

TÜRKİYE İÇİN BÜYÜK ŞANS



Damga'ya konuşan Kemal Deniz Bozkurt, Cumhurbaşkanlığı seçimini Kemal Kılıçdaroğlu'nun yüzde 56 gibi oyla kazanacağını belirterek, "Genel Başkanımız Türkiye için büyük bir şanstır" dedi

➔ **Esenyurt** Belediye Başkanı Kemal Deniz Bozkurt, gazetemizi ziyaret etti. Damga İmtiyaz sahibi Mehmet Mert ve Yazı İşleri çalışanları ile görüşen Bozkurt, Esenyurt'ta yaptığı çalışmaları anlattı. 14 Mayıs'ta yapılacak Cumhurbaşkanlığı ve milletvekilliği genel seçimlerini de yorumlayan Bozkurt, "Genel Başkanımız yüzde

54 ya da yüzde 56 oyla Türkiye'nin 13. Cumhurbaşkanı olur" dedi. Kılıçdaroğlu'nun Türkiye'yi rahatlatacağını dile getiren Bozkurt, "Genel Başkanımızın Türkiye için büyük bir şans olduğunu düşünüyorum. Ben Sayın Kemal Kılıçdaroğlu kadar daha adil, daha mücadeleci, daha ahlaklı bir siyasetçi tanımlıyorum" diye konuştu.



NEVRUZ TERÖRÜN GÜNÜ DEĞİLDİR!

➔ **İYİ Parti** Genel Başkanı Meral Akşener, partisinin grup toplantısında konuştu. Nevruz bayramını kutlayan Akşener, isim vermeden HDP'yi eleştirdi. "Nevruzlarda, yeniden doğuş değil; meydanlarda ölümü kutsayanlar olacak. Ama biz vazgeçmeyeceğiz" diyen Akşener, "Bizim için Nevruz, sevginin gündüdür; katile özgürlük dileme günü değildir. Bizim için Nevruz, kardeşliğin gündüdür; düşmanlığın günü değildir. Bizim için Nevruz, birliğin gündüdür; terörün günü değildir" ifadelerini kullandı.

Gerçeklerden **HABERDAR** Olun

www.gazetedamga.com.tr



GÜNLÜK SİYASİ GAZETE YIL: 19

SAYI: 5652 FİYAT: 75 Krş

23 MART 2023 PERŞEMBE

TARİHE TANIKLIK ETTİLER!

➔ Binlerce mumya balığı bünyesinde barındıran ve her gün onlarca kişinin ziyaret ettiği **Türkiye Deniz Canlıları Müzesi** öğrencileri ağırladı. Belgesellerde izledikleri balıkları mumya halinde gören öğrenciler tarihe tanıklık etti. Müzenin kurucusu Kenan Balcı, "Girişlerimiz ücretsizdir. Herkes gelip inceleyebilir" dedi. | SAYFA 16



BİZE PUSU KURULDU

Kazanmaktansa kaybedelim!

➔ **İYİ Parti** Milletvekili Yavuz Ağralıoğlu, Millet İttifakı'nın Cumhurbaşkanı aday seçimi sürecine çok sert eleştiriler yöneltti. "Millet tercihiyle baş başa kalamamış tercih sıkışmıştır. Kurduğumuz masada bize pusula kuruldu" diyen Ağralıoğlu, HDP'nin Kılıçdaroğlu lehine açıklama yapmasını da eleştirdi. Ağralıoğlu, "Biz terörün gölgesinin düştüğü yerde olmayız. HDP, Türk demokrasisinin şantajına dönüşmüştür. Çocuk katilini övnen kazanmaktansa kaybedelim" dedi. Ağralıoğlu,



EZBERİMİZİ BOZALIM

Kuraklığa karşı sarnıç kültürü

➔ **Beşiktaş'ta**, 'Deprem ve Kuraklık Gölgesinde 22 Mart Dünya Su Günü' paneli düzenlendi. Panelde konuşan Prof. Dr. Mikdat Kadioğlu, Türkiye'de 'borulan döşeyelim' mantığıyla ilerleniyor, bu yanlış. Eski Anadolu sarnıç kültürüne dönerek suyu bir yerde toplamalıyız" dedi. Kadioğlu,



AK PARTİ'YE KATILDI

Ahmet Şahin saf değiştirdi



➔ Geçtiğimiz günlerde Gelecek Partisi Avclar İlçe Başkanlığı'ndan istifa eden Ahmet Şahin, AK Parti'ye katıldı. Şahin'e rozetini İstanbul İl Başkanı Osman Nuri Kabaktepe taktı. Kabaktepe, "Kim eline silah alıyorsa, masamı öldürüyorsa, kim bu topraklar üzerinde hesap yapıyorsa, hepsi karşısında A, B, C'yi de ayırt etmeden bizi bulacak. Bu kardeşliği hep beraber de sürdüreceğiz. Hiç kimse bu memleketi Kürt'ü de Türk'ü de Laz'ı da Çerkez'i de Arap'ı da birbirine düşman edemeyecek" dedi.

ŞİDDET İTIRAFI!
HABERİN DEVAMI SAYFA 3'TE

EKMEĞİMİZLE OYNAMAYIN!

Avalar Belediyesi'nde çalışan bin 200 işçinin banka promosyon tekliflerinin düşük kalması protesto edildi. İşçiler adına konuşan İş Sendikası 2 No'lu Şube Başkanı Savaş Doğan, "Bize üç kuruş promosyon teklif edenler, bir eliniz yağda bir eliniz balda yaşıyorsunuz. Belediye işçisinin ekmeğine göz dikiyorsunuz. Ekmeğimizle oynamayın, hakkımızı verin" dedi. Belediye Başkanı Hançerli ise promosyon konusunda banka ile bir anlaşmazlık yaşandığını belirterek, "Biz de bu sorunun çözümünden yanayız" dedi



3 MİLYON İNSANIN EKMEĞİNE GÖZ DİKMIŞLER

➔ **Havuz Meydanı'nda** Belediye İş Sendikası 2 No'lu Şube tarafından banka promosyon tekliflerinin düşük kalması protesto edildi. Eyleme yaklaşık 150 işçi katıldı. İş Sendikası 2 No'lu Şube Başkanı Savaş Doğan, "Biz emekçilerin aldığı ücretlerin insan onuruna yakışır olmasını istiyoruz. Bizi asgari ücrete mahkum edenlerin bir eli yağda bir eli balda. Bize

üç kuruş promosyon teklif edenlerin bir eli yağda bir eli balda. Türkiye'de aileleriyle birlikte 3 milyon belediye işçisinin ekmeğine göz dikiyorsunuz. Ekmeğimizle oynamayın. Biz insanca yaşamak istiyoruz. Seçime doğru gittiğimiz şu günlerde siz bizi görmezden gelerseniz biz de sizin oy taleplerinizi görmezden geliriz" dedi.

BANKANIN YAPTIĞI İŞ AHLAKINA AYKIRIDIR

➔ **Kendilerine** düşük promosyon teklif eden İş Bankası'nı da eleştiren Doğan, "Bankanın yaptığı iş ahlakına da hak ve hukuka da aykırıdır. Biz emekçiler elimiz kolumuz bağlı bu hukuksuzluğa, ahlaqsızlığa seyirci kalmayacağız, diğer iş yerlerine verdiğiniz düzeyde promosyon hakkımızı verin. Aksi takdirde hakkımızı almak

için belirleyeceğimiz düzenli günlerde banka genel müdürlüğünün önünde emekçiye yaptığı çifte standartı daha yüksek katılımı yapacağımız basın açıklaması ile kamuoyuna paylaşmaya devam edeceğiz" şeklinde konuştu. Savaş ve sendika yöneticileri daha sonra işçilerin maaşlarını aldığı banka şubesi önünde ATM kartlarını tepki amacıyla makasla kesti.

Aynı firmaya 3 yılda 23 ihale!

➔ **Zeytinburnu** Belediyesi'nin Yedi Yöre Turizm'e çok sayıda ihale verdiği görüldü. Belediyenin 1 milyon 398 bin liralık helva ve tatlı malzemesi ihalesini Yedi Yöre Organizasyon şirketi kazandı. 20 bin lira sermayesi olan şirketin Zeytinburnu Belediyesi'nden 3 yılda kazandığı ihale sayısı 22 oldu. Aynı firmadan Bahçelievler ve Beykoz Belediyesi'nden de ihale aldığı ortaya çıktı. | SAYFA 4

Uyarı sisteminde hiçbir sorun yok!

➔ **İstanbul'un** erken uyarı sisteminin çalışmadığı iddiasına cevap veren Kandilli Rasathanesi Deprem Araştırma Enstitüsü, "Veri akışının sürekliliğini sağlamak için yedeklilik prensibi uygulanmaktadır. İstasyonlardan bazılarının teknik veya farklı sebeplerle hizmet veremiyor olması, sistemin çalışmıyor olması anlamına gelmemektedir. Mevcut sistem işleyişinde herhangi bir sorun bulunmamaktadır" denildi. | SAYFA 5

SUSUZLUK RİSKİ!



SON 9 YILIN EN DÜŞÜK SEVİYESİ

➔ **Türkiye'de** etkili olan yağışlı havanın, İstanbul'daki baraj sularına da olumlu etkisi oldu. İstanbul barajlarında doluluk oranları 15 gün içinde yüzde 35.42'den yüzde 36.89'a çıktı. Ancak artış eğiliminin çok yavaş olması nedeniyle, susuzluk riski devam ediyor. Geçtiğimiz yıl 22 Mart tarihinde İstanbul barajlarındaki doluluk oranı yüzde 88.2 olarak ölçülmüştü. İSKİ tarafından dün ölçülen yüzde 36.89'luk doluluk oranı ise 2014 yılından bu yana ölçülen en düşük seviyesi olarak kayıtlara geçti. 2014 yılında yaşanan kuraklıkla, doluluk oranı yüzde 35.79 olarak belirlenmişti. | SAYFA 5

Dünya Su Günü'nde İstanbul barajlarındaki doluluk oranı susuzluk riskinin devam ettiğini gösterdi. Barajların doluluk oranları bir yıl öncesinin yarısı kadar ölçüldü

İŞGALCİLERİ KORUYORLAR!



➔ **İBB'den** yapılan açıklamada, Üsküdar Belediyesi hedef alındı. Açıklamada, İBB'nin Salacak sahilindeki yasa dışı işletmelerin işgaline son vermek istediği belirtilerek, "Ancak Üsküdar Belediyesi ve Çevre Bakanlığı bir avuç işletmeye sahip çıktı. İşgalciler korunup kollandı" denildi. 10 kaçak işletmeden 3'ünün yıkıldığını belirten İBB, "Geri kalan 7 kaçak işletme, yürütmeyi durdurma kararı aldı. Mahkeme süreci devam ederken, Belediye ve Bakanlık alacalele imar plan değişikliği yaparak, işgalcileri korumaya aldı" denildi.



İTTİFAK ADAY ÇIKARMAYACAK!

➔ **Emek ve Özgürlük İttifakı'nın** bileşenleri 14 Mayıs'ta yapılacak cumhurbaşkanlığı seçimlerinde aday çıkarmayacaklarını açıkladı. Kemal Kılıçdaroğlu'nun Cumhurbaşkanı aday olmasından sonra toplanan ittifak bileşenlerinin tutum belgesini okuyan HDP Eş Genel Başkanı Pervin Buldan, "Cumhurbaşkanlığı seçimlerinde tek adam yönetimine karşı tarihsel sorumluluğumuzu yerine getireceğiz" dedi. | SAYFA 7

BELEDİYELER SEFERBER OLDU



HABERİN DEVAMI SAYFA 9'DA

Oruç tutarken zinde kalmanız için öneriler

Sahur, gün boyunca aç kalacak olan vücudunuzu beslemek için oldukça önemlidir. Bu nedenle, sahurda sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı uygulamak, gününüzü daha enerjik ve verimli geçirmenizi sağlayacaktır. Sağlıklı bir sahur öğünü, yüksek protein, lif ve düşük glikemik indeksli karbonhidratlar içermelidir. Bu, gün boyunca sizi tok tutacak ve kan şekerinizin kontrol altında kalmasını sağlayacaktır. Ayrıca, sahurda yeterli miktarda su içmek, gün boyunca vücudunuzun susuz kalmasını önleyecektir. Sahurda tüketebileceğiniz sağlıklı besinler arasında tam buğday ekmeği, yumurta, yoğurt, sebze ve su yer almaktadır. Tam buğday ekmeği, beyaz ekmeğe göre daha yüksek lif içeriğine sahiptir. Bu lifler,

bağırsak sağlığını korur ve tokluk hissinizi artırarak gün boyunca açlık hissinizi azaltır. Yumurta, protein açısından zengin bir besindir ve uzun süre tok kalmanıza yardımcı olur. Ayrıca, yoğurt probiyotikler ve kalsiyum açısından zengin bir besindir. Düşük glikemik indeksli sayesinde kan şekerinizin düzenlenmesine yardımcı olur. Sebze, lif ve vitamin açısından zengin besinlerdir ve sahurda tüketilebilecek sebzeler arasında domates, salatalık, biber ve marul gibi yeşillikler yer almaktadır. Bunlar, gün boyunca sağlıklı bir şekilde enerji sağlarlar ve tokluk hissi verirler. Sahurda tüketmemiz gereken besinler kadar tüketmemiz gereken besinler de vardır. Şekerli ve işlenmiş gıdalardan uzak durmanız önerilir. Şekerli ve işlenmiş

Deniz ARSLAN

SAĞLIĞIN PÜF NOKTASI



gıdalar kan şekerinizin hızlı bir şekilde yükselmesine neden olabilir ve sizi kısa sürede aç bırakabilir. Ayrıca, yüksek yağlı ve tuzlu besinlerden de kaçınmalısınız. Sahurda yeterli miktarda su içmek de son derece önemlidir. Su, metabolizmanızın hızlanmasına ve vücudunuzun sağlıklı bir şekilde çalışmasına yardımcı olur. Ayrıca, gün boyunca vücudunuzun susuz kalmasını önler. Sonuç olarak, sağlıklı bir sahur öğünü için yüksek protein, lif ve düşük glikemik indeksli karbonhidratlar içeren besinler tercih edilmelidir. Ayrıca, şekerli ve işlenmiş gıdalardan, yüksek yağlı ve tuzlu besinlerden kaçınmak önemlidir. Sahurda yeterli miktarda su içerek vücudunuzun susuz kalmaktan koru-

mak da son derece önemlidir. Sahurda tüketilebilecek diğer besinler arasında lor peyniri, kepekli gevrekler, ceviz, badem, fındık, kuru kayısı ve hurma gibi yüksek lifli ve besleyici gıdalar da yer almaktadır. Bunlar, uzun süre tok kalmanızı sağlayarak gün boyunca enerjinizi korumanıza yardımcı olur. Sahur öğününüzü hazırlarken porsiyon kontrolüne de dikkat etmeniz gerekiyor. Yemeklerinizi çok hızlı yemek yerine yavaş yavaş yemek ve sindirim sisteminizi rahatlatmak önemlidir. Sonuç olarak, sağlıklı bir sahur öğünü, yüksek protein, lif ve düşük glikemik indeksli karbonhidratlar içeren besinlerden oluşmalıdır. Şekerli ve işlenmiş gıdalar, yüksek yağlı ve tuzlu besinlerden kaçınmak ve yeterli miktarda su içmek de önemlidir. Porsiyon kontrolüne ve yavaş yavaş yemek yeme alışkanlığına dikkat etmek de önemlidir. Bu şekilde, sağlıklı bir sahur öğünü ile Ramazan ayını daha enerjili ve verimli bir şekilde geçirebilirsiniz.

Örnek Sahur Menüsü:

- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 1 su bardağı yoğurt (salatalık, sarımsak ve taze nane ile yapılan bir soğuk çorba içilebilir)
- 1 avuç çiğ badem veya fındık 1 adet orta boy meyve Mevsim yeşillikleri
- Örnek Sahur Menüsü 2
- 1 kase yulaf ezmesi (süt veya süt alternatifi ile pişirilmiş)
- 1 avuç kuru kayısı veya kuru üzüm
- 1 adet orta boy domates, salatalık, biber
- 1 adet haşlanmış yumurta ve 50 gr lor peyniri
- 1 bardak şekersiz çay veya bitki çayı
- Örnek Sahur Menüsü 3
- 2 yumurta ile sebze omlet (sebze arasında ispanak, mantar, domates ve biber kullanabilirsiniz)
- 1-2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 adet orta boy meyve
- 1 bardak şekersiz bitki çayı
- 7 adet zeytin
- Mevsim yeşillikleri.

KALP HASTALARINA

ORUÇ TAVSİYESİ

Doç. Dr. Macit Bitargil kardiyovasküler açıdan risk altında olan ancak doktorları tarafından kontrollü şekilde oruç tutmasına izin verilen hastaların mutlaka dikkat etmeleri gereken 5 noktayı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu



Her hastaya göre değişiyor!

Yüksek tansiyonu kontrol altına alınmış hastaların, hafif-orta derecede kalp ve kalp kapak yetmezliği olanların, kalp ritim bozukluğu bulunanların doktor onayı olması durumunda kontrollü şekilde oruç tutabileceklerini söyleyen Doç. Dr. Macit Bitargil, buna karşın yakın zamanda kalp krizi geçirmiş ya da ciddi ritim bozukluğu olan hastaların, hipertansiyonu kontrolsüz seyredenlerin ve ileri derecede kalp kapak hastalığı olanların yüksek riskli kabul edildiklerini, bu nedenle oruç tutmalarının önerilmediğini vurguluyor. Acıbadem Taksim Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Macit Bitargil kalp ve damar hastalığı olanlarda özellikle kontrolsüz diyabet hastalığı ve kronik böbrek yetmezliği gibi ek hastalıklar varsa oruç tutmalarının önemli risklere yol açabileceğini; insülin kullanmayan ve diyabet ilaçları ile kan şekeri sıkı kontrol altında olan hastaların ise doktor kontrolü altında oruç tutmalarının mümkün olabileceğini söylüyor.

Onbir ayın sultanı Ramazan, bu yıl deprem felaketi nedeniyle ülke olarak yasa boğulduğumuz bir döneme denk geldi. Birlik ve beraberliğin, dayanışma ve yardımlaşmanın önemini en fazla anlaşıldığı bu süreçte 22 Mart gecesi ilk sahur gerçekleştirilecek. Ramazan'da bazı yanlış davranışlar kalbin üzerine binen yükü arttırdığından istenmeyen sonuçlara yol açabiliyor. Peki kalp ve damar hastalığı olup oruç tutmak isteyenler nele dikkat etmeli? Acıbadem Taksim Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Macit Bitargil kalp hastalığı kontrol altında olan ve herhangi bir sorun yaşamayan kalp hastalarının doktor onayı olduğu takdirde oruç tutabileceğini, doktorun onay vermemesine rağmen oruç tutmalarının ise hayatı riske dahi yol açabileceğini söylüyor. Doç. Dr. Macit Bitargil "Kulaktan dolma bilgiler bu süreçte ciddi tehlikeler yaratabilmektedir. Bu konu ile ilgili dünya çapında birçok çalışma yürütülmüş olmasına rağmen hala tam olarak bazı konularda bir fikir birliğine vanlamamıştır. Bu yüzden her hasta ayrı olarak, ilgili hekim tarafından değerlendirilmeli ve bu karar hekimle beraber verilmelidir." diyor. Doç. Dr. Macit Bitargil kardiyovasküler açıdan risk altında olan ancak doktorları tarafından kontrollü şekilde oruç tutmasına izin verilen hastaların mutlaka dikkat etmeleri gereken 5 noktayı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

2.5 litre su tüketin!

Kalp ve damar sağlığı açısından risk altında olan ancak doktoru tarafından kontrollü şekilde oruç tutmasına izin verilen hastaların su dengesini iyi ayarlamasının çok önemli olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Macit Bitargil "Su dengesini iyi ayarlanmadığı takdirde hipovolemiye (vücudun susuz kalması) bağlı kalbin iş yükünde artma, bayılma, kalp krizi ve ölüm gibi hadiseler yaşanabilmektedir. Bu nedenle özellikle iftar ve sahur arasında belirli aralıklarla yaklaşık 2-2.5 litre su tüketmek büyük önem taşımaktadır." diyor.

Beslenmede bunlara dikkat edin!

Susuzluğu tetikleyecek tuzlu, baharatlı gıdalardan ve asitli, şekerli içeceklerden uzak durmak gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Macit Bitargil, sebze ve yeşilliklerden zengin beslenmenin, kırmızı et yerine balık tüketmenin, kızartma yerine haşlama, buğulama ve ızgara yöntemi tercih edilmesinin sağlıklı olacağını söylüyor. Hamur işleri ve serbetli tatlılardan uzak durmak, aşırı tuz içeren besinlerden kaçınmak da kalp sağlığı açısından büyük önem taşıyor.

İlaçlarınızı doktora danışın!

Kardiyovasküler açıdan risk altında olan bir hastanın doktoruna danışmadan oruç tutması durumunda ciddi hayatı tehlikeler ortaya çıkabileceğini belirten Doç. Dr. Macit Bitargil, ilaçların ve ilaç saatlerinin doktor tarafından Ramazan'a uygun olarak düzenlenmesinin ve doktorla sıkı iletişim içerisinde olmanın da çok önemli olduğunu vurguluyor. Doç. Dr. Macit Bitargil "Özellikle mutlaka kan sulandırıcı ilaç kullanması gerekenlerin kan sulandırıcıların kesmeleri veya kullanmamanın durumunda felç riskinden yaşam kaybına dek çok ciddi sonuçlarla karşılaşılabilir." diyor.

Spor yaparken dikkat!

Ramazan boyunca fiziksel aktivite yapmak isteyen kalp hastalarının bazı noktaları dikkat etmeleri gerekiyor. Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Macit Bitargil "Yanlış zamanda yapılacak fiziksel aktivite hali hazırda susuz kalmış bir insanda kalbin yükünü daha da artırıp istenmeyen sonuçlara, bayılmalara ve kalp krizlerine neden olabilir. O yüzden spor yapmak isteyenler kendilerini fazla zorlamadan ve doktorunun izin vermesi durumunda akşam yemek yedikten 2-3 saat sonra 30-40 dakika kadar yürüyüş yapabilirler" diyor. Doç. Dr. Macit Bitargil yemeyen hemen ardından yatmanın ise sakıncalı olduğunu, bu nedenle hareketsizlikten kaçınmak gerektiğini söylüyor.

Yeterince uyuyun

Ramazan boyunca yeterli uyku uyumanın, beyin doğru karar alma mekanizmasını ve hafıza, mantıksal düşünme gibi bilişsel fonksiyonlar açısından büyük önem taşıdığı vurgulayan Doç. Dr. Macit Bitargil şöyle konuşuyor: "Yeterli uyku alınmaması hatalı kararlar almaya, gün içerisinde sinirli olmaya, öfke patlamalarına yol açmaya, baş ağrılarına ve stres yüklenmelerine de neden olacaktır. Bütün bunlar doğrudan ya da dolaylı olarak kalbin iş yükünü artıracak ve istenmeyen sonuçlara yol açabilecektir. Bu bakımdan iftardan sonra sahurda kadar en az 4 saat kesintisiz gece uykusu uyumak, sahurdan sonra birkaç saat daha uyumak, gün içerisinde de 20 dakikalık ufak uyku molaları vermek önerilmektedir."

HABER MERKEZİ

Ne yemeli ne içmeli?

Memorial Bahçelievler Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Uz. Dyt. Nihan Yakut, Ramazan ayında sağlıklı beslenme konusunda dikkat edilmesi gerekenler hakkında önemli bilgiler verdi

SU, orucu açmanın en sağlıklı yoludur. Ardından çorba ile devam etmek de yine hafif ve sağlıklı olacaktır. İftar sofralarının vazgeçilmez meyvesi hurma ise şeker oranı yüksek bir kuru meyve olduğu için, kan şekerini hızla yükseltmektedir. Bunun için yemekten sonra tüketilmesi önerilmektedir. Ancak oruç mutlaka hurma ile açılacaksa, bir taneden fazla yenmemelidir. Çünkü art arda yenen birkaç hurma, kan şekerini hızla yükselttiği gibi yağ depolanmasına da neden olur ve şekeri birden düşürdüğü için de hipoglisemiye yatkınlık yapmaktadır.

5 adet zeytin bir tatlı kaşığı zeytinyağı

İftar sofralarında bir gelenek haline gelen Ramazan pidesi, beyaz undan yapılan ve kan şekerini hızla yükselten besinler arasında yer almaktadır. Bu nedenle pide tüketirken aşırıya kaçmamak gerekir. Yine iftar sofrasında bulunan zeytin de çok tüketildiği bir besin olmasının yanında, kalori bakımından da zengindir. 5 zeytin bir tatlı kaşığı yağ yerine geçer ve bu nedenle zeytin tüketilecekse aşırıya kaçmadan yağ hakkı yerine, tuzsuz 5 adetten fazla tüketilmemelidir. Tok kalabilmeden en temel nokta, yeterli ve dengeli beslenmektir. Bunun yanında karbonhidrat tüketimi de tok kalmak için önemlidir. Beyaz değil kepekli makarna, pirinç pilavı değil bulgur pilavı, beyaz ekmeğe değil tam tahıllı ekmeğe tüketmek uzun sürecek oruç saatlerinde tok hissetmeye yardımcı olacaktır. Öğenin 1 pide 8 dilim ekmeğe yerine geçmektedir ancak içeriğinde beyaz un olması nedeniyle çabuk acıkmanıza sebep olacaktır. Pişirilen yemeklerin içinde mutlaka sebze veya et olması da yemeklerin yanında yoğurt veya cacık tüketilmesi de uzun süre tok kalınmasını sağlayacaktır.

Tok kalmak için doğru seçim

İftarda şekerli besinler tüketmek, bol meyve yemek veya beyaz un tüketmek kişiyi çok kısa süreli tok tutar. Bu nedenle doymak için yenilen börek, haş-

lanmış patates, pilav, makarna gibi besinler, çok kısa sürede acıkmaya neden olur. Şekerli içeceklerin, sütü tatlıların ve unlu gıdaların ara öğünlerde tüketilmesi gerekir. Tok kalabilmek için yağ tüketimi de önemlidir.

Meyve suyu yerine komposto

Sahurda meyve suyu yerine meyvenin kendisinden yapılmış şekersiz kompostosunu tüketmek, sıvı miktardan ve posa içeriğinin yüksekliği nedeniyle gün içinde açlığın yoğun olarak hissedilmesini engel olur. Komposto ya da meyvenin kendisini tüketirken; kana geçiş hızı düşük olan armut, elma, kiraz, şeftali, kuru kayısı ve greylift gibi meyveler tercih edilmelidir.

Gazlı içeceklere dikkat!

Uzun süre açlıktan sonra boş mideye asitli içecek tüketimi mide dokusuna zarar verir. Gazlı, şekerli içecekler sindirim sisteminde yük oluşturmaktadır. İçindeki şeker yüzünden uzun süre açlık düşen kan şekeri hızla yükselip fazla insülin salgılayıp yağ depolanmaya sebep olur. Yağ depolanması direkt kilo alınma sebebidir. Kafeinli içecekler de aşırı tüketildiklerinde uykusuzluk, çarpıntı, kalp ritim bozuklukları gibi şikayetlere neden olabilir. Çay, kahve gibi içeceklerin aynı nedenle sınırlı olarak tüketilmesi önerilmektedir.

Açlık ve susuzluk artmasını

Sahur ve iftarda basit şeker içeriği yük-

sek besinler kan şekerini hızla yükseltir ve açlığın yoğun bir şekilde yaşanmasına neden olur. Bunun yerine, kompleks karbonhidratlardan tam tahıllı, kepek, çavdar veya tam buğday unundan yapılmış ekmeğe, esmer pirinç, kepekli makarna gibi besinler, sebze ve meyveler uzun süre tok kalmaya yardımcı olur. Çok tuzlu besinler de sıvı elektrolit dengesini bozacağı için gün içerisinde susama hissinin artacaktır.

Liften zengin kolesterolden fakir

Ramazan'da kronik hastalıklardan olanların tüketmeleri gereken kolesterol ve şeker miktarlarının diyetisyen tarafından hastaya göre belirlenmesi gerekmektedir. Kronik hastalıklardan olanlar için Ramazan'da sağlıklı beslenmenin altın kuralı; özellikle iftarda kızarma, katı yağlı ve ağır yemeklerin tüketilmemesi, sahurda ise kahvaltılık etmektir.

HABER MERKEZİ

Sağlıklı bir Ramazan geçirmesi için;

Hafifçe açlıktan, yağsız dana et ve ızgara olmak kaydı ile karnarı et tüketilebilir. Sıcak, soğuk, pastırma ve salam gibi işlenmiş etlerden uzak durulmalıdır. Düzenli spor yapan kişiler sahur kahvaltısında, hafifçe açlıktan iki üç kez yumurta tüketebilir. Katı yağ tüketiminden uzak durulmalıdır. Süt ve süt ürünleri de yarı yağlı olarak tüketilmelidir. Lifli gıdaların alınması özen gösterilmelidir. Çavdar ve tahıl ekmeği, esmer makarna, bulgur ve esmer pirinç tüketimi tercih edilmelidir. Bu besinlerin tüketimi, hafifçe açlıktan bir gün esmer pirinç, bir gün esmer makarna ve iki gün de bulgur şeklinde olmalıdır. Bu durum; kişinin yaş, ek hastalıklardan ve kilosuna uygun şekilde değişim gösterir. Meyvelerden şeftali ve kayısı lifli olduğu için tercih edilmelidir. Kronik hastalıklardan olanların Ramazan döneminde yağlı ve şekerli tatlılardan da uzak durması önemlidir. İleri yaş kolesterolden hastaların da, kolesterol yüksekliğine eşlik eden başka bir hastalıklardan yoksun oldukları dikkat ederek oruç tutabilir.



LİSE ÖĞRENCİLERİ BİRBİRİNE GİRDİ

Tuzla'daki özel bir lisede öğrenciler arasındaki kavga cep telefonu kamerasına yansdı. Olay, dün öğle saatlerinde Tuzla'da bulunan özel bir lisede yaşandı. İddiaya göre, yaklaşık 5 ay önce okuldan atılan

bir öğrenci, arkadaşlarıyla birlikte okula geldi. Bu sırada okul bahçesinde bulunan diğer öğrenciler ile aralarında tartışma çıktı. Tartışma kısa sürede kavgaya dönüştü. Öğrencilerin kavga anları ise cep telefonu kamerasına yansdı.

İhbar üzerine olay yerine polis ekipleri sevk edildi. Olayla ilgili Tuzla İlçe Emniyet Müdürlüğü Çocuk Büro Amirliğinde ifadeleri alınan 3 kişi, işlemlerinin ardından Kartal Anadolu Adliyesine sevk edildi. **DHA**



Zincirleme kaza: 4 YARALI

Haliç Köprüsü'nde 1 ambulans ve 3 otomobilin karıştığı zincirleme trafik kazasında 4 kişi yaralandı



KAZA, saat 21.20 sıralarında D-100 Karayolu Mecidiyeköy istikametinde yaşandı. İddiaya göre, Okmeydanı istikametine giden hasta taşıyan 34 YB 3501 plakalı ambulans, Haliç Köprüsü'nün çıkışına yakın yerde 34 ELF 556 plakalı otomobile çarptı. Ambulans, ardından 2 otomobile daha çarparak durabildi. Kazada, ambulanstaki 2 hemşire ve bir hasta ile otomobildeki bir kişi yaralandı. Yaralılar, olay yerine gelen başka ambulanslarla hastanelere sevk edildi. Kaza nedeniyle bir süre aksayan trafik, araçların kaldırılmasının ardından normale döndü. **DHA**

Evi ateşe verdi!

Pendik'te iddiaya göre ailesiyle tartışan bir kişi, oturduğu evin perdelerini ateşe verdi. İhbar üzerine olay yerine gelen itfaiye ekipleri yangını söndürdü



OLAY saat 21.30 sıralarında Pendik Fevzi Çakmak Mahallesi, Vali Sokak üzerinde bulunan 5 katlı binanın ikinci katında meydana geldi. İddiaya göre ailesiyle tartışan bir kişi, öfkelenerek perdeleri ateşe verdi. Yangın kısa sürede büyüdü ve balkon kısmında bulunan eşyalar alev aldı. Bina sakinleri kısa sürede binadan ayrıldı. İhbar üzerine olay yerine itfaiye, sağlık ve polis ekipleri sevk edildi. Yangın itfaiye ekipleri tarafından kısa sürede söndürüldü. Polis yaşanan olayla ilgili inceleme başlattı. Bir mahalle sakini, "Yukarıdan aşağı geliyordum. Sola bir döndüm bina yanıyor. Ambulansı itfaiyeyi aradım. Bina sakinleri indi aşağı. Büyük ihtimale bir tane adam tek başımaymış evde. Evi yakmış. Tam olarak ben de bilmiyorum. Madde bağımlıymış herhalde" dedi. **DHA**

Okul müdürüne HAPİS CEZASI!

KAĞITHANEDEKİ bir koleje staj yapmak için gelen başörtülü öğrenciyi, yönetmeliği ve kuralları gerektirecek göstererek başörtüsünü çıkarmazsa alamayacaklarını söylediği iddia edilen okul müdürü hakkında yürütülen soruşturma tamamlandı. Hazırlanan iddianamede şüpheli müdürün 'kamu görevinin sağladığı nüfuzu kötüye kullanarak suretiyle eğitim ve öğretim hakkının engellenmesi' suçundan 10 yıla kadar hapis cezasına çarptırılması talep edildi. **DHA**



ŞİDDET İTİRAFI!

Moda yarışmasıyla tanınan Aleyna Eroğlu, sosyal medya hesabından yayınladığı videolarla futbolcu Batuhan Karadeniz tarafından darp edildiğini iddia etti. Eroğlu, polis ekibinin Batuhan Karadeniz'in evine gittiği sırada çektiği görüntüleri de paylaşarak, 'Polisi ben çağırdım' yazdı

Televizyon programındaki moda yarışmasıyla tanınan Aleyna Eroğlu, sosyal medya hesabından yayınladığı videolarla, bir süreli ilişkisi olan futbolcu Batuhan Karadeniz tarafından darp edildiğini iddia etti. Gözyaşları içinde yaşadıklarını anlatan Eroğlu, Karadeniz'den ilk defa şiddet görmediğini, kendisini suçundan sürüklediği anlara ait görüntülerin de olduğunu ileri sürdü. Eroğlu, videolarında darp raporu alarak şikayetçi olduğunu söyledi.

Gördüğüm ilk şiddet değildi

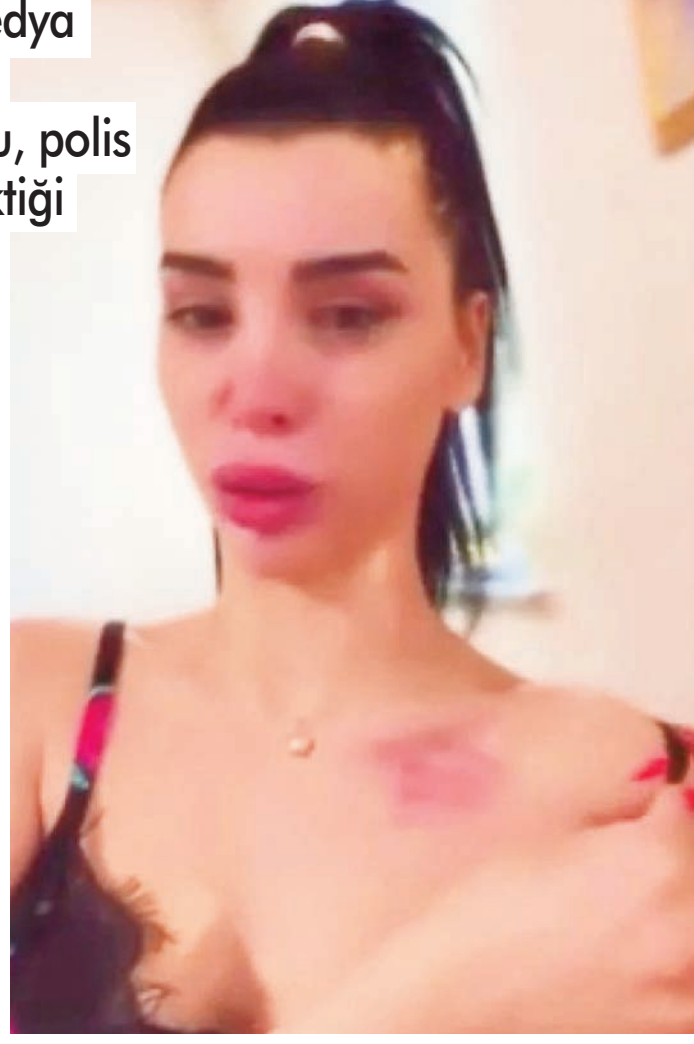
Vücudundaki darp izlerini gösteren Aleyna Eroğlu, "Çok çirkin ve iğrenç bir gece geçirdim. Kadına karşı şiddetin her türüstüne çok karşıyım. Bu benim gördüğüm ilk şiddet değildi. Kaçınıcı

kez şiddet gördüğümü sayamadım. Çok kötü bir ilişkiden çıktım. Düzeler diye bekledim lakin uzaklaştırma karar aldırıldı. Darp raporu alarak şikayetçi oldum. Sevgilisini benim evimin 7 dakika mesafesinde bir yere getirdi. Sen benden çıktın, ben senden ayrıldım. Çünkü ben daha fazla psikolojik ve bedensel şiddet görmek istemiyordum" dedi.

Beni küçük duruma düşürdü

Eroğlu sadece kendisinin değil ailesinin de küçük düşürüldüğünü de ekleyerek, "Sana parça parça 300 bin TL verdim. Annemin kredi kartından laptop aldın, 37 bin TL harcadın. Benim kaybettiğimi zannettiğim altın bilekliğimi sattın. Sana hakkımı haram etsem iki ci-handa da iki yakan bir araya

gelmez. Sen herkesi kazıklayarak gol atıyorsun. Kolumu kapıya sıkıstırdın. Bana bu psikolojik ve bedensel şiddeti yapan kişi Batuhan Karadeniz'dir. Bu gece polisler eşliğinde gittim. Ailemi ve beni küçük düşürecek hareketlerde bulundu. Türk adaletine güveniyorum. Bir insana güvenmenin bedelini çok ağır ödedim. Korunma kararını da çıkarttım. Daha önce de bir otelde saçlarımdan sürüklediği görüntüler mevcut. Ben sadece güvendim. Son 2 senemi hayatımdan silmek istiyorum. Bu işi yargıya taşıyacağım" ifadelerini kullandı. Eroğlu yayınladığı videoların birinde polis ekiplerinin Batuhan Karadeniz'in kapısına geldiği anları da paylaştı. Eroğlu bu videonun üzerine de 'Polisi de ben çağırdım bu arada' yazarak şikayetçi olduğunu söyledi. **DHA**



Ağabey katiline MÜEBBET!

Şişli'deki evinde 26 yerinden bıçaklanarak öldürülmüş halde bulunan Cenk Çağın Ünlü'yü (38) öldürdüğü iddiasıyla tutuklanan kardeşi Cem İnan Ünlü (28) hakkında ağırlaştırılmış müebbet hapis istemiyle dava açıldı

İSTANBUL'DA bir şarap fabrikasında satış temsilcisi olan Cenk Çağın Ünlü, işe gitmeyince iş arkadaşları 6 Mayıs 2022 günü polise ihbarda bulundu. Çilingirle kapıyı açan polis, Cenk Çağın Ünlü'nün cansız bedenini buldu. Kamera kayıtlarının incelenmesinin ardından binadan valizle çıkan kişiyi arayan polis, bu kişinin Beyoğlu'nda bir otele yerleştiğini tespit etti. Ekipler, yaptığı çalışmada oteldeki kişinin maktulün kardeşi Cem İnan Ünlü olduğunu belirledi. Ünlü'nün üzerinde olayda kullandığı bıçak da ele geçirilerek gözlütüne alındı. Cem İnan Ünlü polise ve savcılıkta susma hakkını kullandı. Ünlü hakkında İstanbul Cumhuriyet Savcılığı'na iddianame hazırlandı.

Dava açıldı

İddianameye göre, sanık Cem İnan Ünlü okul için bulunduğu Finlandiya'dan dönerek ağabeyinin yanında kalmaya başladı. Cenk Çağın Ünlü'nün işe gitmemesi üzerine çalışma arkadaşlarının ihbarı üzerine polis, çilingirle kapıyı açarak eve girdi. Polis, Cenk Çağın Ünlü'nün cansız bedenini dubleks evin üst kat merdivenin başında buldu. Binanın girişini gören kamera kayıtlarında maktulün 4 Mayıs günü saat 03.09 sıralarında binaya girdiği, sanığın ise sırt çantası, kapüşonlu mont, bir elinde mont, diğerinde poşet bulunur halde ve yüzü maskeli olarak saat 21.01 sıralarında binadan çıktığı tespit edildi. Sanığın giriş yolu takip edilerek en son Beyoğlu'ndaki oteller kontrol edildi. Sanığın bir otele 5 Mayıs'ta giriş yaptığı ve 7 Mayıs'ta ayrıldığı, yanındaki

valiz ve poşeti geri alacağını belirterek otele bıraktığı belirlendi. Sanık Cem İnan Ünlü saat 20.30 sıralarında otele geri dönünce yakalandı. Ünlü'nün üst aramasında bıçak, maktule ait kırılmış kredi kartı ve üstünde bulunan kanlı elbiseler de ele geçirildi. Sanık polis ve savcılığa susma hakkını kullandı. El koyulan eşya üzerine yapılan DNA incelemesinde sanığın genotip özellikleriyle uyumlu olduğu tespit edildi. Adli Tıp Kurumu raporunda da 26 kesici alet yarası ve 25 kesik vassıfta yara belirlendi. İddianamede, olayın gerçekleştiği saatin bilinmediği ve olayın neden kaynaklandığının tespit edilemediği kaydedildi. Sanıkta ele geçirilen bıçak ile maktulü çeşitli yerlerinden birden çok kez bıçakladığı, olay yerinde ele geçirilen tırbusunu da maktulün vücuduna birden fazla kez sapladığı anlatıldı. Sanık Cem İnan Ünlü'ye "Kasten öldürme" suçundan ağırlaştırılmış müebbet hapis istemiyle dava açıldı.

Suçlamaları kabul etmedi

İstanbul Ağır Ceza Mahkemesi'nde görülen duruşmaya, tutuklu sanık Cem İnan Ünlü getirildi. Sanık ve şikayetçi avukatların katıldığı duruşmaya öldürülen Cenk Çağın Ünlü ve babası "şikayetçi" sıfatında katıldı.

Şikayetçi oldu

Sanık Cem İnan Ünlü, suçlamayı kabul etmeyerek ağabeyini öldürmediğini, eve gitmediğini ve görüntülerdeki kişinin kendisi olmadığını ileri sürdü. Baba Nail Ünlü, sanık oğullarının daha önce psikolojik tedavi alması konusunda ısrar ettiklerini ancak kendilerini dinlemediklerini belirterek "Ağabeyi ile arasında ciddi bir tartışmaya şahit olmadım. Sözlü tartışmalar bile fizikle dönmüyordu. Ağabeyine böyle bir şey yapacağını düşünmüyordum. Bu olayın gerçek failinin araştırılmasını istiyorum. Sadede hadisenin aydınlatılması açısından şikayetçiyim" dedi. **DHA**

Aile de şikayetçi oldu

Ailenin avukatı, "Ailenin bir çocukları mezarda, bir çocukları hapistedir. Aile için çok zor bir durum" diyerek sanığın tam teşekküllü bir hastanede tedavi altına alınması gerektiğini savundu. Anne ise, "Cem'in yapışına inanmıyorum ama olayın aydınlatılması için şikayetçiyim" dedi. Komşu Sevcan Ç., tanık olarak dinlendi. Sevcan Ç., olay günü akşam saatlerinde markete gittiğini, saat 21.00 saatlerinde dönerken telefonla konuştuğunu belirterek "Binaya girdim en üst kata çıkarken yukarıdan sesler duydum. Poşet kanştırma sesi gibiydi. Cenk Bey çok sessiz yaşayan bir insandı. Üstüm başım çok düzgün değildi. Ben de o halde karşılaşmak istemedim. O yüzden apartmandan çıktım. Benim arkamdan bir kişi çıktı. Kapüşonlu koyu renk kıyafet giymiş biriydi. Elinde poşet vardı. Zor taşıyor gibiydi" dedi.



Kontrolden çıktı markete daldı!

PENDİK'TE sürücüsünün kontrolünden çıkan bir otomobil cadde üzerindeki markete girdi. Kaza sonrası yaşananlar cep telefonu kamerasına kaydedildi. Kaza, saat 19.30 sıralarında Pendik Kurtköy Reyhan Caddesi üzerinde meydana geldi. İddiaya göre, 34 BOH 801 plakalı otomobil sürücüsü Bünyamin N. fren yerine gaza bastı. Kontrolden çıkan araç cadde üzerindeki bir markete girdi. Kazada yaralı ve can kaybı bulunmazken, otomobilde ve markette hasar meydana geldi. Kaza sonrası yaşananlar cep telefonu kamerasına yansdı. Olay yerine ihbar üzerine polis ekipleri sevk edildi. **DHA**

Canlarına susamışlar!

GAZİOSMANPAŞA'DA 2'si çocuk 4 kişilik ailenin motosiklet üzerindeki tehlikeli yolculuğu kamerasına yansdı. Motosikletin arkasındaki kız çocuğunun düşmemek için önündeki kadına sıkça sarıldığı görüldü. Olay, bu sabah saatlerinde Karayolları Mahallesi Galeri Caddesi üzerinde yaşandı. Motosiklet üzerinde bir erkek, bir kadın ve 2 çocuğun yaptığı tehlikeli yolculuk, o esnada seyir halinde olan bir sürücü tarafından cep telefonu kamerası ile kaydedildi. Görüntülerde motosiklet üzerindeki ailenin tehlikeli şekilde akan trafikte yolculuk yaptıkları görülüyor. Motosikletin arkasında oturan kız çocuğu ise, düşmemek için önündeki kadına sıkça tutunmaya çalışıyor. **DHA**



www.gazetedamga.com.tr

Web sitemiz bir tık ötenizde

SAHİBİNDEN DEVREN SATILIK

- ➔ PVC PENCERE KAPI
- ➔ STOR SİNEKLİK
- ➔ CAM BALKON
- ➔ DUŞAKABİN
- ➔ İMALAT

GSM:0(542) 364 92 08

Vatan diye bir derdiniz varsa; çekilin!

14 Mayıs 2023 seçimlerinde Cumhurbaşkanı aday olmak için Kemal Kılıçdaroğlu ve Recep Tayyip Erdoğan'ın dışında tam 18 kişi müracaatta bulunmuş.

Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün makamına kimler de kendisini lâyık görmüş. Kendini bilen bir insan öz eleştirisi yapmalı değil mi; "Ben bu makamı dolduracak donanıma sahip miyim?"

Bu arada sormakta haklısınız; bu güne kadar o makamda oturan kaç kişi buna lâyıktı?

Cumhurbaşkanlığı adaylığına müracaat edenlerin içinde bilinen isimler arasında; Ahmet Özal, Cem Uzan ve iki akrabası; Doğu Perinçek, Sinan Oğan ve Muharrem İnce de bulunmaktadır.

Doğu Perinçek... Vallahi bunca siyasetçi gördük ancak bu arkadaşın çizgisinin nereye kaydığını bir türlü bilemedik. Bir bakıyorsunuz yıllar önce PKK elebaşından karanfil alıyor, bir bakıyorsunuz Atatürkçü oluyor, bir bakıyorsunuz CHP'ye yanaşıyor ve seçmeninden 100 bin imza koparıp 2018'de Cumhurbaşkanlığı'na aday oluyor. Bu nasıl bir hırstır ki yıllardır bitmiyor. Bu kez de

AKP ve Erdoğan'a yanaşp CHP'yi yerden yere vuruyor ve yine 100 bin imza peşine düşüyor. İddiası o ki seçim ikinci tura kalırsa kendisi Cumhurbaşkanı olacakmış. Gülmeyin, vallahi öyle diyor...

18 cumhurbaşkanı adayının içinde iki isim öne çıkıyor. ATA İttifakı'nın adayı Sinan Oğan ve CHP'nin 2018 seçimlerinde cumhurbaşkanı adayı gösterdiği, şimdilerde Memleket Partisi'nin Genel Başkanı olan Muharrem İnce.

Sinan Oğan bir ittifakın ortak adaydır ve Cumhurbaşkanlığı'na aday olması normaldir. Ama Muharrem İnce'nin, eski genel başkanı Kemal Kılıçdaroğlu'nun karşısına aday olarak dikilmesi normal değildir. İnce, burada hırslarına yenik düşmektedir. CHP onu 2018'de cumhurbaşkanı adayı olarak göstermiş, halk da destek vermişti ki aldığı oy yüzde 30,67'dir. Ne yazık ki oyların sayımı bitmeden **"Adam kazandı!"** diyerek havlu atmış ve ortadan kaybolmuştur. Halkın verdiği oylara sahip çıkamamıştır.

2023 seçiminde ikinci tura kalacağını ve yüzde 60 oyla Cumhurbaşkanı seçileceğini iddia eden Muharrem İnce, bunun böyle olmayacağını elbette farkındadır. Oy oranla-



tulayhrg@gmail.com
Tulay HERGÜNLÜ

GÜNDEME BAKIŞ

rının bıçak sırtında olduğunu bilmemesi de mümkün değildir. Ancak Cumhur İttifakı bunu çok iyi bildiğindedir ki Erdoğan, binde bilmem kaç oya sahip Hüda-Par'ın ve Yeniden Refah Partisi'nin kapısını çalmaktadır. Bir oy bile o derece önemlidir yani...

Gazeteci Can Dündar, geçmiş seçimlerde Erdoğan'ın kazanmasının nedenini rakiplerinin dağınıklığına bağlamakta ve muhalefetin birleşerek kazanmayı öğrenmesinin tam çeyrek asır sürdüğünü söylemektedir.

Geçmiş seçimlere kısaca göz atmak gerekirse;

1994 yerel seçimlerinde merkez sağ ve merkez sol partiler ikiye adaya yarıştı. İstanbul'da merkez sağdaki ANAP ve DYP'nin iki adayının aldığı toplam oy oranı yüzde 37,86 idi. Merkez soldaki SHP ve DSP'nin iki adayının toplam oyu da yüzde 32,68 idi. Birbirleriyle didişirlerken ipi Refah Partisi'nin adayı Recep Tayyip Erdoğan göğüsledi ve İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı oldu. Aldığı oy oranı yüzde

25,19 idi. Merkez sağ ya da merkez sol partilerden birisi adayını diğerinin lehine çekseydi bugün Erdoğan'ın belki de adı bile bilinmeyecekti. Sevdaları vatan değil de iktidar hırsı olan basiretsiz siyasiler Erdoğan'ı, bugüne kadar Türkiye'nin kaderinde söz sahibi olan kişi haline getirdiler.

2019 yılına gelindiğinde muhalefet partileri birleştiler ve çok da bilinmeyen bir isim olan CHP Beylikdüzü Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu'nu ortak aday gösterdiler. Sonuç büyük bir sürpriz oldu ve Ekrem İmamoğlu yüzde 54,21 oyla tam 25 yıl sonra İstanbul'u geri aldı.

Aynı şekilde yine 1994 yılında Ankara için merkez soldaki SHP ve DSP'nin toplam oyu yüzde 34,5; merkez sağdaki ANAP ve DYP'nin toplam oyu ise yüzde 27 idi. Refah Partisi'nin adayı İ. Melih Gökçek yüzde 27,34 ile kazandı ve Ankara'yı tam 23 yıl yönetti. 2019 seçimde muhalefet partileri birleşerek CHP'li Mansur Yavaş'ı ortak aday gösterdiler ve Yavaş yüzde 50,93 oy oranı ile Ankara'yı 25 yıl sonra geri aldı.

1995'de aynı hata tekrar edildi. Merkez Sağ'ın toplam oyu yüzde 38,9, Merkez Sol'un toplam oyu ise yüzde 24,30 idi. Refah Partisi yüzde 21,4 ile iktidara geldi.

1994 yılı Türk siyasetinde ciddi bir kırılma noktasıdır. Karşı devrimin zaferidir.

Ve bu zafer 29 yıldır sürmektedir. "Ben" merkezci partiler ve adaylar 1994 yılından bugüne kadar sergiledikleri basiretsiz tutumları nedeniyle ülkenin bir neslinin kaybolmasına, Cumhuriyet'in değerleri ile oynanmasına neden olmuşlardır. Atatürk'ün adını dağlardan taşlardan kazıyan zihniyetlerin yönettiği (!) Türkiye Cumhuriyeti'nin bütün kurum ve kuruluşlarının sistemleriyle oynanmıştır. Ülkeye yerleştirilen milyonlarca mültetçi, demografik yapısının değişmesi yolunda ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Tüm bunların yanı sıra yaşanan ekonomik kriz ve çifte deprem felaketi ile ülke her türlü tehde açık hale gelmiştir.

Tüm bu gerçekler ortadayken geçmişteki hataları tekrarlamak ve Millet İttifakı'nın ortak adayının karşısına aday olarak çıkarak AKP'nin değerlerine su taşımaktır.

Muharrem İnce ve Sinan Oğan'ın alacakları oyların İyi Parti ve CHP'den geleceği öngörülmektedir. Bu iki adayın çekilmemesi laik Türkiye Cumhuriyeti Devleti'nin devamını tehlikeye atmak demektir. Adaylık konusunda ısrarcı olurlarsa, bu kez vatana sahip çıkmak seçmene düşecektir.

Vatan diye bir derdiniz varsa; çekilin!
Çekilin ki tarih sizi minnet ve şükranla ansın.

Bir süre önce restore edilen tarihi kara surlarının Zeytinburnu Kennedy Caddesi'nde bulunan birçok bölümü, hafta sonu yapılan mangallar ve madde bağımlılarının yaktığı ateş nedeniyle siyaha büründü. Çevre sakinlerinden Kemal Bingöler, "Mümkün olduğunca gezip bu tip olaylarda ceza yazıyorlar ama kaçak yollarla hala mangal yakanlar, çevreyi kirletenler var" dedi.

TARİHİ SURLARI

KARARTTILAR!

Tarihi kara surlarının, Zübeyde Hanım büstünün de içerisinde yer aldığı Kennedy Caddesi'ndeki park ve yeşil alanlarda piknik yapmak için gelenler ile uyuşturucu madde kullananların mangal ve ateş yakarak surlara zarar verdi. Çevresinde yakılmış atıkların da bulunduğu dik kat çeken 1600 yıllık surların, sahile paralel kısımlarında duman isleri olduğu dikkat çekti. Yoldan geçen bir sürücü ateş yakan kişileri cep telefonu kamerasıyla kaydetti. Görün-

tülerde, surların yakınına park edilen bir aracın yanındaki birkaç kişinin ateş yaktığı görüldü.

Çevreyi kirletenler var

Çevre sakinlerinden Kemal Bingöler, "Burada mangal ya da ateş yakıklarında insan sağlığına da zarar veriyorlar. Duman altında oturmak durumunda kalıyorsunuz tabii rahatsız oluyorsunuz. Surların dibinde genelde tinerciler ateş

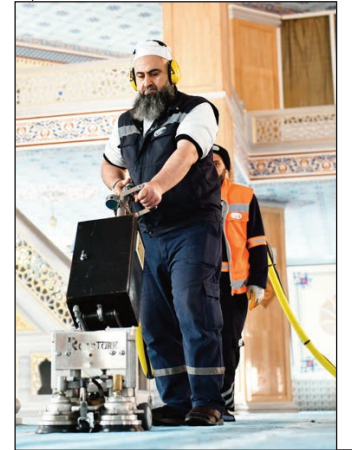
yakıyor, surların siyah yapıp zarar veriyorlar. İnsanlar bazen çöplerini de buralarda bırakıp gidiyor. Belediye ekiplerini görüyoruz, motosikletli ekipler burayı kontrol etmek için geliyor. Mümkün olduğunca gezip bu tip olaylarda ceza yazıyorlar ama kaçak yollarla hala mangal yakanlar, çevreyi kirletenler var. Burası bizim tarihi eserimiz, kaçak olarak ateş yakanlar, çöp atanlar bizler de elimizden geldiğince uyarıp, şikayet etmeye çalışıyoruz" ifadelerini kullandı. **DHA**



EBENYURT Belediyesi, ilçe genelinde yürütülen rutin temizlik çalışmalarının yanı sıra ibadethaneleri de dip köşe temizledi. Vatandaşların ibadetlerini daha temiz bir ortamda yapabilmeleri için çalışan ekipler, program dâhilinde cami ve cemevlerine giderek hem cam, kapı, ayakkabılık ve diğer sosyal alanların temizliğini yaptı hem de halıların yıkadı. İlçe'deki tüm cemevi ve camileri düzenli olarak temizleyen ekipler, Ramazan ayının gelmesiyle birlikte de ibadethaneleri kılınacak ilk teravih namazına hazırladı.

Detaylı temizlik

Kartal Belediyesi de ilçe'deki tüm ibadethanelerde temizlik çalışması başlattı. Özellikle Ramazan ayında insan yoğunluğunun arttığı ibadethaneler, ekipler tarafından gerçekleştirilen özveriyle temizlik çalışmaları sayesinde, hijyenik hale getiriliyor. Ekipler, cami ve cemevlerinin; ortak kullanım alanlarında, yüzey temasının olabileceği alanların tamamında ve ibadethanelerin dış-



ında kalan bahçe alanlarında detaylı bir temizlik çalışması gerçekleştiriyor. Çalışmalar sayesinde, Ramazan ayı ile birlikte insan yoğunluğunun arttığı ibadethaneler, vatandaşların kullanımına hazır hale getiriliyor. **HABER MERKEZİ**

3 yılda 23 ihale!

Zeytinburnu Belediyesi'nin Yedi Yöre Turizm'e çok sayıda ihale verdiği görüldü. Belediyenin 1 milyon 398 bin liralık helva ve tatlı malzemesi ihalesini Yedi Yöre Organizasyon şirketi kazandı. 20 bin lira sermayesi olan şirketin Zeytinburnu Belediyesi'nden 3 yılda kazandığı ihale sayısı 22 oldu

ZEYTİNBURNU Belediyesi, 2 Mart'ta helva ve tatlı malzemesi ihalesi yaptı. 1 milyon 420 bin lira yaklaşık maliyetli ihaleye iki firma katıldı. İhaleyi 1 milyon 398 bin lira teklif veren Yedi Yöre firması kazandı. Firmayla 17

Mart 2023 tarihinde sözleşme yapıldı. 20 bin lira sermayeli Yedi Yöre Organizasyon firmasının 3 yıldır Zeytinburnu Belediyesi'nin ihalelerinde ipi göğüsleyen firma olması dikkat çekti. Çanak-kale Şehitlik yürüyüş programı,

organizasyon, kırtasiye malzemesi, yöresel organi-

zasyon, eğitim semineri, yeni doğan bebek bakım paketi gibi ihalelerin tamamının adı geçen şirkete verildiği tespit edildi. Şirketin belediyeden bugüne kadar 22 ihale aldığı öğrenildi. Kazandığı ihalelerin çoğuna tek başına katılan Yedi Yöre Organizasyon firması, 2021 yılında 700 bin liralık Cumhuriyet Köşesi ihalesiyle gündeme gelmişti. Kamu İhale Kurumu kayıtlarında sadece Zeytinburnu Belediyesi'nden 22 ihale alan firmanın Bahçelievler ve Beykoz Belediyesi'nden de ihale aldığı ortaya çıktı.



DAMGA
ERCAN ÖZTÜRK
ÖZEL HABER



Ümraniye Belediyesi, bu Ramazan iftar sofralarını Kahramanmaraş'ın Onikişubat ilçesinde kuracak. Ramazan boyunca her gün 10 bin kişi, gönül sofralarında ağırlanacak

Onikişubat'ta birlik sofrası

KAHRAMANMARAŞ merkezli depremlerin ilk gününden bu yana tüm imkânlarıyla bölgede çalışmalarını sürdüren Ümraniye Belediyesi, Ramazan'ın bereketini afetzede vatandaşlarla paylaşacak. Onikişubat'ta Ümraniye Belediyesi tarafından kurulan yaşam merkezinde her gün 7 bin kişilik iftar yemeği verilecek. Ayrıca ilçe genelinde kurulacak 2 merkezde de 3 bin kişilik iftar yemeği dağıtılacak. Gün boyunca da oruç tutamayanlar için yemek ikramı devam edecek. Ümraniye Belediyesi, deprem bölgesindeki afetzedelerin yaralarını sarmak için "Bir Koli de Sizde Olsun" kampanyasıyla bölgeye sürdürülebilir destek sağlamayı hedefliyor.

Halkla buluşacak
Ümraniye Belediyesi ve hayrseverlerin başlattığı Ramazan kolileri Onikişubat'taki vatandaşlara dağıtılacak. İftarların yanı sıra kültürel etkinlikler de hem Onikişubat'ta kurulan sahne ile hem de etkinlik TIR'ı ile bölge halkıyla buluşacak. Çocuklar etkinlik TIR'ı sayesinde; Karagöz Hacivat, palyaço, sahne gösterileri ve interaktif çocuk oyunlarıyla gönüllerince eğlenirken, kurulan etkinlik çadırında da ramazanın ruhuna uygun programlar düzenlenecek.

10 bin kişi iftar açacak
Ümraniye Belediye Başkanı İsmet Yıldırım konuyla ilgili yaptığı açıklamada, "Ümraniye Belediyesi olarak tüm ekibimize birlikte ilk günden itibaren gerek deprem bölgesinde, gerekse Ümraniye'de geçimizi gündüzmüze katarak çalıştık, çalışmaya da devam ediyoruz. Onikişubat'ta kurduğumuz 526 konteynerlik yaşam merkezimiz Ramazan ile birlikte faaliyete geçecek. Afetzede kardeşlerimizin Ramazan'ı huzur içerisinde geçirebilmeleri için iftar sofraları kurup, etkinlikler düzenleyeceğiz. Yaralarını sarmak biraz zaman alacak olsa da mübarek ramazan ayını Onikişubat yaşam merkezinde manevi bir atmosferde idrak edeceğiz. Depremzede vatandaşlarımızın oruçlarını rahat bir şekilde tutabilmeleri için iftar çadırlarımızı kurduk. Bu çadırda ve ilçenin diğer iki noktasında her gün 10 bin kişi iftar açacak. Gün birlik ve beraberlik gündür. Mübarek Ramazan ayının devletimize, milletimize ve tüm insanlığa güzellikler getirmesini temenni ediyorum" dedi. **HABER MERKEZİ**

SUSUZLUK RİSKİ!



Dünya Su Günü'nde İstanbul barajlarındaki doluluk oranı susuzluk riskinin devam ettiğini gösterdi. Son iki haftadır yağışlarla artış eğilimine geçmesine rağmen, doluluk oranları bir yıl öncesinin gerisinde kaldı. İSKİ verilerine göre dün itibarıyla barajlardaki doluluk oranı yüzde 36.89 olarak ölçüldü. Geçtiğimiz yıl aynı tarihte doluluk oranı yüzde 88.2 olarak ölçülmüştü.

Türkiye'de etkili olan yağışlı havanın, İstanbul'daki baraj sularına da olumlu etkisi oldu. İstanbul barajlarında doluluk oranları 15 gün içinde yüzde 35.42'den yüzde 36.89'a çıktı. Ancak artış eğiliminin çok yavaş olması nedeniyle, susuzluk riski devam ediyor. Geçtiğimiz yıl 22 Mart tarihinde İstanbul barajlarındaki doluluk oranı yüzde 88.2 olarak ölçülmüştü.

En düşük oran

İSKİ tarafından bugün ölçülen yüzde 36.89'luk doluluk oranı ise 2014 yılından

bu yana ölçülen en düşük seviyesi olarak kayıtlara geçti. 2014 yılında yaşanan kuraklıkla, doluluk oranı yüzde 35.79 olarak belirlenmişti. Daha sonra hızla yükselen su seviyeleri 2015 yılının Mart ayında yüzde 94.39, 2016 yılında ise 87.21 olarak ölçülmüştü. Daha sonraki yıllarda ise doluluk oranları yüzde 60 ile 80 arasında değişmişti.

En dolu baraj Ömerli

İSKİ verilerine göre İstanbul'un barajlarındaki doluluk oranı en yüksek barajı yüzde 55.02 ile Ömerli Barajı oldu. İs-

tanbul'un büyük barajlarından Terkos'ta ise doluluk oranı yüzde 31.53 olarak kayıtlara geçti. İstanbul'un kuzey bölgesinde bulunan Kazandere ve Papuçdere barajlarında ise doluluk oranları yüzde 10'nun altında kaldı. Kazandere Barajı'nda doluluk oranı yüzde 08.51, Papuçdere Barajı'nda ise yüzde 9.15 olarak ölçüldü. İstanbul barajlarındaki doluluk oranları şöyle: "Alibeyköy 11.47, Büyüçekmece 30.01, Darlık 46.24, Elmalı 32.53, İstrancalar 37.53, Kazandere 08.51, Ömerli 55.02, Papuçdere 9.51, Sazlıdere 32.83, Terkos 31.53." **DHA**

Bize bir Kürt lazım!

Muhalefet partilerinden kimileri ve de bazı liderler anlamak istemeseler de Türkiye'de Kürt seçmenlerin oyunu alamayan hiçbir parti iktidar olamaz.

Bu somut gerçeği Erdoğan ve partisi bile gördü ama onu değiştirmek istediklerini iddia eden muhalefetin kimi aymazları hala fark edemedi.

Üstelik de Kürtlerin partisi diye suçladıkları HDP de yaşanan bunca paradigma değişimine rağmen, yedi yıldır cezaevinde rehin tutulan Demirtaş'ın her fırsatta "demokratik siyaset" çağrılarına rağmen.

Eli kanlı işkenceci terör örgütü Hizbullah'ın siyasi kanadı Hüda-Par Cumhur ittifakında yer alırken hala utanmadan Türkiye'nin üçüncü büyük partisini terörle ilişkilendirenlerin samimiyetine güvenmemizi beklemeyiniz.

Milliyetçi görünümü, ırkçı partilerin fanatik taraftarlarıyla hala kendilerini devletin sahibi gibi gören kimi sözde cumhuriyetçi, kibirli modernistler aynı kulvarda yürümeye devam ediyor. Bunu en son örneğini Bursa'da Amedspor'lu oyunculara yapılan alçak saldırılarda gördük.

Bir tarihte Erdoğan'ın övgüyle "benim Kürdüm" diye lanse etmeye çalıştığı eski bakanlardan Mehmet Şimşek'in bile yeniden bir araya gelmeyi kabul etmediği Cumhur İttifakı Millî Görüş yanlısı Yeniden Refah Partisini de ikna edemedi.

Kendi kurmaylarının, bakanlarının, belediye başkanlarının bile rahatsızlık duyduğu "her şeye rağmen iktidar" yaklaşımı giderek AK Parti içerisinde önemli tartışmalara yol açtığı gibi yüzde yedi barajının bile altına düşen ortağı MHP tabanına söz geçiremez durumda.

Hele de yarın milletvekili adayları açıklanacağına liste dışı kalanlar belli olduğunda asıl o zaman görün siz gümbürtüyü. Yetkilerini yitirmiş bir Erdoğan'da kurtaramayacak AKP'yi.

Cumhurbaşkanlığına kaybetmiş, mecliste azınlığa düşmüş bir AKP kısa sürede siyaset sahnesinde yok olmaya mahkumdur.

Bu acı gerçeği gören Erdoğan ve ekibi tek bir oy için bile her türlü tavizi vermeye hazırlanarak muhalefetin adam ya da parti seçme lüksü yoktur.

Böylesi kritik bir dönemde HDP'nin başını çektiği, TİP ve diğer sol partilerin içinde yer aldığı Emek ve Özgürlük ittifakının uzun zamanadır sürdürdüğü akılcı ve samimi politikalar Türkiye'de gerçek anlamda bir zihinsel değişimin önünü açacaktır.

Ekonomisi dibe vurmuş, hukuk sistemi çökmüş, ekmeğe muhtaç hale gelen yoksul halk son yaşanan felaketler sonrası su bile bulamaz hale gelmiş Türkiye'nin "Acil Onarım Projesi" ne ihtiyacı vardır.

Millî İttifakının Cumhurbaşkanı Adayı Kemal Kılıçdaroğlu'nun HDP'ye yaptığı ziyarete Eş Genel başkanların önemine vurgu yaptığı bu projeyi Kılıçdaroğlu'nun da benimsediğini görmek sevindirici bir gelişme.

ayhanongun@gmail.com

Ayhan ONGUN

DUYARLILIK



Daha da önemlisi Kürt Sorunu olarak belki de ilk kez ülkeyi yönetmeye aday biri tarafından ifade edilen sorunun üstelik de yalnızca ve ancak parlamentoda, demokratik siyasetle çözüleceğinin HDP yöneticileri birlikte bu açıklıkta kamuoyuna duyurulması ülkemizin arzulanmış demokrasi açısından son derece önemli bir gelişme.

Bu konuyu uzun zamandır HDP çevreleri ve özellikle Selahattin Demirtaş ısrarla söyleseler de bu son görüşmede gündeme getirilip ortak bir proje olarak açıklanması ayrı bir önem taşıyor.

Türkiye'de Kılıçdaroğlu'nun Cumhurbaşkanı adaylığıyla birlikte anlamsız bir dolu ezberlerin bozulduğunu, toplumdaki korku duvarlarının aşıldığını, barış ve özgürlük özleminin giderek somut bir talebe dönüştüğünü görüyoruz.

Görülmeyen tek şey; "kadroların ya da hükümetlerin değişmesiyle sorunların çözülemediği, asıl olan sistemin değiştirilmesi" gerçeği.

Aslında ortak mutabakat metninde uzlaşılan birçok konunun halk nezdinde yeterince anlaşılmadığı da bir gerçek.

Üzerinde anlaşılmayan kimi konuların metin dışı bırakıldığı, bu yüzden bu seçim işbirliğinin bir siyasi ittifak olarak algılanması gerektiğinin kitlelere çok açık biçimde anlatılmasında yarar var.

Büyük olasılıkla milletvekili adaylarının belirlenmesi çalışmaları sırasında da bazı küçük krizler çıkacaktır.

Ama bu noktaya geldikten sonra her koşulda bu krizlerin mutlak surette aşılması sorumluluğu da liderlere düşüyor.

Bu ülkenin artık hiç kimse ya da partinin egolarına, kaprislerine, küçük hesaplarına tahammülü yoktur.

Hiçbir parti ya da liderin de ülkenin geleceğini bu tür tartışma ve sorunlarla tehlikeye atma hakkı ve lüksü yoktur, olamaz.

Yazının başlığı Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın geçmişteki bir konuşmasından alıntıydı.

Ülkemizin aydınlık geleceğinin kurulması, hukukun üstünlüğünün hakim olduğu gerçek anlamda laik, demokratik bir sosyal devletin oluşması; dli, dini, etnik kökenine bakılmaksızın herkesin eşit yurttaşlık temelinde bir arada yaşamasını hedefleyen kardeşlik projeleriyle mümkündür.

Türk'ü, Kürt'ü, Alevi'si, Rum'u, Ermeni'siyle bu güzel ülkede insanca yaşamamanın yolu birbirimize tahammül etmekten geçiyor.

Bu yüzdendir ki, tahammül ve hoşgörünün sınırlarını zorlamak, hak ve özgürlüklerimize saygı göstermek, hukuk ve adaleti savunmak, demokrasiye sahip çıkmak zorundayız.

Kimilerinin işine gelmese, içine sindiremese ve de kimi çevreler kötülükten beslense de; İnanın "Her Şey Çok Güzel Olacak."

Uyarı sisteminde hiçbir sorun yok!

İstanbul'un erken uyarı sisteminin çalışmadığı iddialarına cevap veren Kandilli Rasathanesi Deprem Araştırma Enstitüsü, "Veri akışının sürekliliğini sağlamak için yedeklilik prensibi uygulanmaktadır. İstasyonlardan bazılarının teknik veya farklı sebeplerle hizmet veremiyor olması, sistemin çalışmıyor olması anlamına gelmemektedir. Mevcut sistemin işleyişinde herhangi bir sorun bulunmamaktadır" denildi

İSTANBUL Üniversitesi -Cerrahpaşa Jeoloji Mühendisliği Bölüm Başkanı Prof. Dr. Hüseyin Öztürk, İstanbul'un erken uyarı sisteminin çalışmadığını öne sürmüştü. Kandilli Rasathanesi Deprem Araştırma Enstitüsü'nden bu açıklamaya cevap verildi. "Sistem sağlıklı bir şekilde çalışmaktadır" denilen yazılı açıklamada, "Ülkemizde halen hazırda 'halka yönelik' bir erken uyarı sistemi bulunmamaktadır. Kamuoyunda dolaşan 'Deprem erken uyarı' sistemi, düşünülmenin aksine depremi önceden bildiren bir sistem değildir. Deprem erken uyarı sinyali bir radyo istasyonu gibi yayın yapan bir sistem değildir. Böyle bir erken uyarı sinyali de maalesef yoktur. Enstitümüzdeki mevcut erken uyarı sistemi, meydana gelen bir deprem sonrasında ikincil afetlerin önlenmesine yönelik hizmet vermektedir. Erken uyarı sisteminin kurumlardan gelecek talep doğrultusunda hayata geçmesi için, erken uyarı amaçlı kullanılacak eşik seviyelerinin ayrıntılı teknik çalışmalar neticesinde belirlenmesi ve bu seviyelerin önceden test edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle, deprem erken uyarı sinyalinin kullanılacak kurum veya kuruluşların, Kandilli Rasathanesi ve Deprem Araştırma Enstitüsü ile sinyalin kullanım amacına göre öncelikli kendilerine uygun eşik seviyesinin belirlenmesi çalışmalarını gerçekleştirmesi gerekmektedir. Eşik



seviyesi kurumların faaliyet alanı, kullanılan cihazlar, verdiği hizmet alanı gibi birçok faktör ile birlikte değerlendirilmelidir. Kandilli Rasathanesi ve Deprem Araştırma Enstitüsü, deprem erken uyarı sinyaline ihtiyaç duyan tüm kurum ve kuruluşlarla iş birliğine hazırdır. Konunun önemine karşın, bugüne kadar çok az sayıda kurum veya kuruluşun erken uyarı sinyali talebi gelmiştir" bilgilerine yer verildi.

Müdahale ediliyor

Açıklamada, "Ülkemizde enstitümüz tarafından çalıştırılan İstanbul Deprem Erken Uyarı Sistemi, 2001 yılında, Kuzey Anadolu Fay Zonu yakınlarında, kıyı şeridi boyunca ve Prens adaları olmak üzere 10 farklı konuma yerleştirilen 'kuvvetli yer hareketi' istasyonlarıyla kurulmuştur. Bu 10 adet kuvvetli yer hareketi istasyonu yanında, 5 adet deniz dibi sismograf sistemi kurulmuş;

aynca, Marmara Denizi çevresinde günümüzde deprem erken uyarı amacıyla kullanılabilen çok sayıda kuvvetli ve zayıf yer hareketi istasyonu kurulmuştur. Böylece, Marmara bölgesinde erken uyarı amacıyla kullanılacak kuvvetli ve zayıf yer hareketi istasyonu sayısı 100'e ulaşmıştır. Bu kapsamda, deprem erken uyarı sistemindeki istasyonlar gerçek zamanlı olarak sürekli izlenmektedir. Aynı zamanda, deprem erken uyarı sistemindeki veri akışı sürekli denetlenmekte ve gerekli durumlarda anında teknik müdahaleler yapılmaktadır. Veri akışının sürekliliğini sağlamak için yedeklilik prensibi uygulanmaktadır. İstasyonlardan bazılarının teknik veya farklı sebeplerle hizmet veremiyor olması, sistemin çalışmıyor olması anlamına gelmemektedir. Mevcut sistemin işleyişinde herhangi bir sorun bulunmamaktadır" ifadeleri kullanıldı. **HABER MERKEZİ**



300 STK'dan ortak destek

12 federasyon, federasyona bağlı 225 dernek ve farklı il ve ilçelerden oluşan 17 dernekle birlikte, yaklaşık 300 sivil toplum kuruluşu, 14 Mayıs'ta yapılacak genel seçimlerde İYİ Parti'den milletvekili aday olan Özdemir Polat'a destek verdi

SIYASETÇİ iş insanı Özdemir Polat, İYİ Parti'den 3. Bölge Milletvekili için aday oldu. Aday adaylık sürecinde, Kars Arpaçay Dernekleri Federasyonu (KARSATA-FED) Genel Başkanı Oruç Oymak'tan Özdemir Polat'a destek geldi. Oymak'ın organize ettiği toplantıya katılan 12 federasyon, federasyona bağlı 225 hemşehri derneğinin yanı sıra, farklı il ve ilçelerden oluşan 17 dernek temsilcisi de Özdemir Polat'a tam destek verdiklerini açıkladı.

Polat'a teşekkür etti

Türk dünyasının en önemli

bayramlarından biri olan Nevruz Bayramı'nda, gerek TBMM'de, gerekse kurulması olanı yeni hükümette Bakan olarak görmek istedikleri Özdemir Polat'a destek vermek için bir araya geldiklerini belirten KARSATA-FED Başkanı Oruç Oymak, siyasete girmeden önce federasyon ve derneklerin kurulmasına önderlik yapan, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, özellikle yerel basının yaşaması için katkı sunan iş insanı Polat'a teşekkür etti.

Geçişirmeyeceğiz

Farklı siyasi görüşlerden ve yörelerden oluşan bu kadar insanı bir araya getiren

gücün Özdemir Polat olduğunu ve bunun da siyaset üstü bir kimliğin yansımaları olduğunu belirten Oymak, yaklaşık 300 farklı dernek ve federasyon temsilcisinin bir araya getiren bir insanın da karar vericiler tarafından dikkate alınması gerektiğinin altını çizdi. Özdemir Polat'ı TBMM'de görmeyen kendileri için onur ve gurur meselesi olduğunu belirten Oymak, Edirne'den Kars'a insan haklarına, özgürlüklerine, demokrasiye ve adaletle büyük katkı sunacağına inandıklarını söyleyerek, Polat'ın başarılı olması için tüm güçleriyle çalışacaklarını ifade etti. **SELVİ SARITAÇ**

İmza süreci başladı

YÜKSEK Seçim Kurulu'nun (YSK) başvurularını kabul ettiği 11 cumhurbaşkanı aday için, imza toplama süreci bugün başladı. Anadolu Adliyesi'nde bulunan ilçe seçim kuruluna gelenler, desteklediği adaylar için imza verdi.

Partiler de Anadolu Adliyesi etrafına stant kurarak seçmenleri bilgilendirdi. Yüksek Seçim Kurulu, 14 Mayıs'ta yapılacak seçimlerde, başvurulan kabul edilen Muharrem İnce, Sinan Oğan, Doğu Perinçek, Hilmi Özden, Halil Murat Ünver, Yakup Türkal, Ahmet

Özal, Fatih Erbakan, İrfan Uzun, Davut Türel ve Erkan Trüken, seçmenler tarafından verilecek 100 bin imza ile cumhurbaşkanı aday gösterilebilecek. Cumhurbaşkanı adayları için imza veremeyen isteyen vatandaşlar Anadolu Adliyesi'nde bulunan ilçe seçim kurullarına gelerek imza verdi. İmza verme süreci 27 Mart Pazartesi akşam saat 20.00'a kadar devam edecek.

KARADENİZ GAZI FİLYOS'A GELECEK

Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanı Fatih Dönmez, "İnşallah nisan ayında Karadeniz gazını Filyos Doğal Gaz İşleme Tesisi'ne getireceğiz" dedi



Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanı Fatih Dönmez, Karadeniz'de keşfedilen doğal gazın halka arz edilmesi çalışmalarının yürütüldüğü, Filyos Doğal Gaz İşleme Tesisi'ni ziyaret etti. Bakan Dönmez, Türkiye Petrolleri Anonim Ortaklığı (TPAO) Yönetim Kurulu Başkanı ve Genel Müdürü Melih Han Bilgin'den çalışmalarla ilgili bilgi aldı. Ardından çalışanları sahada inceledi. Dönmez, sık sık bölgeye gelerek çalışmalar hakkında bilgi aldığını söyledi. Deprem dolayısıyla sahada çalışanların bir kısmının afet bölgesine gitmek zorunda kaldığını belirten Dönmez, "Çünkü enkaz altında

kalan aileler vardı. Bir yandan da arama kurtarma çalışmalarına TPAO ekipleri gerek insan kaynağı gerekse insan gücüyle destek olmuştur. Oradaki personelimizin büyük bir kısmı tekrar proje alanına geri döndü" dedi.

Acılar hala taze

Yerli gazda gelinen noktaya ilişkin bilgi veren Dönmez, "Nasipse milletimizin de bizim de ekibimizin de sabırsızlıkla beklediği an artık yaklaşıyor. İnşallah çok kısa bir süre içinde, nisan ayında Karadeniz gazını Filyos Doğal Gaz İşleme Tesisi'ne getireceğiz" diye konuştu. Sahadaki çalış

ınların, özveri ve gayretle 7 gün 24 saat çalışmaları yürüttüğünün altını çizen Dönmez, "Acımız halen taze. Depremde birçok insanımızı kaybettik; ama yaraları süratle sarmaya çalışıyoruz. Yaraları sararken bir taraftan da Türkiye'nin gelişmesi, kalkınması için daha önceden başlattığımız projeleri hayata geçirmek için yoğun bir mesai içerisindeyiz. Bu tip projeler 85 milyon insanımızın ortak projeleridir. Bu değerler, bu varlıklar 85 milyon insanımızın, gencinden yaşlısına, ortak malıdır. Ekibimiz de çalışanlarımız da bu bilinçle çalışmalarını sürdürüyor" ifadelerini kullandı. DHA



SU KİTLİĞİNE

KARŞI ÜRETİM!

Kişi başına su tüketiminin 2030'da yıllık bin 120 metreküp olacağı tahminiyle Türkiye, su fakiri ülke olma yolunda hızla ilerliyor. Yağışsız geçen kış aylarının ardından gelen 22 Mart Dünya Su Günü, su kıtlığına ve kuraklığa dair önlemleri gündeme getiriyor. Yıllık su tüketiminin yüzde 13'ünden sorumlu sanayi kuruluşları, pek çok önlem alıyor

Her yıl 22 Mart'ta kutlanan ve bu seneki teması 'su ve sanitasyon krizini çözmek' olarak belirlenen Dünya Su Günü'nün gelmesiyle, su kıtlığının önüne geçmek için doğru tüketme ve yönetme biçimlerine dair yapılan çalışmalar gündemdeki yerini tekrar aldı. Kuraklık ve su kıtlığına karşı acil eylem planları geliştirilen ülkelere dönüştürülen Seramik Sanayi Direktörü M. Süreyya Çağlar, "Son yıllarda zaten var olan kuraklık, pek çok coğrafyada olduğu gibi ülkemizde de etkisini gün geçtikçe artırıyor. Yağış oranları her yıl biraz daha düşerken barajlardaki doluluk oranının azalması, yaz mevsiminde zorlanacağımızı şimdiden gösteriyor. Bu yüzden gerek bireysel gerekse toplumsal bilinç oluşturmak ve mevcut düzenimizi tasarruf odağında dönüştürmek zorunlu hale geliyor. Sürdürülebilirliği ilke edinen Seramik Sanayi olarak biz de yüzde 0 atık su politikamızla ürettiğimiz vitriyeye ürünlerimizle bu dönüşüme katkıda bulunuyoruz" dedi.

Doğaya uygun olacak

Fabrikalarında kullanılan suyu geri kazanım tesislerinde geri dönüştürerek gelecek nesillere daha temiz ve yaşanabilir bir dünya bırakmayı hedeflediklerini paylaşan Çağlar, ürünleri hakkında şu bilgileri paylaştı: "Su tasarruflu vitriyeye ürünlerimizle tüketicilerin birincil yaşam alanlarını sürdürülebilir mekânlara dönüştürüyoruz. 'Hijyen Herkesin Hakkı' mottosuyla geliştirdiğimiz ve bakteri oluşumunu yüzde 99,9 oranında engelleyen üst düzey hijyen sağlayan Seramik Sanayi Hygiene yüzey teknolojisinin kullandığı tüm ürünlerimiz, minimum su ve deterjan kullanımı ile sağlıklı ve doğa dostu banyolar sunuyor. 2,5 ila 4,5 litre su ile kusursuz temizlik sağlayan su tasarruflu klozetlerimizle sürdürülebilir bir dünya için banyo çözümleri üretiyoruz. Bunun yanı sıra 24 saat kullanılmadığında kendi kendine hijyen sifonu yapan, 0,8 litre su tüketimi ile tasarruf sağlayan Hill Akıllı pisuvarlar da sürdürülebilirliğine özgü zarif tasarım çizgileriyle buluşturuyor. Hijyen, estetik ve konforu tasarrufla bir araya getirdiğimiz ürünlerimizle sürdürülebilir geleceği hep birlikte inşa edebileceğimizi kanıtıyoruz."

Farkındalık yaratacak

Türkiye'de kişi başına düşen yıllık kullanılabilir su miktarı 2018 itibarıyla bin 363 metreküp ci-

varında ölçülüyor. Tarım ve Orman Bakanlığı bu miktarın, ülke nüfusunun 100 milyon olması beklenen 2030'da yıllık bin 120 metreküpe düşeceğini tahmin ediyor. Yılda 54 milyar metreküp su tüketilen Türkiye'de, bu suyun yüzde 74'ü sulama ve yüzde 13'ü içme ihtiyacı için kullanılırken, yüzde 13'ü de sanayinin ihtiyaçlarının karşılanmasında değerlendiriliyor. Bu durum sanayileri harekete geçirirken, Seramik Sanayi'de tasarruf odaklı üretim modeliyle kamu nezdinde farkındalık oluşturmaya devam ediyor. DHA



5 yılda büyük iş!

2 Mart Dünya Su Günü dolayısıyla konuya ilişkin bir açıklama yapan BSH Gelişen Pazarlar Bölgesi Kurumsal İletişim Direktörü ve Sürdürülebilirlik Lideri Burçin Girit, 5 sene içinde 404 bin metreküpü aşkın su tasarrufuna imza attıklarını açıkladı



ŞİRKETTEN konuya dair yapılan açıklamada, "Tüm tesislerimizde 2020'den bu yana karbon nötr olarak faaliyet gösteren BSH Türkiye, kaynakları en verimli şekilde kullanarak, gelecek

geçildi" denildi. Açıklamanın devamında, "Su tasarrufunu sağlayan en önemli projelerden biri, Almanya'dan özel sürdürülebilirlik ödülü alan Soğutucu Fabrikası Boyahane Projesi oldu. Buzdolabı üretiminde en önemli su tüketim kalemlerinden biri olan boyahane yapılan iyileştirmelerle birlikte yüzde 40'a varan su tasarrufu elde edildi" ifadelerine yer verildi.



Sürdürülebilir olması için çalışıyoruz

22 Mart Dünya Su Günü dolayısıyla konuya ilişkin bir açıklama yapan BSH Gelişen Pa-

zarlar Bölgesi Kurumsal İletişim Direktörü ve Sürdürülebilirlik Lideri Burçin Girit, şunları kaydetti: "Dünyamızın kaynaklarının sınırlarına yaklaştığımızı her geçen gün daha net olarak hissettiğimiz bir dönemde yaşıyoruz. 22 Mart Dünya Su Günü, yaşamın en temel unsurlarından biri olan temiz suya erişim konusunda halihazırda sıkıntı yaşayan insanları ve gelecekte bu sorunun çok daha geniş kesimleri etkileyeceğini hatırlamak açısından önemli. BSH Türkiye üretim tesislerinin bulunduğu Trakya bölgesi, yer altı su kaynakları açısından alarm veren bölgelerden biri. Biz de üretim süreçlerimizde başta su olmak üzere tüm enerji kaynaklarında maksimum tasarrufu sağlayacak adımlar atarak bulunduğumuz bölgenin ve parçası olduğumuz topluluğun sürdürülebilirliğine katkıda bulunmak için var gücümüzle çalışıyoruz." DHA

Kasko müşterilerine KAMPANYA

Dijital sigorta platformu sigortaladim.com, yeni bir kampanyaya imza attığını duyurdu. Sigorta platformu, kasko sigorta poliçesini yaptıran kullanıcılara TÜVTÜRK araç muayene hizmetini ücretsiz olarak sunuyor



6.000 TL üzerindeki tüm kasko alımlarında geçerli olan kampanya kapsamında sigortaladim.com kullanıcıları, TÜVTÜRK muayene istasyonlarında işlemlerini ücretsiz olarak yaptırabilecekler. Kuruldukları günden bu yana bireysel ve kurumsal müşterileri için sigorta sektöründe başlatılan uygulamalarla yeniliklere öncülük ettiklerini ve en yüksek kalitede müşteri deneyimi sunduklarını belirten sigortaladim.com Genel Müdür Yardımcısı Orçun Kızıltepe, "Tüm araç tiplerinin belli periyotlarla yaptırması zorunlu olan muayeneler hem araç sahipleri hem de araçlar için büyük önem taşıyor. 6.000 TL ve üzerinde kasko poliçesi alımlarını web sitemiz ve çağrı merkezimiz üzerinden satın alan kullanıcılarımıza araç muayenesini ücretsiz sağlamaktan dolayı mutluluk duyuyoruz. Tüm kampanyalarımızda olduğu gibi, bu kampanyamızda da kullanıcılarımızın hayatlarını kolaylaştırmaya ve kullanıcı odaklı hizmetler geliştirme meyle devam edeceğiz" dedi.

İptal edilen poliçeler var

Kampanyaya ilişkin yapılan yazılı açıklamada, "Platformun çağrı merkezinden veya online olarak satın alınan kasko poliçelerinde geçerli olan kampanyadan faydalanmak isteyen kullanıcılar için kasko poliçesinin 1 yıl aktif olması gerekiyor. 1 yıl tamamlanmadan iptal edilen poliçeler ise kampanyadan yararlanamıyor. TÜVTÜRK araç muayene kampanyası hakkı, sigortaladim.com'dan satın alınan kasko sigortası poliçesinin sona erdiği gün, poliçede yer alan aracın plakasına tanımlanıyor. 31 Aralık 2023 tarihine kadar geçerli olacak kampanya ile araç sahipleri, 81 ildeki tüm sabit ve gezici TÜVTÜRK Araç Muayene İstasyonlarında sadece plaka belirterek 1 yıl içinde muayene yaptırabilecek" bilgilerine de yer verildi. DHA



POS cihazı sayısı yüzde 16,6 arttı

Bu verilerin ödeme araç ve alışkanlıklarındaki dönüşümün olgunlaştığına yönelik işaretler taşıdığına dikkat çeken Parolapara CEO'su Fatih Çelik, "Son kullanıcıların finansal teknolojilerin sunduğu kolaylık ve hızı fark etmesi, endüstri gelişimine ivme kazandırıyor. Fintech şirketlerinin geliştirdiği uygulamalar giderek daha fazla ana akıma dönüşüyor" dedi. Finansal ürün ve hizmetleri dijital çağa uyarlamakta rol üstlenen finansal teknoloji şirketlerinin geliştirdiği çözümler, geride bıraktığımız son iki yılda yaygınlaştı. Güncel veriler, fintek benimseme oranının yüzde 80'e yükseldiğini ortaya koydu. 2020'den bu yana önemli bir yol kat eden dijitalleşmenin etkisi finansal ürün ve hizmetlere erişimde de kendisini göstermeye başladı. Gerek işletmeler gerekse bireysel kullanıcılar için finansal ihtiyaçlara mobil ve web tabanlı uygulamalarla

yanıt veren finansal teknoloji (fintek) şirketleri, geliştirdikleri yazılımlarla geniş bir kullanım alanına ulaştı. The Harris Poll tarafından yürütülen bir araştırmada, fintek benimseme oranının yüzde 80 ile tüm zamanların en yüksek seviyesine ulaştığı görüldü. Yeni nesil finansal teknolojilere yönelik yeni mevzuatlar, Türkiye pazarında da yerli fintek şirketleri arasındaki rekabeti artırdı. DHA



Bankalararası Kart Merkezi tarafından yayımlanan veriler, Türkiye'de POS cihazı sayısının geçtiğimiz yıl yüzde 16,6, banka/kredi ve ön ödemeli kartları kapsayan toplam kart sayısının ise yüzde 16,8 arttığını gösterdi



İstanbul'da 38'inci mağaza açıldı

TÜRKİYE'NİN 66 ilinde 200'e yakın satış noktasında teknoloji severlerle buluşan Sabancı Holding iştiraklerinden Teknosa, İstanbul'daki mağazalarına bir yenisini daha ekledi. İstanbul'daki 38'inci mağazasını Starcity Outlet AVM'de açan şirket, müşteri beklenti ve ihtiyaçlarına göre oluşturduğu konseptte en çok ihtiyaç duyulan son teknoloji ürünleri tüketicilerin ilgisine sundu. Teknosa Genel Müdürü Sitare Sezgin ve İcra Kurulu Üyeleri'nin katılımıyla açılan mağaza, extra mağaza formatıyla hizmete başladı. Güncellenen konsepti ile müşterilerle buluşan mağazada beyaz eşyadan tüketici elektroniğine, küçük ev aletlerinden aksesuarlara binlerce ürünü bulmak mümkün olacak. DHA

DAMGA

YIL:19 SAYI: 5652 23 MART 2023 PERŞEMBE

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

Genel Yayın Yönetmeni ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Ekrem HACİHASANOĞLU

Yazı İşleri Müdürü Anıl BODUÇ	Haber Merkezi: Nergiz DEMİRKAYA - Ankara Bahadır SÜĞÜR - Politika Hakan SONGUR - Spor Zeynep VURAL - Kültür - Sanat Aynur Cihan - Magazin Osman KÖSE - Sağlık Neşe MERT - Sağlık
Haber Müdürleri Barış KIŞ Asker AVŞAR	Tekirdağ Bölge Temsilcisi İrfan DEMİR
İnternet Editörü Burak ZİHNİ Semanur POLAT Fatih POLAT	Dağılım: Turkuvaz - Şenel YENE Salih DOĞAN Ahyan İKİZ Hosan Ersoyan YILDIRIM
Görsel Yönetmenler Türkan ERVAN	
İstihbarat Selvi SARITAC Müge CESUR ÖZMEN Yakup TEZCAN Taylan DAŞDOĞEN Tahsin GÜNER	

YAYIN TÜRÜ: Yerel Süreli Yayın

REKLAM, ABONE VE REKLAM HABER:
GSM: 0533 025 04 19 - 0533 975 32 26

YÖNETİM MERKEZİ
Büyükdşehir Mah. Belediye Cad. Beylicium AVM Kat: 3
Beylikdüzü / İSTANBUL Tel: +90 0212 871 36 06

www.gazetedamga.com.tr
damgaweb@gmail.com

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

Hukuk Danışmanı: **Av. D. Cemal Karal**

Gazetemiz basın meslek ilkelerine uymaya söz vermiştir.

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



İTTİFAK ADAY ÇIKARMAYACAĞAK!

TUTUM BELGESİ AÇIKLANDI

Emek ve Özgürlük İttifakı'nın bileşenleri 14 Mayıs'ta yapılacak cumhurbaşkanlığı seçimlerinde aday çıkarmayacaklarını açıkladı. Kemal Kılıçdaroğlu'nun Cumhurbaşkanı adayı olmasından sonra toplanan ittifak bileşenlerinin tutum belgesini okuyan HDP Eş Genel Başkanı Pervin Buldan, "Cumhurbaşkanlığı seçimlerinde tek adam yönetimine karşı tarihsel sorumluluğumuzu yerine getireceğiz" dedi

Halkların Demokratik Partisi (HDP), Türkiye İşçi Partisi (TİP), Emek Partisi (EMEP), Emekçi Hareket Partisi (EHP), Toplumsal Özgürlük Partisi (TÖP) ve Sosyalist Meclisler Federasyonu'nun (SMF) oluşturduğu Emek ve Özgürlük İttifakı, cumhurbaşkanlığı seçimlerinde aday çıkarmayacaklarını açıkladı. Ankara'da düzenlenen toplantıda ittifakın cumhurbaşkanı aday çıkarma kararına ilişkin tutum belgesini HDP Eş Genel Başkanı Pervin Buldan okudu.

Büyük yıkım oldu

"Türkiye tarihinin en kritik seçimlerinden birine iki aydan az bir zaman kaldı. Ülkenin ve toplumun geleceğini belirleyecek tarihsel bir andan geçiyoruz. Cumhuriyetin ikinci yüzyılının eşliğinde, ülkenin 13. Cumhurbaşkanı seçilecek ve parlamento yeniden oluşturulacak" diyen Buldan, "AKP iktidarının son yirmi bir yılda uyguladığı ekonomik ve sosyal politikalar hayatın her alanında büyük yıkım yaratmış; özgürlükleri kısıtlayan, baskı ve hukuksuzluklara dayalı uygulamalar sınır tanımamıştır. Yaşadığımız çoklu sorunlar, çözümsüzlük ve ağır bunalım her geçen gün derinleşmektedir. AKP-MHP iktidar, toplumun bugününü çalmıştır ve yarınını da tehdit etmektedir. Ülkeye bir kabus gibi çökmüş olan bu siyasi iktidar, her türlü tahakküm pratiklerini uygulayarak tek adam yönetimini ülkenin her bir karışına yaymış durumdadır. "Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi" Türkiye halklarını nefessiz bırakmaktadır" ifadelerini

kullandı.

Banşçı bir çözüm

Türkiye'nin en temel ihtiyacının halkın egemenliğine dayanan gerçek ve güçlü bir demokrasi olduğunu belirten Buldan, "Evrensel hak ve özgürlüklerin tanıdığı ve anayasal güvence altına alındığı, demokratik hukuk ilkelere bağlı olduğu, sosyal ve ekonomik hakların yaşam bulduğu bir düzen istiyoruz. Yerel katılm mekanizmalarının işlediği güçlü bir yerel demokrasi olmadan bu hedefe ulaşmak mümkün değildir. Ülke ve toplum olarak 15 Mayıs sabahına umutla uyanacağız. Demokratik değişimi gerçekleştirecek güçlerin parlamentoda çoğunluğu kazandığı, Kürt sorununda demokratik ve banşçı bir çözüm için Meclis'in asli bir irade olarak görüldüğü, tüm muhatapların şeffaf bir diyalog ekseninde özgür bir tartışma yürütebildiği, yurttaşların eşit, özgür ve banş içinde bir geleceği kuracağı günler bütün vicdan sahibi insanların zihin ve kalbini meşgul eden ve talebidir" dedi.

Teminat biziz

Emek ve Özgürlük İttifakı'nın emekçilerin ve tüm ezilenlerin taleplerinin sözcüsü olduğunu ifade eden Buldan, "Demokratik değişimin gücü ve inşaa iradesidir. Halklarımızın haklarının yegane temsilcisi ve teminatıdır. Doğanın talanına karşı mücadelenin adresidir. Gençlerin özgür yaşamının güvencesidir. Türkiye'nin geleceğinin demokrasiyle buluşmasının anahtarıdır. Emek ve Özgürlük İttifakı olarak kadın özgürlüğü bir yaşamı kuracağız. Kadınların

yok sayılmasına asla müsaade etmeyeceğiz. Kadınların yaşamın tüm alanlarında eşit ve özgür olacağı yanların teminatı biziz. Kadınların, eşit temsiliyet ilkesiyle siyasette özne olmasının en güçlü savunucusuyuz. İttifakımız İstanbul Sözleşmesi'ni tekrar yürürlüğe sokacak ve kadınların tüm kazanımlarını anayasal güvence altına almak için var gücüyle mücadele edecektir. Ve bizler, on yıllardan gelen mücadele birikimi, deneyim ve ferasetimizle Türkiye halklarının demokratik egemenliğinin tesis edildiği günlere kavuşmak için kararlıyız" diye konuştu.

Alternatif bizleriz

"Türkiye'nin demokratikleşmesinin yolu Meclis'te emek, adalet ve banşta ısrar edenlerin, demokratik değişim ve dönüşümü gerçekleştirecek olanların, yani bizlerin önemli bir gücü elde etmesinden geçmektedir" diyen Buldan, "Tek adam sistemi ve restorasyon arasında sıkıştırılmak istenen halkımızın gerçek alternatifimiz bizleriz. Cumhurbaşkanlığı seçimlerinde tek adam yönetimine karşı tarihsel sorumluluğumuzu yerine getireceğiz. Ülkede demokrasinin, temel hak ve özgürlüklerin, toplumsal adaletin gerçekleşmesi için yoksulluğa, yolsuzluğa, talana ve ranta dayalı bir yönetimi sürdürmüş olan bu iktidardan, büyük tahribatın sorumlularından hesap sorma konusunda kararlıyız. Bu nedenlerle Cumhurbaşkanlığı seçimlerinde aday çıkarmayacağımızı kamuoyu ile paylaşıyoruz" açıklamasını yaptı.

ÇATIŞMAYA DEĞİL BARIŞA İHTİYAÇ VAR

Buldan açıklamasının sonunda, "Halkın çalışma ve yaşam koşullarının iyileştirilmesinin, kamu yönetiminde adaletin sağlanmasının, toplumsal cinsiyet eşitliğinin, doğaya saygının, gençlere özgür yaşamın, banşçı bir dış politikanın, tarafsız ve bağımsız bir yargının, özgürleşen kimliklerin ve en önemlisi de bütün bunları içeren demokratik bir anayasanın tesis edildiği bir siyasal iklimi inşa etmek için hedefimiz ve mücadele sebebidir. Türkiye'nin çatışmaya değil aklı selim olanı uygulayarak barışmaya; toplumsal ve siyasal sorunlarımıza kalıcı, gerçekçi ve kapsayıcı çözümler üretmeye ihtiyacı var. Toplumun kutuplaştan, gerginlik çıkararak, iç ve dış düşmanlar yaratarak huzursuzluğu büyüyen, milyonlarca yurttaşın taleplerini ve özelemlerini görmezden gelen bir kişinin kazanma şansı olmayacaktır. Hep birlikte aydınlık bir geleceğe yürümenin, siyasal demokrasiyi inşa etmenin yolu birlikte mücadeleyi ve umudu büyütmekten, cesaretle yeni bir yaşam için adımlar atmaktan ve toplumun özelemlerini, ihtiyaçlarını karşılayacak politikaları kararlılıkla savunmaktan ve uygulamaktan geçiyor. Hepimize kolay gelsin ve yolunuz açık olsun" şeklinde konuştu.

HDP'nin talebi REDDEDİLDİ

Anayasa Mahkemesi, HDP'nin "sözlü savunmayı seçim sonrası yapma" başvurusunu reddetti. Parti yetkilileri sözlü savunmayı 11 Nisan'da yapacak

YARGITAY Cumhuriyet Başsavcılığı'nca HDP'nin kapatılması istemiyle hazırlanan iddianame 24 Haziran 2021'de kabul edildi. AYM'de görülen dava kapsamında, parti yetkililerinin sözlü savunma yapmaları için 14 Mart'a gün verildi, ardından partinin talebi üzerine ek süre verilerek HDP'nin sözlü savunması 11 Nisan'a ertelendi. HDP daha sonra sözlü savunma için 14 Mayıs'ta yapılacak seçim sonrasına gün verilmesini talep etti. Partinin bu talebi yüksek mahkemeye oy birliği ile reddedildi. Parti yetkilileri sözlü savunmayı 11 Nisan'da yapacak. CNN TÜRK Muhabiri Arda Erdoğan, AYM'nin karar ile ilgili, "Anayasa Mahkemesi'nin alınan karara istinaden HDP sözlü savunmasını 11 Nisan'da gerçekleştirecek. Biraz aslında sürece bakmak gerekiyor. Daha önce 14 Mart olarak belirlenmişti. Kahramanmaraş depremi dolayısıyla HDP 3 ay ertelenmesini istedi. Anayasa Mahkemesi kısmen kabul etti ve 1 ay erteledi. Oy birliği ile alınan karar ile 11 Nisan'da yapması kararlaştırıldı. Seçimlere kısa süre sözlü savunma istenmiyordu HDP tarafından. Anayasa Mahkemesi raporörü sözlü savunma sonrası kapsamlı rapor hazırlayacak" açıklamasını yaptı.



www.gazetedamga.com.tr

Web sitemiz bir tık ötenizde

Günlük haberleri, son dakika gelişmelerini takip etmek için bize katılın...

Protokol teslim edildi

Millet İttifakı'nı oluşturan 6 partinin genel başkan yardımcılarını, seçim ittifakı protokolünü Yüksek Seçim Kurulu'na (YSK) teslim etti

MİLLET İttifakı'nı oluşturan 6 partinin liderlerinin imzalarının bulunduğu ittifak protokolü, YSK'ya sunuldu. CHP Genel Başkan Yardımcısı Muharrem Erkek, protokolü teslim ettikten sonra DEVA Partisi Genel Başkan Yardımcısı İdris Şahin, Gelecek Partisi Genel Başkan Yardımcısı Ayhan Sefer Üstün, Saadet Partisi Genel Başkan Yardımcısı Bülent

Kaya, İYİ Parti Genel Başkan Yardımcısı Şenol Sunat ve Demokrat Parti Genel Başkan Yardımcısı Serhan Yücel ile birlikte açıklamada bulundu.

Birlikte çalışıyoruz

CHP'li Erkek, Millet İttifakını oluşturan 6 parti olarak seçim ittifakı protokolünü YSK Başkanlığına sunduklarını belirterek, "Bizler, 2021 yılı

eylül ayından bu yana bir aradayız. Birlikte çalışıyoruz. Güçlendirilmiş Parlamenter Sistem mutabakat metnimiz, 84 maddeli kapsayan anayasa değişikliği önerimiz, ortak politikalar mutabakat metnimiz, güçlendirilmiş parlamenter sisteme geçiş aşamamız ve belirlediğimiz ilkeler ışığında Millet İttifakı olarak 14 Mayıs Cumhurbaşkanlığı ve Milletvekili Genel Seçimine katılacağız. 14 Mayıs'ta yalnızca iktidar değişmeyecek. Büyük bir zihniyet değişimini de hep birlikte yaşayacağız. Amacımız yeni bir siyaset kültürüyle yeni bir yönetim anlayışıyla Cumhuriyetimizin 2'inci yüzyılının başında Cumhuriyetimizi demokrasiyle taçlandırmak, adaleti tesis etmek, farklılıklarımızı zenginlik olarak kabul ederek özgürce yaşamak, refahı sağlamak, her bireyin insan onuruna yaraşır bir yaşam sürmesini temin etmektir. Bu amaçla bir araya geldik. Belirlediğimiz tüm mutabakat metinleri ve ilkelerimiz ışığında Millet İttifakı olarak hazırdır" açıklamasını yaptı. Erkek, bir gazetecinin, "HDP ittifakının neresinde?" sorusu üzerine, "Bizim ittifakımız burada. Millet İttifakı 6 siyasi partiden oluşuyor" dedi. **DHA**



BlueSEA
mimaroba

"Hayallerin Gerçeğe Dönüştüğü Villa Projesi"

Başyapıt

Basyapıt.as
Basyapıtas
0850 840 60 90

http://blueseamimarsinan.com
info@blueseamimarsinan.com

Ekinoba Mahallesi, Fevzi Çakmak Caddesi, No:26, Mimarısınan Büyükkemec / İSTANBUL

Ramazan hoşgelmedi!

apaydinoktay@gmail.com

Oktay APAYDIN

damgaweb@gmail.com



39 ürünün 28'i zamlandı

Market fiyatlarına bakıldığında ise 39 ürünün 28'inde fiyat artışı görüldü. Buna göre, markette en fazla fiyat artışı yüzde 25,9 ile lahanada görüldü. Lahanadaki fiyat artışını yüzde 15,1 ile yeşil soğan, yüzde 9 ile kuru soğan, yüzde 8,4 ile yeşil mercimek takip etti. Marketlerde fiyatı en çok düşen ürün yüzde 21,9 ile patlıcan oldu. Patlıcandaki fiyat düşüşünü yüzde 20,4 ile domates, yüzde 19 ile karnabahar, yüzde 14,5 ile salatalık izledi. Üreticide en fazla fiyat artışı yüzde 36,8 ile sivri biberde görüldü. Sivri biberdeki fiyat artışını yüzde 8,6 ile yumurta, yüzde 7,3 ile pırasa, yüzde 6,2 ile dana karkas, yüzde 5,9 ile yeşil soğan takip etti

12 üründe zam yok

Üretici fiyatlarında ise bu süreçte 31 ürünün 12'sinde fiyat düşüşü, 8'inde ise fiyat artışı olduğunu ve 11 üründe ise fiyat değişimi görülmedi. Üreticide, havuç, elma, kuru fasulye, nohut, kırmızı mercimek, yeşil mercimek, piring, kuru kayısı, kuru üzüm, kuru incir ve Antep fıstığı fiyatlarında değişim olmayan fiyatı en çok düşen ürün yüzde 34,5 ile patlıcan oldu. Patlıcandaki fiyat düşüşünü yüzde 33,3 ile limon, yüzde 32,1 ile domates, yüzde 28 ile karnabahar, yüzde 22,5 ile patates, yüzde 20,9 ile kabak, yüzde 19,2 ile marul, yüzde 9,1 ile kuru soğan izledi. Üreticide en fazla fiyat artışı yüzde 36,8 ile sivri biberde görüldü. Sivri biberdeki fiyat artışını yüzde 8,6 ile yumurta, yüzde 7,3 ile pırasa, yüzde 6,2 ile dana karkas, yüzde 5,9 ile yeşil soğan takip etti. Yaz dönemi öncesinde tezgahın fiyat rekoru ise biberde. Tüm biber çeşitlerinde marketten markete değişmek ile birlikte fahiş fiyatlar söz konusu. Gezdiğimiz bir markette kıl biberin fiyatı 99.99 TL ile rekor bir seviyeye ulaşırken, aynı markette diğer biber çeşitleri ise yine 56.99 TL ile 54. 99 TL gibi fiyatlarla tezgahlarda yer alıyor. Yaz dönemi öncesinde tezgahın fiyat rekoru ise biberde. Tüm biber çeşitlerinde marketten markete değişmek ile birlikte fahiş fiyatlar söz konusu. Gezdiğimiz bir markette kıl biberin fiyatı 99.99 TL ile rekor bir seviyeye ulaşırken, aynı markette diğer biber çeşitleri ise yine 56.99 TL ile 54. 99 TL gibi fiyatlarla tezgahlarda yer alıyor

Bir iftar kişi başı 3.280 lira

Şimdi gelelim olayın diğer boyutuna. Ülkemizde 65 milyon kişinin yokluğa boşluştığı açlıkla sınırdığı bu or-

tamda Lüks restoran ve otellerdeki duruma. Çeşitlerin bol olduğu iftar menülerinde genellikle açık büfe uygulanırken, fiyatlar ise lokasyona göre değişiyor. Boğaz manzaralı bir otelde, Ramazan pideleri, geleneksel iftariyelikler, zeytinyağlılar, salata ve çorba çeşitleri, ara sıcaklar, sushi, döner, kebaptan oluşan açık büfe bir Ramazan menüsünün fiyatı 1.388 TL. Bir başka Boğaz manzaralı otel restoranından aldığımız fiyata ise masaya serpmen şekline gelecek menü için kişi başı ödemesi gereken ücret 1.200 TL olarak açıklandı. Tarihi Çırağan Sarayı'nda yer alan Michelin Rehber'inin tavsiye ettiği Tuğra Restoran'da ise set menü fiyatları ön ödemesiz kişi başı 3.280 TL. Ön ödeme yapılması durumunda ise kişi başı fiyat 2.980 TL'ye düşüyor. Bu ücretlerle Çırağan Sarayı'nda 4 kişilik bir iftar menüsü fiyatı 13 bin TL'yi aşarak brüt asgari ücretin üzerine çıkmış durumda. Geçen sene burada 1.200 TL olan iftar fiyatı da bu yıl ön ödemeli fiyata göre yüzde 148'lik artışı gördü.

1.200 TL'den başlayan menü?

Dışarıda yapılacak iftarlarda, set şeklinde sunulan menüler, hurma, Ege zeytinleri, petek bal, Afyon manda kaymağı, peynir gibi iftariyelikle başlıyor. Çorbayla devam eden menülerde ara sıcaklar, zeytinyağlılar, karışık kebabtan oluşan ana yemekler ve tatlılar da mevcut. Şefler tarafından özel olarak hazırlanan menülerde ise geleneksel Türk yemekleri ve içecekleri yer alıyor.

Gıda ürünlerine zam yağmuru

Peynirden yağa, etten kuru soğana kadar sofranın temel ürünleri zam yağmuru altında. Ramazan öncesinde fiyatlar katlandı. Vatandaşın alım gücü erimeye devam etti. Gıda enflasyonunu kontrol altına alabilmek için ekonomi yönetiminin baskı ve para cezası uyguladığı zincir marketlerin açıkladığı sabit fiyat uygulamasının ardından zam yağmuru hızlandı.

İslam aleminin kutsal ayı Ramazan başladı. Öncelikle başta Türk milleti olmak üzere tüm müslümanların Ramazan'ı mübarek olsun. Dünyada kimler nasıl giriyor bilmem ama Türkiye'de acı üstüne acılar yaşanırken bu mübarek ay geldi. Ekonomik sıkıntıların tavan yaptığı, 65-70 milyon insanımızın açlık sınırında yaşadığı ülkemizde bence ne yazık ki Ramazan Hoşgelmedi. Nasıl gelsin ki. Bakın üç zeytin 1 lira, hurmanın tanesi 3.5 lira. Bir dilim pastırma 4.5 lira. Bir adet çağa 2.1 lira. Sonra garip gurebaya "Ramazan geldi. Hoş geldi" diyeceğiz öyle mi. Bu maninin bir de sonu var yani "Ramazan geldi. Hoş geldi. Baklava tepsi boş geldi." sorun boş tepsi de. Artan hayat pahalılığı, düşen alım gücü ve yüksek maliyetler nedeniyle ucuz olsun diye üretilen, boş baklava, boş tost, boş gözlemeden sonra şimdi de şerbsersiz baklava dönemi de ramazanda garibin hizmetinde olacak. Dostlar! Bu siyasi iktidar elimizde ne varsa alıp götürdü. Milyonlar açlığa yoksulluğa mahkum etti. Sonra utanmadan sıklamadan "Helallik" istedi. Yada "Ben bunu düşünemedim." dedi.

Hurma çok pahalı

Vatandaşlar iftariyelik ürünleri de artık ancak taneyle alabiliyor. Siyah zeytinin yarım kilosu 48.75 TL oldu. İçinde yaklaşık 160 tane zeytinin olduğu yarım kiloluk bir alışverişte zeytinin tanesi 30 kuruşa, 3 tanesi yaklaşık 1 TL'ye geliyor. Ramazan döneminde yine çokça tercih edilen ve vatandaşın orucunu açtığı hurma da cep yakıyor. 250 gramlık bir pakette 17 adet hurma yer alırken, hurmanın 250 gramı 59.90 TL'den tanesi ise 3.5 TL'den satılıyor. İftariyeliklerden pastırma ise artık lüks kategorisinde. Marketlerde 13 adedin yer aldığı, 100 gramlık antrikot pastırma 58.90 TL'den satılıyor. Bu hesaba bir dilim pastırmanın fiyatı 4.5 TL'yi buluyor. Bahar mevsiminin ilk çıkan ürünlerinden çağa da yine cep yakıyor. İçinde 11 adet çağlanın bulunduğu bir paket marketlerde 23.99 TL'den satışta çıktı. Paketteki bir adet çağlanın fiyatı 2.1 TL'ye kadar çıkıyor. Ramazan döneminde yine çokça tercih edilen ve vatandaşın orucunu açtığı hurma da cep yakıyor. 250 gramlık bir pakette 17 adet hurma yer alırken, hurmanın 250 gramı 59.90 TL'den tanesi ise 3.5 TL'den satılıyor.

Vatandaş zam geldi

Zaten Türkiye'de amiyane tabiriyle milyonlar açlık ve yoksulluktan 365 gün oruç tutuyor. Bakıyorum da örneğin vatandaşın sofrasından 39 pide eksildi. Ha bir de bakalım mükellef Ramazan sofralarında durum nedir. Ekonomik krizin yarattığı gelir adaletsizliği ve uçurumu iftar sofralarına da yansıdı. Yüksek gıda fiyatları nedeni ile vatandaşın taneyle alışverişe başladığı Ramazan ayında lüks bir restoranda iftar menüsü fiyatları kişi başı 1.200 TL ile 3.280 TL arasında değiştiği ortaya çıktı. Lüks iftar da zamdan bu sene payını alırken, önümüzdeki geçen yıla göre Ramazan menüsünün fiyatı yüzde 148 zamlanmış durumda.

Pideler uçur gider Temel gıda ürünlerindeki fiyat artışları hız kesmeden devam ederken vatandaş bu tabloda Ramazan ayına hazırlanıyor. Asgari ücret bir yılda yüzde 100 artışla alım gücündeki düşüş halkı yoksullaştırmaya devam ediyor. Kilogramı 300 liraya kadar çıkan hurmayı taneyle alan dar gelirli vatandaşın sofrasına bu yıl 39 pide eksik koyalacak. 2022'de asgari ücret ile 805 pide alınırken, bu yıl alınabilen pide sayısı 766'ya düştü. İstanbul'da Ramazan pidesi fiyatlarına son 1 yılda yüzde 83, son iki yılda ise yüzde 204 zam geldi.

ları sabitlediğini açıklamıştı. Şubat ayında yüzde 7,36'lık aylık artış ile rekor kıran gıdada, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre yıllık enflasyon yüzde 69.33 seviyesinde. TÜİK'in şubat ayı enflasyon verilerinde fiyatın en çok artan ürün ise yüzde 24.56 ile sebze grubu olmuş, meydana de yüzde 10.47'lik bir aylık artış açıklanmıştı.

Son iki ayda fiyatı ne çok artan ürün sıralamasında ise kırmızı et öne çıkıyor. Özellikle sütle üreticileri en çok düşük fiyat nedeniyle pek çok hayvanın kesime gittiğine dikkat çeken sektör yetkilileri, bu krizin sinyallerini vermişti. Ocak ayında 197.43 TL olan dana kuşbaşı fiyat bu hafta itibarıyla 314 TL'ye çıktı. Kuzu etinde ise 218 TL olan kilogram fiyat 325 TL'ye çıktı.

Geçen yıl 4 lira idi 2021 yılında

365 gramı 4 liraya satılan Ramazan pidesinin 300 gramı bu sene 10 liraya satılacak. İstanbul'da geçen sene 330 gram pidenin satış fiyatı ise 6 TL idi. Pide fiyatına gelen zamlara ve asgari ücretteki yüksek artışlara rağmen asgari ücretle satın alınabilen pide miktarı son yıllarda çok değişti. Ancak gramajı azaltılan pide fiyatlarında aslında görünen daha fazla fiyat artışları yapılmış oldu. Uzmanlar tarafından her sene pidenin 333 gram olduğunu varsayarak, her yıl için ortalama asgari ücret ile alınabilen pide sayısı hesabına göre 2012'de asgari ücretle 577 adet Ramazan pidesi satın alınırken bu miktar 2013'te 473'e düştü. 2016 yılında 760 pideye kadar yükselen miktar 2017'de 632 adede geriledi. 2020 yılında, alınabilen 814 pide ile son 11 yıla en yüksek seviye görüldü. 2022'de bir aylık net asgari ücret ile 805 adet Ramazan pidesi alınırken bu miktar 2023'te 766 adet oldu. Fırıncılar Federasyonu Başkanı Halil İbrahim Balcı geçen sene pedelinin fiyatının 265 lira iken bu yıl 550-600 lira civarında olduğunu bildirdi.

Gramaj düştü, fiyat arttı

2012 yılında 400 gram pidenin fiyatı 1.5 TL idi. 2013 yılında pide fiyatı değişmedi ancak pideler 300 grama düştü. 2018 yılında pideye zam yapılmazken, 300 gram olan bir pide 275 grama düştü. 2022'de 330 gram olan pide bu yıl ise 300 gram oldu. 2021 yılında pidenin kilogram fiyatı 11 TL iken 2022'de 18.2 TL'ye kadar çıktı. İstanbul'da 2023'te pide kilogram fiyatı ise 33.3 liraya kadar yükseldi.

Bereket değil zam yağdı

Türkiye Ziraat Odaları Birliği (TZOB) Genel Başkanı Şemsi Bayraktar, 'Ramazan ayı öncesi üretici market fiyatları' ve 'Geçen yıl ve bu yıl Ramazan ayı fiyatlarındaki değişim ve yıllık fiyat artışları' konularına değinen açıklamalarda bulundu. Bayraktar, yaptığı yazılı açıklamada geçen ay sonuna kıyasla üreticilerle market arasındaki fiyat farkının 4,4 kata kadar ulaştığını belirtti.

Ispanak yüzde 190.5 zamlandı

TZOB verilerine göre, 28 Şubat ile 17 Mart arasında markette en fazla fiyat artışı yüzde 25,9 ile lahanada görüldü. Lahanadaki fiyat artışını yüzde 15,1 ile yeşil soğan, yüzde 9 ile kuru soğan, yüzde 8,4 ile yeşil mercimek takip etti. 28 Şubat ile 17 Mart arasında geçen süreçte üreticilerle market arasındaki en fazla fiyat farkının yüzde 344,7 ile limonda görüldü. Limondaki fiyat artışını yüzde 258,3 ile elma, yüzde 237,3 ile kuru üzüm, yüzde 217,2 ile marul, yüzde 210,3 ile kırmızı mercimek, yüzde 190,5 ile ispanak takip etti.

Elma ve limon zam şampiyonu

28 Şubat ile 17 Mart arasında geçen süreçte üreticilerle market arasındaki en fazla fiyat farkının yüzde 344,7 ile limonda görüldü. Limondaki fiyat artışını yüzde 258,3 ile elma, yüzde 237,3 ile kuru üzüm, yüzde 217,2 ile marul, yüzde 210,3 ile kırmızı mercimek, yüzde 190,5 ile ispanak takip etti. Markette limon 4,4 kat, elma 3,6 kat, kuru üzüm 3,4 kat, marul 3,2 kat, kırmızı mercimek 3,1 kat fazlaya satıldı. Üreticide 3 lira 50 kuruş olan limon 15 lira 56 kuruşa, 5 lira olan elma 17 lira 92 kuruşa, 25 lira olan kuru üzüm 84 lira 32 kuruşa, 4 lira 82 kuruş olan marul 15 lira 29 kuruşa, 13 lira 84 kuruş olan kırmızı mercimek 42 lira 94 kuruşa, 5 lira 64 kuruş olan ispanak 16 lira 39 kuruşa satıldı."

T.C. BÜYÜKÇEKMECE 2. İCRA DAİRESİ 2022/5879 TLMT. TAŞINMAZIN GAZETE İLANI

Örnek No:55*

Bir borçtan dolayı aşağıda cins, miktar ve değerleri yazılı mallar satışa çıkarılmış olup mahcuzun ayrıntılı görsellerine, artırmaya ilişkin şartlara ve ayrıntılı açıklamalara esatis.uypap.gov.tr adresi üzerinden 2022/5879 TLMT. sayılı dosya numarası ile erişim sağlanabilir. **Satılmasına karar verilen taşınmazın cinsi, mahiyeti, bulunduğu yer, muhammen kıymeti ve önemli vasıfları:**

İstanbul İl, Beylikdüzü İlçe, GÜRPINAR Mahalle/Köy, 3013 Parsel, 13 Nolu Bağımsız Bölüm Satışa konu taşınmaz İstanbul, Beylikdüzü İlçesi, Gürpınar Mahallesi, İnönü Caddesinde, tapunun 3013 parsel numarasında kayıtlı ve İnönü Caddesinden 11 dış kapı numarası alan 255,00m2 miktarlı arsa dahilindeki kat irtifakı tesisi kargir apartmanda 100/2550 arsa paylı teras kat (13) bağımsız bölüm, 7 kapı numaralı dairenin tamamı niteliğindedir. Zemin kat+ asma kat+3 normal kat+ teras kattan müteşekkil, B.A.K. tarzda, bitişik nizamda, 2.Sınıf malzeme ve işçilik kalitesi ile inşa edilmiş olan, elektrik, sıhhi tesisat, doğalgaz tesisatı mevcut. 30 yılı geçkin ömre sahip, onaylı mimari projesine göre zemin katında dört adet dükkan, asma katında iki adet dükkan, normal katları ile teras katında ikişer daireli ana binanın teras katında yer alan daire, onaylı mimari projesine göre salon, mutfak, oda, banyo- WC ve teras mahallerinden ibaret, projesi üzerinden alınan iç ölçüleri itibarıyla teras dahil olmak üzere 67,50m2 net (süpürülebilir) alana sahiptir. Taşınmazın mahallinde yapılan tetkikte, açık teras alanının kapalı kullanım alanına dahil edildiği, fiili kullanımı itibarıyla salon, mutfak, iki oda, banyo- WC olarak revize edildiği tespit edilmiştir. Dairede ıslak hacim zeminleri seramik, salon ve oda zeminleri laminat parke, duvarları sıvalı ve boyalı, mutfakta sabit tezgah ile ahşap mutfak dolapları, banyosunda sıhhi tesisat armatürleri ikmal edilmiş durumda, PVC doğrama ve ıscamlı, elektrik, sıhhi tesisat ve doğalgaz tesisatı mevcuttur. Satışa konu taşınmaz, bulunduğu konum itibarıyla alt ve üst yapısı tamamlanmış, her türlü belediye ve sosyal imkanlardan istifade edecek konumda, konut alanında yer almaktadır. Taşınmaz halen borçlu istimalindedir. Gayrimenkulün bulunduğu semt ve mevki, imar durumu, yüzölçümü, ana artere olan mesafesi, belediye ve altyapı hizmetlerinden yararlanma durumu, binanın inşaatında kullanılan malzeme ve işçilik kalitesi, deprem sonrası emlak alım ve satım koşulları, mahallin rayiç bedelleri, değerine tesir edecek olumlu ve olumsuz tüm etkenler ile günün iktisadi koşulları da göz önüne alınarak Beylikdüzü İlçesi, Gürpınar Mahallesi, Köyü Mevkiinde bulunan 3013 parsel sayılı 255,00m2 miktarlı kat irtifakı tesisi arsa vasıflı taşınmazda 100/2550 arsa paylı teras kat (13) bağımsız bölüm numaralı meskenin tamamına 1.400.000.-TL kıymet takdir edilmiştir.

Adresi : Gürpınar Mahallesi İnönü Caddesi 3013 Parsel Numasında Kayıtlı Ve İnönü Caddesinde 11 Dış Kapı Numarası Beylikdüzü/İstanbul Beylikdüzü / İSTANBUL
Yüzölçümü : 255 m2
Arsa Payı : 100/2550
İmar Durumu :İnşaat tarzı 09.06.2011 tasdik tarihli 1/1000 ölçekli Gürpınar 2.Etap Uygulama İmar Planında, K+T2 ile gösterilen, Ticaret+ Konut alanı (Taks:0.50, Hmax.:15.50m.) kısmen de İmar Yolu olarak planlanmıştır.
Kıymeti : 1.400.000,00 TL KDV Oranı : %18
Kayıtdaki Şerhler: Tapu kayıtdaki gibidir

Artırma Bilgileri

1.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati : 02/05/2023 - 10:18	Bitiş Tarih ve Saati : 09/05/2023 - 10:18
2.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati : 05/06/2023 - 10:18	Bitiş Tarih ve Saati : 12/06/2023 - 10:18

16/03/2023

(İİK m.114 ve m.126)

(*) İlgililer tabirine irtifak hakkı sahipleri de dahildir.

BELEDİYELER SEFERBER OLDU

İstanbul belediyeleri, ramazan ayının bereketini yansıtan "gönül sofralarını" bu yıl deprem bölgelerine taşıyacak, çocuk ve yetişkinlere yönelik etkinlikler düzenleyecek. İBB, AFAD'ın koordinasyonunda, sorumlu olduğu Hatay'da depremzedelere yönelik hizmetlerine ramazanda da devam edecek. İBB, Antakya, İskenderun ve Samandağ ilçelerinde her gün toplam 8 bin kişilik iftar verecek

Her yıl İstanbul'un dört bir yanına iftar sofraları kuran belediyeler, bu sene yoğunlukla Kahramanmaraş merkezli 6 Şubat'ta meydana gelen depremlerden etkilenen bölgelerde faaliyet gösterecek. Deprem yıkıma uğratığı 11 ilde belediyelerce kurulan aşevlerinde hazırlanacak iftarlık ve sahurluk yiyecekler, konteyner kentler ve çadırlarda yaşayan afetzedelere ikram edilecek. Ayrıca çeşitli erzakların yer aldığı ramazan kolileri de depremzedelere ulaştırılacak. Bazı belediyeler, "on bir ayın sultanı" ramazanın ruhunu deprem bölgesinde yaşatmak için çocuklara yönelik Hacivat-Karagöz ve meddah gibi geleneksel Türk oyunları ile film gösterimlerinin yanı sıra eğlenceli, eğitici ve sanatsal atölyeler düzenleyecek. Yetişkinler için de manevi içerikli sohbet ve söyleşiler organize edilecek.

İBB Hatay'da

İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB), AFAD'ın koordinasyonunda, sorumlu olduğu Hatay'da depremzedelere yönelik hizmetlerine ramazanda da devam edecek. İBB, Antakya, İskenderun ve Samandağ ilçelerinde her gün toplam 8 bin kişilik iftar verecek. Amavutköy Belediyesi, deprem sonrası görevlendirildiği Hatay'ın Kırkhın ilçesinin Alsancak Mahallesi'nde ramazan boyunca günde iki bin kişilik iftar ve sahur verecek. Ataşehir Belediyesi'nin, depremin ardından Hatay'ın Antakya, Malatya'nın Arguvan, Adıyaman'ın Merkez ve Kahramanmaraş'ın Nurhak ilçelerinde kurduğu aşevleri, ramazanda da depremzedeler ve bölgelerde görevli çalışanlar için hazırlayacağı iftar menüleriyle yardımlara devam edecek. Avıcalar Belediyesi de Antakya'da kurduğu koordinasyon merkezi ve 4 aşevinde, sıcak yemek ikramını ramazanda da sürdürecektir ve iftarlık dağıtacak. Ramazan süresince Antakya'da ulaşım zor olduğu köy ve kasabalardaki depremzedelere erzak ulaştırılacak.

Beylikdüzü tek yürek

Bağcılar Belediyesi'nin "Ramazan Bağcılar'da farklı yaşamır" sloganıyla 28 yıl önce başlattığı etkinlikler, bu yıl deprem bölgelerinden Adıyaman ve Malatya'ya taşınacak. Bahçelievler Belediyesi'nin depremin ardından Hatay Antakya'da kurduğu, her gün 3-4 bin kişilik yemek çıkartan seyyar aşevi çadırını ile seyyar mutfak, ikramlarına ramazan boyunca da devam edecek. Bakırköy



Belediyesi'nin Hatay Samandağ'da kurduğu ve günde 5 bin kişiye sıcak yemek sunan aşevi, iftar saatlerinde de hizmet verecek. Ayrıca belediye, ilçedeki yardımseverlerle hazırladığı ramazan erzak kolilerini de depremzedelere ulaştıracak. Başakşehir Belediyesi de Malatya'nın Yeşilyurt ilçesindeki etkinlik çadırında çocuklar için çizgi film ile sahne gösterileri, kadınlar için mükabele ve manevi sohbet programları gerçekleştirecek. Beykoz Belediyesi, "kardeş şehirleri" Hatay ve Malatya'da ramazan dayanışma iklimiyle yaşatacak. Beylikdüzü Belediyesi'nin Hatay İskenderun'da kurduğu, 3 binden fazla depreminde yaşadığı "Beylikdüzü Tek Yürek" çadır kentinde, günde 3 öğün yemeğin verildiği yemekhanede, iftar ve sahurluk da hazırlanacak.

Zekatlar afetzedelere

Beyoğlu Belediyesi, Kahramanmaraş Dulkadiroğlu'ndaki Beyoğlu Yardım Merkezi'nde bulunan 400 kişilik aşevinin yanı sıra kent merkezinin farklı noktalarındaki çadır ve konteyner kentler ile mahallelerde iftar ve sahur sofraları kuracak. Büyükkçekmece Belediyesi'nin depremin ilk günlerinde Hatay'ın Defne ilçesinde kurduğu iki seyyar mutfak, ramazanda depremzedelere iftar ve sahurluk yemek hazırlayacak. Ayrıca, Büyükkçekmece'de ikamet eden vatandaşların zekatları da afetzedelere ulaştırılacak.

Çekmeköy Belediyesi'nin Kahramanmaraş Afşin'deki konteyner kentinde 2 bin 500 kişiye yemek hazırlayan aşevi, iftar ve sahurda da hizmet verecek. Aşevi, iftar ve sahur dışında gün boyu faaliyetlerini sürdürecektir. Esenler Belediyesi, Adıyaman Gölbaşı'nda ramazan ruhunu yaşatabilmek ve yaraları sarılabilmek için bin kişiye iftar ve sahur verecek. Esenyurt Belediyesi, Hatay'da yaptığı yardımlarına ramazanda da devam edecek. Ayrıca, iftar ve sahur için hazırlanan gıda kolileri depremzedelere ulaştırılacak. Eyüpsultan Belediyesi, Gaziantep İslahiye'de her gün bir köyde iftar programı organize edecek.

Gıda kolisi dağıtacak

Fatih Belediyesi, Hatay Kırkhın ve Kahramanmaraş Elbistan'da afetin ilk gününden itibaren yaptığı gıda ve giyim desteğine devam edecek. Ramazan boyunca dağıtacağı gıda kolilerini özellikle köylere ulaştıracak belediye, günlük ihtiyaca göre ekmeğe ve pide dağıtacak. Gaziosmanpaşa Belediyesi de Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Aşvar Kampüsü'ndeki çadır kentte biner kişilik sahur ve iftar verecek. Güngören Belediyesi, Kahramanmaraş'ın Gökşun ilçesindeki 500 kişilik çadır kentte sahur ve iftar yemeği verecek. Kadıköy Belediyesi, depremin ardından Hatay ve Malatya'daki

sıcak yemek dağıtımını sahur ve iftarda da sürdürecektir. Kağıthane Belediyesi, Malatya Battalgazi'de bin kişilik iftar çadırı kuracak. Kartal Belediyesi ise Hatay'ın iki farklı noktasına kuracağı çadırlarda günlük 2 bin kişilik iftar verecek. Küçükçekmece Belediyesi'nin Hatay Samandağ'daki aşevinde, ramazanda da yemek dağıtılacak. "Oyun Sokakı"nda ise kreş öğretmenleri gözetiminde çocuklar için, öğrenirken eğlenecekleri aktiviteler yapılacak.

Sahur da verilecek

Pendik Belediyesi, Hatay Antakya'daki köylerde her gün iftar sofrası kuracak, ihtiyaç sahipleri için ramazan kolileri dağıtacak. Sancaktepe Belediyesi, Malatya'nın Doğanşehir ilçesinde kuracağı çadırda her akşam depremzedelere iftar verecek. Sarıyer Belediyesi de Hatay'da barınma ve yardım malzemelerinin depolanması için kurduğu 400 metrekaarelik sahra çadırını iftar vermek için kullanacak. Silivri Belediyesi, Kaymakamlık işbirliğinde Hatay'ın Belen, Kumlu ve Defne ilçelerindeki 3 köyde kurduğu 270 çadırda konaklayan yaklaşık 2 bin 500 depremzedeye her gün iftar ve sahur verecek. Sultanbeyli Belediyesi, Hatay'ın Kırkhın ve Kahramanmaraş'ın Elbistan ilçelerinde kuracağı çadırda iftarlık ve sahurluk ikram edecek. Sultangazi Belediyesi ise Adıyaman'da kurduğu konteyner yaşam alanında günlük 1500 kişiye iftar ve sahur verecek. Belediye, günlük ürettiği 10 bin ekmeği bölge halkına dağıtmayı sürdürecektir. Şile Belediyesi, Hatay'ın Antakya ilçesinde ve köylerinde iftarlık malzemeler içeren yardım kolileri dağıtacak. Tuzla Belediyesi, depremin ardından çalışanlar yürüttüğü Hatay Kırkhın'da, depremzedelerin sahur ve iftar vaktinde sıcak yemeğe erişiminin kolaylaşmasını sağlayacak. Ümraniye Belediyesi, Kahramanmaraş'ın Onikişubat ilçesinde kurduğu yaşam merkezinde 7 bin, ilçe genelindeki 2 merkezde de 3 bin olmak üzere her gün 10 bin kişiye iftar verecek. Üsküdar Belediyesi, her yıl ilçede hazırladığı "gönül sofralarını" bu sene İskenderun'da kuracak. Bu kapsamda belediye, her gün 10 bin kişilik iftar, 5 bin kişilik sahur verecek. Zeytinburnu Belediyesi ise Gaziantep Nurdar'ında kurduğu Mehmet Camlı Aşevi'nde, ramazanın ilk gününde Belediyeye Başkan Ömer Ansoy'un katılımıyla bin kişilik iftar vermeyi planlıyor. **AA**



Pahalılıktan yakındılar!

Ramazan ayında iftar ve sahur alışverişi için tercih edilen Mısır Çarşısı'nda hareketlilik yaşanıyor. Alışveriş yapmaya gelenler yüksek fiyatlardan şikayet ederek, marketlerin daha uygun olduğunu söyledi. Çarşı esnafı ise ürünlerinin kaliteli ve artışa rağmen fiyatların marketten ucuz olduğunu savundu

RAMAZAN ayı bu gece yapılacak sahurla başlıyor. Ramazan alışverişinin için en çok tercih edilen yerlerden biri olan Eminönü Mısır Çarşısı'nda hareketlilik yaşanıyor. Fiyatların geçen yıla göre neredeyse yüzde 100'e yakın zamlandığını dile getiren ziyaretçiler, marketlerin daha uygun olduğunu ifade etti. Etnaf ise kaliteli ürün sattıklarını belirterek, fiyatlardaki artışa rağmen marketten daha ucuz olduklarını söyledi. Çarşıda, Ramazanın vazgeçilmez lezzetleri arasında yer alan hurmanın fiyatı 90 ile 300 lira arasında değişiyor. Kahvaltılıklarda ise en ucuz peynir fiyatı 129 lirayken, en ucuz zeytin fiyatı 95 lira. Çarşının en pahalı ürünü ise 780 lira ile pastırma. İftarda sofraları süsleyen tatlılarda ise, baklavanın kilosu 350 lirayı buluyor.

Yarım kilo alıyoruz

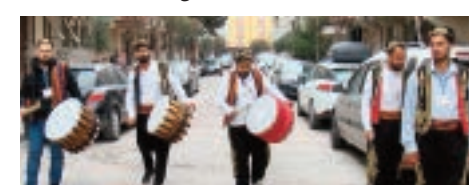
Mısır Çarşısı'na alışveriş için gelen Aynur Görün, "Ramazan geldi, ihtiyaçlarını alacağım. Zeytin, et alacağım. Fiyatlar çok fazla ama yapacak bir şey yok. Az az da olsa alıyoruz. Eski kilo işi alıyoruz şimdi yarım kilo alıyoruz. Marketler daha pahalı. Buralar yine uygun" dedi. Fiyatların çok yüksek olduğunu söyleyen Behice Oğul ise, "Marketlerden biraz daha ucuz burası. Bazen de bakıyorum hemen hemen aynı. Fiyatlar çok pahalı. Peynir aldım sadece" diye konuştu. Ürünlerin hijyenik olmadığını söyleyen Ülku Özel, "Parasına da hiç bakmıyorum, hijyenine bakıyorum. Marketlerde fiyatlar hep aynı, her yer aynı. İndirimleri takip ediyorum. Onları alıyorum" ifadelerini kullandı. Sadece peynir ve zeytin aldığı, 600 TL ödediğini belirten Ayşe Yılmaz, "Her şey pahalı, marketi daha ucuz. Marketi tercih ediyorum" dedi.

Marketten daha ucuz

Etnaf Tuncay Özaltın ise fiyatların normal olduğunu ifade ederek, "Çökelek 75 lira, kaşar 175 lira, hepsi indirimde. Mecbur almak zorundayız. Kaşar, peynir, zeytin hepsini alıyoruz. Süte zam geliyor, ete zam geliyor. Sucuk zamlanıyor. En ucuz pastırma 675 lira. Geçen sene neye göre fiyatlarda neredeyse yüzde 100 artış var. Bir ay içinde 3 kez zam geldi. Geçen sene beyaz peynirin kilosu 125 liraydı, şimdi en ucuz peynir 159 liradan başlıyor. Halkımız bir kalıp alacağına yarım kalıp alıyor. Genel olarak marketlerden daha hesaplıyız" ifadelerini kullandı. Etnaf Erdoğan Yusufoglu da "Alışveriş, hareketlilik var, problem yok. Kars kaşan 185 liradan başlıyor. Geçen sene Türkiye ucuzdu, şimdi dünya pahalı. Marketlerle bizim aramızda yüzde 50 fark var. Biz yüzde 50 daha düşüştük. İnsanlar peynir, kaşar, zeytin alıyor temel gıda olarak. Pastırma, sucuk, kavurma alan da var. Pastırma 750 lira" dedi. **DHA**

Davulcunun da korsanı var!

RAMAZAN ayı boyunca İstanbul'da sahur sahura kaldıracak yaklaşık 3 bin 500 davulcu, hazırlıklarını tamamladı. Tüm İstanbul Muhtar Demekleri Federasyonu Genel Başkanı Selami Aykut, davulcuların yaka kartı takacağını belirterek, korsan davulcuların muhtarlıklara bildirilmesi uyarısında bulundu. İstanbul'da yaklaşık 3 bin 500 davulcu, cepken ve salvardan oluşan geleneksel kıyafetleri ve yakalarına takılı kimlik kartlarıyla hazırlıklarını tamamladı. Tüm İstanbul Muhtar Demekleri Federasyonu Genel Başkanı Selami Aykut, Ramazan davulcusunun giysisi ve yaka kartıyla hizmet vereceğini belirterek, korsan davulcuların karşı mahalle muhtarlarına bilgi verilmesini istedi. **DHA**



ZAYİ

Nüfus cüzdanımı kaybettim. Hükümsüzdür. Alara Kaya
Nüfus cüzdanımı kaybettim. Hükümsüzdür. Reşit İbrahim

Siz şimdi ne yapacaksınız?

Büyük Birlik Partisi Genel Başkanı Mustafa Destici partisinin İstanbul İl Başkanlığında konuştu. Destici, "Sayın Kılıçdaroğlu ve Altılı Masa'daki İYİ Parti dışındaki 5 parti ve Genel Başkanları HDP'yi, İYİ Parti'ye tercih etmiş oldular. Burada durumunu yeniden gözden geçirmesi gereken İYİ Parti'dir. Siz şimdi ne yapacaksınız?" diye sordu

BBP Genel Başkanı Mustafa Destici, BBP İstanbul İl Başkanlığında basın mensuplarıyla bir araya geldi. Mustafa Destici Şanlıurfa ziyareti sonrasında sosyal medyada yer alan tartışmalar, seçim gündemi ve HDP'nin cumhurbaşkanı adayı çıkarması hakkında açıklamalarda bulundu. HDP'nin aday çıkarmamasının beklenen bir durum olduğunu ifade eden Destici, "Sayın Kılıçdaroğlu aday olması halinde HDP'nin aday çıkarmaması gerektiğini ilk terörist 'Demirtaş' söyledi. Daha sonra Kandil ve İmralı'dan benzer haberler geldi. HDP sözcülerinden de bunları duyduk. Yani şunu ifade ediyorlar 'Kılıçdaroğlu bizim için de çok uygun bir aday.' Sayın Kılıçdaroğlu ve altılı masadaki İYİ Parti dışındaki 5 parti ve genel başkanları da böylece HDP'yi İYİ Parti'ye tercih etmiş oldular. Bu çok açık ve net. Burada esas durumunu yeniden gözden geçirmesi gereken İyi Parti'dir. Şimdi Meral Hanım ne diyor? 'PKK eşittir HDP. Ya da HDP eşittir PKK.' Ben soruyorum. Cevap vermiyorlar. 'HDP eşittir PKK diyorsunuz.' doğru biz de bunu söylüyoruz. Sizin cumhurbaşkanı adayınız gitti, PKK'yla görüştü. Şimdi PKK da sizin cumhurbaşkanı adayımıza destek açıkladı.

Siz şimdi ne yapacaksınız? Bir kere bunun cevabını Sayın Akşener'in ve İYİ Parti kadrolarının vermesi lazım. Şimdi PKK'yla kol kola aynı aday destekleyerek seçime gidecekler. Bu millet bunun hesabını sorar, benden hatırlatmasın" dedi.

HDP'yi tercih ettiler

Muharrem İnce'nin Cumhurbaşkanı adayı olarak yükseldiğini belirten Destici, "Bir aday, bir ayda bu kadar yükseliyor bu bunun bir sebebi var. Olağanüstü bir gelişme oldu demek ki ve işte bu gelişme oldu. Kılıçdaroğlu'nun adaylığı, daha

doğrusu Kılıçdaroğlu'nun adaylığının HDP organizasyonu yapılmış olması. O masada Meral Akşener'e hangi güce dayanarak dayatma yaptılar? İstersen kalkabilirsiniz dediler. Çünkü HDP'yi tercih ettiler. Sen gidersen zaten HDP hazır. Biz senin yerine HDP'yi konuşlandıracağız dediler. Meral Hanım bu mesajı aldığı halde masaya tekrar döndü. Peki onu hangi güç o masaya döndürdü? HDP'yle daha doğrusu PKK'yla Meral Akşener'i, İyi Parti ya da kendisini sahada ifade eden partileri o masada birleştiren güç nedir? Açıklanması gereken bir konu bu"

şeklinde konuştu.

PKK'dan uzak durun

"Sayın Kılıçdaroğlu'nun millete bir açıklama yapma mecburiyeti vardır" ifadesini kullanan Destici, "HDP neyin karşılığında bu desteği vermiştir? HDP niye bir başka adaya değil de Sayın Kılıçdaroğlu'na destek vermiştir. Mesela Mansur Yavaş olsa desteklemeyebileceklerini açıkladılar, işte Muharrem İnce'yi desteklemiyorlar. O da sol bir aday olmasına rağmen. Bu neyin karşılığıdır? Kılıçdaroğlu'na verilen destek hangi sözlerin, hangi taahhütlerin ve tavizlerin karşılığında olmuştur? Biz bunun cevabını bekliyoruz. Bunun cevabını vermedikleri sürece, şunu deme hakkı bizde vardır. Siz PKK'yla el sıkıştınız. PKK'nın özerklik talebini kabul ettiniz. Siz PYD'nin varlığını, Suriye'nin kuzeyinde bir PKK devletini kabul ettiniz. Siz anayasadan Türklük kavramının çıkarılmasını kabul ettiniz. Siz Türkçe'nin yanında ikinci bir ana dil eğitimi kabul ettiniz. Vel-hasil siz bölgede PKK'nın belediyelere atanmasını kabul ettiniz. Bir kere daha uyarıyoruz. CHP'yi Sayın Kılıçdaroğlu'nu, altılı masayı uyarıyoruz; PKK'dan uzak durun. HDP eşittir PKK'dır, uzak durun" diye konuştu. **DHA**



Ramazanda ne yemeli ne içmeli?

dytburcukirbac@medilife.com.tr

Burcu KIRBAÇ

DİYETİSYENİN GÖZÜNDEN



Ramazana yaklaşırken poliklinikte nasıl beslenmemiz gerektiği ile ilgili çok soru geliyor. Sahrur yapmalı mıyım, sahurda neler yemeliyim, iftarda neler yemeliyim, tatlı ve pide kilo verme döneminde tüketebilir miyim, gibi. Bu yazımızda; bütün sorularınıza yanıt bulmanız mümkün.

Kronik hastalığı olan kişilerin, örneğin; diyabet, kalp hastalığı, böbrek hastalığı, yüksek/düşük tansiyon, devamlı ilaç kullananların, kanser hastalarının, sindirim sistemi rahatsızlığı olanların, gebe ve emziren kadınların, büyüme-gelişme çağındaki çocukların genel sağlıkları açısından oruç tutmaları sakıncalı olabilmektedir. Bu yüzden kişi önce kendi doktoruna mutlaka danışmalıdır.

Oruç ile kilo verilebilir mi?

Öğün sayısının az olması, tatlıya eğilimin fazla olması, hareketin kısıtlanması ve su tüketiminin azalması ile birlikte bazı kişiler kilo vermenin zorlaşabileceğine inanmakta bu ve dönem hali hazırda sürdürdüğü zayıflama diyetini bırakabilmektedir. Fakat zaten ramazan ayı bizler için bir şifadır, diyet, perhizdir.. En güzel kilo kayıpları aslında bu ay görülür. Kilo vermek için en güzel ay bile diyebilirim. Kişi eğer bir diyetisyenden destek alırsa sağlıklı beslenerek, kas kaybına uğramadan ramazanda kilo kontrolünü rahatlıkla sağlayabilir.

Sahur ve önemi

Sahur mutlaka vaktinde yapılmalıdır. Genelde kişiler uykudan fedakarlık yapmamak için gece yiyip yatarlar ve sahur zamanı sadece su içerler. Böyle olduğunda açlık süresinde bir uzama olacak ve metabolizma yavaşlayacaktır. Böylece kişilerde kas ve su kayıpları kaçınılmaz olacaktır. Bu durumda uzun vadeli metabolizmanın oldukça yavaşlamasına, enerji düşüklüğüne sebebiyet verecektir. Sahura gece kalkılmalı ve yavaş yavaş, bir anda yüklenmeden sahur yapılmalıdır.

Sahurda neler tüketmeli?

Sahurda sindirimi kolay, ağır olmayan, şişkinlik vermeyecek, fazla yağlı ve tuzlu olmayan, hafif ve mideyi yormayacak besinler tercih edilmelidir. Beyaz un ve basit şeker gibi çok hızlı sindirilen besinlerden kaçınılmalıdır. Kek, kurabiye, poğaç, bökrek ya da tatlı türlerinin tüketiminden kaçınılmalıdır. Yüksek tuz içeren besinler tüketilmemelidir aksi halde ertesi gün çok fazla susama olabilir. İşlenmiş et ürünleri; salam sosis sucuk pastırma gibi besinler ağır oldukları için özellikle tuzdan zengin olduğu için tüketilmemelidir. Ekmek tercihiniz tam buğday, çavdar, siyez veya karabuğday ekmeği olabilir.

İftara nasıl başlamalıyız?

Uzun bir açlık sonrası iftar öğününde hızlı bir baş-



Ramazanda örnek menüler:

SAHUR:

*Tuzsuz peynir + haşlanmış yumurta veya omelet veya menemen veya tam tahıllı krep/omelet veya tam buğday ekmeği ile yapılmış yağsız bir tost / sandviç *Çiğ söğüşler ve mevsim yeşillikleri*Birkaç adet kuru meyve veya kuru meyvelerden yapılmış şekeriz hoşaf veya komposto

*Yoğurt, ayran, cacık, sade kefir *Ceviz veya fındık veya badem (tuzsuz, çiğ)*Esmek*Su

İFTAR:

Başlangıç olarak:
*Su*Hurma*İftariyelikler (1 dilim peynir, 1-2 adet zeytin veya 1 parça ceviz, çiğ söğüşler ile oruç açılabilir.

Sonrasında:

*1 kase çorba
Çorbadan sonra yemeğe 10-15 dakika ara verin.

ANA YEMEK OLARAK:

Haşlama, fırında, ızgara et, köfte, tavuk, hindi eti, balık eti gibi etli yemekler veya zeytinyağlı sebze yemekleri veya etli/kıymalı sebze yemekleri veya kurubaklagil yemeği (nohut, fasulye, mercimek, barbunya vb.) Yoğurt, ayran, cacık, kefir gibi fermente olmuş süt ürünleri*Yardımcı yemek olarak domatesli, sebzeli veya yeşil mercimekli bulgur pilavı veya basmati pirinç pilavı veya esmer makarna veya bulgur dolma ve sarmalar*Mevsim yeşillikleri ile hazırlanmış bir salata*Tam tahıllı esmer ekme veya kontrollü olarak 1 avuç içi büyüklüğü kadar pide

İFTARDAN 1,5-2 SAAT SONRA:

*Sütlü tatlı (1 porsiyon güllaç, süllaç, muhallebi veya ev yapımı puding vb. olabilir)*Pastane dondurması

*Meyve veya meyve tatlısı*Hoşaf veya komposto
Herkesi hayırlı ramazanlar dilerim.

langıç yapmamak, yemek sonrası hazımsızlık ve şişkinlik yaşamamanız açısından önemlidir. Orucumuzu su/hurma/zeytin gibi seçeneklerle açtıktan sonra öncelikle sıcak bir çorba tüketimi önemlidir. Daha sonrasında yeme içmeye 10-15 dakikalık ara verip ana yemeğe öyle geçilmelidir. Bunun sebebi uzun saatler aç kalan midenin hazımsızlığını önlemektir. Mideye bir anda yüklemeye yapılmaması gerekmektedir. Kişi bir anda yediğinde gaz, hazımsızlık, mide bulantısı, ağrı gibi sorunlar ile karşılaşabilir. İftar öğününde ızgara/fırında/haşlama et, tavuk, balık, hindi eti, yoğurt, cacık veya ayran, zeytinyağlı sebze yemekleri, salata ve tam tahıllı ekmeklerden oluşan bir öğün tercih edilebilir.

İftar sonrası neler tüketilir?

İftardan yani yemek bitiminin hemen ardından tatlı veya meyve tüketimi önermiyorum. İftardan 2 saat sonra sağlıklı bir ara öğün yapılması doğru olacaktır. Sütlü tatlılar en masum seçeneklerden biri olduğu için kilo verme döneminde olan danışanlarıma haftada 1 kez 1 kase sütlü tatlı tüketebileceğini söylüyorum. Şerbetli tatlılar, şekerli ve asitli içeceklerden kaçınılmalıdır. Kafeinli içeceklerin tüketimi (çay, kahve ve diğer kafeinli içecekler) sınırlanmalıdır. İf-

tardan sonra 1 fincan olabilir. Bu tarz kafeinli içecekler diüretik etkiye sahiptir. Vücuttaki suyu çeker. Zaten gün boyu susuz kalan vücudumuzdan su atmak zararlı olacaktır. Çok fazla çay ve kahve tüketen bireyler genellikle su tüketimini ihmal ederler. O yüzden özellikle bu ay su tüketimine daha çok dikkat edilmelidir.

Su tüketimi

Oruç sırasında baş ağrısı ve sindirim sorunları yaşanabilir. Sıvı-elektrolit dengesinin korunması için iftar ve sahur arasında kalan dilimde yeterli sıvı tüketimi önemlidir. Yeteri kadar su tüketilmezse vücutta su-tuz dengesi bozulmakta, bununla beraber halsizlik, konsantrasyon güçlüğü, hazımsızlık, tansiyon düşmesi gibi birçok sağlık problemi yaşanabilmektedir. Su bir anda içilmemelidir, zamana yayılmalıdır.

Spor ve egzersiz

İftardan 1,5-2 saat sonra açık havada hafif yürüyüşler ile enerji alımı dengesi korunabilir. Yapacağınız hafif egzersizler sindirim sisteminizin sağlıklı çalışmasına ve kan şekerinizin dengede seyretmesine olmasına katkı sağlayacaktır. Dışarı çıkamayan kişilerde evde ev içi egzersizleri ile de destekleyebilir.

DAMGA

www.gazetedamga.com.tr



POLİTİKA
EKONOMİ
DÜNYA

SPOR
MAGAZİN
KÜLTÜR SANAT
YEREL

TEKNOLOJİ
TELEVİZYON
MEDYA



stil grup
reklam. etkinlik. organizasyon



www.stilgrup.com

Güngör Boykurt



Rusya Ukrayna'yı vurdu: 3 ölü 2 yaralı

Ukrayna'nın Kiev bölgesindeki Rzhyschiv kentinde Rusya'nın düzenlediği saldırıda iki yurt binasının 4 ve 5'inci katları çöktü. Saldırıda 3 kişi hayatını kaybetti,

2 kişi de yaralandı. Ukrayna Acil Durumlar Servisi'nden yapılan açıklamada, saldırıda iki yurt binasının ve 3 katlı eğitim tesisinin hedef alındığı ifade edildi. Yurt binalarının 4 ve 5'inci katlarının

çöktüğü, 3 kişinin hayatını kaybettiği, 2 kişinin de yaralandığı belirtildi. Enkazda arama kurtarma çalışmalarının sürdüğü, 4 kişinin enkaz altında olduğu aktarıldı. **DHA**



Beyaz Saray'da Nevruz Bayramı

ABD başkanlık sarayı olan Beyaz Saray'da dün, Başkan Joe Biden ve eşi Dr. Jill Biden'in katılımıyla Nevruz Bayramı kutlandı ve bayram sebebiyle resepsiyon verildi

BAŞKAN Biden, geleneksel olarak baharın gelişini simgeleyen 21 Mart'tan itibaren Nevruz Bayramı'nın kutlanması sebebiyle paylaştığı mesajında "Nevruz, bin yıldır ve bugün dünyanın dört bir yanında milyonlarca insan tarafından kutlanan bir bayramdır. Yeni bir yılın başlangıcıdır ve bize en karanlık zamanlarda bile önümüzdeki umudu hatırlatır. Kutlayan herkese mutlu Nevruzlar" ifadeleri yer aldı. Nevruz sebebiyle verilen resepsiyonda konuşma yapan Başkan Biden, Nevruz'un "umudu" simgelediğini belirterek Türkiye ve Suriye'nin kuzeybatısını etkileyen deprem felaketinden zarar gören ailelere "umut" diledi. Biden konuşmasında "Jill ve ben - Kamala ve Doug ile birlikte - yeni bir ulusal geleneğe ev sahipliği yapmaktan onur duyuyoruz: Beyaz Saray'da düzenlenen bu ölçekteki ilk Nevruz resepsiyonu" ifadelerini kullandı. 2010'da Birleşmiş Milletler (BM) Genel Kurulu, yaklaşık 3000 yıldan beri kutlanmakta bu şenliği, Dünya Nevruz Bayramı ilan etmiştir. **DHA**

www.gazetedamga.com.tr
Web sitemiz bir tık ötenizde
Günlük haberleri, son dakika gelişmelerini takip etmek için bize katılın...

ÇİN'E TARAFSIZ BAKAMAYIZ

Beyaz Saray Sözcüsü Kirby, düzenlediği basın toplantısında yaptığı açıklamalarda Çin'in tarafsız olarak görülemeyeceğini belirtti. Kirby, "Çin'e herhangi bir şekilde tarafsız olarak bakabileceğinizi düşünmüyorum. Bu işgali kınamadılar. Rus petrolünü ve Rus enerjisini satın almaya devam ediyorlar. Başkan Ciping, Moskova'ya kadar gitmeyi uygun gördü, Başkan Zelenski ile bir kez olsun konuşmadı, Ukrayna'yı ziyaret etmedi, Ukrayna hedefinden yararlanma zahmetine girmedim" ifadelerini kullandı.

Putin'in ihtiyacı var

Kirby, Ciping'in, Rusya Devlet Başkanı Vladimir Putin'e desteğinin sürdüğünü vurgulayarak Putin'in de bu desteğe ihtiyacı olduğunu söyledi. Kirby, "Ciping'in rejimi, Batı'nın Rusya'ya karşı bir savaşı olduğu, bunun Putin için bir tür varoluşsal tehdit olduğu şeklindeki Rus propagandasını tekrarlıyor. Bu sadece bir saçmalık. Ukrayna, bırakın Rusya'yı, hiç kimse için tehdit oluşturuyordu. Başkan Biden'in dediği gibi, 'Ukrayna olmadan Ukrayna ile ilgili hiçbir şey yapılamaz', eğer bakış açınız buysa, o zaman bu tarafsız olarak görülebilecek bir şeydir. Başkan Putin, Ciping'i potansiyel bir destek olarak görüyor. Putin uluslararası sahnede pek fazla arkadaşı olmayan bir adam ve yapmaya çalıştığı şey



Kirby, Ciping'in, Rusya Devlet Başkanı Vladimir Putin'e desteğinin sürdüğünü vurgulayarak Putin'in de bu desteğe ihtiyacı olduğunu söyledi. Kirby, "Ciping'in rejimi, Batı'nın Rusya'ya karşı bir savaşı olduğu, bunun Putin için bir tür varoluşsal tehdit olduğu şeklindeki Rus propagandasını tekrarlıyor. Bu sadece bir saçmalık" ifadelerini kullandı

çin Başkan Ciping'in desteğine gerçekten ihtiyacı var" diye konuştu. Kirby, geçtiğimiz haftalarda gündeme gelen "Çin'in Rusya'ya silah tedarik edeceği" iddialarına ilişkin de açıklama yaptı. "Henüz bu yönde bir ilerleme olmadı"

diye Kirby, "Çin'in konuyu masadan kaldırdığını düşünmüyoruz ama bu yönde bir ilerleme de olmadı. Ölümcül silahlar sağlamak üzere olduklarına veya sağlamaya hazırlandıklarına dair bir işaret görmedik" dedi. **DHA**

Biden gizliliği kaldırdı

ABD Başkanı Joe Biden, iki kanatlı ABD Kongresi tarafından daha önce oybirliğiyle kabul edilen "Kovid'in kökenine dair istihbarat bilgilerinin gizliliğini kaldırma" yasa tasarısını imzalayarak yasalastırdı

BIDEN tarafından dün imzalanarak yasalastırılan Kovid-19 Menşe Yasası 2023, ABD Senatosunun (Senate) 1 Mart'ta onaylamasının ardından 11 Mart'ta ABD Kongresinin alt kanadı olan ABD Temsilciler Meclisi'nde (House) oybirliğiyle kabul edilmişti. Beyaz Saray'dan dün Biden adına yapılan yazılı açıklamada "2021'de İstihbarat Birimlerini KOVID-19'un kökenini araştırmak için elindeki her aracı kullanmaya yönlendirdim ve bu çalışma devam ediyor. Gelecekteki salgınları daha iyi önleyebilmemize yardımcı olmak için KOVID-19'un kökenine inmemiz gerekiyor" denildi. Başkan Biden'in onayını takiben soruşturmayı yapan ABD Ulusal İstihbarat Direktörü (DNI), bilgileri veya istihbarat raporunu 90 gün içinde ABD Kongresi'ne bir rapor halinde göndermesi gerekiyor.

Ne olmuştu?

ABD'de Şubat ve Mart ayında Kovid-19 salgınının kökenlerinin, Çin'in Vuhan kentindeki laboratuvarlardan sızdığına dair yapılan açıklamalar ve medya haberleri dünya gündeminde yer almış hatta ABD'nin iç istihbarat ve güvenlik kurumu olan Federal Soruşturma Bürosu'nun (FBI) Direktörü Christopher Wray bir medya kuruluşuna verdiği röportajda "FBI, bir süredir salgının kökenlerinin büyük olasılıkla (Çin) Vuhan'daki potansiyel bir laboratuvar (sızma) olayı olduğunu değerlendiriyor" demişti. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Genel Direktörü Tedros Adhanom Ghebreyesus, ABD'deki bu gelişmeler üzerine 4 Mart'ta herhangi



bir ülkenin salgının kökenleri hakkında bilgisi olması halinde bunu, DSÖ ile paylaşması gerektiğini vurgulayarak "Köken araştırmasının devam eden siyasallaşması, tamamen bilimsel olması gereken bir süreci jeopolitik bir futbola dönüştürdü" açıklamasını yaptı. **DHA**

ByM **BYMEHMET MODA EVİ**

ŞIKLIĞIN ADRESİ

ÜTÜ, KURU TEMİZLEME TAMİRAT VE TADİLET İŞLERİ BAY/ BAYAN KİŞİYE ÖZEL DİKİM HİZMETLERİ

bymehmetmodaevii

Bymehmetmodaevii



ADRES: Cumhuriyet mahallesi Atatürk bulvarı No:3 Kapı No: 66
Beylikdüzü/İstanbul Beycity Çarşısı, 34510 Beylikdüzü/İstanbul

ÜCRETSİZ SERVİS

+90 (532) 576 14 39

Bir çalgı	ilaç	İşmak işi	Nesne taslağı	Bir ortaklık birliği	Umacı	Santimetre (Kısaca)	Düş	Benzerlerinden farklı olan	Kimse olmayan	Tanınmış ünlü
Boyut	Asetilsalisilik asit	Kötülükçü	Erken			Bir çalgı	Yardımlar	Umutsuzluktan doğan karamsarlık	Bir besin maddesi	
Akıl		Görgüsüz, kaba saba		Yaşam			Ayartmak işi	Amma		
Kapsam, şümül						Bir ülke adı	Aktinyum (Simge)		Kalay (Simge)	
			Çanak türü			Sınıf			Yabancı	
Pasak	Geri karşıtı	"... Görür" (Fotoğraf)		Türk Tarih Kurumu			"... Şengör" (Fotoğraf)		Seciyevi	
				Aynı cinsten olma	Kırmızı		Çekirdeksiz bir tür üzüm	Hararet		
Küme		Gazoil			Kozaların işlendiği yer			Günahsız		Yanağın ağız boşluğı hizasına gelen bölümü
iyi nitelikte olmayan										
				Kokmuş hayvan ölüsü	Ab			Üye		
Bit	Laos halkından olan				Şiilik		Stok yapan kimse	Hareket merkezi		Yaradılış, fitrat
				Patolojik torba					"... Türkpençe" (Oyuncu)	
Çalışanların oluşturduğu sosyal topluluk	Dünyanın uydusu		Söz dinleme	Yanlış	"Benim örtü" anlamında Lahza	insan kaynakları (Kısaca)	Yakının çevik bölümü	Bir çalgı	O yer	
	Küçük tekne kaptanı		Kudret, iktidar			Kilogram	Köpek		Litre (Kısaca)	
						Boylam			Telefon hitap sözü	
Notada duraklama		Getirim		Para		Saç tarama gereci				Nitrik oksit
Cankurtaran sandalı		İplik		İşaret sözü		Sodyum (Simge)				
			Üşenme, üşengeçlik			Tahıl tozu	Eyer türü			
Çikolata ile yapılan bir çeşit tatlı, supangle			Cehennem		İşkembe ile yapılan bir tür yemek			Otomobil		

Sözcük Avı

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

Kolay Sudoku

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

Sözcük Yerleştirme

A	H	İ	R				A
				M	A	H	U
V							

Zor Sudoku

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

AT	AHİR	RAHAT
AY	ASAL	ŞABAN
EŞ	CARİ	TRUVA
ET	MUSA	
LT	SEKS	ATAVİK
SU		KARACA
	AVARE	TRAVAY
ARA	BAKAN	YARASA
ARİ	HAZAR	
MAS	MAHUT	ÇABALAMAK
SKİ	NAKKA	ÇİNTEMANİ
	NİKAH	İNSİYATİF
ABES	NİZAM	KALİTATİF

Çözümler

Hakan Kayar | bulmacaci@gmail.com

Ç	İ	N	T	E	M	A	N	İ
A	H	İ	R	Ş	A	B	A	N
B	A	K	A	N	S	E	K	S
A	T	A	V	İ	K	S	K	İ
L	T	H	A	Z	A	R	A	Y
A	R	A	Y	A	R	A	S	A
M	U	S	A	M	A	H	U	T
A	V	A	R	E	C	A	R	İ
K	A	L	İ	T	A	T	İ	F

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

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

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

Antakya Korosu sahneye çıkıyor

Deprem felaketinde 7 üyesini kaybeden Antakya Medeniyetler Korosu, 28 Mart'ta Adana'da dayanışma konseri verecek

KAHRAMANMARAŞ merkezli depremlerde, 2007'de kurulan ve kadrosunda farklı dil, din ve etnik kökenden birçok amatör sanatçıyı barındıran Antakya Medeniyetler Korosu'nun 7 üyesi de hayatını kay-

beti. Koronun birçok üyesi de enkazdan sağ kurtandı. Deprem felaketinin ardından çeşitli kentlere dağılan koro üyeleri, Adana'da bir araya gelip, 28 Mart'ta Çukurova Üniversitesi Kongre Merkezi'nde konser verecek. 'Se-

han'dan Asi'ye el birliğiyle' mesajının verileceği dayanışma konseri, Adana'nın ardından İstanbul'da düzenlenecek. Deprem felaketinin ardından ilk kez toplanacak koro üyelerine, ünlü sanatçılar da destek verecek. **DHA**



BU SERGİ KOKUYOR!

Kokunun İzinde: Bronz Çağ'da Erzurum' sergisi Yakutiye Medresesi'nde açıldı. Koku Kültürü ve Turizmi Derneği Başkan Yardımcısı Bihter Türkan Ergül, birçok arkeolog ve konusunda uzman isimle çalıştıklarını belirterek, "Amacımız Mezopotamya, Hitit, Selçuklu, Osmanlı, Babil gibi muhteşem topraklardaki kokuları gün yüzüne çıkararak bilinirliğini artırıp tekrardan kullanıma kazandırmak" dedi

İçişleri Bakanlığı Sivil Toplumla İlişkiler Genel Müdürlüğü ile Koku Kültürü ve Turizmi Derneği iş birliğinde düzenlenen sergi, Yakutiye Medresesi'nde açıldı. Bronz Çağ'dan itibaren kokunun günlük hayatta ve çeşitli ritüellerde kullanımını sağlayan koku kapları, kokunun sunulduğu, sanat eseri niteliğinde replikalar yer aldığı sergi meraklılarından büyük ilgi gördü. Erzurum ve çevresinde yaşamış medeniyetlerin koku kültürlerinin geçişine doğru bir yolculuğa çıkaran sergide, Bronz Çağ'dan (Tunc Çağı) beri önemli kültür merkezlerinden biri olan Erzurum'da, koku medeniyetlerinden günümüze kalan mirasın tanıtımı yapılıyor. Koku kültürünün izlerinin yer aldığı sergide koku kapları, kokunun sunulduğu, sanat eseri niteliğinde replikalar görücüye çıkarıldı. Arkeoloji, koku kültürü tarihi ve sanat tarihi meraklılarına hitap eden Kokunun İzinde: Bronz Çağ'da Erzurum sergisi, tarihi 5 bin yıla kadar uzanan koku kültürlerine dair önemli bulgular göz önüne serildi.

Kokular gün yüzüne çıkacak

Koku Kültürü ve Turizmi Derneği Başkan Yardımcısı Bihter Türkan Ergül, İçişleri Bakanlığı Sivil Toplumla İlişkiler Genel Müdürlüğü'yle ortaklaşa yürüttükleri serginin Erzurum'da 2 gün boyunca açık kalacağını bildirdi. Birçok arkeolog ve konusunda uzman isimle çalıştıklarını belirten Türkan, "Amacımız Mezopotamya, Hitit, Selçuklu, Osmanlı, Babil gibi muhteşem topraklardaki kokuların gün yüzüne çıkararak bilinirliğini artırıp tekrardan kullanıma kazandırmak. Düşünün daha yazıt bulunmadan burada muhteşem bir koku kültürü varmış. Erzurum ve civarında Karaz medeniyetindeki koku endemik bitkilerle, baharatlarla, çiçeklerle birçok koku kültürleri varmış. Bununla birlikte kokunun ticareti yapıldığı gibi güzel kokular kullanıldığını yanı sıra aynı zamanda sağlığa şifalı da kullanılmış. Hastalıkların tedavi edilmesinde, protokolde devlet erkânında, uluslararası ilişkilerde ve ziyaretlerde, kabul törenlerinde güzel kokular hep varmış Bronz Çağ'ında. Koku tarihine baktığımız



zaman müthiş bir dönüm noktasındayız. Bronz çağına ait koku kaplarını ve kokuları dünya platformuna çıkartıyoruz. Erzurum ve coğrafyasından Karaz medeniyetinden binlerce yıl öncesine ait olan bu kokuları gün ışığına çıkartarak koku severlerle buluşturuyoruz" diye konuştu.

Parfüm kapları çeşit çeşit

Kokunun izinde: Bronz Çağ'ında Erzurum sergisinin cam, seramik ve bronz parfüm kaplarından oluştuğunu belirten Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nden Doç.Dr. Cenk Atilla, şunları söyledi: "Birkaç yıllık çalışma sonunda sergi hazırlandı. Öncelikle biz antik kaynaklardan yola çıkarak bazı antik dö-

nemde parfümler nasıldı, nasıl yapılıyordu, bunları tespit ettik. Daha sonra Mezopotamya, Mısır, Anadolu, Yunan, Türk coğrafyası, Roma coğrafyasından hangi parfüm kapları vardı? Bunları krojik olarak ve gelişim periyoduna göre çalıştık. Günümüzde olduğu gibi antik çağda da zenginler için üretilen parfüm kapları, fakirler için üretilen parfüm kapları var. Sergimizi gezen insanlar her tür kapları görsün diye geniş bir yelpazeyi araştırdık. 2-3 yıllık bir çalışmanın sonucunda gerçekleşti bu proje. Buradaki eserler dünyanın değişik bölgelerinde değişik kazılar yapılarak çıkarılan eserlerin bire bir replikalarından oluşuyor. Küçük etiketler hazırladık. Bu etiketlerdeki fotoğraflar orijinal

fotoğraflar. Hemen yanındaki eserimiz de eserlerin replikası. Türkiye'deki ünlü seramik ve cam sanatçılarına ulaşarak bu eserlerin birebir kopyaları yaptık. Orijinallerin hepsini getirmek ve açmak tabii ki mümkün değil. Söylediğim gibi dünyanın değişik müzelerinde sergileniyorlar."Yakutiye Medresesi'nde kurdelesi kesilerek açılan sergiye kokuseverler ilgi gösterdi. Davetliler, kaynaklardan yola çıkılarak hazırlanan kokuların inceleme ve kokuların çocuklara tanıtılması ve kullanımının sağlanması gerektiğini söyledi."Kokunun izinde: Bronz çağda Erzurum' sergisi, Yakutiye Medresesi'nde 2 gün boyunca açık kalacak. **DHA**

Her gün bilim sohbeti olacak!



PETROL Ofis'inin katkıları ve Sunay Akın'ın anlatımıyla hazırlanan Mahya Işıkları serisi bilim sohbetleriyle Ramazan ayı boyunca yayında olacak. Video serisi dördüncü yılında da her gün saat 18.00'de jeolojiden yapay zekaya, biyolojiden felsefeye, arkeolojiden kentleşmeye kadar pek çok önemli konuyu uzman isimlerle masaya yatıracak. Mahya Işıkları serisiyle Ramazan sohbetleri bu yıl, 1800'lü yılların sonunda Darülfünun'da Mehmet Münif Paşa'nın bilim insanlarını konuk ederek gerçekleştirdiği sohbetlerden esinlenerek kurgulandı. Prof. Dr. Özgür Demirtaş, Doç. Dr. Meltem Alparslan, Prof. Dr. İsmail Cinel, Prof. Dr. Yasin Çagatay Seçkin, Prof. Dr. Bengi Semerci, Prof. Dr. Ali Serdar Fak, Dr. Öğr. Üyesi Altan Armutak ve daha pek çok alanında uzman isimlerin katılımıyla Türkiye'nin ve dünyanın mercek tuttuğu önemli konular, 29 bölümlük Mahya Işıkları video serisinde derinlemesine konuşulacak. **DHA**

Türk dizi oyuncularını ÜRDÜN'DE

ÜNLÜ dizi oyuncuların Gökçe Akıldız, Mehmet Aykaç, Gizem Güneş ve Emin Güneş Ürdün'de ağırlandı. Ülkenin turistik ve kültürel yapısına hayran kalan Türk oyuncular, rol aldıkları dizi ve sinema projelerinin Ürdün'de beğeni görmesi ve davet edilmelerinden duydukları memnuniyeti dile getirdi. **DHA**



Yüzüncü yıla özel!

Cumhuriyetin 100'üncü yılı vesilesiyle hazırlanan 'Yaşasın Cumhuriyet Atatürk Döneminde İktisadi Bağımsızlığın İlk Adımları' başlıklı sergi, bugün İstanbul Eminönü'nde bulunan Türkiye İş Bankası Müzesi'nde ziyarete açıldı

MUSTAFA Kemal Atatürk'ün 'Siyasi ve askeri zaferler ne kadar büyük olursa olsun, iktisadi zaferle taçlanmazsa sonuç kalıcı olmaz' sözünden alınan ilhamla hazırlanan sergide, iktisadi ve sosyal hayatın kalkınması mercek altına alınıyor. Serginin açılında bir konuşma yapan Türkiye İş Bankası Genel Müdür Yardımcısı Suat Sözen, Türkiye'de meydana gelen deprem ve sel felaketinde hayatını kaybedenleri ve afetzedeleri de andığı konuşmasında şunları söyledi: "Bizim için çok özel, çok anlamlı bir sergi. Sergimizi, Cumhuriyetimizin 100'üncü yılında açıyoruz. Cumhuriyet ile neredeyse yaşıt ve 2024'te 100 yaşına girecek olan bankamızın kuruluş fikrinin temelleri, 1923'te İzmir İktisat Kongresi'nde atıldı. Dolayısıyla bu yıl, esasen İş Bankası'nın da fikir olarak doğuşunun 100. yılı. Hem Cumhuriyetimizin hem bankamızın ikinci yüzünlüne adım attığı bir dönemde bu sergiyi sizlerle buluşturmanın heyecanını yaşıyoruz."

Bağımsızlığın ilk adımı
Suat Sözen, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Türkiye İş Bankası Müzesi, Kasım 2007'de açıldı. Müze, o tarihten bu yana pek çok geçici sergiye ev sahipliği yaptı ve bugüne kadar 2 milyonu aşkın ziyaretçiyi ağırladı. Tarihimize ilgili belli zaman dilimlerine dair kesitleri aktarmaya çalıştığımız geçici sergilerimizde ulus olarak yaşadığımız büyük zor-

luklar, vatan toprakları uğruna verdiğimiz savaşlar, bir ülkenin küllerinden yeniden doğuşunun izleri vardı. Bugün burada açılışını yaptığımız Yaşasın Cumhuriyet Sergimizde; ardi ardına gelen savaşlardan sonra kurulan Cumhuriyetimizin ilk 15 yılının ruhunu, özünü, zorlu bir istiklal savaşının ardından siyasi bağımsızlığını kazanan bir ülkenin iktisadi bağımsızlığı inşa etmesinin ilk adımlarını göreceksiniz." İş Sanat'ın koordinasyonunda hazırlanan serginin küratörlüğünü 19. ve 20. yüzyıl Türkiye iktisadi ve sosyal tarihi, kurum ve girişimcilik tarihi konularında yaptığı çalışmalarla bilinen, Marmara Üniversitesi İktisat Fakültesi öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Murat Koraltürk, tasarımını ise Pattu Mimarlık üstleniyor. Başta Türkiye İş Bankası Müzesi arşivi olmak üzere çok sayıda kurumsal ve kişisel arşivin yanı sıra aile yadigarlarından ödünç verilen 2 bini aşkın belge, fotoğraf, film ve objenin yer aldığı Yaşasın Cumhuriyet Sergisi, Türkiye İş Bankası Müzesi'nde sene sonuna kadar pazartesi günleri hariç her gün ücretsiz ziyaret edilebilecek. **DHA**



Kazlıçesme'de hat sanatı var

Kazlıçesme Sanat, 24 Mart'ta açılacak olan Yâ Şehr-i Ramazan Hat Sergisi'ne ev sahipliği yapıyor. Ramazan ayının ruhuna ve geleneğine hitap eden sergide hat sanatını günümüzde icra eden hattatların kapsamlı ve seçkin eserleri yer alıyor

KÜRATÖRLÜĞÜNÜ Sanat Tarihçisi Ömer Faruk Şerifoğlu'nun yaptığı sergide, Fuad Başar, Mehmed Özçay, Mehmet Memiş ve Savaş Çevik, Hakan Arslan, Said Abuzeroğlu, Abdurrahman Depeler, Seyit Ahmet Depeler, Mümtaz Seçkin Durdu, Cevad Huran, Ferhat Kurlu, Tahsin Kurt, Yusuf Mazı, Menaf Nam, Osman Özçay, Fatih Özka, Mustafa Parıldar, Ahmet Faris Rızık, Yılmaz Turan, Muhammed Yaman, Fatih Yıldız, Mahfuz Zennun gibi 22 sanatçı 86 eser ile yer alıyor. Hat sergisinin açılışı 24 Mart Cuma günü saat 16.00'da Zeytinburnu Belediye Başkanı Ömer Ansoy ve sanatseverlerin katılımıyla gerçekleşecek. 2 Haziran'a kadar Kazlıçesme sergi salonlarını süsleyecek eserler arasında; Besmeleler, Fatihalar, Ayetül-Kürsiler, lafza-i celaller, münacaatlar, naatlar,

dualar bulunuyor. Ramazana özel Küratör Ömer Faruk Şerifoğlu, sergi kataloğu için kaleme aldığı 'Ramazan Medeniyeti ve Hat Sanatımız' isimli yazısında "İslam sanatlarının temelinde hat (yazı) sanatı vardır. Diğer sanatların hemen hepsi hat sanatından doğmuş ve beslenmiştir. Hat sanatının tarihinde de Osmanlı döneminin çok önemli bir yeri vardır. Türk hattatları, İslam yazısına yeni bir ufuk açmış ve güzel sanatların en önemli şubesi haline getirmiştir. Yüzyıllar boyunca yazıya büyük emek veren, ekoller üretip, büyük ustalar yetiştirerek sanat şahe-serleri meydana getiren, onu sanatların zirvesine yükselten Osmanlı hattatları olmuştur" ifadelerini yer verdi. Yâ Şehr-i Ramazan Hat Sergisi pazartesi günleri hariç her gün saat 10.00-18.00 saatleri arasında ziyarete açık olacak. **DHA**



HATALI GOLLER DE YEDİ

Mert Günok'un bu sezon yaptığı başarılı kurtarılar kadar yediği hatalı goller de akıllarda kaldı. Ligin 19. haftasında Arabam.com Kon-yaspor ile deplasmanda oynanan maçın ilk dakikasında takım arkadaşı Valentin Rosier'in geri pasını ayağının altından kaydırarak siyah-beyazlı ekibin 1-0 geriye düşmesine sebep

olan Mert'in, İstanbulspor maçında hatalı pasında Beşiktaş kaleinde golü gördü. Tecrübeli kaleci, Vodafone Park'ta oynanan ve Beşiktaş'ın 3-1 kazandığı maçta meşin yuvarlağı takım arkadaşı yerine Jason Lokilo'ya atması sonrasında başlayan atakta Lokilo takımının tek sayısını kaydetti.

Anadolu Efes Basketbol Takımı, THY Avrupa Ligi'nin 30. haftasında bu akşam deplasmanda Almanya'nın Alba Berlin takımıyla karşılaşacak. Mercedes-Benz Arena'da oynanacak karşılaşma 22.00'de oynanacak

ANADOLU EFES KAZANMAK İSTİYOR

Lacivert-beyazlılar bu sezon Avrupa Ligi'nde oynadığı 29 karşılaşmada 14 galibiyet ve 15 yenilgiyle 11. sırada yer alıyor. Alba Berlin ise 8 galibiyet, 21 mağlubiyetle 17. sırada. Sezonun ilk yarısında İstanbul'da oynanan mücadelede Anadolu Efes 78-74 kazan-

mıştı. Anadolu Efes, bu maçın ardından normal sezonda kalan 4 maçını İstanbul'da oynayacak. İç sahada Olimpia Milano, Virtus Bologna ve Monaco'yu ağırlayacak olan lacivert-beyazlılar, tek deplasman mücadelesinde ise Fenerbahçe Beko ile karşılaşacak. AA



MERT GÜNOK TECRÜBESİNİ GÖSTERDİ

Spor Toto Süper Lig'de oynadığı son 3 maçta kazanarak şampiyonluk umutlarını gelecek haftalara taşıyan Beşiktaş'ta tecrübeli kaleci Mert Günok, ortaya koyduğu performansla bu sezon siyah-beyazlı takımın kalesini koruyan üç kaleci içinde en az gol yeme ortalamasına sahip oldu. Geçen sezon yaşadığı sakatlığın ardından uzun süre futboldan uzak kalan 34 yaşındaki Mert Günok, teknik direktör Şenol Güneş'in göreviyle birlikte gösterdiği performansla siyah-beyazlı kaleyi diğer genç takım arkadaşlarına kapımadı. Teknik direktör Valerien Ismael döneminde kaleye geçemeyen ve Fransız teknik adamın görevde kaldığı süre içinde siyah-beyazlı takımın kalesini koruyamayan Mert, Şenol Güneş'le birlikte tekrar eski günlerine döndü. Güneş'in ilk maçı olan Hangi Kredi Ümraniyespor karşılaşmasıyla birlikte Ersin Destanoğlu'ndan eldivenleri devralan Mert, daha sonra oynanan 14 lig maçında aralıksız görev alırken, Ziraat Türkiye Kupası'nda da 1 maçta kaleye geçti.

Maç başına 0,80 gol yedi

Beşiktaş'ın kalesini geride kalan 26 haftada Mert'in dışında Ersin Destanoğlu ve Emre Bilgin de korudu. Tecrübeli kaleci, görev aldığı maçlarda siyah-beyazlı takımda en az gol yeme ortalamasına sahip oldu. Siyah-beyazlı takımın kalesinde görev aldığı 14 lig maçında 11 gol yiyen Mert Günok, MKE Ankaragücü ile oynanan, normal süresi ve uzatma bölümleri 1-1 beraberlikle sona eren Türkiye Kupası karşılaşmasında da görev aldı. 15 resmi müsabakada kalede olan Mert maç başına ortalama 0,80 gol yiyerek bu sezon gol yeme ortalaması en düşük Beşiktaşlı kaleci olarak kayıtlara geçti. İsmail döneminde siyah-beyazlı takımın kalesini koruyan 22 yaşındaki Ersin Destanoğlu yediği hatalı gollerle eleştirilen isimlerin başında gelirken, genç kaleci 2'si Türkiye Kupası olmak üzere toplam 11 karşılaşmada Beşiktaş'ın kalesini korudu. Görev al-

dığı 11 maçta 14 kez kalesini gole kapatamayan 22 yaşındaki kalecinin maç başına yediği gol ortalaması 1,27 oldu. Ersin'in forma giymediği 2 mücadelede kaleye geçen ve profesyonel kariyerinin başlangıcını yapan 19 yaşındaki Emre Bilgin ise ligde görev aldığı 2 maçta rakiplerinin 3 kez gol (1,5 ortalama) sevinci yaşamamasını izledi.

5 maçta kalesini gole kapattı

Siyah-beyazlı takımın bu sezon gol yemeden tamamladığı 8 maçın 5'inde Mert Günok görev aldı. Tecrübeli kaleci; Adana Demirspor, Yukatel Kayserispor, Corendon Alanyaspor, Fraport TAV Antalyaspor ve Medipol Başakşehir karşılaşmalarında kalesini gole kapattı. Beşiktaş'ın gol yemeden bitirdiği diğer 3 maçta da kalede Ersin Destanoğlu görev yaptı. 9 lig maçında kaleye geçen Ersin; Yukatel Kayserispor, Fenerbahçe ve Bitexen Giresunspor maçlarında rakiplerinin gol sevinci yaşamamasına izin vermedi. Siyah-beyazlılar, Mert Günok'un görev yaptığı 14 lig maçında 30 puan toplarken, diğer iki genç kalecinin görev aldığı maçlarda rakiplerinden 19 puan aldı.

Yeniden milli takıma çağrıldı

Beşiktaşlı tecrübeli kalecinin bu sezonki performansı yeniden milli takım kapısının açılmasına sebep oldu. Daha önce 22 kez A Millî Takım forması giyen Mert Günok, son olarak 2021 yılında Dünya Kupası Avrupa Elemeleri'nde Karadağ, Çek Cumhuriyeti ve Hollanda ile oynanan maçlarda milli takım kalesinde yer aldı ancak bu müsabakaların hiçbirinde kaleye geçemedi. Siyah-beyazlı kaleci, Beşiktaş'taki bu sezonki performansı sonrası yaklaşık 2 yıl sonra A Millî Futbol Takımı Teknik Direktörü Stefan Kuntz tarafından 2024 Avrupa Şampiyonası Elemeleri D Grubu'nda Ermenistan ve Hirvatistan ile oynanacak maçların aday kadrosuna davet edildi.

HABER MERKEZİ



Beşiktaş'ta tecrübeli kaleci Mert Günok, ortaya koyduğu performansla bu sezon siyah-beyazlı takımın kalesini koruyan üç kaleci içinde en az gol yeme ortalamasına sahip oldu

Adebayor FUTBOLU BIRAKTI

TÜRKİYEDE Medipol Başakşehir ve Kayserispor formaları da giyen Togolu yıldız futbolcu Emmanuel Adebayor, 39 yaşında profesyonel kariyerini noktaladığını duyurdu. Togolu forvet, sosyal medya hesabından yaptığı açıklamada, "Profesyonel bir sporcu olarak kariyerim tepeden tırnağa inanılmaz bir yolculuktur. Her adımda yanımda oldukları için beni

destekleyenlere teşekkür ederim." ifadelerini kullandı. Türk futbolseverlerin Medipol Başakşehir ile Kayserispor'da izleme fırsatı bulduğu Togolu golcü; Real Madrid, Arsenal, Manchester City, Tottenham ve Monaco gibi önemli kulüplerin kadrosunda yer aldı. Adebayor, Togo Millî Takımı'yla çıktığı 66 maçta 29 kez rakip fileleri havalandırdı. AA



Hedefi altın MADALYA

Bir Balkan, üç Türkiye şampiyonluğu bulunan Kastamonulu sporcu Hamza Eren Göksu, Ankara'da düzenlenecek Ümitler ve Gençler Muaythai Avrupa Şampiyonası'nda İstiklal Marş'ını okutmayı hedefliyor



ANKARADA düzenlenecek Ümitler ve Gençler Muaythai Avrupa Şampiyonası'na katılacak Kastamonulu sporcu Hamza Eren Göksu şampiyonada birincilik hedefliyor. Türkiye ve Balkan şampiyonu Göksu, antrenörü Eldar Elizade eşliğinde 23-28 Mart'ta başkentte düzenlenecek Ümitler ve Gençler Avrupa Şampiyonası için hazırlıklarını tamamladı. Maç tarihleri nedeniyle yarın yola çıkacak 16 yaşındaki sporcu, Ankara'dan madalyayla dönmek istiyor. Hamza Eren Göksu, AA muhabirine, 5 yıldır muaythai ile uğraştığını söyledi. Üst gençlerde 48 kiloda mücadele edeceğini anlatan Göksu, "Spora babamın yoğun isteği ile başladım. Benim bu sporla uğraşmamı çok istemişti. Eldar hocam eşliğinde çalışmalara başladım. 2019'da Balkan şampiyonu oldum. 2020 ve

2021'de Türkiye şampiyonluğum var. 2022'de Antalya'da yapılan Antalya Gençler Türkiye Şampiyonası'nda 45 kiloda Türkiye şampiyonu oldum. Şimdiki hedefim Avrupa şampiyonluğu. Avrupa Şampiyonası'nda başarılarımızı dalgalandırmak istiyorum." dedi. Göksu, dünya şampiyonu olan arkadaşı Yiğit Bulut'un hazırlıklarda kendisine eşlik ettiğini belirtti.

Bu maçları alacağım

Türkiye'de yaşanan depremin herkes gibi kendisini de çok üzdüğünü, duygusal olarak büyük acılar yaşadığını dile getiren genç sporcu, "Türkiye'nin 100. kuruluş yıl dönümü dolayısıyla Avrupa Şampiyonası ülkemizde yapılıyor. Depremde arkadaşlarımızın moral ve motivasyonunu gerekli. Depremde arkadaşlarımız için bu maçı alacağım." ifadelerini kullandı.

Türkiye'nin gücünü göstereceğiz

Antrenör Eldar Elizade ise 10 yıldır Leon Spor Kulübü olarak Kastamonu'da çok sayıda sporcu yetiştirdiklerini söyledi. Hamza Eren ile 5 yıldır aynı yolda yürüdüklerini anlatan Elizade, "Kendisi yetenekli ve başarılı bir sporcu. Muaythai dışında kick boks ve wushu branşlarında da kendini kanıtlamış bir sporcu. Kick boks ve wushu branşlarında da Türkiye şampiyonluğu var." diye konuştu. Önemli maçlara çıkacaklarını belirten Elizade, şunları kaydetti: "Bu sene Avrupa kotası almak nasip oldu. Ben Hamza'nın şampiyon olacağına inanıyorum. Herkesi maçları izlemeye davet ediyoruz. Gün birlik günü. Türkiye'nin gücünü bütün Avrupa'ya göstermiş olacağız." AA

İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ İHALE İLANI

İstanbul Topkapı Üniversitesi Yapı ve Teknik İşler Daire Başkanlığı bünyesinde Kazlıçeşme Yerleşkesi peyzaj düzenleme hizmeti satın alma işlemi yapılacaktır. Bu hizmet, Vakıf Yükseköğretim Kurumları İhale Yönetmeliği'ne göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

İhale Bilgileri:

- 1-İdarenin;
a) Adresi : İstanbul Topkapı Üniversitesi, Ayvansaray Cad. No: 45 Fatih/İSTANBUL
b) Telefon ve Faks Numarası :0212 444 76 96 / 0212 621 45 03
c) E-Posta : satinalma@topkapi.edu.tr
d) Web Sitesi : www.topkapi.edu.tr

2-İhale Konusu İşin;

Niteliği, Türü ve Miktarı:

a) İstanbul Topkapı Üniversitesi Yapı ve Teknik İşler Daire Başkanlığı bünyesinde Kazlıçeşme Yerleşkesi peyzaj düzenleme hizmeti alım işidir. Ayrıntılı bilgiye idari ve teknik şartnamelerden ulaşılabilir.

b) Yapılacağı Yer: İstanbul Topkapı Üniversitesi Prof. Muammer Aksoy Cd. No:10, 34020 Zeytinburnu/İstanbul.

3-İhalenin;

a) Yapılacağı Yer: İstanbul Topkapı Üniversitesi, Prof. Muammer Aksoy Cd. No:10, 34020 Zeytinburnu/İstanbul, Satın Alma Daire Başkanlığı Ofisi.

Tarihi ve Saati: 31.03.2023 Saat 11:30

b) Usulü: Açık İhale

c) Doküman Bilgisi: İhale dokümanı (İdari Şartname, Teknik Şartname, Taslak Teklif Formu ve Taslak Sözleşme), idarenin 1. Maddede belirtilen adresinde görülebilir. Teklif verilebilmesi için dokümanın satın alınması zorunludur. Doküman posta yoluyla satılmaz, bedelli ihale adı belirtilerek şartnamede belirtilen banka hesabına yatırılıp dekontu Satın Alma Daire Başkanlığına ibraz edilerek satın alınabilir. Doküman Bedeli 500,00 TL (BEŞYÜZTÜRLİRASL). Banka bilgisi;

Alıcı : İstanbul Topkapı Üniversitesi
Banka : Albarakatürk Alibeyköy Şubesi
İban : TR80 0020 3000 0369 3384 0000 01

d) Teminat: Geçici teminat alınmayacak. Kesin teminat alınmayacaktır.

4- Tekliflerin;

a) Verileceği yer: İstanbul Topkapı Üniversitesi, Prof. Muammer Aksoy Cad. No:10, 34020 Zeytinburnu/İstanbul bulunan Satın Alma Daire Başkanlığına teslim edilecektir.

b) Tarih ve Saat: 31.03.2023 Saat 11:15

5-İhaleye Katılabilmek için istenilen belgeler;

- a) İmza sirküleri, Gerçek kişi olması halinde, imza beyannamesi.
b) Üyeleri veya kurucuları ile tüzel kişiliğin yönetimindeki görevlileri belirten son durumu gösterir Ticaret Sicil Gazetesi, bu bilgilerin tamamının bir Ticaret Sicil Gazetesinde bulunmaması halinde, bu bilgilerin tümünü göstermek üzere ilgili Ticaret Sicil Gazeteleri.
c) Vergi Levhası.
d) İdari Şartnamenin ekinde yer verilmiş forma uygun teklif mektubu.
e) İmzalı Teknik Şartname.
f) İmzalı İdari Şartname.
g) İmzalı Taslak Sözleşme.
h) Referans listesi veya iş bitirme belgesi.
i) Kayıtlı olduğu ticaret ve sanayi odası belgesi veya meslek odası belgesi.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

Basın: (1799758)

VERİYANSIN ETTİ!

Dursun Özbek, MHK Başkanı Lale Orta'nın yayıncı kuruluşu aramasına TFF Başkanı Mehmet Büyükekşi ve TFF Yönetim Kurulu Üyelerinin sessiz kalmasına tepki gösterdi



Yaşanan gelişmeler nedeniyle hayal kırıklığı içinde olduklarını ifade eden Dursun Özbek, şöyle devam etti: "Olayı Konya'da öğrendim. Basın mensuplarıyla yaptığım konuşmada bunun inanılmaz bir durum olduğunu, inanmak istemediğimi belirtmişim. Bunun gerçek olmadığını düşündüm. MHK'nin görev ve yetkileri talimatlarla bellidir. Görev ve yetkisi arasında yayıncı kuruluşu ya da herhangi bir basın kuruluşuna müdahale etme yoktur. Bundan daha da vahimi, yönetim kurulu kararı olmadan çıkarılmayacak bir VAR videosunun VAR odasından çıkarılmasıdır" dedi.

Dursun Özbek, Nef Stadyumu'nda yaptığı basın açıklamasında, Merkez Hakem Kurulu (MHK) Başkanı Lale Orta'nın yayıncı kuruluşu aramasına TFF Başkanı Mehmet Büyükekşi ve TFF Yönetim Kurulu Üyelerinin sessiz kalmasına tepki gösterdi. Yaşanan gelişmeler üzerine açıklama kararı aldıklarını ifade eden Galatasaray Başkanı Dursun Özbek, şunları söyledi: "Sözlerime Kasımpaşa maçındaki bir pozisyonla ilgili başlamam istiyorum. Bu maçta Zaniolo'ya yapılan hareket, sonrasındaki gelişmeler ve yorumlar, bütün bir sezona ışık tutmaktadır. Bu hareketin önemine binaen bu açıklamaya ihtiyaç duyduk. Oyuncumuz Zaniolo'ya yapılan hareket, önemli bir hareketti. Sonraki gelişmeler de çok önemliydi. Şu anda geldiğimiz noktada MHK Başkanı Lale Orta, başında bulunduğu kurumun görev tanımının dışına çıkarak hakem yorumcularına baskı yaptı." MHK Başkanı Lale Orta'nın yaptığı açıklamaya değinen Dursun Özbek, "Bu açıklamaların sebebiyle ne TFF Başkanı ne de yönetim kurulu üyeleri yorum yapmamış ve sessiz kalmıştır. Demek ki şunu anlıyoruz; TFF Başkanı ve yönetim kurulu üyeleri, Lale Orta'yla aynı fikirdedir, Lale Orta da onların sözcülüğünü üstleniyor." diye konuştu.

örnek olması gerekir. Sayın Lale Orta'nın müdahale ettiği programda görevli bir arkadaşımız istifa etmiş. Lale Orta televizyondaki konuşmasında bu arkadaşın EYT'den istifa ettiğini açıklamış. Birilerinin aklıyla alay etmek istediğiniz zaman bu tip örnekler verirsiniz. Bu arkadaşın istifasıyla, televizyonda yaptığı yorum aynı saate denk gelmiş. Kimse bizim aklımızla alay etmeye kalkmasın. Lale Orta'nın seçtiği dönemde yapılan tüm spekülasyonlara rağmen, herkes için adalet konusunda kendisinin yanında olacağımızı belirttik. Ama geldiğimiz noktada bunun tam tersi oluyor. Kimse bunun acemice bir hata olduğunu söyleyemez. Böyle bir ortamda TFF neden sessiz. Bunu anlamakta güçlük çekiyorum. Neredeyse tüm ülkenin hemfikir olduğu, bu konunun yanlışlığıyla ilgili TFF Başkanı neden açıklamıyorsa? Yönetim kurulu üyeleri neden sessiz? Niçin ve kimden çekiniyorsunuz? Böyle bir ortamda bütün bir sezona ışık tutacak bir olayda herkes susuyor, Lale Orta hem TFF'nin sözcülüğünü yapıyor hem de olaylara açıklama getirmek zorunda kalıyor. Neden çekiniyorsunuz Sayın Başkan. Yönetim kurulu arkadaşlarımız, neden çekiniyorsunuz?"

Mete Kalkavan'ı hedef aldı

Herkes için adalet istediklerini ilk günden bu yana söylediklerini söyleyen Dursun Özbek, adaletin herkes için sağlanmaması durumunda mevcut durumdaki gibi birilerinin adaleti kendisine göre dizayn edilebileceğini ileri sürdü. Hafta sonunda yaşanan gelişmelerin bir plan dahilinde göz göre göre oynandığını da iddia eden Özbek, konuşmasında şunları aktardı: "Birbirine benzer pozisyonlar. Dubois'ya yapılan bir hareket var. Hareketi yapan kişi itirafta bulunmuştur. Kırmızı kartı hak ettiğini söylüyor ama hakem bunu görmüyor, VAR görmüyor. Rakibimizin (Fenerbahçe) maçında aynı hareket yapılıyor. Gereken kart gösterilmiyor. Hakem görüyor, VAR görüyor ama verilmiyor. Anlaşılması zor görüntüler var. Hakem elini kırmızı karta götürürken birden bire vazgeçiyor. Kaldı ki çok iyi hatırlıyoruz, bu

hakem (Mete Kalkavan) bir Galatasaray maçında rakip takım formasıyla maç seyredirken görüldü. Böyle bir şey nasıl izin verilir. Bu konu daha önce de gündeme geldi. TFF Başkanı, TFF yetkilileri, MHK yetkilileri, hakem tayininin bir algoritmayla yapıldığı konusunda bizi ikna etmeye çalıştılar. Hakemin performansından tutun, verileceği maçtaki akrabalık ilişkisi gibi detaylar var algoritmada. Galatasaray'a rakip olan bir takımın taraftarı olduğunu görüntüsünü veren bir hakemle ilgili bunu algoritmaya yazmayı unuttunuz mu? Bu algoritmanın değerlerini kim yazıyor, kim çiziyor? Kırmızı kart gösterilmesi gereken pozisyonla ilgili tüm spor yorumcuları, herkes hem fikir. Hakemin hareketi de o yönde. Kim müdahale ediyor bir anda da hakemin hareketi değişiyor? Yan hakem mi müdahale ediyor, VAR'dan mı müdahale var? Kimse anlamıyor. Rashica'ya yapılan hareketin aynı Konya'da penaltı değil ama Alanya'da penaltı."

Kimse konuşmak istemiyor

Demir Grup Sivasspor maçının ardından açıklanan kayıtlara da değinen Özbek, Fenerbahçe'nin açıklamalarına işaret ederek "Sivasspor maçında herkesin hata olduğu konusunda hem fikir olduğu pozisyonu dillerine dolandırmışlar, oradan bir şey çıkarma peşindedir. Alanyaspor maçının 21. dakikasında oyuncuların kırmızı kart göstermesi gerekiyor. Uzatmalarla birlikte maç neredeyse 90 dakika 10 kişi oynanacak. Türkiye'de sporu bilen herkes bunun zor bir durum olduğunu açıklar. Kimse bu kırmızı kartı konuşmamasını istiyorlar." şeklinde konuştu. Fenerbahçe'nin Corendon Alanyaspor deplasmanında oynanan maçın devre arasında yaptığı açıklamaya da değinen Özbek, şöyle devam etti: "Sahada maçı oynanıyor, devre arasında açıklama yapılıyor. Maçı sahada kazanacağını iddia eden bir kulüp, devre arasında neden açıklama yapar. Önümüzde 45 dakika var. Federasyona, hakemlere baskı yapmak ve kırmızı kartı unutturmak için bunu yapıyorlar. 'Bizi sistem dışına itiyorlar' diye devamlı mağdur edebiyatı yapılıyor. Amaç belli, kendi lehlerine yapılan hataların üstünü kapatmak."

Jesus hakkında ağır sözler

Fenerbahçe'nin Sevilla mücadelesinin ardından sarı-lacivertli ekibin teknik direktörü Jorge Jesus'un "Maçların sahada kazanılması gerekiyor, masada değil." açıklaması hakkında de eleştiriler de bulunan Özbek, konuyla ilgili şunları ifade etti: "Avrupa Ligi'nde maç bitiyor, hocaları (Jorge Jesus) uluslararası basın önünde Türk futbolunun değerini iki paralık etmek için demeyi veriyor. Hep beraber Türk futbolunun marka değerini yukarıya çekmek için çabaladığımız bir dönemde böyle mi olur? Herkes suskun, herkes dilini yutmuş vaziyette. Kimse konuyla ilgili yorum yapmıyor. Fatih hocamızı, Schalke maçından önce Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu (PFDK) ile ilgili yorum yaptı diye 3 maç ceza aldı. Bunu herkese hatırlatıyorum. Türk futbolu hepimizin ortak faydası. Marka değerini hepimizin koruması lazım. Aslında her şey planlı. Geçen sene ligi 13. sırada bitiren takımımızın bu sene bu başarıyı elde edeceğimiz hesaplamışlar. Galatasaray taraftarının gücünü, bu takımın kapasitesini hafife aldıkları için ne yapacaklarını bilmiyorlar. Bu yüzden rekabetin seviyesini aşağıya indirmeye çalışıyorlar." AA

Düşük seviyede rekabet istemiyoruz

Rakiplerle yüksek seviyede rekabet etmek istediklerini söyleyen Başkan Özbek, sözlerini şöyle tamamladı: "Herkes şunu bilsin. Biz sizinle bu kadar düşük seviyede rekabet etmek istemiyoruz. İftiralarla, ayak oyunlarla rekabeti aşağıya çekmek istiyoruz. İnsanları manipüle etmekten vazgeçin. Buradan bir kez daha söylüyorum, ne yaparsanız yapın, biz kazanacağız ve sahada kazanacağız. Adaleti size ve sinsi oyunlarınıza rağmen getireceğiz. Utancı giden kimsenin kalbi ölüyor. Ben buradan utancı giden, kalbi ölmüş olanlara sesleniyorum. Artık hiçbir şeyin sizi utandırmayacağını çok iyi biliyoruz. Bizim adalet ve doğruya inancımızın önünde duracak gücünüz ve cesaretiniz yok. Şimdi çekilin karanlık köşelerinize, size rağmen Türk futboluna aydınlığı getireceğiz. Herkes bunu böyle bilsin."

İyi başlangıç yapmak istiyoruz

Milli futbolcu Orkun Kökçü, A Milli Futbol Takımı'nın bugün yaptığı antrenman öncesinde açıklamalarda bulundu

2024 Avrupa Futbol Şampiyonası grup eleme maçlarına takım olarak iyi hazırlandıklarını söyleyen Orkun Kökçü, "Hayal kırıklığına uğradığımız son Avrupa Şampiyonası'nın ardından yeni turnuva iyi başlamak ve finallere hak kazanmak istiyoruz. Bunun için de Cumartesi günü elimizden gelen her şeyi yapacağız" dedi. Ermenistan ve Hırvatistan hakkındaki görüşleri sorulan Orkun Kökçü, "Ermenistan ile ilgili pek bir bilgin yok. Ama Hırvatistan bildiğimiz gibi çok büyük bir ülke. FIFA sıralamasında 7'nci sırada. Çok kaliteli bir ülke olduğunu düşünüyorum. İyi oyuncular var. Burada da çok güzel bir maç olacak. Biz kendimizden eminiz. Güzel bir sonuç alacağımızı düşünüyoruz" ifadelerini kullandı.



yapmak istiyorum" dedi.

2 saat uzaklıkta

Orkun, 2024 Avrupa Şampiyonası'nın Almanya'da düzenlenecek olmasının hatırlatılması üzerine, "Benim için güzel bir şey çünkü oraya katıldıktan sonra ailemle maça gelmek isterse 2 saat yol var. Çok güzel bir durum olur Avrupa Şampiyonası'na katılmak. O da bizim hedefimiz. İyi futbolla katıl-

maya hak kazanmak istiyoruz" sözlerini sarf etti.

Arkadaşlık ortamı çok iyi

22 yaşındaki futbolcu takımındaki arkadaşlık ortamının sorulmasına ise, "Arkadaşlık iyi, ortam da çok iyi. Herkes kendi takımında iyi performanslar gösteriyor. O yüzden takım ruhu da yükseliyor ve gelecek maçlar için hazırız" şeklinde yanıt verdi. **DHA**

Monza'nın radarında

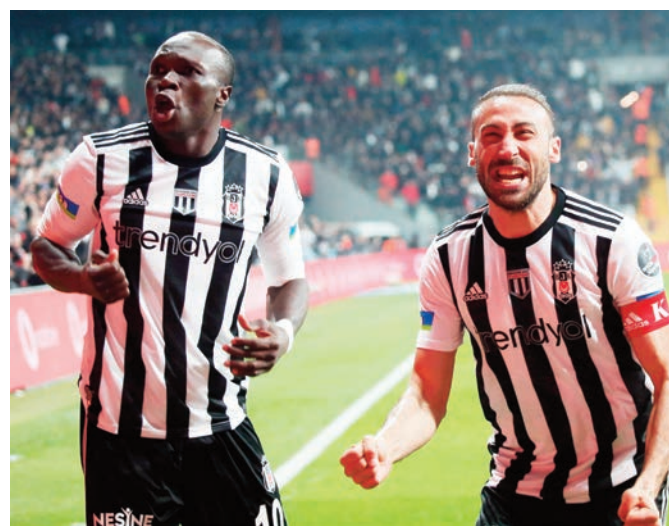
Fatih Karagümrük'ün yakaladığı çıkışta önemli pay sahiplerinden biri olan isimlerden Levent Mercan'ı İtalyan takımları başta olmak üzere birçok takım izliyor

Spor Toto Süper Lig'de oynadığı son 10 maçta yenilgi yüzü görmeyerek 4 galibiyet, 6 beraberlik alan ve ligde 9'uncu sıraya kadar yükselen Fatih Karagümrük'te gurbetçi oyuncu Levent Mercan'ın talipleri artıyor. Asıl mevkisi orta saha olan ve Caner Erkin'in ayrılmasıyla birlikte teknik direktör Andrea Pirlo'nun sol bek pozisyonunda görevlendirmeye başladığı 22 yaşındaki oyuncu, yükselen performansı ile birçok kulübün dikkatini çekti. İtalya Serie A ekiplerinden Monza'nın Mercan için bilgi topladığı ve



Fatih Karagümrük'e transfer için şartlarının sorulduğu öğrenildi. Monza'nın izleme ekibinin önümüzdeki günlerde Türkiye'ye gelerek birkaç maçta Levent Mercan'ı canlı izleyeceği de gelen bilgiler arasında. Ligin 2'nci yarısıyla birlikte ciddi bir istikrar yakalayan 22 yaşındaki oyuncu, hücumu çıkışlarında etkili tercihleri ile dikkat çekiyor. 4 Ocak'ta oynanan Kayserispor maçının ardından 1'inci dakikasında şık bir vuruşla bu sezonki ilk golünü kaydetmişti. Mercan, 10 Mart'ta oynanan Giresunspor maçında da frikikten attığı golle takımının aldığı 1 puanda önemli rol oynamıştı. Levent Mercan'ın İstanbul ekibiyle Haziran 2025'e kadar sözleşmesi bulunuyor. **DHA**

Chicago'dan gelen teklifi reddettim



BEŞİKTAŞ'ın milli golcüsü Cenk Tosun, Amerika MLS ekiplerinden Chicago Fire'dan gelen transfer teklifini reddettiğini söyledi. A Milli Futbol Takımı'nın EURO 2024 Elemeleri'nde Ermenistan ve Hırvatistan ile oynayacağı maçların aday kadrosunda yer alan Cenk Tosun, Riva Hasan Doğan Millî Takımlar Tesisleri'nde düzenlenen sorsorluk anlaşmasının ardından basın mensuplarıyla sohbet etti. Amerika'dan gelen transfer teklifini kabul etmediğini ifade eden tecrübeli golcü, "Amerika MLS Ligi ta-

kımlarından Chicago Fire'in teklifini geri çevirdim. Gitmek benim için iyi olabilirdi fakat ailemle düzenimi bozmak istemedim. Beşiktaş'ta devam edeceğim" ifadelerini kullandı. Opsiyon maddesini beklemeden Beşiktaş ile yeni sözleşme imzalayacaklarını belirten Cenk Tosun, "Bir gol veya asist daha yapmam halinde sözleşmemdeki 1 yıllık opsiyon devreye girecek. Fakat Asbaşkanımız Emre Kocadağ ile konuştuk. Opsiyonu beklemeden yeni bir sözleşme yapacağız" şeklinde konuştu. **DHA**

TARİHE TANIKLIK ETTİLER!

Binlerce mumya balığı bünyesinde barındıran ve her gün onlarca kişinin ziyaret ettiği Türkiye Deniz Canlıları Müzesi, öğrencileri ağırladı. Belgeselerde izledikleri balıkları mumya halinde gören öğrenciler tarihe tanıklık etti. Müzenin kurucusu Kenan Balcı, "Girişlerimiz ücretsizdir. Herkes gelip inceleyebilir" dedi



BARIŞ KIŞ

Beylikdüzü'nde hizmet veren, öğrencilerin uğrak mekanı olan Türkiye Deniz Canlıları Müzesi ziyaretçilerini ağırlamaya devam ediyor. Balık ve deniz hakkındaki bilgi ve birikimini öğrencilere aktaran müze kurucusu Kenan Balcı, balıkların hangi aşamalardan geçip, nasıl mumyalandığı hakkında bilgi verdi. Haftanın her günü

açık olan müze ücretsiz olarak hizmet sunuyor. Öğrenciler, mumyalanmış dev orkinos balığından, köpek balığına, zehirli dikenleriyle ve keskin dişleriyle dikkat çeken balon balığına kadar tüm türler hakkında Kenan Balcı tarafından bilgilendirildi.

Herkes gelip görebilir

Balıklar hakkında öğrencilere bilgi veren Balıkçı Kenan Balcı, "Müze ziyarete gelen öğrencilerimize

balık ve denizin önemini anlattık. Burada gördükleri mumya balıklardan bazıları yarım asır önce yakalandı ve mumyalandı. Hepsi bizim kara sularımızda yakalandı. Çocuklarımız denizlerimizdeki balıkları öğrensinler diye bu müzeyi ülkemize kazandırdık. Girişlerimiz ücretsizdir. Filmlerde, belgeselerde konu olan köpekbalıkları, orkinoslar burada. Herkes gelip inceleyebilir" ifadelerini kullandı.

GOP yara sarmaya devam ediyor

KAHRAMANMARAŞ depreminin ilk gününden bu yana tüm imkanlarıyla deprem bölgesinde çalışmalarını sürdüren Gaziosmanpaşa Belediyesi, On Bir Ayn Sultani Ramazan-ı Şerif'in bereketini de afetzede vatandaşlarla paylaşıyor. Bu kapsamda Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi kampüsünde bulunan çadır kentte Gaziosmanpaşa Belediyesi, Ramazan ayı boyunca her gün, bin kişilik sahur, bin kişilik iftar yemeği verecek. Ekipler, oluşturulan sosyal mağaza aracılığıyla da Ramazan'da vatandaşlara erzak yardımı ve temel ihtiyaç malzemeleri ulaştır-



maya devam edecek. İftarların yanı sıra bölgede kurulacak olan etkinlik alanında birçok Ramazan etkinliği düzenlenecek. Kur'an-ı Kerim tilavetleri, Ramazan sohbetleri ve tasavvuf programları düzenlenecek olan Gaziosmanpaşa Belediyesi, çocuklar için de Hacivat-Karagöz gösterisi, eğitici tiyatrolar ve geleneksel çocuk oyunları gibi etkinlikler düzenlenerek, Ramazan'ın heyecanını miniklere doyusya yaşatacak. **DHA**

BU ORTAM BENİ ÇOK ETKİLEDİ

Müze ziyareten Abdullah Yusuf Aras, "Burada öğrendiğimiz bilgiler bizler için çok değerliydi. Balıklar hakkında her şeyi öğrendik. Buradaki Balıkçı Kenan ağabeyimize burada bizi ağırladığı için teşekkür ederiz. Böyle aktiviteler çok daha fazla olmalı bizde daha çok bilgilendiririz" diye konuştu. Arkadaşlarıyla birlikte müzeyi gezen Safa Nikbat isimli bir diğer öğrenci ise "Çok şa-

şırdım. Çok güzel balıklarda gördüm. Hepsi çok güzeldi. Daha önce akvaryuma gitmiştim şimdi ise buraya geldik. Balıkları daha yakından gördüm ve dokundum. Çok şaşırdım. Balıkları da çok severim. Bu ortamda beni çok etkiledi. Başka arkadaşlarıma da tavsiye ediyorum" şeklinde konuştu. Canlı balıkları da gören öğrencilere ziyaret sonrasında balık ekme ve helva da ikram edildi.



Her biriniz çok değerlisiniz

Başakşehir Belediyesi, deprem bölgesinden gelerek eğitimlerine ilçe genelindeki okullarda devam eden çocuklar için anlamlı bir etkinlik düzenledi. Çocukları yalnız bırakmayan Başakşehir Belediye Başkanı Yasin Kartoğlu, "Her biriniz bizim için çok kıymetli ve değerlisiniz. Gönülünüzce eğlenin ve bugünün keyfini çıkarın" dedi



BAŞAKŞEHİR Belediyesi, Kahramanmaraş merkezli depremlerin yaralarını sarmaya devam ediyor. Bölgede altyapı, üstyapı ve konteyner kent çalışmalarının yanı sıra ilçe genelindeki yardım faaliyetleri tüm hızıyla sürüyor. Afet bölgesinden gelerek eğitimlerine ilçe genelindeki okullarda devam eden depremzede çocuklar için de anlamlı bir etkinlik düzenledi. Başakşehir Belediye Başkan-

kanı Yasin Kartoğlu, çocukları yalnız bırakmadı.

Kendinizi yalnız hissetmeyin

Yaraların hızla sarıldığını söyleyen Başkan Kartoğlu, "Çalışmalarımıza ara vermeden devam ediyoruz. Bugün de sizler için anlamlı bir etkinlik düzenledik. Gönülünüzce eğlenin ve bugünün keyfini çıkarın.

Kendinizi asla yalnız hissetmeyin. Biz sizinle ve tüm ihtiyaçlarınızı karşılamak için varız." dedi. "Sıfır Atık Güzel Gelecek" projesinin sevimli maskotları Başakşehir'in yer aldığı etkinlikte, çocuklar için Başakşehir Tiyatro Akademisi öğrencileri tarafından "Küçük Kara Balık" tiyatrosu da sahnelendi. Çocuklara pamuk şeker ve patlamış mısır ikram edildi. **HABER MERKEZİ**

VERTİCE TEKSTİL üretim tesisi açıldı

Vertice Tekstil'in Avcılar'daki üretim tesisi açıldı. 2850 M2 alanda kumaş üretimi, 4500 m2 alanda da konfeksiyon üretimi ile 415 kişiye istihdam sağlayacak



BALKANLAR, İskandinav ülkeleri ve Afrika pazarında toplam 190 mağaza ile tekstil sektöründe hızla büyüyen Vertice Tekstil Avcılar'daki dev tesisini hizmete açtı. Aylık 350.000 kilo ortalama ile kumaş üretimi ve 400.000 adet konfeksiyon üretimi sağlayan Vertice Tekstil 415 kişiye istihdam sağlıyor.

Üretim tesisi Avcılar'da açıldı

Öncelikle kalite odaklı müşterileri memnuniyetini hedef alan vizyon ile markalaşma yolunda emin adımlarla ilerlediklerinin altını çizen Vertice Tekstil Yönetim Kurulu Başkanı Sedat Alhun: "Firmamız 2019 yılında kurulmuş olup iplikten nihai ürüne kadar tüm üretim süreçleri kendi bünyesinde yapılmaktadır. Bugün üretim tesisimizi açıyoruz. Ülkemizde ve dünyada bir çok

noktada mağazalarımızla hizmet vermekteyiz. Üretim alan kapasitemiz yaklaşık 2850 M2 kumaş üretimi, 4500 m2 alanda da konfeksiyon üretimi yapmaktayız" ifadelerini kullandı.

Yüzde 70 yurtdışı satışı olacak

190 mağaza ile dünyada ürünlerinin satışta olduğunda belirten Vertice Tekstil Yönetim Kurulu Başkanı Harun Alhun: Balkanlar ve İskandinav ülkelerinde 110 mağaza da ürünlerimiz satışta sunuldu. Afrika pazarında 6 ülkede 80 mağaza da Nisan ayında satışta sunuyoruz. Pazar misyonumuz %30 yurtdışı % 70 yurtdışı satışı olacaktır. Hem istihdam anlamında hemde ihracatta büyük atılımlarla yolumuza devam edeceğiz" diye konuştu.

BARIŞ KIŞ



BYMEHMET MODA EVİ

ŞIKLIĞIN ADRESİ

ÜTÜ, KURU TEMİZLEME TAMİRAT VE TADİLET İŞLERİ BAY/ BAYAN KİŞİYE ÖZEL DİKİM HİZMETLERİ



bymehmetmodaevii



Bymehmetmodaevii



ADRES: Cumhuriyet mahallesi Atatürk bulvarı No:3 Kapı No: 66 Beylikdüzü/İstanbul Beycity Çarşısı, 34510 Beylikdüzü/İstanbul

ÜCRETSİZ SERVİS



+90 (532) 576 14 39