R	İ	Y	A	S	I	Z	İ	F	A	D	E		
12	Ç	İ	L	A	Y	A	K	Ü	S	T	Ü	A	Ğ		
13	İ	L	A	C	L	I	A	L	E	R	J	İ	L		
14	N	M	U	A	S	I	R	E	R	A	Y	A	L		
15	K	A	L	K	I	N	A	B	İ	L	M	E	K		

İçişleri Bakanı Ali Yerlikaya:



"Düzenlenen gösterilerde 16 polisimiz yaralanmıştır"

ANKARA (ANKA)- İçişleri Bakanı Ali Yerlikaya, sosyal medya hesabından yaptığı açıklamada, "Dün gece düzenlenen gösterilerde 53 şahsa; 2911 Sayılı Kanuna Muhalefet, Kamu Malına Zarar Verme ve Görevi Yaptırmamak İçin Direnme suçlarından işlem yapılmıştır. Bu gösterilerde 16 polisimiz yaralanmıştır. Polislerimize acil şifalar diliyorum" ifadesini kullandı.

İçişleri Bakanı Ali Yerlikaya, sosyal medya hesabından yaptığı açıklamada, şunları kaydetti:

"Bazı sosyal medya hesapları üzerinden; 'Halkı Kin ve Düşmanlığa Tahrik' ve 'Suç İşlemeye Tahrik' suçları kapsamında 72'si yurt dışında olmak üzere toplam 326 şüpheli hesap yöneticisi tespit edilmiştir. Siber Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığımız ve Güvenlik Daire Başkanlığımızın yaptığı koordineli çalışmalar sonucunda 54 şüpheli yakalanmış, diğer şüphelilerin yakalanmasına yönelik çalışmalar devam etmektedir. Ayrıca, dün gece düzenlenen gösterilerde 53 şahsa; 2911 Sayılı Kanuna Muhalefet, Kamu Malına Zarar Verme ve Görevi Yaptırmamak İçin Direnme suçlarından işlem yapılmıştır. Bu gösterilerde 16 polisimiz yaralanmıştır. Polislerimize acil şifalar diliyorum.

Kahraman polislerimiz, milletimizin huzuru ve güvenliği için gece gündüz demeden görev başındadır. Siber Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığımız, kanunların verdiği yetki çerçevesinde suç ve suçlularla mücadeleme kararlılıkla devam etmektedir."

ANKARA TİCARET ODASI (ATO) YÖNETİM KURULU BAŞKANI BARAN:

"Veriler nüfusumuzun geleceği konusunda alarm veriyor"

ANKARA (ANKA)- Ankara Ticaret Odası (ATO) Yönetim Kurulu Başkanı Gürsel Baran, Türkiye'de doğurganlık hızının 1,51 ile Avrupa Birliği'nin de altına indiğini; öte yandan, 65 yaş ve üstü nüfusun 9 milyonu aştığını belirterek, "Veriler nüfusumuzun geleceği konusunda alarm veriyor" dedi. Baran, Türkiye'de doğurganlık hızının azalıp, yaşlı sayısının artmasının ekonomik, sosyal ve toplumsal bir konu olarak değerlendirilip önlem alınması gerektiğini kaydetti.

ATO'nun 56 No'lu Sağlık Hizmetleri Meslek Komitesi, 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası kapsamında Başkent'te yaşlı bakım hizmeti veren işletmelerin temsilcileri ve konuyla ilgili bazı derneklerin katılımı ile ATO Duatpe Salonu'nda "Yaşlılara Saygı Etkinliği" gerçekleştirdi.

ATO'nun 56 No'lu Sağlık Hizmetleri Meslek Komitesi Başkan Yardımcısı Naz Öztürk'ün açılışını yaptığı toplantıda konuşan ATO Başkanı Gürsel Baran, yaşlılık konusunun sadece bireysel ya da aileyi değil tüm toplumu ilgilendirdiğini belirterek, nüfusun yaşlanması ve yaşlıların yaşam koşullarının iyileştirilmesi konusunun tüm dünyanın gündeminde olduğunu söyledi. Türkiye'de doğurganlık hızının azaldığına dikkat çeken Baran, "Türkiye olarak son 10 yıla kadar doğurganlık hızının azaldığını Avrupa ülkelerindeki örneklerden



görüydük. En yakından bildiğimiz de 60'lı yıllardan beri işçi gönderdiğimiz Almanya'da sorun o kadar büyüdü ki, bugün iş insanları, şirketlerini devredecek genç nesil bulamıyor. Türkiye 2023 yılında 1,51 doğurganlık hızıyla 1,54 olan Avrupa Birliği'nin altında kaldı. 65 ve daha yukarı yaştaki nüfusumuz, 2019 yılında 7,5 milyon kişiyken, 2024 yılında 9 milyonu aştı. Veriler nüfusumuzun geleceği konusunda alarm veriyor" diye konuştu.

Türkiye'nin ekonomik gelişimini sürdürmesi, tüm sektörlerin devamlılığını sağlaması ve güçlü bir ülke olması için gençlere, çocuklara ihtiyaç olduğunu altını çizen Baran, "Türkiye'de doğurganlık hızının azalıp, yaşlı sayısının artma-



ATO Yönetim Kurulu Başkanı Gürsel Baran

sı ekonomik, sosyal ve toplumsal bir konu olarak değerlendirilmeli, önlem alınmalı ve konuyla ilgili yeni politikalar üretilmelidir" ifadelerini kullandı.

"YAŞLI BAKIM VE SAĞLIK HİZMETLERİNE DUYULAN İHTİYAÇ DA ARTIYOR"

Yaşlıların sağlıklı, güvenli, mutlu ve huzurlu bir şekilde yaşamını sürdürmesinin toplumun ortak sorumluluğu olduğunu vurgulayan Baran, "Yaşlılarımız başımızın tacı. Onların sosyal hayatın içinde yer alması, aktif, sağlıklı, güvenli, mutlu ve huzurlu bir şekilde yaşamlarını

sürdürebilmeleri hepimizin ortak sorumluluğu. Bu süreçte sağlık ve sosyal hizmetler sektörlerine önemli görevler düşüyor. Yaşlı bakım ve sağlık hizmetlerine duyulan ihtiyaç da artıyor. Ülkemizde yaşlılık ve yaşlı sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesine yönelik bakanlıklar, ilgili kurumlar ve sivil toplum kuruluşlarımız çalışmaları yürütüyor. Birlik ve beraberliğimiz, refahımız, huzurumuz, toplumsal gelişme ve ilerlememiz için yaşlıyı gence, yetişkin çocuğa merhamet köprüsüyle bağlamaktan başka yolumuz yok. Yaşlılarımızın sağlıklı, huzurlu bir şekilde yaşamasını sağlamak, hepimizin üzerine düşen insanlık borcudur" diye konuştu.

ATO'nun 56 No'lu Sağlık Hizmetleri Meslek Komitesi Başkan Yardımcısı Naz Öztürk'ün başkanlık ettiği ve 63 No'lu Proje Hizmetleri Meslek Komitesi Üyesi Sabahat Altınışık, Yüksek İhtisas Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Gülay Uzun, Doğuşunda Doğum Derneği Başkanı Prof. Dr. Aydan Biri, Ankara Özel Yaşlı Bakım Evleri Dayanışma ve Yardımlaşma Derneği Başkanı Eda Malkoç, Uzat Elini Kültür Eğitim Dayanışma ve Yardımlaşma Derneği Başkanı Şerife Zekiye Özmut ile ATO üyesi yaşlı bakım merkezlerinin temsilcileri yer aldığı toplantıda, KDV oranları başta olmak üzere sektörün sorunları ve çözüm önerileri ele alındı.

Ankara ve İzmir Valilikleri de gösteri ve yürüyüş yasağı ilan etti

ANKARA - İZMİR (ANKA)- İstanbul Valiliği'nin ardından Ankara ve İzmir Valilikleri kent genelinde 25 Mart saat 23.59'a kadar her türlü toplantı, gösteri ve basın açıklamasının yasaklandığını bildirdi.

Ankara Valiliği, kent genelinde beş gün süreyle her türlü gösteri yürüyüşleri, basın açıklaması, çadır kurma, stant açma, oturma eylemi, imza kampanyası ve benzeri türdeki eylem ve etkinlikler ile el ilanı dağıtılması, pankart/afiş asılmasının yasaklandığını kaydetti. Valilikten yapılan açıklamada şöyle denildi:

"İstanbul Cumhuriyet Başsavcılığı tarafından yürütülen soruşturmalar çerçevesinde yapılan işlemleri protesto amacıyla bazı sosyal medya ve benzeri platformlar üzerinden yapılan provokatif paylaşımlardan ve edinilen diğer bilgilerden halkı provoke etmek suretiyle kanunsuz toplantı ve gösteri yürüyüşleri, akabinde şiddet eylemleri yapılacağı istihbar olunmuştur. Bu

kapsamda ilimiz genelinde; huzur ve güvenliğinin, kişi dokunulmazlığının tasarrufa müteallik emniyetin, kamu esenliğinin sağlanması, milli güvenlik, kamu düzeni, suç işlenmesinin önlenmesi, genel sağlığın ve genel ahlakın veya başkalarının hak ve özgürlüklerinin korunması amacıyla önleyici kolluk tedbirleri kapsamında konusu suç teşkil eden eylemlerin önlenmesi ile genel asayişin tesis edilmesi amacıyla (önceden izin verilenler hariç) kapalı ve açık yer toplantıları ile gösteri yürüyüşleri, basın açıklaması, çadır kurma, stant açma, oturma eylemi, imza kampanyası ve benzeri türdeki eylem ve etkinlikler ile el ilanı dağıtılması, pankart/afiş asılması 2911 Sayılı Toplantı ve Gösteri Yürüyüşleri Kanunu'nun 17. ve 19. maddeleri ile 5442 sayılı İller İdaresi Kanunu'nun 11. maddesinin (A) ve (C) fıkraları gereğince 21 Mart 2025 Cuma günü saat 14.00'dan, 25 Mart 2025 Salı günü 23.59'a kadar

yasaklanmıştır. Yukarıda belirtilen emir ve yasalara uymayanlar hakkında ilgili mevzuat çerçevesinde gerekli adli ve idari işlemler yapılacaktır."

BİR YASAK DA İZMİR'DEN

İzmir Valiliği de kamu düzenini sağlamak ve provokatif eylemleri önlemek amacıyla il genelinde 25 Mart saat 23.59'a kadar toplantı, gösteri yürüyüşü ve basın açıklamalarının yasaklandığını duyurdu.

Valilik tarafından konuyla ilgili yapılan yazılı açıklamada "Valiliğimizce alınan karar uyarınca, il genelinde kamu düzenini muhafaza etmek ve oluşabilecek provokatif eylemlerin önüne geçmek için 21.03.2025 günü saat 10.00'dan - 25.03.2025 günü saat 23.59'a kadar, 5 (beş) gün süreyle her türlü toplantı, gösteri yürüyüşü ve basın açıklaması yasaklanmıştır. Kamuoyuna saygıyla duyurulur" denildi.

Ankara'da çeşitli suçlardan aranan 1147 kişi yakalandı

ANKARA (AA) - Ankara'da, polis ve jandarmanın operasyonlarında çeşitli suçlardan aranan 1147 kişinin yakalandığı bildirildi.

Valilikten yapılan açıklamaya göre, 14-20 Mart tarihlerinde, aranan şüphelilerin yakalanmasına yönelik emniyet ve jandarma ekiplerince çalışma yürütüldü.

Bu kapsamda, hakkında 20 yıl ve üzeri hapis cezası bulunan 5, 10 yıl ve üzeri hapis cezası olan 10, 5-10 yıl arası hapis cezaları bulunan 47, 5 yıla kadar hapis cezası olan 378 kişi ile ifadeye yönelik aranan 707 kişi yakalandı.

BİRLEŞİK KAMU-İŞ KONFEDERASYONU:

"Demokrasi, hukuk ve adalet mücadelemizi kararlılıkla sürdüreceğiz"

ANKARA (ANKA)- Birleşik Kamu-İş Konfederasyonu Başkanlar Kurulu, "Sendikacılara, parti genel başkanlarına, gazetecilere ve seçilmiş belediye başkanlarına yönelik gözaltı ve tutuklamalar, seçilmiş belediye başkanlarının uydurma gerekçelerle görevden alınarak yerlerine kayyum atanması, demokrasiye ve insan haklarına incancını kökten sarsmaktadır. Merkez Yönetim Kurulumuz iktidarın antidemokratik uygulamalarına karşı ortaya konulan meşru her türlü demokratik tepkiye destek olunmasına karar vermiştir" açıklamasını yaptı.

Birleşik Kamu-İş Konfederasyonu, son günlerdeki gelişmeleri değerlendirmek üzere olağanüstü toplantı topladı. Toplantıya, başkanlar kurulu, merkez yönetim kurulu, konfederasyona bağlı sendikaların başkanları ve temsilcileri katıldı.

Konfederasyonun Başkanlar Kurulunun, olağanüstü toplantıya ilişkin yaptığı açıklamada, şunlar kaydedildi:

"Siyasi iktidarın hukuk tanımaz ve antidemokratik uygulamaları artarak devam etmektedir. Son seçimlerde halk desteğini kaybederek azınlığa düşen siyasi iktidar iç politikada varlığını sür-

dürebilmek için hukuk dışı ve antidemokratik uygulamalarla toplumsal huzuru bozmaktadır.

Son olarak İstanbul halkının yarısının oyunu almış İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu'na yönelik gerçekleştirilen hukuksuz girişimler, kayyum siyasetinin bir yansıması olarak karşımıza çıkmıştır. Akademik liyakatten yoksun, tamamen siyasi saiklerle gerçekleştirilen rektör atamalarının sonuçlarından birini de İmamoğlu'nun diplomasının iptal edilmesinde açıkça görmekteyiz. Sendikacılara, parti genel başkanlarına, gazetecilere ve seçilmiş belediye başkanlarına yönelik gözaltı ve tutuklamalar, seçilmiş belediye başkanlarının uydurma gerekçelerle görevden alınarak yerlerine kayyum atanması, demokrasiye vurulmuş en büyük darbedir. Bu hukuksuzluklar, toplumun adaletle, demokrasiye ve insan haklarına incancını kökten sarsmaktadır.

Bugün geldiğimiz noktada siyasi iktidar adeta parti devletinin temellerini atmış bulunmaktadır. Ülkemizde demokrasi ve seçme hakkı, yalnızca AKP'ye oy verildiğinde hak olarak görülüp, farklı bir partiye oy verildiğinde ise hak olarak görülmemektedir. Yaşanan bu geliş-



meler ve başkanlarımızın önerileriyle, Merkez yönetim kurulumuz iktidarın antidemokratik uygulamalarına karşı ortaya konulan meşru her türlü demokratik tepkiye destek olunmasına karar vermiştir. Bu kapsamda üniversitelerde ortaya konulan demokratik tepkilere destek olunacaktır. Yine muhalefet partilerinin, demokratik kitle örgütlerinin meşru zeminde gerçekleştirdikleri her türlü eylem ve etkinliğe güçlü şekilde destek olunacak, dayanışma taleplerine katkı sunulacaktır.

Ülkemizde yaşanan hukuk tanımaz uygulamalar göstermiştir ki artık bıçak kemiğe dayanmıştır. Bu gidişata dur diyecek olan da toplumsal ve örgütlü muhalefetir. Birleşik Kamu-İş Konfederasyonu olarak demokrasi, hukuk ve adalet mücadelemizi kararlılıkla sürdüreceğimizi bir kez daha vurguluyoruz."

Jandarma, ülke genelinde "huzurlu okul önleri ve huzurlu sokaklar" uygulaması yaptı

ANKARA (AA) - Jandarma Genel Komutanlığı'na ülke genelinde "huzurlu okul önleri ve huzurlu sokaklar" uygulaması yapıldı.

Komutanlıktan yapılan açıklamaya göre, ülke genelinde eş zamanlı gerçekleştirilen "huzurlu okul önleri ve huzurlu sokaklar" uygulamasına 15 bin 47 personel katıldı.

Bu kapsamda 7 bin 755 okul ile 618 öğrenci yurdu yakınındaki sokak, metruk bina, iş yeri ve parklarda dene-

tim yapıldı.

Uygulamada 206 bin 736 kişi sorgulanırken, 549 kişi yakalandı, kayıp 2 yetişkin ile 1 çocuk bulundu.

Hakkında idari işlem yapılan 1419 araca, toplam 4 milyon 642 bin 754 lira para cezası uygulandı.

Öte yandan, yapılan aramalarda 26 kilo 318 gram uyuşturucu, 2 bin 637 kök kenevir, 1426 paket kaçak sigara, 3 kurusıkı tabanca, 4 bin 244 uyuşturucu hap, 7 av tüfeği ve 219 mermi ile fişek ele geçirildi.



24 SAAT

GAZETECİLER CEMİYETİNİN YAYIN ORGANIDIR
22 MART 2025 CUMARTESİ SAYI: 13805

Gazeteciler Cemiyeti Adına Sahibi

NAZMİ BİLGİN

Yönetim Kurulu

Ali Oruç, Ali Topçu, Aysan Aydemir, Emin Özgönül, Güray Soysal, Kenan Şener, Kudret Doğandemir, Mustafa Yoldaş, Özlem Akarsu Çelik, Önder Yılmaz, Ümit Gürtuna, Yusuf Kanlı, Zeynep Gürcanlı Ürektürk

İstanbul Temsilcisi: Atilla Güvenç

24saathaberler@gmail.com. 0532 257 12 58

www.24saatgazetesi.com

Kurumsal e-posta adresi: info@24saatgazetesi.com

UETS adresi: 15652-56482-83904

24saatgazetesi@gmail.com

İdare Merkezi- Dizgi- Tasarım

Gazeteciler Cemiyeti, Üsküp Sokak No: 35 Çankaya/ ANKARA

Tel: 0312 427 15 22 - 427 27 12 Faks: 0312 468 23 84

Yayın Türü: Günlük Dijital (Pazar günü hariç)

TÜDKİYEB Genel Başkanı Nihat Çelik'ten esnafa çağrı:



"Ramazanda gıda fiyatlarında indirim yapın"

ANKARA (AA) - Türkiye Damızlık Koyun Keçi Yetiştiricileri Merkez Birliği (TÜDKİYEB) Genel Başkanı Nihat Çelik, ramazanda sattığı ürünlere fahiş fiyat artışı yapan fırsatçılara göz açtırılmaması gerektiğini belirterek, esnafın gıda fiyatlarında indirim yaparak ramazan sofralarına katkıda bulunması gerektiğini ifade etti.

TÜDKİYEB'den yapılan yazılı açıklamaya göre Çelik, Birliğin dün düzenlediği iftar programında konuştu.

Ramazanın ayının yardımlaşmanın, dayanışmanın ve paylaşmanın en güzel örneği olduğuna işaret eden Çelik, söz konusu ayda gıda fiyatlarında fahiş artış yapan fırsatçılara dikkati çekti.

Ramazanda herkesin rahatlıkla evine uygun fiyatlarla gıda götürmesini ve özellikle bolca et tüketmesini önemsediklerini vurgulayan Çelik, şu ifadeleri kullandı:

"Bu anlamda fahiş fiyatlar ile satış yaparak fakir fukaranın lokmasına göz dikenlerle gereken mücadelenin verilmesini istiyoruz. Dolayısıyla her ramazan ayında ortaya çıkan fırsatçılara göz açtırılmaması en temel arzularımızdan birisidir. Ayrıca esnafımızın da bu mübarek ayda indirimli gıda satışları yapması, insanların sofrasına bir katkıda bulunmasının sevabına nail olmalarını bekliyor, bu konuda esnafımızı da duyarlı olmaya davet ediyorum."

Çelik, ramazanda Filistin halkına yapılan zulmün son bulmasını da temenni ederek, "Mübarek ramazan ayında bile Orta Doğu'da mazlumlara, masumlara, Filistin halkına yapılan zulmünden dolayı üzüntü duyduğumu belirtmek istiyorum. Bu zulmü yapanları da esefle ve nefretle kınıyor, yüce yaradanımın bu masum insanlara yardım etmesini niyaz ediyorum. Akıtılan kanın durdurulması ve bu zulmün önüne geçilmesi için bütün İslam alemini birlik ve beraberliğe davet ediyorum." değerlendirmesinde bulundu.

Kurulan şirket sayısı şubatta yüzde 17,3 azaldı

ANKARA (AA) - Türkiye'de kurulan şirket sayısı, şubatta bir önceki aya göre yüzde 17,3 azalarak 9 bin 131, kapanan şirket sayısı yüzde 12 gerileyerek 1720 oldu.

Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB), şubat ayına ilişkin kurulan-kapanan şirket istatistiklerini açıkladı.

Buna göre, şubatta kurulan şirket sayısı ocak ayına kıyasla yüzde 17,3 azalışla 11 bin 35'ten 9 bin 131'e düştü. Aynı dönemde kapanan şirket sayısı ise yüzde 12 azalışla 1720'ye geriledi. Ocak 2025'te 1955 şirket kapanmıştı.

Şubatta kurulan şirket sayısı geçen yılın aynı ayına göre yüzde 8,7, kapanan şirket sayısı yüzde 11,8 azalış gösterdi.

Türkiye'de, şubatta 9 bin 315 şirket ve kooperatif kuruluşu gerçekleşti.

Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB), şubat ayına ilişkin kurulan-kapanan şirket istatistiklerini yayımladı.

Buna göre, şubatta bir önceki aya kıyasla kurulan şirket sayısı yüzde 17,3, gerçek kişi ticari işletme sayısı yüzde 14 düşerken, kooperatif sayısı yüzde 10,2 yükseldi.

Aynı dönemde kapanan şirket sayısı yüzde 12, kooperatif sayısı yüzde 42,7 ve gerçek kişi ticari işletme sayısı yüzde 38 azaldı.

Şubatta geçen yılın aynı ayına göre kurulan şirket sayısı yüzde 8,7 ve kooperatif sayısı yüzde 20,7 azalış kaydederken, gerçek kişi ticari işletme sayısı yüzde 7,7 arttı.

Bu dönemde kapanan şirket sayısı yüzde 11,8, gerçek kişi ticari işletme sayısı yüzde 29,6 ve kooperatif sayısı yüzde 9,6 azalış gösterdi.

ŞUBATTA TÜM İLLERDE ŞİRKET KURULDU

Söz konusu ayda kurulan 9 bin 315 şirket ve kooperatifin yüzde 87,3'ünü limitet şirketler, yüzde 10,7'sini anonim şirketler, yüzde 2'sini ise kooperatifler oluşturdu. Şirket ve kooperatiflerin yüzde 35,9'u İstanbul, yüzde 11,4'ü Ankara ve yüzde 6,8'i İzmir'de kuruldu. Geçen ay tüm illerde şirket kuruluşu gerçekleşti.

Geçen ay kurulan şirket ve kooperatiflerin 2 bin 964'ü ticaret, 1394'ü inşaat ve 1240'ı imalat sektöründe yer aldı. Söz konusu ayda kurulan gerçek kişi ticari işletmelerinin 585'i inşaat, 486'sı toptan ve perakende ticaret, motorlu taşıtlar ve motosikletlerin onarımı, 114'ü imalat faaliyetleri sektöründe faaliyet göstermek üzere çalışmalarına başladı.

Şubatta kapanan şirket ve kooperatiflerin 622'sinin toptan ve perakende ticaret, motorlu taşıtlar ve motosikletlerin onarımı, 246'sının imalat, 153'ünün inşaat faaliyetleri sektöründe faaliyet gösterdiği belirlendi.

TÜİK, 2025 yılının şubat ayına ait dış ticaret endekslerini açıkladı

Şubat ayında ihracat birim endeksi aynı kaldı

ANKARA (ANKA)- Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2025 yılı şubat ayına ait dış ticaret endekslerine göre; ihracat birim değer endeksi aynı kalırken, ihracat miktar endeksi yüzde 5,8 arttı.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2025 yılının şubat ayına ait dış ticaret endekslerini açıkladı. Buna göre, ihracat birim değer endeksi aynı kalırken, ihracat miktar endeksi de yüzde 5,8 arttı.

Ihracat birim değer endeksi Ocak ayında bir önceki yılın aynı ayına göre aynı kaldı. Endeks bir önceki yılın aynı ayına göre gıda, içecek ve tütünde yüzde 5,5 arttı, ham maddelerde (yakıt hariç) yüzde 0,2 arttı, yakıtlarda yüzde 5,1 azaldı, imalat sanayinde (gıda, içecek, tütün hariç) yüzde 1,0 azaldı. İhracat miktar endeksi Ocak ayında bir önceki yılın aynı ayına göre yüzde 5,8 arttı. Endeks bir önceki yılın aynı ayına göre gıda, içecek ve tütünde yüzde 9,4 azaldı, ham maddelerde (yakıt hariç) yüzde 5,0 azaldı, yakıtlarda aynı kaldı, imalat sanayinde (gıda, içecek, tütün hariç) yüzde 8,2 arttı.



İTHALAT BİRİM DEĞER ENDEKSİ YÜZDE 1,1 AZALDI

İthalat birim değer endeksi Ocak ayında bir önceki yılın aynı ayına göre yüzde 1,1 azaldı. Endeks bir önceki yılın aynı ayına göre, gıda, içecek ve tütünde yüzde 6,8 arttı, yakıtlarda aynı kaldı, ham maddelerde (yakıt hariç) yüzde 1,4

azaldı, imalat sanayinde (gıda, içecek, tütün hariç) yüzde 5,0 azaldı.

İTHALAT MİKTAR ENDEKSİ YÜZDE 10,8 ARTTI

İthalat miktar endeksi Ocak ayında bir önceki yılın aynı ayına göre yüzde 10,8 arttı. Endeks bir önceki yılın aynı ayına göre, gıda, içecek ve

tütünde yüzde 21,0 arttı, ham maddelerde (yakıt hariç) yüzde 3,3 arttı, yakıtlarda yüzde 2,0 azaldı, imalat sanayinde (gıda, içecek, tütün hariç) yüzde 17,4 arttı.

Mevsim ve takvim etkilerinden arındırılmış seriye göre ihracat miktar endeksi; 2025 Aralık ayında 155,2 iken 2025 Ocak ayında yüzde 1,9 oranında artarak 158,2 oldu.

Takvim etkilerinden arındırılmış seriye göre ise ihracat miktar endeksi; 2024 yılı Ocak ayında 132,7 iken 2025 yılı Ocak ayında yüzde 5,8 oranında artarak 140,4 oldu.

MEVSİM VE TAKVİM ETKİLERİNDEN ARINDIRILMIŞ İTHALAT MİKTAR ENDEKSİ YÜZDE 0,8 ARTTI

Mevsim ve takvim etkilerinden arındırılmış seriye göre ithalat miktar endeksi; 2025 Aralık ayında 127,6 iken 2025 Ocak ayında yüzde 0,8 oranında artarak 128,7 oldu. Takvim etkilerinden arındırılmış seriye göre ise ithalat miktar endeksi; 2024 yılı Ocak ayında 109,0 iken 2025 yılı Ocak ayında yüzde 10,8 oranında artarak 120,9 oldu.

Dış ticaret haddi 2025 yılı Ocak ayında 87,9 olarak gerçekleşti

Ihracat birim değer endeksinin ithalat birim değer endeksinde bölünmesiyle hesaplanan ve 2024 yılı Ocak ayında 86,9 olarak elde edilmiş olan dış ticaret haddi, 1,0 puan artarak, 2025 yılı Ocak ayında 87,9 oldu.

Bakan Bayraktar: Gabar'da günlük petrol üretimi 80 bin varile ulaştı

ANKARA (AA) - Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanı Alparslan Bayraktar, Türkiye'deki petrol üretiminin 2016'ya kıyasla 3 katına çıktığını belirterek, Şırnak Gabar'daki günlük üretimin 80 bin varile ulaştığını bildirdi.

Bayraktar, Türkiye Gençlik Vakfı (TÜGVA) Ankara İl Temsilciliği tarafından düzenlenen "Aile İftarı"nda konuştu.

Türkiye'yi enerjide dışa bağımlılıktan kurtarıp bağımsız hale getireceklerini ifade eden Bayraktar, Türkiye'nin bölüylelikle çok daha büyük bir ekonomi ve ülke haline geleceğini söyledi.

Bayraktar, 2016'da "Milli Enerji ve Maden Stratejisi"ni geliştirdiklerini anımsatarak, şöyle konuştu:

"Bugüne kadar yapılmış şeyleri tekrar edersek farklı bir netice almamız mümkün değil, 'Neleri farklı yapabiliriz?' dedik. Mesela 'Acaba Karadeniz'de daha önce hiç arama yapmadığımız, Akdeniz'de başkalarından kiraladığımız gemilerle değil, kendi gemilerimizle, mühendislerimizle, jeologlarımızla, petrol ve doğal gaz mühendislerimizle bu aramaları yapabilir miyiz?' diyerek bu ülkenin insanına, mühendislerine, teknisyenlerine, sondörlerine inanarak, Cumhurbaşkanımızın ortaya koyduğu büyük bir iradeyle 2016'da bir yola çıktık."

Türkiye'nin Fatih, Yavuz, Kanuni ve Abdülhamid Han gemileriyle dünyanın en modern filosuna sahip ve yaklaşık 12 kilometre sondaj yapabilecek bir ülke haline geldiğini vurgulayan Bayraktar, Yunanistan ve Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nin deniz yetki alanlarıyla ilgili iddialarından dolayı, Akdeniz'de ilk kuyu kazıldıktan sonra, yabancı şirketlerin Türkiye ile çalışamayacaklarını belirttiğini anlattı.

Bayraktar, Türkiye'nin genç mühendisleriyle, işçileriyle ve teknisyenleriyle, söz konusu fiyolla operasyonları kendisi yapar hale geldiğine işaret ederek, şunları kaydetti:

"2020'de Cumhuriyet tarihinin en büyük doğal gaz keşfini gerçekleştirdik. Karadeniz ve Sakarya Gaz Sahası'ndan 710 milyar metreküp gaz bulduk. Aramaya başlarken dediler ki 'Bunlar aramaz, arayamazlar.' Aradık. 'Arasalar bile bulamazlar.' dediler. 'Bulsalar bile bunlar bunu çıkaramazlar, üretmezler.' dediler. Biz bu ülkede petrol, doğal gaz varsa neredeyse arayacağız, bulacağız ve üreteceğiz hedefiyle Karadeniz'den doğal gazı 170 kilometre açtık çıkarıyoruz ve bugün evlerimizde 3 milyon hanede kendi ürettiğimiz doğal gaz var."

Gabar'da da geçmişte terörden dolayı gidilemeyen coğrafyalarda arama yapma-

ya başladıklarını anımsatan Bayraktar, "Şırnak'ta 2021'de, o adı terörle anılan coğrafyada biz yine Cumhuriyet tarihinin en büyük petrol keşfini yaptık. Yine çok kısa bir süre içerisinde o sahadan bugün 80 bin varil petrol üretiliyor. Bizim üretimimiz, 2016'dan bugüne yaklaşık 3 kat artmış durumda." ifadelerini kullandı.

Bayraktar, Türkiye'nin enerjide dışa bağımlılığını bitirme hedefine büyük bir inançla yürüdüklerini vurgulayarak, "Şu anda yaptıklarımız yapacaklarımızın daha çok gerisinde. Önümüzde yapılacak çok işimiz var ve inşallah milletimize



vereceğimiz çok büyük müjdeler var. Çünkü şimdi Türkiye'deki petrol ve doğal gaz arama çalışmaları yeni bir safhaya geçiyoruz." diye konuştu.

AK Parti iktidarlarında Türkiye ekonomisinin 230 milyar dolardan 1,3 trilyon dolara geldiğini belirten Bayraktar, "Bize

ayak bağı olmak isteyenler olmasaydı bugün 2,5 trilyon dolarlık bir ekonomi olacaktık. Terörle bizi yıllarca meşgul ettiler. Her arayan bulamaz ama bulanlar mutlaka arayanlardır. Dolayısıyla biz her bir karış toprağımızı aramaya, bulmaya gayret edeceğiz." dedi.

Tüketici güven endeksi martta aylık yüzde 4,6 arttı

ANKARA (AA)- Tüketici güven endeksi martta aylık bazda yüzde 4,6 artışla 85,9 oldu.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), mart ayına ilişkin tüketici güven endeksi verilerini açıkladı.

Buna göre, TÜİK ve Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası işbirliğiyle yürütülen Tüketici Eğilim Anketi sonuçlarından hesaplanan tüketici güven endeksi şubatta 82,1 iken bu ay yüzde 4,6 artışla 85,9'a çıktı.

Söz konusu endeks böylece Mayıs 2023'ten sonraki en yüksek seviyesine ulaştı. Böylece endeks 22 ayın en yüksek seviyesine geldi.

Söz konusu dönemde endeks 91,1 olarak kayıtlara geçmişti.

Mevcut dönemde hanenin maddi durumu endeksi geçen ay 65,6 iken martta yüzde 8,2 artışla 70,9'a yükseldi.



Gelecek 12 aylık dönemde hanenin maddi durum beklentisi endeksi şubatta 83,1 iken bu ay yüzde 2 artarak 84,7 oldu.

Geçen ay 79,3 olan gelecek 12 aylık dönemde genel ekonomik durum beklentisi endeksi yüzde 6,7 yükselişle martta 84,6'ya ulaştı.

Gelecek 12 aylık dönemde dayanıklı tüketim mallarına harcama yapma düşüncesi endeksi ise şubatta 100,3 iken bu ay yüzde 2,8 artışla 103,2 olarak hesaplandı.

Düzenli Bağışla Umudu Bağışla

Her düzenli bağış bir çocuğun umudunu yeniden yeşertir. Küçük bir iyilik damlası, bir hayatın tüm hikayesini baştan yazabilir. Ve o hikaye, sizin ellerinizle şekillenir.

losev.org.tr/sayenizde



LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

Oruç tutarken enerjinizi artıracak öneriler



Diyetisyen
Çağlasu
Alageyik

HABER MERKEZİ- Ramazan ayını sağlıklı tamamlamak için önerilerde bulunan Diyetisyen Çağlasu Alageyik, "Ramazan ayında sağlıklı beslenme, oruç tutarken enerjinizi korumanın ve vücudunuzu dengede tutmanın anahtarıdır. İftarda ve sahurda doğru besinleri seçmek, oruç süresince enerjinizi dengede tutar" dedi.

İstinye Üniversite Hastanesi Medical Park Gaziosmanpaşa'dan Diyetisyen Çağlasu Alageyik, Ramazan'da sağlıklı beslenme hakkında açıklamalarda bulundu.

İftarda dikkat edilmesi gerekenlere değinen Dyt. Alageyik, "İftara başladığınızda öncelikle su içmek çok önemlidir. Vücudunuz uzun süredir susuz kalmış olduğundan, oruç açarken bol miktarda su içmelisiniz. 1-2 su bardağı su içmek, mideyi rahatlatır ve sindirimi kolaylaştırır. İftara hurma ile başlamak geleneksel olarak önerilir. Hurma, hızlı enerji sağlar, kan şekerini dengeler ve sindirim sistemini uyarır. Ayrıca, hurmada bulunan lif, iftarda mideyi fazla doldurmadan daha uzun süre tokluk sağlar" diye konuştu.

KOMPLEKS KARBONHİDRATLAR UZUN SÜRE TOKLUK SAĞLAR

Dyt. Alageyik, örnek iftar menüsünü şöyle paylaştı:

"Çorba: İftara genellikle hafif bir çorba ile başlamak idealdir. Özellikle mercimek çorbası gibi besleyici ve düşük kalorili seçenekler tercih edilebilir. Çorba, mideyi yumuşatır ve sindirimi başlatır. Ayrıca, sıcak sıvılar, vücudun sıvı dengesini yeniden kurmasına yardımcı olur.

Ana yemek: Ana yemekte, vücudun ihtiyaç duyduğu protein, karbonhidrat ve sağlıklı yağları dengelemek önemlidir. İdeal bir yemek, ızgara tavuk, hindi veya et gibi yüksek kaliteli protein kaynakları içermelidir. Bu yemeklere kepekli pilav, bulgur pilavı, makarna veya kinoa gibi kompleks karbonhidratlar eklemek, uzun süre tokluk hissi sağlar. Ayrıca, zeytinyağlı sebzeler gibi sağlıklı yağ kaynakları da bu öğünde yer almalıdır.

Sebzeler: Sebzeler lif açısından zengin oldukları için sindirim sistemine yardımcı olur. Brokoli, karnabahar, ıspanak, kabak gibi sebzeler, vücudun vitamin ve mineral ihtiyacını karşılar. Ayrıca, pişirme sırasında zeytinyağlı kullanmak, sağlıklı yağ alımını artırır.

Salata: C vitamini ve diğer besin öğeleri açısından zengin, bol yeşillikli ve zeytinyağlı bir salata, yemekle birlikte tok kalmasına yardımcı olur. Örneğin, domates, salatalık, roka, maydanoz gibi sebzelerle hazırlanmış, limon ve zeytinyağı eklenmiş bir salata, sindirimi destekler."

İFTAR SONRASI HAFİF TATLILAR TERCİH EDİN

İftar sonrası ağır şerbetli tatlılar yerine daha hafif seçeneklerin tercih edilmesi gerektiğini söyleyen Dyt. Alageyik, "Sütlüç, güllaç,

keşkül gibi sütlü tatlılar, hem hafif hem de sindirimi kolaydır. Ayrıca, tatlının yanında fazla şekerli olmayan içecekler tercih edilmelidir. Eğer şerbetli tatlı tercih ediyorsanız, şerbetin miktarını azaltmak iyi bir fikir olabilir. İftarın yanında taze sıkılmış meyve suyu, ayran, ev yapımı komposto gibi sağlıklı içecekler tercih edilebilir. İçeceklerin aşırı şekerli olmamasına dikkat edilmelidir. Su da her zaman en iyi seçenek olup, oruç sırasında kaybedilen sıvıyı dengelemeye yardımcı olur" dedi.

SAHURDA EN AZ 1.5- 2 LİTRE SU TÜKETİLMELİ

Sahura erken kalkılması ve yavaş yemek tüketilmesini öneren Dyt. Alageyik, "Sahura kalktığınızda acele etmeyin. Yavaşça yiyin ve fazla yemekten kaçının, çünkü sahurda fazla yemek sindirim sistemini zorlayabilir. Sahurda bol su içmek çok önemlidir. Bu, oruç boyunca susuz kalmanızı engeller. Genellikle, sahurda en az 1,5-2 litre su içmek önerilir. Ancak, aşırı tuzlu gıdalardan kaçınarak fazla susuzluk çekmekten kaçınmalısınız" ifadelerini kullandı.

YULAF EZMESİ, TAM BUĞDAY VE ÇAVDAR EKMEĞİ UZUN SÜRE ENERJİ SAĞLAR

Sahurda tüketilmesi gereken besinlerden bahseden Dyt. Alageyik, şu bilgileri paylaştı:

"Sahurda yulaf ezmesi, tam buğday ekmeği, çavdar ekmeği gibi kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir. Bu tür karbonhidratlar, mideyi uzun süre doldurarak gün boyunca daha uzun süre tokluk sağlar ve kan şekerinin dengede kalmasına yardımcı olur. Ayrıca, bu tür besinler daha yavaş sindirilir, bu da uzun süre enerji sağlar. Sahurda, gün boyunca tok kalmak için protein içeren besinler de eklenmelidir. Yumurta, peynir, yoğurt, lor peyniri gibi yüksek kaliteli protein kaynakları, kas kaybını önler ve uzun süre enerji verir.

Ayrıca, ceviz, badem gibi sağlıklı yağlar da eklenebilir. Zeytinyağı veya avokado gibi sağlıklı yağlar, mideyi rahatlatır ve tokluk hissini artırır. Ayrıca, Omega-3 yağ asitleri açısından zengin olan ceviz gibi kuruyemişler, beyin ve kalbin sağlığı için faydalıdır. Meyve ve sebzeler, sahurda önemli bir yer tutmalıdır. Özellikle domates, salatalık, yeşilbiber, ıspanak, kabak gibi sebzeler ve muz, elma, armut gibi meyveler hem lif açısından zengin hem de sindirim sistemini düzenleyici etkiye sahiptir."

Ramazan ayında sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemine dikkat çeken Dyt. Alageyik, "Hem vücut sağlığınıza hem de ruh halinizi korumanıza yardımcı olur. İftarda ve sahurda doğru besinleri seçmek, oruç süresince enerjinizi dengede tutar. Ayrıca, su tüketimi, tuzdan kaçınma ve protein kaynaklarını artırma gibi basit önerilerle Ramazan ayını sağlıklı bir şekilde geçirebilirsiniz" diyerek sözlerini sonlandırdı.

Diş eti hastalıkları kalp sağlığınıza tehdit ediyor

Diş çürükleri ve diş eti hastalıkları, kalp hastalıklarından diyabete, sindirim sistemi sorunlarından bağışıklık sisteminin zayıflamasına kadar birçok ciddi sağlık sorununa yol açabilir.



Diş Hekimi
Kübra Meral

HABER MERKEZİ- Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, dünyada her dört yetişkinden üçü hayatının bir döneminde diş eti hastalığı yaşıyor. Ancak birçok kişi, diş sağlığının sadece estetik bir mesele olduğunu düşünüyor. Oysa diş çürükleri ve diş eti hastalıkları, kalp hastalıklarından diyabete, sindirim sistemi sorunlarından bağışıklık sisteminin zayıflamasına kadar birçok ciddi sağlık sorununa yol açabilir. Dünya Ağız Sağlığı Günü kapsamında Diş Hekimi Kübra Meral, ağız sağlığının genel sağlık üzerindeki kritik rolüne dikkat çekiyor.

AĞIZ SAĞLIĞI NEDEN GENEL SAĞLIK İÇİN ÖNEMLİ?

Ağız, vücudun giriş kapısıdır ve burada oluşan enfeksiyonlar, kalp hastalıkları, solunum yolu enfeksiyonları, diyabet, sindirim sistemi rahatsızlıkları ve bağışıklık sistemi zayıflığı gibi ciddi sağlık problemlerine yol açabilir. Diş eti hastalıkları (periodontitis), vücuttaki iltihap seviyesini artırarak damar sertliği (ateroskleroz) ve kalp hastalıkları riskini yükseltebilir. Ağızda biriken bakteriler, kan dolaşımına karışarak vücudun farklı bölgelerinde enfeksiyonlara yol açabilir. Hatta beyin sağlığını bile etkileyerek Alzheimer riskini arttırabileceği araştırmalarda gösterilmiştir.

Diş çürükleri ve diş eti hastalıkları nedeniyle yiyeceklerin yeterince çiğnenmemesi, mide ve bağırsak sisteminde sindirim problemlerine yol açabilir. Ayrıca, ağız hijyenine dikkat edilmemesi, bağışıklık sisteminin sürekli bakteri ve enfeksiyonlarla savaşmak zorunda kalmasına neden olarak vücudu zayıf düşürebilir. Hamilelik döneminde ihmal edilen ağız sağlığı, erken doğum ve düşük doğum ağırlıklı bebek riskini artırabilir.

Sağlıklı bir ağız, yalnızca dişlerin korunması değil, tüm vücudun sağlıklı kalması için de gereklidir. Bu nedenle, düzenli diş hekimisi kontrolleri, doğru ağız bakım alışkanlıkları ve sağlıklı beslenme genel sağlık için kritik bir öneme sahiptir. **DIŞ ETİ HASTALIKLARI BİRÇOK HASTALIĞA DAVETİYE ÇIKARIYOR** Diş eti hastalıkları, ağızda bakteri birikmesine neden olur ve bu bakteriler kan dolaşımına karışarak damar

tıkanıklıklarına, kalp krizine ve hatta felce yol açabilir. Diş eti iltihapları (gingivitis) ve daha ileri aşamalarındaki diş eti hastalıkları (periodontitis), vücutta iltihap seviyesini artırarak kalp sağlığını doğrudan etkileyebilir. Diş Hekimi Kübra Meral, düzenli diş fırçalamanın ve diş ipi kullanımının yalnızca ağız sağlığının yanı sıra kalp damar sağlığını korumak için de kritik önem taşıdığını belirtiyor.

AĞIZ HİJYENİ HASTALIKLARA KARŞI DİRENCİ ARTIRIYOR

Ağızda biriken bakteriler bağışıklık sisteminin sürekli olarak zararlı mikroplarla savaşmasına neden olur ve bu da vücudu zayıf düşürebilir. Düzenli ağız hijyeni sağlamak, bağışıklık sisteminin yükünü hafifletir ve hastalıklara karşı direnci artırır.

DIYABET VE AĞIZ SAĞLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÖNEMİ

Diyabet hastalarının ağız sağlığına ekstra özen göstermesi gerekiyor. Yüksek kan şekeri seviyeleri, ağızda bakteri üremesini hızlandırarak diş eti hastalıklarına neden olabilir. Bu nedenle Diş Hekimi Kübra Meral, önerilerini şu şekilde sıralıyor:

- Düzenli diş fırçalama ve diş ipi kullanımı ihmal edilmemeli.
- Kan şekeri seviyeleri kontrol altında tutulmalı.
- Ağız kuruluğunu önlemek için bol su tüketilmeli.
- Düzenli diş hekimisi kontrolleri yapılmalı.

HAMİLELİK DÖNEMİNDE AĞIZ SAĞLIĞINA DİKKAT!

Hamilelikte hormonal değişimler, diş etlerinin daha hassas hale gelmesine ve diş eti hastalıklarının artmasına neden olabilir. Ayrıca, mide bulantısı ve kusma, diş minesine zarar vererek çürük oluşumunu hızlandırabilir.

Hamilelik döneminde



ağız sağlığının ihmal edilmesi, erken doğum ve düşük doğum ağırlıklı bebek doğurma riskini artırabilir. Bu yüzden, Diş Hekimi Kübra Meral, hamile kadınların düzenli diş muayenesi yaptırmaları ve ağız hijyenine ekstra özen göstermesi gerektiğini belirtiyor.

DIŞ ÇÜRÜKLERİ SİNDİRİM PROBLEMLERİNE YOL AÇABİLİR

Diş çürüğü, besinlerin yeterince çiğnenmemesine neden olur. Yetersiz çiğneme, mide ve bağırsaklara ekstra yük bindirerek sindirim sisteminde problemlere yol açabilir. Özellikle mide asidinin yiyecekleri sindirmesi zorlaşır ve bu durum hazımsızlık, şişkinlik ve bağırsak rahatsızlıklarına neden olabilir.

AĞIZ KOKUSU, SADECE HİJYEN PROBLEMİ OLMAYABİLİR

Ağız kokusu genellikle yetersiz ağız hijyeninden kaynaklansa da bazen diyabet, böbrek hastalıkları veya mide sorunları gibi ciddi hastalıkların belirtisi olabilir. Diş Hekimi Kübra Meral, ağız kokusunu önlemek için; düzenli diş fırçalama ve diş ipi kullanımı, ağız gargarası ile bakteri oluşumunun önlenmesi ve düzenli diş hekimisi kontrollerinin yapılmasını öneriyor.

Eğer ağız kokusu devam ediyorsa, altta yatan farklı bir sağlık problemi olabileceği için bir doktora başvurulmalıdır.

STRES VE KAYGI DIŞ ETİ HASTALIKLARINA YOL AÇIYOR

Stres, vücudun bağışıklık sistemini zayıflatarak ağızda bakteri üremesine ve diş eti hastalıklarının artmasına neden olabilir. Ayrıca, stres nedeniyle sıkça diş sıkma ve gıcırdatma (bruksizm) sorunu ortaya çıkabilir.

Diş sıkma problemi olan kişiler, diş hekimine danışarak gece plağı kullanabilir ve stresi yönetmek için rahatlatıcı tekniklere başvurabilir.

SİGARA İÇMEK DIŞ SAĞLIĞINI OLUMSUZ ETKİLİYOR

Sigara içmek, dişlerin sararmasına, diş eti hastalıklarının ilerlemesine ve ağız kanseri riskinin artmasına yol açar. Ayrıca, kan dolaşımını yavaşlatarak diş eti iyileşmesini zorlaştırır. Sigaranın diş sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri arasında:

- Diş eti çekilmesi ve diş kaybı
- Kötü ağız kokusu
- Ağız kuruluğu ve artan çürük riski
- Ağız kanseri riskinde artış bulunuyor.

Diş Hekimi Kübra Meral, sigara içen bireylerin düzenli diş kontrollerini aksatmaması ve ağız hijyenine ekstra özen göstermesi gerektiğini vurguluyor.

DIŞ GICIRDATMAYI (BRUKSİZM) ÖNLEMELİK İÇİN ÖNERİLER

Diş gıcırdatma genellikle stres, kaygı ve uyku bozukluklarından kaynaklanır. Bunun yanı sıra, dişlerin yanlış hizalanması veya çene yapısındaki problemler de bu durumu tetikleyebilir.

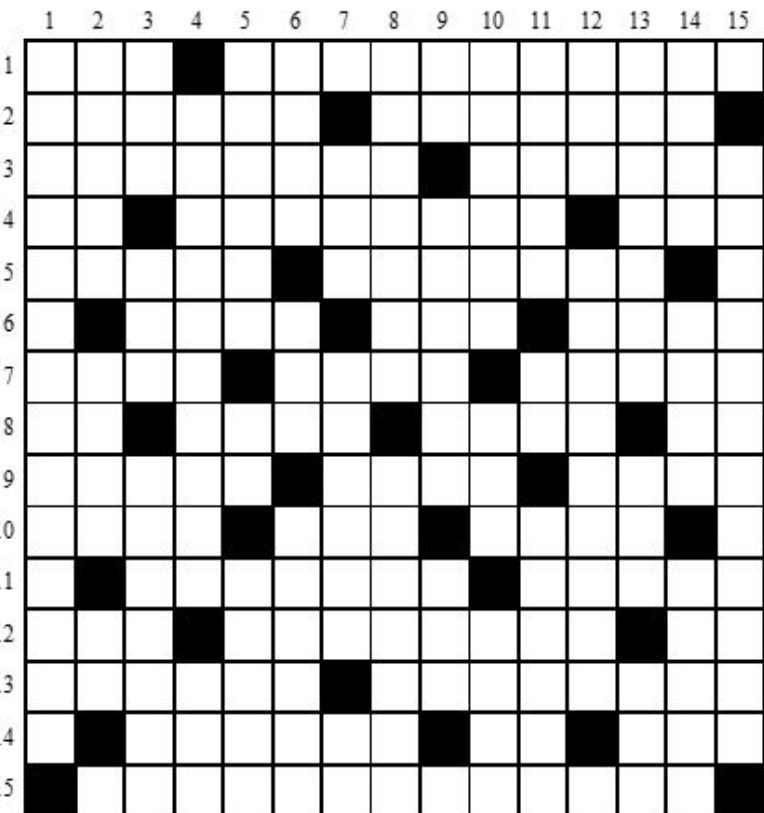
Bruksizm önlemek için:

- Gece plağı kullanımı,
- Stres yönetimi teknikleri,
- Düzenli uyku ve beslenme düzeni,
- Diş hekiminin önerdiği çene egzersizleri uygulanmalıdır.

AĞIZ SAĞLIĞINIZI İHMAL ETMEYİN!

Çakmak Erdem Hastanesi Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nde görev yapan Diş Hekimi Kübra Meral; ağız sağlığınıza ihmal etmeyin uyarısında bulunuyor. "Diş sağlığı, yalnızca dişleri değil, tüm vücudu etkileyen kritik bir sağlık faktörüdür. Düzenli diş fırçalama, diş ipi kullanımı ve diş hekimisi kontrolleri, diş çürüklerinden diş eti hastalıklarına, kalp sağlığından bağışıklık sistemine kadar birçok sağlık sorununu önlemeye yardımcı olabilir." diyor.

TDK Güzel Türkçe Bulmacası



SOLDAN SAĞA

1. İslam inancına göre göğün en yüksek katı... Yapılan kötülüğün karşılığını aynı biçimde verme, kana kan, göze göz, diş diş, misilleme... 2. Pars... Lekesi olmayan, tertemiz... 3. Yapay reçine çözeltisi emdirilmiş kağıtların üst üste konularak sıcak preslerde basınç altında sıkıştırılması ile elde edilen kaplama ve döşeme malzemesi... Aşınmak işi... 4. Birdenbire duyulan acı, ağrı, şaşırma, ürkme veya sevinç anlatan bir söz... Yakalamak işi... Uyanık, gözü açık, müteyakkız (eski)... 5. Yaşam... Maden gibi olan... 6. Bir şeyin özünü oluşturan ana öge, temel... Satranç oyununda taraflardan birinin yenilgisi... Hemen yapılması gereken, ivedi, ivedil, evgin, müstacel... 7. Bir kimsenin kendisinden büyük olan kız kardeşi... İnsan öldürme vb. bir suça karşılık verilen ve suçlunun ölümüyle sonuçlanan ceza, idam cezası, ölüm cezası... Kansizlik... 8. Kripton elementinin simgesi... Yeniden, bir daha, tekrar, gene... Ten... Yemek... 9. Tavuk, hindi vb. evcil hayvanların barınmasına yarayan kapalı yer... Bir işi yerine getirmek için verilen söz... Anadolu ile ilgili, Anadolu'ya bağlı, Anadolu'da yaşayan (eski)... 10. Güzel koku (eski)... Herhangi bir şeyin niceliğini sormak için kullanılan soru sıfatı... Eten, etmen,

sebeup, faktör... 11. Olduğu gibi görünen, ikiye bölünemeyen... Anlatım... 12. Orman tavuğuğillerden, eti için avlanan, ormanlarda yaşayan bir kuş, dağ tavuğu... Oturmadan, ayakta durarak... İplik, sicim, tel vb. ince şeylerden kafes biçiminde yapılmış örgü... 13. İçinde ilaç bulunan... Alerjisi olan... 14. Çağdaş... Radium elementinin simgesi... Köpek ve sığırlara yedirilmek için un ve kepekke hazırlanan yiyecek (halk ağzı)... 15. Kalkınma imkânı veya olasılığı bulunmak...

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Ant içmek veya ant vermek için kullanılan bir söz... 2. Bir hükümdarın yönetimi altındaki halk (eski)... Kesintisi yapılmamış, kesintisiz (para)... Ülkenin valî yönetimindeki bölümü, vilayet... 3. Uğursuz (eski)... Rüzgâr... Mırlamak işi... 4. Alışverişin çok olduğu yer... Genellikle kıldan yapılmış kaba dokuma (eski)... 5. Ağzı geniş, tek kulplu su kabı... Dumanın değiştiği yerde bıraktığı kara leke... Hayvanların su içtikleri taş veya ağaçtan oyma kap... 6. Uzak... Ölü gömülen yer, gömüt, mezar, kabir, metfen, makber (eski)... Güllillerden, sıcak veya ılık iklimlerde yetişen, çiçekleri pembemsi beyaz bir ağaç... 7. Ad... Dev gibi, çok büyük (eski)... İndiyum

elementinin simgesi... 8. Altılamak işi... Arayı çok açarak... 9. Selenyum elementinin simgesi... İnsana yaraşır bir biçimde, adamcasına... Alçalma, düşkünlük (eski)... 10. Kısırlık, verimsizlik (eski)... Verme, ödeme (eski)... Herhangi bakımdan bir bütün oluşturan şeylerin tümü, dizi... 11. Edirne iline bağlı ilçelerden biri... Alüminyum elementinin simgesi... Kalpte sol kulakçık ile sol karıncık arasında bulunan kapakla ilgili... 12. Bir cismin uzamasına, genişlemesine, buharlaşmasına, erimesine, sıcaklığının artmasına, bir iş yapmasına neden olan fiziksel enerji... Merkezkaç... 13. Gizlice, belli etmeden yapılan... Muğla iline bağlı ilçelerden biri... Kendisinin olan bir şeyi, yasaya uygun olarak dilediği gibi kullanabilen kimse, sahip... 14. Azmak işi... Cemaate namaz kıldıran kimse... Midenin arkasında, diyaframın altında, sol böbreğin üstünde, yassı, uzunca, akyuvur üreten ve yıpranmış alyuvuruları toplayan, damarlı, gevşek bir dokudan oluşmuş organ... 15. "Akla uygun değil, doğru değil" anlamında kullanılan bir söz...

(Türk Dil Kurumu tarafından hazırlanmıştır.
http://tdk.org.tr/bulmaca@tdk.org.tr)

ÇÖZÜMÜ SAYFA 4'TE

24 SAAT SPOR

22 MART 2025 CUMARTESİ

ZERENSPOR, YARIN KUZEYBORU İLE OYNUYOR



HAZIR- Kuzeyboru ile yarın oynayacak olan Zerensporlular

HABER MERKEZİ- Sultanlar Liginde Zerenspor play-off'ta Kuzeyboru ile eşleşti. Sezonun normal etabını 17 galibiyetle tamamlayan Zerenspor 43 puanla ligi

Eşleşmenin ilk maçı yarın Aksaray'da, ikinci maçı ise 26 Mart Çarşamba günü Ankara'da oynanacak. Eğer galibiyet sayılarında eşitlik olursa, üçüncü ve son maç 28 Mart Cuma günü Ankara'da yapılacaktır.

OKTAY ENSARİ'Yİ SONSUZLUĞA UĞURLADIK

HABER MERKEZİ- TSYD Kayseri Şube Başkanı Oktay Ensari vefat etti.

1956 yılında dünyaya gelen ve uzun süre TSYD Kayseri Şubesi Başkanlığını yapan merhum Oktay Ensari, Hürriyet ve Kayseri Haber gazetelerinde çalıştı. Evli ve 3 çocuk babası olan merhum Oktay Ensari, dün Hulusi Akar Camiinde kılınan namazdan sonra Kayseri Asri mezarlığında toprağa verildi.



Süper Lig'de sezonun 28. haftası biterken

YAPRAK DÖKÜMÜNE DEVAM

MEVSİM SONU GELİRKEN



Şenol Güneş



Rıza Çalımbay



Sami Uğurlu



Burak Yılmaz

Şimdiye kadar 17 teknik adamın görevine son verildi



DOĞAN BULGUN

Süper Ligin 28'nci haftasına gelindiğinde teknik adam kıyımı tüm hızıyla devam ediyor.

Görevlerine son verilen teknik direktör sayısının 17 olduğu ortaya çıktı. Teknik adam göndermede Süper Ligden düşen Adana Demirspor 3 kişi ile başı çekiyor. Görevlerinden ayrılan teknik direktörler şunlar: Özhan Pulat (Adana Demirs-

por), Abdullah Avcı (Trabzonspor), Michael Valkanis (Adana Demirspor), Burak Yılmaz (Kayserispor), Ali Çamdalı (Konyaspor), İsmet Taşdemir (Bodrumspor), Fatih Tekke (Alanyaspor), Sami Uğurlu (Kasımpaşa), Giovanni van Bronckhorst (Beşiktaş), Bülent

Uygun (Sivasspor), Rıza Çalımbay (Hatayspor), Alex de Souza (Antalyaspor), Sinan Kaloğlu (Kayserispor), Mustafa Dalcı (Adana Demirspor), Hakan Keleş (Kasımpaşa), Şenol Güneş (Trabzonspor), Sami Uğurlu / Alanyaspor)



HALKBANK VE ZİRAAT'IN RAKİPLERİ BELLİ OLDU



ÇAĞATAY DOLAY

CEV Kupası finalindeki temsilcimiz Halkbank ve Ziraat Bankkart Erkek Voleybol Takımlarının rakipleri açıklandı.

Ziraat Bankkart'ın rakibi Polonya temsilcisi Asseco Resovia oldu. İlk maç Polonya'nın Rzeszow şehrinde 2 Nisan Çarşamba günü oynanacak. Şampiyonun belli olacağı rövanş maçı ise 9 Nisan Çarşamba günü Ankara'da yapılacaktır.

Polonya'nın Lodz kentinin 16-18 Mayıs tarihlerinde ev sahipliği yapacağı Dörtü Final organizasyonu yarın final eşleşmeleri belli oldu.

İtalyan ekipleri arasındaki çeyrek finalde Mint Vero Volley'i eleyen Sir Sicoma Monini, Halkbank ile eşleşti. Turnuva ağacının diğer tarafında ise Polonya takımları Jastrzebski Wegiel ile Aluron CMC Warta Zawiercie yer aldı.



SPORUN GÖR DEDIĞİ

Önce skor...

Mehmet KISMET
mkismet06m@hotmail.com

Milli Futbol Takımı UEFA Uluslar B Ligi Play-Off Turu ilk maçında saha ve seyirci avantajını iyi değerlendirecek A Ligi'ne yükselme yolunda büyük bir avantaj elde etti.

UEFA Uluslar B Ligi 4. Grup maçlarını ikinci sırada tamamlayarak liderlik şansını kaybeden Milliler için Macaristan karşısında alınan 3-1'lik galibiyet rövanş öncesinde A Ligi'ne yükselme şansını artırdı.

Özellikle grup maçlarında son iki karşılaşmaya kadar ilk sırada getirdiği A Ligne yükselme yarışında Milliler, önce Galler karşısında 2 puan arındı da Karadağ deplasmanında aldığı 3-1'lik mağlubiyetle büyük bir hayal kırıklığı yarattı.

O gün yaşanan hüsrana Play-Off Turu ilk maçında Macaristan karşısında alınan iki farklı galibiyetle yarın oynanacak rövanşa umut olarak taşındı... Bu tür maçlarda futbol resitalinin ötesinde skor odaklı oyun tarzını tercih etti Milliler...

Millilerin bireysel yetenekli oyuncularından oluşması rövanş öncesinde avantajlı bir skor elde etmesinde büyük rol oynadı. Aslında Macaristan rakip olarak kağıt üzerinde kolay görülsede, saha da bambaşka bir mücadele örneği gösteren ve kontra ataklarla sonuca gitmeye çalışan bir ekip...

İki maçlı eleme turlarında iyi futbol oynayarak yenilmek yerine skor odaklı taktiksel değişikliklerin çokça yaşandığı tercihler sonucunda kazanan taraf olmak rövanş öncesinde önemliydi.

Milliler açısından alınan 3-1'lik galibiyetin önemli rövanş öncesinde kat kat arttı... Rakibin gol atma gibi zorunluluğu karşısında, A Milli Futbol Takımı kontrollü oyun ile turu geçme adına büyük fırsatlar yakalayacaktır.

Grup maçlarında son karşılaşmaya kadar getirdiği liderliği Galler'e kapıran Milliler için A Ligi'ne yükselme adına yarın bir şans daha doğdu... Umarım bu iki farklı galibiyet Milliler için yarın A Ligi açısından büyük fırsat olur...

SİNCANSPOR, İSPARTASPOR ÖNÜNDE

HABER MERKEZİ- 2'nci Ligde Başkent Ankara'yı temsil eden Sincanspor, bugün 15 Temmuz Milli Birlik Stadyumunda saat 14.00'de Ispartaspor ile karşılaşacak. Maçı hakem olarak Sinan Özcan yönetecek.

Ankara Demirspor ise deplasmanda saat 14.00'de Menemenspor ile oynayacak. Karşılaşmanın hakemi

olarak Tolga Akbaba görev yapacak. 3'ncü Ligde de bugün oynanacak maçların programı ve hakemleri ise şöyle:

14.00'de Alemdağ Stadyumunda Beykoz-Etimesgutspor (Tayfun Güz)

14.00'de Osmanlı Stadyumunda Çankaya FK-Alanya 1221 (Armağan Çıbık)

14.00'de Polatlı İlçe Stadyumunda Polatlıspor-Erciyes 38 (İbrahim Elmas)

Millilerimiz deplasmanda Macaristan ile yeniden oynuyor

AVANTAJI YARIN KORUYACAĞIZ

İlk maçı 3-1 kazanan millilerimizin Budapeşte'deki rövanş maçını TV8 naklen ekrana getirecek



ATILLA GÜVENÇ

UEFA Uluslar Ligi play-off ilk maçında Ali Sami Yen Stadyumunda Macaristan'ı 3-1 yenen takımımız yarın Budapeşte'nin Puskas Arena Stadyumunda saat 20.00'de rövanş maçına çıkacak. Maç kazandığımız takdirde Türkiye A Liginde yer alacak. Karşılaşmayı TV8 naklen ekrana



getirecek.

Milli takım teknik direktörü Montella, "Pazar günü maçı dengeli oynayacağız" dedi. Avantajlı çıkacağımız yarınki

ikinci maçta Arda Güler ile Merih Demirel kadromuzda bulunurken, bu kez Orhun Kökçü gördüğü sarı kart nedeniyle takımda yer alamayacak.

A.Gücü'nü zor günler bekliyor

6 TRANSFER YASAĞI GELDİ

Başkent temsilcisine farklı transfer yasaklarının peşpeşe geldiği açıklandı



HAKAN ŞAHİN

Halen 38 puanla 16'ncı sırada yer alan Ankaragücü zor günler yaşıyor. Başkent temsilcisi FIFA'dan peş peşe 2 farklı transfer yasağı cezası aldı.

Ankaragücü'nün FIFA tarafından transfer yasağı ile cezalandırıldığı öğrenildi. Konu ile ilgili FIFA'nın resmi internet sitesinde yer alan bilgilere göre Ankaragücü'ne 11 Mart 2025 ve 14 Mart 2025

tarihlerinde ayrı ayrı 3'er dönem transfer yasağı getirildi.

Toplamda 6 dönem (Her sezon 2 dönem olmasından dolayı 3 yıl) ceza alan Ankaragücü'nün konu ile ilgili nasıl bir adım atacağı merakla bekleniyor. Başkent temsilcisi sezon başında da benzer şekilde bir yasak süreci yaşamış, takıma yaz transfer döneminde eklenen pek çok isim sonradan gelmişti. Yaşanan gelişmelere



DEVAM- Ankaragücü futbolcuları son antrenmanda

paralel olarak Ankaragücü, Mustafa Dalcı yönetiminde çalışmalarına devam ediyor. Sarı-lacivertliler milli ara dönüşüne galibiyetle merhaba demek istiyor.



KEÇİÖRENGÜCÜ, İSTİKRARSIZ GİDİYOR



KAĞAN KARACEHENNEM

Milli maçlar nedeniyle verilen arada futbolseverler Süper Lig'e yükselme ve

ligde kalma hesapları yapmaya başladı.

Ligde takımlar birbirine yakın puanlara sahip olurken, Başkent'in mor beyazlı ekibi istikrarsız sonuçlar nedeniyle bir bakıyorsunuz play-off hattının

inde bir bakıyorsunuz uzağında kalmış.

Mor-beyazlılar, kalan maçlarını yarısını kendi evinde, diğer yarısını ise deplasmanda oynayacak. Keçiörengücü, 42 puanla 12. sırada yer alıyor.



BOKS, YENİDEN OLİMPİYATTA

ANKARA-(Viralspor)- Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), boks branşının 2028 Los Angeles'ta yer almasına karar verdi.

Boks, iki yıl önce IOC'nin, Uluslararası Boks Birliği IBA ile yaşadığı problemler nedeniyle oyunlara alınmamıştı.

Olimpiyat komitesi, o dönem yerel federasyonlara, yeni bir uluslararası örgütlenme çağrısında bulunmuştu.

G.Birliği Ligde 48 puanla 5'nci durumda



YENİDEN KOLLAR SIVANDI



AHMET ERTÜM

Kırmızı-siyahlılar yarın Konyaspor ile hazırlık maçı oynayacak

Ligde topladığı 48 puanla 5'nci sırada yer alan Gençlerbirliği, 3 günlük izinden sonra çalışmalarına devam ediyor. İlhan Cavcav Tesislerindeki çalışmaya teknik direktör Hüseyin Eroğlu nezaret etti.

Kırmızı-siyahlılar, 28 Mart Cuma akşamı saat 20.30'da oynanacak olan Şanlıurfaspor maçının hazırlıklarına hafta boyunca devam edecek.

HAZIRLIK MAÇI VAR

Gençlerbirliği milli maçlar nedeniyle lige verilen arayı, maç yapmadan geçmemek adına hazırlık maçı oynayacak. Başkent ekibi, Süper Lig ekplerinden Konyaspor ile hazırlık maçı saat 16.30'da Konya Kayacık Tesislerinde yapacak.