

ÇOCUKLARDA DENGİ VE RUH SAĞLIĞINA DİKKAT

JİMNASTİKTE DEV KAPIŞMA!

KEREBİÇTE YÜZLER GÜLÜYOR

ÖZEL HABER
CEYLAN KÜRTÜLMUS

Mersin'in ünlü tatlısı kerebiç yerli ve yabancı turistlerin ilgi odağı oldu.

■ KEREBİÇ satıcısı Aydın Abukan, yaz aylarında daha çok turistlere yönelik çalışmalarını söyledi. ● 7'de

HAC HARCAMALARI NEREDE, KİM BİLİYOR?

■ DEVA Partisi Genel Başkan Yardımcısı ve Mersin Milletvekili Mehmet Emin Ekmen, bir diyanet görevlisi hakkındaki iddialar nedeniyle, Diyanet İşleri Başkanlığının hac hizmetlerine dair maliyetlerin yıllardır Sayıştay denetimi dışında bırakılmasına dikkat çekti. ● 6'da

HABER
KADRI DUMAN



BÜYÜKŞEHİR'LE YOLLAR DAHA GÜVENLİ VE KONFORLU

■ MERSİN Büyükşehir Belediyesi Yol Yapım Bakım ve Onarım Dairesi Başkanlığı'na bağlı ekipler, kent genelinde deforme olan yolları yenileyerek daha güvenli ve konforlu hale getirmeye devam ediyor. ● 4'de



BARIŞ MAHALLESİ'NİN SOKAKLARI SICAK ASFALTLA YENİLENİYOR

■ AKDENİZ Belediyesi, merkez kırsal bölge demeden ilçeye bağlı mahallelerin sokaklarında sıcak asfalt kaplama hizmetine kesintisiz bir şekilde devam ediyor. ● 5'de



ÖRNEK DAVRANIŞ

■ MERSİN'DE ormanlık ve piknik alanlarında düzenlenen çevre etkinliğinde, yaş almış bireyler ve yaşlı bakım merkezi personeli cam şişe, kağıt, naylon gibi yangın riski taşıyan atıkları toplayarak geri dönüşüme kazandırdı, hem doğaya katkı sundu hem de toplumsal farkındalık mesajı verdi. ● 5'de



VATANDAŞ MEVDUATA YÖNELDİ

ALTIN

ALAN YOK

Mersin Kuyumcular Odası Başkanı İsa Varlıklı, faiz oranlarının düşmesiyle beraber altında herhangi bir yükselişin yaşanmadığını söyledi.

■ ALTININ stabil olarak konumunu koruduğunu anlatan başkan Varlıklı, vatandaşların bozdurdıkları altınları banka mevduatlarına yatırdığını söyledi. ● 7'de



MUT BEYAZ İNCİRİ İHRACATA GİDİYOR

■ MERSİN'in Mut ilçesinde yetiştirilen ve aromasıyla dikkat çeken Mut beyaz inciri, bu sezon yurt dışına açılarak ihracata başladı. İlk hasatta kilosu 200 liradan alıcı bulan beyaz incir, şu anda ihracata kilosu 180 liradan satılıyor. ● 6'da



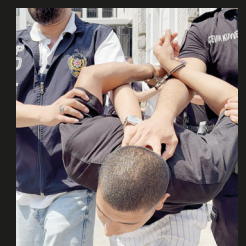
Akıllı limanlar, MDTO Meclisinde ele alındı

■ Mersin Deniz Ticaret Odası'nda (MDTO) düzenlenen toplantıda, "Türk Limanlarının Akıllı, Sürdürülebilir ve Güvenli Liman Olma Düzeylerinin Belirlenmesi" konusu ele alındı. ● 6'da



12 yaşındaki Çocuk 5 yerinden bıçaklanarak öldürüldü

■ MERSİN'in Anamur ilçesinde 12 yaşındaki çocuk, bir pasajda 5 yerinden bıçaklanarak öldürülmüş halde bulundu. Olayla ilgili bir kişi gözaltına alındı. ● 3'de



Mersin'de anne-kızı öldüren zanlı yakalandı

● 3'de

TOROSLARDA BAYRAM VAR

Toroslar Belediyesi ile DISK Genel-İş Sendikası arasında yapılan toplu iş sözleşmesiyle belediye çalışanlarının en düşük maaşı 41 bin TL olarak belirlendi.



KADIN ÇALIŞANLARA 8 MART'TA İZİN

TOROSLAR'DA EN DÜŞÜK İŞÇİ MAAŞI 41 BİN TL OLDU

■ TOROSLAR Belediye Başkanı Abdurrahman Yıldız'ın öncülüğünde gerçekleştirilen toplu iş sözleşmesi töreni, Yunus Emre Kültür Merkezi Konferans Salonu'nda düzenlendi. Törene DISK Genel-İş Sendikası Başkanı Remzi Çalışkan, Mersin Şube Başkanı Kemal Göksoy, sendika yöneticileri, belediye meclis üyeleri ve çok sayıda belediye personeli katıldı.

■ TOROSLAR Belediye Başkanı Abdurrahman Yıldız, törende yaptığı konuşmada, belediyede yeni bir dönemin başladığını vurguladı. Başkan Yıldız, "1 Nisan 2024 itibarıyla Toroslar'da yeni bir takvim işlemeye başladı. Artık bu kent, dünü değil, yarını konuşan bir kent olacaksa bu sizin emeğinizle mümkün olacak" dedi.

YENİŞEHİR BELEDİYESİ'NDE ANNE VE ÇOCUK EĞİTİMLERİ SÜRÜYOR

5-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR VE ANNELERİ İÇİN ÖZEL OLARAK HAZIRLANAN EĞİTİMLERDE, SAĞLIKLIL İLETİŞİMİN SANAT YOLUYLA GÜÇLENDİRİLMESİ HEDEFLENİYOR.



■ MERSİN Yenişehir Belediyesi tarafından yaz dönemine özel hazırlanan "Bilinçli Anne Güçlü Nesiller" eğitim programının ikinci modülü tamamlandı. Yenişehir Belediyesi Kadın ve Aile Müdürlüğü'nün yürüttüğü programın bu haftaki ayağında, drama ve sanat modülü anneler ve çocuklarla buluştu. ● 2'de

ÖĞRENCİLERE TAM DESTEK

■ MERSİN Büyükşehir Belediyesi, Yükseköğretim Kurumları Sınavı tercih döneminde de gençlerin yanında. ● 2'de

ŞEYMA ÇETİNKAYA



STRESE GİRDİĞİNDE NE YAPARSI?

3

YALÇIN ÖZÇELİK



KENDİNİ TANI

4

MELİKE FİDANCI



TOPLUMUN SANIK KURSU ÇOCUK VE SUÇ

6

AYHAN KIZILTAN



YASALAŞTIRILMALI: YANAN YA DA YAKILAN ORMANLIK ALANLAR ORMAN YASINDAN ÇIKARILAMAZ...

7

ÖĞRENCİLERE TAM DESTEK

Öğrenci dostu belediyecilik ve eğitimde fırsat eşitliği anlayışıyla hareket eden Mersin Büyükşehir Belediyesi, Yükseköğretim Kurumları Sınavı tercih döneminde de gençlerin yanında.

HABER MERKEZİ
Büyükşehir, öğrencilerin üniversite ve bölüm tercihlerini doğru yapabilmesi adına, MERCİ Öğrenci Danışmanlık Merkezi aracılığıyla bu yıl da ücretsiz danışmanlık hizmeti veriyor. Bu yıl 'Her Tercih Bir Gelecek, Kararını Doğru Ver' sloganıyla verilen 'YKS Tercih Danışmanlığı' ile öğrencilerin doğru bir tercihle doğru bir geleceğe adım atması hedefleniyor.

Öğrenci dostu belediyecilik ve eğitimde fırsat eşitliği anlayışıyla hareket eden Mersin Büyükşehir Belediyesi, Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) tercih döneminde de gençlerin yanında. Büyükşehir, öğrencilerin üniversite ve bölüm tercihlerini doğru yapabilmesi adına, MERCİ Öğrenci Danışmanlık Merkezi aracılığıyla bu yıl da ücretsiz danışmanlık hizmeti veriyor. Sosyal Hizmetler Dairesi bünyesinde bu yıl 'Her Tercih Bir Gelecek, Kararını Doğru Ver' sloganıyla Kongre ve Sergi Sarayı'nda verilen 'YKS Tercih Danışmanlığı' ile öğrencilerin doğru bir tercihle doğru bir geleceğe adım atması hedefleniyor.

TERCİH SÜRECİNDE BİLİNCİ ADIMLAR İÇİN BÜYÜKŞEHİR'DEN DESTEK...

Hayatlarının dönüm noktalarından birinde olan gençlere rehberlik etmek amacıyla verilen tercih danışmanlığı hizmeti, uzman kadrolar eşliğinde yürütülüyor. 13 Ağustos'a kadar devam edecek bu hizmet ücretsiz olarak sunuluyor. Uzman rehber öğretmenler; tercih yapmakta zorlanan öğrencilere yol gösterirken, aileler de süreçle ilgili bilgilendiriliyor. Bu hizmet sayesinde öğrenciler yalnızca puan ve sıralamaya göre değil; ilgi alanları, kariyer hedefleri ve kişisel beklentileri doğrultusunda tercih yapabiliyor.

KAMPÜS HAYATINA DAİR MERAK EDİLENLER DE YANITSIZ KALMIYOR

MERCİ Danışmanlık Merkezi yalnızca akademik tercih desteği sağlamakla kalmıyor. Öğrenciler; üniversite ortamı, yurt olanakları, kampüs yaşamı, burs ve sosyal imkanlar gibi konularda da bilgi edinebiliyor. Böylece gençler üniversiteye adım atmadan önce, kapsamlı bir bakış açısına sahip oluyor. Tercih danışmanlık hizmetinin yanı sıra; kurulan stantlarda öğrenciler, devlet ve vakıf üniversitelerinin temsilcileriyle görüşerek, merak ettikleri bölümler ile vakıf üniversitelerinin ücretleri hakkında detaylı bilgi alıyor.

Mersin Büyükşehir Belediyesi yalnızca kent merkezindeki gençleri değil, ilçelerde yaşayan öğrencileri de desteklemeyi sürdürüyor. Uzak ilçelerdeki Büyükşehir'e bağlı Eğitim ve Öğretimi Destekleme Kurs Merkezlerinde de aynı tercih danışmanlığı hizmeti sunuluyor. Merkezde haftanın 7 günü 09.00-18.00, ilçelerde ise hafta içi her gün 08.00-17.00 saatleri arasında verilen bu hizmet sayesinde, Anamur'dan Tarsus'a kadar pek çok ilçede yaşayan öğrenciye ulaşılmış oluyor. Bu merkezlerde görevli rehber öğretmenler, gençlerin hem akademik hem de sosyal beklentilerine uygun tercih yapmalarına yardımcı oluyor.

TÜRK: 'TÜM ÖĞRENCİLERİMİZE ÜCRETSİZ TERCİH

DANIŞMANLIĞI HİZMETİ VERİYORUZ"

Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı Eğitim Şube Müdürlüğü'ne bağlı MERCİ Danışmanlık Merkezi'nde Rehber Öğretmeni olarak görev yapan Rukiye Türk, YKS Tercih Danışmanlığı Günleri'nin Kongre ve Sergi Sarayı'nda sürdüğünü söyledi. Türk, "Merkezde haftanın 7 günü 09:00 - 18:00 saatleri arasında çalışıyoruz. İlçelerimizdeki öğrencilerimiz, bulundukları ilçedeki YKS Kurs Merkezlerinden hafta içi her gün 08.00 - 17.00 saatleri arasında faydalanıyor. Bu yıl ilk bine 9, ilk 50 bine 273 öğrencimiz girdi. Başarı yüzdemiz her yıl istikrarlı bir şekilde artıyor. Bu mutluluğu, eğitim hizmetleri ailesi olarak öğrencilerimiz ve velilerimiz ile birlikte yaşıyoruz" diye konuştu.

"ÖĞRENCİNİN YETENEKLERİNE UYGUN YÖNLENDİRMELER YAPIYORUZ"

Öğrencilere mesleki rehberliğin yanı sıra üniversite hayatlarında karşılaşılabilecekleri alanlar hakkında da bilgi verdiklerini aktaran Türk "Öğrencinin karakterine, yeteneklerine uygun yönlendirmeler yapıyoruz. Kampüs koşullarını ve şehre uyumunu değerlendirebileceği bilgileri veriyoruz. Bunların yanında, hem şehirimizdeki hem Türkiye'deki birçok üniversite temsilcisini burada ağırlıyoruz. Üniversite temsilcileri burada öğrencilerin akıllarındaki soruları yanıtlıyor. Umuyoruz ki yaptığımız bu hizmet, öğrencilerin hayallerine ulaşmasında bir basamak olur" dedi.

Pırl Uyanık: "Kızımın tercih listesini rehber öğretmenimiz eşliğinde yaptık" Kızının Eğitim ve Öğretimi Destekleme Kurs Merkezi Akdeniz Şubesi'nde eğitim gördüğünü söyleyen Pırl Uyanık, tercih sürecinde de Büyükşehir'in kendilerini yalnız bırakmadığını kaydederek, "Kendisi Diş Hekimliği veya Bilgisayar Mühendisliği istiyor. Tercihlerimizi yaptık ve bu hizmetten çok memnun kaldık. Doğru kararlar verdiğimiz için inanıyorum" dedi. Eğitim süresi boyunca verilen destekten de çok memnun olduklarını ifade eden Uyanık, "Kurs Merkezi'nin bütün öğretmenlerine ve Başkanımız Vahap Seçer'e çok teşekkür ediyorum. Her zaman kızımın yanında olduklar" ifadelerini kullandı.

Ezel Duru Uyanık, YKS sınavında istediği sonucu alan öğrencilerden. Diş Hekimliği ya da Bilgisayar Mühendisliği okumak istediğini söyleyen Duru Uyanık, "Rehber öğretmenimle birlikte hangi üniversitelere gidebileceğimi değerlendirdim. Diş Hekimliği istiyorum, ama sıralamama baktığımızda Bilgisayar Mühendisliği ve Eczacılık gibi bölümleri de değerlendirdim. Rehber öğretmenimle birlikte çok güzel bir tercih listesi çıkardık" diye konuştu. Zorlu sınav süreci boyunca kurs merkezi öğretmenlerinin kendisini hiç yalnız bırakmadığını da sözlerine ekleyen Duru Uyanık, tercih döneminde de desteğin çok önemli olduğunu belirterek, "Tercih danışmanlığı için de ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Çünkü bu çok önemli ve bütün geleceğimi şekillendirecek bir seçim. Burada öğretmenimle birlikte seçim yapmak benim için çok faydalı oldu. Başkanımız Vahap Seçer'e ve kurs merkezi öğretmenlerine çok teşekkür ederim" dedi.



TERCİH SÜRECİNDE BİLİNCİ ADIMLAR İÇİN BÜYÜKŞEHİR'DEN DESTEK...



YENİŞEHİR BELEDİYESİNİN ANNE VE ÇOCUK EĞİTİMLERİ SÜRÜYOR

HABER MERKEZİ

Mersin Yenışehir Belediyesi tarafından yaz dönemine özel hazırlanan "Bilinçli Anne Güçlü Nesiller" eğitim programının ikinci modülü tamamlandı. Yenışehir Belediyesi Kadın ve Aile Müdürlüğü'nün yürüttüğü programın bu haftaki ayağında, drama ve sanat modülü anneler ve çocuklarla buluştu.

5-11 yaş arası çocuklar ve anneleri için özel olarak hazırlanan eğitimlerde, sağlıklı iletişimin sanat yoluyla güçlendirilmesi hedefleniyor. Drama ve sanat yoluyla duyguların ifade edilmesini kolaylaştıran modüle, yaratıcı drama çalışmaları, dans ve hareketle duygu aktarımı, etkin dinleme becerileri ve yüz ifadeleriyle iletişim gibi konular ele alındı. Programda ayrıca "Masallarla Yolculuk" anlatımları ve "Bütün Renklerle El Ele" başlığı altında sanat etkinlikleri de gerçekleştirildi. Programın ilk modülü olan Kişisel Gelişim ve İletişim eğitimi geçtiğimiz haftalarda tamamlanmıştı. Bu kapsamda empati geliştirme, etkili iletişim ve farkındalık çalışmaları yapılmış; anneler ve çocukların bireysel gelişimlerini destekleyici uygulamalara yer verilmişti.

Eğitim programı, toplam üç hafta sürecek şekilde planlandı. Önümüzdeki günlerde P4C - Çocuklarla Felsefe Modülü ile yine Yenışehir Belediyesi Akademide devam edecek olan etkinlik dizisi, çocukların düşünme becerilerini geliştirmeyi amaçlıyor.



Çetinkaya®

Seçili Ürünlerde

50

% 'YE VARAN İNDİRİM

Tshirt

129⁹⁰

TL

Seçili Giyim ve Ayakkabılarda

3AL4'SÜ BEDAVA

KİMYA İNDİRİMİ YAZ İNDİRİMİ YAZ İNDİRİMİ YAZ İNDİRİMİ YAZ İNDİRİMİ

imece

GÜNLÜK BAĞIMSIZ SİYASİ GAZETE

Sürekli Yerel Yayın

Kuruluş Tarihi: 10 Mayıs 2000

31 TEMMUZ 2025 PERŞEMBE

Fiyatı: 5 TL Yıl: 26 SAYI: 6914

İMTİYAZ SAHİBİ
Ses Basın Yayın Turizm Ticaret A.Ş. ADINA
SİNAN KOÇ

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Yalçın ÖZÇELİK

Adres: Gazi mahallesi GMK
Bulvar Çınar apartmanı no: 361/C PK
33100 Yenışehir - Mersin
Tel: 0324 328 10 10
Fax: 0324 331 08 88
Gam: 0553 462 62 62

Web: www.imecegazetesi.com
Kep Adresi: sesbasin@01.kep.tr
UETS: 25999-53293-78872

Dizgi-Mizanpaj İmece Gazetesi

BASKI

İHLAS GAZETECİLİK A.Ş. TÜRKİYE GAZETESİ BASKI TESİSLERİ
ADRES: Levent Mah. Birketçiler
1791 Sokak NO: 33/A
YÜREĞİR/ADANA

İlan Fiyatları:
Resmi İlanlar
(Sütun/Cm) 185 TL
Reklam: (Sütun/CM) 100 TL
Genel Kurul İlanları 1000 TL

Dağıtım: VERA DAĞITIM
Dağıtım LTD.ŞTİ.

İhsanîye Mah. 4902 Sokak Aktaş Apt. No:12 Mersin

Gazetemiz İHA abonesidir.

Gönderilen yazı ve fotoğraflar yayımlansın yayımlanmasın iade edilemez.
Köşe yazılarımızın fikirleri gazetemize bağlamaz

İmece Gazetesi Basın ve Yayın
Meslek İlkelerine uyar

ŞEYMA ÇETİNKAYA

STRESE
GİRDİĞİNDE
NE YAPARSIN?

Psikolog Bakış Açısıyla Stresle Baş Etmenin Yolları

Modern çağın görünmez ama en yaygın hastalıklarından biri: stres. Her yaştan, her meslekten bireyler, farklı biçimlerde ama aynı temel kaygıyla baş başa kalıyor. Kimimiz için bu sabah uyanır uyanmaz gelen e-postalarla başlıyor, kimimiz içinse okulda alınan bir sınav sonucu ya da aile içindeki bir tartışma stresin tetikleyicisi oluyor. Peki, stresle karşı karşıya kaldığımızda ne yapıyoruz? Daha da önemlisi, ne yapmalıyız?

Bu yazıda bir psikolog gözüyle stresin nasıl oluştuğunu, vücudumuzda ve zihnimizde neler yarattığını ve onunla başa çıkmanın sağlıklı yollarını ele alacağız.

Stres Nedir, Neden Olur? Stres, bedeninin ve zihninin zorlayıcı ya da tehdit edici durumlara karşı verdiği doğal bir tepkidir. Evrimsel olarak, stres tepkisi bizi yaşamda tutmak için vardır: Tehlike karşısında kaç ya da savaş tepkisini aktive eder. Fakat günümüzde bu tehlikeler aslanlardan değil, trafik sıkışıklığından, belirsizlikten, sosyal medyadan ya da iş yerindeki baskıdan geliyor.

Stresin temel nedeni, çevresel taleplerin, insanın kaynaklarını (zaman, enerji, duygusal dayanıklılık) aştığını hissetmesidir. Başka bir deyişle, sorunla baş edebile-

ceğimize dair inancımız azaldığında stres baş gösterir.

Stres Belirtileri Nelerdir?

Stresin belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterse de genellikle şu üç düzeyde ortaya çıkar:

1. Fiziksel Belirtiler:
 - * Baş ağrısı
 - * Kas gerginliği
 - * Uyku sorunları
 - * Mide rahatsızlıkları
 - * Kalp çarpıntısı
2. Duygusal Belirtiler:
 - * Kaygı
 - * Sinirlilik
 - * Huzursuzluk
 - * Karamsarlık
3. Davranışsal Belirtiler:
 - * Aşırı yeme ya da iştah kaybı
 - * Alkol veya madde kullanımında artış

- * Sosyal geri çekilme
- * Konsantrasyon bozukluğu

Strese Girdiğinde Ne Yaparsın? – Sağlıklı ve Sağlıksız Tepkiler

Çoğu insan stres altındayken bazı alışkanlıklara sığınır. Kimimiz çikolataya, kimimiz sigaraya, kimimizse ekran karşısında saatler geçirmeye... Fakat bu tepkiler anlık bir rahatlama sağlasa da uzun vadede hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı tehdit eder.

Peki, stresle başa çıkarken daha sağlıklı yollar neler olabilir?

1. Duyguları Fark Etmek ve Kabul Etmek

İlk adım, stres altında olduğumuzu fark etmektir. Çoğunlukla kişiler hissettikleri sıkışıklığın adını koyamazlar: "İyiyim" ya da "sadece yorgunum" diyerek geçiştirirler. Oysa duygular tanımlandıkça kontrol altına alınabilir. Kendinize şu soruyu sorun:

- * "Şu an ne hissediyorum?"
- * "Bu duygunun kaynağı ne olabilir?"
- * "Bu duygu bana ne anlatmak istiyor?"

Bu farkındalık, duygularınızla savaşmak yerine onları yönetmenize olanak tanır.

2. Nefes Egzersizleri ve Bedensel Farkındalık

Stres anında vücut alarm durumuna geçer. Nefes sığlaşır, kalp atışı hızlanır. Bu durumda, kontrollü nefes almak sinir sistemini sakinleştirir. Basit bir teknik:

- * 4 saniye boyunca burundan nefes alın
- * 4 saniye nefesi tutun
- * 6 saniyede ağızdan yavaşça verin
- Günde yalnızca birkaç dakika bu egzersizi yapmak, stresle başa çıkma becerinizi ciddi anlamda artırabilir.

3. Zihinsel Yeniden Çerçeveleme Stresi artıran unsurlardan biri de olayları felaketleştirme eğilimimizdir. Örneğin, iş yerinde yaşanan bir aksilik "Her şey mahvoldu" düşüncesine dönüşebilir. Bunun yerine şu soruları sorun:

- * "Bu durumun en kötü, en iyi ve en olası sonucu nedir?"
- * "Daha önce benzer bir durumla nasıl başa çıktım?"
- * "Bu durumda kontrol edebileceğim şey ne?"

Bu yaklaşım, duruma daha objektif bakmanıza ve çözüm odaklı kalmanıza yardımcı olur.

4. Hareket Etmek ve Egzersiz Bilimsel araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin stres hormonu kortizolü azalttığını gösteriyor. Egzersiz sırasında salgılanan endorfin, doğal bir antidepre-

san görevi görür. Uzun spor seansları şart değil. Günlük 20 dakikalık yürüyüş bile ciddi fark yaratabilir.

5. Sosyal Destek Almak

Stresli durumlarda yalnızlaşmak, duygusal yükü artırır. Güvendiğiniz bir arkadaşla konuşmak, bir aile üyelerinden destek istemek ya da bir uzmandan yardım almak stresli hafifletir. Duygular paylaşıldıkça anlam kazanır ve yük hafifler.

6. Günlük Rutin ve Uyku Düzeni

Stresli zamanlarda günlük düzenin bozulması çok yaygındır. Fakat zihnin belirsizlikten hoşlanmaz. Her gün aynı saatte uyanmak, yemek yemek ve uyumak, vücut ritmini dengeye tutar ve stres tepkilerini azaltır. Özellikle yeterli ve kaliteli uyku, zihinsel dayanıklılığı artırır.

7. Profesyonel Yardım Almaktan Çekinmeyin

Stres zamanla kronikleştiğinde depresyon, anksiyete bozuklukları ya da fiziksel hastalıklara dönüşebilir. Devamlı tetikte hissetmek, keyif alamamak, uyku sorunlarının kalıcı hale gelmesi gibi durumlarda bir uzmandan destek almak son derece önemlidir. Terapi, stresle baş etme yeteneklerini geliştirmek ve kişiye özel çözümler üretmek açısından çok kıymetlidir. Sonuç: Stresi Yönetmek Mümkün Stresi tamamen yaşamdan çıkarmayız, fakat onu yönetebiliriz. Stresle nasıl baş ettiğiniz, onun üzerinizdeki etkisini belirler. Farkında olmak, nefes almak, kendinize şefkatle yaklaşmak, hareket etmek ve gerektiğinde destek almak bu sürecin temel taşlarıdır.

Unutmayın, stres bir düşman değil; bazen size bir şeylerin değişmesi gerektiğini söyleyen bir işaretir. Onu bastırmak yerine anlamaya çalışmak, sizi daha güçlü ve dengeli bir bire haline getirebilir.

12 YAŞINDAKİ ÇOCUK 5 YERİNDEN BİÇAKLANARAK ÖLDÜRÜLDÜ

Mersin'in Anamur ilçesinde 12 yaşındaki çocuk, bir pasajda 5 yerinden bıçaklanarak öldürülmüş halde bulundu.

Olayla ilgili bir kişi gözaltına alındı.



(İHA) - Edinilen bilgiye göre, olay, sabaha karşı Saray Mahallesi Atatürk Bulvarı üzerinde bulunan Osman Sinanoğlu isimli pasajda meydana geldi. İddiaya göre, dönerci dükkanına gelen ve burada ustabaşı olarak çalışan N. U. (24), aynı iş yerinde çalışan 12 yaşındaki Eyüp Can G'nin servis yaparken yavaş davrandığını söyleyerek kendisiyle şakalaşmaya başladı. Ardından küçük çocuğu şaka amaçlı

kovalayan U, Eyüp Can'ı pasajın sokağına kadar takip etti. Bu esnada çocuk gözden kayboldu.

Olayın ardından Eyüp Can'ın iş yerine geri dönmemesi üzerine, çalışanlar çocuğu aramaya başladı. Pasaj içerisinde giren çalışanlar, Eyüp Can'ı zemin katta hareketsiz halde yatarken buldu. Durum hemen 112 Acil Çağrı Merkezi'ne bildirildi.

Olay yerine gelen sağlık ekipleri, küçük çocuğun

hayatını kaybettiğini belirledi. Yapılan incelemelerde Eyüp Can G'nin vücudunda çeşitli yerlerinde 5 adet kesici alet yarası bulunduğu öğrenildi.

Olayın Ardından Anamur Cumhuriyet Başsavcılığı koordinesinde çalışma başlatan polis ekipleri, N.U'yu gözaltına aldı. Anamur Adliyesi'ne sevk edildi. Cinayette ilgili soruşturmanın titizlikle sürdürüldüğü bildirildi.



MEZİTLİ'DEKİ DARP İDDİASIYLA İLGİLİ BAKANLIK İNCELEME BAŞLATTI

(İHA) - Mersin'in merkez Mezitli ilçesinde kaymakamın oğlunun mağdur sıfatıyla yer aldığı olaya ilişkin İçişleri Bakanlığınca inceleme başlatıldığı bildirildi.

Mezitli ilçesinde, 26 Temmuz'da meydana gelen ve kamuoyuna yansıyan olayla ilgili olarak Mersin Valiliği yazılı açıklama yaptı. Valilik açıklamasında, Mezitli Kaymakamının oğlu K.G.'nin saat 21.30 sıralarında yaya olarak evine gittiği sırada, tanımadığı 5-6 kişi tarafından bıçakla kovalandığını beyan ettiği ve bu kişilerden şikayetçi olduğu bildirildi.

Şikayet üzerine Mezitli İlçe Emniyet Müdürlüğü ekiplerinin başlattığı çalışmalar neticesinde, olaya

karıştığı değerlendirilen 5 şüpheli tespit edildi. Şüphelilerin 18 yaşından küçük olmaları nedeniyle işlemlerin yapılması için Çocuk Büro Amirliğine teslim edildikleri belirtildi.

Cumhuriyet Başsavcılığı koordinesinde yürütülen süreç kapsamında, 2 şüpheli hakkında adli kontrol kararı verildiği ifade edildi.

Valilik açıklamasında ayrıca, yakalanan 5 suçla sürüklenen çocuktan 2'sinin, 17 Temmuz'da yine aynı mahallede yaşanan bir başka bıçaklı saldırı olayının da şüphelileri olduklarının belirtildiği ve bu olayla ilgili adli sürecin sürdüğü kaydedildi.

Bazı basın yayın organlarında yer alan ve

kaymakam ile oğlu K.G.'nin, şüpheli çocuklara Mezitli İlçe Emniyet Müdürlüğü binasında fiziki şiddet uyguladığına dair iddialar üzerine ise açıklamada şu ifadelere yer verildi:

"Mezitli Kaymakamının oğlu K.G.'nin mağdur sıfatıyla yer aldığı söz konusu olayla ilgili olarak İçişleri Bakanlığımız tarafından inceleme başlatılmıştır."

Öte yandan kaymakamın oğlunun bıçaklı kişilerce kovalandığı anlara ilişkin kamera görüntüleri de ortaya çıktı. Görüntülerde, bazılarının elinde bıçak olan 4-5 kişilik grubun K.G.'yi kovaladığı, çocuğun kaçarak evinin bahçesine girdiği anlar yer aldı.

MERSİN'DE SİLAHLI SALDIRIYA UĞRAYAN 20 YAŞINDAKİ GENÇ HAYATINI KAYBETTİ

(İHA) - Mersin'in Anamur ilçesinde meydana gelen silahlı saldırıda 20 yaşındaki Özcan Çam tabancayla vurularak hayatını kaybetti. Olayla ilgili bir şüpheli gözaltına alındı.

Edinilen bilgiye göre olay, ilçeye bağlı Güzeluyurt Mahallesi'nde bulunan bir restoranın önünde meydana geldi.

A.C.'nin (26) kullandığı araçla birlikte restoranın önüne gelen 3 kişi, Özcan Çam'ı araçlarına çağırdı.

Çam'ın gitmeyi reddetmesi üzerine M.N. isimli şüpheli, restoranın bahçesinde müşteri olarak bulunanların gözü önünde Özcan Çam'a tabancayla birkaç el ateş etti. Ağır yaralanan Çam, Anamur'daki



özel bir hastaneye kaldırıldı ancak yapılan tüm müdahalelere rağmen hayatını kaybetti.

Olaydan sonra kaçan A.C. isimli şüpheli otogar civarında aracıyla birlikte yakalanarak gözaltına alınırken, diğer 2 şüphelinin yakalanması için çalışmaların sürdüğü öğrenildi.



Mersin'de anne-kızı öldüren zanlı yakalandı

(İHA) - Mersin'de anne ile kızını tabanca ile vurarak öldüren zanlı, yurt dışına kaçma hazırlığı yaptığı sırada polis ekipleri tarafından yakalandı. Şüphelinin, öldürülen kadının kayınbiraderi olduğu öğrenildi.

Olay, 26 Temmuz tarihinde merkez Akdeniz ilçesi Gündoğdu Mahallesi'nde meydana geldi. Evlerinin kapısı önünde silahlı saldırıya uğrayan Türkan Söylemez olay yerinde hayatını kaybederken, ağır yaralanan kızı Aygül Çınar ise kaldırıldığı Mersin Şehir Hastanesi'nde yaşamını yitirdi.

TARSUS'TA TRAFİK KAZASI: 2 YARALI



(İHA) - Mersin'in Tarsus ilçesinde meydana gelen trafik kazasında 2 kişi yaralandı.

Kaza, Öğretmenler Mahallesi Sait Polat Bulvarında meydana geldi. Alınan bilgiye göre, E.A. (52) yönetimindeki 33 ANH 882 plakalı Isuzu marka kamyonet ile sürücüsü öğrenilemeyen 33 NZV 23 plakalı otomobil çarpıştı. Çarpmanın etkisiyle direksiyon hakimiyetini kaybeden kamyonet refüje çarpıp yan yatıp durabildi.

Kazayı görenlerin haber vermesi üzerine bölgeye sağlık ve polis ekipleri sevk edildi. Kazada kamyonet sürücüsü E.A. ve eşi T.A. (50) araç içerisinde çevredeki vatandaşların yardımıyla çıkabildi. Yaralılar ambulanslarla Tarsus Devlet Hastanesine sevk edildi.

Kaza ile ilgili soruşturma sürüyor.

YALÇIN ÖZÇELİK

KENDİNİ
TANI

"Gayet açıktır ki, herhangi bir şeyde muzaffer olabilmek için sadece hayal kurmak yeterli değildir. İradeye dayalı sağlıklı bir ritim geliştirmek için eylemde bulunmak ve bilmek zorundayız. Sadece eylem olsun diye eylemde bulunmamalıyız. Aksine en iyi ve en uygun eylemleri seçe-

rek hareket etmeliyiz.

"Kendini tanı" her bireyin mottosu olmalıdır. Kim olduğumuzu, yeteneklerimizi veya potansiyellerimizi bilmiyorsak faydalı bir işe girişemeyiz. Onları öğrendikten sonra da üzerlerinde çalışmak gerekir, böylece bize ve başkalarına yararlı eylemler gerçekleştirebiliriz.

Sadece elde edeceğimiz ödül için değil, aksine kendi etkinliğimizi kanıtlamanın memnuniyeti için başladığımız tüm işleri iyi yapmalıyız. Elde ettiklerimizle tatmin olmayı öğrenmeli ama bir yandan da bununla asla yetinmemeliyiz, daima daha yüksek bir hedefe odaklanmalıyız.

Ne kadar zor görünseler de hiçbir zaman problemlerin bizi ezmesine izin vermemeliyiz. Aksine, hayal gücümüzü kullanarak çıkış yolları ve çözümler aramalıyız. Zorlukları, zekamız ve irademiz için

birer deneme olarak düşünebiliriz. En kötü durumda yeniden başlamak için başarısızlıkları yeni fırsatlara dönüştürebiliriz.

Fırsatlardan yararlanmayı öğrenmeliyiz. Hayat fırsatlarla doludur, fakat gözlerimiz kapalı yaşarsak onları fark edemeyiz. Eğer kendi çekişmelerimiz içinde hapsolür, sürekli onlar üzerinde kafa yorarsak, enerji kaybeder ve bu sahte labirentin bizlere sunduğu binlerce kapıyı küçümseyerek bu berbat kısır döngüden kurtulamayız.

Başkalarını anlamanın en iyi yolu olan sevgi üzerinde sürekli çalışmalıyız. Başkalarına coşkuyla ve cömertçe yardım edebiliriz, bu insanın kendini iyi hissetmesinin en iyi yoludur.

Hayatın anlamını aramalı ve kendi hayatlarımızın anlamını bulmaya çalışmalıyız. Hiçbir şey kendiliğinden olmaz.

Cevaplar sadece, onları bilgeliğin ruhuyla ve sağlam bir zafer elde etme düşüncesideki kişinin cesaretiyle arayanlara sunulur.

Yaptığımız her şeyi günden güne geliştirmeliyiz; bizi çevreleyen her şeyi umutsuzluğa düşmeden iyileştirmeliyiz.

Her köşeye güzellik; içerde ve dışarda, bulunduğumuz her yere ışık getirmeliyiz.

Bu birkaç anahtar uygulamada başarılı olan kişi, kendinden emin ve hoşnut kişi olacaktır. Bu kazanımları elde eden kişi gerçek bir muzaffer olur. Her ne kadar, düzen izin vermediği için kimse itiraf etmese de herkes böyle bir başarı elde etmeyi ister.

Eğer bizlerin yani bu şekilde çalışanların sayısı artarsa, hayatta başarı elde etmenin bu özel şekli moda haline getirilmeye değerlidir."

BÜYÜKŞEHİR'LE YOLLAR DAHA GÜVENLİ VE KONFORLU

**Mersin Büyükşehir Belediyesi
Yol Yapım Bakım ve Onarım
Dairesi Başkanlığı'na bağlı
ekipler, kent genelinde deforme
olan yolları yenileyerek daha
güvenli ve konforlu hale
getirmeye devam ediyor.**

HABER MERKEZİ

İl genelinde yol genişletme, revize, kaldırım ve asfalt çalışmalarını belli bir program dahilinde sürdüren ekipler, son olarak Yenişehir ilçesine bağlı Fuat Morel Mahallesi 2841 Sokak'ta yolu yenileyip, bozuk olan kaldırım ve eksik olan yağmur suyu alt yapı çalışmalarını da tamamlayarak hizmete sundu

Mersin Büyükşehir Belediyesi Yol Yapım Bakım ve Onarım Dairesi Başkanlığı'na bağlı ekipler, kent genelinde deforme olan yolları yenileyerek daha güvenli ve konforlu hale getirmeye devam ediyor. İl genelinde yol genişletme, revize, kaldırım ve asfalt çalışmalarını belli bir program dahilinde sürdüren ekipler, son olarak Yenişehir ilçesine bağlı Fuat Morel Mahallesi 2841 Sokak'ta yolu yenileyip, bozuk olan kaldırım ve eksik olan yağmur suyu alt yapı çalışmalarını da tamamlayarak hizmete sundu

BELLİ BİR PROGRAM DAHİLİNDE
YOL ÇALIŞMALARI DEVAM EDİYOR

Kent genelinde belirli bir program çerçevesinde ve eş zamanlı çalışma yürüten Yol Yapım Bakım ve Onarım Dairesi Başkanlığı'na bağlı ekipler, son olarak Yenişehir ilçesinde çalışma yaptı. Yol Yapım ekipleri tarafından 2841 Sokak'ta yapılan incelemelerde, deforme olarak ömrünü tamamlayan eski asfaltın sökülerek yenilenmesi gerektiği tespit edildi. Çalışma kapsamında asfalta hazırlık faaliyetlerine bir süre devam eden ekipler, zemini hazır hale getirdikten sonra sıcak asfalt serimine geçti ve yolu yeniledi. Ekiplerin özverili çalışmasıyla yenilenen sokak, kısa sürede mahalle sakinlerinin hizmetine sunuldu.

Vatandaşlar tarafından memnuniyetle karşılanan çalışmalar sayesinde yollar daha konforlu ve güvenli hale gelirken, yol yapım ekipleri çalışmalar esnasında herhangi bir mağduriyet olmaması adına hızlı ve etkin olmaya özen gösteriyor. Deforme olmuş cadde, bulvar ve sokaklardaki bozuk zeminler titizlikle analiz edildikten sonra programa dahil edilerek, çalışmalar planlı olarak gerçekleştiriliyor.



Vatandaşların ihtiyaçlarını gözeterak kentin 13 ilçesinde yürütülen yol yapım, bakım ve onarım çalışmaları, hem sürücüler hem de yayalar için büyük bir rahatlatma sağlıyor. Yol Yapım ekipleri hem belirlenen program, hem de talepler doğrultusunda cadde ve sokaklarda asfalt çalışmalarına devam edecek.

GÜNEŞ GÖZLEMİ ETKİNLİKLER

HABER MERKEZİ

Mersin Büyükşehir Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Dairesi Başkanlığı bünyesinde faaliyet gösteren Mercan 100. Yıl İklim ve Çevre Bilim Merkezi, sınırlarını genişletiyor. "Gökyüzü Hepimizin, Bilim Her Yerde" sloganıyla yola çıkan Mercan Bilim Merkezi, bilimsel farkındalığı artırmak ve çevre bilincini yaygınlaştırmak hedefiyle mobil etkinliklerini başlattı. Bu kapsamda merkezin ilk durağı Çamlıyayla ilçesi oldu. Gerçekleştirilen atölye çalışmaları ve güneş gözlemi etkinlikleri, 7'den 77'ye her yaştan katılımcının yoğun ilgisini çekti. Bilim ve çevre temelli etkinlikler, her hafta Cuma günleri Mersin'in farklı ilçelerinde gerçekleştirilmeye devam edecek.

Mersin Büyükşehir Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Dairesi Başkanlığı bünyesinde faaliyet gösteren Mercan 100. Yıl İklim ve Çevre Bilim Merkezi, bilim ve çevre eğitimini toplumun her kesimine ulaştırmak amacıyla sınırlarını genişletiyor. "Gökyüzü Hepimizin, Bilim Her Yerde" sloganıyla yola çıkan Mercan Bilim Merkezi, bilimsel farkındalığı artırmak ve çevre bilincini yaygınlaştırmak hedefiyle mobil etkinliklerini başlattı. Bu kapsamda merkezin ilk durağı Çamlıyayla ilçesi oldu.

Gerçekleştirilen atölye çalışmaları ve güneş gözlemi etkinlikleri, 7'den 70'e her yaştan katılımcının yoğun ilgisini



gördü. Çocuklar, gençler ve yetişkinler hem eğlendi hem de öğrendi. Katılımcılar, Mercan Bilim Merkezi hocaları eşliğinde doğayla iç içe bir ortamda bilimi deneyimleme fırsatı bulurken, etkinlik sonunda

duydıkları memnuniyeti dile getirdiler. Mercan Bilim Merkezi, bilim ve çevre temelli etkinliklerle her hafta Cuma günleri Mersin'in farklı ilçelerinde konuk olmaya devam edecek.



TOROSLAR'DA YEŞİL ALAN ÇALIŞMALARI SÜRÜYOR

Toroslar Belediyesi, ilçenin dört bir yanında ağaç budama ve yeşil alan bakım çalışmalarını aralıksız sürdürüyor.



HABER MERKEZİ

Belediyenin Park ve Bahçeler Müdürlüğü ekipleri, sorumluluk alanındaki bölgelerde ağaçların bakımını yapıyor. Budama çalışmalarıyla, ağaçların daha sağlıklı büyümesi sağlanırken, park ve yeşil alanlar daha temiz ve ferah bir görünüm kazanıyor. Ekipler aynı zamanda parklardaki eskiyen ve yıpranan oyun grupları ile kent mobilyalarını da yeniliyor.

"TEMİZ ÇEVRE HEPİMİZİN SORUMLULUĞUDUR"

Toroslar Belediye Başkanı Abdurrahman Yıldız, ilçe genelinde sürdürdükleri düzenli temizlik ve bakım çalışmalarımız aralıksız devam ediyor. Çocuklarımıza daha yeşil, daha yaşanabilir bir kent bırakmak için gayret ediyoruz. Yeşil alanlardaki çimler biçiliyor, yabani otlar temizleniyor, ağaçlar budanıyor. Temiz bir çevre hepimizin sorumluluğudur. Hep birlikte yaşadığımız kente sahip çıkalım" dedi.

Başkan Yıldız, "Komşularımızın pırıl pırıl park ve yeşil alanlarda yazın tadını çıkarmalarını istiyoruz. Bu kapsamda, düzenli temizlik ve bakım çalışmalarımız aralıksız devam ediyor. Çocuklarımıza daha yeşil, daha yaşanabilir bir kent bırakmak için gayret ediyoruz. Yeşil alanlardaki çimler biçiliyor, yabani otlar temizleniyor, ağaçlar budanıyor. Temiz bir çevre hepimizin sorumluluğudur. Hep birlikte yaşadığımız kente sahip çıkalım" dedi.

BARIŞ MAHALLESİ'NİN SOKAKLARI SICAK ASFALTLA YENİLENİYOR



Haber Merkezi

Akdeniz Belediyesi, merkez kırsal bölge demeden ilçeye bağlı mahallelerin sokaklarında sıcak asfalt kaplama hizmetine kesintisiz bir şekilde devam ediyor. Gündoğdu Mahallesi'nin ardından ekipler, Barış Mahallesi'nin birçok sokağında sıcak asfalt serimi, kaldırım ve karo yenileme çalışması başlattı.

Akdeniz Belediyesi, Kürkçü Mahallesi'ne kurduğu asfalt plantinden elde ettiği sıcak asfaltın yanı sıra, emülsiyon tesisini de özellikle kırsal mahallelerin yollarında sathi kaplama hizmeti için kullanıyor. Bu sayede bir yandan belediyenin bu alandaki giderleri büyük ölçüde azalırken, vatandaşlara sunulan hizmetin de kalitesi yükseliyor, ulaşılın mahalle sayısı her geçen gün artıyor.

Geçtiğimiz günlerde birçok mahallenin sokaklarını hem sıcak asfalt hem de sathi kaplama ile yenileyen Fen İşleri Müdürlüğü'ne bağlı ekiplerin son durağı kent merkezindeki Barış Mahallesi oldu. Ekipler Barış Mahallesi'nin 4512, 4514, 4516, 4521 ve 4529 sokaklarını sıcak asfalt ile kaplıyor.

Öncesinde yolu iş makineleri desteğiyle temizleyip sıcak asfalta hazır hale getiren ekipler, mahallede sıcak asfalt kaplama çalışmalarına başladı. Mahallenin ihtiyaç duyan bazı sokaklarında ayrıca kaldırım ve karo yenileme



hizmeti sunulacak. Ekipler, kırsal yerleşim alanlarından biri olan Yeşilova Mahallesi'nin yollarında da sathi kaplama hizmeti sunarak bölgede her türlü ulaşımı kolaylaştırdı.

BAŞKAN V. ŞENER: "AKDENİZ BELEDİYESİ, DÜZENLİ HİZMET VERMEYE BAŞLADI"

Ekiplerin mahallelerde aralıksız süren hizmetlerini yerinde takip eden ve yetkililerden bilgi alan Akdeniz Kaymakamı ve Akdeniz Belediye Başkan V. Zeyit Şener, yaptığı değerlendirmede; "Havaların ısınmasıyla birlikte ilçemiz sınırlarındaki bozuk sokakları imkanlarımız dahilinde asfaltlamaya ve kaldırım yenileme çalışmaları yapmaya başladık. Belediyemize 13 Ocak tarihinde göreve başladığımızda maalesef mali yönden bitmiş bir belediye devraldık. Ancak geçen süre içerisinde belediyemizi hizmet üretir hale getirip mahallelerimizin ihtiyaçlarını öncelikli olanlardan başlayarak düzenli bir şekilde çalışmalarımızı yürütmeye başladık. Akdeniz Belediyesi artık vatandaş düzenli hizmet verir hale geldi ve bundan sonraki süreçte çalışmalarımız daha hızlı bir şekilde devam edecek. Vatandaşlarımızın ihtiyaçlarını karşılama noktasında elimizden gelen çabayı en iyi şekilde göstermeye devam edeceğiz." ifadelerini kullandı.

ASFALT YAMA, KALDIRIM VE KİLTİ TAŞI YENİLEME ÇALIŞMALARI DA SÜRÜYOR

Öte yandan Akdeniz'e aralıksız hizmet veren fen işleri ekipleri, Karaduvar ile Müfide İlhan Mahallesi'nin muhtelif sokaklarında asfalt yama; Barış, Güneş, Gündoğdu, Şevket Sümer ve Siteler mahallelerinin muhtelif sokaklarında da kilitli parke taşı, kaldırım ve karo tamirati ve yenileme hizmetine aralıksız devam ediyor. Yeni Mahallede ise kimi bölgelerde kaldırım bordür taşları boyanıp yenileniyor.

İlkokul mezunu annesi çalıştırdı, görme engelli kızı üniversiteyi kazandı

(İHA) - Mersin'in Silifke ilçesinde ilkokul mezunu annesinin kendisine kitapları okuması ile üniversite sınavlarına hazırlanan doğuştan görme engelli Nazalin



Selvi, üniversite sınavında ilk 10 bin sıralamasına girdi.

Silifke ilçesine bağlı Atayurt Mahallesi'nde yaşayan, gündelik işlerde çalışan Selahattin ve ev hanımı Emine Selvi'nin kızı olan Nazalin, ilkokulu Adana'da Oğuz Kağan Köksal Görme Engelliler Okulunda, lise eğitimini ise Atayurt Gazi Çok Programlı Anadolu Lisesinde tamamladı. Öğretmenleri, arkadaşları ve ailesinin desteğiyle liseyi birincilikle tamamlayan Nazalin, annesinin kendisine okuduğu kitapları ezberleyerek hazırladığı üniversite sınavında sözelde ilk 10 bin sıralamasına girdi.



ÖRNEK DAVRANIŞ



(İHA) - Mersin'de ormanlık ve piknik alanlarında düzenlenen çevre etkinliğinde, yaş almış bireyler ve yaşlı bakım merkezi personeli cam şişe, kağıt, naylon gibi yangın riski taşıyan atıkları toplayarak geri dönüşüme kazandırdı, hem doğaya katkı sundu hem de toplumsal farkındalık mesajı verdi.

Mersin'in merkez Mezitli ilçesine bağlı Kuyuluk Ormanı'nda, farkındalık oluşturmak amacıyla Özel Kamal Şahin Yaşlı Bakım Merkezi tarafından çevre temizliği etkinliği düzenlendi. Etkinliğe, yaş almış bireyler ve bakım merkezi personeli katıldı. Katılımcılar, ormanlık alanda cam şişe, kağıt ve naylon gibi atıkları toplayarak geri dönüşüme kazandırdı. Etkinlik öncesinde, yaşlı bireyler ve çalışanlara Mersin Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Daire Başkanlığı ekipleri tarafından, muhtemel bir orman yangınına karşı yapılması gerekenler hakkında bilgilendirme yapıldı.

"SON GÜNLERDE ARTAN ORMAN YANGINLARINA DİKKAT ÇEKMEK İSTEDİK"

İnşaat, turizm ve otelcilik gibi birçok alanda faaliyet gösteren iş insanı, aynı zamanda Özel Kamal Şahin Yaşlı Bakım Merkezi'nin sahibi Nihat Şahin de etkinliğe katılarak destek verdi. Merkez olarak, son günlerde artan orman yangınlarına dikkat çekmek amacıyla anlamlı bir sosyal farkındalık çalışması oluşturduklarını ifade eden Şahin, "Kurumda bulunan, yaş almış olan konuklarımızla, büyüklerimizle birlikte, bölgemizdeki piknik alanlarımızda gıdasal atık ürünlerinden, kris-

talleşebilecek olan, mercekleyebilecek olan ürünleri toplamaya gayret ediyoruz" dedi.

"VATANDAŞLARIMIZA DA ÖRNEK OLMAYA ÇALIŞIYORUZ"

Pikniğe gelen vatandaşların bıraktığı çöpleri topladıklarından bahseden Şahin, "Biz burada piknik alanlarına bırakılan çöpleri toplamaya çalışıyoruz. Gelen vatandaşlarımız da örnek olmaya çalışıyoruz. Mevcuttaki yangınlar bizler gibi vatandaşları üzmektedir. Bundan dolayı bir farkındalık programı oluşturduk" ifadelerini kullandı.

"YANGINLARIN YÜZDE 90'I İNSAN KAYNAKLI"

Şahin, orman yangınlarının yüzde 90'ının insan kaynaklı olduğunu belirterek, "Etkinliğimizin amacı yalnızca doğayı temizlemek değil, aynı zamanda yangınların yüzde 90'ı insan kaynaklı olduğunu hatırlatarak, her bireyin doğaya karşı sorumluluğu olduğunu vurgulamaktır. Etkinlik sonunda yaşlılarımız; 'ağaç dikemeyebiliriz ama en azından onları yakmamak için dikkatli olabiliriz' mesajını verdi" diye konuştu.

"DOĞA HEPİMİZİN ORTAK MİRASIDIR"

Şahin, etkinlikte, hem doğaya sahip çıktıklarını hem de yaş almışların topluma katkı vermeye devam ettiklerini ifade ederek, "Doğa hepimizin ortak mirasıdır, bizden sonraki nesillere bırakabileceğimiz en değerli armağandır" dedi.

MELİKE FIDANCI

TOPLUMUN SANIK
KÜRSÜSÜ
ÇOCUK VE SUÇ

Mattia Ahmet Minguzzi'nin öldürülmesiyle başlayan tartışmalar, ceza adaletinin en kırılğan alanına, çocuklara dokundu. Failin "çocuk" olması, bir kesim için başlı başına bir indirim gerekçesi, bir diğer kesim için ise büyük bir öfkenin hedefi oldu. Oysa konu ne failin yaşı ne

cezanın oranı. Konu bu toplumsal düzenin neden çocukları suça karşı karşıya bıraktığı. Hukukun da, toplumun da yüzleşmekten kaçtığı yer burası. "Suça sürüklenen çocuk" ifadesi, hukuk sisteminin çocuğu sadece eylemiyle değil, içinde bulunduğu koşullarla birlikte değerlendirmesi gerektiğini anlatır. Bu kavram, cezadan önce sorumluluğu, yaptırımdan önce müdahaleyi çağırır. Fakat hukuk, çoğu zaman kendi iç çelişkileriyle bu kavramı boşaltır. Suçu bireysel faille sınırlar, koşulları görmez. Oysa hukuk felsefesi açısından bakıldığında, failin özgürlüğü kadar, o özgürlüğü biçimlendiren yapılar da değerlendirilmeli. Klasik ceza teorisinin "fail sorumludur" önermesi, sosyal gerçeklikten koptuğu anda bugün de yaşadığımız gibi salt cezalandırma arzusunun dönüşü.

Bugün bu ülkede birçok çocuk suça sürükleniyorsa, burada bireysel niyetten

daha fazlası var. Eğitimde, barınmada, sosyal destek mekanizmalarında, yani temel haklara erişimde büyük bir eşitsizlik yaşanıyor. Devlet, çocukları korumak yerine, onların suça itilmesini izliyor. Sonra da "ceza ehliyeti vardı mı yoktu mu" gibi teknik tartışmalara sığınıyor. Bu bir adalet arayışı değil, sorumluluktan kaçış biçimi. Hukuk, yalnızca kimin ne yaptığına değil, neden yaptığına da bakmak zorundadır. Modern hukuk sistemlerinde çocuklara ilişkin özel düzenlemelerin temelinde bu anlayış yatar. Çocuğun davranışını, onun içinde bulunduğu ortamdan bağımsız düşünülemez. Ama ceza adaletinin dili hâlâ 18. yüzyıldan kalma bir birey tasavvuruna dayanıyor. Rasyonel, özgür ve sonuçlarını bilen bir fail. Oysa bir çocuk, kararlarını özgürce alacak bilgiye, deneyime ve psikolojik olgunluğa sahip değildir. Bu yüzden çocuk adaletinin varlığı, bir yumuşatma

değil, bir mesruiyet sınavıdır.

Mattia'nın ölümü sonrasında büyüyen öfke, sorumluluğu tartışmaya yönelmeli. Çünkü hukuk, sadece geçmişiyi yargılayan bir mekanizma değildir. Aynı zamanda geleceği inşa eden bir araçtır. Eğer ceza, toplumu dönüştürmüyorsa, yalnızca intikam duygusunu tatmin eder. Adalet, sadece acıya karşılık vermekle değil, bir daha yaşanmaması için yapısal önlemler almakla ilgilidir.

Bir çocuğun suç işlemesi, sistemin başarısızlığının en açık göstergesidir. Bu başarısızlık, o çocuğun değil, onu oraya bırakan herkesin sorumluluğudur. Bugün çocukları suçtan koruyamayan bir toplum, yarın hiçbir suçu engelleyemez. Bu yüzden meselemiz, bireysel cezanın ağırlığı olmaktan öte toplumsal önlemlerin yetersizliğidir. Çocuk ceza adaleti, kamusal sorumluluğun en ciddi alanıdır.

DEVA Partisi Genel Başkan Yardımcısı ve **Mersin Milletvekili Mehmet Emin Ekmen**, bir diyanet görevlisi hakkındaki iddialar nedeniyle, Diyanet İşleri Başkanlığının hac hizmetlerine dair maliyetlerin yıllardır Sayıştay denetimi dışında bırakılmasına dikkat çekti.

HAC HARCAMALARI NEREDE, KİM DENETLİYOR, KİM BİLİYOR?

MUT BEYAZ İNCİRİ İHRACATA GİDİYOR



(İHA) - Mersin'in Mut ilçesinde yetiştirilen ve aromasıyla dikkat çeken Mut beyaz inciri, bu sezon yurt dışına açılarak ihracata başladı. İlk hasatta kilosu 200 liradan alıcı bulan beyaz incir, şu anda ihracata kilosu 180 liradan satılıyor. Tarımda yılın 12 ayı üretimin sürdüğü Mut ilçesinde; kayısı, erik, zeytin, nar, elma, kavun, karpuz ve sebze gibi ürünlerin yanı sıra bu sezon beyaz incir de yurt dışı pazarında yerini aldı. İlçede 5 bin dekar alanda üretimi yapılan beyaz incirde bu yıl 35 bin ton rekorla bekleniyor. Türkiye'nin sofralık kayısı ihtiyacının yüzde 85'ini karşılayan Mut'ta, erik sezonunun sona ermesiyle birlikte şimdi de incir hasadı hummalı bir şekilde sürüyor. Özellikle rengi, tadı, aroması, iriliği ve sevkıyata dayanıklılığı ile öne çıkan Mut beyaz inciri, Almanya ve Dubai pazarlarında rağbet görüyor.

İhracatçı Ayta Acar yaptığı açıklamada, hasadın henüz tam olarak başlamadığını ve bu nedenle talepleri karşılamakta zorluk çektiklerini belirterek, "Mersin'in Mut ilçesinde incir hasadımız başladı. Ancak henüz hasat tam olarak oturmadı. Günlük tır bazında sevkiyat istiyoruz ama şu anda tonajda sıkıntı yaşıyoruz. Üreticilerimizden ricamız, kaliteli ürün toplamaları ve seçim yapmaları. Dökme ürünün kilosu 150 lira, ihracatlık ürünün kilosu ise 180 lira. Üretici bizi desteklerse biz de fiyatları yüksek tutarak onlara katkı sağlarız" dedi. Incirlerin Almanya'ya kara yoluyla 6 günde, Dubai'ye ise uçakla 2 günde ulaştığını belirten Acar, "Ambalajlı ürünler Almanya'ya gidiyor. Diğer ambalajda olanları ise Dubai'ye gönderiyoruz. 1 kiloluk ambalajlarda yaklaşık 8 adet incir bulunuyor. Kaliteli üretimle her bir incir 150 gram civarında geliyor" ifadesini kullandı.



DIYANET 10 YIL DENETİMSİZ KALDI



Haber: Kadri DUMAN

Hac organizasyonunda görevli bir diyanet görevlisi hakkındaki iddialar nedeniyle TBMM Genel Kurulu'nda, basın toplantılarında ve daha önce vermiş olduğu soru önergelerindeki soruları tekrar gündeme taşıyan Ekmen, "Diyanetin hac organizasyonunda görevli bir kişi hakkındaki iddialar nedeniyle hatırlatmak gerekir ki Diyanetin hac hizmetleri tam 10 yıldır Sayıştay denetimi dışındaydı. 2014 yılına kadar Sayıştay Diyanet İşleri Başkanlığı'nın hac organizasyonlarını denetliyordu. Sonra yetki Devlet Denetleme Kuruluna devredildi ancak 2014'ten bugüne kadar, yani son 10 yıldır kamuoyu hiç bir denetim raporu hakkında bilgi sahibi değil. Yani Diyanet'in hac harcamaları 10 yıldır adeta denetim dışındaydı. Sayıştay tamamen devre dışı bırakılmıştı. Üstelik Devlet Denetleme Kurulunun raporlarına da kimse erişemiyordu. Bir yıldır verdiğim soru önergeleri, düzenlediğim basın toplantıları ve Meclis Genel Kurulu'ndaki konuşmalarla yaptığım ısrarlı takip sonrası, 7549 sayılı yasanın 5. maddesi görüşmelerini bir fırsata çevirerek, tüm muhalefet gruplarının desteği ve AK Parti Grubu'nun iknasıyla nihayet hac hizmetlerini yeniden Sayıştay denetimi kapsamına alındı." açıklamasında bulundu.

HAC HARCAMALARI NEREDE, KİM DENETLİYOR KİM BİLİYOR?

Ekmen, çeyrek altın biriktirerek hacca gitmeye çalışan vatandaşları hatırlatarak, "2013 yılı Sayıştay raporunda, hac hizmetlerine dair 14 sayfalık bir denetim yapılmış. 2012 yılında 5 sayfa, 2014 yılında ise 8 sayfalık

denetim raporu var. Ancak 2015'ten sonra Sayıştay raporlarında Diyanet yok. Şu anki uygulamada, ilgili denetimlerin Bakanlar Kurulu ve Cumhurbaşkanlığı kararlarına göre, yalnızca Bakanlık Teftiş Kurulu ve Cumhurbaşkanlığı tarafından ihtiyaç halinde yapılabileceği belirtiliyor. Bunun üzerine Diyanet İşleri Başkanlığının internet sitesini araştırarak, tüm sayfalarını tek tek inceledim. Ancak hiçbir denetim raporuna ulaşamadım. Ardından Türkiye Diyanet Vakfı'nın sitesini araştırdım. Tüm yılların faaliyet raporlarını indirdim. 2021 ve 2022 raporlarında, ilginç bir şekilde, hac ve umre işlemleriyle ilgili bölüm aynı sayfada yer alıyor: Sayfa 89. Orada şöyle yazıyor: 'Hac ve umre muhasebe işlemleri, ilgili mevzuat ve Diyanet İşleri Başkanlığı ile Türkiye Diyanet Vakfı arasında yapılan iş birliği protokolü çerçevesinde yürütülmektedir.' Sormak gerekiyor: Bu bilgilere nerede? Ne kadar para kazandınız? Nereye ne kadar harcama yaptınız? Zarar mı ettiniz, kâr mı ettiniz? Neden bunları kamuoyu ile paylaşmıyorsunuz? Sayıştay denetimi yok, Diyanet Vakfının raporları yetersiz. Diyanet İşleri Başkanlığının sitesinde de bu bilgiler bulunmuyor. Biz bunları nereden öğreneceğiz? Hac ibadetini yerine getirebilmek için yıllarca birikim yapan, her ay çeyrek altın alarak umutla sıraya giren vatandaşın hakkı ve helali söz konusudur. Bu nedenle harcanan her kuruşun hesabı açık ve şeffaf biçimde kamuoyuna sunulmalıdır" dedi. Ayrıca Ekmen, Sayıştay denetiminin hac organizasyonu maliyetleri hakkında hayra vesile olacağına, bu şekilde hac bedelinin ucuzlabileceğini belirtti.

Akıllı limanlar, MDTO Meclisinde ele alındı

(İHA) - Mersin Deniz Ticaret Odası'nda (MDTO) düzenlenen toplantıda, "Türk Limanlarının Akıllı, Sürdürülebilir ve Güvenli Liman Olma Düzeylerinin Belirlenmesi" konusu ele alındı. MDTO Temmuz Ayı Olağan Meclis Toplantısı, Meclis Başkanı Jozef Atatürk başkanlığında gerçekleştirildi. Toplantının konukları Mersin Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. İsmail Yağcı ve Dr. Lina Öztürk Özgül oldu. İkili, "Türk Limanlarının Akıllı, Sürdürülebilir ve Güvenli Liman Olma Düzeylerinin Belirlenmesi" başlıklı projeleri hakkında meclis üyelerine bilgi verdi. Sunumunda, Avrupa Yeşil Mutabakatı, Fit for 55 ve IMO 2030 gibi uluslararası stratejilerle uyumlu bir izleme-değerlendirme sistemi sunmayı amaçlayan 'Akıllı Liman Endeksi'

(Smart Port Index - SPI) tanıtıldı. Endeks, limanların dijital dönüşüm ve sürdürülebilirlik düzeylerini; akıllı operasyonlar, çevre ve enerji yönetimi ile güvenlik sistemleri başlıkları altında değerlendiriyor. Dr. Lina Öztürk Özgül, sunumunda günümüz limanlarının çok daha hızlı, verimli ve dijital çalışmasının beklendiğine dikkat çekerek, gelişen teknolojiye ayak uyduramayan limanların önümüzdeki 20 yılda varlıklarını sürdürmeyeceklerine dair literatür bulgularını paylaştı. Özgül, literatürde sıkça geçen 'akıllı liman' kavramına rağmen limanların bu konudaki seviyelerini ölçen kapsamlı bir endeksin eksik olduğunu, bu projeye bu boşluğu doldurduklarını belirtti.



AYHAN KIZILTAN



**YASALAŞTIRILMALI:
YANAN YA DA YAKILAN
ORMANLIK ALANLAR
ORMAN VASFINDAN
ÇIKARILAMAZ...**

Uğurola Mersin, uğurola Türkiye...
Yanıyoruz...
Türkiye'nin dört bir yanında peş
peşe çıkan ya da çıkarılan yangınlarla
yeşillerimiz karaya döndü.
Makus talih mi acaba?
Makus talih denebilir mi bu felake-
te?

**Adeta AĞAÇ SOYKIRIMINA
UĞRUYOR TÜRKİYE.**

Araştırdım:
Yanan bir ormanın yerine dikilecek
yeni bir ormanın tam olarak yetişmesi,
yani ekolojik işlevlerini yerine getiren,
olgun ve dengeli bir orman haline gelmesi
20 ila 100 yıl arasında sürebilir.

Ormanın yalnızca ağaç olması
değil; kuşların, hayvanların, böceklerin,
mantarların, su döngüsünün ve toprak
canlılarının da geri gelmesi gerekir.

Bu da ormanı tam anlamıyla
iyileşmiş kabul edebilmek için daha uzun
süreler anlamına gelir.

Doğal Yenilenme (100 yıl): Orman
kendi haline bırakılırsa tam bir iyileşme
yaklaşık 100 yılı bulur.

Ağaçlandırma (50 yıl): İnsan eliyle
fidan dikilirse orman daha hızlı toparlanır
- 50 yılda %100'e ulaşabilir.

Ekosistem Restorasyonu (70 yıl):
Sadece ağaç değil; böcek, mantar, kuş,
toprak canlıları ve su döngüsü de dikkate
alınırsa süreç daha uzun, ama daha kalıcı
olur.

Yani aynı insan gibi, yetiştirilmesi
çok emek isteyen ve yaşamını sürdürebil-
mesi de en az yetiştirilmesi kadar emek
isteyen bir varlık.

Çocuğunuzu doğuruyorsunuz,
büyütüyorsunuz, büyüdükten sonra da
sürekli izliyorsunuz; arkasını takip ediyor-
sunuz.

Aç mı kaldı, açıkta mı kaldı diye
sürekli aklınızda.

İşte çocuklarımız kadar önemlidir
ağaçlarımız, ormanlarımız.

Onları da canımız gibi korumalıyız.
Yaşamamızı sürdürmemizi sağla-
yan en önemli varlıklardandır ağaçlarımız,
ormanlarımız.

**DEĞİŞTİRİLEMEZ BİR YASAYLA
KORUNMALI ORMANLARIMIZ...**

Halkımızda hep bir güvensizlik

duygusu hakim...

Nerede, ne zaman bir orman yan-
gını çıksa büyük çoğunluk "bu işin altında
bir iş var, kesin buraya birileri bir şeyler
yapacak buraya onun için yaktılar burayı"
diye düşünüyor."

Çoğunlukla da birileri bir şeyler
yapıyor yanan orman alanları zaman
içinde...

Bunun önüne geçmek için şu
minvalde bir değiştirilemez bir yasa
çıkarılmalı; **"YANAN YA DA YAKILAN ORMANLIK
ALANLAR ORMAN VASFINDAN ÇIKARILAMAZ,
YERİNE BAŞKA BİR ŞEY YAPILAMAZ, ANCAK YENİ
BİR ORMAN YETİŞTİRİLİR."**

Bu şekilde belki de yangın olayları
da bertaraf edilebilir.

Yangınların çıkma olasılıklarını en
aza indirmek için önlemler ve eğitim
çalışmaları yapılmalı.

Ana Sınıflarından başlamak üzere,
hani ağaç yaşken eğilir ya, biz de insanla-
rımızı doğayı koruma konusunda etkili bir
şekilde eğitmeliyiz.

Bizim halkın Mangal Sevdası bir
başka, nerede ağaçlık bir yer görsek
hemen orada mangal yakma içgüdümüz
harekete geçiriyor bizi.

Geçtiğimiz yıl yine yaz aylarında
çıkan yangınlarla ilgili 20 Ağustos 2024
tarihinde MANGAL SEVDASI... başlıklı bir
yazı yazmışım.

Rahmetli Cem Karaca'nın bir şar-
kısından esinlenerek kurduğum "Man-

gal sevdasına kardaş, yaktığınız Orman
bizim..." cümlesiyle başlayan bir yazı.

Bu cümleyi şu biçimde de kulla-
nabiliriz: "Yer Açmak Sevdasına kardaş,
yaktığınız Orman bizim..."

Orman köylerinde çıkabilecek
yangınlara kısa sürede yerinde ilk müda-
haleleri yapabilecek mekanize ekipmanla
donatılmış yangınla mücadele ekipleri
kurulabilir.

Orman köylüleri de ayrıca ekono-
mik olarak güçlendirilmelidir.

Ne de olsa ilk müdahaleyi onlar
yapacaktır.

Bu konuda uzmanlar çalışıp bir
plan ortaya konsun, bir yangınla mücadele
yönetmeliği çıkarılsın.

Herkes görevini bilsin ve yapması
gereklerini yapsın.

Yoksa böyle her yangından sonra
suçlu arayıp birbirimizi yemeyelim.

ÇOCUKLARA, GENÇLERE...

Unutma!

**"Bir kıvılcım ormanı yok eder, Bir çocuk
dünyayı değiştirir!"**

**"Ormanlar nefesimizdir. Oksijen üretir,
karbonu tutar"**

"Ateşin Şakası Yok! Ormanlar Yanmasın!"

**"Doğaya Atılan Her Çöp, Geleceğe Atılmış
Bir Tehdittir"**

"Orman hayvanların evidir, saygılı ol!"
YANGIN GÖRÜRSEN HEMEN 112'Yİ ARA!
Hoşça kalın, haftaya yine buradayız...



KEREBİÇTE

YÜZLER

GÜLÜYOR

**Mersin'in ünlü tatlısı
kerebiç yerli ve
yabancı turistlerin
ilgi odağı oldu.**



**ÖZEL HABER
CEYLAN
KURTULMUŞ**



Daha çok Ramazan
ayında tüketilen kerebi-
çin yaz sezonu ile birlikte
tüketiminin arttığı öğre-
nildi.

TURİSTLERİN İLGİSİ YÜKSEK

Kerebiç satıcısı Aydın
Abukan, yaz aylarında
daha çok turistlere yöne-
lik çalıştıklarını söyledi.
Kente gelen yerli yabancı
turistlerin kerebiçlere
ilgisinin oldukça yük-
sek olduğunu kaydeden
Abukan, "Kerebiçlerimiz
yaz aylarında daha çok
hediye olarak işlem
görüyor. Şehrimizi ziyaret
eden turistlerimiz bu eşsiz
lezzetlerin önce tadına
bakıyor, sonra da sevdikle-
rine hediye olarak alıyor-
lar" dedi.

**MERSİNLİLER DAHA ÇOK
RAMAZAN AYINDA
TÜKETİYOR**

Yerel halkın kerebiçi daha
çok Ramazan ayında
tükettiğini anlatan Aydın
Abukan, "Mersinimizin
vazgeçilmez lezzeti kere-
biçi Mersinli vatandaşla-
rımız daha çok Ramazan
ayında tüketiyor. Yaz ve
tatil sezonunu şehri-
mizde geçirmek isteyen
turistlerimiz ise kerebiç
ve cezerye gibi şehrin ün
yapmış lezzetlerini mutla-
ka tatmak istiyorlar" diye
konuştu.

ALTIN ALAN YOK



**Mersin Kuyumcular Odası Başkanı İsa Varlıklı,
faiz oranlarının düşmesiyle beraber altında her
hangi bir yükselişin yaşamadığını söyledi.**



Altının stabil olarak
konumunu koruduğunu
anlatan başkan Varlıklı,
vatandaşların bozdurdıkları
altınları banka mevduatlarına
yatırdığını söyledi.

**VATANDAŞ ALMAKTAN
ÇOK SATIYOR**

Vatandaşların altın
almaktan daha çok sattığına
vurgu yapan Mersin Ku-
yumcular Odası Başkanı İsa
Varlıklı, piyasanın son derece
durgun olduğuna dikkat
çekti.

VATANDAŞ MEVDUATA YÖNELDİ

**ALTINDA HİÇ BİRŞEY
DEĞİŞMEDİ**

Yıl sonuna kadar
altının gram fiyatını 5 bin TL
olarak gördüklerini anla-
tan Varlıklı sözlerini şöyle
sürdürdü;

"Amerika ile Japon-
ya'nın anlaşma imzalaması
ve yine faizlerin düşmesiyle
birlikte altın yükselir diye
düşünüyorduk ancak hiç bir
şey değişmedi. Altın fiyatları
şu an yerinde sabit şekilde
duruyor. Kuyumcu esnafının
işleri çok durgun. Hepimiz
bekliyoruz" diye konuştu.

**ABD FED'İN FAİZ ORANINI
AÇIKLAMASI
BEKLENİYOR**

Yatırımcı için en güvenli
limanın her zaman altın
olduğunu ifade eden İsa
Varlıklı, " ABD (FED) faiz
oranlarını bugün açıklayacak
diye bekliyoruz. Açıklanan
rakamla birlikte altında
hareketlenmeler yaşanabilir.
Altın uzun vadede her za-
man kazandıran bir yatırım
aracıdır. Şu an da 4 bin 300
seviyelerinde seyir eden
altının gramının yıl sonuna
kadar 5 bin TL seviyelerine
ulaşacağını hesap ediyoruz.
Ancak ilerleyiş bu rakamın
üzerine çıkacak gibi gözükü-
yor" şeklinde konuştu.

ÇOCUKLARDA DİJİTAL DENGİ VE RUH SAĞLIĞINA DİKKAT

SANKO Üniversitesi Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzman Psikoloğu Gizem Başkılıç Turan, ekranla büyüyen çocuklarda dijital dengenin sağlanmasının ruh sağlığı açısından kritik öneme sahip olduğunu söyledi.



(İHA) -Yaz mevsiminin çocukların uzun eğitim döneminin ardından dinlendiği, eğlendiği ve yeni deneyimler kazandığı zaman dilimi olduğunu ancak teknolojinin günlük yaşantıda bu denli yoğun yer kaplamasının, yaz tatillerini de ekransız hayal etmeyi zorlaştırdığını ifade eden Uzm. Psikolog Turan, "Tablet, telefon, televizyon ya da bilgisayar fark etmeksizin, ekranla geçirilen zaman her gün artıyor. Bu durum yalnızca fiziksel olmakla kalmayıp, duygusal ve sosyal gelişimi de etkileyebiliyor" dedi.

Yaz tatilinde dijital dengenin sağlanmasının çocukların ruh sağlığı açısından kritik öneme sahip olduğuna dikkat çeken Uzm. Psikolog Turan, "Ekran süresinin kontrolsüz şekilde artması dikkat dağınıklığı, uyku bozukluğu, öfke nöbetleri, sosyal geri çekilme ve ilişki kurma becerilerinde zayıflama gibi pek çok sorunu beraberinde getiriyor. Oysa yaz tatili, dijital detoksun en kolay uygulanabileceği bir fırsat dönemidir. Bu da hem fiziksel sağlığı hem de duygusal düzenleme becerilerini olumsuz etkiliyor. Üstelik küçük yaşta ekranla kurulan yoğun ilişki, çocukların gerçek hayattaki oyunlara, arkadaşlık ilişkilerine ve aile etkileşimlerine karşı duyarısızlaşmasına yol açabiliyor. Dijital dengeyi sağlamak yasaklayıcı ya da cezalandırıcı bir yaklaşımla değil, yönlendirici ve sınır koyan bir tutumla mümkün olabilir" ifadelerini kullandı.

siniz. Aynı zamanda süre belirlerken birlikte bir zaman çizelgesi oluşturmak, çocuğun da bu süreçte katılımını sağlar. İçeriği Birlikte Seçin: Hangi çizgi filmin, oyunun ya da uygulamanın çocuğunuza uygun olduğunu belirlemek ebeveynin sorumluluğundadır. Kaliteli içerikler tercih edilmeli ve mümkünse çocukla birlikte izlenmeli. Bu hem denetimi kolaylaştırır hem de paylaşım anına dönüşür. Ekran Yerine Alternatif Sunun: Sadece "Hayır, izleyemeyiz" demek yerine, "Bugün birlikte parka gidelim mi?" ya da "Yeni bir masa oyunu denemek ister misin?" gibi alternatifler sunmak çocuğun ekran dışı zamanla olumlu bağ kurmasına yardımcı olur. Yatmadan En Az Bir Saat Önce Ekranı Kapatın: Uyku kalitesiyle doğrudan ilişkili olan mavi ışık, ekran başında geçirilen sürenin uzamasıyla çocuklarda uykuya dalmayı zorlaştırıyor. Bu nedenle ekranla vedalaşma saati belirlemek önemlidir. Rol Model Olun: Çocuklar söyledığımızı değil yaptığımızı örnek alır. Eğer elimizden telefon düşmüyorsa, çocuğun ekranla sağlıklı bir ilişki kurması da zorlaşır. Dijital denge önce ebeveynle başlar. Bu nedenler aile içindeki tutum belirleyicidir" şeklinde konuştu.

TEKNOLOJİ YASAKLANMAZ, YÖNETİLİR

Teknolojiyi tamamen hayatımızdan çıkartmanın mümkün ya da gerekli olmadığını hatırlatan Uzm. Psikolog Turan, "Ancak çocukların gerçek hayatla temas kurabilmesi, bedensel hareketlerini artırması, hayal gücünü kullanabileceği oyunlar oynaması ve sosyal becerilerini geliştirebilmesi için ekran kullanımının sınırlı ve denetimli olması büyük önem taşıyor. Çocuklar için en kıymetli ekran aslında ebeveynlerin yüzüdür. Onlarla göz göze gelin, birlikte gülün, birlikte oynayın. Yaz tatili yalnızca güneşli günlerin değil, bağların da güçlendiği bir zaman olabilir" diye konuştu.

"EKRANLA SAĞLIKLI BİR İLİŞKİ KURMANIN BEŞ TEMEL ADIMI"

Ekranla sağlıklı bir ilişki kurmanın beş temel adımını sıralayan Uzm. Psikolog Turan, "Zaman Sınırı Koyun: 2 yaşından küçük çocuklarda mümkün olduğunca ekrandan uzak durmak önerilirken, okul öncesi ve ilkököl çağındaki çocuklarda ise günlük toplam ekran süresi bir saati geçmemelidir. Ekran süresini çocuğunuzun yaşını 10 ile çarparak sağlıklı süre hesaplaması yapabilir-

KAN ŞEKERİ TÜM ORGANLARI ETKİLİYOR



ağızdan alınan ilaçlarla kontrol altına alınabilen bu form, zamanla insülin gerektirebilir. Tip 1 diyabet ise genellikle çocukluk döneminde başlar ve yaşam boyu insülin tedavisi gerektirir. Ancak bu ayrım mutlak değil, ileri yaşlarda da tip 1 diyabet gelişebilir. Birçok diyabet vakası asemptomatik olarak seyredebiliyor. Yani kişi herhangi bir belirti yaşamadan, tesadüfen yapılan kan şekeri ölçümüyle diyabet tanısı alabiliyor. Bununla birlikte, çok su içme, sık idrara çıkma, ağız kuruluğu ve kilo kaybı gibi klasik semptomlar da göz ardı edilmemeli" dedi.

"TEDAVİDE İNSÜLİN BİR CEZA DEĞİL, GEREKLİLİK"

Prof. Dr. Melek Eda Ertörer, diyabet tedavisinde insülin kullanımının bir ceza değil, ihtiyaç olduğuna dikkat çekerek, "Özellikle tip 1 diyabetli bireylerde insülin tedavisi vazgeçilmez bir unsurdur. Tip 2 diyabet ise bazı dönemlerde -örneğin stres, ameliyat, enfeksiyon gibi durumlarda- geçici insülin ihtiyacı doğatabilir. Hastaya, 'diyetine uymazsan insüline başlarsın' demek son derece yanlış bir yaklaşımdır. İnsülin, yaygın ön yargıların aksine hastalığın doğal seyrine göre gerekli hale gelen bir tedavi aracıdır" diye konuştu.

Diyabetin uzun yıllar kontrolsüz kalması durumunda, pankreasın insülin üretim kapasitesinin de giderek azaldığını belirten Ertörer, bu nedenle diyabetle yaşayan bireylerin zamanla insüline ihtiyaç duymasının olağan olduğunu vurguladı. Ertörer, tedavi sürecinin kişiye özel olduğunu ve doğru yönetildiğinde yaşam kalitesini artırmanın mümkün olduğunu ifade etti.

"KENDİMİZİ KORUMAK ELİMİZDE"

Toplumda diyabetin görülme sıklığının yüzde 15'in üzerinde olduğunu belirten Prof. Dr. Ertörer, "Bu oran gizli diyabet ve prediyabet evresindeki bireyler dahil edildiğinde yüzde 30'lara kadar çıkmaktadır. Bu tabloyu tersine çevirmek için sağlıklı yaşam alışkanlıklarının benimsenmesi şart. Diyabetten korunmak için düzenli egzersiz yapmak, işlenmiş ve rafine şeker içeren gıdalardan uzak durmak, kompleks karbonhidratları tercih etmek, sigaradan uzak durmak ve ideal kiloyu korumak önemli. Bu öneriler yalnızca diyabetten değil, kalp-damar hastalıkları ve obezite gibi diğer kronik hastalıklardan da korunmada etkilidir" dedi.



KANSIZLIK GÜNDELİK YAŞAM KALİTESİNİ SESSİZCE DÜŞÜRÜYOR

(İHA) - "Sessiz tehlike anemi, halsizlikten nefes darlığına kadar günlük yaşamı etkileyen belirtilerle sinsice ilerliyor" diyen Dr. Niiar Alioğlu; kansızlığın nedenlerini, risk faktörlerini ve etkili tedavi yöntemlerini açıkladı. Erken teşhis ve doğru beslenmenin öneme dikkat çekti.

Toplumda oldukça yaygın görülen ancak çoğu zaman fark edilmeyen kansızlık (anemi), vücudun dokularına yeterli oksijen taşıyamaması nedeniyle ciddi sağlık sorunlarına yol açabiliyor. BHT CLINIC İstanbul Tema Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Niiar Alioğlu, aneminin nedenleri, belirtileri ve etkili tedavi yöntemleri hakkında önemli açıklamalarda bulundu.

Dr. Alioğlu, aneminin kanda bulunan sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin sayısının veya oksijen taşıyan hemogloblin düzeyinin normalin altına düşmesiyle ortaya çıkan bir tablo olduğunu söyleyerek bu durumun, vücudun yeterince oksijen alamamasına neden olduğunu belirtti.

ANEMİYE YOL AÇAN DÖRT DURUMA DİKKAT

Dr. Niiar Alioğlu, aneminin altında yatan dört ana nedeni sıralayarak önemli bilgiler verdi. "İlk olarak, kan kaybının anemiye sıkça yol açtığını, özellikle mide ve bağırsak sistemindeki kanamaların veya kadınlarda regl dönemlerinin bu duruma örnek gösterilebilmektedir. İkinci nedenin kırmızı kan hücresi üretim eksikliği olduğunu, kemik iliği hastalıkları, böbrek yetmezliği ve kronik hastalıkların bu kategoriye girmektedir" dedi.

(İHA) - Prof. Dr. Melek Eda Ertörer, Türkiye'de giderek artan diyabet vakalarına dikkat çekerek diyabetin sadece 'şeker hastalığı' olarak algılanmasının büyük bir yanılsama olduğunu, bu metabolik bozukluğun kalpten böbreklere, gözlerden sinir sistemine kadar tüm vücudu etkileyen çok yönlü bir hastalık olduğunu vurguladı.

Günümüzde diyabetin görülme sıklığı yalnızca artmakta kalmıyor, hastalık çok daha genç yaş gruplarında ortaya çıkıyor. Başkent Üniversitesi Adana Dr. Turgut Noyan Uygulama ve Araştırma Merkezi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı'ndan Prof. Dr. Melek Eda Ertörer, özellikle çocukluk çağında dahi tip 2 diyabet tanısı konulabildiğini, bunun da modern yaşamın getirdiği kötü beslenme alışkanlıkları, hareketsizlik ve obezite ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtti. Ertörer, diyabetin artık sadece yaşlılara özgü bir hastalık olmadığını altını çizdi.

"BİRÇOK DİYABET VAKASI TESADÜFEN YAPILAN KAN ŞEKERİ ÖLÇÜMÜYLE ORTAYA ÇIKIYOR"

Prof. Dr. Ertörer, diyabetin iki ana tipi bulunduğunu belirterek, "Tip 2 diyabet toplumda en yaygın görülen formdur. Genellikle ileri yaşta ortaya çıkan ve başlangıçta

Vajinal enfeksiyonlarda 'daraltma' çözüm olabilir

(İHA) - Memorial Kayseri Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Filiz Dişçi, vajinanın esnekliğini kaybetmesi sonucunda oluşacak problemler ile ilgili bilgiler vererek, "Hastanın kronik vajinal enfeksiyonu gibi problemlerde kesinlikle vajinal operasyona ihtiyacı olabilir" dedi.

Vajinadaki esneklik kaybının ve kurulukların fiziksel sorunlara yol açabileceğini söyleyen Op. Dr. Filiz Dişçi, "Vajinal daraltma ameliyatları, vajen esnek bir doku olduğu için yaşla birlikte ve normal doğumla hatta sadece normal vajinal doğum olması şart değil, sezaryen doğumlarla birlikte de vajinanın esnekliğini kaybetmesi ve işlevini kaybetmesinden dolayı yaptığımız daraltma ameliyatlarıdır. Vajinal kuruluk, özellikle menopoz döneminde bu östrojen hormonunun eksikliğine bağlı olarak ya da bazı hastalıklarla birlikte,

sadece menopoz döneminde değil, bazı ilaçlar ve hastalıklarla birlikte vajende olması gereken sıvının olmaması ve kuruluğun oluşmasıyla birlikte yaşanan bir durumdur. Vajinal kuruluk aslında kulağa psikolojik bir sorunmuş gibi gelse de, aslında bu fiziksel sorunlara da yol açar vajinal enfeksiyonlara neden olabilir, ilişki sırasında problemlere yol açabilir. dedi.



[illegible]

Belirli römance Onurcu, sarımsı	E	AYDIN* (Sol istekli çocuğu yazar)	i	Kalay İnteraktif	S	Delici kışık oyunu Başgün- ma	E	Çizgi	H	Yıldızlı, ince, metal (plik	K	Oranlı, koyula	N	Bir nota Evlere su taşıma işi yapan	M	Gödece canlılık Tavarda (ki sayı)	F	Gece	T	Gökke dijiti	S	Bilgili, haberli Bir meyve	A	Anlamlı iz		
Taymaz ar	A	L	C	E	N	A	P	Oğulcu diğ	A	Z	I	Banyalı (ki yemeli) Karsık renkli	A	S	İ	D	E	Ü	Z	E	N	G	İ			
Önder, İder	D	L	L	İ				Dalkavuk	Y	A	L	A	K													
	Ş	E	F	L				Araç genc, Yemin	A	P	A	R	A	T								Misket	V	Anlamsız, boş söz	Kayıp	
Ölülere gery ve son mi demen Geyi diler işli sokak	V	A	L	E				Bağır, göğüs	A	N	T	A														
	D	İ	K	İ	Ş				S	İ	N	E										İlginç, İğli Dingil	A	İ	T	
Uğursuz	Y	F	İ					Akd Yedirdi çizme	U	A							Özgenç dizisi Çarpışan yönümlü bir yemak	A	İtkayırıc	Hile, deceke	Görüntülü mizik eser	K	L	İ	P	
	Ş	O	M	İ	S	İ	L	E	M	E																
"...TANLAP" (baş etme) Kubuk emme	L	E	Y	L	A			Baryum	B	A																
	R	E	T					Mışılama "...MENŞEY jeton-yem- ci	İ	Ş	T	İ	G	A	L											
At yavrusu Kıor	T	A	Y					Aç, ün Ayn halk halkın ya- rafların	E	S	A	N					Hasır otu	S	A	Z						
	C	L	A	U				Bir yam İşiti İhsan, İhsan	E	R	O	M	A	N			Teker takat, hepsi	H	E	R						
Vanta	E	L	R					Atınak	Ş	İ	S	T						A	Y	A						
	A	R	A	Ç				Cok kuytu Kışık Bunun İhsan	F	İ	N	O						Özgenç dizisi Çarpışan yönümlü bir yemak	A							
Kazanma, İhtilap	Cok dengeli İhtilap Özgenç sarımsı	T	İ	R				Zihni saray İhtilap İhtilap	T	A	N	K						İşlemiş İhtilap İhtilap	K	R	O	K	O	D	İ	L
	E	D	İ	N	İ	M		İhtilap	Y									O	n	B	i	d	ü			
Eğitim işleri sistem	R	A	Y	A				Sikar Sürüm	A	V								O	n	B	i	d	ü			
	M	A	A	R	İ	F		İhtilap İhtilap Küçük, fena	T	E	M	K	İ	N				O	n	B	i	d	ü			
Mendeliev Yumurtu	M	D						İhtilap İhtilap Küçük, fena	T	E	M	K	İ	N				O	n	B	i	d	ü			
	Z	A	İ	T				İhtilap İhtilap Küçük, fena	T	E	M	K	İ	N				O	n	B	i	d	ü			
Otorite	T	A	B					Kısa kışık	M	E	Ç															
	S	U	L	T	A				C	Ü	N	E	Y	T												
Halk meydanı	K	R						Semen Arzu atmak	R	A	F															
	A	G	O	R	A				D	İ	L	E	M	E	K											
Uygun bulma, tasvip	Y	a	r	a	r				Y	ü	z															
	O	N	A	M	A				S	A	T	I	H													
Kortaj Gösteriş, çalm	A	L	A	Y				İhtilap İhtilap Küçük, fena	P																	
	A	F	İ	K	R	O	K	İ																		
Suçlama	İ	T	H	A	M				U	T	A	H														



FINDIKTA ERKEN HASAT UYARISI

(İHA) - Fındıkta hasat tarihinin yaklaşmasıyla birlikte uzmanlardan erken hasat uyarısı geldi. Trabzon'da kesimlere göre 2025 yılı fındık hasat tarihleri geçtiğimiz günlerde belirlendi. Ticaret Bakanlığı Doğu Karadeniz Gümrük ve Dış Ticaret Bölge Müdürlüğü'nün genelgesi doğrultusunda toplanan komisyon-da alınan ortak karar neticesinde 250 metre rakıma kadar olan sahil kesiminde 3 Ağustos, 500 metre rakıma kadar olan orta kesimde 8 Ağustos, 500 metre ve üzerinde rakıma sahip olan kesimlerde ise 14 Ağustos'tan itibaren fındık toplanabileceği duyuruldu. Konuyla ilgili açıklama yapan Ziraat Mühendisleri Odası Trabzon Şube Başkanı Cemil Pehlivan ise sahada yaptıkları gözlemlere göre 250 rakım altındaki fındık bahçelerinde 3 Ağustos itibarıyla hasat için uygun koşullar oluşmadığı belirterek fındığın üçte ikisinin kızarmamış olması ve zurufundan zor ayrılması nedeniyle hasat için erken olduğu

uyarısında bulundu. Pehlivan, belirlenen fındık toplama tarihinin hasat için uygun olmadığını iddia ederek "Şu anki görüntü itibarıyla belirlenen tarih olan Ağustos ayının 3'ünde, bu bölgede 250 rakım altındaki alanlarda fındık hasadının uygun olmadığını belirtmek isterim. Eğer bu tarihte hasat yapılırsa randıman kaybı yaşanacaktır. Fındığın üçte ikisinin kızarmış olması gerekirken, görüldüğü üzere henüz yeterli kızarıklık yok; sadece kısmi kızarıklıklar mevcut. Bu durum belki de kuraklıktan kaynaklanıyor olabilir. Sahadaki gözlemlerime göre, 250 rakım altındaki fındık alanlarında 3 Ağustos itibarıyla hasat yapılmaması gerektiğini düşünüyorum. Çünkü fındığın üçte ikisi henüz kızarmamış, zorlukla zurufundan (kabuk) ayrılıyor. Aslında üretici, fındığın ne zaman toplanması gerektiğini biliyor. Ancak erken hasat yapıldığında bu, doğrudan üreticiye zarar veriyor. Çünkü randıman kaybı, gelir kaybı anlamına geliyor" dedi.

TESK VE KUVEYT TÜRK'TEN ESNAFA FİNANSAL DESTEK



(İHA) - Türkiye Esnaf ve Sanatkarları Konfederasyonu (TESK) ile Kuveyt Türk Katılım Bankası arasında Türkiye genelindeki yaklaşık 2 buçuk milyon esnaf ve sanatkarın finansal ihtiyaçlarını karşılamaya ve iş süreçlerini kolaylaştırmaya yönelik kapsamlı bir anlaşma imzalandı. Türkiye Esnaf ve Sanatkarları Konfederasyonu (TESK) ile Kuveyt Türk Katılım Bankası arasında önemli bir iş birliği protokolü imzalandı. Yapılan anlaşma kapsamında, Türkiye genelindeki yaklaşık 2 buçuk milyon esnaf ve sanatkarın finansal ihtiyaçlarını karşılamaya ve iş süreçlerini kolaylaştırmaya yönelik kapsamlı destekler sunulacak. "GÜÇLÜ İŞ BİRLİKLERİYLE ESNAFIMIZIN ÖNÜNÜ AÇIYORUZ" Esnaf ve sanatkarların mali yükünü hafifletecek anlamlı bir iş birliğine imza attıklarını söyleyen TESK Genel Başkanı Bendevi Palandöken, "Esnafımıza özel hazırlanan bu destek paketiyle, düşük POS komisyon oranları, uygun şartlarda araç finansmanı, ticari kredi kartlarında taksitlendirme imkânı ve fatura desteği gibi günlük işle-yişe doğrudan katkı sağlayacak çözümler sunuluyor.



500 BİN SOSYAL KONUT PROJESİ YOLDA

(İHA) -Türkiye genelinde yapılacak 500 bin konut projesi için somut adımlar atılmaya başlanıyor. Dar gelirli vatandaşları konut sahibi yapmak için hayata geçirilecek 500 bin konut projesinin hazırlıklarına başlandı. 81 ilde yapılacak konutlar ile dar gelirli vatandaşların ev sahibi yapılması amaçlanıyor. Konut arzının artırılması ile kira fiyatlarının makul seviyelere çekilmesi ve konut fiyatlarının ulaşılabilir hale getirilmesi hedefleniyor.

BAKAN ŞİMŞEK 'BAKAN KURUMUN PLANI' DİYEREK AÇIKLAMIŞTI
Hazine ve Maliye Bakanı Mehmet Şimşek de geçtiğimiz gün katıldığı bir televizyon programında projeye dikkat çekerken Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanı Murat Kurum'un 500 bin sosyal konut üretme planı olduğunu açıklamıştı. Kamu tarafından verilen desteklere vurgu yapan Şimşek, "Murat Bey hakikaten muazzam bir hızla gidiyor, büyük bir performans var. Hakkını vermek lazım, biz finansal olarak yetişemiyoruz, zorlanıyoruz. Kendisinin planı önümüzdeki 2-3 yıl içerisinde en az 500 bin sosyal konut üretmek. Bu da ağırlıklı olarak büyük şehirlerde" açıklamasını yapmıştı.

SEKTÖR TEMSİLCİLERİ PROJEDEN UMUTLU
Gayrimenkul ve inşaat sektöründen temsilciler, 500 bin konut projesinin hem konut arzını artırarak

piyasayı rahatlatacağını hem de dar gelirli vatandaşların erişilebilir fiyata ev sahibi olmasına katkı sağlayacağını belirtiyor. Projeye yönelik hazırlık sürecinin titizlikle yürütüldüğünü vurgulayan uzmanlar, uygulamanın özellikle büyük şehirlerde kira fiyatlarını dengeleyici etki oluşturmasını bekliyor.

"500 BİN KONUT PROJESİ DAR VE ORTA GELİRLİ İÇİN OLACAK"
Projenin hayata

geçirildiğinde vatandaşlara ve konut piyasasına yansımalarının olacağını belirten Emlak Uzmanı Ölcay Selvi, "Konut arzını artırma-mız gerekiyor. Özel sektör iştiraki, TOKİ, Emlak Konut işbirliği ile bunu yapabiliriz ve kira fiyatlarını aşağı çekebiliriz. Türkiye'deki ortalama inşaat süremiz 36 ay, 500 bin konut projesinin başlaması da önümüzdeki senenin ortasına denk gelse 2029'dan önce yeni konut üretimi tamamlanabilir. Mevcuttaki boş konutları kira ağına katmamız gerekli. 500 bin konut projesi dar ve orta gelirli olacak. 500 bin konut projesinde kredilendirme koşulları uygun şekilde olmalı, önceki projelerde de gördüğümüz hanesinde hiç kimsenin evi olmayan, hane gelirinin belli bir seviyeyi geçmemesi gibi koşullar olmalı. 500 bin konut projesinde de bu koşullar gibi uygulamalar olursa dar ve orta gelirli için geçerli olur. Yoksa dar gelirlinin hem kira ödeyip hem de kampanyaya katılması mümkün değil" ifadelerini kullandı.

Türkiye genelinde 500 bin sosyal konut inşa edilmesi için hazırlıklar başladı. Proje ile dar gelirli vatandaşların konut sahibi olması ve konut piyasasında denge sağlanması hedefleniyor.



PEGASUS, HAVACILIK VE SAVUNMA SEKTÖRÜNDE 'YILIN İŞVERENİ' SEÇİLDİ



(İHA) - Pegasus Hava Yolları, insan kaynakları alanındaki projeleriyle Stevie Awards for Great Employers 2025'te 10 farklı kategoride ödül kazandı. Şirket, İşe Alım ve İşveren Markası, Eğitim ve Gelişim, Yetenek Yönetimi ve İç İletişim alanlarındaki uygulamalarıyla öne çıktı.

Pegasus Hava Yolları, insan kaynakları alanında dünyanın en saygın ödül platformlarından biri olan Stevie Awards for Great Employers 2025'te önemli bir başarıya imza attı. Şirket, bu yılki ödüllerde üçü altın, beşi gümüş ve ikisi bronz olmak üzere toplam 10 ödül kazandı.

Havacılık ve savunma sektöründe 'Yılın İşvereni' seçilen Pegasus'un, aynı zamanda genç yetenekleri işe alım ve geliştirme süreçlerine yönelik özgün uygulamalarıyla katkı sağladığı aktarıldı. Genç yetenek kazanımı alanında yürütülen 'GoYoung' programı ve güçlü karma öğrenme yaklaşımıyla tasarlanan 'GoLead' liderlik programı altın ödüle layık görüldü.

Şirketin yenilikçi kabin memuru işe alım programı 'Cabin Crew Career Check', lider gelişimi ve iş sonuçlarına katkı odağındaki 'GoAhead' liderlik programı, çeşitlilik ve kapsayıcılığı esas alan 'Harmoni' girişimi ile iç iletişim ve yetenek yönetimi stratejileri gümüş ödül aldı. Genç istihdamına yönelik Staj programı 'JumpSeat' ve Pegasus Pilot Yetiştirme Programı da bronz ödüle değer bulundu.



Toroslar Belediye Başkanı Abdurrahman Yıldız, 24 Temmuz Gazeteciler ve Basın Bayramı kapsamında düzenlenen programda ilçeye büyük değer katacak "Tekstil Kent Projesi"ni kamuoyuyla paylaştı.

TEKSTİLKENT MÜJDESİ



TOROSLAR'DA TEKSTİL SANAYİ SİTESİ KURULUYOR



HABER MERKEZİ

Korukent Mahallesi'nde 100 dönümlük alanda hayata geçirilecek Tekstil Kent Projesi'nin 2026 yılında temelinin atılması planlanıyor.

Başkan Yıldız, projenin yalnızca sanayi açısından değil, aynı zamanda kadın istihdamı ve sosyal dönüşüm açısından da büyük bir rol oynayacağını vurguladı.

Toplantıda, Mersin Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Rüstem Kaya Tepe ve basın mensuplarının yanı sıra Mersin Tekstil Üreticileri Derneği (METÜD) Başkanı Kemal Dede ve Yönetim Kurulu Üyeleri de katıldı.

MERSİN'E YENİ SANAYİ HAMLESİ

Başkan Yıldız, "Bu proje yalnızca tekstil üretim merkezi olmayacak, aynı zamanda sosyal yaşam alanları, eğitim merkezleri ve kadın girişimciliğini destekleyecek yapıları da bünyesinde barındırarak. Burada sadece makineler değil, hayaller de çalışacak" dedi.

Proje alanında yapılan inceleme gezisinde, üretim ve istihdam açısından ilçeye büyük katkı sunması beklenen projenin detayları basınla paylaşıldı. Başkan Yıldız, yatırımcılara da çağrıda bulunarak bu önemli projeye destek vermeye davet etti.

30 BİN KİŞİLİK POTANSİYELE DESTEK

350 bin nüfuslu Toroslar'da halihazırda 30 bin kişinin tekstil sektöründe çalıştığını belirten Yıldız, Tekstil Kent ile bu potansiyelin daha organize ve sürdürülebilir bir yapıya kavuşturulacağını ifade ederek, "Bu sektör hem ailelerin geçim kaynağı hem de kentin ekonomik dinamosu. Ancak bugüne dek yeterli planlama yapılmadığı için bu potansiyel dağınık ve kayıt dışı şekilde ilerliyor" ifadelerini kullandı.

Yıldız, seçim döneminde sözünü verdiği Tekstil Kent Projesi'nin artık somut adımlarla ilerlediğini belirterek, "Aylardır METÜD ile birlikte çalışıyoruz. Serbest bölge dışında da modern, planlı ve sosyal donatı alanlarıyla desteklenmiş bir tekstil sanayi sitesi kuracağız" dedi.

Projenin, üreticilere daha modern koşullarda faaliyet imkanı sunacağını belirten Yıldız, özellikle apartman altlarında kayıt dışı ve sağlıksız koşullarda üretim yapan atölyelerin de bu alana taşınmasını hedeflediklerini vurguladı.

Konuşmasında Türkiye ekonomisinin mevcut durumu ve yerel yönetimlerin

bu süreçteki rolüne dikkat çeken Başkan Yıldız, Tekstil Kent Projesi ile Toroslar'da güçlü bir üretim altyapısı kurmayı hedeflediklerini söyledi. Belediyelerin doğrudan ekonomik politikaları belirleme yetkisinin olmadığını ifade eden Yıldız, buna rağmen yerel düzeyde planlama ve destekleyici altyapılarla ekonomik yaşama katkı sunabileceklerine dikkat çekti.

İSTİHDAMA VE GİRİŞİMCİLİĞE KATKI

Tekstil Kent'in yalnızca bir sanayi bölgesi değil, aynı zamanda bir "sosyal kalkınma modeli" olacağını ifade eden Başkan Yıldız, kadınların üretime daha fazla katılacağı, gençlerin girişimcilik fırsatları bulacağı bir yapı inşa edeceklerini belirtti.

Kentteki planlama eksikliklerine de dikkat çeken Yıldız, "Bir alanı doğru planlamazsanız yatırımcı gelmez, ekonomi küçük esnafa sıkışır. Dünyaya ihracatını gerçekleştirdiğimiz tekstil ürünlerinin önemli bir kısmı Mersin'de üretiliyor. Toroslar'da büyük bir potansiyel var. Türkiye'de giyilen eşofmanların önemli kısmı da ilçemizde üretiliyor" dedi.

SAHA GEZİSİYLE YERİNDE TANITIM

Basın mensuplarıyla birlikte projenin hayata geçirileceği alanda gerçekleştirilen incelemede, fiziki detaylar ve planlamaya dair bilgiler de paylaşıldı.

Toroslar'ın ekonomik geleceğini şekillendirecek Tekstil Kent'in 2026 yılı itibarıyla faaliyete geçmesi hedefleniyor. Projenin tamamlanmasıyla birlikte en az 20-25 bin kişiye istihdam sağlaması bekleniyor.

Başkan Yıldız, "Proje tamamlandığında sadece üretim değil aynı zamanda sosyal alanları da içinde barındıran bir kompleks kurulmuş olacak. Bu proje ülkemize, Mersin'e ve Toroslar'a büyük katkılar sağlayacak" ifadelerini kullandı.

LOZAN VE BASIN ÖZGÜRLÜĞÜNE VURGU

Başkan Yıldız, kamuoyunun doğru bilgilendirilmesinde özveriyle görev yapan tüm basın mensuplarının 24 Temmuz Gazeteciler ve Basın Bayramı'nı da kutladı.

Lozan Antlaşması'nın yıl dönümü hakkında da konuşan Başkan Yıldız, "Cumhuriyetin tapusu olan bu tarihi günde, demokrasiyi ve özgürlükleri daha güçlü savunmamız gerektiğini bir kez daha hatırlıyoruz" dedi.

MERSİN'DE JİMNASTİKTE DEV KAPISMA!



HABER
KADRI DUMAN



Mersin, ANALİG Cimnastik 2. Etap 2. Grup Müsabakalarına ev sahipliği yapıyor. Kızlar kategorisinde ödülleri sahiplerini buldu, bugün erkekler müsabakalarında nefes kesen mücadeleler yaşanacak.

● 28-30 Temmuz tarihleri arasında Mersin'in ev sahipliğinde düzenlenen ANALİG Cimnastik 2. Etap 2. Grup Müsabakaları, heyecan dolu anlara sahne oluyor. Türkiye'nin farklı illerinden gelen genç sporcular, büyük bir azim ve kararlılıkla kıyasıya mücadele ediyor; cimnastik sporunun en güzel örneklerini sergiliyorlar. Bugün gerçekleştirilen kızlar kategorisi müsabakaları, çekişmeli yarışmalara ev sahipliği yaptı. Sporcular, gösterdikleri üstün performanslarla jüri ve seyircilerden tam not aldı. Müsabakaların sonunda dereceye giren başarılı sporcular için düzenlenen ödül töreninde, Mersin Gençlik ve Spor İl Müdürü Göksun Öz ve Türkiye Cimnastik Federasyonu Teknik Komite Üyesi Mehmet Bilgin, madalyaları takdim etti. Bu anlamlı tören, genç sporcuların emeklerini taçlandırdı ve onları daha büyük başarılarla teşvik etti.

sırada yer aldı.

Kızlar Ferdi Sıralama

1. Zeynep Kaldırım (Ankara): Ferdi kategoride üstün başarı göstererek birinciliğe ulaştı.

2. Aymira Yakut (Kayseri): İkinci olarak takımına önemli puanlar kazandı.

3. Asya Bozkuş (Kayseri): Üçüncülükle takımının başarısına katkı sağladı.

4. Elif Sena Doğan (Antalya): Ferdi yarışmada dördüncü olarak dikkat çekti.

● **YARIŞMALAR**, yarın yapılacak erkekler müsabakalarıyla sona erecek. Mersin Cimnastik Salonu'nda gerçekleşen organizasyonda mücadele eden tüm genç sporculara başarı dileklerini iletıyor; cimnastik sporunun Türkiye genelinde daha da yaygınlaşmasını temenni ediyoruz.

MERSİNİN EV SAHİPLİĞİ VE SPORUN GÜCÜ

● **MERSİN** Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından organize edilen bu önemli etkinlik, gençlerin spora olan ilgisini artırmayı, rekabet ruhunu geliştirmeyi ve Türkiye genelinde cimnastik sporunun çitasını yükseltmeyi amaçlıyor. Ev sahipliği yaptığı bu müsabakalarla Mersin, sporun buluşma noktalarından biri haline geliyor.

Kızlar Takım Sıralaması

1. Kayseri: Takım olarak üstün performans sergileyerek birinciliği kazandı.

2. Ankara: Takım halinde güçlü yarışmalarıyla ikinci sırada yer aldı.

3. Antalya: Müsabakaların üçüncüsü oldu.

4. Mersin: Ev sahibi olarak mücadele eden Mersin takımı, başarılı bir performans ortaya koydu ve dördüncü



MERSİN YENİŞEHİR BELEDİYESİ

**0-6 YAŞ
GELİŞİM
DEĞERLENDİRMESİ**



**EV
KAZALARINA
KARŞI
BİLİNÇLENDİRME**

☎ 0 324 327 46 40
👉 www.yenisehirakademi.com



**Abdullah
ÖZYİĞİT**
MERSİN YENİŞEHİR BELEDİYE BAŞKANI