



MESELE SADECE PARTİ İÇİ MESELE DEĞİLDİR

CHP Lideri Özgür Özel, parti içinde olup bitenlerin yalnızca CHP'nin iç meselesi olmadığını söyledi. Özel, "Bu mesele, artık milletin istemediği bir iktidar ile 86 milyon arasındadır. Bu mesele, Erdoğan ile Türkiye arasındadır. Artık bir yanda 'seçilmiş CHP', diğer yanda 'atanmış CHP'

vardır. Erdoğan, CHP'nin başına bir butlan yönetimi atamıştır. Bir yanda 'kazanmış CHP' diğer yanda, 'kaybeden CHP' vardır. Erdoğan 13 yıl boyunca yendiği yönetimi, tekrar karşısında istemektedir. O yüzden karşımızdaki yeni ittifak 'mutlak butlan-mutlak sultan ittifakı'dır" dedi.



EN KUTLU EN GÜZEL FETİH

İSTANBUL Valisi Davut Gül, İstanbul'un Fethi'nin 573'üncü yıl dönümü dolayısıyla kutlama mesajı yayımladı. Vali Gül, "Ecdadımız, bu şehri sadece fethetmedi; her sokağına, her

semtime mührünü vurdu. Süleymaniye'de Boğaz'ı selamlayan ezanlarla, Sultanahmet'te semaya yükselen kubbelerle, Eyüp Sultan'da dualarla medeniyetimizin ebedi başşehri yaptı" dedi. | SAYFA 9

Gerçeklerden HABERDAR Olun

www.damgagazetesi.com

DAMGA

GÜNLÜK SİYASİ GAZETE

YIL: 22

SAYI: 6816

FİYAT: 7 TL

30 MAYIS 2026 CUMARTESİ



Kemal Kılıçdaroğlu

Kılıçdaroğlu her şeyi paylaşmadı!

GÜRSEL Tekin, mahkeme kararıyla yeniden genel başkanlığa getirilen Kemal Kılıçdaroğlu'nun bugün ya da yarına kadar MYK'yı açıklayabileceğini söyledi. Tekin, Kılıçdaroğlu'nun mutlak butlan sürecine ilişkin bazı belge ve ses kayıtlarına ulaştığını ileri sürdü. Kılıçdaroğlu'nun "birçok konuyu

bildiğini ancak bunları kamuoyuyla paylaşmadığını" savunan Tekin, CHP tabanını etkileyen bazı medya gruplarına yönelik eleştirilerde de bulundu. Tekin açıklamasında, "CHP tabanını enfekte eden çok kirli medya grupları var. Bunlar muhalif medya grupları değil, bir grubun himayesindeler" ifadelerini kullandı.

Güçlü aile demek güçlü MHP demek

İSTANBUL'UN Fethi sebebiyle mesaj yayımlayan MHP İstanbul İl Başkanı Volkan Yılmaz, "İstanbul'un Fethi'nin 573'üncü yıldönümü kutlu olsun. İstanbul'u bizlere vatan kılan büyük hakan Fatih Sultan Mehmed Han'ı ve kahraman ceddimizi rahmetle,

minnetle ve hürmetle yad ediyoruz" dedi. Kurban Bayramı dolayısıyla İstanbul'da vatandaşlarla bayramlaştıklarını da belirten Yılmaz, "Güçlü aile anlayışıyla yola devam ediyoruz" diyerek; "Güçlü aile, güçlü teşkilat demek. Güçlü teşkilat da güçlü MHP demektir" ifadelerini kullandı.



Bayramlar hep birlikte keyifli

KURBAN Bayramı'nda Kağıthane'li vatandaşlarla bir araya gelen AK Parti İstanbul İl Başkanı Abdullah Özdemir, bayramın hep birlikte keyifli olduğu-

nu söyledi. Özdemir, "Kağıthane Belediye'mizin Hasbahçe'de ilkini gerçekleştirdiği Aile Bayramlaşmasında, hemşehrilerimizle bir araya gelip bayramlaştık, tanıştık, sohbet ettik. Bu buluşmanın birlik ve beraberliğimize, manevi huzurumuza katkısı çok değerli. Mevlüt Öztekin başkanımıza mihmandarlığı için teşekkür ediyorum" dedi.



Sayfa 5'te Hazrana doğru...

Esra Türkcan



Sayfa 9'da Köyde ev yapmak

Erkan Sarıkaya

CHP'NİN SORUNU DELEGE SİSTEMİ

Uluslararası İlişkiler ve Strateji Uzmanı Dr. Erol Mütercimler, CHP'de yaşanan son gelişmeleri değerlendirirken partinin en temel sorununun "delege sistemi" olduğunu söyledi. Sözcü Tv'de konuşan Mütercimler, yıllardır aynı sorunun devam ettiğini belirterek CHP'nin kurtuluş reçetesinin aıdat ödeyen üyelerin doğrudan söz sahibi olduğu bir sisteme geçmek olduğunu ifade etti



Mehmet Mert

MERT: CHP DELEGESİ HİÇBİR ŞEY SEÇEMEZ

DAMGA Gazetesi İmtiyaz Sahibi Mehmet Mert de Lider Tv'de katıldığı programda benzer soruna dikkat çekmişti. CHP delegelerinin hiçbir hükmü olmadığını kaydeden Mehmet Mert şu ifadeleri kullanmıştı; "Ben 30 yıllık CHP üyesiyim, aynı zamanda gazeteciyim. Bazı şeyleri açık konuşmak lazım. CHP'de mahalle delegesi olmak bile siyaset ağalarına

bağlı. CHP'de sandıkta oy kullanmadan delege belirlenir. İ delegesi de diğerleri de böyle seçilir. CHP üyelerinin delege seçecek bir hakkı bile yoktur. Gerçek budur."

CHP BİR AN ÖNCE AİDATINI ÖDEYEN ÜYE SİSTEMİNE GEÇMELİ

GÜNDEM-DEN düşmeyen CHP tartışmalarına dahil olan Erol Mütercimler, CHP'nin en büyük sorununun delege sistemi olduğunu iddia etti. Mütercimler, sistemin nasıl işlediğine dair de örnek verdi: "Sebebini söyleyeyim. Niçin bela? Düşününüz. Uşak Belediye Başkanı için ne deniyor; oradaki delegelere bakersak yüzde 60'ı çalışanları



MURAT PALAVAR

deniyor. Bu sadece orasıyla ilgili değil. Her şehir ve ilçedeki gibi geçerli. Birileri hemşehrini, akrabasını delege yapıyor. O delegelerde onu bir yere taşıyor. Ben o zaman dedim ki; CHP delege sisteminden çıkmalı. Aıdat ödeyen üyeler sistemine geçmeli. Kurtuluşunun birinci reçetesi budur. Aradan bunca zaman geçti; hala bu sistem var."

ÖZEL'İN "2 MİLYON ÜYE OY KULLANSIN" ÇAĞRISI DOĞRU!

ÖZGÜR Özel'in "2 milyon üye oy kullansın" çağrısını da değerlendiren Mütercimler, bunun doğru bir yaklaşım olduğunu ancak geç kaldığını savundu: Parti içi demokrasi olmadan ülkede demokrasinin sağlanamayacağını söyleyen Mütercimler, mevcut sistemin "tek adam" anlayışını beslediğini ifade

ederek şunları söyledi: "Sürekli tek adam sisteminden şikayet ediyoruz. Bakın dedim mevcut sistemde beni seçseniz kısa süre sonra diktatör olurum. Bu sistem yanlışlığı partilerde de geçerli. Partilerde demokrasi olmazsa ülkede de olmaz. Şimdi fırsat bu fırsat. Türk demokrasisi için tarihi bir fırsat vardır." | SAYFA 9



Yasemin Minguzzi

BAYRAM HIÇ İYİ GEÇMİYOR

Bakırköy Özgürlük Meydanı'na gelen Mattia Ahmet Minguzzi'nin annesi Yasemin Minguzzi, oğlunun katillerinin fotoğrafının bulunduğu afişleri duvarlara astı. Burada konuşan Minguzzi, "Biz hala adalet istiyoruz, bayram bizim için hiç güzel geçmiyor" dedi

OĞLUMUN KATİLLERİ DAHA AĞIR CEZALAR ALMALI

MATTIA Ahmet Minguzzi'nin annesi Yasemin Minguzzi, Bakırköy Özgürlük Meydanı'na gelerek oğlunun katillerinin fotoğraflarının bulunduğu afişleri duvarlara astı. Meydan çevresinde bulunan duvarlarda serbest bırakılan kişiler ve cezaevinde olan diğer katillerin fotoğrafları yer aldı.

Meydanda bulunan alanda açıklama yapan Yasemin Minguzzi, "Bayram hiç güzel geçmiyor. Bu saatlerde sokaklarda çocuğumun adaletini anıyorum. Her yere bu katillerin fotoğraflarını yapıyorlar. Sadece İstanbul'a değil, Türkiye'nin bütün illerine de bu fotoğrafları yapıştıracağız" dedi. | SAYFA 9



Kadın hırsızlar yakayı ele verdi

İSTANBUL'DA gündüz vakti boş olduğunu tespit ettiği dairelere girerek milyonlarca liralık hırsızlık yapan 6

kadın hırsız yakalandı. Şüphelilerin hırsızlık için binalara girip hızla kaçtıkları anlar güvenlik kameralarına yansdı. | SAYFA 3

Sanki ikizini doğurmuş

Bir dönemin ünlü modeli geçtiğimiz gün kendisiyle aynı mesleği seçen ve aynı şekilde bir yıldız dönüşen kızıyla birlikte katıldığı etkinlikte görüntüldü

60 yaşındaki Cindy Crawford ve 24 yaşındaki model kızı Kaia Gerber birlikte katıldıkları bir tanıtım etkinliğinde anne kız bir arada modelik yaptılar ve deyim yerindeyse herkesin kafasını karıştırdılar. Annesinin yolundan giderek modelik yapmaya başlayan Kaia Gerber, reklam yüzü olduğu bir markanın tanıtım etkinliğine Cindy Crawford'la katıldı ve birbirlerine olan çarpıcı benzerlikleri bir kez daha gündem oldu. Cindy Crawford'un eşi Rande Gerber ve çiftin oğulları Presley de onlara destek olmak için yerlerini almışlardı. Bir kot markasının lansman partisinde bir araya gelen dört kişilik ünlü aile baştan aşağı kot giyerek modelik yapan Cindy Crawford ve Kaia Gerber'e destek verdi. Cindy

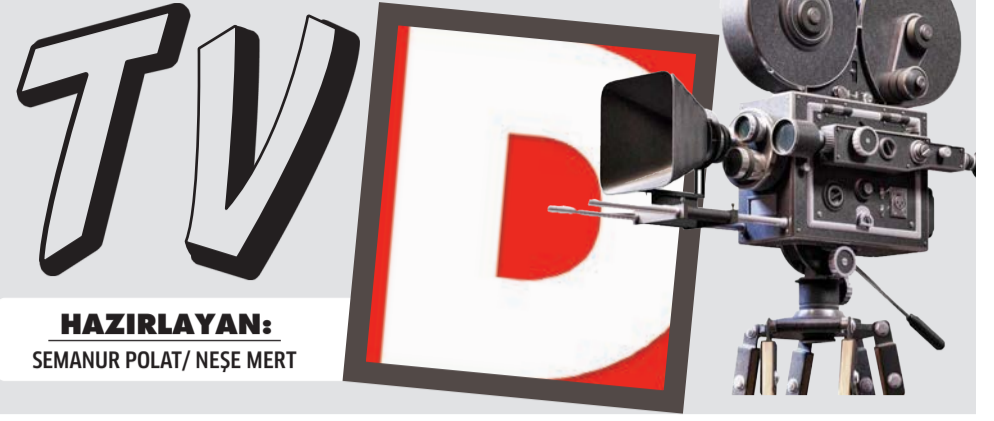
Crawford, artık modelik yapmasa da özel etkinliklerde yer almaya ve kimi markaların reklam yüzü olmaya devam ediyor. Bir dönemin en büyük süper modellerinden olan Cindy Crawford geçen hafta Gucci defilesinde sürpriz yaparak podyuma çıktı ve giydiği tüylerle kaplı siyah elbiseyle büyük beğeni topladı.

Oyunculuğa göz kırpmıyor

Cindy Crawford ve Rande Gerber çiftinin kızları Kaia henüz 14 yaşındayken moda dünyasına hızlı bir giriş yapmıştı. Annesinin ünü sayesinde torpilli bebek olarak adlandırılan da çok çalışkan ve mesleğinde deneyim kazanan Kaia Gerber



şimdilerde mesleğinin en aranan yüzlerinden biri oldu. Genç yıldız bir yandan da oyunculuğa göz kırpmıyor. Kaia Gerber Palm Royale dizisinde oynadı ve gösterime bu hafta giren, Anne Hathaway'in başrolünde oynadığı Mother Mary filminde de küçük bir rolü var. Austin Butler'la çok konuşulan bir aşk yaşayan Kaia Gerber şu anda bir başka ünlü oyuncu, Hollywood'un emektar aktörlerinden Bill Pullman'ın 33 yaşındaki oğlu Lewis Pullman'la birlikte.



HAZIRLAYAN:
SEMANUR POLAT/ NESE MERT



Bir tuhaf AYRILIK HİKAYESİ

Yeşilçam'ın usta oyuncusu Suna Selen, efsane isim Münir Özkuş ile olan evliliğinin bitiş nedenini ilk kez açıkladı

Yeşilçam'ın unutulmaz ve karakteristik yüzlerinden biri olan Suna Selen, Türk sinemasının efsane ismi Münir Özkuş ile geçmişte yaptığı evliliğe dair bugüne kadar hiç bilinmeyen çarpıcı gerçekleri ilk kez gün yüzüne çıkardı. Evliliklerini normal kalıpların çok dışında, oldukça farklı bir ilişki olarak tanımlayan usta oyuncu, geçmişe sünger çeken itiraflarda bulundu. Bir YouTube programına konuk olan Suna Selen, Yeşilçam'ın "Mahmut Hoca"sı Münir Özkuş'un kendisine yönelttiği ilginç ayrılık talebini ve evliliğin perde arkasında yaşanan ciddiye krizini tüm çıplaklığıyla anlattı.

Şok eden gerçek

Usta oyuncu, "Münir bana 'benim taze kana ihtiyacım var' dedi. 'Sen çok ciddiisin' dedi. Biz sadece arkadaşık. Yani sevgili hiçbir zaman olmadık. Bir anlamda karı koca da olmadık" ifadelerini kullandı. Usta sanatçı, sadece

boşanma sürecini değil, kızları dünyaya geldiğinde yaşanan ve duyanların hayretleri içinde kaldığı o garip aile içi trafiği de ilk kez paylaştı. Münir Özkuş'un ilk eşi olan Şadan Özkuş'un, yeni doğan çocuğun isminde kendi adının yer almasını istediğini ve kendisinin de bunu hiç ikiletmeden kabul ettiğini söyledi. Mesela bizim çocuğumuz oldu. 'Çocuğa benim adımı koyun' dedi. Münir, 'Şadan kendi adının da konmasını istiyor' dedi. 'Koyalım' dedim. Kızımın adı Güner Şadan Özkuş koyduk. Sonra Şadan Hanım ikinci bir talepte bulundu bir süre sonra. Yani Münir içkiyi bıraktıktan tamamıyla temizlendikten sonra. Münir 'Benden boşandın, ondan da boşan diyor Şadan' dedi. 'Tamam' dedim, boşanalım. Bakın, bu pinpon topu gibi bir şeydir. Rakette rinize top gelirse ileri atarsınız. Suna Selen'in yıllar sonra yaptığı bu açıklamalar, Yeşilçam'ın en çok konuşulan ilişkilerinden birine dair bilinmeyenleri yeniden gündeme taşıdı.

Hakkı Yalçın şarkıları dev isimlerle

TÜRK müziğine kazandırdığı sayısız hiti ve müzikal dehası ile bir ekol haline gelen Hakkı Yalçın, dillerden düşmeyen şarkılarını yepyeni düzenlemeler ve taptaze yorumlarla müzikseverlerin beğenisine sunuyor. En yoğun duyguları en gerçek sözlerle notalara döken Hakkı Yalçın, geçmişin duygusal izlerini yepyeni müzikal dokunuşlarla düzenlediği "Hakkı Yalçın Şarkıları Vol. 2" albümü ile eserlerinin zamansızlığını da kanıtıyor.

Müziğin en iyileri bir arada

Her biri dinleyenlerin kulaklarında hem nostaljik hem de yepyeni tatlar bırakacak olan toplam 9 eser birbirinden dev isimlerin sesleriyle listelere yeniden yön vermeye hazırlanıyor. Yaşar, Cengiz Kurtoğlu, Melek Mosso, Hakan Altun, Kibarîye, Muazzez Ersoy, Özgün, Özgür Alter ve Sinan Ozen ile müziğin en iyi seslerini bir araya getiren proje dinleyenleri adeta zaman da yolculuğuna çıkaracak.



İkinci sınıf insan muamelesi gördüm!

FERHAT Göçer, 18 yıllık birlikteliğinin ardından Ömür Gedik'le ayrılığın da dikkat çeken açıklamalar yaptı. Ünlü şarkıcı, Gedik'in hayvan sevgisinin ilişkilerinde zaman zaman krize dönüştüğünü söyledi.

Şarkıcı Ferhat Göçer, 18 yıllık birlikteliğinin ardından yollarını ayırdığı Ömür Gedik hakkında dikkat çeken açıklamalarda bulundu. Katıldığı bir programda özel hayatına dair konuşan Göçer, Gedik'in hayvan sevgisinin zaman zaman ilişkilerinde sorunlara yol açtığını söyledi. Evde ken-

disini geri planda kalmış gibi hissettiğini anlatan Göçer, "Evde ikinci sınıf insan muamelesi gördüm. Sokakta buldukları keçiye bile eve almak istediler" sözleriyle yaşadıklarını anlattı. Göçer, Boğaz'a nazır lüks villalarının zamanla adeta bir hayvan barınağına dönüştüğünü belirterek, "Bilmem kaç milyon dolarlık Boğaz'a nazır villayı hayvan barınağına dönüştürdük" ifadelerini kullandı. Ömür Gedik ise daha önce yaptığı açıklamada ayrılığın nedenlerinden birinin kediler olduğunu söylemişti.

HABER-DİZİ-SİNEMA-YARIŞMA-SPOR-SİYASET

06.15: Dizi Beni Böyle Sev
08.40: Kod Adı Kırilangıç
10.00: Hayallerin Peşinde
12.00: Lingo Türkiye
13.35: Taşacak Bu Deniz
18.00: Ana Haber
19.00: PSG-Arsenal
21.15: Gönül Dağı
00.15: Pelin Çift ile Gündem Ötesi
01.30: Pelin Çift ile Gündem Ötesi Artı

TRT 1

08:30 Konuştuğukça
09:45 Magazin D Cumartesi
13:00 Arda'nın Muffağı
14:00 Aşka Dair
16:15 Arka Sokaklar
18:30 Kanal D Haber Hafta Sonu
20:00 Güller ve Günahlar
23:15 Empire State
01:00 2 Başlı Köpek Balığı

KANAL D

08:00 Gırgıriye'de Cümbüş
10:00 Cumartesi Sürprizi
13:00 Köşeyi Dönen Adam
14:30 Evlidir Ne Yapsa Yeridir
16:00 Şabaniye
18:25 Hafta Sonu Ana Haber
20:00 Güldür Güldür Show
23:45 Petrol Kralları
04:14 Köşeyi Dönen Adam

SHOW

07:30 atv'de Hafta Sonu
10:00 Var Mısın Yok Musun
12:40 Var Mısın Yok Musun
15:30 A.B.İ.
19:00 atv Ana Haber
20:00 Var Mısın Yok Musun
22:40 Var Mısın Yok Musun
01:20 Ajan Stratton
03:00 Ateş Kuşları

atv

07:30 Sabah Sohbetleri
08.30 Çalar Saat Hafta
11.15 Memet Özer ile Muffakta
12.15 Kamera Arkası
12.45 Yasak Elma
15.45 Halef: Köklerin Çağrısı
19.00 NOW Ana Haber Hafta Sonu
20.00 Kırk Yılan
22.30 Aşlak Arif

NOW

08:00 Oynat Bakalım
08:30 Gençlik Rüzgarı / Yeni Bölüm
10:00 Gazete Magazin / Yeni Bölüm
16:30 Survivor Panorama / Canlı
20:00 Survivor Ünlüler - Gönüllüler 2026 / Yeni Bölüm
00:15 Gazete Magazin
04:00 Gençlik Rüzgarı
05:00 Dizi

TV8

07:00: Güne Başlarken
09:30: Geri Sayım
12:30: Piyasa Ekranı
13:00: Öğle Bülteni
14:15: Spor
15:00: Öğle Bülteni
17:35: Gece Gündüz
19:15: Bambaşka Sohbetler (T)
20:00: Ana Haber
21:00: Doğrudan Siyaset

NTV

07:00: Gün Başlıyor
10:00: Para Gündem
11:45: Spor Bülteni
12:00: Gün Ortası
14:00: Haber Hattı
15:45: Spor Bülteni
17:00: Akşam Haberleri
19:00: Ana Haber
20:00: Açık ve Net
23:00: Gece Raporu

HABER TURK

07:00 Güne Merhaba Hafta Sonu
09:00 Haber
09:35 Özel Sektör
10:00 Hafta Sonu
11:30 Yeşil Doğa
12:00 Haber
18:00 Hafta Sonu Ana Haber
20:45 CNN TÜRK Masası
01:00 Gece Haberleri

CNN

06:30 Günden Kalan
07:00 Gün Uyanıyor
09:00 Magazin Hattı
10:00 Haber Bülteni
15:00 Haber Bülteni
16:00 Haber Bülteni
17:45 Dış Haberler Servisi
18:30 Hafta Sonu Ana Haber
20:30 Başak Şengül ile Doğru Yorum
23:30 Kale Arkası

tv100

08.00 Hafta Sonu Sabah
10.00 Görkemli Hatıralar
13.00 Gülşah Ekinci ile Öğle Haberleri
15.00 Işın Eliçin ile Sınırsız
16.00 Sorel Dağistanlı ile Aslında
18.00 Gözde Şeker ile Hafta Sonu Ana Haber
20.00 Gökmen Karadağ ile Açıkça / Fikret Bila

halk

07:00 Hafta Sonu Haber
08:00 Seda Akbay ile Gün Başlıyor
10:30 Arzu Budak ile Sanatın Kalbi
12:00 Hafta Sonu Haber
13:30 Doğa ve Biz
15:45 Hayatın İçinden
18:00 Akşam Gündemi
19:30 Ana Haber'e Doğru
19:45 Ana Haber Bülteni
21:00 Taksim Meydanı

TGRT

İmamdan ne istediniz?

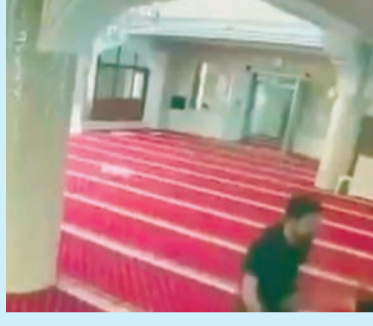
Bahçelievler'de cami imamı, temizlik yaptığı sırada yumruklu saldırıya yansdı. Şüpheli, polis ekipleri tarafından gözaltına alınırken, saldırı anı ise güvenlik kamerasıyla kaydedildi

OLAY, saat 11.00 sıralarında Siyavuşpaşa Mahallesi'nde bulunan Siyavuşpaşa Merkez Camii'nde meydana geldi. İddiaya göre, cami imamı Selami Beyaztaş (51), elektrikli süpürge ile içeride temizlik yaptığı sırada yanına gelen bir kişi süpürge'nin kapatılmasını istedi. İmam Beyaztaş'ın temizlik yapmaya devam etmesinin üzerine şüpheli, süpürge'nin fişini çekti. Bunun üzerine Beyaztaş ise süpürge'nin fişini yeniden taktı. Bu sırada şüpheli, imama yumruklu saldırıda bulundu. Saldırının ardından şüpheli kaçarken, yaşananlar güvenlik

kamerasıyla kaydedildi.

Ağzıma yumrukla vurdu

Yaralanan Selami Beyaztaş, çevredeki kişilerin yardımıyla hastaneye kaldırıldı. Polis ekipleri ise kaçan şüpheliyi yakalamak için çalışma baş-



lattı. İmam Selami Beyaztaş, "Camiyi süpürüyordum, yanıma geldi 'Süpürgeyi kapat' dedi. Bende '5 dakika sabret işim bitmek üzere' dedim. Hiçbir şey demedi fişi çekti. Bende gittim tekrar fişi taktım. Mihrabın sağ tarafına geçtim. O sırada bana güçlü bir şekilde ağzıma yumrukla vurdu. Dudağım patladı, burnum kırıldı. Kamera görüntülerinde mevcut" dedi. Olayın ardından çalışma başlatan polis ekipleri, güvenlik kamerası görüntülerinden şüphelinin kimliğini tespit etti. Şüpheli E.C.Y.(38) ekipler tarafından gözaltına alındı. **DHA**



Caretta yuvası koruma altında

Antalya'nın Gazipaşa ilçesinde caretta caretta türü deniz kaplumbağası, Koru Sahili'ne ilk yumurtalarını bıraktı. Yuva alanı, gönüllüler tarafından tespit edilerek korumaya alındı

GAZİPAŞA'DA nesli yok olma tehdidi altındaki caretta caretta türü kaplumbağalar her yıl Koru, Selinus ve Kahyalar sahillerine çıkarak yumurtalarını bırakıyor. Bölgede yılda yaklaşık 150- 200 yuva tespit edilerek, korumaya alınıyor. Yaklaşık 55-60 gün sonra yumurtadan çıkan yavru caretta caretta ise denizle buluşturuluyor. Bu sene Gazipaşa'da ilk yumurtlama Koru Sahili'nde gerçekleşti. Gönüllü çevreciler yuva alanını güvenlik şeridiyle çevirdi. Caretta caretta'nın yumurtalarını kuşla buluşturarak yuva yaptığı alan işaretlenerek, koruma altına alındı. İlçede yaşayan yerli ve yabancılar, 23 Mayıs Dünya Kaplumbağaları Koruma Günü kapsamında özel etkinlik düzenledi. Etkinlikte su kaplumbağaları için çeşitli el sanatları ürünleri ve boyamalar da yapıldı.

Cezası 557 bin lira

İlçedeki yetkili birimlerle koordineli çalışan gönüllü Şaban Demir, "Caretta caretta yumurtlamaya başladı. İlk yumurtlama alanı burada. Ayın 22'sinde kıyıya çıktığını gördük. O gün etrafını çevirdik. Vatandaşlardan ve ilgililerden isteğim, araçlarla lütfen sahile girmeyelim. Yumurtlama dönemi başladı. Vatandaşlarımızdan da rica ediyorum ateş yakmasınlar. Bu bölgeler koruma altında. Koruma alanındaki bölgelerde ateş yakmanın, araçla girmenin cezası 557 bin lira. Lütfen ne ceza yiyelim ne de bu canlıların canına kıyalım" dedi.

Geleceğimiz için doğayı koruyalım

İlçeye yerleşik yaşayan Rus gönüllü Alina Salavatova, "23 Mayıs Dünya Kaplumbağaları Koruma Günü. Biz burada arkadaşlarla bir etkinlik düzenledik. Kaplumbağalar için çanlar ve boyama yaptık. Yuvanın bulunduğu yere geldik ve işaretledik. Gazipaşa'da 4 yıldır yaşıyorum. Ailemle birlikte taşındık. Buranın ne kadar güzel ve özel bir yer olduğunu tahmin bile edemedik. Şimdi öğrendik. Gönüllü olmaya karar verdim. Çocuklarımız, geleceğimiz için doğayı korumak istiyorum" diye konuştu. **DHA**

KADIN HIRSIZLAR GÖZALTINDA

İstanbul'da gündüz vakti boş olduğunu tespit ettiği dairelere girerek milyonlarca liralık hırsızlık yapan 6 kadın hırsız yakalandı. Şüphelilerin hırsızlık için binalara girip hızla kaçtıkları anlar güvenlik kameralarına yansdı

Kadıköy'de, 13 Mayıs'ta bir eve giren hırsızlar çelik kasa içinde bulunan 6 bin 100 dolar, bin 440 sterlin ve ziynet eşyalarını çalıp kaçtı. Polise başvuran ev sahibi, zararının yaklaşık 4 milyon lira olduğunu belirtti. Olaydan bir gün sonra Ataşehir'de başka bir eve giren aynı şüpheliler 500 bin lira değerinde ziynet eşyası çaldı. Aynı şüpheliler 21 Mayıs'ta ise Maltepe'de başka bir eve girip ziynet eşyaları ile değerli kol saatini çaldı.

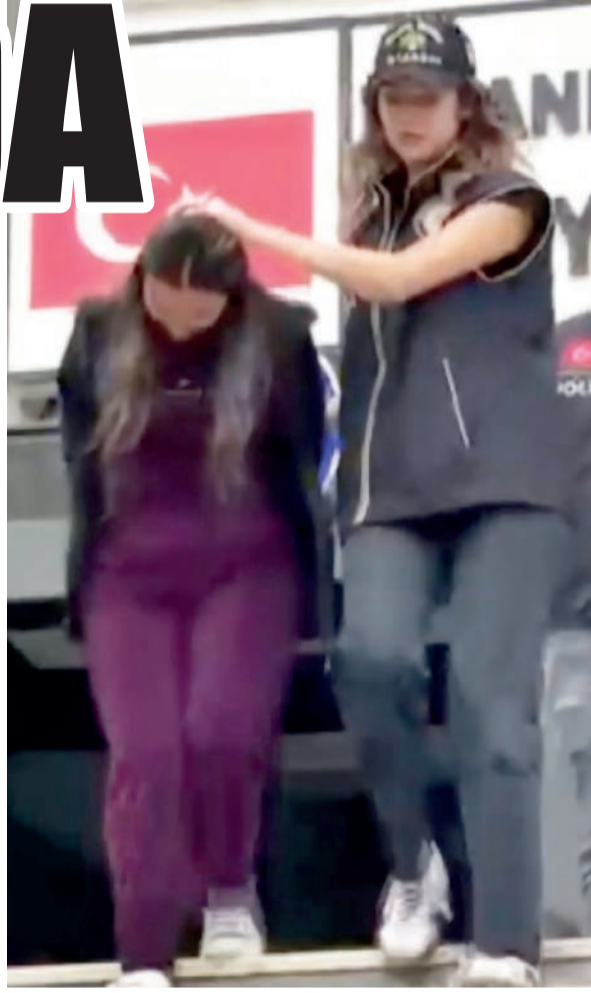
Kameralara yakalandılar

Peş peşe yaşanan hırsızlık olaylarıyla ilgili Hırsızlık Büro Amirliği tarafından soruşturma başlatıldı. İncelemeler sonucunda şüphelilerin hırsızlıklar sırasında görüntülerinin güvenlik kameralarına yansdığı ve 3 hırsızlığı da aynı kişilerin

yaptığı belirlendi. Görüntülerde şüphelilerin binalara hırsızlık için girdikleri, daha sonra hızla uzaklaştıkları görüldü. Asayiş Şube Müdürlüğü, Hırsızlık Büro Amirliği tarafından yürütülen soruşturmada polis güvenlik kamera görüntülerinin izini sürerek şüphelilerin kimliklerini belirledi. Yapılan çalışmalarda 6 kadın şüpheli gözaltına alındı.

Şüpheliler tutuklandı

Hırsızlık Büro Amirliğine getirilen şüphelilerden E.G.'nin (22) 125, S.P.'nin (17) 2, E.K.'nin (26) 40, E.J.'nin (27) 8, A.K.'nin (26) 26, S.Y.'nin (24) ise 67 suç kaydı olduğu tespit edildi. Asayiş Şube Müdürlüğünde işlemleri tamamlanan şüpheliler çıkarıldıkları adliyede tutuklanarak cezaevine gönderildiler. **DHA**



Mentese fabrikasında panik

SİLİVRİ'DE, mentese üretimi yapılan fabrikada çıkan yangın, itfaiye ekiplerinin müdahalesiyle söndürüldü. Yangın, saat 00.30 sıralarında Kavaklı İstiklal Caddesi'nde bulunan

fabrikada çıktı. Edinilen bilgiye göre, mentese üretimi yapılan fabrikada dumanların yükseldiğini görenler, durumu itfaiye ekiplerine bildirdi. Haber verilmesi üzerine olay yerine çok sayıda itfaiye,

sağlık ve jandarma ekipleri sevk edildi. Fabrikanın zemin katında henüz bilinmeyen bir nedenle çıktığı belirtilen yangın, itfaiyenin çalışmasıyla söndürüldü. Yangınla ilgili inceleme başlatıldı. **DHA**



Alevlerin içinden kurtarılamadı

Fatih Topkapı'da 4 katlı bir otelin 4'üncü katında çıkan yangında 1 kişi hayatını kaybetti. Yangın itfaiye ekiplerinin müdahalesiyle söndürülürken, olayla ilgili soruşturma başlatıldı

YANGIN, saat 05.00 sıralarında Topkapı Mahallesi Topkapı Caddesi'nde bulunan 4 katlı otelin 4'üncü katında henüz bilinmeyen bir nedenle çıktı. Otelden yükselen dumanları gören vatandaşların ihbarı üzerine olay yerine çok sayıda itfaiye, polis ve sağlık ekibi sevk edildi. İtfaiye ekipleri bir yandan otelde kalan vatandaşları tahliye



ederken diğer yandan yangına müdahale etti. Ekiplerin çalışması sonucu yangın kısa sürede kontrol altına alınarak söndürüldü. Yangının söndürülmesinin ardından otel odasında bir kişinin hareketsiz şekilde yerde yattığı belirlendi. Sağlık ekiplerinin yaptığı incelemede kimliği henüz öğrenilemeyen kişinin hayatını kaybettiği tespit edildi.

Adli Tıp Kurumu'na kaldırıldı

Polis ekiplerinin yaptığı çalışmalar sonucu kimlik bilgilerine ulaşılan H.E.G. (32) isimli kişinin cenazesi, olay yeri inceleme ekip-

lerinin çalışmalarının ardından cenaze aracıyla otopsi yapılmak üzere Adli Tıp Kurumu Morgu'na kaldırıldı. Polis ekiplerinin yangının çıkış nedenine ilişkin inceleme ve soruşturmasının sürdüğü öğrenildi. Cemil Ağda, "Ben sabah işe geldiğimde sabah 05.00 sıralarında burada bir yangın çıkmış. Geldiğimde itfaiyeler yeni gitmişti. Olay yeri inceleme falan gelmişti. 4'üncü katta şahsın kaldığı odada yangın çıkıyor. Duyduğuma göre 94 doğumlu yerli, yabancı değil. Kendi kaldığı odasında yangın çıkmış. Çatıdan adamları indirdiler. Oteli boşalttılar" dedi. **DHA**

Tatile giderken çamura saplandılar

Bolu'nun Gerede ilçesinde Kurban Bayramı tatiline gitmek isteyenlerin Karadeniz yolunda oluşturduğu uzun araç kuyruklarından kaçarak orman yollarına giren şoförlerin araçları çamura saplandı

KURBAN Bayramı tatili için Karadeniz illerine gitmek isteyenler, Bolu'nun Gerede ilçesinde uzun araç kuyrukları oluşturdu. Trafikğin yavaşladığı ve uzun araç kuyruklarının olduğu Karadeniz yolundaki yoğunluktan kaçmak

isteyen bazı TIR şoförleri, orman yollarına girdi. Ancak bazı TIR ve tankerler orman yollarında çamura saplandı. Sürücülerin yardımına köylüler koştu. Çamura saplanan TIR ve tankerler, köylüler tarafından iş makineleri ile kurtarıldı. **DHA**



Rüzgar enerjisi ve Türkiye: Yeni nesil enerji dönüşümünün stratejik ayağı

Enerji güvenliği artık yalnızca yer altı kaynaklarıyla değil; doğanın sürdürülebilir gücüyle de şekilleniyor

Önceki yazılarında kaleme aldığım enerji serisi yazılarında; petrol, doğal gaz, küresel enerji savaşları, nükleer enerji, enerji arz güvenliği ve güneş enerjisi konularına değinmiştim. Özellikle son yıllarda yaşanan küresel enerji krizleri, jeopolitik gerilimler ve artan enerji maliyetleri artık çok net gerçeği ortaya koymaktadır: Enerji güvenliği yalnızca fosil yakıtlara dayalı sistemlerle sürdürülebilir değildir.

Enjide Çeşitlilik Rüzgar Enerjisi

Bu nedenle dünya yeni enerji dönüşüm sürecine hızla yönelmektedir. İşte bu dönüşümün en önemli başlıklarından biri de rüzgâr enerjisidir.

Çünkü rüzgâr enerjisi yalnızca çevreci enerji yaklaşımı değil; aynı zamanda enerji çeşitliliği, sürdürülebilir kalkınma, enerji bağımsızlığı ve stratejik enerji güvenliği meselesidir. Bugün Çin, Almanya, Danimarka, ABD ve birçok gelişmiş ülke rüzgâr enerjisini artık ulusal enerji stratejisinin temel parçalarından biri olarak değerlendirmektedir.

Özellikle deniz üstü (offshore) rüzgâr santralleri yeni dönemin en önemli enerji yatırımları arasında gösterilmektedir.

Önümüzdeki süreçte yapay zekâ sistemleri, veri merkezleri, elektrikli araçlar ve dijital altyapıların büyüme-

siyle birlikte elektrik ihtiyacının çok daha hızlı artacağı değerlendirilmektedir.

Bu nedenle enerji üretiminde çeşitlilik artık zorunlu hale gelmektedir.

Türkiye ise coğrafi konumu itibarıyla rüzgâr enerjisi açısından önemli potansiyele sahip ülkeler arasında yer almaktadır.

Özellikle Ege, Marmara, Akdeniz ve bazı İç Anadolu bölgeleri yüksek rüzgâr kapasitesi açısından stratejik avantaj oluşturmaktadır.

Ülkemizin sahip olduğu doğal rüzgâr potansiyeli doğru planlama ve teknoloji yatırımlarıyla değerlendirildiğinde enerji arz güvenliği açısından önemli katkılar sağlayabilecek kapasiteye sahiptir.

Türkiye'de Rüzgar Enerjisi

Türkiye'de rüzgâr enerjisi alanındaki dönüşüm özellikle 2005 yılında yürürlüğe giren Yenilenebilir Enerji Kanunu sonrası hız kazanmıştır.

Bu süreçte devletin sağladığı teşvikler, özel sektör yatırımları ve yerli sanayi kapasitesinin gelişmesiyle birlikte Türkiye rüzgâr enerjisinde önemli üretim merkezlerinden biri haline gelmiştir.

2022 yılı itibarıyla Türkiye'nin elektrik tüketiminin yaklaşık %11'i rüzgâr enerjisinden karşılanırken, kurulu rüzgâr gücü 11 GW seviyesine ulaşmıştır. 2025 yılı itibarıyla ise bu kapasite 13 GW seviyesini aşmış durumdadır.

Türkiye'nin 2035 yılı hedefi ise

yaklaşık 30 GW kurulu rüzgâr gücüne ulaşmaktır.

Aslında bu gelişim yalnızca enerji üretim artışı değil; aynı zamanda yerli teknoloji, sanayi altyapısı ve stratejik enerji kapasitesi açısından da önemli dönüşüm sürecini ifade etmektedir.

Bugün Türkiye, rüzgâr enerjisi santralleri için gerekli ekipman üretiminde Avrupa'nın önemli üretim üslerinden biri haline gelmiştir. Kanat, kule, jeneratör ve birçok türbin bileşeninde yüksek yerlilik oranlarına ulaşılmış olması stratejik açıdan dikkat çekicidir. Özellikle İzmir ve çevresi, rüzgâr türbini kanadı ve kule üretiminde küresel ölçekte önemli üretim merkezlerinden biri konumuna gelmiştir.

Küresel Enerji Firmaları

Siemens Gamesa, Enercon, Nordex ve GE Vernova gibi dünyanın büyük türbin üreticilerinin Türkiye'de üretim yapması, ülkemizin bu alandaki sanayi kapasitesini göstermektedir. Bunun yanında EÜAŞ ve ASELSAN iş birliğiyle geliştirilen yerli rüzgâr türbini projeleri de Türkiye'nin enerji teknolojilerinde dışa bağımlılığı azaltması açısından stratejik önem taşımaktadır. Çünkü enerji bağımsızlığı yalnızca elektrik üretmekle değil; o elektriği üreten teknolojiyi geliştirmek ve üretilebilmekle mümkündür.

Rüzgâr enerjisi yatırımları yalnızca kara tipi santrallerle sınırlı kalmama-

murat.inanoglu@gmail.com

MURAT İNANOĞLU

Şehircilikte Yeni Paradigma



Çünkü geleceğin enerji rekabeti yalnızca enerji üretmek üzerinden değil; enerji teknolojilerini geliştirebilmek üzerinden şekillenecektir. Önümüzdeki dönemde özellikle offshore rüzgâr teknolojileri dünyadaki en önemli enerji yatırım alanlarından biri haline gelecektir. Bu nedenle Türkiye'nin sahip olduğu doğal rüzgâr potansiyelini bilimsel planlama, yerli teknoloji üretimi ve uzun vadeli enerji stratejileriyle değerlendirmesi büyük önem taşımaktadır.

Enerji Bakanlığı bu süreçte daha kapsamlı yapısal reformlara yönelmelidir.

Özellikle; yerli türbin teknolojileri, enerji depolama sistemleri, yüksek teknoloji yatırımları, kritik maden stratejileri, enerji veri merkezleri ve yapay zekâ destekli enerji yönetimi önümüzdeki dönemin temel başlıkları arasında yer alacaktır.

Çünkü geleceğin güçlü devletleri yalnızca enerji satın alan değil; enerjiyi üreten, depolayan, teknolojisini geliştiren ve enerji verisini yöneten devletler olacaktır.

Sonuç

Rüzgâr enerjisi artık yalnızca alternatif enerji modeli değildir.

Doğrudan enerji güvenliği, teknoloji kapasitesi, ekonomik sürdürülebilirlik ve stratejik bağımsızlık meselesine dönüşmektedir.

Türkiye'nin bu süreci doğru okuyarak bilimsel, teknoloji odaklı ve uzun vadeli enerji stratejileri geliştirmesi büyük önem taşımaktadır.

Son Söz

Yeni dünya düzeninde güçlü devletler yalnızca enerji kaynaklarına sahip olanlar değil; enerjiyi planlayan, teknolojisini geliştiren, veriyi yöneten ve geleceği önceden okuyabilen devletler olacaktır.



İSTERSENİZ BAŞARIRSINIZ

Başakşehir Belediyesi tarafından 2025-2026 eğitim döneminde düzenlenen Okuma Yazma Kurslarının mezuniyet programı büyük bir heyecana sahne oldu. Aylar boyunca azimle eğitim alan 200'den fazla kursiyer mezuniyet sevincini yaşadı. Mezuniyet törenine katılan Başakşehir Belediye Başkanı Yasin Kartoğlu, "Biz sizin isteyince her şeyi başarabileceğinize yürekten inanıyoruz." dedi

Başakşehir Belediyesi Okuma Yazma Kursları kapsamında Altınşehir, Bahçeşehir, Fenertepe, Güvercintepe, Şahintepe mahalleleri başta olmak üzere ilçe genelindeki kültür yaşam merkezlerinde aylar boyunca azimle eğitim alan toplam 225 kursiyer, mezuniyet sevinci yaşadı. Mezuniyet törenine Başakşehir Belediye Başkanı Yasin Kartoğlu ile eşi Kübra Kartoğlu, AK Parti Başakşehir İlçe Başkanı Feti Ahmet Balın, protokol üyeleri ve çok sayıda vatandaş katıldı. Kursiyerler diplomalarını Kübra Kartoğlu'nun elinden alırken duygu dolu anlar yaşandı.

Okumak ilk emirdir

Mezuniyet programında kursiyerlerle bir araya gelen Başakşehir Belediye Başkanı Yasin Kartoğlu, kursiyerlerin ortaya koyduğu azim, sabır ve kararlılığın büyük bir takdiri hak ettiğini belirtti. Başkan Kartoğlu konuşmasında, "Okumak Rabbimizin ilk emri, sizler de bunun için çabaladınız. Aylarca mücadele ettiniz, bazen belki

evinizden feragat ederek geldiniz, zamanınızın çoğunu burada harcadınız ama çok şükür emeğinizin karşılığını aldınız... Bundan sonra artık siz üniversite bile okuyabilirsiniz, her şey yapabilirsiniz. Biz size inanıyoruz, bize size güveniyoruz ve şunu unutmayın istiyoruz: Talep ettiğiniz ve bizim yapabileceğimiz her konuda yanınızdayız." ifadelerini kullandı. Artık okuma yazma öğrendikleri için "Başakşehirli" mobil uygulamayı daha aktif kullanabileceklerini belirten Başkan Kartoğlu, kursiyerleri uygulama üzerinden gerçekleştirilen etkinliklere katılmaya davet etti. Çevrelerinde okuma yazma bilmeyen vatandaşlara da bu kursları tavsiye etmelerini isteyen Başkan Kartoğlu, öğrenme-



nin her yaşta mümkün olduğuna dikkat çekti. Aylar süren emek ve gayretin ardından diplomalarını alan kursiyerler, mezuniyet programında unutulmaz bir mutluluk yaşadı. Aileleri ve öğretmenleriyle birlikte bu özel günü paylaşan kursiyerlerin heyecanı salona da yansıdı. Başakşehir Belediyesi'nin eğitim odaklı çalışmalarıyla hayata geçirilen okuma yazma kursları, vatandaşların sosyal yaşama daha güçlü katılım sağlamasına katkı sunmaya devam ediyor.

Fatih'te önce aile

Silivrikapı Çocuk Kütüphanesi'nde düzenlenen "Sağlıklı Aile Modeli" seminerinde, Uzman Psikolog ve Yazar Kerem Gümüş; aile içi iletişimden çocuk gelişimine kadar birçok başlıkta ebeveynlerle bir araya geldi

SİLİVRİKAPI

Çocuk Kütüphanesinde Ebeveynlere Yönelik Bilgilendirici Seminer Programı Fatih Belediyesi Kütüphaneler Birimi bünyesinde faaliyetlerini sürdüren Silivrikapı Çocuk Kütüphanesi'nde gerçekleştirilen "Sağlıklı Aile Modeli" semineri, ebeveynler ve çocukların eş zamanlı katılımıyla tamamlandı. Uzman Psikolog ve Yazar Kerem Gümüş'ün konuşmacı olarak yer aldığı programda, aile yapısının çocuk gelişimindeki etkisi, sağlıklı iletişim yöntemleri ve ebeveyn tutumlarının çocukların sosyal ve duygusal gelişimine katkıları ele alındı. Seminer boyunca katılımcılarla aile içi iletişim süreçlerine dair bilgilendirici paylaşımlar gerçekleştirilirken, çocuklarla kurulan sağlıklı ilişkinin bireyin gelişim sürecindeki önemine dikkat çekildi. Günlük yaşam içerisinde ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu iletişim biçimlerinin, çocukların özgüven gelişiminden sosyal ilişkilerine kadar birçok alanda belirleyici olduğuna değinildi.

Çocuklar çok değerli

Program kapsamında ebeveynler seminerde yer alırken, çocuklar da

öğretmenler eşliğinde hazırlanan etkinlik programına katıldı. Çeşitli oyunlar, grup çalışmaları ve eğitici aktivitelerle gerçekleştirilen etkinliklerde çocukların hem verimli vakit geçirmeleri hem de sosyal etkileşimlerini güçlendirmeleri amaçlandı. Çocuk ve ebeveyn odaklı eş zamanlı program modeliyle gerçekleştirilen etkinlik, ailelerin birlikte öğrenme ve paylaşım ortamında buluşmasına katkı sundu. Fatih Belediyesi Kütüphaneler Birimi tarafından düzenlenen seminerin, ailelere yönelik bilinçlendirme çalışmalarına destek sağlaması ve çocuk gelişimi konusunda farkındalık oluşturmaya hedefleniyor.



Adalar'ın serası sizi bekliyor

ADALAR Belediyesi bünyesinde

Büyükdada hizmet veren belediye serası, kendi üretimi olan çiçek ve fidanları uygun fiyatlarla vatandaşlarla buluşturmaya devam ediyor. Belediye ekiplerinin emeğiyle yetiştirilen bitkiler, hem Adalar'ın yeşil dokusuna katkı sağlıyor hem de vatandaşlara ekonomik alternatif sunuyor.

Büyükdada Manav Sokak'ta bulunan serada Ada Yasemini, Begonvil, Acem Borusu, Bodrum Papatyası, Çınar Ağacı, Defne, Fıstık Çamı, Filbahri, Gelin Kaktüsü, Gül Hatmi ve Hammeli başta olmak üzere 140 çeşit süs bitkisi, sebze ve ağaç fidanı satışa sunuluyor. Serada satışa çıkarılan ürünlerin fiyatları da dikkat çekiyor. Sebze fideleri 20 TL'den

satışa sunulurken, Zambak 90 TL, Acem Borusu ve Ada Yasemini 300 TL, Bodrum Papatyası 300 TL, Begonvil ise boyutuna göre 480 ile 1.200 TL arasında değişen fiyatlarla alıcı buluyor. Çınar Ağacı 240 TL, Defne 180-300 TL, Gelin Kaktüsü 180-420 TL, Hanmeli 180-360 TL, Fıstık Çamı 180-360 TL ve Lavanta 300 TL'den satışa sunuluyor.

Doğayı koruyorlar

Serada ayrıca Arap Yasemini, Erguvan, Gazanya, Gül Hatmi, Gündüz Sefası ve Hint Yağı gibi çok sayıda süs bitkisi ve ağaç türü de yer alıyor. Serada yetiştirilen bitkiler hakkında bilgi veren Adalar Belediyesi Fidanlık ve Sera Sorumlusu Aynur Ayanak, üretimin tamamen belediye imkânlarıyla gerçekleştirildiğini belirterek çevresel sürdürülebilirlik ve uygun fiyat politikasıyla vatandaşlara katkı sağlamaya amaçladıklarını söyledi. Ayanak, "Kendi üretimimizle hem doğayı hem ekonomiyi koruyoruz" dedi. Hafta içi her gün 09.00 ile 17.00 saatleri arasında hizmet veren sera, bahçesini ve balkonunu renklendirmek isteyen vatandaşları ağırlıyor. **HABER MERKEZİ**



Beyoğlu enerjik bir kent

Beyoğlu'nda gençlerin enerjisiyle renkli etkinlikler düzenlendi. Spor turnuvalarından dans gösterilerine, müzik performanslarından eğlenceli oyun alanlarına kadar birçok etkinliğin yer aldığı programlar, ilçede adeta festival havası oluşturdu



BEYOĞLU Belediyesi tarafından organize edilen gençlik etkinlikleri, ilçenin farklı noktalarında yoğun katılımı gerçekleştirildi. Fıtaş Pasajı, Haliç Su Sporları Merkezi ve Hasköy Spor Tesisleri'nde düzenlenen programlarda gençler hem spor yaptı hem de eğlenceli anlar yaşadı. Etkinliklere Beyoğlu Belediyesi Başkan Vekili Sefer Karaahmetoğlu da katılarak gençlerle bir araya geldi. Program kapsamında Fıtaş Pasajı'nda düzenlenen Bowling Turnuvası'nda

HABER SERHAT ÖZTÜRK

gençler kıyasıya mücadele etti. Renkli görüntülerin ortaya çıktığı turnuva, katılımcılardan yoğun ilgi gördü.

Haliç'te şölen

Haliç Su Sporları Merkezi'nde gerçekleştirilen deniz korteji etkinliği izleyenlerden büyük beğeni topladı. Katılımcılar ayrıca gün boyunca düzenlenen yelken deneyimi etkinliğinde su sporlarını yakından tanıma fırsatı buldu. Hasköy Spor Tesisleri'nde düzenlenen voleybol, paintball ve balon futbolu turnuvalarında heyecan dolu anlar yaşandı.

Gün boyu süren langırt, slotcar yarışları ve dev jenga oyunları da gençlerin yoğun ilgiyle karşılaştı.

Hem müzik hem dans

Etkinlik alanında kurulan sahne DJ performansları ve dans gösterileri gerçekleştirildi. Zeybek, Horon ve Kafkas danslarıyla Anadolu'nun kültürel zenginliği sahneye taşınırken, sanatçı Ezgi Gürbüz de seslendirdiği şarkılarıyla etkinliğe renk kattı. Programın sonunda ise sahne, performans sergilemek isteyen gençlere açıldı.

esraturkcan@icloud.com

ESRA TÜRKCAN

YAŞAMA DAIİR NE VARSA



Hazirana doğru...

Haziran geliyor. Nedense bu ayın adı bile insanın içine güzel duygular dolduruyor. Sanki uzun süredir beklediğimiz güzel günler yavaş yavaş kapıya dayanıyor gibi... Kışın o kasvetli havası, erken kararan günler, bitmek bilmeyen yorgunluklar geride kalıyor.

Güneş biraz daha fazla yüzünü gösteriyor.

Sabahları insan daha umutlu uyanıyor. Akşamları pencereye vuran rüzgâr bile başka hissediliyor.

Haziran bana hep yeniden başlamayı hatırlatıyor.

Yeni planları, yeni yolları, yeni anıları... Belki gidilecek bir tatil rotasını...

Belki uzun zamandır görüşemediğiniz dostlarla kurulacak kalabalık sofraları...

Belki de sadece deniz kenarında içilecek sade bir çayın huzurunu...

Şimdiden herkes plan yapmaya başladı bile.

Kimisi valiz hazırlıyor, kimisi izin tarihlerini ayarlıyor, kimisi de "Bu yaz kendime daha çok zaman ayıracağım" diyor.

Bence insanın bazen gerçekten durup nefes almaya ihtiyacı var.

Hayatın telaşı içinde kendimizi çok ihmal ediyoruz.

Oysa yaz ayları biraz da ruhumuzu dinlendirmek için var.

Ailece çıkılan yolculuklar, dostlarla edilen uzun sohbetler, gece geç saatlere kadar süren kahkahalar...

Belki yıllar sonra bile hatırlanacak küçük anılar biriktireceğiz yine.

Çocuklar için ayrı güzel mesela yaz mevsimi.

Okullar kapanacak, sokaklar şenlenecek. Dondurma yiyen çocukların neşesi bile insanın moralini yükseltiyor.

Eskiden yaz tatili denince içimiz kıpır kıpır olurdu.

Şimdi büyüdük belki ama insanın içinde o heyecan hiç kaybolmuyor aslında.

Bir de yaz akşamlarının başka bir büyüü var bence.

Telaş biraz azalıyor sanki.

İnsan sevdiği insanlarla aynı masada oturunca dünyanın bütün yükü hafifliyor.

Bazen bir balkon sohbeti bile terapi gibi geliyor insana.

Haziran yaklaşırken içimde garip bir umut oluşuyor benim.

Sanki her şey biraz daha güzel olacaktı gibi hissediyorum.

Belki gerçekten olur, neden olmasın? İnsan bazen sadece güzel şeylere inanmak ister.

Umarım bu yaz hepimize iyi gelir.

Biraz huzur, biraz sağlık, biraz mutluluk getirir.

Bol kahkahalı, bol anılı, sevdiğimizle yan yana olduğumuz günler yaşatsın.

Çünkü hayatın en güzel tarafı aslında çok basit.

Sevdiğiniz insanlarla aynı gökyüzünün altında, güzel bir akşamüstünü paylaşabilmek...

Bence bütün mesele biraz da bu.



66 KURUM BUTLANA İTİRAZ ETTİ

CHP için verilen mutlak butlan kararına karşı 66 kurum ve 720 yurttaşın tarafından yapılan ortak açıklamada; "Hayatımızı ve geleceğimizi değiştirme hakkımıza yapılan saldırıya boyun eğmeyeceğiz" denildi

CHP için verilen mutlak butlan kararına karşı 66 kurum ile 720 yurttaş kamuoyu açıklaması yaptı. Kararın toplumun hayatını ve geleceğini değiştirme hakkını elinden alma hamlesi olduğu vurgulanarak açıklama yapıldı. "Hayatımızı ve geleceğimizi değiştirme hakkımıza yapılan saldırıya boyun eğmeyeceğiz" denildi.

CHP için verilen mutlak butlan kararının, toplumun hayatını ve



HABER SELVİ SARI TAÇ

geleceğini değiştirme hakkını elinden alma hamlesi olduğu vurgulanarak açıklama yapıldı. "Demokratik düzene açık bir müdahaledir. Siyasi partiler, dernekler, meslek odaları, sendikalar, üniversiteler, belediyeler başta olmak üzere toplumun özgür iradesini ortaya koyduğu bütün kurumlar hedef alınmakta, seçme-seçilme hakkı fiilen ortadan

kaldırılmaktadır" denildi. Ortak mücadele gerekiyor

kaldırılmaktadır" denildi.

Ortak mücadele gerekiyor

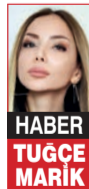
İktidarın yargı eliyle siyaseti kendi lehine düzenlemek, mutlak butlanla, kayımlarla, örgütlenme, ifade özgürlükleri önündeki hukuk ve anayasa dışı engellerle toplumun nefesini kesmek, geleceği için umut duymasını engellemek, toplumsal iradeyi teslim almak istediği ifade edilen açıklamada şunlar söylendi; "Anaya-

sal haklarımızı, özgürlüklerimizi, adalet duygumuzu, toplumsal barışı, ortak geleceğimizi için umut besleme hakkımızı hedef alan, ülkeyi seçimsiz, muhalefetsiz, toplumun iradesinin hiçe sayıldığı bir kayıym cehennemine dönüştürmeyi amaçlayan mutlak butlan kararına karşı sivil toplum örgütleri ve yurttaşlar olarak herkesi toplumsal barış ve demokrasi için ortak mücadeleye çağırıyoruz.

Kulakların pası silinecek

Tekfen Vakfı'nın sanat kurumu Tekfen Filarmoni, Haziran ayında İstanbul ve Ankara'da gerçekleştireceği iki özel konserle yazı müzik dolu bir başlangıç yapacak

TÜRKİYE'NİN önde gelen özel sanat kurumlarından Tekfen Filarmoni, Haziran ayında İstanbul ve Ankara'da gerçekleştireceği konserlerle, klasik müzik repertuarının güçlü eserlerini dinleyicilerle buluşturmaya hazırlanıyor. Daimi şef ve sanat direktörü Aziz Shokhakimov yönetimindeki orkestra, uluslararası kariyeri ve etkililiği yorumculuğuyla dikkat çeken Özbek piyanist Behzod Abduraimov'a eşlik edecek. Tekfen Filarmoni'nin ilk durağı, İstanbul Kültür Sanat Vakfı (IKSV) tarafından düzenlenen 54. İstanbul Müzik Festivali'nin açılış konseri olacak. Festivalin açılışını ilk kez 2019 yılında üstlenen orkestra, bu özel konserle bir kez daha festivalin coşkulu başlangıcına imza atacak. 11 Haziran 2026 akşamı Atatürk Kültür Merkezi Türk Telekom Opera Salonu'nda gerçekleşecek konserde Behzod



HABER TUĞÇE MARİK



Abduraimov, Rachmaninoff'un romantik dönem repertuarının en sevilen eserlerinden biri olan 2 No'lu Piyanos Konçertosu'nu yorumlayacak. Ardından Stravinsky'nin 20. yüzyıl müziğinin dönüm noktaları arasında gösterilen Ateş Kuşu Süiti seslendirilecek.

Deneyimler güzel olacak

Tekfen Filarmoni'nin Haziran konserlerinin ikinci durağı ise Ankara olacak. Orkestra, 12 Haziran akşamı CSO Ada Ziraat Bankası Ana Salonu'nda gerçekleşecek konserde İstanbul programına ek olarak Glazunov'un Chopiniana adlı eserini de müzikseverlerle buluşturacak. Böylece dinleyiciler, romantik dönemden modern repertuvara uzanan geniş bir

müzikal seçkiyi aynı gecede deneyimleme fırsatı yakalayacak.

İki Özbek sanatçı bir arada

2009 yılında henüz 18 yaşındayken Londra Uluslararası Piyanos Yarışması'nı kazanarak klasik müzik dünyasında dikkatleri üzerine çeken Özbek piyanist Behzod Abduraimov, yorumlarındaki şairsellik, teknik hakimiyet ve güçlü müzikal anlatımıyla günümüzün önde gelen piyanistleri arasında gösteriliyor. Los Angeles Filarmoni, Viyana Senfoni, İngiliz Kraliyet Filarmoni ve NHK Senfoni gibi dünyanın önemli orkestralarıyla sahne alan sanatçı, BBC Proms, Verbier ve La Roque-d'Anthéron gibi prestijli festivallerin de düzenli konukları arasında yer alıyor.

Çırağan'a davet



BOĞAZ'IN kıyısında, renkli bir konseptle sunulan, Çırağan Sarayı'nın tarihi atmosferiyle bütünleşen lüks piknik deneyimi, konukları tarihe iç içe, zarif ve keyifli bir gastronomi yolculuğuna çıkarıyor. Özenle seçilmiş lezzetlerden oluşan menülerin eşsiz sunumu, şehirde keyifli bir deneyim yaşamak isteyenler için muhteşem bir seçenek sunuyor. Sarayın tarihi atmosferini modern gastronomiyle buluşturan bu özel deneyim, misafirleri açık havada zarif ve çok katmanlı bir lezzet yolculuğuna davet ediyor.

Göz alıcı sofralar kuruluyor

Çırağan Sarayı'nın ihtişamlı bahçelerinde kurulan bu deneyimde misafirlere üç farklı menü alternatifi sunuluyor. Menülerin her biri, özel tarifler ve özenle

seçilmiş malzemelerle hazırlanmış, sofistike bir açık hava sofrası vadediyor. Menülerin ortak noktası ise taze malzemeler, dengeli tabaklar ve paylaşım odaklı bir sunum yaklaşımı. Peynir ve şarküteri tabaklarından mevsim salatalarına, focaccia ve deniz ürünlerine uzanan seçenekler hem hafif hem doyurucu bir akış yaratıyor. Izgara sebzeler, arancini, mini empanada, tavuk şiş ve farklı sıcak atıştırmalıklara ek olarak istirdiye, karides ve lakerda gibi deniz ürünleri de öne çıkıyor. Nefis sandviçler, saray pastanesinde yapılan çeşit çeşit artizan ekmekler, kruvasanlar ve grisini çeşitlerinin yanı sıra mini paçanga böreği, mini etli burger gibi atıştırmalıklar, Boğaz'ın büyüleyici silüeti eşliğinde doyumsuz bir gürme piknik deneyimi yaşıyor.



Ermenistan'a demir yolu bağlantısı

ERMENİSTAN Başbakanı Nikol Paşinyan, Azerbaycan demir yolundan sonra Gürcistan üzerinden Türkiye demir yolu bağlantısının Ermenistan'ın ihracat ve ithalatı için açıldığını belirtti. Ermenistan Başbakanı Nikol Paşinyan, Azerbaycan

hattının ardından Gürcistan üzerinden Türkiye demir yolu bağlantısının Ermenistan'ın ihracat ve ithalatı için açıldığını duyurdu. Paşinyan, sosyal medya hesabından yaptığı açıklamada "Azerbaycan demir yolunu takiben, Gürcistan üzerinden Türk demir yolunun

Ermeni ihracat ve ithalatı için artık açık olduğunu duyurmak-tan memnuniyet duyuyorum. Bu ülkemizin ekonomik hayatı için büyük bir gelişmedir. Türkiye ve Gürcistan'daki ortaklarımızla yapıcı iş birliği için teşekkürlerimizi sunarız" dedi. **HABER MERKEZİ**

BORSADA ÇÖKÜŞ KURDA PANİK VAR

CHP Kurultayı'na yönelik 'mutlak butlan' kararı sonrası piyasalarda yaşanan sarsıntıyı değerlendiren İktisatçı Mahfi Eğilmez, Merkez Bankası ve Türkiye Varlık Fonu'nun perde arkasındaki acil müdahalelerini yazdı

Türkiye, "mutlak butlan" kararının ardından siyaset sahnesinde yaşanan son gelişmelerin finansal piyasalara olan sert yansımalarını konuşmaya devam ediyor. İktisatçı ve yazar Mahfi Eğilmez, son kaleme aldığı yazısında, Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) Kurultayı hakkında verilen 'mutlak butlan' kararının ardından piyasalarda yaşanan iki günlük çalkantıyı ve ekonomi yönetiminin arka arkaya aldığı acil önlemleri tüm detaylarıyla mercek altına aldı. Siyaset ile finansal piyasalar arasındaki ilişkinin ne kadar kırılgan hale geldiğine vurgu yapan Eğilmez, toplumun hukuki ve siyasi krizlere karşı geliştirdiği tepkisizliği sosyolojik bir boyutta değerlendirdi. İşte Eğilmez'in analizinden öne çıkan bölümler:



HABER UYUK ÇOBAN

Dövizde panik talebi

Kararın açıklanmasıyla birlikte piyasalarda adeta bir panik havası estiğini belirten Eğilmez, BIST 100 endeksinin Perşembe gününe 14.012 seviyesinden başlamasına rağmen karar sonrası yüzde 6,05 oranında sert bir düşüşle 13.164 puana gerilediğini hatırlattı. Eğilmez, finansal stresekte artışın diğer göstergelere yansımaları şu sözlerle özetledi: "Döviz talebinde ciddi bir artış ortaya çıktı ve kur yükselmeye başladı. Tahvil piyasasında yaşanan satış dalgasıyla... gösterge tahvilin faizi haftayı yüzde 44,24 ile tamamladı. Türk lirası gecelik endeks swaplarında faizin yüzde 43'e yaklaşması, piyasanın daha sıkı para politikası beklentisini fiyatlamaya başladığını gösterdi. Türkiye'nin risk primini de etkiledi ve CDS primi



20 baz puana yakın artışla 261 baz puana yükseldi."

Kriz müdahalesi

Borsadaki hızlı çöküşün ilk anda devre kesicilerle durdurulmaya çalışıldığını aktaran deneyimli iktisatçı, cuma günü Türkiye Varlık Fonu'nun devreye girerek yoğun alımlar yaptığını ve BIST 100 endeksinin haftayı 13.808 düzeyinde tamamlamasını sağladığını vurguladı. Kur cephesinde ise Merkez Bankası'nın (TCMB) hamlelerine dikkat çeken Eğilmez, "TCMB devreye girerek döviz satışı yaptı ve kuru kontrol altına almayı başardı. USD/TL kuru 45,59'dan 45,70'e yükseldi ama ötesine TCMB izin vermedi. Bu arada TCMB, kuru tutabilmek için döviz satışı yaparken doğal olarak rezervlerini kullandı" ifadelerini kullandı. Eğilmez ayrıca,

parasal genişlemeyi kontrol altına almak için kredi büyüme sınırlarının düşürüldüğünü hatırlattı.

Piyasa aldırma zılgı

Yazısının en çarpıcı bölümünde yaşananların sosyolojik tahlilini yapan Eğilmez, "Geçmişte olsa uzun süreli olumsuz etkiler yaratacak olaylar bugün yalnızca birkaç gün sürüyor" diyerek bu durumu "piyasa aldırma zılgı" kavramıyla tanımladı. Toplumun, değer kayıplarını ikinci plana itip tüm dikkatini finansal yatırımlarına yönelttiğini belirten Eğilmez, ünlü edebiyatçı Kemal Tahir'in Esir Şehrin İnsanları romanındaki çarpıcı bir örneği okuyucularıyla paylaştı. Milli Mücadele'ye katılmayan ve yıllar sonra bulunduğu oğlundan çok, içindeki yoğurt dökülmesinin diye yere bıraktığı çatlak kâseyi düşünen anne metaforunu

kullanan Eğilmez, şu sarsıcı tespiti yaptı: "İnsanlar artık çoğu zaman vicdaniyla değil, hesap makinesiyle hareket ediyor. Haksızlıklar, hukuksuzluklar ve yolsuzluklar kısa süre konuşuluyor, ardından gündemden düşüyor. Çünkü herkesin aklı hep o kâsede."

Faturayı kim ödeyecek?

Siyasal iktidarın toplumdaki bu "piyasa aldırma zılgı" eğilimini çok net okuduğunu ve stratejisini buna göre kurduğunu belirten Eğilmez, yazısını ekonomi yönetimini ve toplumu bekleyen o kritik soruyla noktaladı: "Görünüşe göre siyasal iktidar kaybetmek bir yana siyasette hedeflediği aşamaya biraz daha yaklaşmış oluyor. Peki toplumun yitirdiği zaman, yükselen faizler, katlandığı maddi kayıplar, üretimdeki düşüşler ne olacak? **HABER MERKEZİ**

Forum uygulaması test aşamasında

Meta'nın test aşamasındaki yeni "Forum" uygulaması, Reddit'e rakip olacağı endişelerini artırdı. Sosyal medya devi Meta'nın "Forum" adlı yeni uygulamayı test etmeye başlaması, yatırımcıların Reddit üzerindeki rekabet baskısına ilişkin endişelerini artırdı

REDDIT hisseleri yaklaşık yüzde 6 düşüş kaydederken, şirketin hissele- rindeki yıllık kayıp yüzde 40'a yaklaştı. Meta'nın Apple iOS platformunda test ettiği "Forum" uygulamasının, Facebook Grupları altyapısının bir parçası olduğu belirtildi. Yatırım bankası Truist analistleri tarafından yayımlanan değerlendirme notunda, uygulamanın "Meta'nın çevrimiçi kamusal tartışma alanında Reddit ile rekabet etme girişimi" olduğu ifade edildi.



HABER OSMAN KÖSE

kullanıcılarını kaybedebileceğini belirtti. Analist notunda şu değerlendirme yapıldı: "Bu hamle- nin yaratacağı risk, eğer başarılı olursa, Reddit'e güçlü topluluk bağlılığı olmayan ve yalnızca sorularına yanıt arayan gündelik kullanıcıların platformdan uzaklaşması olabilir. Bu durum, doğrudan giriş yapan ve alışkanlık haline getirmiş çekirdek kullanıcı kitlesinden çok çekirdek dışı kullanıcıları etkiler." Buna rağmen Truist analistleri, Reddit hisseleri için "al" tavsiyesini korudu.

Tabanı zarar görebilir

Analistler, yeni platformun Reddit için "yeni bir tehdit" oluşturduğunu vurguladı. Truist analistleri, uygulamanın başarılı olması halinde Reddit'in özellikle platforma güçlü bağlılık hissetmeyen



Gıdada yeni dönem

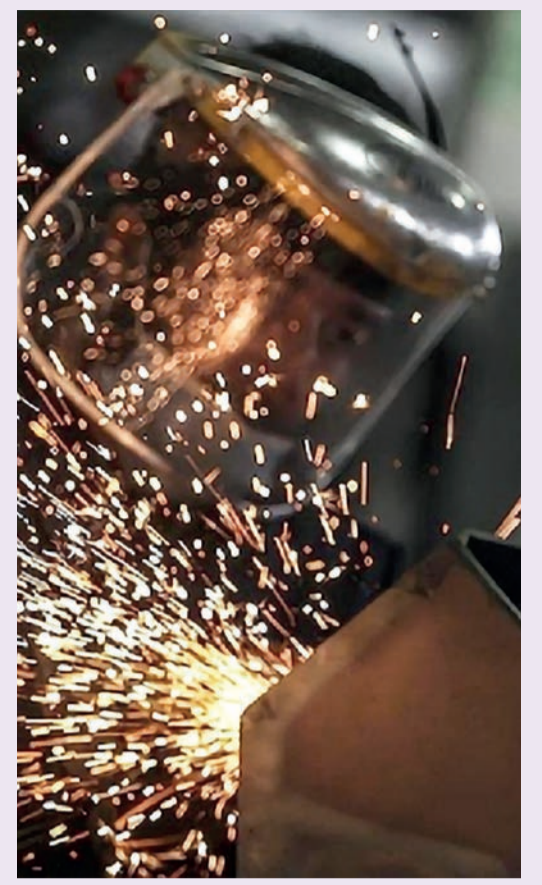
Tarım ve Orman Bakanlığı'nın yeni düzenlemesiyle gıdalarda "... tadında" ifadeleri ve yanıltıcı görseller yasaklanırken, restoran menülerinde içerik ve kalori şeffaflığı zorunlu hale geldi

TARIM ve Orman Bakanlığı, gıda etiketlerinde tüketiciyi yanıltan uygulamalara son veren yeni düzenlemelerini hayata geçirdi. Yeni kurallara göre ürünlerin adı ve net miktarı kolayca görülebilecek; alkol, şeker ve tatlandırıcı bilgileri daha belirgin yazılacak. AB onaylı 189 yeni gıda bileşeni mevzuata eklenirken, GDO, domuz ve böcek içeren 32 tür reddedildi.

Yerli algısında sınırlama

Aroma vericiyle üretilen ürünlerde gerçek gıda görseli kullanılmayacak ve ürünün "aromalı" olduğu açıkça be-

lirtilecek. "... tadında" ya da "... lezzetli" gibi kafa karıştırıcı ifadeler ile zeytinyağı dışındaki sıvı yağlarda zeytin görseli kullanılması tamamen yasaklandı. Haksız rekabeti önlemek adına, yanıltıcı "köy ürünü" veya sahte "yerli/ithal" algısı yaratan markalamalara da sınırlandırma getirildi. Değişiklikler restoran ve toplu tüketim alanlarını da kapsıyor. Artık menülerde kalori değerleri ve ürün içeriklerinin tam doğru ismiyle (örneğin "fıstıklı" yerine "yer fıstıklı") yer alması zorunlu. Ayrıca, gıdaların silah, kafatası ve beyin gibi şekillerle piyasaya sürülmesi de yasaklar arasında yer alıyor.



Reel kesim güveni geriledi

TCMB verilerine göre, mevsimsellikten arındırılmamış reel kesim güven endeksi bir önceki aya göre 1,4 puan azalarak 98,6 seviyesinde gerçekleşti

TCMB Mayıs ayına ilişkin Reel Kesim Güven Endeksi verilerini yayımladı. 2026 yılı Mayıs ayında İktisadi Yönelim Anketi sonuçları, imalat sanayinde faaliyet gösteren 1752 iş yerinin yanıtlarının ağırlıklandırılıp toplulaştırılmasıyla elde edildi. 2026 yılı Nisan ayında mevsimsellikten arındırılmamış Reel Kesim Güven Endeksi (RKGE-MA), bir önceki aya göre 1,4 puan azalarak 98,6 seviyesinde gerçekleşti. Endeksi oluşturan anket sorularına ait yayımla endeksleri incelendiğinde, sabit sermaye yatırım harcaması ve mevcut toplam sipariş miktarına ilişkin değerlendirmeler endeksi artış yönünde etkilerken, son üç aydaki toplam sipariş miktarı, genel gidişat, gelecek üç aydaki ihracat sipariş miktarı, gelecek üç aydaki üretim hacmi, mevcut mamul mal stoku ve gelecek üç aydaki toplam istihdama ilişkin değerlendirmeler endeksi azalış yönünde etkilendi.

İhracat beklentilerinde zayıflama

Mevsimsellikten arındırılmamış Reel Kesim Güven Endeksi (RKGE) bir önceki aya göre 0,4 puan azalarak 100,6 seviyesinde gerçekleşti. Son üç aya yönelik değerlendirmelerde, üretim hacminde azalış bildirenler lehine olan seyrin artış bildirenler lehine döndüğü, iç piyasa sipariş miktarında ve ihracat sipariş miktarında azalış bildirenler lehine olan seyrin ise bir önceki aya göre zayıfladığı görüldü. Mevcut toplam siparişlerin mevsim normallerinin altında olduğu yönündeki değerlendirmelerin bir önceki aya göre zayıfladığı görüldü. Mevcut mamul mal stokları seviyesinin mevsim normallerinin üzerinde olduğunu bildirenler lehine olan seyrin ise güçlendiği gözlemlendi.

DAMGA

YIL: 22 SAYI: 6816 30 MAYIS 2026 CUMARTESİ

İmtiyaz Sahibi: Damga Reklamcılık ve Yayıncılık A.Ş. Adına **Mehmet MERT**

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü **Anıl BODUÇ**
Yazı İşleri Müdürü **Müge CESUR**
Haber Müdürleri **Barış KIŞ**
Hüsamettin ASLAN
Görsel Yönetimler **Türkan ERVAN**
Seçkin ULA
Murat PALAVAR
Müge SEZER

Haber Merkezi: **Bahadır SÜĞÜR**
Selvi SARITAÇ
Tuğçe MARİK
Semanur PALAT
Osman KÖSE
Burak BİREDİNCİ
Canan İSPİR
Ufuk ÇOBAN
Güray VAROL
Erkan Sarıkaya
Serhat Öztürk

YÖNETİM MERKEZİ

Büyükdere Mah. Belediye Cad. Beylicium AVM Kat: 3 No:101-102 Beylikdüzü / İSTANBUL Tel: +90 212 871 36 06

gazete@damga.com

www.gazetedamga.com.tr

UTS Adresi: 25929-01664-06633

Basım Yeri: Arslan Güneşyolu Matbaacılık - Osmangazi Mah. 3143 Sk. No: 6/2 ESENYURT/İSTANBUL Tel: 0212 886 17 94

Hukuk Danışmanı: **Av. Cemal KARAL**

Gazetemiz basın meslek ilkelerine uymaya söz vermiştir.

YAYIN TÜRÜ: Yerel Süreli Yayın

REKLAM, ABONE VE REKLAM HABER: GSM: 0533 975 32 26

DAĞITIM: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.

ATAŞEHİR: Yeni Nesil Dağıtım İçerenköy Mah. Üsküdar Yolu Bingöller Sok. NO:4 Ataşehir-İstanbul
AVCILAR: Aksoğlu Dağıtım Taşmanlık TICLTD.ŞTİ Mimarşinon Mah. Yıldırım Beyazıt Cad. C Blok NO:32/A Büyükdere - İstanbul
BAĞCILAR: MSK Basın Yayın Dağıtım Güneşli Mah. 1241 Sk No 3 B Bağlarbaşı-İstanbul
KÜÇÜKÇEKMECE: Avrupa Basın Atakent Mah.222 Cad.9/7b 5 Numara K.Çekmece - İstanbul
PENDİK: Onay Yayın Dağıtım Feriz Çakmak Mah. Antibal Sokakno:6/A Pendik - İstanbul

Gazete Damga'da yayımlanan yazı, fotoğraf ve haberlerin tamamı veya bir kısmı kaynak gösterilmeden kullanılmamaz



Referandumda da başarısız

PARLAMENTER sistemin yerine başkanlık sisteminin getirildiği 2017 referandumunda, mühürsüz pusula ve zarfların da sayılmasının önünün açılması büyük bir infiale neden olmuştur. YSK, AK Parti temsilcisinin talebi üzerine Doğu'da oy sayımı devam ederken, Batı'da ise sandıkların kapanmasına 10 dakika kala bu kararı almıştı. Erdoğan'ın o geceki açıklamasında "Atı alan Üsküdar'ı geçti" sözleri öfkeyi daha büyüttü. Başta sosyal medyada olmak üzere insanlar sonucu kabul etmeyeceklerini ve sokağa çıkacaklarını dillendirmeye başladılar. Referandum sonuçları ardından pasif kaldığına ilişkin eleştirilere cevap olarak Kemal Kılıçdaroğlu, "Karşı taraf silahlıydı. Bu tür duyular aldık. Partideki arkadaşlarla o gece bunu tartıştık. Ve vatandaşlarımıza 'sokağa çıkın' çağrısında bulunmadık" dedi.

KILIÇDAROĞLU'NUN İZ DÜŞÜMÜ

Mutlak Butlan kararı ile yeniden CHP Genel Başkanlığı görevine atanan Kılıçdaroğlu'nun geçmişi, siyasi tecrübeleri ve en önemli dönüm noktalarını sizin için derledik

Kemal Kılıçdaroğlu, Kemal Karabulut adıyla 17 Aralık 1948 yılında Tunceli şehir merkezine 53 km uzaklıkta bir köy olan Balıca'da dünyaya geldi. Bu soyad, köyde herkesin aynı soy ismi taşıması nedeniyle 1950'li yıllarda babası tarafından değiştirilmiş. Eski adı 'Baluca' olan ve Osmanlı'da Kıgı sancağı Göcek nahiyesine bağlı bir yerleşim yeri olan bu köy, bugün bağlı olduğu Nazımiye ilçesine 17 km uzakta bulunan oldukça ıçra ve tenha bir köy. 80'lerden itibaren sürekli göç vermiş olan köyün günümüzdeki nüfusu 100 kişiyi bile bulmuyor. Kılıçdaroğlu'nun esas olarak Nazımiye'li olan ailesi de Horasan'dan göçmüş Tunceli aşiretlerinden Kureşan'ın mensupları. Kılıçdaroğlu'nun soyu, Oğuzlar'ın Bozok kolunun Beğdili boyuna kadar uzanıyor. Kendisi de yaptığı bir açıklamada soyunun Ehl-i Bey'te (Hz. Muhammed'in soyu) kadar uzanan Seyyid soyuna uzanıyor olabileceğini belirtmişti. Alevi bir ailenin yedi çocuğundan dördüncüsü olan Kılıçdaroğlu, tapu memuru Kamer Bey ile ev hanımı Yemüş Hanım'ın oğlu. Kendisinden dakikalar önce doğan bir ikiz kız kardeşi var.

Zor bir gençlik geçirdi

İlk ve ortaöğrenimini Erciş, Tunceli, Genç, Elazığ gibi Anadolu'nun çeşitli yerlerindeki okullarda okuyan Kılıçdaroğlu, 1967 yılında Elazığ Ticaret Lisesi'ni birincilikle bitirdi. Daha sonra yükseköğrenimini tamamlamak için Ankara İktisadi ve Ticari İlimler Akademisinin Ekonomi-Maliye Bölümü'ne girdi ve buradan 1971 yılında mezun oldu. Aynı yıl hesap uzman yardımcılığı sınavını verdi ve maliye bakanlığında göreve başladı. Hesap uzmanı olarak bir yılını Fransa'da geçiren Kılıçdaroğlu, döndüğünde askerlik görevini İzmir'de yaptı ve daha sonra hesap uzmanlığı görevini 1983 yılına kadar sürdürdü.

Yılın bürokrati seçildi

O yıl Gelirler Genel Müdürlüğüne atanarak burada önce daire başkanı oldu. Daha sonra aynı kurumun genel müdür yardımcısı haline geldi. 1991 yılında genel müdür olarak Bağ-Kur'a atanan Kılıçdaroğlu, 1992 yılında ise Sosyal Sigortalar Kurumu Genel Müdürlüğüne geçti. Daha sonra kısa bir süre de Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığında müsteşar yardımcısı olarak görev yaptı. Kılıçdaroğlu bu istikrarlı kariyeri ile 1994 yılında Ekonomik Trend dergisi tarafından "Yılın Bürokrati" seçildi. Ne var ki, 1996 yılında, dönemin Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı Necati Çelik tarafından görevden alındı. Kılıçdaroğlu, mahkemeye giderek bu konuda yürütmeyi durdurma kararı aldırdı

ve temyiz mahkemesinde de yürütmeyi durdurma kararı çıkartmasına rağmen Temmuz 1997'ye kadar görevine başlatılmadı. 1999'da da kendi talebiyle SSK Genel Müdürlüğünden emekli oldu. Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı çalışmalarında 'Kayıtdışı Ekonomi Özel İhtisas Komisyonu na başkanlık eden Kılıçdaroğlu, Hacettepe Üniversitesi Aktüerya Bilimleri Bölümü'nde de bir süre ders verdi. Siyasete atılmadan önce de son olarak Türkiye İş Bankası'nda yönetim kurulu üyesi olarak görev yaptı. İlk siyasi aktiviteleri Bülent Ecevit'in Demokratik Sol Partisi (DSP) içerisinde oldu. Emekliliğinin ardından politikaya atılan Kılıçdaroğlu'nun yıldızı DSP içerisinde parladı ancak 1999 Türkiye genel seçimlerinde Ecevit tarafından aday gösterilmedi.

İlk kırılma noktası: Yolsuzluk Raporu

O süre zarfında 'Vatandaşın Vergisini Koruma Derneği'nin genel başkanlığı görevini üstlendi. Burada CHP'li Bülent Tanla'nın isteği üzerine CHP 'bilim yönetim kültür platformu'na bir yolsuzluk raporu hazırladı. Dönemin genel başkanı Deniz Baykal'ın da dikkatini çeken bu rapor Kemal Kılıçdaroğlu'na CHP'nin kapılarını açtı. Baykal bu rapor sonrası Kılıçdaroğlu'nu partiye davet etti ve Kılıçdaroğlu aynı dönemde CHP kontenjanından Türkiye İş Bankası'nın yönetim kuruluna da girdi. Sadece iki partinin meclise girebildiği 2002 Türkiye genel seçimlerinde de CHP İstanbul milletvekili olarak meclisteki temsil görevine başladı.

Baykal'a ilk başkaldırı

2004 yerel seçimleri sonrasında Baykal yönetimine karşı partide yeniden yapılanma ve olağanüstü kurultay çağrılarını dile getirilirken 30 milletvekili "İktidara yürüyüş hareketi" başlıklı bir bildiri yayınladı ve bunu imzalayanlar arasında Kılıçdaroğlu da vardı. CHP'de değişim taleplerinin dile getirildiği bu bildiriye imzalayanların çoğu parti yönetimi tarafından tasfiye edilirken Kılıçdaroğlu yönetimin kara listesine alınmadı. Aksine 2007 Türkiye genel seçimlerinde tekrar CHP'nin İstanbul milletvekili oldu ve bizzat Baykal'ın isteği üzerine grup başkan vekilliğine seçildi.

Görünürlük artıyor

Yeni görevi nedeniyle daha görünür hale gelen Kılıçdaroğlu, grupta çalışkanlığı ile dikkat çekti.

Devamlı basın toplantıları düzenledi ve bulunduğu her fırsatta iktidara yönelik yolsuzluk iddialarını gündeme getirdi. O dönem genel başkan yardımcısı Şaban Dişli, Dengir Mir



Mehmet Fırat ve yine dönemin Ankara Büyükşehir Belediye başkanı Melih Gökçek gibi isimleri hedef alan Kılıçdaroğlu, muhalif kesimde destek ve sempati topladı.

'Yolsuzluk' çıkışı

Almanya'nın Frankfurt kentinde görülen Deniz Feneri davasının Türkiye ayağına ilişkin bazı belgeleri açıklaması da gündem oluşturdu. "Baron" olarak adlandırdığı dönemin AK Parti Genel Başkan Yardımcısı Dengir Mir Mehmet Fırat hakkında da çarpıcı dosyalar açıkladı. Fırat'ın en büyük ortağı olduğu Menas adlı şirketin ürünlerini yurt dışına götüren TIR'da 89 kilogram eroin yakalandığını ve Menas'ın hayali ihracat yaptığını duyuran Kılıçdaroğlu, bir canlı tartışma programında Fırat ile bir araya geldi. Bu programın ardından Fırat, sağlık durumunu gerekçe göstererek 8 Kasım 2008 tarihinde istifa etti. Aynı yıl Melih Gökçek ile canlı yayında karşı karşıya geldi. Gökçek'in, Ankara'daki doğal gaz satışlarını fahiş fiyatla satın aldığı ileri sürdü. Gökçek'in "başkentlilere milyonlarca dolarlık kazk attığını" ifade etti. Canlı yayında yapılan bu tartışmaya ilişkin basında "düello" başlıklarıyla yer alan birçok haber yapıldı ve Kılıçdaroğlu Türkiye'de adından söz ettirmeye başladı. 29 Mart 2009 yerel seçimlerinde İstanbul Büyükşehir Belediye başkanı adayı oldu. Bu seçimi kazanamadı ancak yüzde 44,7 oy alan AKP adayı Kadir Topbaş karşısında yüzde 36,80 oy aldı. Bu da CHP içerisindeki popülaritesini artırdı.

İkinci kırılma noktası: CHP Genel Başkanlığı

Kılıçdaroğlu grup başkanvekiliyken gizli çekim cinsel kaset skandalları gündeme yerleşti ve Deniz Baykal 10 Mayıs 2010 tarihinde istifa etti. Bu istifanın ardından Kılıçdaroğlu kendisiyle görüşti ve görüşme sonrası yaptığı açıklamada parti olağan kurultayında aday olmaya çağını belirtti ancak daha sonra 17 Mayıs 2010 tarihinde görevinden istifa ederek kurultayda aday oldu. Bu hem siyasi kariyerini zirveye taşıyan hamle hem de kariyeri

Sonuç vermeyen yürüyüş

O gece biriken hoşnutsuzluğu, öfkeyi doğru ve meşru şekilde kanalizasyon kanalına atmak isteyen Kılıçdaroğlu, tıpkı Hindistan'da Gandhi'nin yaptığı gibi uzun bir yürüyüş planladı. Türk siyasi tarihinde bir ilk olan bu yürüyüş Ankara'dan İstanbul'a doğru gerçekleştirildi ve İstanbul'da büyük Maltepe mitingi ile son buldu. Çeşitli isimlerin ve grupların katılımıyla büyüyen yürüyüşün ana hedeflerinden biri dokunulmazlığı kaldırılıp tutuklanan CHP'li milletvekillerini serbest bırakabilme idi. Bunun dışında başka pek çok neden vardı ancak ülke genelinde yaşandığı ileri sürülen hukuksuzluk ve adaletsizliğe dikkat çekmek adına buna "Adalet Yürüyüşü" denildi ve 25 gün sürdü. 420 kilometrelik yürüyüşün sonundaki mitinge bir milyon üzerinde kişi katıldı ancak neticede somut bir sonuç ortaya çıkmadı.

boyunca en tartışmalı adımlarından biri oldu ve uzun yıllar boyunca da iktidar söylemlerinde kendisinin aleyhine kullanıldı. Bu şekilde 22 Mayıs 2010 tarihinde yapılan 33. Olağan CHP Kurultayı'na tek aday olarak girdi. 1249 delegeden 1200'ünün imzasını aldı ve kurultayda geçerli 1189 oyun tamamını alarak CHP'nin 7. genel başkanı oldu. Bu Kurultay'da Ecevit gibi bir kasket takması çok konuşuldu.

"Moral bozmayalım" yaklaşımı

Girdiği ilk seçim olan 2011 seçimlerinde partisi yüzde 25,98 oy alarak ikinci oldu. Ancak Kılıçdaroğlu sonucu olumlu buldu ve "Seçimde milletvekili sayısını artıran tek parti CHP'dir. 6 ay gibi kısa bir sürede CHP 3,5 milyon yeni seçmen kazanmıştır. Bu yüzden moralimizi bozmayacağız" dedi. Bundan sonrasında birinci olunamayan tüm seçimlerde de benzer pozisyonu ve yaklaşımı korudu.

En büyük hata

2014 Türkiye Cumhurbaşkanlığı seçiminde Kılıçdaroğlu cumhurbaşkanlığı seçimi adayı olarak MHP ile ortaklık yaptı ve iki partiden de olmayan, kendi tabanına ters muhafazakar bir çatı aday önerdi. Bu kişi İslam Konferansı Örgütü eski Genel Sekreteri Prof. Dr. Ekmeleddin İhsanoğlu'ydü. Kutuplaşmaya ve yolsuzluğa bulaşması geçmişine ve yolsuzluğa bulaşması geçmişine "tıpış tıpış sandığa gideceksiniz" ifadelerini kullanması büyük tepki çekti ve muhtemelen siyasi kariyerindeki en büyük hatası oldu. **HABER MERKEZİ**



Neden açıldı ne kapandı?

Bilgi Üniversitesi, 22 Mayıs'ta Resmi Gazete'de yayımlanan bir cumhurbaşkanı kararı ile kapatıldıktan üç gün sonra, 25 Mayıs'ta başka bir cumhurbaşkanı kararı ile tekrar açıldı

BİLGİ Üniversitesi öğrencileri üç gündür okullarının faaliyetine son verilmesini protesto ediyordu.

Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Başkanı Erol Özvar da bu kararın sosyal medya hesabından "Cumhurbaşkanımızın takdirleriyle İstanbul Bilgi Üniversitesinde eğitim-öğretim faaliyetleri kesintisiz şekilde devam edecek" sözleriyle paylaştı. AK Parti Sözcüsü Ömer Çelik, 25 Mayıs'ta yaptığı açıklamada, ikinci kararın "kamu yararı" gözetilerek verildiğini söyledi ve öğrencilere ve akademik kadroya "hayırlı olsun" dedi. Kurucu vakfına kayyum atanmış Bilgi Üniversitesi'nin faaliyet izni Cumhurbaşkanlığı Recep Tayyip Erdoğan'ın imzaladığı bir cumhurbaşkanı kararıyla sonlandırılmıştı. Fakat bu karardan üç gün sonra, Cumhurbaşkanlığı Erdoğan yeni bir kararla bir önceki kararını yürürlükten kaldırdı. Böylece faaliyet iznini kaldırma kararı ortadan kalkmış oldu.

Mimar Sinan'a geçecekti

Kararda, bu adımı "Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı'nın yazısı üzerine" atıldığı açıklanırken bu yazıda neler yer aldığı paylaşılmadı. Kararın "2547 sayılı Yükseköğretim Kanunu'nun ek 11. maddesi gereğince alındığı" belirtildi. Bu madde üniversitelerin faaliyet izninin kaldırılmasını düzenliyor. Bilgi Üniversitesi'nin faaliyet izninin kaldırılmasıyla birlikte öğrenciler, bu kurumun garantör üniversitesi olan Mimar Sinan'a nakledilecekti.

YÖK ne demişti?

YÖK Başkanı Özvar, kararın ardından sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımında Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın "öğrencilerimizin, ailelerimizin ve üniversite çalışanlarımızın herhangi bir mağduriyet yaşamaması yönündeki güçlü irade doğrultusunda" kararını güncellediğini söyledi ve ekledi: "İlk karar, yürürlükteki mevzuat çerçevesinde yerine getirilmesi gereken zorunlu bir hukuki işlemdir. Ancak sonrasında sunulan raporlar ve güncel durum değerlendirmeleri doğrultusunda Sayın Cumhurbaşkanımız, her zaman olduğu gibi öğrencilerimizin, ailelerimizin ve üniversite çalışanlarımızın beklentilerini hassasiyetle gözetmiştir. Bilgi Üniversitesi'nden hukukçu ve akademisyen Prof. Yaman Akdeniz 25 Mayıs'taki sosyal medya paylaşımında "Umarım bu 'geçici nitelikli' değil, kalıcı nitelikli bir karardır" dedi ve ekledi: "Şeffaflıktan uzak, binlerce öğrenci ve çalışanı etkileyen bu karar süreçlerinin arka planını bakalım öğrenebilecek miyiz."

Bilgi de açıklama yaptı

Bilgi Üniversitesi de kararın ardından bir açıklama yayımladı. Üniversitenin kayyum mütevelli heyeti ve rektör Prof. Ege Yazgan'ın imzalarıyla yayımlanan açıklamada "Yüksek kamu yararı gözetilerek, Sayın Cumhurbaşkanımızın takdirleriyle üniversitemizin faaliyetlerine devam etmesine karar verilmiştir" ifadeleri yer aldı. Üniversite, mevcut akademik takvimin herhangi bir kesinti olmadan işleyeceğini belirtti.

Olayın perde arkası

Faaliyet iznini iptal etme kararının ardından Bilgi Üniversitesi'nin Santral İstanbul Kampüsü'nde başlayan protestolar 24 Mayıs Pazar günü de devam etmişti. Kampüsün etrafında geniş güvenlik önlemleri alınırken polis, dışarıda toplanan öğrencilerin kampüse girmesine izin vermemişti. Kalkınma Bakanlığı ile öğrenciler arasında zaman zaman gerilim yaşanmıştı. Öğrenciler, polis müdahalesine maruz kalan bazı arkadaşlarının yaralandığını söyledi. Öğrenciler adına yapılan yazılı açıklamada "Kampüsümüzü terk etmiyoruz" ifadeleri kullanıldı. Açıklamada rektörlük tarafından "öğrenci ve akademisyenlerin kampüse girişinin engellenmesi, erzak girişlerinin de durdurulacağı yönünde" bir bildiri yapıldığı belirtildi. Bu bildirinin ardından kampüse giriş-çıkışların kapatıldığı ve güvenlik önlemlerinin artırıldığı söylendi. Açıklamada kampüs girişinde bir araya gelen öğrencilere ve eyleme destek verenlere polis tarafından müdahale edildiği belirtildi ve şu ifadeler kullanıldı: Müdahale sırasında kampüsün içine girilerek barikatlar kuruldu. Çevre alanların tamamı fiilen abluka altına alındı ve çok sayıda arkadaşımızın gözaltına alındığı bilgisi bize ulaştı.

Bizler kampüste nöbetimizi sürdürüyoruz. Burada yalnızca bir fiziksel mekân değil, aynı zamanda üniversitenin kendisini, birlikte üretme ve öğrenme alanımızı savunuyoruz." **HABER MERKEZİ**



TATİL SONRASI STRESİNİZİ AZALTIN

Tatil dönüşü işe adapte olmanın yollarını ve stresi azaltmanın pratik yöntemlerini kullanarak yeniden işe alışma sürecine kolayca geçebilirsiniz

Günlük hayatta hemen herkes, zaman zaman uyum sağlaması ve ayarlaması gereken bazı durumlarla karşı karşıya kalır. Tatil sonrası işe dönüş de bu durumlardan biridir. Tatil sonrası işe dönüş pek çok birey birtakım zorluklar yaşasa da bu süreci olabilecek en sorunsuz şekilde atlatıp yeniden rutinine kavuşmayı amaçlar. Çoğu şirketin işe yeniden uyum sağlamayı kolaylaştıracak stratejileri olmadığından çalışanlar bu stratejileri kendileri arar. Gelin, işe adaptasyon sürecini hızlandıracak yöntemleri ve bu dönemde yaşanabilecek strese karşı uygulanabilecek psikolojik rahatlama taktiklerini inceleyelim.

Adaptasyon sürecini kolaylaştırma

İşe dönüşe çok az bir süre kalması, çalışmaya başlanılan ilk günlerde yaşanan olumlu ve olumsuz duygular, işe yönelik duyguların belirleyicileri olarak dahi etki gösterebilir. Tatilden sonra çalışmayı bazılarının kabusu olarak tanımlarken bazılarının işe dönüş çok daha olağan seyredebilir. Yıllık izin, bayram tatili veya annelik izni gibi mola dönemlerinde, bireyler kendilerine yeni rutinler oluşturabilir. Örneğin beslenme alışkanlıkları değişebilir, uyuma ve uyanma vakitleri farklılaşabilir veya hareketli geçen zamanlarda artış olabilir. Hatta giyimde farklılaşma ve iş arkadaşlarından uzaklaşma da yaşanılabilen durumlar arasındadır. Tüm bunların ardından işe dönüşte yaşanabilecek yüksek stres seviyesi hem bireyin hem organizasyonun performansını etkiler. İş stresi yönetimine katkı sağlayacak ve tatil dönüşünde işe adaptasyonu kolaylaştıracak yöntemleri şöyle örneklendirebiliriz:

İşe dönüşü planlama

Olumsuz hisleri ve duyguları hafifletmek için işe dönüş planı yapmak ideal bir adım olabilir. İlk günlerin zor olacağını bilin ve işe yavaş yavaş dönmeniz gerektiğini kendinize hatırlatın. İşe gidiş ve geliş sürelerine ek süre ayırmak, stresi azaltmanın yollarından biri olabilir. Örneğin, tatil dönüşü işe gidilen ilk sabah telaşla hareket ederken metroyu kaçırmak bir sonraki metroyu beklemek zorunda kalmak gibi durumları önlemek için işe dönüş planı yapmak ideal bir adım olabilir. İlk günlerin zor olacağını bilin ve işe yavaş yavaş dönmeniz gerektiğini kendinize hatırlatın. İşe gidiş ve geliş sürelerine ek süre ayırmak, stresi azaltmanın yollarından biri olabilir. Örneğin, tatil dönüşü işe gidilen ilk sabah telaşla hareket ederken metroyu kaçırmak bir sonraki metroyu beklemek zorunda kalmak gibi durumları önlemek için işe dönüş planı yapmak ideal bir adım olabilir.

bilirsiniz. Stres seviyesini yükseltebilecek bu tür durumları yaşamamak için işe yavaş yavaş dönüş planı uygulayın. Bu süreçte ivmeyi ufak adımlarla artırmak, yönetilebilir adımlarla işe başlamak iş pratiğinin yeniden kazanılmasına yardımcı olabilir. Tatillerde düşünmek için daha fazla zamana sahip olunur ve dönüş günü için mutsuzluk hissedilebilir. Bu nedenle dürtüsel kararlar almadan önce sonuçları yeniden değerlendirmek faydalı olacaktır.

İlk günü verimli kullanma

Tatil sonrası iş yerindeki ilk gün, iş yerinde en sevilen aktivitelerle yeniden bağ kurmak için adım atılabilir. İş yeriyle ve işle ilgili keyif alınan kısımlar hatırlanabilir ve bunlara öncelik verilebilir. Bu, ekiple yapılacak bir beyin fırtınası, tatil sürecinde teslim edilen işleri kontrol etmek veya kaçırılan bir toplantıyla ilgili notları gözden geçirmek olabilir. Tatil sonrası ilk gün, yeniden iş ortamına ait hissettirebilecek ufak detaylar gözden geçirilmelidir. İşe dönüş gününde yapılacak en değerli eylemlerden biri de iletişimi artırmaktır. Tatil anılarınızı paylaşabildiğiniz, benzer konulardan şikâyetçi olduğunuz ve aynı duygular deneyimlediğiniz insanlarla bir arada olmak, iletişiminizin güçlenmesine yardımcı olabilir.

Motivasyonu yüksek tutma

İş ve boş zaman kavramları, aslında birbirlerinin tamamen zıttı olan kavramlar değildir. İş ve işin getirileri, boş zamanlarda ya da tatillerde yapmaktan keyif alınan eylemleri sağlayan bir motive kaynağıdır. İşe dönüş gününde yapılacak en değerli eylemlerden biri de iletişimi artırmaktır. Tatil anılarınızı paylaşabildiğiniz, benzer konulardan şikâyetçi olduğunuz ve aynı duygular deneyimlediğiniz insanlarla bir arada olmak, iletişiminizin güçlenmesine yardımcı olabilir.

ğ olarak görülebilir. Bu açıdan bakıldığında iş, bir araç olarak değerlendirilebilir. Tatil sonrası motivasyonu yüksek tutmak için uygulanabilecek bazı teknikleri şu şekilde detaylandırabiliriz:

Hedefler koyma

Hedefler koymaya küçük hedeflerle başlayın ve bu hedeflere ulaşmak için gayretli olun. Kolay birkaç işi tamamlayıp günlük görev sayısını azaltın ve sonunda en iyi performans gösterdiğiniz işime hızla erişebilirsiniz. Kısa vadeli hedefler koymak ve bunları adım adım tamamlayarak ilerlemek işe dönüş motivasyonunu artırabilir. Bu süreçte dikkat dağınıkları ortadan kaldırmak, en önemli noktaya odaklanmak ve işi en iyi şekilde yapmak motivasyon üzerinde olumlu etki gösterir. Örneğin, telefondan uzak durmak veya sosyal medya hesaplarının bildirimlerini sessize almak gibi küçük adımlar daha iyi odaklanmaya yardımcı olabilir. Bu da sessiz ve verimli bir çalışma ortamı oluşmasını sağlayabilir.

Küçük ödüller belirleme

Günlük hedefleriniz varsa ve bunları tek tek tamamlayorsanız her birini başardıktan sonra kendinize küçük ödüller vermeyi de ihmal etmeyin. Bu aşamada etkili ödüller bulmak ve kendinizi baltalamamak önemlidir. Örneğin, bir görevi tamamladıktan sonraki ödül, gelecek hafta işleri erteleyip geciktirmek olmamalıdır. Bu şekilde hem yarattığınız olumlu izlenimi yok edersiniz hem denge bir başarı grafiği oluşturursunuz. Bunun yerine kendinize içsel ve dışsal motivasyon ödülleri koyabilirsiniz. Dışsal motivasyon ödülleri, daha çok parayla satın alınabilecek kahve, çikolata veya lezzetli bir akşam yemeği olabilir. Kendinize çok istediğiniz o bluzu almak veya arkadaşlarla hafta sonu gidilecek bir konser bileti, başarıyla tamamladığınız görevlerin sonunda kendinize ödül olarak verebileceğiniz bazı seçenekler arasındadır.

İş stresi yönetimi

İş stresi pek çok bireyin dönem dönem yaşadığı bir durum olmakla birlikte

tatilden dönüş sürecinde stresin etkileri artış gösterebilir. Stresle sık sık karşı karşıya kalmak, depresyon veya anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarının gelişmesine zemin hazırlayabilir. Stres yönetiminde başvurulabilecek bazı yöntemleri şöyle açıklayabiliriz:

Stresle başa çıkma yöntemleri

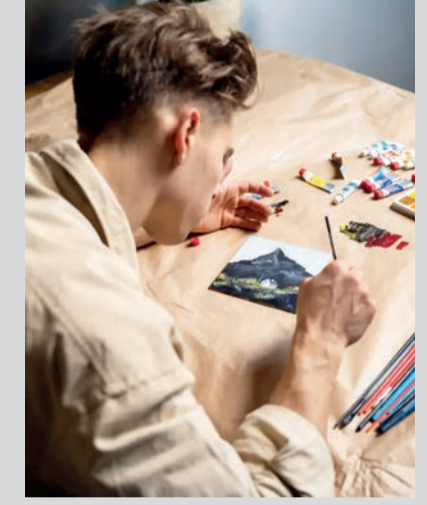
- Öncelikle stres hakkında daha çok bilgi edinilebilir, stresin belirtilerini ve nedenlerini öğrenebilirsiniz.
- Stresle başa çıkma yöntemleri hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Örneğin düzenli olmak, yazılı planlar yapmak ve bunları uygulamak için bir zaman cetveli kullanmak fayda sağlayabilir.
- Fiziksel sağlığa dikkat etmek için hareketli bir yaşam tarzı benimseyebilir, sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı uygulayabilirsiniz.
- İş yüküyle ilgili sorunlar varsa yöneticinizle bu konuyu görüşebilirsiniz. Gerçekçi hedefler koymak ve yaşanan sorunların çözümü için yardım istemek, iş yükünüz için faydalı bir adım olabilir.
- Bireyin kendine karşı nazik olması önemlidir. Her zaman mükemmel olmak zorunda değilsiniz. Kendinizi fazla eleştirmeden sınırlarınız çerçevesinde çalışabilirsiniz.
- Stres yaratan bir durum yaşamak üzere olduğunuzda geçmişini düşünüp benzer bir zorluk karşısında gösterdiğiniz başarılarınızı kendinize hatırlatabilirsiniz.
- Stresi tetikleyen durumların başında doğru kurulmayan iletişim gelir. Yanlış gitme ihtimali yüksek bir diyaloga hazırlanırken o sırada hissettiğiniz korku, öfke veya kaygı gibi olumsuz duyguları bir kenara bırakmaya çalışabilirsiniz. Bunun yerine sonuca yoğunlaşarak elde etmeyi arzuladığınız sonuca daha kolay şekilde ulaşabilirsiniz.
- Karşınızdaki bireye açık uçlu sorular sorarak etkili ve güçlü bir iletişim kurabilir, stresinizi azaltabilirsiniz.

Meditasyon ve nefes egzersizleri

- Nefes egzersizleri stresin azaltmasına ve daha az kaygılı hissetmeye yardımcı olan güçlü araçlardan biridir. Nefes egzersizi yaparken şu adımlar takip edilebilir:
- Nefes egzersizi için kendinizi rahat hissettiğiniz bir ortam seçin. Rahat bir sandalyede veya salonun ortasında yere oturabilir, dilerseniz yatağınıza uzanabilirsiniz.
- Kendinizi zorlamayın ve bu egzersizleri her gün aynı saatlerde yapmaya çalışın.
- Rahat kıyafetler giyin.
- Burnunuzdan nefes alın ve ciğerlerinizin yavaşça havayla dolmasına izin verin.
- Bir eliniz karnızda, diğer eliniz göğsünüzdeyken burnunuzdan nefes verin.
- Nefes alırken karnızın şişti-

Hobilerle ilgilenme

STRESİN etkilerinden arınmak ve tekrar olumlu duygularla harmanlanmak için hobilerinizi zaman ayırabilir veya yeni hobiler edinebilirsiniz. Örneğin resim yapmak, yetişkinler için hazırlanan boyama kitaplarını boyamak, zihni sakinleştirecek yapboz setleri edinmek gibi hobiler stresin azalmasına yardımcı olabilir. Doğa yürüyüşleri, yemek pişirme, masaj ya da günlük tutma gibi zihni rahatlatmaya yardımcı olan aktiviteleri günlük rutininize dâhil edebilirsiniz.



Kendinize zaman ayırma

GÜNLÜK plan içerisinde kişisel bakımınıza ve sizi mutlu eden aktivitelere zaman ayırın. Haberleri takip etme süresini de azaltarak kendinizle baş başa vakit geçirmeye çalışın. Örneğin balkonda bir kahve içebilir, meditasyon ya da nefes egzersizi yapabilir, günlük bakım rutininizi gerçekleştirebilirsiniz.

ğini, verirken de indigini hissedin. Karnızdaki elin, göğsünüzdeki elden daha fazla hareket ettiğini hissedin.

- Gözlerinizi açığa kapatın.
- İçinize dolan havanın size huzur ve dinginlik getirdiğini düşünün.
- Nefes verirken stresin ve kaygılı düşüncelerin uzaklaştığını hayal edin.

Meditasyon da stresi azaltmak, yaşamın kutsal ve mistik güçlerinin daha iyi anlaşılmasını sağlamak için etkili olan yolların biridir. Zihin ve beden arasındaki iletişimi artırma yöntemlerinden biri olan meditasyon; derinleşmeye, rahatlamaya ve zihnin boşalmasına yardımcı olabilir. Meditasyon sırasında tek bir noktaya odaklanarak zihni ele geçiren olumsuz düşüncelerden kurtulmak ve bunun sonucunda hem fiziksel hem duygusal açıdan iyi oluş haline ulaşmak hedeflerdir.

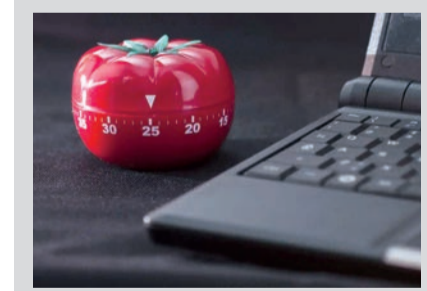
Verimliliği Artırma Yolları

İş yerinde verimliliği artırmak için motivasyon sağlamanın yanı sıra bazı teknikler de uygulanabilir. Bunları şu şekilde detaylandırabiliriz: Görevleri önceliklendirerek daha yüksek üretkenlik düzeyine erişebilir, daha verimli çalışabilir, iş yükünü daha iyi kontrol ederek kaygı ve stres düzeyinizi azaltabilirsiniz.

Psikolojik rahatlama ipuçları

Tatil sonrası işe dönüş sürecinde psikolojik olarak rahatlayabilmek, kendini bir anda işlerin ortasında bulan bireyler için zorlu olabilir. Ancak bazı ipuçlarını takip ederek bu süreci mümkün olduğunca daha az stresli geçirebilirsiniz.

HABER MERKEZİ



Pomodoro tekniğiyle çalışma

STRESİN etkilerinden arınmak ve tekrar olumlu duygularla harmanlanmak için hobilerinizi zaman ayırabilir veya yeni hobiler edinebilirsiniz. Örneğin resim yapmak, yetişkinler için hazırlanan boyama kitaplarını boyamak, zihni sakinleştirecek yapboz setleri edinmek gibi hobiler stresin azalmasına yardımcı olabilir. Doğa yürüyüşleri, yemek pişirme, masaj ya da günlük tutma gibi zihni rahatlatmaya yardımcı olan aktiviteleri günlük rutininize dâhil edebilirsiniz.

İstanbul'un fethi kutlu olsun

İstanbul Valisi Davut Gül, İstanbul'un Fethi'nin 573'üncü yıl dönümü dolayısıyla kutlama mesajı yayımladı. Vali Gül, "Ecdadımız, bu şehri sadece fethetmedi; her sokağına, her semtine mührünü vurdu. Süleymaniye'de Boğaz'ı selamlayan ezanlarla, Sultanahmet'te semaya yükselen kubbelerle, Eyüp Sultan'da dualarla medeniyetimizin ebedi başşehri yaptı" dedi



İSTANBUL Valiliği'nin sanal medya hesabından paylaşılan mesajda Vali Davut Gül, İstanbul'un Fethi'nin 573'üncü yıl dönümünü büyük bir gurur, heyecan ve bayram coşkusuyla idrak ettiklerini belirtti. Vali Gül, "29 Mayıs 1453, yalnızca bir şehrin kapılarının açıldığı gün değil; aklın, bilimin ve inancın zaferidir. Adaletle hükmetmenin, hoşgörülle insanlığı kucaklamanın, nebevi müjdenin ışığında yeni bir dünya inşa etmenin sembolüdür." dedi. Vali Gül, mesajında şu ifadelerle yer verdi: "Ecdadımız, bu şehri sadece fethetmedi;

her sokağına, her semtine mührünü vurdu.

Türkiye yüzyılı vurgusu yaptı

Süleymaniye'de Boğaz'ı selamlayan ezanlarla, Sultanahmet'te semaya yükselen kubbelerle, Eyüp Sultan'da dualarla medeniyetimizin ebedi başşehri yaptı. Her dilden, her inancın insanın huzur içinde yaşadığı bir esenlik yurdu haline getirdi. Bugün bizler de Sayın Cumhurbaşkanımızın liderliğinde, aynı ruhla bu kutlu emanete layık olabilmek için tüm gücümüzle çalışıyor; gönülleri fethetmeye devam ediyoruz. Gençleri-

mizin Fatih Sultan Mehmet Han'ın azmi, vizyonu ve liderliğinden aldığı ilhamla; bilimde, sanatta, teknolojiye elde ettiği başarılarla Türkiye Yüzyılı'nın inşasına katkıları bunun en güçlü göstergesidir. Bu düşüncelerle, şehirlerin sultanı İstanbul'a hizmetkar olmayı nasip eden Rabbime hamd ediyor, Feth-i Mübin'in 573. yıl dönümünü kutluyorum. Fatih Sultan Mehmet Han ve kutlu askerleri başta olmak üzere kahraman ecdadımızı, tüm şehitlerimizi rahmet, minnet ve şükranla yad ediyorum" ifadelerini kullandı. **DHA**

erkan75sarikaya@gmail.com

ERKAN SARIKAYA

HAYATA DAİR



Köyde ev yapmak

Anadolu'nun farklı bölgelerinde bulunan Köylerde doğup, çeşitli sebeplerden dolayı büyük şehirlere göç edenler yaz aylarında tatil için doğdukları Köyde tatil yapma seçeneğini öne çıkarıyorlar. Emekli olanların düşüncesi ise doğdukları Köylerde ev yapmak olduğunu arkadaşlarıyla sohbet ettiğimizde öğreniyoruz. Aslında modern yaşam kültürü içinde sıklıkla köylülerin yaşam kültürüne özindiklerini kırsal bölgelerde yaptıkları evlerden anlıyoruz. Artık Köylünün sıradan hayatı, şehirde yaşayanların hayali haline geldiğini görebiliyoruz.

Salgın hastalıklar, iç savaşlar, ekonomik krizler ve deprem gibi büyük doğal afetler dahil her şeye açık bir coğrafyada yaşıyoruz. Covid-19 salgını olduğu dönemde şehirlerden uzaklaşmak isteyenlerin yazlık evler ve köylere gittiklerini bu durum arsa ve tarla fiyatlarını yükseltmesine sebep olduğunu gördük. Ev yapmak isteyenler hiçbir şey olmasa bile kafa dinlendirmek için ev yaptırdıklarını belirtiyorlar.

Köyde ev yapmak size betonarme şehir hayatının stresinden uzak, doğal bir yaşam alanı oluşturmanızı sağlar. Köylerde Şehirde farklı olarak kendi yiyeceğinizi doğal ortamda yetiştirmenize olanak sağlar. Köyde ev yapmak, Gıda üretimi imkanı sunması, kendi arazinizde maliyet avantajı yaratması ve kültürel bağlarınızı sürdürmeniz gibi temel sebeplerle tercih edilmektedir.

Büyüklerimiz kent yaşamı yorar Köy hayatı iyileştirir diyorlar. Köyde ev yapmak, streten uzak bir yaşam için iyi bir tercih diyebiliriz. Şehir merkezlerindeki kalabalık, gürültü ve hava kirliliğinden uzaklaşarak çok daha sakin ve huzurlu bir yaşam kalitesi sunar.

Köyde ev yapmak, Doğal ve sağlıklı beslenme için size geniş olanak ve imkanlar sunar. Kendi sebze ve meyvenizi yetiştirebilir, doğal tarım ve hayvancılık imkanlarıyla sağlıklı gıdaya doğrudan erişebilirsiniz.

Şehir içinde aşgari ücret ile çalışanların ev alması günümüz şartlarında çok zor görünüyor. Ama Köyde ev yapmak için düşük bütçeler yeterli olabiliyor. Köyde ev yapmak, düşük yaşam maliyet tasarrufu sağlar. Şehir merkezlerindeki yüksek konut fiyatları ve kira giderleri düşünüldüğünde, kendi tarlanızda veya aranızda daha düşük bütçelerle müstakil bir yaşam kurabilirsiniz.

Kent içinde ev yapmak için imar şartları ve kurallarına uymak zorundasınız. Eğer apartman dairesinde oturuyorsanız ev içinde ve dışında yapmak istedikleriniz sınırlıdır. Köyde ev yapmak, kendi tercih ve zevkinize göre yaşam alanları oluşturmakta daha özgür davranabiliyorsunuz. Evinizin mimarisinden bahçe düzenine kadar her detayı kendi zevkinize ve ihtiyaçlarınıza göre tasarlayabilirsiniz.

Köyde ev yapmak, sadece ekonomik sebepler değil, sağlıklı bir yaşam için ve daha özgür bir yaşam olanakları sunduğu için şehirde yaşayanların tercihleri arasında ilk sırada yer almaya başladı. Sadece köylerde değil özellikle denize yakın bölgelerde yazlık evleri tercih edenlerin oranı da artıyor. Ev yapmak fırsatı bulamayan bir kesim ise çocuklarına doğdukları köyde gömülmeyi vasiyet ediyorlar.

DELEGE SİSTEMİ RAFA KALKMALI

Uluslararası İlişkiler ve Strateji Uzmanı Dr. Erol Mütercimler, CHP'de yaşanan son gelişmeleri değerlendirirken partinin en temel sorununun "delege sistemi" olduğunu söyledi. Sözcü Tv'de konuşan Mütercimler, yıllardır aynı sorunun devam ettiğini belirterek CHP'nin kurtuluş reçetesi-nin aidaat ödeyen üyelerin doğrudan söz sahibi olduğu bir sisteme geçmek olduğunu ifade etti

CHP'de yaşanan tartışmalar ve parti içi krizlere ilişkin değerlendirmelerde bulunan Mütercimler, şu ifadeleri kullandı: "Özgür Özel bir siyasetçi. Tabii ki yüzde 60 ile geliriz diyecek. Önceki seçimlerden örnek verecek. Birincisi sene 1996-1997. Mim Kemal Öke var İsmail Cem ve Altan Öymen var. Bir de ben varım. Orada da CHP konuşuyoruz. Orada da CHP'nin sorunlarını tartışıyoruz. Orada benim sorularıma Altan Öymen: 'Erol bey 26 tane soru sordu. Bu 26 soruya yanıt vermimiz 26 saatimizi alır' demişti. Bakın ben o programda demiştim ki: CHP'nin başının belası delege sistemidir."

Üye sistemine geçilmeli

Delege sisteminin partiyi yıllardır çıkmaza sürüklediğini savunan Mütercimler, sistemin nasıl işlediğine dair de örnek verdi: "Sebebini söyleyeyim. Niçin bela? Düşününüz. Uşak Belediye

Başkanı için ne deniyor; oradaki delegelere bakarsak yüzde 60'ı çalışanları deniyor. Bu sadece orasıyla ilgili değil. Her şehir ve ilçedeki gibi geçerli. Birileri hemşehrisini, akrabasını delege yapıyor. O delegelerde onu bir yere taşıyor. Ben o zaman dedim ki; CHP delege sisteminden çıkmalı. Aidaat ödeyen üyeler sistemine geçmeli. Kurtuluşunun birinci reçetesi budur. Aradan bunca zaman geçti; hala bu sistem var."

Özgür Özel'in çağrısı doğru

Özgür Özel'in "2 milyon üye oy kullansın" çağrısını da değerlendiren Mütercimler, bunun doğru bir yaklaşım olduğunu ancak geç kalındığını savundu: "Özgür Özel'in 2 milyon üye oy kullansın çağrısı çok doğru. Ama bunu neden daha önce yapmadınız? Elinizde de rica ediyorum bir pergel alın. Pergelin ucunu Tunceli'ye koyun delegelerin çoğunun 6 ilden olduğunu göreceksiniz. Dolayısıyla CHP'nin içinde olduğu durum bu vaziyettir."

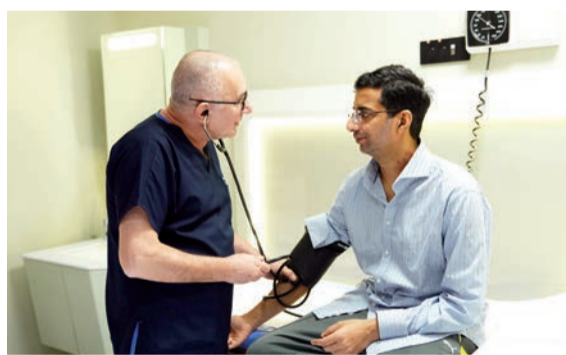
Parti için demokrasi şart

Parti içi demokrasi olmadan ülkede demokrasinin sağlanamayacağını söyleyen Mütercimler, mevcut sistemin "tek adam" anlayışını beslediğini ifade ederek şunları söyledi: "Sürekli tek adam sisteminden şikayet ediyoruz. Bakın dedim mevcut sistemde beni seçseniz kısa süre sonra diktatör olurum. Bu sistem yanlışlığı partilerde de ge-

çerli. Partilerde demokrasi olmazsa ülkede de olmaz. Şimdi fırsat bu fırsat. Türk demokrasisi için tarihi bir fırsat vardır."

CHP bir devlet partisidir

Açıklamalarının devamında CHP ve MHP için "devlet partisi" değerlendirmesinde bulunan Mütercimler, şu ifadeleri kullandı: "Türkiye'de iki tane devlet partisi var. Biri CHP, biri MHP. Devlet çatısı bu partiler üzerinden korur. CHP zaten devleti kuran parti. Derin devlet şu anda CHP'yi koruyor. CHP'nin daha iyi hale gelmesi için uğraşılıyor."



Şifayı İstanbul'da buldu

PAKİSTAN'DA yaşayan 41 yaşındaki dahiliye uzmanı Rakesh Parkesh, kalbindeki mitral kapak rahatsızlığı nedeniyle tedavi olmak için yaklaşık 4 bin kilometre yol kat ederek İstanbul'a geldi. Medipol Acıbadem Bölge Hastanesi'nde küçük kesi yöntemiyle gerçekleştirilen mitral kapak tamiri ameliyatının ardından Parkesh'in sağlık durumunun iyi olduğu bildirildi. Kalp Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Cengiz Köksal, hastanın mitral kapagında çökme bulunduğunu belirterek, tedavi sürecinin uzun değerlendirmeler ve görüşmeler sonucunda planlandığını söyledi. Hastanın aynı zamanda doktor olması nedeniyle tedavi seçeneklerine hakim olduğunu ifade eden Köksal, "Mitral kapagın tamir edilmesini ve bunun minimal invaziv, yani küçük kesi yöntemiyle yapılmasını özellikle istiyordu. Kapak tamiri sonrası kan sulandırıcı kullanma zorunluluğu ortadan kalabiliyor ve iyileşme süreci daha hızlı ilerleyebiliyor. Hastamızı İstanbul'a davet ettik ve küçük kesi yöntemiyle mitral kapak tamiri ameliyatını gerçekleştirdik. Kontrollerinde herhangi bir sorun görünmüyor. Kısa süre içerisinde ülkesine dönmelerini planlıyoruz" dedi.

Oğlumun adaletini geri istiyorum

Bakırköy Özgürlük Meydanı'na gelen Mattia Ahmet Minguzzi'nin annesi Yasemin Minguzzi, oğlunun katillerinin fotoğrafının bulunduğu afişleri duvarlara astı. Burada konuşan Minguzzi, "Biz yaklaşık bir buçuk yıldır zulüm içinde yaşıyoruz. Ben oğlumun adaletini geri istiyorum. Oğlumun adaleti yarım kaldı. Bu durum Türkiye'de kamuoyunu da gerçekten çok rahatsız ediyor" dedi

MATTIA Ahmet Minguzzi'nin annesi Yasemin Minguzzi, Bakırköy Özgürlük Meydanı'na gelecek oğlunun katillerinin fotoğraflarının bulunduğu afişleri duvarlara astı. Meydan çevresinde bulunan duvarlarda serbest bırakılan kişiler ve cezaevinde olan diğer katillerin fotoğrafları yer aldı. Meydanda bulunan alanda açıklama yapan Yasemin Minguzzi, "Bayram hiç güzel geçmiyor. Bu saatlerde sokaklarda çocuğumun adaletini arıyorum. Her yere bu katillerin fotoğraflarını yapıştırıyorum. Sadece İstanbul'a değil, Türkiye'nin bütün illerine de bu fotoğrafları yapıştıracağım. Hakim bey, duruşmaya 'Bir evladımı kaybettim' diyerek başladı. Ancak sonrasında darbelerden bahsetti. 'İki tarafı da memnun edeceğim' diye bir şey söyledi. İki tarafı memnun edeceğim demek ne demek? Oğlumun davasında darbeler-

den bahsetmek ne demek? Ben bunun cevabını bekliyorum. Neden darbelerden bahsedildi, bunu soruyorum" dedi.

Başka çocuklar için de mücadele

Yasemin Minguzzi, "Vicdanının sesini artık duysun, kulak versin. Böyle bir bayram geçmez. Bakın, 'Evladını kaybetmiş bir baba olarak konuşuyorum' kendisi de öyle dedi ya. Ben bunun peşini bırakmayacağım. Bu katillerin de peşini bırakmayacağım. 2 tanesinin dışarıda olmasını kabullenemiyorum. Biz yaklaşık bir buçuk yıldır zulüm içinde yaşıyoruz. Ben oğlumun adaletini geri istiyorum. Oğlumun adaleti yarım kaldı. Bu durum Türkiye'de kamuoyunu da gerçekten çok rahatsız ediyor. Sadece Ahmet için değil, başka çocuklar için de mücadele etmiştik. Ama ben oğlumun kanının yerde kalmasını kabul etmiyorum" diye konuştu. **DHA**



Küçükçekmece'de sıkı denetim var

KÜÇÜKÇEKMECE İlçe Emniyet Müdürlüğü'nce, Kurban Bayramı tedbirleri kapsamında, ilçe genelinde 500 personelin yer aldığı drone destekli huzur denetimi gerçekleştirildi. Vatandaşların huzur içerisinde bir bayram geçirmesi, can ve mal güvenliği korumak amacıyla kurban pazarları, mezarlıklar, AVM'ler, camiler, Marmaray istasyonları, Metrobüs istasyonları, Metro durakları, Menekşe ve Kanarya Sahili'nde denetimler sıkılaştırıldı. Denetimlerin bayram süresince devam edeceği öğrenildi. **DHA**

TAY SÜRÜCÜ KURSLARI
EHLİYET-SRC-PSIKOTEKNİK

TÜM EHLİYET SINIFLARININ TEK ADRESİ

HİZMETLERİMİZ:

- TÜM EHLİYET SINIFLARINDA EĞİTİM İMKANI
- KADINLARA ÖZEL KADIN SÜRÜCÜ EĞİTİM EKİBİ
- TRAFİK PSİKOLOJİSİ DESTEĞİ İLE EĞİTİM
- ÖZEL DİREKSİYON EĞİTİM BİRLİĞİ
- TİCARİ ARAÇ SÜRÜCÜLÜĞÜ İÇİN SRC EĞİTİMİ

ESENYURT, BEYLİKDÜZÜ VE BAĞÇEKEM BÖLGELERİNDE HİZMETİNİZDEYİZ

Detaylı bilgi almak için bizimle iletişime geçebilirsiniz! **0212 596 79 84**
taysurucukurslari.com

HAZ KEBAP
Damaklarda iz bırakan lezzet

HAZ KEBAP GERÇEK URFA LAHMACUNU

Lezzetin, geleneğin ve sıcak bir ortamın buluştuğu Haz Kebab'ta sizi ağırlamaktan mutluluk duyarız!

0212 873 06 70

Büyükköy, Beylikdüzü Cd. C Blok No: 5 Daire: 2/A-F, Beylikdüzü - İstanbul

www.hazkebab.com

DOLMABAĞÇE OKULLARI
BEYKENT KAMPÜSÜ

Gelecek Eğitimedir!

Global Fırsatların Kapıdadır!

444 4 555 | dolmabahce.k12.tr | dolmabahceokullari

www.haberdar.com.tr

Özgür haberciliğe açılan pencere

HABERDAR BİR TIK ÖTENİZDE

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

Vekaleten kurban kesiyoruz çünkü...

Her Kurban Lösemili Çocuklara CAN

0312 447 06 60
losev.org.tr

DAMGA
Sosyal Medya Hesapları

TAKİP ET ABONE OL

@gazetedamga

@gazetedamga

@damgacom

@gazetedamga

Türkiye'nin yeni e-ticaret markası

JetzShop
www.jetzshop.com

EV & MOBİLYA | HÜÇKÜK EV ALETLERİ | Beyaz Eya | Elektrikli Scooter | Motor Yağı ve Katkılar | Hijyen Bakım Aletleri

JetzShop
www.jetzshop.com

ECO GARNIA

MİNİK BİR TOHUM, BÜYÜK BİR YOLCULUK.

Eco Garnia ile çocuklar tohumdan fidana uzanan süreci kendi elleriyle deneyimler. Sorumluluk alır, beklemeyi ve bakım vermeyi deneyimler, doğayla bağ kurar.

Minik Bahçeyi Fesleğen Kiti

Kendi Bitkini Yetiştir
Bitki Yetiştirme Kiti

SORUMLULUK Gelişimi izler.
SABIR Beklemeyi ve bakım vermeyi deneyimler.
DOĞA BİLİNCİ Doğaya saygı duyar.

TOHUMDAN FİDANA, BİRLİKTE BÜYÜTELİM.

EK Tohumunu toprakla buluştur.
SULA Düzenli sulama ile ona iyi bak.
İZLE Gelişimini adım adım takip et.
ÖĞREN Sabırla büyüt, doğayı keşfet.

Dijital bakım rehberi için QR kodu okutun

info@ecogarnia.com | 05549694280 | ecogarnia.com

ALPARSLAN KONAKLARI

*221 bağımsız bölüm *Çift katlı otopark *Araç şarj istasyonları *Kapalı havuz
*Türk hamamı *Sauna *Buhar banyosu *Fitness *Sosyal tesisleri
*Devlet kreşi ücretiz *Sağlık kabini *Jeneratör *7/24 güvenlik
*Muhteşem kapanmaz deniz manzarası

CEMREM İNŞAAT güvencesindeki bu eşsiz projede yerinizi ayırmak için sakın geç kalmayınız...

cemrem
İNŞAAT
CEMREM MAĞAZA İNŞ. SAN. TIC. LTD. ŞTİ.

Telefon: **0212 723 55 55**
Adres: Fatih Mah. Cengiz Topel Cad. No:6A1 Büyükçekmece / İstanbul

Küba istihbaratın hedefinde

ABD'li yetkililere dayandırılan yeni istihbarat değerlendirmelerine göre Çin ve Rusya, son yıllarda Küba'daki elektronik dinleme ve casusluk faaliyetlerini büyük ölçüde genişletti. Özellikle Florida'daki Amerikan askeri merkezlerinin hedef alındığı belirtildi

ABD ile Küba arasındaki gerilim yeniden tırmanırken, Amerikan basınına yansıyan yeni istihbarat değerlendirmeleri dikkat çekti. Wall Street Journal'ın, ABD'li yetkililere dayandırıldığı habere göre, Çin ve Rusya, son yıllarda Küba'daki elektronik dinleme altyapılarını önemli ölçüde genişletti ve adadaki istihbarat personeli sayısını 2023'ten bu yana yaklaşık üç kat artırdı. Amerikalı yetkililer, Pekin ve Moskova'nın özellikle Florida'daki

kritik Amerikan askeri üslerini hedef alan gelişmiş dinleme ekipmanları konuşlandırdığını öne sürdü.

Hedefe koyuldu iddiası

Habere göre Çin ve Rusya'nın temel hedefleri arasında: ■ Tampa'daki ABD Merkez Kuvvetler Komutanlığı (CENTCOM), ■ Miami yakınındaki ABD Güney Komutanlığı (SOUTHCOM) yer alıyor. Söz konusu merkezler, ABD'nin

Orta Doğu ve Latin Amerika operasyonlarını yöneten en kritik askeri karargâhlar arasında bulunuyor. Yetkililer, Küba'daki tesislerin Moskova ve Pekin açısından 'en önemli dış dinleme noktalarından biri' kabul edildiğini öne sürdü.

18 dinlenme tesisi

Güncellenen ABD istihbarat değerlendirmelerine göre Küba'da bilinen toplam 18 sinyal istihbaratı tesisi bulunuyor.

Bunların: ■ 3'ünün doğrudan Çin tarafından, ■ 2'sinin ise Rusya tarafından işletildiği, ■ geri kalan tesislerin ise Küba'ya ait olduğu belirtildi. Bazı üslerin Küba yönetimiyle ortak işletildiği de öne sürüldü. ABD'li üst düzey bir yetkili, Çin ve Rusya'nın adadaki faaliyetlerini daha da büyütmesinin beklendiğini ifade etti. **HABER MERKEZİ**



BARIŞAMAYAN İKİ ÜLKE:

PAKİSTAN VE HİNDİSTAN

Yıllardır kangrene dönmüş Hindistan-Pakistan gerilimi 2025 yılında olduğu gibi zaman zaman yine alevleniyor. İki komşu ülkenin bir türlü kalıcı barışı sağlayamamasının altında yıllardır süregelen savaşlar yatıyor

2 Nisan 2025 tarihinde; Hindistan, Pakistan ve Çin'in sınırlarının keşiştiği noktada yer alan bir dağlık bölge olan Keşmir'de, çoğu sivil 26 kişinin öldüğü bir saldırı yaşandı. Hindistan, saldırıyı Pakistan merkezli gruplara bağlayarak 7 Mayıs'ta "Operation Sindoor" adlı büyük bir hava hareketi düzenledi ve Pakistan'a ait askeri hedefleri vurdu. Karşılıklı topçu atışları, drone saldırıları ve diplomatik yaptırımlar sonrası iki ülke savaşın eşiğine gelirken, ABD ve Çin'in arabuluculuğuyla 10 Mayıs'ta kırılğan bir ateşkes sağlandı.

İki ülke arasındaki gerilim hâla sürüyor. Uluslararası endişelerin artmasına neden olan en önemli etmen ise iki nükleer gücün karşı karşıya gelmesi. Bu vahametteki bir çatışmanın tarihsel kökenleri ise 1947 yılına dayanıyor. O tarihten günümüze kadar çeşitli sebeplerle savaşan iki ülkenin geriliminin sonuçları ise her savaş için farklı olmuş.

İlk kez silahlar konuşuyor: 1947-48 Savaşı

1947 yılında Britanya, Hindistan'ı din temelli iki ayrı ülkeye ayırarak Hindistan'ın bağımsızlığını tanıdı: Hinduların çoğunlukta olduğu Hindistan ve Müslümanların çoğunlukta olduğu Pakistan. Bu bölünme yaklaşık 15 milyon insanın zorla yer değiştirmesine ve büyük bir şiddet dalgası sonucu milyonlarca insanın yaşamını yitirmesine neden oldu. En büyük anlaşmazlık noktası, her iki ülkenin de hak iddia ettiği Cammu ve Keşmir bölgesi oldu. Bu bölge, Müslüman çoğunluğa sahip olmasına rağmen Hindu olan Hari Singh'in Hindistan'a katılma kararı nedeniyle çatışmaların merkezi haline geldi. Bu karar Pakistan'ın itirazlarıyla daha sonra gerçekleşecek üç büyük savaşın fitilini ateşledi: 1965, 1971 ve 1999.

1960'ta iki ülke arasında Indus Nehirleri üzerindeki su paylaşımını düzenleyen bir anlaşma yapılsa da, Keşmir üzerindeki gerilim devam etti. 1965'te Pakistanlı askerler sivil kılığında Keşmir'e sızarak çatışmaları

başlattı. Karşılıklı olarak Hindistan, Pakistan'ın Lahor kentine kadar ilerleyince II. Keşmir Savaşı patlak verdi. 200 binden fazla sivilin ölümüne yol açan bu savaşta net bir galip çıkmadı. Çatışmalar Sovyetler Birliği'nin arabuluculuğuyla Taşkent Anlaşması ile sona erdi, ancak sorunlar çözülmedi. Her iki taraf da birbirleriyle diplomatik ilişkileri sürdürse de güven ortamı oluşmadı.

Bangladeş kuruluyor: 1971 savaşı

1971 Savaşı'nın kaynağı Keşmir değil, Pakistan'ın içindeki krizdi. Doğu ve Batı Pakistan arasındaki siyasi gerilim bir iç savaşa dönüştü. Doğu'daki halkın talepleri karşılanmayınca ordu baskı uygulamaya başladı. Hindistan, Doğu Pakistan'daki bağımsızlık mücadelesine destek verdi. Aralık 1971'de Hint ordusu müdahale etti ve kısa sürede Pakistan ordusunu teslim aldı. Bunun sonucunda Bangladeş bağımsız bir devlet olarak kuruldu. Ertesi yıl imzalanan Simla Anlaşması, anlaşmazlıkların barışçıl yollarla çözülmesini ve Kontrol Hattı'nın tanınmasını öngördü. Bu arada Hindistan, nükleer kapasitesini ilk kez bu dönemde test etti.

1999 Kargil Savaşı

Nükleer silahların devreye girmesiyle 1998 yılı dönüm noktası oldu. Her iki ülkenin de nükleer denemeler yapması, çatışmayı yeni bir boyuta taşıdı. Bu durum, dünya kamuoyunda Hindistan-Pakistan ilişkilerini sadece bölgesel değil, küresel bir güvenlik riski olarak öne çıkardı. 1999 yılında, Pakistan askerleri gizlice Kargil bölgesine sızarak Hint askeri noktalarını ele geçirdi. Hindistan karşı saldırı düzenleyerek sızmaları geri püskürttü. Bu gelişme, Kargil Savaşı olarak tarihe geçti ve her iki taraf da



kayıplar verdi. Uluslararası baskılarla Pakistan geri çekildi. Savaş, Pakistan açısından hem diplomatik hem askeri bir başarısızlık olarak değerlendirildi

2019 Pulwama saldırısı ve sonrası

14 Şubat 2019'da, Hindistan'ın Cammu ve Keşmir bölgesindeki Pulwama'da, Pakistan merkezli Ceys-i Muhammed [Jaish-e-Mohammed (JeM)] örgütü tarafından düzenlenen bir intihar saldırısında 40 Hint paramiliter askeri hayatını kaybetti. Bu olay, Keşmir'de son 30 yılın en kanlı saldırısı olarak kayda geçti. Hindistan, saldırının arkasında JeM'in yanı sıra Pakistan istihbaratının da dolaylı rolü olduğunu öne sürerek Bala-kot'taki JeM kampına hava saldırısı düzenledi. Pakistan ise saldırının boş bir alanı hedef aldığı savunarak ertesi gün iki Hint uçağını düşürdüğünü ve bir pilotu yakalayıp kısa süre sonra serbest bıraktığını açıkladı. Yaşanan bu gelişmeler, iki nükleer silahlı ülke arasında doğrudan bir savaş ihtimalini güçlendirdi. Uluslararası toplum ise her iki tarafa da sakin kalma çağrısı yaptı. Aynı yılın Ağustos ayında Hindistan, Anayasa'daki 370. maddeyi iptal ederek Keşmir'e tanınan özel statüyü kaldırdı. Pakistan bu kararı sert bir dille eleştirerek ciddi bir tahrik olarak nitelendi. Sonraki süreçte Keşmir'de telefon ve internet erişimi kısıtlandı, çok sayıda kişi gözaltına alındı ve bölgedeki askeri varlık belirgin şekilde artırıldı. Tüm bu adımlar, 2019'u Hindistan-Pakistan ilişkilerinde daha gergin ve baskıcı bir dönem başlangıcı haline getirdi.

HABER MERKEZİ

TRUMP'IN EN PARLAK DESTEKÇİSİ: NICKİ MINAJ

Rap dünyasının en güçlü kadın yıldızlarından Nicki Minaj, Donald Trump'a verdiği desteği artık perde arkasında tutmuyor. Bir dönem siyasi tavrını açıkça göstermenin kariyerine zarar verebileceğini düşünen Minaj, bugün Trump çevresinin en dikkat çeken kültürel figürlerinden biri haline geldi

ABD siyasetinde ünlü desteği uzun yıllardır Demokrat Parti'nin güçlü olduğu alanlardan biri olarak görülmüştü. Ancak Donald Trump cephesi, özellikle genç seçmenlere, sosyal medya kullanıcılarına ve siyah seçmenlere ulaşmak için popüler kültür dünyasından isimleri yanına çekmeye çalışıyor. Bu stratejinin son dönemdeki en dikkat çekici ismi ise Nicki Minaj oldu. Bir zamanlar Trump'ın bazı politikalarını eleştiren sanatçı, artık Beyaz Saray etkinliklerinde boy gösteriyor, yönetimin gündemindeki konulara destek veriyor ve milyonlarca takipçisini siyasi çağrılarla harekete geçirmeye çalışıyor.

Gizli destek başladı

İddiaya göre Trump'ın 2024 seçimlerinden kısa süre önce uçağında aldığı telefonlardan biri, beklenmedik bir isimden geldi. Hatın diğer ucunda Nicki Minaj vardı. Sanatçının bu görüşmede Trump'ın yeniden seçilmesini desteklediğini söylediği, ancak bu desteği kamuoyuna açıklamak konusunda çekimser davrandığı öne sürüldü. Trump'ın kampanya yöneticileri ise bu desteğin açıkça ilan edilmesini istiyordu. Çünkü Minaj, yalnızca rap dünyasının en popüler kadın yıldızlarından biri değil; aynı zamanda sosyal medyada büyük bir etki alanına sahipti.

Ancak Minaj ve ekibinin o dönem daha temkinli davrandığı belirtiliyor. Sanatçının siyasi bir taraf seçmesinin markasına, iş birliklerine ve müzik kariyerine zarar verebileceği düşünülmüştü. Bu nedenle destek perde arkasında kaldı. Fakat Trump'ın yeniden Beyaz Saray'a dönmesinin ardından tablo değişti.

Artık saklamıyor

Nicki Minaj bugün Trump dünyasının en görünür destekçilerinden biri olarak öne çıkıyor. Sanatçı,



Oval Ofis'i ziyaret etti, Birleşmiş Milletler'de Trump yönetiminin desteklediği bazı başlıklar için konuştu, Washington'daki etkinliklerde boy gösterdi ve sosyal medya hesaplarından takipçilerine siyasi çağrılar yaptı. Minaj'ın bu yeni rolü yalnızca sembolik bir destekle sınırlı değil. Sanatçı, Trump yönetiminin öncelikleri arasında gösterilen bazı konular için aktif biçimde kampanya yürütüyor. Çocuklara yönelik Trump hesapları için kendi parasını ortaya koyduğu, muhafazakar yorumcularla yayınlara katıldığı ve Trump çevresindeki isimlerle birlikte sosyal medya içerikleri ürettiği belirtiliyor. Washington'daki "Melania" belgeselinin galasında da dikkat çeken isimlerden biri Minaj oldu. Sanatçı, Trump ailesinin yakınında oturdu ve gecenin en çok konuşulan konuları arasına girdi. Bu tablo, Minaj'ın artık yalnızca dışarıdan destek veren bir ünlü olmadığını, Trump çevresinde doğrudan görünür bir figüre dönüştüğünü gösterdi.

Trump'tan övgü

Trump da Minaj'a duyduğu ilgiyi ve memnuniyeti gizlemiyor. Şubat ayında bir Siyahi Tarih Ayı etkinliğinde konuşan Trump, Minaj'ın uzun ve bakımlı tırnaklarından söz ederek sanatçıyı övdü. Trump'ın Minaj için "Çok güzeldi, çok harikaydı ve en önemlisi ne olup bittiğini anlıyor" dediği aktarıldı.

HABER MERKEZİ

İsraili bakana giriş yasağı

Fransa, Gazze'ye insani yardım götürmek amacıyla yola çıkan Global Sumud filosundaki aktivistlere yönelik müdahale nedeniyle İsrail Ulusal Güvenlik Bakanı Itamar Ben-Gvir'in ülkeye girişini yasakladı

FRANSA Dışişleri Bakanı Jean-Noel Barrot, Gazze'ye gitmeye çalışan yardım filosundaki Avrupalı aktivistlere yönelik muamele nedeniyle İsrail Ulusal Güvenlik Bakanı Itamar

Ben-Gvir hakkında dikkat çekici bir karar alındığını açıkladı. Barrot, Ben-Gvir'in artık Fransa top-raklarına giriş yapamayacağını duyurdu. Kararın, Gazze ablukasını kırmak amacıyla yola

çıkın Sumud filusunda bulunan Fransız ve Avrupalı aktivistlere yönelik olayların ardından alındığı belirtildi.

Fransa bunu kabul edemez

Fransa Bakan, sosyal medya platformu X üzerinden yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı: "Fransa, Fransız vatandaşlarının tehdit edilmesini, korkutulmasını veya kötü muameleye maruz bırakılmasını kabul edemez. Barrot ayrıca, Ben-Gvir'in eylemlerinin İsrail içindeki çok sayıda siyasetçi tarafından da eleştirildiğini belirtti. Açıklamasında şu ifadeleri kullandı: Bu olaylar, Filistinlilere yönelik nefret ve şiddeti teşvik eden uzun açıklama ve eylem zincirinin devamıdır." **DHA**



Bir ülke Alman devleti anlamında	Akul Baş bıçağı, yülgü	Mahpus Dostlar	Kuruntu	Lütf, inayet, atfet	Mirasçının aldığı Ab	Müzikte duraklama	Öksürme sesi Açıkça söyleme	Örülmiş olan Gözün renkli bölümü	Nobelyum (Simge)	Yazı Daire ile ilgili	Mahfuz otlak Deyi
			Kişisel			Büyük Nefha			Odası olan Kötü, fena		
Kakım Genellikle tek parçalı kadın giyeceği	Bembeyaz Yönlerden her biri			Kuran bölümleri Metabolik enerji		Olgunlaşma miş ekşi üzüm Bir şehir			Ögecik Restriksiyon enzimi		
			İhsas		Eserler			Geri karşıt			Galyum (Simge)
Fotoğraftaki oyuncu Kuşatan, çeviren					Fotoğraftaki oyuncu Bir gösterme sıfatı						Madde Setilik alkol
				Frenği çibani Otorite					Boynun arkası Bir bağlaç		
Köpek Dünyanın uydusu Türk Haber Ajansı		Pense					Özen, özenme				Yazık anlamında
				Kaba baston Devlet hazinesi Bir Yunan dansı					Türler, çeşitler Toprağın nem, tav		
Ev, konut Deh						İlenme, beddua Amirce				Kırmızı Odadıkları sonsuzda olan özeysel optik dizge	
			Uzun karşıt		Yapma Tümör, neoplazma		Gerekenden eksik		Yabancı Rahatlama sözü Baba		Genişlik
Sert yumuşak karşıt	X harfinin Fransızca okunuşu Halka türü					Mavi Bir besin maddesi					Öz su
			Örtle ilgili	Bağıslama Gerçek olmayan davranış	Halk meydanı	Tanrıçlık Tahil tozu		Duman lekesi Öykünce	Enemmiş, burulmuş Mahir	Veba	
İp iskelesi	Bir tür spor Limited (Kısaca)				Guşa Maçta sayı		Büyük Çeper			Dingil Küme	Söz, lakırtı, laf
				Boksta zil sesi Harekât merkezi		Melez Kilogram (Kısaca)		Su taşkını Vilayet		Uyanık, gözü açık	
Litre (Kısaca) Çağrışım		Flor			İnandırma, kandırma					Karakter	
				Slav halklarına özgü olan		Bağımsız, düzensiz çete				İyi, hoş	

KOLAY SUDOKU

5					6	4		
		4						
					8	3	1	
		7		5		9		
				6		1	3	
			1		2	5	7	
				2		7	6	9
4	3			5				
6								

ZOR SUDOKU

								9
					8		6	
	5	8	9	4				2
5			7	1				
6		1						
				8			4	
7			3				1	
			5			4		
	9		2					6

KELİME AVI

Yanda verilen sözcükleri aşağıdaki tabloda bulup, bulmacayı çözün.

AKIL	DUKA	KIRIM
ATEŞ	EBAT	KÜBA
AYBAŞI	ELLENMEK	MİÇO
AYIP	EŞİK	OMUZ
AYLI	FOLK	ORTALAMA
BAĞI	GAZA	ÖRGE
CORUM	HOHLAMAK	RAPOR
ÇÖZÜLME	HUKUKÇU	ŞEHİR
DALGIÇ	IDOL	UNLU
DAMLATILMAK	İMAL	URLU
DATA	KAVGA	YIKIM
DRAJE	KEMİK	YILDIRMA

KELİME YERLEŞTİRME

Aşağıda verilen sözcükleri yandaki tabloya ipucu harflerinden yararlanarak bulmacayı çözün.

AÇAR	İT	NO
AMER	KARASİNEK	ONA
AR	KİRALAMAK	ORA
ARA	LAHANA	ROBA
AS	LAPON	TAGAL
AVARA	LEGAL	TEORİ
BANTLAMAK	LİPOM	TRAPEZ
BEZGİNLİK	LOLO	TRUVA
FLOR	LT	ZAHİRİ
GRİPAL	MUÇO	ZEKAT
İL	NAKİL	
İRONİ	NEF	

İ	D	A	L	G	İ	Ç	A	K	I	M	E
D	U	K	A	Ğ	A	T	E	Ş	U	M	D
O	R	T	A	L	A	M	A	R	L	R	A
L	A	B	U	D	N	B	O	Ü	İ	K	M
F	P	Y	N	E	Y	C	Z	H	O	Ü	L
H	O	I	L	A	M	Ö	E	O	M	B	A
U	R	L	U	İ	Ç	Ş	Ç	H	U	A	T
K	E	D	K	E	M	İ	K	L	Z	D	I
U	I	I	G	L	M	L	K	A	E	R	L
K	Y	R	A	Y	I	P	G	M	B	A	M
Ç	Ö	M	I	K	A	V	G	A	A	J	A
U	I	A	A	M	E	Ş	İ	K	T	E	K

Çözümler

B	E	Z	G	İ	N	L	İ	K
A	M	E	R	T	E	O	R	İ
N	A	K	İ	L	F	L	O	R
T	R	A	P	E	Z	O	N	A
L	T	T	A	G	A	L	İ	L
A	R	A	L	A	H	A	N	A
M	U	Ç	O	L	İ	P	O	M
A	V	A	R	A	R	O	B	A
K	A	R	A	S	İ	N	E	K

5	9	8	2	3	1	6	7	4
3	1	4	7	8	6	9	5	2
7	2	6	5	9	4	8	3	1
1	4	7	3	5	8	2	9	6
2	8	5	9	6	7	4	1	3
9	6	3	1	4	2	5	8	7
8	5	1	4	2	3	7	6	9
4	3	9	6	7	5	1	2	8
6	7	2	8	1	9	3	4	5

4	1	6	2	7	3	8	5	9
2	7	9	1	5	8	3	6	4
3	5	8	9	6	4	1	7	2
5	4	2	7	1	9	6	8	3
6	8	1	4	3	2	7	9	5
9	3	7	6	8	5	2	4	1
7	2	5	3	4	6	9	1	8
8	6	3	5	9	1	4	2	7
1	9	4	8	2	7	5	3	6

F	U	H	İ	M	E	Ö	Ö	N	H
R	S	Ş	S	S	S	H	İ	R	H
A	S	A	Ş	S	S	K	Ö	R	O
E	N	T	A	R	İ	M	A	S	A
S	S	U	N	A	S	E	L	E	N
S	A	R	A	N	S	İ	N	A	N
A	Y	A	S	Ş	A	N	K	R	E
İ	T	Ö	P	S	U	L	T	A	İ
H	A	N	E	A	S	A	A	H	İ
D	A	H	A	N	İ	K	A	T	İ
K	A	T	İ	K	S	U	R	M	A
K	A	T	İ	K	S	U	R	M	A
N	S	Ö	R	F	G	U	A	T	R
T	E	L	A	R	O	G	O	N	K
L	T	F	L	Ü	O	R	İ	K	N
T	E	D	A	İ	S	L	A	V	G

Sinirsel baş ağrısı

SİNİRSEL baş ağrısı, stres, kaygı (anksiyete), duygusal gerginlik veya sinir sistemi hassasiyeti nedeniyle ortaya çıkan baş ağrılarını tanımlamak için kullanılır. Tıpta gerilim tipi baş ağrıları bu ağrı türünün en yakın karşılığıdır. Bu belirtiler yavaş yavaş ortaya çıkabilir. Yaklaşık 30 dakika sürebilir, ancak bazen bir haftaya kadar sürebilir. Stres, yorgunluk, gürültü veya parlama gibi faktörlerle tetiklenebilir veya kötüleşebilir.



Psikolojik baş ağrısı nasıl olur?

“**PSİKOLOJİK** baş ağrısı” genellikle stres tipi baş ağrısı veya anksiyete kaynaklı baş ağrısı olarak da adlandırılır. Duygusal ve psikolojik etkenlerin tetiklediği baş ağrılarıdır. Stres, kaygı, depresyon, uyku bozukluğu, çok aşırı düşünme veya zihinsel yorgunluk, masa başı çalışma, uzun süre ekrana bakmak, omuzlarda duruş bozukluğu ve duygusal baki tetikleyiciler arasındadır.

BAŞIMIZ NEDEN AĞRIYOR?



Baş ağrısı, değişen sıklıkta ortaya çıkan ve farklı düzeylerde engelliliğe yol açan kronik bir hastalıktır. Sinyallerin beyin, kan damarları ve çevre sinirlerle etkileşime girmesiyle ortaya çıkar. Bu yazıda baş ağrısının sebep ve çeşitlerini derledik

Bu etkileşimler, başın farklı bölgelerine yayılabilen veya lokalize olabilen ağrıya yol açabilir. Baş ağrısı 2 kategoriye ayrılabilir: birincil ve ikincil.

Birincil baş ağrısı örnekleri arasında küme ve gerilim baş ağrıları bulunur. İkincil baş ağrıları, enfeksiyon, yaralanma veya tümör gibi altta yatan bir rahatsızlık tarafından tetiklenir ve ana hastalığın bir yan etkisidir. Çoğu baş ağrısı ciddi bir hastalığın sonucu değildir, ancak bazıları acil bakım gerektiren hayati tehlike arz eden bir durumdan kaynaklanabilir.

Baş ağrısı sebepleri neler?

Baş ağrısı, başın herhangi bir bölgesinde hissedilen ağrıdır. Baş ağrısı keskin bir ağrı, zonklayıcı bir his veya donuk bir ağrı olarak ortaya çıkabilir. Baş ağrıları kademeli veya ani gelişebilir ve bir saatten kısa bir süreden birkaç güne kadar sürebilir. Kişinin baş veya boynundaki ağrı reseptörlerini uyaran her şey baş ağrısına neden olabilir. Kafa derisi, boynun üst kısmı, yüz ve başın iç kısmı dahil olmak üzere başın herhangi bir yerinde gelişebilir.

Stres

- Kas gerginliği
- Diş veya çene sorunları
- Enfeksiyonlar
- Diyet
- Göz sorunları
- Hormonal etkiler
- İlaçlar
- Kulak, burun veya boğaz rahatsızlıkları
- Sinir sistemi bozuklukları
- Baş, boyun veya omurgada yaralanma
- Yüksek tansiyon
- Kötü duruş (sırt ve boyun kaslarına gereksiz yük bindirir)
- Alkol veya uyuşturucu kullanımı
- Aşırı sıcak veya soğuk
- Dehidratasyon (kan basıncını etkiler)
- Gürültü (Özellikle yüksek sesler)
- Temporal arterit (şakaktaki atardamarın iltihabı, yaşlı insanlarda daha sık görülür)
- Artrit
- Menenjit

Hangi baş ağrıları tehlikeli?

Baş ağrılarının yüzde 10'u acil değerlendirme gerektiren ciddi bir rahatsızlığın belirtisi olabilir. Hemen hemen tüm baş ağrısı türleri aynı ağrı reseptörlerini harekete geçirir.

En ciddi nedenleri:

- **Hemorajik (kanama) inme**
Hemorajik inme, beyninizdeki bir kan damarının yırtılıp kanamasıyla meydana gelir.
- **Geçici iskemik atak (GİA)**
Mini inme olarak da adlandırılan GİA semptomları daha az şiddetlidir ve normal bir inme kadar uzun sürmez.
- **Anevrizma**
Beyindeki kan damarının şişmesi veya balonlaşması.
- **Menenjit**
Beynin koruyucu zarında şişmeye neden olan bakteriyel veya viral bir enfeksiyondur.
- **Beyin tümörü**
“Birincil” beyin tümörü beyinde başlar ve kanserli veya kansersiz olabilir.

Bu maddelere dikkat!

- Aniden ortaya çıkar (beş dakikadan az sürer, maksimum ağrıya kadar)
- Yaşanılan en kötü baş ağrısıdır
- Kan sulandırıcı ilaç kullanmak
- Diyabet veya HIV gibi bağışıklık sistemiyle ilgili sorunların varlığı veya steroid veya kemoterapi görmek
- Kolda veya bacadaki uyuşma veya güçsüzlük, konuşma bozukluğu, nöbetler veya diğer nörolojik semptomların varlığı
- Başın arkasında ağrı veya ağrının boyuna doğru yayılması
- 50 yaşın üstünde olmak

Tansiyonda başın hangi bölgesi ağrır?

Tansiyon yükseldiğinde (hipertansiyon), baş ağrısı genellikle, ense kökü ve başın arka tarafı (okspital bölge) tarafında hissedilir. Sabahları daha belirgindir ve stres, tuzlu yemek, uykusuzluk gibi durumlarda artabilir.

Gerilim tipi baş ağrısı

Gerilim tipi baş ağrısı, en yaygın baş ağrısı türüdür. Baş, kafa derisi veya boyunda ağrı veya rahatsızlık hissi verir ve genellikle bu bölgelerdeki kas gerginliğiyle ilişkilidir. Gerilim tipi baş ağrıları, boyun ve kafa derisi kasları gerginleştiğinde veya kasıldığında ortaya çıkar.

Eti yüksek ateşte asla pişirmeyin

Zonguldak'ta diyetisyen Gizem Güneş, Kurban Bayramı'nda etin yüksek ateşte pişirilmesinin sindirim sistemine zarar verebileceğini belirterek, porsiyon kontrolü kadar pişirme yöntemlerinin de önemli olduğunu vurguladı

ZONGULDAK'TA diyetisyen Gizem Güneş, Kurban Bayramı'nda porsiyon kontrolünün ötesine geçerek etin pişirilme yöntemlerindeki gizli tehlikelere dikkat çekti ve yanlış pişirme tekniklerinin sindirim sisteminde oluşturabileceği tahribata karşı vatandaşları uyardı.

Kurban Bayramı'nda sağlıklı beslenme alışkanlıkları büyük önem taşıırken, uzmanlar sıklıkla göz ardı edilen kritik noktalara karşı vatandaşları uarmaya devam ediyor. Toplumda tatlı ve et tüketimi konusunda genel bir bilinç oluştuğunu ancak bazı temel kuralların ihmal edildiğini belirten Diyetisyen Gizem Güneş, bayram döneminde sindirim sistemini korumanın yollarını anlattı. Porsiyon kontrolü ve denge kurma konularında toplumun belirli bir seviyeye ulaştığı ifade eden Güneş, “Artık çoğu kişi eti nasıl yemesi gerektiğini, tatlıyı nasıl tüketmesi gerektiğini ve bayramda nasıl denge kuracağını biliyor. Ancak genel olarak değinmediğimiz bir nokta var. Bu da etin nasıl pişirildiği ve ne kadar dinlendirilmesi gerektiği” dedi.



Sindirim sistemi yoruluyor

Özellikle yüksek ateşte işlem gören etlerin mide ve bağırsak fonksiyonlarını olumsuz etkileyerek rahatsızlıklara yol açtığına değinen Güneş, hazırlık aşamasındaki yöntemlerin önemini vurguladı. Güneş, “Yüksek ateşle pişmiş etlerin sindirim sistemini çok fazla yorduğu, sindirim sistemini bozarak şişkinliğe neden olduğu gözlemlenmiş. Dolayısıyla yalnızca porsiyon kontrolü değil, etin nasıl pişirildiği de oldukça önemli” şeklinde konuştu. Etin yanında mutlaka sebze ağırlıklı menülerin bulundurulması ve yemek sonrasında hareketlessiz kalınmaması gerektiğini hatırla-

tan Güneş şöyle devam etti: “Mutlaka lifli gıdalarla eti tüketmeliyiz. Sindirimimizi kolaylaştırmak için yoğun bir öğünden sonra yapacağımız 10-15 dakikalık hafif fiziksel aktiviteler faydalı olacaktır.”

Tatlı tercihlerine dikkat

Ağır şerbetli tatlıların gün içindeki kalori dengesini bozabileceğine işaret eden Diyetisyen Güneş, kapanış öğünlerinin de hafif tutulması yönünde uyarılarda bulundu. Güneş, “Şerbetli tatlılar yerine sütlü tatlılar tercih edilmeli. Gün içerisindeki kalori kısıtlamasını akşam saatlerine bırakmadan, akşam öğünlerini daha hafif geçirmek daha sağlıklı olacaktır” dedi. **HABER MERKEZİ**

Bu bir mucize!

Denizli'de yaşayan Demet (34) ve Ersen Oymak (43) çiftinin ikiz bebeklerinden birine, idrar yolu tıkanıklığı teşhisi konuldu. Antalya'da fetoskopik lazer yöntemiyle anne karnında müdahale edilen bebek, yaşama tutundu. Ankara'da başvurdukları merkezlerde ikiz gebeliğin sağlıklı ilerlemediği belirtilerek sonlandırma önerilen çift, yaptıkları araştırma sonrası Antalya'da fetoskopik lazer yöntemiyle daha önce 8 bebeğin anne karnında operasyonunu gerçekleştiren Kadın Hatalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Selahattin Kumru'ya ulaştı. Operasyonda, yaklaşık 17 haftalık ve 200-250 gram ağırlığındaki bebeğin idrar torbasına kamera ile girilerek lazer yardımıyla tıkanıklık açıldı. Operasyonu gerçekleştiren ekip, müdahale sonrası bebeğin yeniden idrar çıkışı sağladığını ve yaşam şansının arttığını belirtti.

Psikolojik olarak etkiledi

14 haftalık hamileyken yapılan kontrolde bu durumun ortaya çıktığını belirten Demet Oymak, “O zaman hem bebeklerin cinsiyetini hem de



erkek olanın idrar çıkışının olmadığını öğrendik. Bizi Denizli'den Ankara'ya sevk ettiler. Orada bize, şu an müdahale edilse bile bebeğin suyunun azalabileceği, ileride ciddi problemler yaşayabileceği ve böbrek rahatsızlığı nedeniyle doğsa bile yaşayamayacağı söylendi. Hatta sonlandırmayı düşünüp düşünmediğimizi sordular. Biz bunu hiç istemedik. Oradan dönerken Selahattin Hoca'yı gördüm, Antalya'ya geldik. Operasyon başarılı geçti. Bir bebeğimin ciddi sorun yaşamaması beni psikolojik olarak çok etkiledi. Çünkü ona bir şey olursa diğer bebeği de kaybetme ihtimalimiz vardı. Şu an sağlıklız” ifadelerini kullandı.

HABER MERKEZİ

Hazımsızlığın çaresi var

Modern yaşamın temposu, sindirim sistemi rahatsızlıklarını da beraberinde getiriyor. Şişkinlik ve gaz gibi problemler, yalnızca fiziksel rahatsızlık değil, aynı zamanda sosyal hayatı da olumsuz etkileyen yaygın sorunlardan. Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Halil Genç, bu problemlerin çözümleri ve sağlıklı bir sindirim sistemi için yapılabilecekler hakkında önemli bilgiler paylaştı

DR. Halil Genç, lifli besinlerin sindirim sistemi sağlığı açısından önemine dikkat çekiyor. “Sebze, meyve, tam tahıl ve baklagiller gibi lif açısından zengin besinlerin düzenli tüketimi, bağırsak hareketlerini düzenleyerek gaz ve şişkinlik şikayetlerini azaltabilir.” diyor. Yeterli su içmenin, özellikle lifli gıdaların sindirilmesinde kilit bir rol oynadığını vurgulayan Dr. Genç, “Su hem sindirimi kolaylaştırır hem de gaz sorunlarını hafifletir. Gün içinde yeterince su içmeye özen gösterin.” tavsiyesinde bulunuyor.

Probiyotiklerin faydaları

Bağırsak sağlığını korumanın yollarından birinin de probiyotiklerden geçtiğini belirten Dr. Halil Genç, “Yoğurt ve kefir

gibi probiyotik açısından zengin besinler, bağırsak florasını destekler ve şişkinlik gibi sorunları hafifletir.” diyor.

Dr. Genç'e göre, yemeklerin yavaş tüketilmesi ve iyice çiğnenmesi, sindirimi kolaylaştıran basit ama etkili yöntemlerden biri. “Bu alışkanlık, sindirim sistemine gereksiz yük bindirmeden gaz oluşumunu azaltır.” diye ekliyor. Stresin sindirim sistemi üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu belirten Doç. Dr. Halil Genç, “Stres yönetimi, sindirim sağlığı için önemlidir. Yoga, meditasyon ve düzenli egzersiz gibi aktiviteler, bu tür rahatsızlıkların önüne geçebilir.” önerisinde bulunuyor.

Bitkisel çaylarla çözüm

Sindirim sistemine iyi gelen bitkisel çaylar hakkında da bilgi veren Dr. Genç, “Rezene, nane ve papatya çayları, sindirimi kolaylaştırır ve gaz şikayetlerini azaltır. Yemek sonrası bir fincan bitki çayı tüketmek, bu açıdan faydalı olabilir.” diyor. Son olarak, şişkinlik ve gaz gibi şikayetlerin uzun süre devam etmesi veya artması durumunda mutlaka bir uzmana danışılması gerektiğini belirten Doç. Dr. Halil Genç, “Sindirim sistemi sağlığı, genel yaşam kalitesini doğrudan etkiler. Bu nedenle, düzenli kontroller ve sağlıklı alışkanlıklar büyük önem taşır.” diyor. **HABER MERKEZİ**





Bokele'ye Alman ve Fransız kancası

Süper Lig'de bu sezon Avrupa hedefine ulaşamayan, gelecek senenin ise kadro planlamasına başlayan Göztepe'de Kamerunlu stoper Malcom Bokele'ye talipler çıktı

SON 2 sezonda savunmada gösterdiği istikrarla dikkatleri üzerine çeken ve milli takıma da yükselen 26 yaşındaki futbolcuya Almanya ve Fransa'dan teklifler geldi. Alman temsilcisi Augsburg'un Bokele'yi uzun süredir izlediği ve Göztepe'ye resmi teklif sunmaya hazırlandığı öğrenildi. Fransa'dan ise Le Havre, Angers ile Emersonn'un takımı Toulouse'un Bokele transferinde harekete geçtiği vurgulandı. Yönetimin ise

gelen teklifleri değerlendireceği, iyi bir bonservis bedeli ve bonuslar karşılığında oyuncuyu satmaya sıcak baktığı bildirildi.

31 maça çıktı

Kariyerine Fransa'da başlayan Bokele, burada Bourg, Villefranche ve Bordeaux takımlarında forma giydi. Göztepe'ye 2024-2025 sezonun başında Bordeaux'dan gelen Malcom Bokele, ilk senesinde sarı-kırmızılarda 31

Süper Lig maçına çıktı. Toplam 2495 dakika süre alan Kamerunlu 1 kez ağları sarstı. Bokele geride bıraktığımız sezonda da 30 maç oynadı. Bokele 2652 dakika sahada kalıp 3 gol kaydetti. Transferde hareketli bir yaz dönemi geçirecek Göz-Göz'de Bokele'nin yanı sıra Brezilyalı golcü Juan, orta saha oyuncularını Nijeryalı Dennis, Tanzanyalı Miroshi, Polonyalı kaleci Lis ile sağ kanat Arda Okan birçok Avrupa ve Süper Lig kulübünün radarına girdi. **DHA**



Güçlü ve adil hakemler

KURSTA eğitim veren eğitmenlere teşekkür eden Tanrıku, "Yenilenen kuralların anlatıldığı, güncel konuların detaylıca ele alındığı en kapsamlı eğitimler sayesinde sporcularımız, çalışmalarının karşılığını alacak. Güçlü ve adil hakemler, güçlü ve adil bir tekvandonun geleceğidir. Bu programa katılan Dünya Taekwondo Federasyonu Başkanı Chungwon Choue'ye şükranlarımı sunuyorum. Kendisinin vizyonu ve liderliği, dünya tekvandosunu ileriye taşımaktadır. Türkiye Taekwondo Federasyonu olarak uluslararası standartları ülkemize getirmeye, hakemlerimizin gelişimini en üst düzeyde sürdürmeye devam edeceğiz" açıklamasında bulundu.



CHOUE İSTANBUL'DAYDI

Dünya Taekwondo Federasyonu Başkanı (WT) Chungwon Choue, Uluslararası Tekvando Hakem Semineri kapsamında İstanbul'a geldi. Chungwon Choue, Dünya Taekwondo Federasyonu ile Türkiye Taekwondo Federasyonu iş birliğinde düzenlenen ve 29 ülkeden toplam 98 hakemin bir araya geldiği seminerde açıklamalarda bulundu

ORGANİZASYONDA konuşmasında kursun dünya tekwondosu adına önemini vurgulayan Chungwon Choue, "2004 yılında başkan olduğum zaman hakemlik konusunda çok fazla tartışma vardı. Sporcular ve hocalar, bu konudan şikayetçiydi. Yeni getirdiğimiz elektronik sistemle hata sayısını azalttık. Çok harika bir sistem değil ama gelişmeye devam ediyor. Pozisyonlar video olarak tekrar izlenebiliyor. Artık hakemlerin görevleri çok daha önemli hale geldi. Çok keskin gözlerle ihtiyacınız var" dedi. Taekwondonun olimpiik spor branşı olarak devam etmesi gerektiğini aktaran Choue, "Önceden karate ile taekwondo arasında 10 sene vardı. Karate, 1950-1960 yıllarında kendini dünyaya tanıttı. Karate bizden



öndeydi ama şimdi biz öndeyiz" değerlendirmesini yaptı.

Ev sahipliğinden mutluyuz

Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı Bahri Tanrıku ise kursa katılımın iyi seviyede olduğunu dile getirerek, "Organizasyona ev sahipliği yapmaktan mutluluk duyuyoruz.

Büyük bir gururla organize ettiğimiz bu kursta söz konusu süreci titizlikle yürütüyoruz. Hakemlik seminerine 29 ülkeden gelen 98 kursiyerimizi burada ağırlamanın mutluluğunu yaşıyoruz. Farklı coğrafyalardan gelip, tekvando sporunun adaletine ve gelişimine hizmet eden herkesi gönülden tebrik ediyorum" ifadelerini kullandı. **DHA**

Sefa gemileri yaktı

TFF 3'üncü Lig ekiplerinden Altay'da sözleşmesi ay sonunda sona erecek olan stoper Sefa Özdemir'in kontrat yenilemeyi düşünmediği öğrenildi

SIYAH-beyazlı kulüpte 2022-23 sezonundan bu yana 1'inci ligde 40, 2'nci ligde 25, 3'üncü ligde ise 28 müsabakada görev yapan tecrübeli savunma oyuncusunun alacakları ödenmemesi nedeniyle kırıncı olduğu ifade edildi. Geçen sezon bitime 1 hafta kala veda mesajı yayınlamasına rağmen takım arkadaşları tarafından ikna edilerek Afyonspor'u 2-0 yendikleri kümede kalma maçında ilk 11'de yer alan Sefa, takımın en fazla süre bulan oyuncusu olarak dikkat çekti. Toplam 2 bin 502 dakika oyunda kalan 28 yaşındaki defans oyuncusu 2 gol, 2 asistlik skor katkısı yaptı. **DHA**



Gölde kürekler yarışta

İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa ev sahipliğinde düzenlenen 'Cerrahpaşa CUP 2026 Üniversiteler Arası Kürek Yarışları' Avcılar Yerleşkesi Su Sporları Tesisinde gerçekleştirildi

GENÇLİK ve Spor Bakanlığı'nın desteğiyle hayata geçirilen ve Mart ayında Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın katılımıyla açılışı yapılan İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Su Sporları Tesisinde, ilk büyük organizasyona Cerrahpaşa CUP 2026 Üniversiteler Arası Kürek Yarışları ile ev sahipliği yaptı. Kadınlar, erkekler ve karma kategorilerinde gerçekleştirilen yarışlarda sporcular, 3000 metrelik parkurda dayanıklılık, takım uyumu ve performans mücadelesi verdi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rektörü Nuri Aydın ev sahipliğinde gerçekleştirilen organizasyona İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rektörü Nuri Aydın, İstanbul Vali Yardımcısı Ünal Kılıçarslan, İstanbul Teknik Üniversitesi Rektörü Hasan Mandal, Galatasaray Üniversitesi Rektörü Abdurrahman Muhammed Uludağ, Gaziantep Üniversitesi Rektörü Sait Mesut Doğan, Kadir Has Üniversitesi Rektörü Ayşe Başar, Galatasaray Spor Kulübü Başkanı Dursun Özbek, İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürü Muhittin



Özbay ile Türkiye Kürek Federasyonu Başkanı Erhan Ertürk'ün yanı sıra çok sayıda akademisyen, öğrenci ve sporcu katıldı.

Kazananlar belli oldu

Erkekler kategorisinde Milli Savunma Üniversitesi A Takımı birinci, Koç Üniversitesi ikinci, Milli Savunma Üniversitesi B Takımı üçüncü oldu. Kadınlarda Koç Üniversitesi birinciliği elde ederken, İstanbul Teknik Üniversitesi ikinci, Milli Savunma Üniversitesi üçüncü sırayı aldı. Karma kategoride ise Kadir Has Üniversitesi şampiyon olurken, Milli Savunma Üniversitesi ikinci, Koç Üniversitesi üçüncü oldu. Yarışların ardından dereceye giren takımlara kupa ve madalyaları verilirken, organizasyona katılan tüm sporculara anı madalyası takdim edildi. **DHA**

Zirvede şampiyonluk yarışı

Downhill Türkiye Şampiyonası'nda 81 ilden 100 sporcu Palandöken Dağı'ndaki pistte mücadele etti. Zorlu parkuru ilk 3'te tamamlayan sporcular, madalyalarını aldı

ULUSLARARASI Bisiklet Birliği'nin (UCI) 2026 yılı resmi faaliyet takviminde yer alan Downhill Türkiye Şampiyonası 23-24 Mayıs tarihleri arasında gerçekleştirildi. Şampiyona, Türkiye'nin 81 ilinden gelen 100 elit sporcunun mücadelesine sahne oldu. Palandöken Dağı'nda gerçekleştirilen şampiyona; elit erkek, genç erkek, yıldız erkek, master erkek, elit kadın ve yıldız kadın olmak üzere toplam 6 ana kategoriye yapıldı.

Dünya şampiyonası yapılabilir

Uluslararası standartlarda hazırlanan parkurlarda mücadele eden sporcular, zorlu etapları tamamlamak için pedal çevirdi. Palandöken'deki zorlu pistlerde rakiplerini geçerek ilk 3'e giren sporcular törenle madalyalarını aldı.



Palandöken'in sahip olduğu fiziki ve coğrafi özelliklerin Downhill (Yokuş Aşağı) disiplini için büyük avantaj sağladığını belirten Erzurum Büyükşehir Belediyesi İştiraklerinden Ejder3200 AŞ Genel Müdürü Selim Bağrıyanık, bölgedeki altyapının Balkan, Avrupa ve dünya şampiyonaları gibi büyük organizasyonlara ev sahipliği yapabilecek kapasitede olduğunu ifade etti. Palandöken'deki dağ bisik-

leti organizasyonlarının yalnızca Downhill branşıyla sınırlı olmadığını ifade eden Bağrıyanık, olimpiik disiplinler arasında yer alan Cross-Country (XCO) Uluslararası Dağ Bisikleti yarışlarının da bölgede düzenlendiğini bildirdi. Öte yandan eylül ayında uluslararası prestije sahip XCO Class-1 kategorisindeki MTB CUP Uluslararası Dağ Bisikleti Yarışları'nın da Erzurum'da gerçekleştirileceği belirtildi. **DHA**



İki madalya birden

AVRUPA Karate Şampiyonası'nda milli para sporculardan 2 madalya birden geldi. Berkay Uslu altın, Ahmet Kayra Ödemiş gümüş madalya kazandı. Almanya'nın Frankfurt kentinde düzenlenen şampiyonanın son günü, erkek tekerlekli

sandalye finalinde iki milli sporcu Berkay Uslu ile Ahmet Kayra Ödemiş karşı karşıya geldi. Türk sporcular finalinde müsabakayı 42 puanla tamamlayan Berkay Uslu, Avrupa şampiyonu, 41,1 puanla tamamlayan Ahmet Kayra Ödemiş de Avrupa ikincisi oldu. **DHA**



Skandallarla dolu bir yarı final

TURNUVANIN en dikkat çeken takımlarından biri olan ve "Wunder-team" (Harika Takım) olarak anılan Avusturya, yarı finalde ev sahibi İtalya ile eşleşti. Dönemin en büyük yıldızlarından Matthias Sindelar'ın sürüklediği Avusturya, tartışmalı hakem kararlarıyla İtalya'ya elendi. Maçtan bir gece önce karşılaşmanın hakeminin Mussolini ile akşam yemeği yediği iddiaları, turnuvanın üzerindeki şaibe bulutlarını daha da koyulaştırdı.

Resmi olmayan final

Dönemin futbol devi İngiltere, "Ki-birden dolayı" turnuvaya katılmayı reddetmişti. Ancak İtalya'nın şampiyon olmasının ardından, "Gerçek şampiyonun kim olduğunu göstermek" amacıyla İtalyanları Londra'ya davet ettiler. Arsenal'in eski stadyumu Highbury'de oynanan ve aşırı sertliği nedeniyle "Highbury Savaşı" olarak tarihe geçen bu efsanevi maçı İngiltere 3-2 kazandı.

FUTBOLUN KARANLIK YÜZÜ

Dünya Kupası tarihi serisinin yeni bölümünde, futbolun sadece masum bir oyun olmaktan çıkıp siyasi bir propaganda aracına dönüştüğü 1934 Dünya Kupası mercek altında

"Eskiden futbol ne kadar güzeldi, şimdi çok kirlendi" eleştirisi futbolseverler arasında sıkça dile getirilen bir konudur. İtalya'nın ev sahipliğinde gerçekleşen bu turnuva, faşist lider Benito Mussolini'nin gövde gösterisine sahne olurken, spor tarihinin en tartışmalı organizasyonlarından biri olarak kayıtlara geçti.

Mussolini'nin propaganda sahnesi

1934 Dünya Kupası, İtalyan faşist iktidarı için sportif bir organizasyondan çok daha fazlasıydı. Turnuvayı ülkesine getirmek için yoğun bir diplomatik çaba

harlayan Mussolini, organizasyonun yaratacağı tüm maddi zararları karşılamayı taahhüt ederek FIFA'yı ikna etti. Bu hamle, kupayı faşist rejimin gücünü dünyaya göstermek için eşsiz bir vitrin haline getirdi.

Şampiyonun sahaya çıkmadığı turnuva

Turnuvanın en ilginç olaylarından biri, 1930'un ilk Dünya Kupası şampiyonu Uruguay'ın İtalya'daki organizasyonu boykot etmesiydi. Uruguay, 1930'da kendi evlerinde düzenlenen kupaya Avrupa'dan yalnızca dört ülkenin katılmasını gerekçe göstererek İtalya'ya gitmeyi red-

detti. Böylece Uruguay, kupa tarihinde unvanını korumak için sahaya çıkmayan tek şampiyon oldu.

'Oriundi' sistemi ile başarı

İtalya, kadrosunu güçlendirmek için günümüzde bile tartışma yaratacak bir yöntem baş vurdu. Güney Amerika'da, özellikle Arjantin'de forma giyen İtalyan kökenli yıldız futbolcular (Orsi, Monti vb.), "Oriundi" adı verilen bir kan bağı sistemiyle İtalyan vatandaşı yapıldı. Bu devşirme yıldızlar, İtalya'nın şampiyonluğa ulaşmasında kilit rol oynadı.

HABER MERKEZİ



FUTBOL TARİHİNİN İLK DÜNYA KUPASI

1930 yılında Uruguay'da düzenlenen ve ilginç hikâyelere sahne olan ilk Dünya Kupası konuşuldu.

Futbol, 1920'li yıllarda da dünyanın büyük bir kısmında oldukça popüler bir spordur. Ancak bugünkü gibi küresel bir takip sistemi ve canlı yayın imkânları yoktu. İnsanlar maçları daha çok anlatılar, efsaneler ve gazeteler üzerinden takip ediyordu. 1923 yılında İngiltere'de oynanan ve 120 bin kişinin izlediği ilk Wembley finali, futbolun kitleleri peşinden sürüklemeye gücünü kanıtlamıştı. Bu potansiyeli gören FIFA, 1920'lerin ortalarından itibaren küresel bir turnuva fikrini tartışmaya başladı.

Okyanusu aşan 4 Avrupa ülkesi

1928'in sonlarında, son Olimpiyat şampiyonu olan Uruguay'ın 1930'daki ilk turnuvaya ev sahipliği yapması kararlaştırıldı. Ancak bu karardan hemen sonra 1929'da patlak veren Büyük Buhran, tüm dünyayı derinden etkiledi. Finansal krizin yanı sıra, okyanus ötesi seyahatin haftalar sürmesi ve futbolcuların işlerini kaybetme korkusu, Avrupa ülkelerinin turnuvaya katılımını zorlaştırdı. Uzun uğraşlar ve dönemin FIFA Başkanı Jules Rimet'in iknaları sonucunda Avrupa'dan yalnızca Fransa, Belçika, Romanya ve Yugoslavya aynı gemiye binerek haftalar süren bir yolculukla Uruguay'a ulaştı. Futbolun beşiği İngiltere ve diğer Britanya ülkeleri ise kendilerini diğerlerinden üstün gördükleri için bu turnuvayı boykot etti.

Tek kollu yıldız

1930 Dünya Kupası, dönemin şartları gereği bugünün futbolundan oldukça farklı ve bir o kadar da renkli hikâyelere ev sahipliği yaptı.

Arjantin Milli Takımı'nın asıl santrforu Manuel Ferreira, ilk maçın

ardından üniversitedeki hukuk sınavı nedeniyle ülkesine dönmek zorunda kaldı. Onun yerine formayı giyen yedek forvet Guillermo Stabile, sergilediği performansla ilk Dünya Kupası'nın gol kralı olarak tarihe geçti.

Futbolun pek popüler olmadığı düşünülen Amerika Birleşik Devletleri, o dönem kurduğu organize ve güçlü lig yapısının meyvelerini toplayarak turnuvayı 3. sırada tamamladı.

Uruguay Milli Takımı'nın en önemli isimlerinden Hector Castro, çocukken geçirdiği bir iş kazası nedeniyle bir kolunu kaybetmiş olmasına rağmen, sahaya çıkıp takımıyla birlikte kupaya uzanmayı başardı.

Yugoslavya Milli Takımı, ülkedeki etnik ve siyasi gerilimler nedeniyle yalnızca Sırp futbolcularla kadroyla turnuvaya katılarak yarı finale kadar yükseldi.

Bitmeyen top krizi

Turnuvanın finali, ev sahibi Uruguay ile komşusu Arjantin'i karşı karşıya getirdi. Final maçı için Uruguay'ın kuruluşunun 100. yılı anısına 80 bin kişilik Centenario Stadyumu inşa edilmişti. Maç günü Arjantin'den kalkan gemilerle yaklaşık 15 bin taraftar Uruguay'a geçmek istedi ancak gemilerden birinin siste kaybolup bir gün sonra varması gibi trajikomik olaylar yaşandı. Sahadaki en büyük kriz ise maç topuydu. Her iki takım da final maçının kendi getirdikleri topa oynanmasında ısrar ediyordu. Sonunda FIFA hakemleri tarihi bir karar aldı: Maçın ilk yarısı Arjantin'in, ikinci yarısı ise Uruguay'ın topuyla oynandı. İlk yarıyı 2-1 geride kapatan Uruguay, ikinci yarıda kendi topunun da verdiği "avantajla" sahadan 4-2 galip ayrılarak futbol tarihinin ilk Dünya Kupası'nı müzesine götürdü.



West Ham United küme düştü

İngiltere Premier Lig'in son haftasında West Ham United, Leeds United karşısında 3-0 kazanmasına rağmen küme düşmekten kurtulamadı. West Ham United, ligden düşen son takım oldu

İNGİLTERE Premier Lig'in 38. ve son haftasında küme düşme hattındaki West Ham United, Leeds United'ı ağırladı. Londra Stadyumu'nda oynanan maçı West Ham United, 3-0 kazandı. West Ham United'a galibiyeti getiren golleri 67.

dakikada Taty Castellanos, 79. dakikada Jarrod Bowen ve 90+4. dakikada Callum Wilson attı.

Galibiyet yetmedi

Bu galibiyetle West Ham United, 39 puana yükseldi ancak Tottenham'ın

Everton karşısında galip gelmesi nedeniyle Burnley ve Wolves'un ardından ligden düşen son takım oldu. Premier Lig'de gelecek sezon Coventry, Ipswich ve Acun Ilıcali'nin takımı Hull City mücadele edecek.

HABER MERKEZİ



Newcastle Osimhen'i istiyor

Newcastle United'ın eski futbolcusu Chris Waddle, Newcastle'a bu yaz rotayı Victor Osimhen'e çevirmeleri yönünde çağrı yaptı

NEWCASTLE'İN mevcut kadro yapısını değerlendiren Waddle, geçen yaz Alexander Isak'ın Liverpool'a transferinin ardından oluşan boşluğu halen tam anlamıyla doldurulamadığını ifade etti. İngiliz futbol

adamı, yönetimin Osimhen transferi konusunda hızlı davranması gerektiğini söyledi. Punchng'de yer alan habere göre Waddle, kaleme aldığı blog yazısında Nijer-

yali golcüyü duyduğu hayranlığı şu sözlerle anlattı: "Osimhen'in oyun tarzını gerçekten çok seviyorum. Bu sezon onu Türkiye'de birkaç kez izleme fırsatı buldum ve sahadaki çalışma temposundan çok etkilendim. Kazanma arzusu son derece yüksek, mücadeleden kaçmayan ve sürekli takım için çalışan bir futbolcu. Açıkçası Türkiye'ye transfer olması beni şaşırtmıştı. Orada çok sevildiğini biliyorum ancak bana göre kalitesi Türkiye Ligi'nin oldukça üzerinde."

9 numara olarak görmek istiyor

Osimhen'in Premier League'e rahatlıkla uyum sağlayacağını

dile getiren Waddle, açıklamalarına şöyle devam etti: "Premier League'de forma giydiği her ekibi ileri taşıyabilecek kapasitede bir oyuncu. Son derece istikrarlı, hareketli, hava toplarında etkili ve teknik anlamda üst düzey özelliklere sahip. Newcastle'ın yeni 9 numarası olarak görmek isterim. Şu anda transfer piyasasına çıksa Newcastle dışında birçok büyük kulüp daha peşine düşer. Futbolcuların en verimli dönemlerinin 28-30 yaş aralığı olduğu düşünülürse, Premier League'de en iyi yıllarını geçirmesi için önünde uzun bir süreç var."

HABER MERKEZİ



En istikrarlı Abdülkerim

TRENDYOL Süper Lig'de 2025-2026 sezonunda şampiyonluğa ulaşan Galatasaray'ın en istikrarlı futbolcusu Abdülkerim Bardakçı oldu.

Süper Lig'de sezonu 24 galibiyet, beşer beraberlik ve mağlubiyetle tamamlayan sarı-kırmızılılar, 77 puan topladı. Galatasaray, böylece en yakın takipçisi Fenerbahçe'nin 3 puan önünde şampiyonluğa ulaştı. Üst üste 4, toplamda ise 26. kez mutlu sona ulaşan kadroda 33 farklı futbolcu Süper Lig'de forma giydi. Bu oyuncular arasında en fazla süreyi 2 bin 455 dakikayla milli oyuncu Abdülkerim Bardakçı aldı. Tecrübeli oyuncu, bu sezon tamamı ilk 11'de olmak üzere toplamda 30 lig maçında oynadı.

Abdülkerim Bardakçı'yı bu alanda 2 bin 425 dakikayla Kolombiyalı savunma oyuncusu Davinson Sanchez takip etti. Macar oyuncu Roland Sallai ise 2 bin 354 dakikayla en fazla süre alan üçüncü isim oldu. Galatasaray Teknik Direktörü Okan Buruk, şampiyonluğa taşıdığı takımında birçok Türk futbolcuya da uzun süreler verdi. Buruk'un ligde en fazla süre tanıdığı ilk 10 futbolcu arasında 4 Türk yer aldı. Abdülkerim Bardakçı'nın 2 bin 455 dakikayla ilk sırada bulunduğu listede Barış Alper Yılmaz, 2 bin 318 dakikayla dördüncü, Uğurcan Çakır 2 bin 250 dakikayla altıncı ve Yunus Akgün de 1824 dakikayla dokuzuncu sırada yer aldı. HABER MERKEZİ



OSMAN HAMDİ BEY THE MET SERGİSİNDE

Dünyanın en köklü sanat kurumlarından The Metropolitan Museum of Art (The Met), Haziran ayında Oryantalizm'i odağına alan kapsamlı bir sergi açmaya hazırlanıyor. New York'ta açılacak Orientalism: Between Fact and Fantasy sergisinde, Türkiye sanat tarihinin en önemli isimlerinden Osman Hamdi Bey'in eserleri de yer alacak

Suna ve İnan Kırac Vakfı Oryantalist Resim Koleksiyonu'ndaki Osman Hamdi Bey yapıtları ise Pera Müzesi'nde sanatseverlerle buluşmaya devam ediyor Dünyanın en kapsamlı sanat koleksiyonlarından birine ev sahipliği yapan New York'taki Metropolitan Sanat Müzesi'nin (The Met) sanatseverlerle buluşturmaya hazırlandığı Orientalism: Between Fact and Fantasy başlıklı sergisi, Osman Hamdi Bey'i uluslararası sanat gündeminde yeniden öne çıkarıyor. 12 Haziran 2026 - 28 Şubat 2027 arasında düzenlenecek sergi, 19. yüzyılda "Doğu" imgesinin sanat, kültürel karşılaşmalar, kolonyalizm, emperyalizm ve modernleşme ekseninde nasıl şekillendiğine odaklanıyor. The Met'in Avrupa Resimleri ve İslam Sanatı bölümlerinin iş birliğiyle hazırlanan sergi, kurumun Oryantalizm'i merkeze alan ilk sergisi olma özelliğini taşıyor. Yaklaşık 180 eseri bir araya getiren seçki; resim, desen, fotoğraf, kitap,



HABER
UFUK
ÇOBAN

mimari, silah-zırh, tekstil, giysi, cam, seramik ve metal işlerinden oluşuyor. Sergi, Napolyon'un 1798'de Mısır'ı işgalinden başlayarak, Osmanlı ressamı Osman Hamdi Bey'in yapıtlarına uzanan bir anlatı kuruyor.

Nadir görülen grup

The Met'in duyurusunda 19. yüzyılın en ilgi çekici ve karmaşık figürlerinden biri olarak tanımladığı Osman Hamdi Bey'in nadir görülen önemli bir grup resmi, Jean-Léon Gérôme ve dönemin diğer ressamlarının yapıtlarıyla birlikte sergilenecek. Bu birliktelik, Osman Hamdi Bey'in Batılı Oryantalist resim geleneğiyle kurduğu ilişkiyi ve bu geleneğin içinde açtığı özgün alanı yeniden değerlendirme imkânı sunacak. The Met, 19. yüzyılda Osmanlı İmparatorluğu'ndaki modern ve kozmopolit yaşamı içeriden bir bakışla temsil eden en önemli sanatçılardan biri olarak tanımladığı Osman Hamdi Bey'in resimlerini, Batılı Oryantalist ressamların egzotikleştiren ve kalıplaşmış "Doğu" tasvirlerine karşı güçlü



bir yanıt olarak değerlendiriliyor.

The Met'in sergisi Osman Hamdi Bey'i uluslararası sanat gündeminde yeniden öne çıkarırken, sanatçının eserlerinden bir seçki Suna ve İnan Kırac Vakfı Pera Müzesi'nde de izleyicilerle buluşmaya devam ediyor. Suna ve İnan Kırac Vakfı Oryantalist Resim Koleksiyonu'nda yer alan

eserler, müzenin Osman Hamdi Bey başlıklı koleksiyon sergisinde sanatseverlerle buluşuyor. Tanzimat Dönemi'nin yetiştirdiği çok yönlü bir Osmanlı aydını olan Osman Hamdi Bey; resim, arkeoloji, müzecilik ve sanat eğitimi alanlarında gerçekleştirdiği çalışmalarla Türkiye kültür-sanat tarihinde özel bir yere sahip. Pera Müzesi'ndeki sergi, sanatçının resim üretimini bu çok yönlü kimliğiyle birlikte ele alıyor. Aralarında sanatçının en tanınmış yapıtı "Kaplumbağa Terbiyecisi" ile "İki Müzisyen Kız"ın da bulunduğu eserler, Osman Hamdi Bey'in resim dilini, figür kurgusunu ve Osmanlı modernleşmesi içindeki özgün konumunu yakından görme olanağı sunuyor.

Pera Müzesi Salı'dan Cumartesi'ye 10.00-19.00, Pazar günleri 12.00-18.00 saatleri arasında gezilebilir. Cuma günleri "Uzun Cuma" kapsamında 18.00-22.00 arası tüm ziyaretçiler, Çarşamba günleri ise "Genç Çarşamba" kapsamında tüm öğrenciler müzeyi ücretsiz ziyaret edebilir.

İnci Türkay, Ege turnesine çıkıyor

Londra, Ankara ve İstanbul prömiyerlerinin ardından "Liste" (The List), İnci Türkay'ın güçlü ve duygusal yoğunluğu yüksek performansı ile Haziran ayında İzmir, Bodrum ve Urla'da seyirciyle buluşacak

BAŞARILI oyuncu İnci Türkay, Kanadalı yazar Jennifer Tremblay'in ödüllü metni "Liste" (The List) ile sahne yolculuğunu sürdürüyor. Londra'daki prömiyerinde dakikalarda ayakta alkışlanan oyun; ardından Ankara ve İstanbul gösterimlerinde de yoğun ilgi gördü. Türkay'ın yaklaşık 55 dakika boyunca sahnede tek başına olduğu oyun, duygusal yoğunluğu ve güçlü anlatımıyla dikkat çekiyor. İnci Türkay'ın sahne hakimiyeti ve duyguyu ilmek ilmek işleyen performansı, hikâyeyi yalnızca anlatmakla kalmıyor; seyirciyi baştan sona oyunun atmosferinin içine taşıyor. Gerçek bir hikâyeden doğan "Liste"; sıradan bir annenin gündelik bir "yapılacaklar listesi"nin trajik bir ihmalle derin bir vicdan muhasebesine dönüşmesini çarpıcı bir dille sahneye taşıyor. Işık ve gölge tasarımıyla derinleşen atmosfer, sade sahne dilıyla birleşerek izleyici üzerinde güçlü bir etki bırakıyor.



HABER
MUGE
CESUR



İnci Türkay

Bale Festivali sürüyor

"Uluslararası İstanbul Opera ve Bale Festivali" "Lucia di Lammermoor" operasının prömiyeri ile başladı. Bale Festivali 10 Haziran'a kadar devam edecek

DEVLET Opera ve Balesi Genel Müdürlüğü'nün bu yıl 17. kez düzenlediği "Uluslararası İstanbul Opera ve Bale Festivali" başladı. İstanbul Devlet Opera ve Balesi (İDOB), festivalin açılışında Atatürk Kültür Merkezi'nde "Lucia di Lammermoor" operasının prömiyerini gerçekleştirdi. İtalyan besteci Gaetano Donizetti tarafından bestelenmiş İtalyan romantik operasının başyapıtlarından sayılan eser, uluslararası alanda tanınan ünlü rejisör Jean-Louis Grinda tarafından sahneye konuldu. Librettosu Sir Walter Scott'un "Lammermoor Geline" adlı romanından hareketle Salvatore Cammarano'ya ait eser, 1912'de İskoçya'nın sisli ve kasvetli atmosferinde geçer ve düşman aileler arasında sıkışmış genç bir kadın olan Lucia'nın trajik aşk hikayesini konu alıyor. Eserin festival kapsamındaki temsilleri, dönüşümlü olarak orkestra şefleri Antonio Pirolli ve Zdravko Lazarov yönetimindeki



İstanbul Devlet Opera ve Balesi Orkestrası ile koro şefi Paolo Villa yönetimindeki İDOB Korosu eşliğinde sahneleniyor. Operanın dekor tasarımı Ferhat Karakaya, kostüm tasarımı Serdar Başbuğ, ışık tasarımı Laurent Castaingt imzası taşıyor.

10 Haziran'a kadar açık

Prömiyerde "Lucia" rolünde Hale Soner, "Sir Edgardo di Ravenswood" rolünde Ufuk Toker, "Lord Enrico Ashton" rolünde Ca-

ner Akgün, "Lord Arturo Bucklaw" rolünde Berk Dalkılıç, "Raimondo Bidebent" rolünde Burak Bilgili, "Alisa" rolünde İpek Zehra Evre, "Normanno" rolünde Emre Parlar sahnede yer aldı. Ayrıca diğer festival temsillerinde ilgili rollerde, Nazlı Deniz Süren, Burak Dabakoğlu, Nejat Işık Belen, Efe Doğrukul, Zafer Erdaş ve Uğur Etiler sahnede olacak. "17. Uluslararası İstanbul Opera ve Bale Festivali" ise birçok etkinlikle 10 Haziran'a kadar devam edecek. **HABER MERKEZİ**

İstanbul'u boyayalım

İstanbul'un tarihi mirası, kültürel hafızası ve eşsiz şehir manzaralarının renklerle hayat bulduğu "İstanbul'u Boyuyorum", İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür AŞ tarafından Türkçe ve İngilizce olarak sanatseverlerle buluşturuldu

İBB Kültür AŞ tarafından hazırlanan "İstanbul'u Boyuyorum", yetişkinlere yönelik özel bir boyama kitabı olarak okurları şehrin sokaklarında, meydanlarında ve tarihi yapılarında renkli bir yolculuğa çıkarıyor. Türkçe ve İngilizce olarak hazırlanan kitap, İstanbul'un kültürel mirasını uluslararası okurlarla da buluşturmayı hedefliyor. İstanbul'un farklı dönemlerine ve kültürel katmanlarına ışık tutan eser; Ayasofya'dan Topkapı Sarayı'na, Galata Kulesi'nden Kız Kulesi'ne, Balat sokaklarından Boğaz kıyılarına uzanan geniş bir seçki sunuyor. Her sayfa, yalnızca bir boyama deneyimi değil aynı zamanda İstanbul'un mimari, tarihi ve kültürel belleğine ışık tutuyor. Boğaz'dan Galata'ya İstanbul'u kendi renklerine boyamak isteyen yetişkinlere özel olan boyama kitabı, lansmana özel %10 indirimle satışa sunu-

luyor. İstanbul'u kendi renklerinle yeniden keşfetmenizi sağlayacak olan "İstanbul'u Boyuyorum" yetişkinler için boyama kitabı, İstanbul Kitapçısı şubeleri, www.istanbulkitapcisi.com ve tüm kitapçılarda satışta.

