

KKTC Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya Öztürkler'den çağrı:

"Türk dünyasının her zamankinden daha fazla Kıbrıs Türk halkına sahip çıkması gerekiyor"



KUZEY Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya Öztürkler, Kıbrıs Türk halkının Türk dünyasının ayrılmaz parçası olduğunu belirterek, "Türk dünyasının her zamankinden daha fazla Kıbrıs Türk halkına sahip çıkması gerekiyor." dedi. TÜRKİYE Büyük Millet Meclisi (TBMM), Azerbaycan Milli Meclisi ve KKTC Cumhuriyet Meclisi dostluk grupları toplantısı için Bakü'de bulunan Öztürkler, üç ülke

parlamentolarındaki 6 dostluk grubunun başkan ve üeleriyle şehitlikleri ziyaret etti. ÖZTÜRKLER, ana vatan Türkiye'nin ve Azerbaycan'ın KKTC'ye desteklerinden takdirle bahsederek, "Bunu diğer Türk devletlerinden de bekliyoruz. İnşallah bu destek artarak devam eder. Aynı tarihi, aynı dili taşıyan ve aynı ecdadın torunları olarak daha fazla sahiplenme bekliyoruz." dedi. S.3'te

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

24 SAAT

GAZETECİLER CEMİYETİNİN GÜNLÜK YAYIN ORGANIDIR

YIL: 45 • SAYI:14128 11 NİSAN 2026 CUMARTESİ



2025 YILI BİLANÇOSUNA GÖRE HAZİNE'YE KURUŞ AKTARILMAYACAK

MERKEZ BANKASI'nın zararı 1 trilyon lirayı aştı

TÜRKİYE Cumhuriyet Merkez Bankası (TCMB), 2025 yılı bilançosunda 1 trilyon 65 milyar TL zarar açıkladı. 2023 yılında 818,2 milyar TL, 2024 yılında 700,4 milyar TL zarar eden Merkez Bankası'nın, son üç yılda toplam zararı 2 trilyon 574 milyar TL'yi buldu. Bu dönemki toplam zararın mali büyüklüğü GSYH'nin yüzde 6,3'üne ulaştı. Bu düzey, toplam kamu eğitim harcamalarının ve yatırım teşviklerinin iki katına karşılık geliyor. TEPAV Merkez Direktörü, ekonomist Prof. Dr. Hakkı

Hakan Yılmaz, Merkez Bankası'nın 2025 yılı bilançosunda açıkladığı zararını değerlendirdi. Yılmaz, Merkez Bankası'nın 2023 yılından itibaren zarar etmesi nedeniyle Hazine'ye kâr payı aktarmadığını hatırlatarak, şunları söyledi: "2015-2023 arasında bütçe gelirlerinin ortalama yüzde 2'si seviyesinde olan bu kâr paylarının (bazı yıllar artarak yüzde 8,9'a kadar çıkmıştır) bütçeye aktarılamaması bütçe gelirlerini azaltıyor, finansal piyasalara da kaynak aktarılması anlamına geliyor" S.6'da



Mart 2026, dünyada kayıtlardaki en sıcak dördüncü mart ayı oldu

MART 2026, ortalama yüzey sıcaklığının sanayi öncesi dönem ortalamasına göre 1,48 derece yüksek gerçekleşmesiyle dünyada kaydedilen en sıcak dördüncü mart ayı oldu. Mart 2024 kayıtlardaki en sıcak, Mart 2025 en sıcak ikinci ve Mart 2016 ise en sıcak üçüncü mart ayı olarak ölçülmüştü. S.5'te

Gıdada ayrımcılığı ve etiket aldatmacasına son



TARIM ve Orman Bakanlığı, Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Kılavuzu üzerinde kapsamlı bir revizyona giren, yeni düzenleme doğrultusunda gıda ambalajlarında yer alan "doğal", "taze", "günlük" gibi ifadelerin kul-

lanımına net standartlar getiriyor. ÖZELLİKLE çocukları özendirilen, paketlerde meyve işaret ve görsellerinin kullanımı ile bazı figürlerin paketlerde yer verilmesiyle ilgili yapılan yeni düzenleme pek çok gıda üreticisine yaptırımları öngörüyor. S.5'te



Ankara'ya nisanda kar yağdı

ANKARA (AA) - Başkentte dün sabah saatlerinden itibaren aralıklarla yağan kar, yüksek kesimlerde beyaz örtü oluşturdu. Kentte sabah hafif şekilde etkisini gösteren kar yağışı, kentin yüksek kesimlerinde şiddetini artırdı. Kentin yüksek kesimlerindeki bazı sokak, cadde ve parklar beyaza büründü.

Sanayi üretim endeksi yıllık yüzde 2,2 arttı

SANAYİ üretim endeksi, şubatta aylık bazda yüzde 2,6, yıllık bazda yüzde 2,2 artış gösterdi. ARINDIRILMAMIŞ sanayi üretim endeksinde, yıllık bazda yüzde 2 artış oldu. MEVSİM ve takvim etkisinden arındırılmış sanayi üretimi, söz konusu ayda bir önceki aya kıyasla, yüzde 2,6 arttı. S.6'da

OTOMOTİVDE YAZ HAREKETLİLİĞİ KAPIDA

Erkoç: Araç almak isteyenler için avantajlı dönemdeyiz

MOTORLU Araç Satıcıları Federasyonu (MASFED) Genel Başkanı Aydın Erkoç, otomotiv sektörünün mevcut durumunu, finansman sıkıntılarını ve gelecek beklentilerini değerlendirdi. Sektörün 2026 yılının ilk çeyreğinde yaşadığı daralmaya dikkat çeken Erkoç, yaz sezonunun gelişi, okulların tatil edilmesi ve yaklaşan Kurban Bayramı ile birlikte piyasada ciddi bir canlanma beklediklerini ifade etti. S.2'de



AÇI

Uçurumdan önce sandık

Yusuf KANLI

3'te



BEYİNDEN BİLİME

Hangi sarhoşluk ?...

İsmet ORHAN

5'te



SPORUN GÖR DEDIĞİ

Sona doğru...

Mehmet KISMET

8'de

İran Cumhurbaşkanı Pezeşkiyan:



"Türk milletinin İran'la etkileyici dayanışmasını takdir ediyoruz"

İRAN Cumhurbaşkanı Mesud Pezeşkiyan ile Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan telefon görüşmesi gerçekleştirdi. Liderler, görüşmede savaşa son verilmesine yönelik çözümler hakkında görüş alışverişinde bulundu. Pezeşkiyan, Türkiye'nin, ABD-İsrail'in İran'a saldırılarını kınayan tutumunu ve özellikle Türk milletinin İran'la dayanışmasını takdir ettiklerini belirtti. S.3'te

İran Kızılayı: ABD-İsrail'in saldırılarında 125 bin 630 sivil birim hasar gördü

İRAN Kızılayı Başkanı Pir Hüseyin Kulivend, ABD-İsrail'in saldırıları nedeniyle sivil alanlarda meydana gelen hasarın boyutunu açıkladı. KULİVEND, "Bu saldırılar sırasında ülke genelinde 125 bin 630 sivil birim hasar gördü. Hasar gören yerlerin 23 bin 500'ü ticari merkezler ve iş yerleri." ifadelerini kullandı. S.3'te



Emniyet teşkilatından Anıtkabir'e "181. yıl" ziyareti

EMNİYET Genel Müdürü Mahmut Demirtaş ve beraberindeki heyet, Türk Polis Teşkilatı'nın 181. kuruluş yıl dönümü dolayısıyla Anıtkabir'i ziyaret etti. ASLANLI Yol'dan yürüyerek Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün mozolesine gelen heyet, Demirtaş'ın çelenk bırakmasının ardından saygı duruşunda bulundu. S.5'te



Mavi Vatan-2026 Tatbikatı tamamlandı

MİLLİ Savunma Bakanlığının (MSB), NSosyal hesabından Mavi Vatan-2026 Tatbikatı'na ilişkin paylaşım yaptı. Paylaşımında, "Denizlerdeki gücümüz, milletimizin güvenliğinin sarsılmaz teminatıdır. Türkiye'nin denizlerdeki kararlılığını ve caydırıcı gücünü ortaya koyan Mavi Vatan-2026 Tatbikatı başarıyla tamamlandı." ifadeleri kullanıldı. S.5'te



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

OTOMOTİVDE YAZ HAREKETLİLİĞİ KAPIDA:

"Araç almak isteyenler için avantajlı dönemdeyiz"

Motorlu Araç Satıcıları Federasyonu (MASFED) Genel Başkanı Aydın Erkoç, otomotiv sektörünün mevcut durumunu, finansman sıkıntılarını ve gelecek beklentilerini değerlendirdi. Sektörün 2026 yılının ilk çeyreğinde yaşadığı daralmaya dikkat çeken Erkoç, yaz sezonunun gelişi, okulların tatil edilmesi ve yaklaşan Kurban Bayramı ile birlikte piyasada ciddi bir canlanma beklediklerini ifade etti.



ESİN ÖZDEMİR

Otomotiv dünyası, bir yanda sıfır araç kampanyalarının yarattığı hareketlilik, diğer yanda ise finansman sıkıntılarının getirdiği durgunluk arasında bir denge arayışı içerisinde. İkinci el araç piyasasında fiyatların durağan bir seyir izlemesi, araç sahibi olmak isteyenler için yeni bir fırsat zemini oluşturuyor. Yetki belgesi denetimleri ve dijital platformlardaki düzenlemeler ise sektörün kurumsallaşma sürecindeki en kritik gündem maddeleri arasında.

Motorlu Araç Satıcıları Federasyonu (MASFED) Genel Başkanı Aydın Erkoç, otomotiv sektöründeki son gelişmeleri, finansman sıkıntılarını ve ikinci el piyasasındaki beklentileri 24 Saat'e değerlendirdi. Sektörün 2026 yılının ilk çeyreğinde yüzde 3,94 oranında bir daralma yaşadığını ifade eden Erkoç, önümüzdeki aylarda talebin artacağını öngördüklerini belirtti.

İKİNCİ EL PİYASASINDA FIRSAT DÖNEMİ

İkinci el araç fiyatları için nasıl bir tablo görüyorsunuz? Şu an araç almak için doğru bir zaman mı?

İkinci el araç piyasasında fiyatlar şu an itibarıyla dengeli ve durağan bir seyir izliyor. Bu durum, araç sahibi olmak isteyenler açısından önemli bir fırsat sunuyor. Bilindiği üzere fiyatlar üzerinde en belirleyici unsur arz-talep dengesidir. Yaz döneminin yaklaşmasıyla birlikte talepte yaşanacak artışın, fiyatlara da yukarı yönlü yansımaları beklenmektedir. Bu nedenle araç ihtiyacı olan ya da mevcut aracını yenilemek isteyen vatandaşlarımız için mevcut dönem oldukça avantajlı bir zaman dilimi olarak değerlendirilebilir.

"PİYASADA BELİRGİN BİR CANLANMA BEKLİYORUZ"

Otomotiv sektöründeki bu durgunluk ne kadar sürer, piyasa ne zaman hareketlenir?

Otomotiv piyasasında yaşanan mevcut durgunluğun geçici olduğunu düşünüyoruz. Her yıl olduğu gibi bu yıl da havalarda ısınması, yaz sezonunun yaklaşması ve özellikle okulların tatil dönemine girmesiyle birlikte piyasa yeniden hareket kazanacaktır.

Bununla birlikte yaklaşan Kurban Bayramı ve şehirler arası seyahatlerin artması da talebi destekleyen önemli unsurlar arasında yer alıyor. Sıfır araç tarafında devam eden kampanyalar ve görece dengeli seyreden fiyatlar da tüketiciler için bir fırsat ortamı oluşturuyor. Tüm bu dinamikler birlikte değerlendirildiğinde, önümüzdeki dönemde piyasada belirgin bir canlanma bekliyoruz.

Yüksek faiz ortamı ve krediye erişim sorunları satışları nasıl etkiledi? Ne tür çözümler bekliyorsunuz?

Finansman tarafındaki daral-

ma, özellikle orta gelir grubunun araç alım kararlarını doğrudan etkileyerek ertelemesine neden oldu. Bugün tüketicinin karşı karşıya olduğu temel mesele yalnızca araç fiyatı değil; krediye erişim, aylık taksit yükü ve toplam finansman maliyeti gibi unsurların bütünüdür.

Mevcut faiz politikaları çerçevesinde taşıt kredilerinin maliyetli olması kaçınılmaz hale geliyor. Nitekim bu durumun satışlara yansımaları yılın ilk ayları verilerinde net bir şekilde görüldü. 2026 yılının Ocak-Mart döneminde otomobil ve hafif ticari araç pazarı yüzde 3,94 oranında daralma gösterdi.

Sektörün yeniden ivme kazanabilmesi için daha erişilebilir faiz oranları, esnek vade seçenekleri ve özellikle kayıtlı, yetki belgeli işletmeleri destekleyen seçici finansman modellerinin devreye alınması büyük önem taşıyor. Burada ihtiyaç duyulan şey kontrolsüz kredi genişlemesi değil; sürdürülebilir, denetlenebilir ve tüketiciciyi koruyan bir finansman yapısıdır.

DENETİMLER VE KAYIT DIŞILIKLA MÜCADELE

Yetki belgesi olmayan kişilerin ticaret yapmasıyla ilgili denetim süreçleri ne durumda? Bu durumun kayıtlı ticaret yapan işletmeler üzerindeki etkisi ne?

Yetki belgesi olmadan faaliyet gösteren kişi ve işletmelere yönelik denetimler son yıllarda önemli ölçüde artırılmıştır. Ticaret

yerini koruyor. Uygulanan yaptırımlar önemli olmakla birlikte, bu sorunun tamamen ortadan kalktığını söylemek henüz mümkün değil.

Federasyon olarak sahadan gelen geri bildirimleri ve piyasa verilerini düzenli olarak ilgili kamu otoriteleriyle paylaşıyor, çözüm süreçlerine katkı sunmaya çalışıyoruz. Amacımız; şeffaf, denetlenebilir ve tüketiciciyi koruyan sağlıklı bir dijital satış ekosisteminin oluşmasına katkı sağlamaktır. Bu noktada vatandaşlarımızın özellikle yetki belgeli, kurumsal işletmelerden alışveriş yapmaları büyük önem taşımaktadır.

OTONOMİ'DE EĞİTİM VE DİJİTAL DÖNÜŞÜM

Otonomi için planladığınız yeni teknolojik veya sosyal projeler var mı?

Otonomi'de hem teknolojik hem de sektörel gelişimi destekleyen çalışmalarımız aralıksız devam ediyor. Günümüzde dijitalleşme ve yapay zekâ uygulamaları, ticaretin doğasını dönüştürürken biz de bu dönüşüme öncülük etmeyi hedefliyoruz. Yanı sıra gelişimin en önemli dinamosunun eğitim olduğunu düşünüyoruz. Bu kapsamda bir üniversitemiz iş birliğiyle başlatacağımız eğitim projesi, sektörün kurumsallaşması ve meslek profesyonellerinin uzmanlaşması açısından önemli bir adım olacaktır. Ayrıca dijital platformumuz otonomi.com üzerinden, hem alıcılar hem de satıcılar için güvenli, şeffaf ve



Bakanlığımız ve Hazine ve Maliye Bakanlığımızın koordinasyonunda yürütülen bu süreçte, hem denetim sıklığı hem de uygulanan yaptırımlar ciddi şekilde güçlendirilmiştir.

Kayıt dışılığın önlenmesine yönelik bu adımlar, yalnızca vergi kaybının azaltılmasına değil, aynı zamanda tüketici mağduriyetlerinin önüne geçilmesine de önemli katkı sağlamaktadır. Önümüzdeki dönemde bu uygulamaların daha da yerleşmesiyle birlikte, sektörde yalnızca yetki belgeli ve kurumsal işletmelerin faaliyeti göstermesi hedeflenmektedir.

"FİYAT MANİPÜLASYONU SORUNU GÜNDEMDEKİ YERİNİ KORUYOR"

İnternet üzerindeki ilanlarda fiyat manipülasyonunun önüne geçmek için uygulanan yaptırımları yeterli buluyor musunuz?

Ne yazık ki dijital platformlar üzerinden yapılan satışlarda fiyat manipülasyonu hâlâ gündemdeki

manipülasyona kapalı bir ticaret ortamı sunmaya yönelik geliştirmelerimizi sürdürüyoruz.

Elektrikli araçlar ve batarya ekspertizi konusunda sektör hazır mı?

Elektrikli araçlar, küresel ölçekte olduğu gibi ülkemizde de hızla yaygınlaşıyor ve ikinci el piyasasında da önemli bir yer edinmeye başladı. Bu dönüşüm, beraberinde yeni teknik ihtiyaçları ve uzmanlık alanlarını da getiriyor.

Bu kapsamda özellikle batarya sağlığı, teknik ekspertiz ve bakım süreçlerine yönelik eğitimlerin önemi artıyor. MASFED olarak biz de planladığımız eğitim programlarına bu başlıkları dahil ederek sektörün bu dönüşüme hazırlıklı olmasını hedefliyoruz.

"MASFED OLARAK TÜKETİCİ GÜVENİ KONUSUNDA HASSASİYET GÖSTERİYORUZ"

Tüketicici mağduriyetlerini azalt-



Motorlu Araç Satıcıları Federasyonu (MASFED) Genel Başkanı Aydın Erkoç

mak adına etik ve denetim mekanizmaları yeterli mi?

Tüketici güveni, sektörümüzün sürdürülebilirliği açısından en temel unsurlardan biridir. Bu nedenle MASFED olarak bu konuya büyük hassasiyet gösteriyoruz. İlerideki süreçlerimizle sürekli iletişim halinde olarak olası sorunları hızlı şekilde tespit ediyor ve çözüm üretiyoruz.

Bu yaklaşımın bir sonucu olarak hayata geçirdiğimiz MASFED Tahkim Kurulu (MASFEDTAM), sektörde önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

MASFEDTAM; araç alım satımından doğan uyuşmazlıkların, kusur iddialarının ve ticari anlaşmazlıkların mahkemeye taşınmadan, daha hızlı ve uzman bir bakış açısıyla çözümlenmesini sağlamaktadır.

Bu yapı, sektörde uzlaşma kültürünün güçlendirirken güven ortamını da pekiştiriyor. Aynı zamanda uluslararası araç ticaretinde yaşanabilecek ihtilaflar için de etkin bir çözüm mekanizması sunmaktadır.

"İKİNCİ EL PİYASASININ DA DESTEKLENMESİ GEREKİYOR"

Sıfır araç kampanyaları ikinci el piyasasını ve esnafın satışlarını nasıl etkiledi?

Sıfır araç tarafında sunulan kampanyalar, tüketiciler açısından önemli fırsatlar yaratıyor. Uygun fiyat ve ödeme koşulları talebi harekete geçiriyor.

İkinci el piyasası ise sıfır araç pazarıyla doğrudan bağlantılı bir yapıdadır. Sıfır araç satışlarındaki artış, belirli bir gecikmeyle ikinci el piyasasına da yansır.

Ancak önemli bir fark var: Sıfır araç üreticileri kampanyalarla desteklenirken, ikinci el piyasasında benzer bir destek mekanizması bulunmuyor. Bu nedenle sektörün bu tarafının da desteklenmesi gerektiğini düşünüyoruz.

"ETİK DEĞERLERDEN ASLA TAVİZ VERMEYİN"

Yeni neslin bu mesleğe ilgisi ne durumda ve sektöre yeni girecekler tavsiyeleriniz neler?

Son yıllarda mesleki standartların belirlenmesi, yetki belgesi zorunluluğu ve eğitim süreçlerinin güçlenmesiyle birlikte sektörün itibarı önemli ölçüde artmıştır.

Bu gelişmeler sayesinde motorlu araç alım satım mesleği, özellikle gençler ve yeni mezunlar için daha cazip hale gelmiştir.

Sektörümüz hem uzmanlaşıyor hem de gençleşiyor.

Mesleğe yeni adım atanlara en önemli tavsiyemiz; eğitimden, doğru iletişimden ve etik değerlerden asla taviz vermemeleridir. Bu unsurlar ne kadar güçlü olursa, sektörümüz de ülkemiz ekonomisine o ölçüde daha fazla katkı sağlayacaktır.

MASFED GENEL BAŞKANI AYDIN ERKOÇ KİMDİR?

Gazi Üniversitesi ve Anadolu Üniversitesi'nde eğitim alan Aydın Erkoç, 1980 yılında otomotiv sektörüne giriş yaptı. Uzun yıllara yayılan sektör deneyimi boyunca çeşitli seviye toplum kuruluşlarında görev aldı. Sektörün gelişimine katkı sağlamak ve mesleki yapının daha kurumsal bir zemine kavuşması amacıyla 1997 yılında Otomobil İthalatçıları ve Otomotivciler Derneği'nin kuruluşuna öncülük etti.

2009 yılında Başkan Otomotivciler Derneği'ni (BOD) kurarak yönetim kurulu başkanlığı görevini üstlendi. 2010 yılında ise Motorlu Araç Satıcıları Federasyonu'nun (MASFED) kuruluşunda yer aldı. Bu yapılarla Türkiye genelindeki motorlu araç satıcıları ve acentelerin aynı çatı altında toplanması hedeflendi. Aydın Erkoç, motorlu araç satıcılarını temsil eden çalışmalar kapsamında ikinci el otomobil ticaretinin daha düzenli ve kurumsal bir yapıya kavuşmasına yönelik faaliyetler yürüttü.

Sektörde standartların geliştirilmesi ve mesleki yapının güçlendirilmesine yönelik çalışmalarını sürdürüyor. 2016 yılında Başkan Otomotivciler Derneği üyeleriyle birlikte Ankara'da OTONOMİ projesini hayata geçirdi. Esenboğa Havalimanı güzergahında yer alan merkezde 650'nin üzerinde oto galeri ile birlikte noter, banka, ekspertiz ve sosyal alanlar bulunuyor. OTONOMİ, otomotiv ticaretine yönelik entegre bir yapı olarak faaliyet gösteriyor. Aydın Erkoç, halen MASFED Genel Başkanlığı'nın yanı sıra BOD ve OTONOMİ Yönetim Kurulu Başkanlığı görevlerini yürütüyor. Aynı zamanda Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Otomotiv Ticaret Meclisi üyesi, Ankara Ticaret Odası Meclis Üyesi ve Motorlu Kara Taşıtı Satıcıları Komitesi Başkanı olarak görev alıyor. Evli ve iki çocuk babası.

Derinleşen bir güven krizi, parçalanmış bir koalisyon, artan mali baskılar ve değişen diplomatik takvim tek bir noktada birleşiyor. Demokrasilerde yönetim tutarlılığını ve inandırıcılığını kaybettiğinde, sürdürülebilir tek çıkış yolu halka dönmektir.

Hayat pahalılığı ödeneği üzerinden başlayan teknik bir tartışma, bugün çok daha derin bir gerçeği açığa çıkarmış durumda: bir güven krizi, bir yönetim krizi ve giderek bir meşruiyet krizi. Kuzey Kıbrıs artık maaşları tartışmıyor. Aynı anda güven, uyum ve inandırıcılık üretmekte zorlanan bir siyasal sistemin sınırlarıyla yüzleşiyor.

Böylesi anlarda demokrasiler iyi bilinen bir çözüme başvurur. Siyasi otorite zayıfladığında ve kamu güveni aşındığında, sandık artık bir risk değil, bir zorunluluktur. Süleyman Demirel'in ifade ettiği gibi, "Demokrasilerde çare tükenmez. Umutlar tükendiğinde millete gidilir. Sandık milletin önüne gelir ve nihai kararı verir." Üçlü koalisyonun, bugüne kadar ısrarla kaçındığı bir seçeneği artık ciddi biçimde değerlendirmesi gerekebilir: Haziran gibi erken bir tarihte seçim.

ÜCRET TARTIŞMASINDAN MEŞRUIYET KRİZİNE

Artık mesele teorik değil. Mevcut parlamentere çerçeve içinde yönetilmesi giderek zorlaşan bir dizi baskının keşişiminde duruyoruz. Bunların başında güven erozyonu geliyor. Hükümetin sendikaların daha önce önerdiği formüllü gecikmeli biçimde benimsemesi krizi çözmedi, tersine kuşkuyla derinleştirdi. Bir uzlaşma olarak sunulabilecek adım, baskı altında atılmış bir geri adım olarak algılandı. Bu fark önemlidir, çünkü tartışmayı politikadan çıkarıp güvenlilik meselesine dönüştürür. Bu eşik aşıldığında teknik çözümler etkisini kaybeder. Cumhurbaşkanı Tufan Erhürman'ın da-



AÇI

Uçurumdan önce sandık: Kuzey Kıbrıs'ta erken seçim neden tek çıkış yolu olabilir

Yusuf KANLI

ykanli@hotmail.com

hil olduğu arabuluculuk girişimlerinin dahi sonuçsuz kalması, sorunun derinliğini ortaya koyuyor. En üst düzeydeki müdahaleler bile hükümet ile örgütlü emek arasındaki uçurumu kapatamıyorsa, mesele artık müzakere değil, meşruiyettir.

Sendikaların anlaşmanın komite aşamasında güvence altına alınması yönündeki ısrarı da bu güvensizliğin doğrudan yansımasıdır. Normal şartlarda teknik görülebilecek bir prosedür, bugün varoluşsal bir mesele haline gelmiştir. Kararların nasıl alındığına güven yoksa, o kararların içeriğine de güven olmaz.

KOALİSYON ADI ALTINDA DAĞINIKLIK İkinci baskı noktası siyasi parçalanmadır. Zaten kırılan olan koalisyon artık giderek daha uyumsuz bir görüntü veriyor. Demokrat Parti'nin mesafe koyduğu açık. YDP açıkça erken seçim çağırısı yapıyor. Ana omurgayı oluşturan Ulusal Birlik Partisi içinde dahi bütünlük tartışmalı.

Bir zamanlar "sağlam" olarak sunulan Meclis aritmetiği artık işlemiyor. En basit yasayı geçirmek için gereken oy sayısına dahi ulaşmakta zorlanan bir hükümetin yönetme kapasitesinden söz etmek giderek güçleşiyor. Bu yalnızca sayı meselesi değildir. Siyasi irade ve iç uyum meselesidir. Ve bugün her ikisi de zayıflamış görünmektedir.

Ankara'da 2026 İktisadi Protokolü'nün imzalanması sırasında verilen birlik ve uyum

görüntüsü ile Lefkoşa'daki gerçeklik arasındaki fark ise artık göz ardı edilemez boyuttadır. Dışarıda sergilenen birlik ne kadar vurgulanırsa, içerideki parçalanma o kadar görünür hale gelmektedir.

EKONOMİK BASKI VE YAPISAL DENGESİZLİK

Üçüncü unsur ekonomik gerçekliktir. Türkiye ile imzalanan yaklaşık 25 milyar TL'lik 2026 İktisadi Protokolü önemli bir çerçeve sunmaktadır. Ancak mevcut mali krizi doğrudan çözmektedir.

Kaynakların büyük bölümü güvenlik, altyapı ve uzun vadeli yatırımlara yöneliktir. Maaş ödemelerine doğrudan bir katkı yoktur.

Tablo nettir. Gelirler maaş giderlerini karşılamıyor. Açık borçlanma ile kapatılıyor. Borç büyüyor. Döngü tekrarlanıyor. Kuzey Kıbrıs, tüketimini içeriden finanse eden, yatırımlarını ise dış kaynağa bırakan bir modele sürüklenmektedir.

Böyle bir yapıda siyasi otorite daha da kritik hale gelir. Zor ekonomik kararlar güven gerektirir. Güven yoksa, en doğru adımlar bile dirençle karşılaşır. Mevcut hükümet ise bu güveni önemli ölçüde yitirmiştir.

HAZİRAN ÖNCESİ DARALAN ZAMAN

Dördüncü ve belki de en stratejik unsur zamandır. Kıbrıs meselesi yeni bir faza girme ihtimali taşımaktadır. Birleşmiş Milletler'in yürüttüğü hazırlık süreci, Haziran sonrasında daha somut müzakerelerin başlayabileceğine

işaret etmektedir.

Böylesi bir döneme, kamu güvenini yitirmiş ve iç uyumu zayıf bir hükümetle girmek ciddi riskler barındırır. Bu tür müzakereler sadece siyasi yetki değil, aynı zamanda güçlü bir meşruiyet gerektirir.

Buna ek olarak bölgedeki savaşın yarattığı ekonomik ve güvenlik baskıları da artmaktadır. Enerji fiyatlarındaki dalgalanma, ticaretin kırılabilirliği ve jeopolitik belirsizlikler iç dengeleri daha da zorlamaktadır.

Bu şartlarda ülkeyi yönetecek iradenin hem kararlı hem de güvenilir olması gerekir. Bugün ise bu kapasite sorgulanmaktadır.

DEMOKRATİK ÇIKIŞ: SANDIĞA DÖNÜŞ

Tüm bu unsurlar bir araya geldiğinde ortaya çıkan tablo nettir. Bu artık bir politika krizi değil, bir siyasi çıkmazdır.

Ve siyasi çıkmazlar demokrasilerde inatla değil, yenilenmeyle çözülür.

Erken seçim tüm sorunları çözmez. Ekonomik zorlukları ortadan kaldırmaz. Daha uyumlu bir yönetim garantisi etmez. Ancak hayati bir şeyi sağlar: Karar yetkisini yeniden halka verir.

Demokrasilerde meşruiyet yalnızca sayılardan doğmaz. Güvenden doğar. Güven eridiğinde, sistem bunu yeniden üretmenin yolunu bulmak zorundadır.

Sandık demokrasinin kesintisi değil, en temel ifadesidir.

Üçlü koalisyon açısından soru artık devam edip edemeyeceği değil, devam edip edemeyeceği gerektirir. Ve devam ettikçe yönetmeye çalıştığı krizi daha da derinleştirip derinleştirmedir.

Haziran yaklaşıyor. Siyasi sistem ya gerçeği kendi iradesiyle karşılayacak ya da o gerçek kendini dayatacak.

Bir şekilde hüküm verilecektir. Demokrasi-lerde her zaman olduğu gibi.

İran Cumhurbaşkanı Pezeşkiyan:



"Türk milletinin İran'la etkileyici dayanışmasını takdir ediyoruz"

ANKARA (AA) - İran Cumhurbaşkanı Mesud Pezeşkiyan, Türkiye'nin, ABD-İsrail'in İran'a saldırılarını kınayan tutumunu ve özellikle Türk milletinin İran'la dayanışmasını takdir ettiklerini belirtti.

İran Cumhurbaşkanlığı'nın yazılı açıklamasına göre Pezeşkiyan ile Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan telefon görüşmesi gerçekleştirdi.

Liderler, görüşmede savaşa son verilmesine yönelik çözümler hakkında görüş alışverişinde bulundu.

İran'a karşı askeri saldırganlığın durdurulması yönündeki çabalarından dolayı bazı dost ve komşu ülkelere teşekkür eden Pezeşkiyan, "Türkiye'nin, İran'a yönelik acımasız saldırılarını kınayan tutumunu ve özellikle Türk milletinin İran'la etkileyici dayanışmasını takdir ediyoruz." ifadelerini kullandı.

İran ile ABD arasında varılan ve İsrail'i de içeren geçici ateşkes anlaşmasının Lübnan dahil olmak üzere bölgedeki tüm cephelemleri kapsaması gerektiğini vurgulayan Pezeşkiyan, şunları kaydetti:

"İsrail'in eylemleri bölgede bir yangın çıkarmayı amaçlamaktadır ve İslam ülkeleri, Siyonist rejimin savaş kışkırtıcılığına ve bölgenin istikrarını ve barışını tehlikeye atmasına karşı dayanışma içinde olmalıdır.

Uluslararası toplumun ve İslam ülkelerinin, başta Lübnan olmak üzere bölgesel ülkelere yönelik saldırganlık ve suçların durdurulması için ABD ve Siyonist rejime baskı yapması şarttır."

Pezeşkiyan, İran'ın bölgesel istikrarını korunması ve çatışmaların yayılmasını önlemek için ateşkesi kabul ettiğini belirterek, "ateşkesin devamının karşı tarafın yükümlülüklerine gerçek anlamda uymasına bağlı olacağını" vurguladı.

İran Kızılai: ABD-İsrail'in ülke genelindeki saldırılarında 125 bin 630 sivil birim hasar gördü

ANKARA (AA) - İran Kızılai, ABD-İsrail'in 28 Şubat'ta başladığı ve 8 Nisan'da son bulan saldırılarında ülke genelinde 125 bin 630 sivil birimin hasar gördüğünü bildirdi.

İran resmi ajansı IRNA'ya göre Kızılai Başkanı Pir Hüseyin Kulivend, ABD-İsrail'in saldırılarını nedeniyle sivil alanlarda meydana gelen hasarın boyutunu açıkladı.

Kulivend, "Bu saldırılar sırasında ülke genelinde 125 bin 630 sivil birim hasar gördü. Hasar gören yerlerin 23 bin 500'ü ticari merkezler ve iş yerleri." ifadelerini kullandı.

ABD-İsrail'in sağlık merkezlerini de hedef aldığını aktaran Kızılai Başkanı Kulivend, "Bu saldırılarda hastaneler, eczaneler, laboratuvarlar ve acil servisler dahil olmak üzere 339 sağlık merkezi hedef alındı." dedi.

KKTC Cumhuriyet Meclisi Başkanı Öztürkler'den Türk dünyasına çağrı:

"Kıbrıs Türk halkı, Türk dünyasının ayrılmaz parçasıdır"

BAKÜ (AA) - Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) Cumhuriyet Meclisi Başkanı Ziya Öztürkler, Kıbrıs Türk halkının Türk dünyasının ayrılmaz parçası olduğunu belirterek, "Türk dünyasının her zamankinden daha fazla Kıbrıs Türk halkına sahip çıkması gerekiyor." dedi.

Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM), Azerbaycan Milli Meclisi ve KKTC Cumhuriyet Meclisi dostluk grupları toplantısı için Bakü'de bulunan Öztürkler, üç ülke parlamentolarındaki 6 dostluk grubunun başkanı ve üyeleriyle şehitlikleri ziyaret etti.

Öztürkler, ziyaret sonrasında basın mensuplarına yaptığı açıklamada, KKTC yetkililerinin katıldığı toplantıların Kıbrıs Türk halkının temsiliyeti açısından önemli olduğunu söyledi.

KKTC'nin Türk Devletleri Teşkilatına (TDT) gözlemci üye olmasıyla artık benzer toplantılara resmi şekilde katıldıklarını bildiren Öztürkler, "Kıbrıs Türk halkı, Türk dünyasının ayrılmaz parçasıdır. Türk dünyasının her zamankinden daha fazla Kıbrıs Türk halkına sahip çıkması gerekiyor." ifadelerini kullandı.

Öztürkler, ana vatan Türkiye'nin



ve Azerbaycan'ın KKTC'ye desteklerinden takdirle bahsederek, "Bunu diğer Türk devletlerinden de bekliyoruz. İnşallah bu destek artarak devam eder. Aynı tarihi, aynı dili taşıyan ve aynı ecdadın torunları olarak daha fazla sahiplenme bekliyoruz." dedi.

Kıbrıs Rum Kesimi'nin İsrail ve

ABD ile yaptığı anlaşmalardan endişe duymadıklarını dile getiren Öztürkler, "Çünkü Kıbrıs Türk halkının yanında Türkiye Cumhuriyeti var. Kıbrıs Türk halkının içi rahat. Ana vatanimizin garantörlüğü ve Türk askerinin varlığı gerekliliktir ve asla tartışma konusu değildir." diye konuştu.



Mavi Vatan-2026 Tatbikatı tamamlandı

ANKARA (AA) - Milli Savunma Bakanlığı (MSB), Mavi Vatan-2026 Tatbikatı'nın tamamlandığını bildirdi.

Bakanlığın NSosyal hesabından Mavi Vatan-2026 Tatbikatı'na ilişkin paylaşım yapıldı.

Paylaşımında, şu ifadeler kullanıldı: "Denizlerdeki gücümüz, milletimizin güvenliğinin sarsılmaz teminatıdır. Türkiye'nin denizlerdeki kararlılığını ve caydırıcı gücünü ortaya koyan Mavi Vatan-2026 Tatbikatı başarıyla tamamlandı. Su üstü unsurları, denizaltılar, hava unsurları ve hareket merkezleri arasındaki kusursuz eş güdümlü, Türk Silahlı Kuvvetlerinin yüksek hazırlık seviyesini ve milli imkanlarla desteklenen operasyonel gücünü bir kez daha ortaya koydu. Türkiye, Mavi Vatan'daki hak ve menfaatlerini korumaya kararlılıkla devam ediyor."



Tatbikatın fildi atışı safhasını, Genelkurmay Başkanı Orgeneral Selçuk Bayraktaroğlu, Deniz Kuvvetleri Komutanı Oramiral Ercüment Tatlıoğlu, Hava Kuvvetleri Komutanı Orgeneral Ziya Cemal Kadioğlu, Kara Kuvvetleri Komutanı Orgeneral Metin Tokel, Donanma Komutanı Oramiral Kadir Yıldız, Makine ve Kimya Endüstrisi (MKE) Genel Müdürü İlhami Keleş ve ROKETSAN Genel Müdürü Murat İkinci'nin TCG Anadolu'dan takip ettiği belirtilen paylaşımında, tatbikatın görüntüleri de yer aldı.

Zelenskiy: Bu bahar ve yaz dönemi siyasi ve diplomatik olarak hiç kolay olmayacak

KİEV (AA) - Ukrayna Devlet Başkanı Volodimir Zelenskiy, ABD'nin, Rusya-Ukrayna Savaşı'na sona erdirmeye yönelik müzakereleri Eylül'e kadar sonlandırmaya çalışacağını belirterek, bahar ve yaz döneminin siyasi ve diplomatik açıdan kendileri için kolay olmayacağını bildirdi.

Zelenskiy, sosyal medya hesabı üzerinden yaptığı paylaşımında, Kiev'deki çalışma ofisinde gazetecilerle bir araya gelerek gündeme ilişkin soruları yanıtladığını belirtti.

Rusya-Ukrayna Savaşı'nın bitirilmesi yönünde ABD-Ukrayna-Rusya'nın daha önce üçlü görüşmeler yaptığını anımsatan Zelenskiy, bu tür müzakerelerin sürmesi gerektiğini kaydetti.

Zelenskiy, Rusya'nın gerilimi azaltma yolunu seçmesi durumunda üçlü bir görüşme olacağını düşündüğünü, bunun da nisan, mayıs veya haziranda yapılabileceğini ifade etti.

ABD'nin, krizi çözüme yönündeki bu görüşmeleri ara seçimlere kadar sonlandırmaya çalışacağını savunan Zelenskiy, "Bence Eylül'e kadar bizim için çok zor olacak. Bence Amerikalılar bu diyalog için kimseye daha fazla zaman veremeyecek. Bu bahar ve yaz dönemi siyasi ve diplomatik olarak hiç kolay olmayacak. Ukrayna üzerinde baskı olabilir. Savaş alanında da baskı olacak." değerlendirmesinde bulundu.

Zelenskiy, Ukrayna'nın ulusal çıkarları ve güvenliğini koruyarak çalışmaya sürdüreceğini vurgulayarak, "Bu süreç içerisinde Rusya üzerinde yeterli baskının uygulanması önemlidir. Örneğin, mütefikler bu yıl kesinlikle benzeri görül-



Zelenskiy, Rusya'nın gerilimi azaltma yolunu seçmesi durumunda üçlü bir görüşme olacağını düşündüğünü, bunun da nisan, mayıs veya haziranda yapılabileceğini ifade etti

memiş, tarihi, adeta çığır açan ve bir anlamda zaferle sonuçlanacak bir NATO zirvesi düzenleyebilir." ifadelerini kullandı.

"UKRAYNA TOPRAKLARINDAKİ RUS ASKERİ SAYISI ARTIYOR"

Rus ordusunun cephe hattında "büyük" kayıplar verdiğini savunan Zelenskiy, "Ama aynı zamanda Ukrayna topraklarındaki (Rus ordusu) gruplarının sayısı da artıyor. Yani stratejik yedeklerden askeri personel çekerek gruplarını artırdıklarına inanıyoruz." görüşünü paylaştı.

Zelenskiy, Rusya'nın Ukrayna'nın Donetsk bölgesinde bu ay sonuna kadar Drujkivka, Konstantinivka şehirleri ile Pokrovsk kentini tamamen ele geçirmeyi planladığını ancak bunun imkansız olduğunu öne sürdü.

"ORTA DOĞU'DA İRAN İHA'LARINI İMHA ETTİK"

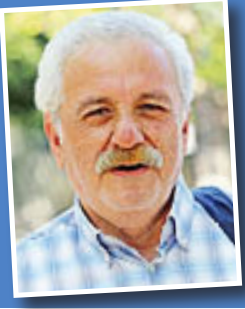
Ukrayna Devlet Başkanı Zelenskiy, İran'ın fırlattığı "Şahed" tipi silahlı insansız hava araçlarına (İHA) karşı mücadele konusunda

kısa süre önce Körfez ülkeleriyle bazı anlaşmalar yaptıklarını anımsattı.

Orta Doğu'ya Ukraynalı uzmanlar ve ekipman gönderdiklerini dile getiren Zelenskiy, "Bazı ülkelere önlüce insansız hava araçlarıyla nasıl çalışacağını gösterdik. İran'ın Şahedlerini imha ettik mi? Evet, ettik. Sadece bir ülkede mi imha ettik? Hayır, birkaç ülkede. Ve bu bence bir başarıdır." ifadelerini kullandı.

Zelenskiy, bölgedeki bazı ülkelere savunma alanında işbirliği anlaşmaları yaptıklarını aktararak, "Üç ülkeyle 10 yıllık anlaşmalarımız var. Ukraynalı şirketler, belirli bir tesisi korumak için bu ülkelerin ordularıyla birlikte çalışacak." bilgisini verdi.

Umman, Kuveyt ve Bahreyn ile de görüşmeleri sürdürdüklerini belirten Zelenskiy, bu tür işbirlikleri karşılığında Ukrayna'nın enerji sektörünü korumak için önlüce sistemler ve enerji kaynakları alacaklarını kaydetti.



Süreyya Oral'ın objektifinden bir zamanlar...

VALİLİK EVSİZLERİN SOKAKTA KALMASINI MI İSTİYOR..



Yaşlı, emekli ve rahatsız olan çok sayıda insan Ankara Valiliğinin desteği ile Başkentteki anlaşmalı otellerde kalıyor.. Bu yaşlılardan sağlık sorunu olanlar zaman zaman kaldıkları oteller ile hastaneler arasında mekik dokuyor, tedavilerini oluyordular.. Bir süredir devam eden Valiliğin bu uygulaması 1 Mayıs tarihi itibarıyla sona eriyor.. Bu insanların kaldığı otellerin yöneticileri de bu durumu otellerinin kapılarına astıkları yazıyla kalanlara duyurdu... Bu durumda kalan konuştığımız insanlar "Allahtan umut kesilmez daha günümüz var.. Bu süre içinde valilik

inşallah yeni bir uygulama başlatır ve bizler sokaklarda yatıp kalkmaktan kurtuluruz" diye hala umutlu olduklarını dile getirdiler... Valiliğin bu uygulaması bir tasarruf tedbiriyse , sonuçta bu insanlar, tekrar sokaklarda banklarda yatmaya başlayacak.. Kendileriyle konuştuğumuz yaşlılar " O kadar çok tasarruf yapılacak konu varken bizleri mi gördüler?... Tasarrufu bizler üzerinde mi yapmak istiyorlar?... Bu hal ve durum ki çok sayı da insanın, ölüme terk edilmesinden başka bir şey değildir" diyerek endişelerini dile getirdiler.



Yakacık Kurban Satış Alanı'na başvurular başlıyor

HABER MERKEZİ- Yenimahalle Belediyesi Yakacık Kurban Satış ve Kesim Alanı'nda kurbanlık satış yapmak isteyenler için başvurular başlıyor.

Kurban satıcılarının ve vatandaşların rahat ve güvenli bir bayram geçirebilmeleri için kurulacak 300 çadır kapasiteli Yenimahalle Belediyesi Yakacık Kurban Alanı'nda çadır yerleri hazırlanıyor. 16 Nisan-22 Nisan tarihleri arasında mesai saatleri içerisinde kurban satış yapacakların, gerekli belgelerle, Yenimahalle Merkez Zabıta Karakol Amirliği'ne başvurması gerekiyor.

SON TESLİM TARİHİ 22 NİSAN

Her yıl olduğu gibi bu yıl da kurban satışı yapmak isteyenlerin Yakacık Kurban Satış ve Kesim Alanı'na yoğun ilgisi bekleniyor. Kurbanlarını sergileyecekleri çadır yerleri için başvuru yapacak olan besicilerin; dilekçe, nüfus cüzdanı fotokopisi, ikametgâh belgesi, 1 adet vesikalık fotoğraf, veteriner sağlık raporu-aşı kaydı, küçükbaş hayvanlarda nakil belgesi, işletme tescil belgesi, büyükbaş hayvanlar için pasaport-hayvanların kulak küpe numaralarının listesi ile birlikte 22 Nisan tarihi saat 16:00'ya kadar Yenimahalle Merkez Zabıta Karakol Amirliği'ne başvuru yapmaları gerekiyor.

KURA ÇEKİMİ 28 NİSAN'DA

Kurban Bayramı'nda her yıl yüzlerce hayvanın alım, satım ve kesim işleminin yapıldığı Yakacık Kurban Alanı için başvuru yapan besicilerin çadır yerlerinin belirlenmesi için kura çekimi, 28 Nisan Salı günü saat 10:00'da Yenimahalle Kapalı Pazar Alanı'nda noter huzurunda yapılacak. Sonuçlar aynı gün Yenimahalle Belediyesi resmi internet sayfasında ve Yenimahalle Merkez Zabıta Karakol Amirliği'nde liste halinde yayınlanacak.

Yakacık Kurban Satış ve Kesim Alanı'nda 28 Nisan tarihinde çadırlar kurularak kurbanlıklar alana giriş yapacak.

ABB Başkanı Yavaş'tan İl Başkanlığı'na ziyaret



HABER MERKEZİ- Zİ- Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, CHP Ankara İl Başkanı Ümit Erkol'un gözetimine alınmasının ardından CHP Ankara İl Başkanlığı'na ziyaret ederek sürece ilişkin son durumu yerinde takip etti.

İl Başkanlığı binasında partililerle bir araya gelen Yavaş, yürütülen soruşturmanın seyrini hakkında avukatlardan bilgi aldı. Görüşmede, Ümit Erkol'un henüz sorgusunun yapılmadığı bilgisi paylaşıldı.

Ziyaret sırasında değerlendirmelerde bulunan Yavaş, İl Başkanı Erkol'un kaçma şüphesi ya da delil karartma ihtimali bulunmamasına rağmen evinden gözetimine alınarak İzmir'e

götürülmesinin doğru bir yöntem olmadığını ifade etti. Bu tür uygulamaların giderek bir usul haline gelmesinin hukuka olan güveni zedelediğini vurgulayan Yavaş, "Hukukun temel ilkeleri açıkken, bu şekildeki işlemler toplumda adalet duygusunu sarsıyor" dedi.

Yaşanan sürecin yalnızca bireyleri değil, ülkenin hukuk sistemi ve itibarını da etkilediğine dikkat çeken Yavaş, benzer uygulamaların Türkiye'ye zarar verdiğini, hiçbir fayda sağlamadığını belirtti.

Ziyarete, Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner ile Ankara Büyükşehir Belediyesi Meclis üyeleri ve il örgütünden bazı isimler de katıldı.



Mamak'ta parklar ve yeşil alanlarda kapsamlı bakım

HABER MERKEZİ- Mamak Belediyesi, bahar aylarının gelmesiyle birlikte ilçe genelinde yürüttüğü bakım, düzenleme ve yenileme çalışmalarını hızlandırdı.

Mamak Belediyesi, bahar aylarının gelmesiyle birlikte ilçe genelinde yürüttüğü çevre düzenleme ve bakım çalışmalarına hız verdi. Parklar ve yeşil alanların daha sağlıklı, düzenli ve estetik bir görünüme kavuşması amacıyla ekipler; çim biçme, çim ekme, budama ve ilaçlama çalışmalarını aralıksız sürdürüyor.

BUDAMA, BİÇME VE İLAÇLAMA

ÇALIŞMALARINI ARALIKSIZ SÜRÜYÖR

Park ve Bahçeler Müdürlüğü ekipleri tarafından yürütülen çalışmalar kapsamında parklar, çocuk oyun alanları ve diğer yeşil alanlarda kapsamlı bakımlar gerçekleştiriliyor. Uzayan çimler biçilirken yıpranan alanlarda çim ekimi yapılıyor. Budama çalışmalarıyla ağaçlar hem daha estetik bir görünüm kazanıyor hem de bitkilerin sağlıklı gelişimi destekleniyor. Zararlı oluşumların önüne geçmek ve yeşil alanların korunmasını sağlamak amacıyla ilaçlama çalışmaları da aralıksız devam ediyor.

Bahar boyunca ilçenin farklı noktalarında devam edecek çalışmalarla Mamak'ın yeşil dokusunun korunması, yaşam alanlarının güzelleştirilmesi ve kent estetiğinin güçlendirilmesi amaçlanıyor. Mamak Belediyesi, parklar ve yeşil alanlarda gerçekleştirdiği düzenli bakım çalışmalarıyla hem doğayı korumayı hem de vatandaşlara daha güzel ortak dinlenme alanları sunmayı hedefliyor.

Altındağ'da "Temel Elektrik Bilgisi, Basit Arıza Tespit ve Onarım" kursu başladı

Altındağ Belediyesi Erkek Yaşam Merkezi üyeleri için "Temel Elektrik Bilgisi, Basit Arıza Tespit ve Onarım" kursu başladı. Altındağlı beyler kursa büyük ilgi gösterdi

HABER MERKEZİ- Altındağlı vatandaşlar için eğitim maratonu devam ediyor. Altındağlı beylere elektrik kursu... Altındağ Belediyesi Erkek Yaşam Merkezi üyeleri, "Temel Elektrik Bilgisi, Basit Arıza Tespit ve Onarım" konulu eğitimde bulundu. Teknik öğretmen Memduh Yurteri tarafından gerçekleştirilen kurs, Altındağlı beylerden büyük ilgi gördü. Elektrik devreleri ve elemanları ileiletkenler ve çeşitli konularında katılımcıları bilgilendiren Yurteri, teorik bilginin ardından elektrik tesisatı simülasyonu ile konuyu uygulamalı olarak anlattı.

"KURSIYERLERİMİZ KÜÇÜK ELEKTRİK ARIZALARINI ÇÖZEBİLECEKLER"

Eğitimin 8 hafta süreceğini belirten eğitmen Memduh Yurteri "Kursiyerlerimiz

için öncelikle temel konulardan başladık. Bu kapsamda; elektrik nedir, güvenli şekilde elektrik çarpmasından nasıl korunulur, topraklama yapmanın önemi, kaçak akım rölesinin önemi, elektrik kazalarında alınacak tedbirler, kabloda kopukluk nedir, arıza nedir, arıza nasıl tespit edilir ve küçük arızalar nasıl giderilir gibi konu başlıklarını işliyoruz. Kursiyerlerimiz, bundan böyle evde karşılaştıkları küçük elektrik arızalarını kendi başlarına çözebilecekler" dedi.

"HEM TEORİK HEM UYGULAMALI BİLGİLER ÖĞRENIYORUZ"

Aydınlikte Erkek Yaşam Merkezi üyesi Ünsal Çakar "Eğitimler çok güzel geçiyor. Kursta hem teorik hem de uygulamalı bilgiler öğreniyoruz. Elektrik çarp-



malarına karşı dikkatli olmalıyız. Evde oluşabilecek en küçük arızalara karşı bilgi sahibi olmamız gerektiğini düşünüyorum. Bazen evde karşılaştığımız küçük arızaları çözemiyorduk. Bu kurstan sonra kendi başıma küçük arızaların üstesinden gelebileceğime inanıyorum" dedi.

Bir diğer kursiyer Recep Kılıç ise, "Kurs çok faydalı ve güzel geçiyor. Az çok bildiğimiz terimleri gözden geçirdik, bilmediğimiz konuları da öğrendik. Artık evimizde oluşan küçük arızaları kendi başıma çözebiliyoruz" ifadelerine yer verdi.

BULMACANIN ÇÖZÜMÜ

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

Sarhoşluk...

Bilincin,
Davranışın,
Dengenin,
Normali terk edip anormale yöneldiği anları
barındırır bünyesinde ...

Yaşamın son haline bakınca,
Sarhoşluğun çeşitliliğini düşünmeden edemedim !?...
İnsanlar sarhoş,
Hayvanlar sarhoş,
Doğa sarhoş,
Dünya sarhoş ...
İnsanların sarhoşluğu,
Katmer katmer ?...
Normal alkol alanlar,
Neyse ne de !
Alkole sığınanlar,
Sabah
Öğle
İkinci
Akşam
Yatsı
Sarhoş ...
Cehalete sığınanlar,



BEYİNDEN BİLİME

Hangi sarhoşluk ?...

İsmet ORHAN

ismetorhan.tr@gmail.com

Aylar,
Yıllar,
Ömür boyu sarhoş ...
İnsanların sarhoşluğuna,
Melul melul bakan hayvanlar,
Dünden sarhoş...
Canlıların sarhoşluğuna dayanamayan
Cansızlar,
Her an sarhoş...
Dolayısıyla,
Dünya hepten sarhoş ...

Herkes,
Her şey,
Sarhoşluğa gömülünce,
Olan denge unsuru "saygıya" oluyor ...
Değer eşittir,
İnsanın ederidir ...

Çünkü saygı,
Değeri belirleyen sınırdır ...
Siz siz olun !
Korkunun getirisini saygıyla,
Yola çıkmayın ...
Korkunun getirdiği saygı,
Kötülüğü
Çirkinliği
Riyakarlığı
Yıkıcılığı
Yok oluşu
Beraberinde taşır ...

Derler ki ?
Her şey bir tarafa,
İnsanlar ikiye ayrılır ?
İyiler,
Kötüler ...

İşte ben buna katılmıyorum ...
Aslında,
İnsan olanlar var,
İnsan olmayanlar var ...
İyi insan,
İyiliği...
Kötü insan,
Kötülüğü taşır ...
Din-dil
İrk-cinsiyet
Yaş-statü
İyi insana ve kötü insana göre şekillenir ...

Kısaca sonuçta ?...
Yukarıdaki tüm şekillenmeler,
Alkol sarhoşluğundan ziyade,
Cehalet sarhoşluğunun,
Ömür boyunca sürmesinin eserlerini oluşturur ...
İtalyanların,
Çok hoş tembellik deyimi var ?
"Hiç bir şey yapmamın keyfini yaşayın"
der...
Tam da,
Sarhoşluktan sıyrılmayanların yapması
gereken deyim ...



Mart 2026, dünyada kayıtlardaki en sıcak dördüncü mart ayı oldu

LONDRA (AA) - Mart 2026, ortalama yüzey sıcaklığının sanayi öncesi dönem ortalamasına göre 1,48 derece yüksek gerçekleşmesiyle dünyada kaydedilen en sıcak dördüncü mart ayı oldu.

Avrupa Orta Vadeli Hava Tahminleri Merkezi (ECMWF) bünyesindeki Copernicus İklim Değişikliği Servisi (C3S), mart ayına ilişkin sıcaklık değerlerini açıkladı.

Buna göre, martta dünyanın ortalama yüzey sıcaklığı 13,94 derece ölçüldü. Bu seviye, 1850-1900 yıllarını kapsayan sanayi öncesi dönem ortalamasına göre 1,48 derece yüksek gerçekleşirken, 1991-2020 mart ayı ortalamasının ise 0,53 derece üzerinde kaydedildi.

Böylece, Mart 2026 dünyada kaydedilen en sıcak dördüncü mart ayı oldu.

Mart 2024 kayıtlardaki en sıcak, Mart 2025 en sıcak ikinci ve Mart 2016 ise en sıcak üçüncü mart ayı olarak ölçülmüştü.

C3S, geçen ay küresel deniz yüzeyi sıcaklığının ise 20,97 dereceyle kaydedilen en yüksek ikinci mart ayı sıcaklığı olduğunu teyit etti.

AVRUPA'DA SICAKLIKLAR ORTALAMANIN ÜZERİNDE

Avrupa'da Mart 2026, en sıcak ikinci mart ayı olarak kayıtlara geçti. Avrupa'da ortalama yüzey sıcaklığı geçen ay 1991-2020 mart ayı ortalamasının 2,27 derece üzerinde 5,88 derece ölçüldü. Kayıtlardaki en sıcak mart ayı, Mart 2025 olmuştu.

Avrupa'nın neredeyse tamamında ve ABD'nin özellikle batısında uzun süren aşırı sıcak hava dalgası nedeniyle ortalamaların üzerinde sıcaklık değerleri görüldü.

Buna karşın, Alaska, Kanada'nın büyük bir bölümü ve Grönland'ın güneyinde alışılmadık derecede soğuk hava koşulları etkili oldu.

"DENİZ YÜZEYİ SICAKLIKLARI YENİDEN TARİHSEL ZİRVELERE YAKLAŞTI"

C3S Direktörü Carlo Buontempo, verilere ilişkin değerlendirmesinde, Mart 2026 verilerinin çarpıcı bir tablo ortaya koyduğunu belirterek, "Ortalama sıcaklık sanayi öncesi seviyelerin 1,48 derece üzerine çıktı, mart ayı için en düşük Arktik deniz buz alanı kaydedildi ve deniz yüzeyi sıcaklıkları yeniden tarihsel zirvelere yaklaştı. Her bir gösterge tek başına dikkatli çekici ama birlikte ele alındığında ise sürekli ve hızlanan bir baskı altındaki iklim sistemini gözler önüne seriyor." ifadelerini kullandı.

Emniyet teşkilatından Anıtkabir'e "181. yıl" ziyareti

Emniyet Genel Müdürü Mahmut Demirtaş ve beraberindeki heyet, Türk Polis Teşkilatı'nın 181. kuruluş yıl dönümü dolayısıyla Anıtkabir'i ziyaret etti.

ANKARA (AA) - Emniyet Genel Müdürü Mahmut Demirtaş ve beraberinde heyet, Aslanlı Yol'dan yürüyerek Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün mozolesine gelen heyet, Demirtaş'ın çelenk bırakmasının ardından saygı duruşunda bulundu.

Heyetle çekilen hatıra fotoğrafının ardından Misak-ı Milli Kulesi'ne geçen Demirtaş, burada Anıtkabir Özel Defteri'ni imzaladı.

Demirtaş, deftere şunları yazdı:

"Cumhuriyetimizin Banisi, Gazi Mustafa Kemal Atatürk; Mensubu olmaktan büyük bir onur duyduğum ve mazesine nice kahramanlık destanını sığdırmış, Türk Polis Teşkilatı'nın, 181'inci Kuruluş Yılı Dönümü vesilesiyle, kahraman mesai arkadaşlarımla birlikte, saygıyla huzuru-nuzdayız. Emniyet Teşkilatımız, kurulduğu 1845'ten bu yana, yurdumuzun her

bir köşesinde, huzur ve güvenliğin sağlanması için, hiçbir fedakarlıktan kaçınmadan çalışmayı sürdürmektedir. Suç ve suçluyla mücadelede üstün bir azim ve kararlılıkla görev yapmakta, milletimizin huzurunu tehdit eden her türlü suç odağına karşı, tavizsiz bir duruş sergilemektedir. Milletine adanmışlık ve vatan uğruna fedakarlık mirasını taşıyan ecdadımızın ferasetiyle, ülkemizin bütünlüğünü ve milletimizin birliğini, ebediyen muhafaza etmekte kararlıdır.

Gücünü kanunlardan, desteğini aziz milletimizden alan Türk Polis Teşkilatımız, gösterdiğiniz hedefler doğrultusunda ve ilkelrinizin ışığında, istiklal ve istikbalimize kast eden, her türlü tehdide karşı, aynı azim ve inançla görevini ifa edecek; 'en büyük eserim' dediğiniz ve bizlere emanet ettiğiniz Cumhuriyetimizi, eylebet yaşatmak için, var gücüyle çalışmaya devam



edecektir. Her bir personelimizle birlikte, 181'inci kuruluş yıl dönümüne erişmenin gururunu yaşarken, başta zati aliniz olmak üzere, İstiklal Mücadelesi'nin tüm kahramanlarını, aziz şehitlerimizi rahmet ve minnetle anıyor, kahraman gazilerimize şükranlarımı sunuyorum. Cesareti, sadakati ve sarsılmaz vazife şuuruyla, milletimizin gurur kaynağı olan, Türk Polis Teşkilatı'nın 181'inci Kuruluş Yılı Dönümünü, en içten dileklerle kutluyorum. Ruhunuz şad olsun."



Yeni düzenleme gıdada ayrımcılığı ve etiket aldatmacasını açığa çıkarıyor

Gıda mühendisi ve içerik üreticisi Ece Birinci: "Bakanlığımızın attığı adımlar, sağlıklı gıdaya erişim adımı çok güzel değişimlerden biri. Yani aslında etikette 'miş gibi yapma' sezonunu bitirmiş olduklar bu düzenlemeyle. İnşallah bunun devamı da gelecek. O yüzden gerçekten bakanlığın bu adımları bizim için vatandaşlar için çok değerli"

İSTANBUL (AA) - ENES TAHA ERSEN - Tarım ve Orman Bakanlığı, Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Kılavuzu üzerinde kapsamlı bir revizyona giderken, yeni düzenleme doğrultusunda gıda ambalajlarında yer alan "doğal", "taze", "günlük" gibi ifadelerin kullanımına net standartlar getiriyor.

Söz konusu düzenleme kapsamında bakanlık, yanıltıcı görsellerin ve çocuk gelişimini olumsuz etkileyebilecek tasarımlar ile içeriklerin kullanımına sınırlamalar getirirken, bu sayede aldatıcı ürün görselleri ile çocukları hedefleyen zararlı ürünlerin "albenisinin" azalacağı öngörüldü.

Özellikle çocukları özendiren, paketlerde meyve işaret ve görsellerinin kullanımını ile bazı figürlerin paketlerde yer verilmesiyle ilgili yapılan yeni düzenleme pek çok gıda üreticisine yaptırımları öngörüyor.

Gıda mühendisi Ece Birinci, AA muhabirine, yeni düzenlemenin üreticiye getirdiği zorunlulukları, tüketicilerin hayatında ne gibi değişiklikler olacağı ve sağlıklı gıdaya erişim ve atılabilircek yeni adımlarla ilgili değerlendirmelerde bulundu.

AMBALAJ ALDATMACALARININ ÖNÜNE GEÇİLECEK

Birinci, son dönemde Tarım ve Orman Bakanlığının gerek taşıyıcı isteleri gerekse farklı yaptırımlarla vatandaşları aldatan veya açıkça zararlı ürünler tüketmesine yol açan üreticilerin satış stratejilerine karşı önemli adımlar atarak halk sağlığını korumak adına ciddi faaliyetler yürüttüğünü ifade etti.



Gıda mühendisi ve içerik üreticisi Ece Birinci

Bu adımların en sonucunun ise Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Kılavuzu üzerinde yapılan kapsamlı revizyonla gerçekleştirildiğini aktaran Birinci, bu sayede gıdada sıkça rastlanan paket-içerik uyumsuzluğu ve ambalaj aldatmacalarının önüne geçilmesinin hedeflendiğini anlattı.

Birinci, gıda üreticilerinin genellikle piyasaya sattığı ürünlerde, kullanıcıyı etkileyecek, tüketicinin onu daha çok tercih etmesine yol açacak bazı aldatıcı stratejilere başvurarak, paketlerini daha canlı, parlak renklerle veya meyve gibi gıda ürünleriyle süslediğini ancak bu ürünün içerisinde bazen o meyvelerin bile olmadığını, ilerleyen zamanlarda kişilerde kansere bile yol açabilecek aroma vericilerin kullanıldığını dikkatli çekti.

Yeni düzenlemenin açığa çıkardığı bu önüne geçtiğini vurgulayan Birinci, halk sağlığının korunması adına söz konusu adimin önemine ilişkin şunları kaydetti: "Bence bakanlığımızın attığı adımlar,

sağlıklı gıdaya erişim adına çok güzel değişimlerden biri. Yani aslında etikette 'miş gibi yapma' sezonunu bitirmiş olduklar bu düzenlemeyle. İnşallah bunun devamı da gelecek. O yüzden gerçekten bakanlığın bu adımları bizim için vatandaşlar için çok değerli."

"BURADA OYNADIKLARI ŞEY İNSAN SAĞLIĞI"

Birinci, söz konusu düzenlemenin halk sağlığını korumak adına toplum için çok yararlı olduğunu fakat bazı kötü niyetli üreticilerin bir şekilde bu yasaları delip daha fazla kazanabilmek adına vatandaşın sağlığını açıkça tehdit ettiğini dile getirdi.

Usulsüzlüklere kesilen cezaların artırılması ve özellikle taşıyıcı listesinin kapsamının ve yaptırımlarının değiştirilmesi gerektiğini dile getiren Birinci, "Bir firma 46 farklı isimle 82 kere zeytinyağı firması taşıyıcı listesine girdi. Demek ki caydırıcı değil çünkü bunu göze alabiliyor demek ki 'Aman kapatsın, parasını öderim, bir daha açarım.' diye. Bence kesinlikle caydırıcı olması gerekiyor bu cezaların öncelikle. Bir de yani eğer sen üçüncü kez mi aynı şeyi yaptın? Men edilmeli bence ticaretten çünkü burada oynadıkları şey insan sağlığı. Geri dönüşü olmayan bir şey." dedi.

Birinci, taşıyıcı yaparak vatandaşın sağlığını açıkça tehdit eden firmaların yanı sıra bir de içeriğini anlattığından farklı yaparak pek çok kimyasalla insanların dengesini bozan abur cuburlar, fındık kremaları, eritme peynirler, sahte pekmezler gibi ürünlere de bir standardın getirilmesi gerektiğini kaydetti.

Emniyet Genel Müdürü Demirtaş, personelin Polis Haftası'nı telsiz anonsuyla kutladı



ANKARA (AA) - Emniyet Genel Müdürü Mahmut Demirtaş, personelin 10 Nisan Polis Haftası'nı polis telsizinden yaptığı anonsla kutladı.

Genel Müdürlüğün NSosyal hesabından, Demirtaş'ın emniyet personeline yönelik kutlama mesajının içeriğini bir video paylaştı.

Mahmut Demirtaş, polis telsizi anonsuyla verdiği mesajında, şunları kaydetti:

"Kıymetli mesai arkadaşlarım. Sizler şanlı bayrağımızın gölgesinde vatanımızın her bir köşesinde huzur ve güvenliği daim kılan kahraman bir teşkilatın mensuplarıdır. 181 yıllık köklü geçmişimizden aldığımız güç ve sorumluluk bilinciyle büyük bir fedakarlık, kararlılık ve özveriyle görevinizi yerine getiriyorsunuz. Bu vesileyle her birinize teşekkür ediyorum. Vatan uğruna canlarını feda eden aziz şehitlerimizi rahmet ve minnetle anıyor, kahraman gazilerimize şükranlarımı sunuyorum. Türk Polis Teşkilatımızın 181. kuruluş yıl dönümünü en içten dileklerle kutluyor, siz değerli meslektaşlarıma ve kıymetli ailelerinize teşkilatım ve şahsım adına saygılık, mutluluk ve esenlik diliyorum."

24 SAAT

GAZETECİLER CEMİYETİNİN YAYIN ORGANIDIR
11 NİSAN 2026 CUMARTESİ SAYI: 14128
Gazeteciler Cemiyeti Adına Sahibi

NAZMİ BİLGİN

Yönetim Kurulu

Ali Oruç, Ali Topçu, Ayhan Aydemir, Emin Özgönül, Güray Soysal, Kenan Şener, Kudret Doğan, Mustafa Yıldız, Özlem Akarsu Çelik, Önder Yılmaz, Ümit Gürtuna, Yusuf Kanlı, Zeynep Güranlı Ürekkürk

www.24saatgazetesi.com

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

UETS adresi: 15652-56482-83904

24saatgazetesi@gmail.com

İdare Merkezi- Dizgi- Tasarım

Gazeteciler Cemiyeti, Üsküplü 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)

Sanayi üretim endeksi şubatta aylık yüzde 2,6, yıllık yüzde 2,2 arttı

ANKARA (AA) - Sanayi üretim endeksi, şubatta aylık bazda yüzde 2,6, yıllık bazda yüzde 2,2 artış gösterdi. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), şubat ayına ilişkin sanayi üretim endeksi verilerini açıkladı.

Buna göre, söz konusu ayda takvim etkisinden arındırılmış sanayi üretimi, geçen yılın aynı ayına kıyasla, yüzde 2,2 artış kaydetti.

Sanayinin alt sektörleri incelendiğinde, ocakta madencilik ve taş ocaklığı sektörü endeksi geçen yılın aynı ayına göre yüzde 4,1, imalat sanayi sektörü endeksi yüzde 2,4 yükselirken, elektrik, gaz, buhar ve iklimlendirme üretimi ve dağıtım sektörü endeksi yüzde 2,2 azaldı.

Arındırılmamış sanayi üretim endeksinde, yıllık bazda yüzde 2 artış oldu.

SANAYİ ÜRETİMİNDE AYLIK VERİLER

Mevsim ve takvim etkisinden arındırılmış sanayi üretimi, söz konusu ayda bir önceki aya kıyasla, yüzde 2,6 arttı.

Sanayinin alt sektörleri incelendiğinde, şubat ayında madencilik ve taş ocaklığı sektörü endeksi bir önceki aya göre yüzde 0,4, imalat sanayi sektörü endeksi yüzde 3,3 artarken, elektrik, gaz, buhar ve iklimlendirme üretimi ve dağıtım sektörü endeksi yüzde 3,6 geriledi.

TÜİK, bazı ayların verilerinde revizyona gitti.

Kruvaziyer yolcu sayısı martta son 16 yılın en yüksek seviyesine ulaştı

ANKARA (AA) - Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, kruvaziyer yolcu sayısının martta 41 bin 39 ile son 16 yılın en yüksek seviyesine ulaştığını bildirdi.

Uraloğlu, yaptığı yazılı açıklamada, Denizcilik Genel Müdürlüğüne hazırlanan mart ayına ilişkin kruvaziyer gemi ve yolcu istatistiklerini değerlendirdi.

Limanlara martta 26 kruvaziyer geminin uğradığına işaret eden Uraloğlu, "Kruvaziyer yolcu sayısında da geçen yılın aynı ayına göre yüzde 4,9 artış oldu. Mart 2026, 41 bin 39 yolcu ile mart ayları içerisinde son 16 yılın en yüksek kruvaziyer yolcu sayısı olarak kayıtlara geçti. Limanlara gelen kruvaziyer gemi sayısı yılın ilk çeyreğinde 56, kruvaziyer yolcu sayısı ise 93 bin 787 oldu." bilgisini paylaştı.

İSTANBUL LİMANLARI ZİRVEDE Uraloğlu, martta İstanbul limanlarına 8 kruvaziyer gemiyle 13 bin 307 kruvaziyer yolcu, Kuşadası'na 7 kruvaziyer gemi 12 bin 191 yolcu, İzmir Alsancak limanına 5 kruvaziyer gemi 9 bin 723 yolcu ve diğer limanlara da 6 kruvaziyer gemi 5 bin 818 kruvaziyer yolcunun geldiğini ifade etti.

Limanlara ilişkin 3 aylık verileri de değerlendiren Uraloğlu, şunları kaydetti: "İstanbul limanları 2026'nın ilk 3 ayında, 18 kruvaziyer gemiyle en fazla kruvaziyer geminin uğrak yaptığı liman oldu. İstanbul limanlarını sırasıyla, 17 kruvaziyer gemiyle Kuşadası Limanı ve 13 kruvaziyer gemiyle İzmir Alsancak Limanı takip etti. Yolcu sıralamasında ise söz konusu dönemde İstanbul limanları 35 bin 800 yolcu ile en fazla kruvaziyer yolcuyla ev sahipliği yapan liman oldu. İstanbul limanlarını sırasıyla 27 bin 467 yolcuyla İzmir Alsancak Limanı ve 22 bin 682 kruvaziyer yolcuyla Kuşadası Limanı takip etti."

TÜİK şubat ayı dış ticaret endekslerini açıkladı

ANKARA (AA) - İhracat birim değeri endeksi şubatta geçen yılın aynı ayına göre yüzde 12,7, ithalat birim değeri endeksi yüzde 5 arttı.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), şubat ayına ilişkin dış ticaret endekslerini açıkladı.

Buna göre, ihracat birim değeri endeksi, şubatta geçen yılın aynı ayına kıyasla yüzde 12,7 artış gösterdi.

Endeks, Şubat 2025'e göre gıda, içecek ve tütünde yüzde 12,5, ham maddelerde (yakıt hariç) yüzde 9,7, imalat sanayisinde (gıda, içecek, tütün hariç) yüzde 13,3 artarken, yakıtlarda yüzde 6,8 azaldı. İthalat birim değeri endeksi, şubatta yıllık bazda yüzde 5 arttı.

Endeks geçen yılın aynı ayına göre, gıda, içecek ve tütünde yüzde 4,7, imalat sanayisinde (gıda, içecek, tütün hariç) yüzde 7,2 artarken, yakıtlarda yüzde 14,5, ham maddelerde (yakıt hariç) yüzde 7 düşüş gösterdi.

MİKTAR ENDEKSLERİ İhracat miktar endeksi, şubatta geçen yılın aynı ayına kıyasla yüzde 10,1 azalış kaydetti. Endeks bu dönemde gıda, içecek ve tütünde yüzde 13,9, ham maddelerde (yakıt hariç) yüzde 8,7, yakıtlarda yüzde 35,6, imalat sanayisinde (gıda, içecek, tütün hariç) yüzde 7 azalış sergiledi.

İthalat miktar endeksi, şubatta yıllık bazda yüzde 1,3 azaldı. Endeks, geçen yılın aynı ayına göre, gıda, içecek ve tütünde yüzde 2,7, ham maddelerde (yakıt hariç) yüzde 6,6, yakıtlarda yüzde 5,6 azalırken, imalat sanayisinde (gıda, içecek, tütün hariç) yüzde 6,1 arttı.

Merkez Bankası, 2025 yılını 1 trilyon 64,9 milyar TL zararlarla kapattı

ANKARA (ANKA)- Olcay AYDİLEK- Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası (TCMB), 2025 yılı bilançosunda 1 trilyon 65 milyar TL zarar açıkladı. 2023 yılında 818,2 milyar TL, 2024 yılında 700,4 milyar TL zarar eden Merkez Bankası'nın, son üç yılda toplam zararı 2 trilyon 574 milyar TL'yi buldu. Bu dönemki toplam zararın mali büyüklüğü GSYH'nin yüzde 6,3'üne ulaştı. Bu düzey, toplam kamu eğitim harcamalarının ve yatırım teşviklerinin iki katına karşılık geliyor.

TEPAV Merkez Direktörü, ekonomist Prof. Dr. Hakkı Hakan Yılmaz, ANKA Haber Ajansı'na, Merkez Bankası'nın 2025 yılı bilançosunda açıkladığı zararı değerlendirdi. Yılmaz, 2023 yılında zararın Kur Korumalı Mevduat'tan (KKM) kay-

naklandığını anımsatarak, "2024 yılı zararında KKM'nin ağırlığı yüzde 91 seviyesinde gerçekleşmiştir. 2025 yılında ise zarar esas olarak Merkez Bankası'nın para politikası araçlarından kaynaklı kurumsal zarar şeklinde karşımıza çıkmıştır" diye konuştu.

"KKM olmasaydı Merkez Bankası, 2023 ve 2024 yıllarında zarar etmemiş olacaktır" diyen Yılmaz, "Aslında uluslararası kurallara göre Hazine'nin üstlenmesi gereken tutar, bütçe giderlerinin düşük gösterilmesi kaygısıyla da Merkez Bankası'na aktarılmıştır" dedi.

Ödenen faizler zarara neden oldu

Yılmaz, 2025 yılında ortaya çıkan zararın, Merkez Bankası'nın ödediği faizlerden kaynaklandığına dikkatli çekerek, "Sıcak parayla



artan fazla likiditeyi çekmek için açık piyasa işlemleri sonucu ödenen faizler, bankalara zorunlu karşılıklar için ödenen faizler ve hazine TL hesaplarına ödenen faizler bu zararın temel kalemlerini oluşturuyor. Dolayısıyla yüksek enflasyon, aşırı yüksek faizler Merkez Bankası'nın para politikası araçlarını kullanmasından ziyade bir zarar oluşmasına yol açmıştır" ifadelerini kullandı.

HAZİNE'YE KURUŞ AKTARAMAYACAK

Yılmaz, Merkez Bankası'nın 2023 yılından itibaren zarar etmesi nedeniyle Hazine'ye kâr payı aktarmadığını hatırlatarak, şunları söyledi:

"2015-2023 arasında bütçe gelirlerinin ortalama yüzde 2'si seviyesinde olan bu kâr paylarının (bazı yıllar artarak yüzde 8,9'a kadar çıkmıştır) bütçeye aktarı-

lamaması bütçe gelirlerini azaltıyor, finansal piyasalara da kaynak aktarılması anlamına geliyor.

Merkez Bankası'nın para politikası araçları üzerinden bu seviyede zarar etmesinden kaynaklı olmak üzere Hazine'ye aktaracağı kâr payı bulunmaması, vergi mükellefinin bu işten kamu yararı kaybına yol açıyor diyebiliriz."

ASO ile Tunus Sfakes Sanayi ve Ticaret Odası arasında işbirliği

Ankara Sanayi Odası Başkanı Seyit Ardic: İmzaladığımız protokolle ticaret heyeti sayılarının artırılması, iş dünyalarımız arasındaki yüz yüze görüşmelerin geliştirilmesi ve ortak yatırım ile teknoloji işbirliklerinin güçlendirilmesini hedefliyoruz

ANKARA (AA) - Ankara Sanayi Odası (ASO) ile Tunus Sfakes Ticaret ve Sanayi Odası arasında ekonomik ve ticari ilişkilerin geliştirilmesine yönelik işbirliği protokolü imzalandı.

Odadan yapılan açıklamada, ASO Başkanı Seyit Ardic ile Sfakes Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Habib Hammami tarafından iki ülke arasındaki ekonomik ve ticari ilişkilerin geliştirilmesine yönelik işbirliği protokolü imzalandığı belirtildi.

Açıklamada görüşlerine yer verilen Ardic, imzalanan protokolün yalnızca iki kurum arasındaki işbirliğini değil, Türkiye ile Tunus arasındaki köklü dostluğun ve ekonomik ilişkilerin daha da güçlenmesini temsil ettiğine işaret etti.

Ardic, geçen yıl itibarıyla Türkiye'nin Tunus'a ihracatının yaklaşık 1,2 milyar dolar, ithalatının ise 346 milyon dolar seviyesinde olduğunu hatırlatarak, "Ankara özelinde ise ihracatımız 32 milyon dolar, ithalatımız ise yaklaşık 3 milyon dolar düzeyindedir. Bu veriler, işbirliğimizin henüz arzu ettiğimiz seviyede olmadığını

göstermektedir." değerlendirmesinde bulundu.

"TUNUS İLE İŞBİRLİKLERİNİN GÜÇLENDİRİLMESİNİ HEDEFLİYORUZ"

İki ülke arasında güçlü işbirliği potansiyeli olduğuna dikkati çeken Ardic, imzalanan protokolün söz konusu potansiyelin hayata geçirilmesi açısından önemli bir adım olacağını vurguladı.

Ardic, başkent sanayisinin savunma, makine, otomotiv yan sanayi, elektrik-elektronik ve gıda gibi birçok alanda güçlü üretim altyapısına sahip olduğuna değinerek, şu ifadeleri kullandı:

"Bu yapı, makine, tekstil, gıda işleme, yenilenebilir enerji ve bilişim gibi alanlarda Tunus ile önemli işbirliği fırsatları sunmaktadır. Tunus'un geniş ticaret ağı, onu üçüncü ülkelere açılan stratejik merkez haline getirmektedir. İmzaladığımız bu protokolle ticaret heyeti sayılarının artırılması, iş dünyalarımız arasındaki yüz yüze görüşmelerin geliştirilmesi ve ortak yatırım ile teknoloji işbirliklerinin

güçlendirilmesini hedefliyoruz."

"AFRİKA PAZARLARINDAKİ ORTAK VARLIĞIMIZ İÇİN ÖNEMLİ FIRSAT"

Tunus'un Ankara Büyükelçisi Ahmed Ben Sghaier de imzalanan protokolün iki ülke arasındaki ekonomik işbirliklerine yeni ivme kazandıracağını belirtti.

İki ülke arasındaki köklü diplomatik ilişkilerin ekonomik alanda da güçlenerek devam ettiğine işaret eden Sghaier, imzalanan protokolün yalnızca mevcut ilişkileri geliştirmekle kalmayacağını, aynı zamanda yeni yatırım ve ticaret fırsatlarının önünü açacağını



bildirdi. Sfakes Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Hammami ise Tunus'un önemli ticaret ve üretim merkezlerinden biri olduğunu ifade ederek, "İmzalanan protokolün, kurumlarımız için yeni ufuklar açacağına, her iki ülkede ekonomik kalkınmaya katkı sağlayacağına ve Afrika pazarlarındaki ortak varlığımızı güçlendirmek açısından önemli fırsat sunacağına inanıyoruz." değerlendirmesini yaptı.

Yılın ilk çeyreğinde 628 bin 255 gayrimenkul satıldı



İSTANBUL (AA) - Türkiye genelinde satılan gayrimenkul sayısı yılın ilk çeyreğinde 2025'in aynı dönemine göre yüzde 9,5 azalarak 628 bin 255'e geriledi.

AA muhabirinin Tapu ve Kadastro Genel Müdürlüğü (TKGM) verilerinden derlediği bilgilere göre, 2025 yılına hızlı başlayan konut, arsa, tarla, iş yeri ve ticari taşınmaz gibi tüm gayrimenkul satışları, yıllık bazda yüzde 8,7 artışla 3,3 milyonu aşarak rekor kırmıştı.

Bu yıla düşüşle başlayan ülke genelindeki gayrimenkul satışları ocakta 204 bin 884, şubatta 222 bin 842, martta 200 bin 529 olarak gerçekleşti. En yüksek satış adedi şubatta görüldü.

Gayrimenkul satışları ilk çeyrekte geçen yılın aynı dönemine göre yüzde 9,5 azalarak 628 bin 255'e geriledi. Aynı dönemdeki satış adetleri geçen yıl 694 bin 628, 2024'te 641 bin 304, 2023'te

683 bin 399, 2022'de 670 bin 320, 2021'de ise 593 bin 272 olarak gerçekleşti. Böylece son 5 yılın en düşük rakamı görülmüş oldu.

TAPU İŞLEMLERİNDEN ELDE EDİLEN HARÇ GELİRİ 168,1 MİLYAR LİRAYI AŞTI

Söz konusu dönemde tapu dairelerinde toplam 4 milyon 812 bin 931 işlem gerçekleştirildi. Bunun 628 binden fazlasını satış, 326 bine yakını ipotek, yaklaşık 99 binini intikal, 41,7 binini düzeltme, 21,7 binini kamulaştırma, 14 binini ayırma, 9,4 binini bağış, 7,8 binini birleştirme, 5,7 binini taksim işlemleri oluşturdu. Diğer işlemler ise 3,6 milyonu aştı.

Bu dönemde tapuda gerçekleştirilen işlemlerden elde edilen harç geliri yüzde 73,6 artarak 51 milyar 800 milyon 584 bin liraya yükseldi. Bunun 49 milyar lirası satış işlemlerinden geldi.

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

Parkinson'da hareketsizlik süreci hızlandırabiliyor

HABER

MERKEZİ- Dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen Parkinson hastalığı, yalnızca ileri yaşta ortaya çıkan bir titreme hastalığı olarak bilinse de çok daha kapsamlı ve sinsi ilerleyen bir nörolojik tablo olarak öne çıkıyor. 11 Nisan Dünya



Uzm. Dr. Nurgül Gürgeç

Parkinson Günü kapsamında hastalığa dikkat çekilirken, Parkinson'un dünya çapında 10 milyondan fazla kişiyi etkileyen ve Alzheimer'dan sonra en yaygın ikinci nörodejeneratif hastalık olduğu vurgulanıyor. Türkiye'de ise toplam hasta sayısının 150 ila 200 bin arasında olduğu, her yıl yaklaşık 10 bin yeni hastaya tanı konulduğu ifade ediliyor.

Yaşla birlikte görülmeye sıklığı artan Parkinson hastalığı, erken belirtilerin fark edilmemesi durumunda yıllarca sessiz ilerleyebiliyor.

BELİRTİLER YILLAR ÖNCESİNDEN BAŞLIYOR

Parkinson hastalığında hareket belirtileri ortaya çıkmadan önce bazı erken sinyaller görülebilir. Uyku bozuklukları, koku kaybı ve kabızlık bu sürecin en dikkat çekici bulguları arasında yer alıyor.

Nöroloji Hekimi Uzm. Dr. Nurgül Gürgeç, Parkinson'un yalnızca hareket sistemiyle sınırlı olmadığını belirterek "Hastalığın erken evrelerinde hastaların önemli bir kısmında uyku bozuklukları görülür. Özellikle REM uyku davranış bozukluğu, Parkinson'un en erken habercilerinden biri olabilir" dedi.

Erkeklerde kadınlara göre yaklaşık 1,5 kat daha fazla görülen hastalıkta bu erken belirtilerin gözden kaçması tanı sürecini geciktirebilir.

DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR TANIYI GECİKTİRİYOR

Parkinson hastalığıyla ilgili yanlış inanışlar, hastaların hekime başvurusunu geciktirebilir. Hastalığın sadece titreme ile sınırlı olduğu düşünülse de hareketlerde yavaşlama, kas sertliği ve denge kaybı da önemli belirtiler arasında yer alıyor. Ayrıca yalnızca ileri yaş hastalığı olarak görülmesi de yanıltıcı olabilir çünkü genç yaşta başlayan vakalar da bulunuyor.

Uzm. Dr. Gürgeç, "Belirtiler ortaya çıkmadan yıllar önce hastalık başlamış olabilir" diyerek erken dönemin önemine dikkat çekiyor. Tedavisi olmadığı düşüncesinin de yanlış olduğunu belirten Uzm. Dr. Gürgeç, doğru tedavi ve düzenli egzersizle hastalığın kontrol altına alınabileceğini vurguluyor.

HAREKET HASTALIĞIN EN GÜÇLÜ DESTEKLERİNDEN BİRİ

Parkinson hastalarında fiziksel aktivite, tedavinin ayrılmaz bir parçası olarak kabul ediliyor. Düzenli egzersiz hem motor belirtileri hem de genel sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlıyor.

"Egzersiz Parkinson hastalarında yalnızca kasları değil, beyin fonksiyonlarını da destekler" diyor Uzm. Dr. Gürgeç, düzenli hareketin hastalığın ilerleme hızını yavaşlatabileceğine dikkat çekiyor.

PARKİNSON HASTALARI İÇİN 5 ÖNEMLİ EGZERSİZ ÖNERİSİ

Uzm. Dr. Nurgül Gürgeç, Parkinson hastalarının günlük yaşamlarına ekleyebileceği temel egzersizleri şöyle sıralıyor:

Düzenli yürüyüş

Günlük tempolu yürüyüşler hareket kabiliyetinin korunmasına yardımcı olur.

Denge çalışmaları

Düşme riskini azaltır ve güvenli hareket etmeyi destekler.

Esneleme egzersizleri

Kas sertliğini azaltarak hareket açıklığını artırır.

Ritmik aktiviteler

Dans veya müzik eşliğinde yapılan hareketler koordinasyonu geliştirir.

Kas güçlendirme çalışmaları

Kas kaybını önleyerek günlük aktivitelerin daha rahat yapılmasını sağlar.

ERKEN TANI HAYAT KALİTESİNİ KORUYOR

Parkinson hastalığında erken tanı, hastalığın kontrol altına alınmasında kritik rol oynuyor. Belirtilerin erken fark edilmesi, tedavi sürecinin daha etkin yönetilmesini sağlıyor. "Parkinson yavaş ilerleyen ancak yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilen bir hastalıktır" diyor Uzm. Dr. Gürgeç, özellikle uyku bozuklukları, hareketlerde yavaşlama ve denge sorunlarının dikkate alınması gerektiğini belirtiyor.

Kilo vermeyi zorlaştıran 9 kritik hata

Beslenme ve Diyet Uzmanı Güven, kilo verme sürecini zorlaştıran 9 kritik hatayı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu

HABER MERKEZİ- Bahar aylarının gelişmesiyle birlikte birçok kişi, kışın aldıkları fazla kilolardan kurtulmak ve 'yaza fit girmek' için harekete geçiyor. Kimi spora başlayıp beslenmesini düzenlerken, kimileri ise hızlı sonuç alma iştahıyla internet ve sosyal medyada karşılaştığı şok diyetler ve zayıflama çaylarına yönelerek sağlığını ciddi riske atabiliyor! Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ceren Güven "Kışın azalan hareket ve değişen beslenme alışkanlıkları sonrası bahar dönemi adeta bir başlangıç fırsatı olarak görülür. Ancak çoğu zaman tüm gabalara rağmen kilo kaybı beklenen hızda ilerlemez. Bunun nedeni genellikle fark edilmeden yapılan hatalı alışkanlıklardır" diyor.

Hızlı kilo verme amacıyla uygulanan şok diyetlerin, vücutta kas kaybına yol açarak metabolizmayı yavaşlattığını ve sürdürülebilir olmadığını belirten Güven, kontrolsüz tüketilen zayıflama çaylarının ise karaciğer üzerinde toksik etki oluşturarak ciddi hasarlara neden olabileceği uyarısında bulunuyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Güven, kilo verme sürecini zorlaştıran 9 kritik hatayı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

ÖĞÜN ATLAMAK VE UZUN SÜRE AÇ KALMAK

Öğün atlamak çoğu kişinin düşüncüsünün aksine kilo vermeyi hızlandırmaz, tam tersine metabolizmayı yavaşlatabilir. Uzun süre aç kalan vücut kendini korumaya alarak enerji harcamasını azaltır. Bunun sonucunda bir sonraki öğünde daha fazla yemek yeme eğilimi ortaya çıkar. Ayrıca uzun süreli açlık, kan şekeri dengesini

Olumsuz duygular duygusal yeme bozukluğunu tetikliyor!

HABER MERKEZİ- Olumsuz duyguların yeme davranışını değiştirebildiğini belirten uzmanlar, duygusal yeme bozukluğunun sonuçlardan biri olduğunu söylüyor.

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Hastanesi Klinik Psikolog Cumali Aydın, duygusal yeme davranışının tetikleyici faktörleri ve tedavi yöntemleri hakkında bilgi verdi.

DUYGUSAL YEME AÇLIK SİNYALLERİNDE ÇOK DUYGUSAL UYARICILARLA TETİKLENİR!

Duygusal yeme bozukluğunun, kişinin fiziksel açıktan ziyade stres, yalnızlık, kaygı, öfke gibi olumsuz duygulara tepki olarak yemek yemesiyle ortaya çıkan bir yeme davranışı olduğunu ifade eden Klinik Psikolog Cumali Aydın, "Açlık sinyallerinden çok duygusal uyarıcılarla tetiklenir." dedi.

Fiziksel açlığın yavaş geliştiğini aktaran Aydın, "Her türlü yiyeceklerle giderilebilir ve doyma hissiyle son bulur. Oysa duygusal açlık ani başlar, genellikle yüksek kalorili yiyeceklerle yönelir ve

doyma hissine rağmen devam edebilir. Sınav öncesinde çikolata krizine giren bir öğrenci, aslında fizyolojik açlığını değil kaygı kaynaklı duygusal açlığını gidermeye çalışıyor olabilir." şeklinde konuştu.

DUYGUSAL YEMEDE KİŞİ KİLO KAYGISINI İKİNCİL DÜZEYDE YAŞAR!

Duygusal yeme bozukluğunun klinik yeme bozukluklarından farklı olduğuna işaret eden Klinik Psikolog Cumali Aydın, şunları söyledi:

"Ruhsal bozukluklar arasında, anoreksiya nervoza veya bulimia nervoza gibi bağımsız bir tanı kategorisi olarak geçmez, daha çok yeme davranışını etkileyen bir eğilimdir. Klinik yeme bozukluklarında kilo, beden algısı ve davranış üzerinde ciddi bozulmalar olurken, duygusal yemede bireyin temel kaygısı kilo değil, duygularını regüle etmektir. Anoreksiyada kişi kilo almaktan yoğun korku duyar ve besin kısıtlamasına giderken, duygusal yemede kişi stresle başa çıkmak için aşırı yemek yer ama kilo kaygısını ikincil düzeyde yaşar."

çoğu zaman açlık hissiyle karıştırılır ve gereksiz kalori alımına yol açar. Gün içinde yeterli miktarda su içmek, hem iştah kontrolünü kolaylaştırır hem de yağ yakım süreçlerini destekler. Bu nedenle günlük ortalama 2-2,5 litre su tüketimi, kilo kontrolünün en basit ama etkili adımlarından biridir.

ÇOK DÜŞÜK KALORİLİ DİYETLER

Hızlı kilo vermek için yapılan aşırı düşük kalorili diyetler, kısa vadede sonuç verilebilir de uzun vadede sürdürülebilir olmadığı gibi ciddi riskler taşır. Bu tür diyetlerde vücut yeterli enerji alamadığı için kas kaybı yaşanır ve metabolizma hızı düşer. Ayrıca bu beslenme şekli sürdürülebilir olmadığı için diyet bırakıldığında verilen kilolar hızla geri alınabilir. Sağlıklı kilo kaybı, dengeli ve yeterli beslenme ile mümkündür. Aşırı kısıtlamalar yerine sürdürülebilir bir plan tercih edilmelidir.

HAREKETSİZLİK

Beslenme ve Diyet Uzmanı Ceren Güven "Sadece diyet yapmak kilo verme sürecinde çoğu zaman yeterli olmaz. Fiziksel aktivitenin yetersiz olması, harcanan enerjinin düşük kalmasına ve kilo kaybının yavaşlamasına neden olur. Düzenli yürüyüş ve egzersiz, hem yağ yakımını hızlandırır hem de kas kütesini korur. Hareketli bir yaşam tarzı, sağlıklı kilo kontrolünde vazgeçilmez bir önem taşımaktadır" diyor.

YETERSİZ UYKU

Uyku düzeninin bozuk olması, vücuttaki açlık hormonlarını doğrudan etkileyerek daha fazla yeme isteğine neden olabilir. Aynı zamanda gün içinde yorgunluk ve enerji düşüklüğü yaratarak fiziksel aktiviteyi azaltır. Bu

durum, hem kalori alımını artırır hem de harcamayı düşürür. Düzenli ve kaliteli uyku, kilo kontrolü açısından en az beslenme kadar önemlidir.

STRES VE DUYGUSAL YEME

Stres altında birçok kişi farkında olmadan daha fazla ve genellikle sağlıksız besinler tüketir. Bu durum özellikle yüksek kalorili gıdalara yönelimi artırır. Bu durum 'duygusal yeme' olarak adlandırılır ve kilo alımının en önemli nedenlerinden biridir. Stresi doğru yönetmek, sadece ruh sağlığı için değil, kilo kontrolü için de kritik bir unsurdur. Nefes egzersizleri, yürüyüş ve sosyal destek gibi yöntemler bu süreçte yardımcı olabilir.

ŞOK DİYETLER UYGULAMA

Hızlı kilo verme isteğiyle uygulanan şok diyetler, vücuda yeterli enerji ve besin öğesi sağlamadığı için kas kaybına ve metabolizmanın yavaşlamasına neden olabilir. Bu tür diyetler kısa vadede kilo kaybı sağlasa da sürdürülebilir değildir ve diyet bırakıldığında verilen kilolar hızla geri alınabilir. Sağlıklı kilo kaybı için dengeli ve düzenli beslenme temel olmalıdır.

ZAYIFLAMA ÇAYLARINI BİLİNÇSİZ TÜKETMEK

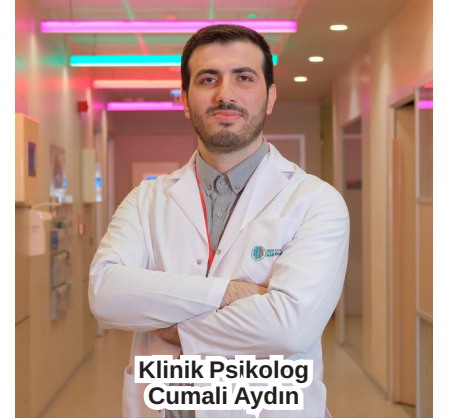
Beslenme ve Diyet Uzmanı Ceren Güven "Zayıflama çayları genellikle bağırsakları hızlandırarak geçici kilo kaybı hissi oluşturur. Ancak bu durum yağ kaybı değil, sıvı kaybıdır. Kontrolsüz tüketildiğinde sıvı ve elektrolit dengesini bozabilir, ayrıca bazı bitkisel içerikler karaciğer üzerinde toksik etki oluşturarak ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle bu tür ürünler mutlaka uzman onayında ve kontrolünde kullanılmalıdır" diyor.

DUYGUSAL YEME DAVRANIŞINI TETİKLEYEN FARKLI FAKTÖRLER VAR!

Duygusal yeme davranışının gelişiminde etkili olan faktörlere değinen Klinik Psikolog Cumali Aydın, "Öz düzenleme becerilerinin zayıflığı, düşük benlik saygısı, kaygı bozuklukları gibi psikolojik faktörler; aile içinde yiyecek ödüllendirilme, stresli yaşam olayları, sosyal destek eksikliği gibi sosyal faktörler ve öğrenilmiş davranış örüntüleri etkilidir." dedi.

Çocuklukta ağıladığında yiyeceklerle sakinleştirilen bir bireyin, yetişkinlikte de benzer bir bağ etme biçimini sürdürebileceğine işaret eden Aydın, "Araştırmalar, duygusal yemenin özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde daha yaygın görüldüğünü, çünkü bu dönemde kimlik gelişimi ve sosyal ilişkilerdeki stresin yoğun olduğunu göstermektedir." bilgisini verdi.

Duygusal yeme davranışını fark etmek için kişinin, yeme anındaki duygularını gözlemlemesi ve açlık sinyallerini ayırt etmesi gerektiğini

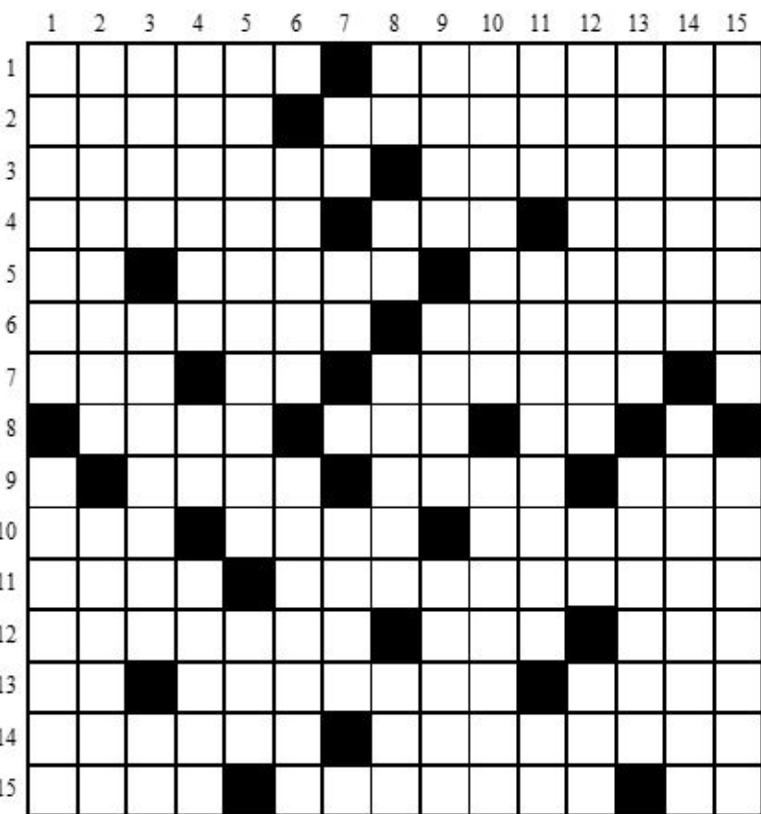


Klinik Psikolog Cumali Aydın

vurgulayan Klinik Psikolog Cumali Aydın, şöyle devam etti:

"Günlük tutmak veya 'açlık günlüğü' oluşturmak, kişinin ne zaman ve hangi duygularla yemek yediğini anlamasına yardımcı olur. İşten geldikten sonra aslında tok olmasına rağmen stresten dolayı sürekli atıştırır birisi, fiziksel açlık değil duygusal açlıkla hareket ettiğini fark edebilir. Ayrıca yeme sonrası suçluluk ve pişmanlık duygularının sık yaşanması da önemli bir ipucudur."

TDK Güzel Türkçe Bulmacası



SOLDAN SAĞA

1. Akar (eski)... İnşili çıkışlı... 2. Leibniz'in felsefesinde artık bölünemez bir birlik olan sonsuz sayıdaki cevherlerin her biri... Oldukça iyi... 3. Üst deri... Kaslı... 4. İncelmiş, ince, arıtılmış, saflaştırılmış... Kısa sürede birçok mermi atabilen, isabet oranı düşük, tek elle de kullanılabilen bir tür makineli tüfek... Bilen (eski)... 5. Yaban hayvanlarının kendilerine yuva edindikleri kovuk... Dört teli olan, çenenin altına dayayarak çalınan yaylı saz... Kölesi olan... 6. Küçük kanal... Doğada az bulunan, güç işlenen, hidratlı çinko silikat... 7. Ağabey (halk ağzı)... Ülkenin vali yönetimindeki bölümü, vilayet... Dilemek işi... 8. Kendisine inanılan kimse... Bol ve güçlü olarak çıkan veya fıskıran... "Ey, hey" anlamlarında bir seslenme sözü... 9. Gerçekleştirmek için tasarlanan ve erişmek istenilen şey, amaç, gaye, maksat, hedef... Ticaret gemilerinde eski ve usta gemici... Kötü, çirkin, tuhaf (eski)... 10. Açıklık, açık ve kesin yargı (eski)... İkiyüzlülük... Çeşitli yükleri yukarı çekmek için halattan yapılmış sapan... 11. Hastalıklı, sakat (eski)... Etkileyici... 12. Klasik Türk müziğinde bir birleşik makam... Şiilik... Bazı kimseler ve nesnelere... 13. Aktinyum elementinin simgesi... Bel hizası... Etene (halk ağzı)... 14. Artvin iline

bağlı ilçelerden biri... Gemide direklerle takılı halatları bağlamak için küpeştenin iç tarafında bulunan delikli ve çubuklu levha... 15. Veba (eski)... Fiil çekimlerinde kullanılan ve kişiyi gösteren ek, şahıs eki... Herhangi bir durumun, cismin veya alanın sınırları arasında bulunan bir yer, dâhil...

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Dünya üzerinde yer alan bir kıta... Gözleminde bulunan, saatler içinde en doğru giden ve öbür saatlerin ayarlanmasında kullanılan saat... 2. El ile bir çeşit dantel örnek için kullanılan silindirik biçimli araç... Giresun iline bağlı ilçelerden biri... 3. Yönelme, çevirme (eski)... İçinde nane ruhu olmayan... Tanrı (eski)... 4. Yaprakları salata olarak yenilen baharlık, çok yıllık bir bitki... Utanma, utanç duyma... Yabani ormanlarda yetişen parazit sarmaşığı... 5. Etenesi bulunan memeliler alt sınıfı... Postu, kaplan postu gibi çizgili bir tür Afrika zebrası... 6. Aruz ölçülerinden biri... Zayıf, ince, uzun boylu kimse... 7. Fermiyum elementinin simgesi... Binme, yük çekme, taşıma vb. hizmetlerde kullanılan, tek tırnaklı hayvan... Su kıyısında yapılmış büyük, görkemli ev... 8. Türk alfabesinin beşinci harfinin adı, okunuşu... Öğütülerek toz durumuna getirilmiş tahıl ve başka besin

maddeleri... Uğramış, yakalanmış, tutulmuş (eski)... İnsan ve hayvanlarda beyin, göz, kulak, burun, ağız vb. organları kapsayan, vücudun üst veya önde bulunan bölüm, kafa, ser... 9. Minimum... Bir konutun, bir mülkün veya taşıt gibi herhangi bir şeyin belli bir bedel karşılığında, bir süre için sahibi tarafından başkasına verilmesi, icar... Elinden iyi iş gelen, becerikli kimse... 10. Kökten... Çizilmek işi... 11. Davranış, tavr... Öleyazmak işi veya durumu... Kar, süt vb.nin rengi, beyaz... 12. Telalamak işi... Baryum elementinin simgesi... Birbirine iyi anlaşan iki yaşının baş başa kalışını anlatan "... ile Bıldı, Şakire Dudu" deyiminde geçen bir söz (halk ağzı)... 13. Egelemek işi... Sıracagillerden, birçok çeşidi bulunan ve kuzey yarım kürede yetişen bir bitki... 14. Polisi olan, kırmalı, pilise... Genellikle Afrika ve Uzak Doğu ülkelerinde B vitamini eksikliğinden ileri gelen bir hastalık... 15. Elenmiş... Birçok omurgasız hayvanın başında bulunan, dokunmaya, tutmaya yarayan hareketli uzantı...

Türk Dil Kurumu tarafından hazırlanmıştır. <http://tdk.org.tr/bulmaca@tdk.org.tr>

ÇÖZÜMÜ SAYFA 4'TE

SPOR 24 SAAT

11 NİSAN 2026 CUMARTESİ

HALKBANK VE ZİRAAT BUGÜN SALONDA



HEP ZİRVEDE- Ziraat Bankkart voleydaki büyüklüğünü yine gösterecek.

HABER MERKEZİ- Efeler play-off maçlarına bugün devam edilecek. Başkent'in 2 iddialı takımı Ziraat Bankkart ile Halkbank rakipleri önünde galibiyete elde etmek için mücadele edecek. 2 takımın bugünkü ilk maç saat 13.00'de Halkbank ile Galatasaray arasında oynanacak. Saat 13.00'da başlayacak bu karşılaşmayı hakem olarak Koray Yılmazgil ile Yıldırım Turan yönetecek. Günün 2'nci maçı ise Ziraat Bankkart ile Spor-Toto arasında saat 16.00'de oynanacak. Maç Yavuz Akdamar ile Vedat Kırçova ikilisi yönetecek.

Dünya Kupası'nda beklenmeyen darbe...



TAKIMIMIZ VAR, HAKEMİMİZ YOK

İstanbul'a gelen FIFA Başkanı bu konuda konuşma yapmadı

HABER MERKEZİ- 11 Haziran - 19 Temmuz tarihlerinde Dünya Kupasına Türkiye'nin katılımına karşılık, hakemlerimiz FIFA'dan kadro dışı bırakıldı.

FIFA'nın açıklamasına göre, Dünya Kupası'nda 42 ülkeden hakemler davet edilirken, bu konuda Türkiye es geçildi.

Hakemlerimizin bu konuda kadro dışı kalmasına karşılık, FIFA Başkanı Gianni Infantino aniden İstanbul'a geldi. Hava alanında Futbol Federasyonu Başkanı İbrahim Hacıosmanoğlu tarafından karşılanan FIFA Başkanı, Türk hakemlerinin kadro dışı kalması konusunda konuşmadı.

SÜPER LİG'DE BUGÜN 3 MAÇ VAR

HABER MERKEZİ- Süper Ligin 29'ncü haftasında bugün 3 maç oynanacak. Maçların programı şöyle:

14.30'da Fatih Terim Stadında Başakşehirspor-Gençlerbirliği

17.00'de Oba Stadında Alanyaspor-Galatasaray
20.00'de Kayseri Stadında Kayserispor-Fenerbahçe
1'NCİ LİG: (35.hafta)

13.30'da Yusuf Ziya Öniş Stadında Sarıyer-Hatayspor
16.00'da Pendik Stadında Pendikspor-Çorumspor
19.00'da Bodrum İlçe Stadında Bodrumspor-Bandırmaspor

TENİSTE HOLLANDA'YI YENDİK



HABER MERKEZİ- Portekiz'in Oeiras kentinde Complexo Tenis do Jamar tesislerinde düzenlenen Billie Jean King Cup'ta A Milli Kadın Takımımız Hollanda'yı 2-0 mağlup etti.

Kaptanlığını Bora Gerçeker'in üstlendiği Ayla Aksu, Berfu Cengiz, İpek Öz, İrem Kur ve Ada Kumru'dan oluşan A Milli Kadın Takımımız BJK Cup Avrupa/Afrika Grup I karşılaşmalarında mücadele ediyor.

ETİMESGUTSPOR'UN MAÇI NAKLEN YAYINLANACAK

HABER MERKEZİ- 3'ncü Ligdeki grubunda play-off'a kalan Etimesgutspor'un Pazar günü oynayacağı Küçükçekmece maçını YAY TV naklen yayınlayacak. Bu karşılaşma saat 16.00'da başlayacak.

Ankara takımları çetin geçecek maçları dört gözle bekliyor

3 BAŞKENT'Lİ PLAY-OFF'A KOŞUYOR

Ankaragücü, Keçiörengücü ve Etimesgutspor şimdi play-off'taki hedefe gitmek istiyor



ÇAĞATAY DOLAY

Başkent Ankara'nın 1'nci, 2'nci ve 3'ncü Ligdeki temsilcileri play-off grubuna katılmak için mücadele ediyor. 1'nci Ligde Başkent Ankara'nın tek temsilcisi Keçiörengücü, deplasmanda İğdirspor'u 1-0 yenip puanını 67'ye çıkartırken, 78'nci sıraya yerleşti.

2'nci Ligdeki Başkent Ankara'nın temsilcisi Ankaragücü Kepezspor deplasmanından aldığı 3-2'lik galibiyetle puanını 59'a çıkartıp 5'nci sıraya kuruldu.

3'ncü Ligde ise 49 puanla 4'ncü sırada yer alan Etimesgutspor şimdi play-off maçlarında başarılı olmanın yollarını arıyor.

Başkent Ankara'nın bu 3 takım play-off'ta başarılı olurlarsa, önümüzdeki sezon bir üst ligde yer alacaklar.



G.Birliği Başkanı Arda Çakmak ekibine moral verdi:



HER ENGELİ AŞACAK

Başakşehir maçı öncesinde teknik heyet, futbolcular ve personel yemekte bir araya geldi
Ligde sıkıntılı günler yaşayan Gençlerbirliği'nin Başkanı Arda Çakmak, her türlü engeli aşacak güçte olduklarını söyledi. Başkent takımında yönetim, teknik heyet, futbolcular ve personel, yemek organizasyonunda bir araya geldi. Başakşehir maçı öncesi Gölbaşı ilçesinde düzenlenen organizasyonda, bir konuşma yapan Çakmak, takıma güveninin tam olduğunu söyledi.

SÜPER LİG'DE BUGÜN 3 MAÇ VAR

HABER MERKEZİ- Süper Ligin 29'ncü haftasında bugün 3 maç oynanacak. Maçların programı şöyle:

14.30'da Fatih Terim Stadında Başakşehirspor-Gençlerbirliği

17.00'de Oba Stadında Alanyaspor-Trabzonspor

20.00'de Kayseri Stadında Kayserispor-Fenerbahçe

1'NCİ LİG: (35.hafta)

13.30'da Yusuf Ziya Öniş Stadında Sarıyer-Hatayspor

16.00'da Pendik Stadında Pendikspor-Çorumspor

19.00'da Bodrum İlçe Stadında Bodrumspor-Bandırmaspor

GSGM ANKARA MÜDÜRLÜĞÜ TAŞINIYOR

HABER MERKEZİ- Gençlik ve Spor Ankara Spor İl Müdürlüğü Kuruluş'taki binasından taşınacak.

Ankara Müdürlüğü Ağustos ayı içinde, 19 Mayıs Stadının içinde görev yapacak.

Deplasmandaki Başakşehir maçı bugün saat 14.30'da başlayacak

G.BİRLİĞİ, PUAN HESABI İÇİNDE



AHMET ERTÜM

4 sezon sonrasında çıktığı Süper Ligde işi görünülmeyen ve topladığı 25 puanla 15'nci sırada yer alan Gençlerbirliği bugün deplasmanda

Başakşehirspor ile karşılaşacak. Fatih Terim Stadında saat 14.30'da başlayacak olan Başakşehirspor maçından puan veya puanlar bekleyen Başkent takımı, bu karşılaşmaya iddialı çıkacak. Karşılaşmayı Ali Şansalan yönetecek.



İDDIALI- Tehlikeden uzaklaşmak isteyen Gençlerbirliği takımı

Düzlüğe çıkan Ankaragücü Pazar günkü maçı bekliyor

ERYAMAN'DA EN AZ 15 BİN KİŞİ OLMALI

Başkan İlhami Alparslan futbolculara ekstra prim vereceğini söyledi



HAKAN ŞAHİN

Deplasman maçında 2-0'lık yenilgiyi 3-2'lik galibiyetle kapatan Ankaragücü'nde bayram havası esiyor.

Başkent Ankara'ya döner dönmez hemen çalışmalarına başlayan Ankaragücü yönetimi Pazar günkü İnegölspor maçında Eryaman tribünlerinin doldurulmasını istedi. Karşılaşmayı üst klasman hakemlerinden Ömer Tolga Güldibi yönetecek.

TARAFTARA ÇAĞIRI

Bu konuda en fazla istek teknik direktör Recep Karatepe'den geldi. Recep Karatepe "Son düzlüğe giriyoruz. Bu maçların zor olacağını biliyoruz. Geçen hafta oynadığımız maçta da gördünüz. Kepezspor'un da kazanmak istediği bir maçı. Rakibi puan kaybetmişti. Oyunu daha erken koparabilirdik. Elimize



Recep Karatepe

fırsat geçti. Bazen dikkatsizlik, bazen şanssızlık geriye düştük. Ankaragücü'ne yakışır, camiaya yakışır bir oyun sergiliyoruz. Oyuncuların birliktelikleri güzel, inançları güzel. Taraftarın da devreye girmesiyle mutlu sona ulaştık. Bu son dönemde Eryaman'da artık en az bir 15 bin taraftarımızı görmek istiyoruz" diye konuştu.

BAŞKAN'DAN SÜPER PRIM

Ankaragücü'nün 2-0 yenilgiden olağanüstü dönüş yaparak 3-2 kazandığı maçta futbolculara süper prim verileceği öğrenildi. Prim miktarının 3 bin dolar olacağı belirtiliyor.

YARINKİ MAÇIN BİLET FİYATI AÇIKLANDI

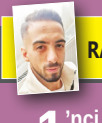
HABER MERKEZİ- Ankaragücü'nün, TFF 2. Lig Beyaz Grup 36. haftasında İnegölspor ile oynayacağı maçın biletleri satışa çıktı. Eryaman Stadyumu'nda yarınki maçta Ankaragücü Passolig kartı bulunan kadın taraftarlar ve çocuklar, biletlerini gişelerden Passolig kartlarına ücretsiz olarak tanımlatabilecek. Bilet fiyatları şöyle belirlendi: Kapalı tribünü: 75 TL Maraton tribünü: 60 TL Kale arkası tribünleri: 50 TL Misafir tribünü: 50 TL

KEÇİÖRENGÜCÜ'NDEKİ İNANÇ SÜREKLİ DEVAM EDECEK



Yalçın Koşukavak

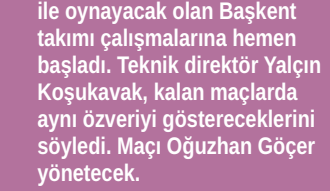
1'nci Ligde play-off maçlarına kalmak için çırpınan ve bu inancını de-



RAMAZAN ATABEY

plasmandaki İğdirspor maçıyla 1-0'lık galibiyete bir kez daha gösteren Keçiörengücü, kalan maçları hep kazanmak için oynayacak. Pazar günü Aktepe Stadında saat 19.00'da Serikspor

ile oynayacak olan Başkent takımı çalışmalarına hemen başladı. Teknik direktör Yalçın Koşukavak, kalan maçlarda aynı özveriyle göstereceklerini söyledi. Maç Oğuzhan Göçer yönetecek.



HAKLARI-Keçiörengücü futbolcuları zor maçtan 3 puan kazandı