



DEĞERLİ OKUYUCULARIMIZA AÇIK MEKTUP

TİCARİ HAYAT

Gazetesi'ni çıkardığımız ilk günü dün gibi hatırlıyorum. Yanımda idealist, dinamik, gazetecilik aşkı ile tutuşan pırl pırl meslektaşlarım vardı. İsmi ne gazetecilik denilen hakikat arayışı yolunda elbette sayısız engeli göğüslemek durumunda

kaldık. Ancak bir an olsun doğru olanı yazmaktan geri durmadık. İçimizdeki heyecan hiçbir zaman azalmadığı gibi giderek büyüdü ve bir volkan oldu. Bu volkan; etrafına kızgın lavlar değil, bilgiyi ve gerçeği yaydı.

Sevgili okuyucular; Ticari Hayat, zamanla sizlerin tevecc-

cühü ile büyük bir aileye dönüştü. Bu aile, meslek ilkelerinden ödün vermeden hem sizlere olup biteni aktardı hem de sektöre sayısız gazeteci kazandırdı. Gerçek gazeteciler, siyaha ak demez. Biz, haberlerimizi hazırlarken de genç meslektaşlarımızı yetiştirirken de hep bu şiar doğrultusunda davrandık. Eleştirilerimiz şahıslara değil, yanlış olgulara yöneldi. Bunu yaparken gayemiz ise yanlış, eksik toplum yararına düzel-

tebilmektir. Kendimize güvendidik ve hedeflerimizi belirledik. Hiçbir güçlüğün irademizi kırmasına müsaade etmeden hayallerimiz için bıkmadan usanmadan planlı ve programlı bir şekilde çalıştık. Asıl amacımız, kamu yararı gözetme misyonunu özümsemiş haberciler ile ülkemizi aydınlık bir geleceğe taşımak oldu.

Yazdıklarımızdan bunun bir veda mektubu olduğu anlaşılmasın lütfen. Evet, uzun yıllardır çıkardığımız ve âdeta bir okul

hâline gelen Ticari Hayat artık sizlere basılı olarak ulaşmayacak. Fakat bizler, ilk günkü mesleki tutkumuzu yitirmeden zamanın ruhuna daha uygun olduğunu düşündüğümüz internet gazeteciliği ile hakikatin ve başkent Ankara'nın sesi olmaya devam edeceğiz. Bugüne kadar bu büyük aileye manevi desteğini esirgemenen okuyucularımıza ve meslektaşlarımıza minnettarım. Gününüz ve geleceğiniz aydınlık olsun...

MEHMET GÖKTÜRK

ADINA "MERHAME" DENİLEN O KUTSAL DUYGU



Merhamet, insanoglunun mayasında var olan ama kaybolmaya yatkın en içsel erdemlerden biridir. Çoğu zaman acıma ve... >> 3'TE

Hatice Özlem Özön

Günlük İktisadi ve Siyasi Haberler Gazetesi

Ticari Hayat

Yıl: 19 • Sayı: 5611 • 31 Mayıs 2024 Cuma • Fiyatı: 4 TL

www.ticarihayat.com

"CARİ AÇIK MAYIS'TA DÜŞECEK"



Hazine ve Maliye Bakanı Mehmet Şimşek, sosyal medya hesabından Nisan ayı dış ticaret istatistiklerine ilişkin paylaşım yaptı.

HAZİNE ve Maliye Bakanı Mehmet Şimşek, takvim etkileriyle Nisan'da yıllık dış ticaret açığının gecici olarak arttığını belirterek "Mayıs'ta yıllık dış ticaret açığı ve cari açıkta tekrar düşüş bekliyoruz" ifadesini kullandı. Şimşek, "Gecici etkiler kaynaklı yılın kalanında sınırlı dalgalanmalar olsa da ikinci çeyrek itibarıyla cari açığın milli gelire oranının yaklaşık yüzde 2,5 gerçekleşmesini öngörüyoruz. Yıl sonunda cari açık, belirgin şekilde Orta Vadeli Program hedefinden düşük gerçekleşecek" değerlendirmesini yaptı. AA



**ANTALYA'DA
"DALSIN KIZLAR"**
Dalış Eğitmeni Gaye Dülger, "İlk Dalsın Kızlar projesini 2019'da yaptık. 40 kadın ilk defa su altıyla tanıştı" dedi.

MÜRVET KARA
DALIS Eğitmeni Gaye Dülger, "Bu projenin iki tane amacı var; birincisi, hiç dalış yapmamış kadınlara dalış yaptırmak, ikincisi de denizlerimizdeki plastik atıklara dikkat çekmek. Çünkü kadınlar her şeyin öncüsü olduğu gibi plastik atığın engellenmesi için de öncü olabilir" şeklinde konuştu. >> 8'DE

"KİRALAR GELİRİN 3'TE 2'SİNİ AŞTI"



BİREVİM Genel Müdürü Av. Mahir Orak, "Gecmiste gelirin 3'te 1'ine tekabül eden kiralalar, bugün 3'te 2 seviyesinin üstüne çıktı. İnsanlar kazandıkları paranın çok ciddi bir kısmını sadece barınma ihtiyacına ayırmak zorunda kalıyor" değerlendirmesinde bulundu. >> 4'TE

KİRACILAR KRİTİK BEKLEYİŞTE

Son yılların tartışma konularından biri de kiracı-ev sahibi tartışmaları. Kiracı mı haklı, ev sahibi mi? Yapılan zamamlar yerinde mi? Kiracı oturduğu evi işgal mi ediyor? Mahkemelerin kiracı-ev sahibi...>> 2'DE

Nesrin Yarım Özoglu

"HERKESİN OKUMASI GEREKEN TEK KİTAP, KÜÇÜK PRENS"



PROTEİN TOZUNA DİKKAT!

DERMATOLOJİ

Uzmanı Dr. Eda Yıldırım, "Protein tozlarında bulunan bazı hormonlar ve büyüme faktörleri, vücutta doğal hormon dengesini bozarak ciltte problemlere yol açabilir" şeklinde konuştu. >> 3'TE



UTKU KABAKCI

SAHAF Diyar Hıncıılmaz, "Bence Küçük Prens, herkesin okuması gereken tek kitap. 100 sayfalık bir kitabın, insanın hayatına bu kadar dokunabileceği başka kitap var mı diye düşünüyorum, bulamıyorum" ifadelerini kullandı. >> 7'DE



2. ENERJİ DEPOLAMA SİSTEMLERİ ZİRVESİ

ENERJİDE Dijitalleşme Derneği Başkanı Elif Düşmez Tek, Enerji Depolama Sistemleri Derneği ve Enerji Dijitalleşme Derneği tarafından Ankara'da düzenlenen 2. Enerji Depolama Sistemleri Zirvesi kapsamında toplayıcılık faaliyetini ve bunun piyasaya olası etkilerini değerlendirdi. >> 6'DA



ISSN 9771306



www.ticarihayat.com



Son yılların tartışma konularından biri de kiracı-ev sahibi tartışmaları. Kiracı mı haklı, ev sahibi mi? Yapılan zamlar yerinde mi? Kiracı oturduğu evi işgal mi ediyor? Mahkemelerin kiracı-ev sahibi dosyaları ile dolduğu son yıllarda yine mahkemeleri dolup taşırarak kritik bir bekleyişe geçildi.

Bildiğiniz gibi ekonomik nedenler ve enflasyonun en büyük etkisi ile kira fiyatları fahiş şekilde artışa geçmişti. Evi olan kiracısına zam yapma derdine düşmüş, fahiş zamlardan yakınan kiracı ise ev sahibi ile anlaşamayınca mahkemelerin yolunu tutmaya başlamıştı. Mahkemeler de uzlaşmayan kiracı-ev sahibi dosyaları ile dolup taşarken Türk Borçlar Kanunu'na 8 Haziran 2022'de eklenen geçici madde



KİRACILAR KRİTİK BEKLEYİŞTE

Nesrin YARIM ÖZOĞLU

kapsamında konut kiralarna yüzde 25 kira artış zam sınırı getirilmişti. Kiralarda fahiş zamların önüne geçmek amacıyla getirilen düzenleme, 1 Temmuz 2024 tarihine kadar uzatılmıştı. Şimdi bu düzenlemede geri sayım başladı.

Bu düzenlemeye kadar ne olaylar yaşandı. Ev sahibi ile kiracılar bıçaklı, silahlı karşı karşıya geldi; bıçaklandı, yaralandı hatta öldü. Ka-

piya dayanan ev sahipleri türlü türlü rahatsızlıklara sebep oldu, tehditler havada uçtu. Değerinin çok altında kirada oturup evden çıkmayan, evi yakıp yıkip soyan kiracılar da oldu. Her iki taraf da elindeki hakları suistimal etmekten geri durmadı. Bu düzenleme ile birlikte de olaylar durulmadı. Kiracısı çıksın diye türlü yaptırımlar uygulayan, elektriğini, suyunu, doğal gazını kesen, birta-

kım rahatsızlıklar uygulayarak evden çıkmaya zorlayan ev sahiplerine de denk geldik.

Şimdi kiracılar ve ev sahipleri arasında uygulanan yüzde 25 zam sınırlamasının 1 Temmuz'dan itibaren kalkması gündemde. Ev sahiplerinin yüzünü güldüren bu gelişme karşısında kiracılar şimdiden kara kara düşünmeye başladı.

Uygulandığında ev sahiplerini, kaldırıldığında kiracıları zor durumda bırakan yüzde 25'lik zam sınırı uygulaması ile bizleri daha neler bekleyecek? Enflasyonu düşürmeden sağlıklı bir çözüm bulmak mümkün mü? Peki zam sınırının kalkması ne anlama geliyor?

Bu kararın kalkması ile tekrar dava dosyalarında patlama olup olmayacağı en çok merak edilen

konuların başında geliyor. Özellikle son 1 yıl içinde yüz binlerce dava açıldığı belirtiliyor. Bu durum da hâliyle mahkemelerde yoğunluğa ve diğer davaların işleyişinde yavaşlamaya neden oldu. Yeni dönemde konut kira zamlarının tekrar TÜFE oranlarına göre belirlenmesi bekleniyor. Yüzde 25 sınırlama kaldırıldığında kira artış oranları son 12 aylık enflasyonun ortalaması baz alınarak hesaplanacak.

Son 12 aylık enflasyon ortalamasının üzerinde zam yapılamayacak. Umarım yine tekrarlanabilecek kötü olayların yaşanmasına sebep olmaz, ev sahipleri ile kiracıları tekrar karşı karşıya getirmez. Bu hikâyede herkes kendince haklı. Her iki taraf da mağdur. O yüzden en sağlıklı orta yol mutlaka bulunmalı.



Hırvatistan Milli Günü ve Silahlı Kuvvetler Günü Resepsiyonu

Ankara'da bir otelde, Hırvatistan'ın Ankara Büyükelçiliği tarafından "Hırvatistan Milli Günü ve Silahlı Kuvvetler Günü" kapsamında resepsiyon düzenlendi.

DIŞİŞLERİ Bakan Yardımcısı ve Avrupa Birliği (AB) Başkanı Büyükelçi Mehmet Kemal Bozay, Ankara'da bir otelde düzenlenen resepsiyonda, Hırvatistan'ın Ulusal ve Silahlı Kuvvetler Günü'nü kutlayarak bu özel günde bu programda bulunmaktan memnuniyet duyduğunu söyledi.

Etkinlikte konuşan Bozay, Hırvatistan'ın Ulusal ve Silahlı Kuvvetler Günü'nü kutlayarak bu özel günde bu programda bulunmaktan memnuniyet duyduğunu söyledi.

Diplomatik ilişkilerin kurulduğu 1992'den bu yana Türkiye-Hırvatistan arasındaki dostluğun istikrarlı şekilde geliştiğini kaydeden Bozay, iki ülkenin sadece iyi günlerde değil, zor günlerde de birbirinin yanında olduğunu aktardı.

Bozay, 2020'de Hırvatistan'da meydana gelen depremde Türkiye'nin verdiği desteği hatırlatarak 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerde de Hırvatistan'ın Türkiye'nin yardımına koşan ilk ülkelerden olduğunu söyledi.

Türkiye'nin, Hırvatistan'ın bu desteğini unutmayacağını söyleyen Bozay, Hırvatistan'ın desteğiyle deprem bölgelerinde zarar gören okulların yenilenmesine yönelik yardım çalışmalarına

değinerak iki ülkenin aynı zamanda NATO müttefiki olduğunu, yıllar boyunca barışı, istikrarı ve refahı teşvik etmek için birlikte çalıştığını vurguladı.

Bozay, "İkili, üçlü ve çoklu diyalogumuz, yalnızca zorlukların üstesinden gelmemizi değil, aynı zamanda yeni iş birliği yollarını ve fırsatları birlikte keşfetmemizi de sağladı" diye konuştu.

Türkiye ve Hırvatistan birbirini zor zamanlarda destekliyor

Hırvatistan'ın Ankara Büyükelçisi Hrvoje Cvitanovic ise yakın tarihte Hırvatistan'ın bağımsızlık, NATO'ya entegrasyon ve Avrupa Birliği (AB) gibi birçok önemli hedefe ulaştığını belirterek, iki önemli adım olan Şengen ve avro bölgesine entegrasyonun sıradaki hedefleri olduğunu dile getirdi.

Cvitanovic, dost Türkiye'nin her zaman güçlü şekilde Hırvatistan'ı desteklediğine işaret ederek Türk dostların Hırvatistan'ı uluslararası örgütlerdeki tanınma sürecinde de desteklediğini ve zor zamanlarda dostluğu ve bağlılığını gösterdiğini aktaran Cvitanovic, Hırvatistan'ın, Birleşmiş Milletler Çocuklara

Yardım Fonu (UNICEF) ve BM Kalkınma Programı (UNDP) ile deprem bölgesi Hatay, Kahramanmaraş ve Adıyaman'da 3 büyük okul inşa etme konusunda sözleşme imzaladığını söyledi. Cvitanovic, Adıyaman'daki okulun UNICEF ve Hırvatistan Dışişleri ve Avrupa İlişkileri Bakanlığının iş birliğinde açıldığını ve şu anda tamamen işlevsel olduğunu anlattı.

İki ülke arasındaki ekonomik iş birliğinin de geliştiğini kaydeden Cvitanovic, Hırvatistan'da birçok Türk şirketi ve yatırımcısı olduğunu ve ekonomik iş birliği ve yatırımların son 5 yılda yaklaşık 10 kat arttığını belirtti.

Cvitanovic, Hırvatistan'dan Türkiye'ye de şirketlerin gelmesi konusunda çalışmaları gerektiğini aktararak bu konuda Türk tarafından destek görmekten memnuniyet duyacaklarını ve bu alanda daha fazla potansiyel olduğunu dile getirdi.

Savunma sektöründeki işbirliğinin de önemli ölçüde arttığını dikkati çeken Cvitanovic, Hırvatistan'ı konser, sergi ve diğer kültürel etkinliklerle temsil ettiklerini söyledi. Programa; diplomatik temsilciler, birçok üst düzey yetkili ile davetliler katıldı. **AA**

Mert Fırat'tan Müzik Müzesine övgü

Sanatçı Mert Fırat, 208 enstrümanın sergilendiği Müzik Müzesini gezdi.

ANKARA'nın ilk müzik müzesi olarak Mamak Belediyesi Musiki Muallim Mektebinde hizmet veren Musiki Muallim Mektebi Müzik Müzesi, ziyaretçilerini ağırlamaya devam ediyor. Gün geçtikçe artan koleksiyon ile her geçen gün enstrüman sayısının da ziyareti sayısının da arttığı müzeye ilgi her geçen gün büyüyor. Günlük ortalama 40'ın üzerinde ziyaretçisi olan müzeyi ziyaret edenler arasında sanatçılar, siyasetçiler de yer alıyor. Bu kapsamda Sinema ve Tiyatro Oyuncusu Mert Fırat, Tunceli Valisi Bülent Tekbıyıklıoğlu ve Ankara Kent Konseyi Başkanı Halil İbrahim Yılmaz, Musiki Muallim Mektebi Müzik Müzesini ziyaret etti. Dünyanın dört bir yanından



yaklaşık 208 enstrümanın yer aldığı müzede, bin 836 yılına ait piyano Sanatçı Fırat'tan büyük ilgi görürken konuklar müzede bulunan eserleri tek tek inceledi.

Müzeyi çok beğendiğini belirten Sanatçı Mert Fırat, "Musiki Muallim Mektebi, ilk kurulan konservatuarlardan biri ve çok değerli. Sivil toplum çalışmalarına Mamak'ta başladım. Benim hayatımda Mamak'ın çok önemli bir yeri var. Binlerce yıllık eserlerin

ve belgelerin yer alması da bu binanın ruhuna çok uygun olmuş" dedi.

Tarihi enstrümanların, görsel ve işitsel ziyaret modelleri ile sergilendiği müze, enstrümanların yerleşim planı ile de dikkat çekiyor. Ait oldukları coğrafyaya ve benzerliklerine göre enstrümanların sıralandığı müze, dört bölümden oluşuyor. Müzenin giriş kısmında 12 bin yıllık Anadolu müzik kültürü ve Musiki Muallim Mektebi tarihine ait görseller yer alırken ikinci bölümde bilgisayarlar üzerinden müzikal değerler ve müze hakkında bilgilerin yanı sıra konuyla ilgili kitap ve dergiler yer alıyor. Ayrıca yakın bir zamanda bu bölümde ses kayıt ve yayın sistemleri de sergilenecek. Üçüncü bölümde Türkiye, dördüncü bölümde ise dünya müzik kültürüne ait müzikal eserler yer alıyor.

MAMAK BELEDİYESİ

DİYABET HASTASI ÖĞRENCİLERE DESTEK

Daha önce Liselere Geçiş Sistemi'ne ve Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na hazırlanan Tip-1 diyabet hastası 100 çocuğa diyabet sensörü dağıtan Ankara Büyükşehir Belediyesi Sağlık İşleri Daire Başkanlığı ekipleri, bu kez de sensörlerle ilgili eğitim verdi.



ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB) öğrenci dostu uygulamalarına hız kesmeden devam ediyor.

ABB Sağlık İşleri Daire Başkanlığı Liselere Geçiş Sistemi (LGS) ve Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS)'na girecek Tip-1 diyabet hastası öğrencilere "Diyabet Sensörü Destek Programı" kapsamında sensör dağıtımı gerçekleştirdi. Dağıtılan sensörlerin kullanımına ilişkin eğitimler ise sınava çok az bir süre kala hem öğrencilere hem de velilerine verildi.

Eğitimin açılış konuşmasını yapan ABB Sağlık İşleri Daire Başkanı Mustafa Ünsal, sözlerine Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş'ın selamını ileterek başladı.

Ünsal, "Bu projemize başlarken biz hem LGS hem YYS'ye girecek öğrencilerimizin sınav esnasında strese dayalı şeker

seviyelerindeki yükselmeleri anında tespit ederek gerekli insülin tedavisi yaparak sınavdaki bir engeli, bir eğitim engelini ortadan kaldırmak istedik" dedi.

Daha öncesinde sensörleri hak sahiplerine dağıttıklarını belirten Ünsal, sözlerine şöyle devam etti: "Sınava çok az bir süre kala bunu uygulamaya açarak bu süre içerisinde olabilecek ufak tefek arızalar ya da kullanım hataları olursa onları da giderebilmek için bir hafta öncesinden gerekli eğitimleri vererek size dağıtmış olduğumuz sensörler hizmete açılacak. Değerli arkadaşlar, Mansur Yavaş Belediyeciliği diye bir kavram oluşmuştur.

Gerek pandemide gerek deprem sonrasında emeklilere verilen destekler, kırsal kalkınma planı gibi desteklerle Ankara Büyükşehir Belediyesi sosyal belediyecilik anlayışını ortaya koymuştur. Bu tarz çalışmalarımız devam edecektir."

Veli ve öğrencilerden projeye tam puan

Proje kapsamında diyabet sensörünü kullanan veliler ve öğrenciler memnuniyetlerini şu sözlerle dile getirdi:

-Nilay Ünsel: "Çocuğum için bu sensörü aldım. Sensörü tanımayan insanlar çok fazlaydı, belediyemize çok teşekkür ederiz. Sensör hayatı kurtarıyor. İnsanların da çok memnun olduğunu gözlemledim."

-Tezcan Koçak: "Kızım 7 senedir Tip-1 diyabet hastası. Öncelikle Mansur Yavaş'a çok teşekkür ediyorum. Bizim yanımda olduğu için teşekkür ederiz.

Çünkü biz asgari ücretle hem çocuklarımızı okutmaya çalışıyoruz hem de tedavi masraflarını karşılamaya çalışıyoruz. O yüzden her şey için teşekkürler."

ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

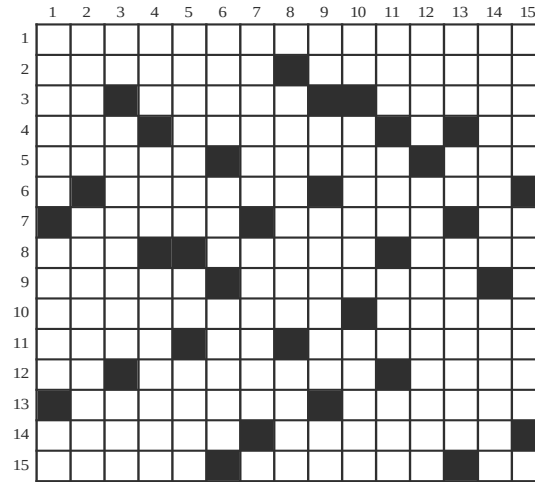
BULMACA

Soldan sağa

1. "Çoğu elde etmek için azları biriktirmek gerekir" anlamında kullanılan bir söz... 2. Dağılma, bölünme, parçalanma (eski)... Kahramanmaraş iline bağlı ilçelerden biri... 3. Skandiyum elementinin simgesi... Görkem (eski)... Güneydoğu Asya'da yaşayan kuyruklu bir maymun... 4. Bir şeyin doğru olduğunu belirtmek için yapılan işaret (eski)... Kurutmak için asmak... İki... 5. Üstü kapalı, örtülü (söz veya davranış)... Gametlerde bulunan kromozomlar... Kokmuş hayvan ödüsü... 6. Malkar... Kedinin çıkardığı ses, kedi sesi... 7. Olgu... Yücelme (eski)... Köpek... 8. Kurnaz, cın fıkırlı kimse (eski)... Güzel görünmeye çalışan, süse düşkün, kırtan... Parça (eski)... 9. Eski Yunan'da müzisyenlerin konser verdiği basamaklı yer... Geveze (eski)... 10. Şarap yapılan yer... "Yalnızca" anlamında, sınırlama bildiren bir söz... 11. Zarf-fiil... Ögütülerek toz durumuna getirilmiş tahıl ve başka besin maddeleri... Deriyi oluşturan iki tabakadan dışta olanı, epiderm... 12. Radyum elementinin simgesi... Israrlı bir biçimde... Ortaya çıkan, oluşan durum, ilgi çeken veya çekebilecek nitelikte olan her türlü iş, hadise, vaka... 13. Madem... Doğu Hindistan'da yetişen bir bitki... 14. Karagöz, matiz ve külhanbeyi tipleri tarafından yabancı ülkelerin tiplerine seslenirken kullanılan söz... Kırmızı veya esmer renkte olan doğal demir oksidinden oluşan, yaralardan akan kanı durdurmak için kullanılan bir mineral, hematit... 15. Bir borca karşılık, hesabı daha sonra görülmek üzere yapılan kısmi ödeme... Kahve ve çayda bulunan, hekimlikte kullanılan, kasları, sinirleri uyarıcı, mide salgısını ve metabolik hızı artırıcı etki yapan bir madde... Kriptan elementinin simgesi...

Yukarıdan aşağıya

1. Duygusuz... Değersiz, kaba, bayağı (argo)... Baryum elementinin simgesi... 2. Son, işin sonu (eski)... Vida ile tutturmak... 3. Rodyum elementinin simgesi... Çok kıvrak bir Küba dansı... Telefon konuşmasına başlarken kullanılan bir seslenme sözü... 4. Çocuk dilinde idrar... Uzak Doğu'da yetişen Amerika elmasından çıkan zamk... Ondan dolayı... 5.



Olasılığa dayanan, belkili, ihtimalli, muhtemel... Neptünüm elementinin simgesi... Şehirde yerleşim bölgesi, yaka... 6. Damga, mühür... Elma, armut vb. meyvelerin kurutulmuşu (halk ağzı)... Hurma ağacı... 7. Açık deniz, engin... Yararlanılan uygun şart veya durum, imkân... 8. Amerikalı... Arap harflerinin en çok kullanılan el yazısı biçimi (eski)... 9. Türk alfabesinin beşinci harfinin adı, okunuşu... Bir yüzeyde boy sayılan iki kenar arasındaki uzaklık, genişlik... Fal açma, fala bakma (eski)... Bir suç, bir kusuru veya bir hatayı bağışlama... 10. Kar, süt vb.nin rengi, beyaz... Siyasi bir amaca ulaşmak için silah kullanılan gizli topluluk... İzleyicilerin kolayca görebilmeleri için genellikle yerden belli bir ölçüde yüksek yapılan, oyun, müzik vb. gösteri yapmaya uygun yer, oyunluk... 11. Yarı(eski)... Selin sürükleyip getirdiği çok küçük taneli çamurlaşmış kum ve toprak karışımı... Kişi (eski)... Gelecek (eski)... 12. Özenli, düzgün, uygun (eski)... Gerçek dışı söylenen birçok söz... 13. Yedi yaşından büyük erkek boz deve (halk ağzı)... Gam dizisinde "sol" ile "si" arasındaki ses... İnceleme işi... 14. Fiziksel etkili medyumların gerçekleştirdiği öne sürülen olaylardan biri olan, nesnelerin dokunulmasızın hareket edişi, telekinezi... Ara... 15. Gülünç bir biçimde giyinip süslenen... Temize çıkarma, aklama (eski)...

CÖZÜMÜ 5'TE



ADINA “MERHAMET” DENİLEN O KUTSAL DUYGU

Hatice Özlem
ÖZÖN

Merhamet, insanoğlunun mayasında var olan ama kaybolmaya yatkın en içsel erdemlerden biridir. Çoğu zaman acıma ve şefkatle aynı duygularmış gibi ifade edilir. Oysaki kelime anlamları, insanlarda uyandırdığı hisler birbiriyle bağlantılı gibi gözükse de duygu durumu bakımından birbirinden oldukça farklı kavramlardır.

Acıma duygusu, çok masum ve insani bir hismiş gibi dursa da özünde kibri, kendini üstün görme-yi barındıran, eşitlikçi olmayan bir duygu durumudur. Hatta karşındakine salt acıma duygusu taşıyan kişi, bundan gizli bir haz da duyar; kendisi o durumda olmadığı için, acınılacak kişi değil, acıyan kişi olduğu için! Merhamet ise acıma duygusunun aksine eşitlikçidir. Çünkü merhamet duygusunda özdeşleşme vardır. Başkasının sorununu kendi sorunu gibi görmek, aynı zamanda sorumluluk hissini ortaya çıkaran bir eş duyum durumudur. Merhamet duygusunun sadece acıma ve yar-

dımseverliğe indirgenmesi düşünülemez. Onlardan farklı, yol gösterici duygulara dayalı olduğundan aynı zamanda somut bir erdem durumudur. Merhamet sadece insanlara değil, tüm canlılara karşı gönlümüzü ve yüreğimizi açmamızı sağlayan, kalpten kalbe uzanan bazen bir kapı, bazen bir köprü, bazen bir yoldur.

Bebeklik çağında geçirdiği hastalık sonucu görme, işitme, konuşma yetilerini yitiren Amerikalı Yazar Helen Keller, “Hayattaki en güzel şeyler gözle görülmez veya dokunulmaz. Onları kalpte hissetmek gerekir” der. Alman Siyaset

Bilimci Hannah Arendt ise acıma ve merhamet duygusunu birbirinden ayırarak “Merhamet, acımanın tersine tikeli kavrayabilir, geneli bilemez, tek bir insanın ıstırabına odaklanır, somuttur. Oysa acıma soyuttur, globalleştirir, boşboğazdır, o yüzden merhametin yumuşaklığı karşısında şiddetlidir ve hatta acımasızdır” der.

Şefkat ise ötekinin çektiği acıya duyarlı olarak onun ıstırabını hafifletme arzusudur. Şefkat, empatinin ötesinde duygusal bir eylem içerir. Karşındakinin acısını anlamanın ötesinde o acıyı dindirmek veya hafifletmek adına eylemsel bir çaba

olarak ifade edilebilir. Bu yüzden şefkat duygusu, merhamete yakın bir duygu durumu iken acıma, bu duygudan oldukça uzaktır.

Öte yandan her iki duygu da sadece günlük hayatımızdaki ikili ilişkilere değil, toplumsal, kültürel ve kurumsal yapıya da yön veren temel duygulardır. Ancak kalbinde şefkat ve merhamet duygusu bardındıran; kalbi kör, vicdanı sağır olmamış insanlar sayesinde toplumda barış ve adalet tesis edilebilir. Bir ceza hukukçusu olan Faruk Erem, “Bir Ceza Avukatının Anıları” adlı kitabının önsözünde “Suçluyu kazıyınız, altından insan çıkar” der. Her ne kadar bazı suç ve suçlu türlerini kalbimizin ve beynimizin bir köşesinde ayrı tutsak da ancak bir gün kendisinin de herhangi bir suçtan fail ya da sanık olabileceğini kabullenebilen bir mağdur, karşısındaki suçluya merhamet edebilir.

Merhamet duygusunun eşitlik, hakkaniyet ve adalet kavramlarının yapı taşlarından biri olmasının

yanı sıra farklı toplumsal yapıların kültürel, dini, ahlaki öğretilerine yön veren temel erdemlerden biri olduğu da kuşkusuz. Geçenlerde kütüphanede elime aldığım kitabın ilk sayfasına okurun el yazısıyla şöyle bir not düşülmüştü: “Merhamet, vicdanın kalbe okuduğu ezandır.” Çünkü merhamet, sanılanın aksine acımak değil, acıtmamaktır ve bir hadis-i şerifte de aktarıldığı üzere “Yeryüzündekilere şefkat ve merhamet gösteriniz ki gökyüzündekiler de size merhamet etsin” denilen bir inancın sahipleri olarak kimseyi ötekileştirmeden herkesi sevgi ve şefkatle kucaklamalıyız.

Dünya; zulmün kol gezdiği, insanlık onurunun çiğnendiği bir zamandan geçerken gelecek için daha eşit, daha yaşanabilir bir dünya adına yine de iyiliğin gücüne inanmaktan vazgeçmemeliyiz. Haksızlık ve adaletsizlik karşısında susmayan, ayırım yapmadan tüm yaratılana yüreğinde şefkat, merhamet besleyen herkese selam ve sevgiyle...

STRESİ AZALTIP BAŞARIYI ARTIRIRIN



1 milyonu aşkın öğrenci,
2 Haziran Pazar sabahı
yaşamlarının yeni bir
dönemini tayin edecek
sınava girecek. Aileler
ve öğrencilerde stres
yükseldi.

Kendinizi iyi durumdayken hayal edin

Kendinize iyi iş çıkaracağınızı söylemek yerine iyi iş çıkardığınızı hayal edin. Yapılan bilimsel çalışmalara göre, kişinin başarılı olduğunu zihninde canlandırması; güveni artırmaya, sinirleri yatıştırma, ruh hâlini iyileştirmeye ve kaygıyı azaltmaya yardımcı oluyor.

Önceki “en iyi” durumunuzu hatırlayın

Önceki başarılarınızı hatırlamak, güvenin artmasına katkı sağlar. Bu nedenle geçmişteki başarılarınızı aklınıza getirin. Önceki sınavda başarılı olmanız neyin yardımcı olduğunu ve bunu şimdi nasıl uygulayabileceğinizi düşünün.

Kendinize hazırlığınızı hatırlatın

Klinik Psikolog Oğuzhan Gürdoğan “Bir görev ne kadar iyi hazırlanmış olduğunuz önemli bir güven kaynağıdır. Öğrencilerin yaptıkları hazırlık çalışmalarını kendilerine hatırlatmalarını sağlamak, sınava hazırlanırken güven ve kontrol duygularını artıracaktır” diye kaydetti.

Kendinize odaklanın, baskalarıyla kıyaslamayın

Başkalarıyla kendini kıyaslamak sık yapılan yanlışlardan biri. Ancak kıyaslanmak stres yaratır ve başarısızlık korkusunu tetikler. Oysa kendinize odaklanmanız ve başkalarıyla kıyas içine girmemeniz güveninizi artıracaktır. Kendinize inanıp performans yeteneklerinize güvenin.

Sınavı tehdit olarak değil, meydan okuma olarak görün

Tehdit olarak görülen şey stresi artırır. Sınavı tehdit olarak değil meydan okuma olarak değerlendirin. “Ya ters giderse” diye

düşünmek yerine sınavı başarılı olmak için bir fırsat olarak görün. Bu sayede performansınız olumlu etkilenir.

İyi bir gece uykusu alın

Yeterli ve kaliteli uyku, hafızanızı ve konsantrasyonunuzu artırarak sınav performansınızı olumlu etkiler. O nedenle yeterli sürede kaliteli uyumaya özen gösterin. Yatağa yattığınızda uykuya dalana kadar olumlu duygulara sahip olun.

Sağlıklı beslenin, kafeinli içeceklerden kaçının

Sınav öncesi son gün stresin etkisiyle aç hissetmeyebilirsiniz ama öğünleri atlamak kan şekerini düşürür, hâlsizliğe neden olur. Bu nedenle sağlıklı beslenin, dışarıdan bir şey yemeyin. Uykunuzu olumsuz etkileyeceği için çay, kahve ve enerji içeceği içmek gibi sık yapılan yanlışlara düşmeyin.

Son dakika ders çalışmayın

Sınavdan önceki gece ders çalışmak bir öğrencinin yapabileceği ve çok da sık yapılan en büyük hatalardan biridir. Konuları son dakika sıkıştırıp ele almak, konunun hafızanıza yerleşmesine katkı sağlamaz, aksine stresi artırır. Biraz stres iyi olsa da fazlası akademik performansa zarar verebilir. Bu nedenle sınavdan önceki gün ders çalışmayı bırakın.

Derin ve esit nefes alarak gevseyin

Klinik Psikolog Oğuzhan Gürdoğan “Sınav öncesi son gün kendinize sınava hazır olduğunuzu ve elinizden gelenin en iyisini yapacağınızı hatırlatın. Kendinizi gergin hissediyorsanız durun ve biraz zaman ayırıp sadece derin, eşit nefesler almaya odaklanın. Bunun kaygıyı azalttığı ve sinirlerinizi sakinleştirdiği bilinmektedir” ifadelerini kullandı. **HABER MERKEZİ**



Protein tozuna dikkat!

PROTEİN tozları, sporcuların ve egzersiz yapan bireylerin kas kütlesini artırmak, toparlanmayı hızlandırmak için tercih ettikleri popüler bir besin takviyesi olarak kullanılıyor.

Her ne kadar protein tozları kas gelişimi için faydalı olsa da bazı bireylerde cilt problemlerine yol açabiliyor. Konuyla ilgili bilgi veren Dermatoloji Uzmanı Dr. Eda Yıldırım, “Özellikle süt bazlı proteinler, laktoz intoleransı olan kişilerde sindirim sorunlarına ve ciltte alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bu reaksiyonlar ciltte kızarıklık, kaşıntı ve döküntü şeklinde ortaya çıkabilir. Bunun yanı sıra protein tozlarının içerdiği bazı katkı maddeleri ve yapay tatlandırıcılar, ciltte akne ve sivilce oluşumunu tetikleyebilir” diye konuştu.

Günümüz toplumunda, fit ve sağlıklı bir vücuda sahip olma arzusu, özellikle gençler arasında giderek artıyor. Sosyal medyanın ve popüler kültürün etkisiyle kaslı ve estetik bir görünüme sahip olma isteği, birçok insanı spor salonlarına ve gıda takviyelerine yönlendiriyor. Dr. Eda Yıldırım, bu noktada protein tozlarının kas gelişimini desteklemek için yaygın olarak kullanıldığını ve iyi bir vücuda sahip olma yolunda kullanılan bu takviyelerin, cildin yağ dengesi üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ifade etti.

Protein tozlarının cildin yağ üretimini artırarak akne ve sivilce oluşumuna zemin hazırladığını belirten Yıldırım, “Özellikle hormon dengesizliklerine neden olabilen süt bazlı proteinler, bu konuda daha risklidir. Protein tozlarında bulunan bazı hormonlar ve büyüme faktörleri, vücudun doğal hormon dengesini bozarak ciltte problemlere yol açabilir” şeklinde konuştu.

“Günlük protein ihtiyacı asıl- mamalı”

Protein tozu kullanımında aşırıya kaçmamak gerektiği hakkında uyarın Dr. Eda Yıldırım,

“Günlük protein ihtiyacını aşan miktarlarda takviye almak, cilt problemlerine yol açacaktır. Ayrıca doğal protein alımına özen göstermek, kas gelişimini desteklerken cilt üzerindeki olumsuz etkileri de minimize edebilir. Dengeli bir beslenme programı ve yeterli su tüketimi ise cilt sağlığı için kritik öneme sahiptir. Yeterli miktarda sebze, meyve ve tam tahıl tüketmek, cildin ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri sağlar” ifadelerini kullandı.

“Bilinçli tercihler yapılmalı”

Düzenli cilt temizliği ve uygun cilt bakım ürünleri kullanmanın protein tozlarının neden olabileceği akne ve sivilcelerin önlenmesine yardımcı olabileceğini söyleyen Yıldırım, “Gençler ve sporcular, protein tozu kullanırken cilt sağlıklarını korumak adına bilinçli tercihler yapmalı, gerektiğinde uzmanlardan destek almalı. Unutulmamalı ki iyi bir vücuda sahip olmanın yanı sıra sağlıklı ve güzel bir cilt de genel görünümün önemli bir parçasıdır” dedi. **DHA**



“MS, 20-40 yaş aralığında daha sık”

DOÇ. Dr. Özge Arıcı Düz, dünyada yaklaşık 1.8 milyon, Türkiye’de ise yaklaşık 70 bin multipl skleroz hastası bulunduğu dikkat çekti.

Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Özge Arıcı Düz, “Multipl skleroz (MS), beyin ve omuriliğin tutulduğu, başlıklar sisteminin saldırısı ile ortaya çıkan bir hastalıktır. Bilişsel bozulma, güçsüzlük, dengesizlik, uyuma, görme kaybı gibi birçok nörolojik

yakınmaya neden olabilir. Herhangi bir yaşta MS görülmektedir ancak 20-40 yaş aralığında daha sık izlenmektedir. Kadınlarda erkeklere göre daha sık görülmektedir” dedi.

Doç. Dr. Düz, 30 Mayıs Dünya MS günü kapsamındaki önemli açıklamalarda bulundu. Doç. Dr. Düz, ülkemizde yaklaşık 70 bin MS hastası olduğuna dikkat çekerek “Multipl skleroz, beyin ve omuriliğin tutulduğu, bağışıklık



sisteminin saldırısı ile ortaya çıkan bir hastalıktır. Bilişsel bozulma, güçsüzlük, dengesizlik, uyuma, görme kaybı gibi birçok nörolojik yakınlmaya neden olabilir. Dünyada yaklaşık 1.8 milyon ülkemizde ise yaklaşık 70 bin MS hastası bulunmaktadır. Hastalık nedeni belli olmamakla birlikte bugüne kadar yapılan çalışmalarda enfeksiyonlar başta olmak üzere pek çok durum ve çevresel faktör suçlanmış ancak henüz kesinlik kazanmamıştır. Herhangi bir yaşta MS hastalığı görülmektedir ancak sıklık açısından bakıldığında

da 20-40 yaş aralığında daha sık izlenmektedir” diye konuştu.

Kadınlarda erkeklere göre daha sık görüldüğünü belirten Doç. Dr. Düz, şöyle devam etti: “Hastalık kronik nörolojik bir hastalık olarak bilinmektedir, tam şifa sağlayacak bir tedavi yöntemi olmamakla birlikte erken ve hızlı tedavi ile hastalığın ilerleyişini, atakların sıklığını ve şiddetini azaltılabilmektedir.

Ailede MS hastalığı olması kişi-de MS gelişme riskini artırır ancak bu nedenle yakını olmayan MS’li yakını olan aile bireylerinin taranması ve incelenmesi önerilmez.” **DHA**

Ticari Hayat

Günlük İktisadi ve Siyasi Haberler Gazetesi

Kuruluş: 23 Mart 2006

Kurucu

Mehmet GÖKTÜRK

Yıl: 19 - Sayı: 5611 - 31 Mayıs 2024 Cuma

Ticari Hayat Gazetecilik Matbaacılık Reklamcılık

Yayınları Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti. adına

Sahibi

Emine GÖKTÜRK

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Reşat HELVACI

Dizgi ve Tasarım

Ticari Hayat Gazetesi

Yönetim Yeri

Güzeltpe Mahallesi Hoşdere Caddesi

No: 184/6 Çankaya/Ankara

İletişim

Tel: (0312) 441 75 25

Web Adresi: www.ticarihayat.com

Kurumsal Elektronik Posta Adresi

bilgi@ticarihayat.com

Ulusal Elektronik Tebligat Sistemi (UETS)

25959-55159-60845

Basım Yeri

USLU MATBAACILIK (MUSTAFA USLU)

Zübeyde Hanım Mahallesi İstanbul Caddesi Etilf Sk. No: 7/246-247

Altındag / ANKARA Tel: 0546.457.74.00

Dağıtım

MATA GRUP BİLİŞİM LOJİSTİK DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

BATI BULVARI/ ATB İŞ MERKEZİ No: C/76 YENİMAHALLE / ANKARA

Sözleşmesiz yazarlara ücret ödenmez.

Ticari Hayat Gazetesi ve ticarihayat.com

Basın Meslek İlkelerine uymaya söz vermiştir.

Resmi ilanlarımızı www.ticarihayat.com internet sitemizden de görebilirsiniz.

YAYIN TÜRÜ: İKTİSADİ, SİYASİ, YEREL, ŞÜRELİ YAYIN

Gazete Basım Tarihi: 30 Mayıs 2024 Perşembe

“KİRALAR GELİRİN 3’TE 2’SİNİ AŞTI”

Birevim Genel Müdürü Av. Mahir Orak, Hazine ve Maliye Bakanı Mehmet Şimşek’in yüzde 25 kira artış sınırının devam etmesi gerektiğine yönelik açıklamasının ardından kiracıların durumunu değerlendirdi.

BİREVİM Genel Müdürü Av. Mahir Orak, “Geçmişte gelirin 3’te 1’ine tekabül eden kiralara, bugün 3’te 2 seviyesinin üstüne çıktı. Barınma sorununu çözmek isteyenler ise kira bütçesinin yarısını ödeyerek ev sahibi olabilmek için tasarruf finansman şirketlerine yoğun ilgi gösteriyor” dedi.

Kira giderinin hane ekonomisini domine ettiğini vurgulayan Orak, “Mevcut konjonktürde kiracı kalmak, sürdürülebilir değil. Çünkü kiracılık, barınma ihtiyacını oldukça maliyetli hâle getiriyor. Geçmişte gelirin 3’te 1’ine tekabül eden kiralara, bugün 3’te 2 seviyesinin üstüne çıktı. İnsanlar kazandıkları paranın çok ciddi bir kısmını sadece barınma ihtiyacına ayırmak zorunda kalıyor. Öte yandan kredi faiz oranları artış eğilimini sürdürüyor ve bu yöntemle ev sahibi olmak da mümkün gözüküyor. Gayrimenkul şirketleri daha düşük faizlerle kira öder gibi ev sahibi olma söylemiyle konut satışını artırmaya çalışsa da kira zaten başlı başına hane ekonomisini domine eden bir gider kalemine dönüştü. Bu çıkmazın tek çözümü ise Tasarruf Finansman sistemine dâhil olarak dıştan tırnaktan artan birikimleri değerlendirmek ve kiraya ayrılan bütçenin yarısı ile kendi evini alabilecek finansmanı sağlamaktır. Keza şu an ev almak için finansmana ihtiyacı olanların çaldığı tek kapı, tasarruf finansman şirketleri oluyor” diye konuştu.

“Öz güveni ve refah seviyesi yüksek bir toplum yapısı kurgulamalıyız”

Areda Survey tarafından gerçekleştirilen Kiracı-Ev Sahibi Algı Araştırması’nın sonucunu değerlendiren Orak, “Araştırma sonucuna göre, Türk halkının yüzde 77’si ev almanın hayal olduğunu düşünüyor. Yaşamını kiracı olarak sürdürmeyi mecburiyet olarak gören, bunu çaresizce kabullenen toplum yapısı yerine öz güveni ve refah seviyesi yüksek, özgür iradesi ile yaşamını şekillendiren bir toplum yapısı kurgulamalıyız. İçinde bulunduğumuz dönem, kiracılar açısından bir geçiş süreci ve bu süreç pek çok fırsatı beraberinde getiriyor. Kira ödemelerinde zorlanan vatandaşlarımız için bu bir kriz süreci olmakla birlikte aynı zamanda tasarruflarını yatırıma dönüştürebilecekleri bir fırsat dönemidir. Aylık gelirin makul bir bölümünü tasarrufa ayırabilen her vatandaşımız, faiz, peşinat, ara ödemenin olmadığı Tasarruf Finansman sistemi sayesinde düşük taksitle kısa sürede kendi evinin sahibi olabiliyor” dedi.

“Finansal dönüşüm kaçınılmaz olacak”

Borçlanmaya dayalı finansal yapının dönüşeceği ve iç kaynaklarla büyümenin teşvik edileceği bir döneme girildiğini söyleyen Orak, “Tüm dünyada enflasyonist baskı ve borçluluk artıyor. Yaklaşık bir asırdır uygulanan ekonomi politikaları, bugünün ihtiyaçlarına çözüm üretmez hâle geldi. Gellinen noktada ekonomik sistemlerin ve buna bağlı finansal yapıların dönüşümü kaçınılmaz olacak. Türkiye olarak kendi dönüşüm yolculuğumuzu başlattık ve bu yolculuk finans sektöründeki yapısal düzenlemelerle başladı. Cari açığa neden olan, dış borçlanmayı artıran, reel piyasada kontrolsüz büyüme ve para dağılımlarına yol açan kredilere erişim kısıtlandı. Mevcut ekonomi politikaları ile iç kaynak kullanımını teşvik eden finansal yapıların büyümesi desteklenmeye başlandı. Orta vadede bu finansal dönüşümün yaşanmasını bekliyoruz. Bunun için yeni vatandaşın bizim gibi tasarrufa dayalı

finansman şirketlerini tercih etmesi için teşvik planlamaları gündemde. Kamu otoriteleriyle gerçekleştirdiğimiz görüşmeler hem Tasarruf Finansman sisteminin desteklenmesi hem de ürün çeşitliliğinin artırılması noktasında olumlu ilerliyor. Söz konusu dönüşümle birlikte ekonomik refahımız artacak, barınma meselesi de dert olmaktan çıkacak” diye konuştu. **DHA**



Evlenecek çiftlere sigorta önerileri



Sigortam.net, yeni evlenecek çiftlerin yaptırabileceği poliçelere ilişkin sigorta rehberi önerilerinde bulundu.

ŞİRKETTEN yapılan açıklamaya göre, çiftlerin beraber başlayacak yeni hayatlarında sağlık, konut, taşıt, seyahat gibi çeşitli alanlarda yaşanabilecek risklere karşı koruma sağlayabilmeleri için uygun sigorta poliçelerini seçmeleri önemli bir rol oynuyor. Türkiye’nin dijital sigorta platformu Sigortam.net, evliliğe adım atan çiftlere, risklere karşı finansal güvence sağlamak ve hazırlıklı olmak adına yaptırabilecekleri poliçeler konusunda bilgi vererek bir sigorta rehberi sundu.

Çiftler, yasayacakları evi risklere karşı korumak için konut sigortasına başvurabiliyor. Konut sigortası, evdeki yangın, deprem ve selden kaynaklı su baskını gibi durumlarda bütçenin güvence altına alınmasını sağlayabiliyor. İstenmeyen olaylar sonucunda ev oturulamaz hâle geldiğinde tasınma ve enkaz kaldırma giderlerini karşılama konusunda da devreye giren konut sigortası, ihtiyaca göre özelleştirilebiliyor.

Özel Sağlık Sigortası ve Tamamlayıcı Sağlık Sigortası Aile Sağlık Sigortası ise ailelerinin her bir bireyini güvence altına alıyor. İstenmeyen sağlık sorunları karşısında finansal olarak koruma sağlayan Aile Sağlık Sigortası, özellikle acil cerrahi müdahaleler veya uzun süreli tedavilerde poliçe sahiplerine avantajlar sunuyor. Aile Sağlık Sigortası, Özel Sağlık Sigortası (ÖSS) ya da Tamamlayıcı Sağlık Sigortası (TSS) poliçelerini aile içerisindeki bireylerin birlikte yaptırmasını kapsıyor.

Bu çerçevede ÖSS ya da TSS yaptırıldığında, aile üyelerinin her biri de bu sigortalardan yararlanabiliyor. Aile Tamamlayıcı Sağlık Sigortası’na farklı oranlarda indirim uygulaması, primlerin daha avantajlı koşullarda ödenmesine imkân sağlarken aile üyeleri için

tek bir sağlık policesi düzenlenerek prim ödeme günü ve yenileme tarihi de kolaylıkla takip edilebiliyor.

Sağlık sigortalarına dâhil edilen doğum teminatı, önemli bir destek sunuyor. Hem TSS hem de ÖSS’ye ek teminat olarak dâhil edilebilen doğum teminatı, hamile kalmayı planlayan anne adaylarının tercih ettiği sigortalardan biri. Anne adayının ve bebeğinin sağlığı için doğum teminatlı bir TSS ya da ÖSS tercih etmek birçok avantajı da beraberinde getiriyor.

Doğum sigortasının kapsamı sigorta şirketlerine göre farklılık göstermekle birlikte genel olarak hamilelik sürecindeki kontrolleri, normal/sezaryen doğum ve hastane masraflarını kapsıyor. Bunların yanında doğum esnasında anne ya da bebekte oluşabilecek sağlık sorunları ve hatta sonrasına bazı poliçelerde bebeğin ilk muayenesi de teminat altına alıyor.

Seyahat Sağlık Sigortası Balayına çıkacak olan yeni evli çiftler için ise konforlu bir tatil sağlamak adına Seyahat Sağlık Sigortası ön plana çıkıyor. Seyahat Sağlık Sigortası, seyahat sırasında aniden oluşabilecek hastalık durumlarında güvence sağlıyor. Bu sigorta ile seyahat sırasında acil durumlarda sağlık hizmeti alınabiliyor. Poliçeye ilave edilebilen ek teminatlar ile bagajın gecikmesinden uçuşu kaçırmaya kadar birçok beklenmeyen durumda da limitler dâhilinde masraflar ödeniyor.

Araçları güvence altına almak; yollarda, seyahatlerde birlikte geçirilecek zamanın da huzurlu olmasını sağlıyor. Arabası olan ya da araba alacak çiftler için kasko sigortası, kaza durumlarında araçta ortaya çıkan hasarı poliçe limitleri kapsamında karşılıyor. Bu sayede yüksek hasar maliyetlerine karşı bütçeyi koruyor. Kasko sigortası aracın baska bir araçla çarpışması, araç baska bir aracın ya da yabancı bir maddenin çarpması, üçüncü kişilerin veya doğal afetlerin araca zarar vermesi, aracın ve parçalarının çalınması, aracın yanması gibi durumları kapsıyor. **AA**



ŞOK'ta kadın çalışan oranı yüzde 54

ŞOK Marketler, 2024 yılının ilk çeyreğinde de büyümesini sürdürdü. 2024 yılının ilk üç ayında ŞOK Marketler’in ciroosu 37,2 milyar TL’ye, mağaza sayısı ise 10 bin 789’a ulaştı.

ŞOK Marketler, 2024 yılının ilk çeyreğinde yaklaşık 47 bine varan istihdamı ve yatırımlarıyla ekonomiye katkı sağlamaya devam ederken ciroosu 37,2 milyar TL oldu. Yılın ilk üç ayında yeni açılışlarla mağaza sayısını 10 bin 789’a ulaştıran ŞOK Marketler, “ara sıra değil hep ucuz” ilkesiyle temel ihtiyaç ürünlerini Türkiye’nin tamamında uygun fiyatlarla müşterilerine sunmaya devam ediyor.

Teknolojik yatırımlar öne çıktı

Yılın ilk çeyreğinde ŞOK Marketler’de teknolojik altyapı alanında önemli bir yatırım gerçekleşti. Şirketin e-ticaret uygulaması “Cepte ŞOK”ta yeni arayüz güncellemesi yapıldı. Müşteri geribildirimleri sonucunda yapılan güncellemeyle birlikte uygulama üzerinden 60 dakika içerisinde teslimat seçeneği sunularak kullanıcı deneyimi iyileştirildi. ŞOK Marketler, başarılı mobil uygulamasının yanı sıra sadakat programı olan “Win” ile müşterilerine her hafta farklı ürün gruplarında, seçili ürün ve markalarda kampanyalar düzenliyor. Win’li müşteriler kampanyalı ürünlerden alışveriş yaptıkça Win Para kazanıyor; kazandıkları Win Paralar, Cepte ŞOK’taki Win cüzdanlarına yüklenerek hem ŞOK mağazalarında hem de Cepte ŞOK’taki alışverişlerde kullanılabilir.

“Yatırımlarımızla müşteri deneyimini daha da iyileştirmeyi hedefliyoruz”

2024 yılı ilk çeyrek finansal sonuçlarını değerlendiren ŞOK Marketler CEO’su Uğur Demirel, kaliteli ürünleri uy-

gun fiyattan tüketicilere ulaştırmaya devam ettiklerini aktararak sözlerine şöyle devam etti: “ŞOK Marketler olarak daima ülkemizin ekonomisine ve müşterilerimizin bütçesine katkı sunmak üzere çalışıyor, ülkemizin 81 ilinde temel ürünlerde sürekli ucuzluk sağlayarak bu ürünleri mümkün olan en uygun fiyatlarla müşterilerimizle buluşturuyoruz. Bu doğrultuda 2024 yılının ilk çeyreğinde de büyümemizi sürdürerek 37,2 milyar TL cirooya ulaştık. Mağaza ve depo yatırımlarımızı hız kesmeden sürdürürken arayüz güncellemesi yaptığımız mobil uygulamamız Cepte ŞOK ile 60 dakikada teslimat seçeneği sunarak müşteri deneyimini daha da iyileştirmeyi hedefliyoruz. Bunun yanı sıra geçtiğimiz yıl hayata geçirdiğimiz Win programımızla müşterilerimize kaliteli ürünü uygun fiyattan ulaştırırken kazandıkları Win Paraları, Win cüzdanları aracılığıyla kullanma imkânı sağlıyoruz. ŞOK Marketler olarak “Ara Sıra Değil Hep Ucuz” sloganımızla önümüzdeki dönemde de yapacağımız yatırımlarla yeni mağazalar açmaya ve istihdamımızı artırmaya devam edeceğiz.”

“Şok’ta Ben de Varım” projesiyle kadın emeği destekleniyor

Toplam çalışan sayısı ile Türkiye’de en fazla istihdam sağlayan ve 2023 yılında istihdam oranını en çok artıran şirketlerden olan ŞOK Marketler, yüzde 54 kadın çalışan oranıyla da sektöre öncülük ediyor. Diğer yandan 2019 yılında kadının güçlendirilmesine yönelik hayata geçirdiği “ŞOK’ta Ben de Varım” projesiyle ülkemizdeki kadınların ekonomiye katkı sunmalarını destekliyor. 2024 yılının ilk çeyreğinde proje kapsamında Türkiye’nin deprem bölgesi başta olmak üzere farklı yörelerindeki kadın kooperatiflerinden kadınların ürettiği el emeği ürünler seçili ŞOK mağazalarında satışa sunuldu. Proje ile kooperatiflerdeki kadın istihdamının artmasına ve kadınların ekonomik olarak güçlendirilmesine katkı sağlanıyor. **DHA**



Papara, SadaPay’i satın aldı

PAPARA, Pakistan merkezli SadaPay’in yüzde 100’ünü satın aldığını duyurdu. Bu satın almayla Papara, Avrupa’dan sonra Orta Doğu ve Güney Asya pazarına giriş yaptı.

Finansal teknoloji şirketi Papara, Pakistan merkezli elektronik para kuruluşu SadaPay’in yüzde yüz hissesini satın aldı. 2023 yılında İspanyol Rebellion’ı satın alan Papara, global büyüme planları kapsamında Avrupa’nın ardından Güney Asya’yı da teknolojisini ve bilgi birikimini götürdüğü coğrafyalar arasına ekledi.

Brandon Timinsky tarafından 2019 yılında kurulan, rekor sürede 1 milyon kullanıcıya ve yıllık 1,5 milyar dolar ödeme hacmine ulaşan SadaPay, dünyanın en hızlı büyüyen elektronik para ku-

ruluşları arasında yer alıyor. MasterCard iş birliğiyle Orta Doğu ve Asya (MEA) bölgesindeki ilk numarasız banka kartını kullanıma sunan SadaPay, Pakistan’da finansal dönüşümün öncüsü konumunda. SadaPay, kuruluşundan bu yana, Recharge Capital ve Kingsway Capital liderliğindeki iki turda 20 milyon dolar yatırım aldı.

Papara’nın hem dikey hem de yatay büyümesinin hızla devam ettiğini belirten Papara CEO’su Emre Kenci, “Son yıllarda ülkede gerçekleşen en önemli fintech yatırımı olan bu satın alma ile SadaPay’in yenilikçi ve cesur atılımlarını, Papara’nın güçlü teknolojisi ve kullanıcı odaklı yaklaşımıyla güçlendirerek SadaPay’in bölgenin en önemli fintech oyuncusu hâline gelmesini hedefliyoruz” dedi. **DHA**

“2. Enerji Depolama Sistemleri Zirvesi” başkentte gerçekleştirildi

Enerjide Dijitalleşme Derneği Başkanı Elif Düşmez Tek, "Toplayıcılık faaliyeti, enerji üreticileri ve tüketicileri için daha etkin ve verimli bir enerji yönetimi sunmayı hedefliyor" dedi.



ELEKTRİK piyasasında son zamanlarda gündeme gelen toplayıcılık faaliyeti üretici, tüketici ve dağıtıcının tek elden daha esnek, verimli ve hızlı hareket etmesini hedeflerken, küçük üretim ve depolama tesislerinin piyasaya katılmasının önünü açarak arz tarafında çeşitliliğin artmasını öngörüyor.

Toplayıcılık faaliyeti yapmayı planlayan sektör oyuncularının toplayıcılığın getirdiği şartlar kapsamında verilerin zamanında ve doğru şekilde toplanması, iletilmesi, izlenmesi, analiz edilmesi gibi adımları hızlı şekilde gerçekleştirmek için dijital teknoloji ve yapay zekâyı ağırlık vermesi bekleniyor.

Enerjide Dijitalleşme Derneği (EDİDER) Başkanı Elif Düşmez Tek, Enerji Depolama Sistemleri Derneği (EDSİS) ve Enerjide Dijitalleşme Derneği (EDİDER) tarafından Ankara'da düzenlenen 2. Enerji Depolama Sistemleri Zirvesi kapsamında toplayıcılık faaliyetini ve bunun piyasaya olası etkilerini değerlendirdi.

Enerji Piyasası Düzenleme Kurumu (EPDK) tarafından son dönemde taslak yönetmeliği görüşe açılan toplayıcılık faaliyetinin, elektrik piyasasında yenilikçi ve stratejik bir uygulama olarak ortaya çıktığını belirten Tek, "Temel olarak toplayıcılar, şebeke kullanıcılarının üretim ve/veya tüketimlerini bir araya getirerek bu kullanıcılar adına piyasa faaliyetlerinde bulunabilecek. Toplayıcılık faaliyeti, enerji üreticileri ve tüketicileri için daha etkin ve verimli bir enerji yönetimi sunmayı hedefliyor. Üretim tesisleri, tüketim tesisleri ve elektrik depolama ünitelerini portföylerine dâhil ederek bu varlıkları bir arada yönetiyorlar" ifadelerini kullandı.

Tek, toplayıcılık faaliyetinin taslak yönetmelikte oldukça geniş kapsamlı şekilde tasarlandığına işaret ederek toplayıcılığın kapsamına ilişkin şunları aktardı: "Toplayıcılar, bireysel olarak 50 megavatt ve toplamda 2 gigavattı geçmeyen üretim tesislerini, tüketim kısıtı olmayan tüketim tesislerini, Yenilenebilir Enerji Kaynakları Destekleme Mekanizması (YEKDEM)'ndan yararlanma süresi bitmiş veya bitmemiş lisanssız elektrik üretim tesislerini ve Depolama Faaliyetleri Yönetmeliği kapsamındaki

elektrik depolama ünitelerini portföylerinde toplayabiliyorlar. Ayrıca bu portföylerin izlenmesi ve yönetilmesi için gerekli ölçüm ve uzaktan kontrol sistemlerini kurmak da toplayıcıların sorumlulukları arasında yer alıyor."

Bununla birlikte dengeleme güç piyasası ve yan hizmetler piyasasına katılımın da toplayıcılık faaliyeti kapsamında değerlendirildiğini kaydeden Tek, "Bu, portföydeki tesislerin üretim ve tüketim tahminlerinin yapılmasını ve TEİAŞ'a bildirilmesini içeriyor. Ayrıca sistem işletmecisinin talimatı doğrultusunda, tüketim tesislerinin tüketimlerini düşürerek verilen talep tarafı katılım hizmeti de bu kapsamda yer alıyor" diye konuştu.

"KÜÇÜK üretim tesisleri, piyasaya girme imkânı bulacak"

Tek, toplayıcılık faaliyetinin piyasa dinamiklerini önemli ölçüde etkileyeceğine dikkati çekerek "Bireysel olarak piyasaya giremeyen küçük üretim tesisleri, toplayıcılık faaliyetleri altında piyasaya girme imkânı bulacak. Bu kapsamda ilave bir üretim hacminin piyasaya katılması, fiyatlarda değişiklik yaratabilir" değerlendirmesini yaptı.

Ayrıca depolama sistemlerinin, toplayıcıların enerji piyasalarına katılımını çeşitlendireceğini ve katılımcıların, enerjiyi alıp satarken zamanlamayı optimize ederek arbitraj fırsatlarından yararlanabileceklerini vurgulayan Tek, "Bu, katılımcıların piyasadaki fiyat farklılıklarından ek gelir elde etmelerine olanak tanıyarak piyasa fiyat dalgalanmalarına karşı daha dayanıklı olmalarını sağlayabilecekler" dedi.

"Bildirim sürelerinin kısaltılması, dijital teknolojileri zorunlu kılıyor"

Toplayıcılık faaliyetlerinin, dağıtım şirketleri üzerine de önemli sorumluluklar yüklediğini belirten Tek, şöyle devam etti: "Dağıtım şirketleri, 'toplayıcılık portföyünde bulunan lisanssız üretim tesislerinin verilerini toplu

olarak yüklemeli ve izleme ve kontrol sistemleri kurmalıdır" ifadesi ile dağıtım şirketlerinin mevcut operasyonel yapılarında önemli değişiklikler yapmalarının önü açılmıştır. Önümüzdeki dönemde, verilerin doğru ve zamanında toplanması, izlenmesi ve analiz edilmesi için dijital teknolojilerin kullanımı kaçınılmaz hâle gelecektir. Piyasa operasyonlarında bildirim sürelerinin kısaltılması, dijital teknolojilerin kullanımı daha da zorunlu hâle getiriyor. Örneğin, Kesinleşmiş Günlük Üretim Programı (KGÜP) son bildirim saati 16.00'dan 15.00'e, Bölgesel Yük Tevzi Merkezi'ne yapılan bildirimlerin son saati ise 15.00'ten 14.30'a çekilmiştir. Bu değişiklikler, piyasaya katılan tüm aktörlerin daha hızlı ve doğru veri iletimini sağlamalarını gerektirir."

Bu kısaltılmış sürelerde verilerin toplanmasının, işlenmesinin ve iletilmesi süreçlerinin, geleneksel yöntemlerle yönetilemeyecek kadar karmaşık olduğunu vurgulayan Tek, "Bu noktada ileri düzey dijital çözümler ve otomasyon teknolojileri devreye girecektir. Yapay zekâ, makine öğrenimi ve büyük veri analitiği, veri işleme süreçlerini hızlandırarak daha doğru ve zamanında bildirimler yapılmasını sağlayacağı için önümüzdeki dönemde bu alandaki yatırımlar artacaktır. Sisteme dâhil olacak sensörler, gerçek zamanlı veri toplama ve izleme kabiliyetleri sunarak operasyonel verimliliği artıracaktır" ifadelerini kullandı.

Toplayıcılık faaliyetinin, dijital teknolojilerin yoğun kullanımıyla, enerji sektöründe yeni iş modellerinin ve fırsatların doğmasına zemin hazırlayacağına işaret eden Tek, sözlerini, "Özellikle veri analitiği ve yapay zekâ alanında faaliyet gösteren teknoloji firmaları için yeni pazarlar oluşacaktır. Dağıtım stres ve endişe, zihinsel ve duygusal huzursuzluktan kaynaklanan sınav kaygısını yönetme ve olumsuz düşüncelerden daha kolay baş edebilme yollarını anlattı.

HABER MERKEZİ



BİRLEŞİK KRALLIK HEYETİ ATO'YU ZİYARET ETTİ

Ankara Ticaret Odası Yönetim Kurulu Başkanı Gürsel Baran, İngiltere'nin Avrupa Birliği'nden ayrılmasının ardından Türkiye ile imzalanan Serbest Ticaret Anlaşması'yla ticari ilişkilerin mevcut seyrini koruduğunu belirtti.

SERBEST Ticaret Anlaşması'nın güncellenmesi ve genişletilmesiyle birlikte iki ülke arasındaki ticaret ve iş birliğinin daha da gelişeceğini kaydeden Ankara Ticaret Odası (ATO) Yönetim Kurulu Başkanı Gürsel Baran, "Türkiye, ekonomik potansiyeli, nüfusu ve jeostratejik konumu ile yatırım ve üretim için çok uygun bir ülke. Ülkemizde 14 milyar doları bulan Birleşik Krallık yatırımları, ülkemiz ekonomisine ve geleceğine duyulan güvenin en somut göstergesidir" dedi.

Birleşik Krallık Lordlar Kamarası Üyeleri Lord Syed Kamall ve Lord Shaun Bailey ile milletvekilleri ve iş insanlarından oluşan Birleşik Krallık Heyeti, MÜSİAD Birleşik Krallık Başkan Yardımcısı Türkân Akbaş ve Yunus Emre Enstitüsü İngiltere Koordinatörü Mehmet Karakuş, ATO Başkanı Gürsel Baran'ı makamında ziyaret etti. ATO Başkanı Baran'a ziyarette; ATO'nun 3 No'lu İlaç ve Tıbbi Cihaz Meslek Komitesi Başkanı ve Meclis Üyesi Metin Demir, 29 No'lu Kömür ve Yeraltı Kaynakları Meslek Komitesi Başkanı ve Meclis Üyesi Mehmet Naci

İlci, 47 No'lu Gayrimenkul Yatırımcıları Meslek Komitesi Meclis Üyesi Ali Efe Bezci, ATO Yüksek İstişare Kurulu Üyesi Nuh Acar ve iş insanı İrfan Acar eşlik etti.

Baran, ziyarette yaptığı konuşmada, Birleşik Krallık ile Türkiye'nin Avrupa kıtasının iki ucunda stratejik öneme sahip iki dinamik ekonomi olduğunu belirterek "İngiltere, dış ticaret fazlası verdiğimiz ülkelerin başında yer alıyor. 12,4 milyar doları ihracatımız, 6,5 milyar doları ithalatımız olmak üzere 19 milyar dolarlık dış ticaretimiz var" dedi.

İngiltere'nin Avrupa Birliği'nden ayrılmasının ardından Türkiye ile imzalanan Serbest Ticaret Anlaşması'yla ticari ilişkilerin mevcut seyrini koruduğu anlatan Baran, Serbest Ticaret Anlaşması'nın güncellenmesi ve genişletilmesiyle birlikte iki ülke arasındaki ticaret ve iş birliğinin daha da gelişeceğini söyledi. Baran, "Türkiye, ekonomik potansiyeli, nüfusu ve jeostratejik konumu ile yatırım ve üretim için çok uygun bir ülke. Ülkemizde 14 milyar doları bulan Birleşik Krallık yatırımları, ülkemiz ekonomisine ve geleceğine duyulan güvenin

en somut göstergesidir" dedi. Konuşmasında Ankara Ticaret Odası ve başkent ekonomisi hakkında detaylı bilgi veren Baran, Ankara'nın savunma sanayii, medikal, sağlık turizmi alanlarında önemli potansiyele sahip olduğunu altını çizdi. Başkent iş dünyasının Ankara Ticaret Odasında 68 Meslek Komitesi'nde temsil edildiğini bildiren Baran, Birleşik Krallık ile her alanda iş birliği ve yatırım alanında diyaloga hazır olduklarını ifade etti.

Ziyarette konuşan Lord Syed Kamall da, milletvekilleri ve iş insanlarından oluşan bir heyetle Türkiye'yi ziyaret etmekteki amaçlarının çeşitli sektörlerde yatırım ve iş birlikleri için zemin hazırlamak olduklarını söyledi.

Heyette tek tek söz alan iş insanları; gayrimenkul, medikal, cam üretimi, tıbbi malzeme üretimi, ilaç üretimi, gıda paketlemesi gibi alanlarda tedarik ve iş birlikleri kurmak istediklerini bildirdi. İki ülke iş insanları arasında başlatılan diyalog iş bağlantıları sağlamak amacıyla sürdürülecek.

ANKARA TİCARET ODASI

“Dünya Tütünsüz Günü”ne özel etkinlik düzenlendi



Ankara Büyükşehir Belediyesi ve Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği, Dünya Sağlık Örgütü'nün öncülüğünde “31 Mayıs Dünya Tütünsüz Günü”ne özel etkinlik düzenledi.

ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB), insan odaklı projelerini hayata geçirmeye devam ediyor.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün öncülüğünde Ankara Büyükşehir Belediyesi ve Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği iş birliği ile Kızılay Metro İstasyonu altında “31 Mayıs Dünya Tütünsüz Günü” etkinliği gerçekleştirildi.

Ücretsiz solunum testi Sağlık İşleri Daire Başkanlığı ekipleri tarafından tütün kullanımının bireysel ve toplumsal sağlığa olan olumsuz etkilerini vurgulamak ve tütünsüz bir yaşam tarzını teşvik etmek amacıyla gerçekleştirilen etkinlikte, vatandaşlara bilgilendirme broşürü dağıtılarken ücretsiz solunum testi uygulaması ile bilgilendirme ve yönlendirme de gerçekleştirildi.

"Sağlıklı Bir Gelecek İçin Tütünsüz Bir Dünya" sloganı ile başlatılan farkındalık etkinliği ile tütün kullanımının bireysel ve toplumsal sağlığa olan olumsuz etkilerini vurgulamak, tütünsüz bir yaşam tarzını teşvik etmek, bağımlılıkla mücadeleyi desteklemek, sağlıklı nesiller yetiştirmek ve daha sağlıklı bir gelecek inşa etmek için tütünsüz bir dünya hedefleniyor.

Amac, tütünsüz bir yaşam tarzına tesvik etmek ve farkındalık oluşturmaktır

31 Mayıs'ta tüm dünyada tütün kullanımının zararlarına dikkat çekildiğini kaydeden Ankara Büyükşehir Belediyesi Sağlık İşleri Daire Başkanlığı İş Sağlığı ve Güvenliği Şube Müdürü Mustafa Can, "Bu özel gün ile Türkiye Solunum Araştırma Derneği iş birliğiyle tütün kullanımının bireysel ve toplumsal sağlığına olan olumsuz etkilerini vurgulamayı, tütünsüz bir yaşam tarzını teşvik etmeyi ve farkındalık oluşturmayı planlıyoruz. Sağlıklı bir gelecek için tütünsüz bir dünya sloganıyla çıktığımız bu yolda Ankara bağımlılık projesi kapsamında Sağlık İşleri Daire Başkanlığı bünyesinde bulunan sigara bırakma polikliniğine bütün vatandaşlarımızı bekliyoruz" diye konuştu. Dünya Sağlık Örgütü'nün her yıl 31 Mayıs'ta

belirlenen bir sloganla tütünsüz yaşama dikkat çektiğini belirten Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Müşerref Şule Akçay, "Bu yılın sloganı 'Tütün Endüstrisinin Yalanlarından Çocukları Koruyalım.' Çünkü bunlar nasıl yalanlar sadece artık biliyorsunuz geleneksel sigara tüketiliyor, e-sigara ve türevleri de yoğun olarak tüketiliyor ve çocuk ergenlerin ellerinde artık görüyoruz maalesef. Bu konuda farkındalığı artırmak, onların da en az geleneksel sigaralar kadar zararlı olduğunu anlatmak zorundayız" dedi.

Kurulan stanтта ücretsiz solunum fonksiyon testi yapıldığını kaydederek açıklamalarını sürdüren Akçay, "Bugün solunum fonksiyon testiyle sigara içen bireylerde havayollarında daralma saptarsak bununla ilgili tedavi birimlerine hem Büyükşehir Belediyesi'nin hem de göğüs hastalıklarında çalışan diğer hekimliğin birimlerine yönlendirip erkenden doğru ve etkin tedaviye ulaşmalarını sağlıyoruz. En önemlisi de sigara bırakmalarını motive etmek amacındayız. Bu yıl bu etkinliğin oldukça ses getireceğini düşünüyoruz" ifadelerini kullandı.

ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

YKS'ye hazırlanan Seymenlere tavsiyeler

Ankara Kulübünde Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na hazırlanan Seymenlere yönelik "Sınav Kaygısı ve Baş Etme Teknikleri" konulu seminer düzenlendi.



ANKARA Kulübü Derneği tarafından Ankara Konağında Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) sınavı öncesi düzenlenen Sınav Kaygısı ve Baş Etme Teknikleri konulu seminer, Ankara Kulübü Derneği Yönetim Kurulu Üyesi Psikolog Serpil Yıldırım ile Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencisi Defne Yıldırım tarafından verildi.

Ankara Kulübü Derneği YKÜ Serpil Yıldırım, sınavlara hazırlanan genç Seymenlere yönelik düzenledikleri "Sınav Kaygısı ve Baş Etme Teknikleri" çalışmasıyla

Ankara Kulübü'nün desteğinin her zaman onların yanlarında olduğunu hissettirmek istediklerini belirterek "Genç Seymenlerimizin üniversite sınavlarına hiçbir stres yaşamadan ve kaygı duymadan, negatif düşünceler içerisinde olmadan girmelerini sağlamak amacıyla çalışmayı yapıp bir ilki gerçekleştirerek seminerimizi düzenledik. Amacımız, Seymenlerimizin en iyi şekilde sınavlara hazırlanması ve performanslarının birtakım nedenlerle etkilenmemesi,

bilgilerini sınav esnasında en verimli şekilde kullanabilmeleri ve başarılı olmaları" dedi.

Seminerde; Ankara Kulübü Derneği YKÜ Psikolog Serpil Yıldırım, kaygı bozuklukları ve kaygının ruhsal-psikolojik etkileri üzerinde durdu. Yıldırım, sınav sürecinin getirdikleri, yaklaşan sınavlara yönelik hissedilen yoğun stres ve endişe, zihinsel ve duygusal huzursuzluktan kaynaklanan sınav kaygısını yönetme ve olumsuz düşüncelerden daha kolay baş edebilme yollarını anlattı.

HABER MERKEZİ

“HERKESİN OKUMASI GEREKEN TEK KİTAP

KÜÇÜK PRENS”

Consuelo de Saint-Exupéry, eşinin ölümü üzerine “Yıldızların peşinde koşan bir hayatın sonucunda bir meteor gibi yeryüzüne düştü” diyor. Biz de dünyanın en ünlü yazarı Antoine de Saint-Exupéry’nin, Küçük Prens Kitabı’nı ve Hacettepe Üniversitesi’ndeki Fransa’dan Antep’e Güccük Pirens sergisini koleksiyoner ve sahaf Diyar Hiçyılmaz ile konuştuk.

UTKU KABAKCI

KOLEKSİYONER Diyar Hiçyılmaz, “Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde çok sevdiğim bir hocam var, Profesör Mahir Kalfa. O da Küçük Prens topluyor. O kendindeki fazlalıklardan bana hediye ediyor, ben ona hediye ediyorum derken aklımızda hep bir iletişim vardı ve Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi hocalarından Filiz Mete ve Mahir Kalfa eşliğinde Gaziantep Büyükşehir Belediyesinin katkılarıyla Güccük Pirens sergisini açtık. Önce kitabı basıldı Güccük Pirens kitabı basıldıktan sonra biz de böyle bir proje yapalım dedik. Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin Hanımefendi de davetli, sergiye o da gelecek. Mahir Hoca, sahafları çok gezen birisi, özellikle gelirdi dükkânımıza, öyle tanıştık. Sonra hoca-öğrencilikten daha ziyade ağabey-kardeşliğe döndü yani onlar benim ağabeylerim, ben onların kardeşiyim. Sergi olanaklarını oluşturmak, üniversitelerden iznini almak kolay bir şey değil aslında ama bu kitabın da basılması vesile oldu. Hacettepe Üniversitesi çatısı altında bize olanak sağlandı” dedi.

300 farklı kitap

Serginin hazırlık sürecinden bahseden Hiçyılmaz, “Mahir Hoca’nın kendi kitaplarının envanterini yaptırması 1 ay sürmüştür. Tabii kolay bir süreç değildi, 25’ten fazla öğrenci arkadaşımız çalışıyor. Çünkü şöyle, 300 çeşitten fazla Küçük Prens ve 100 çeşitten fazla dilde sergilenecek. Kolay değildi; tek tek hepsinin envanterini kaydetmek, hangi dillerde olduğunu bulmak, altlarına yazmak zorlu bir süreçti açıkçası ama açıkçası iyi olacağını düşünüyorum. Toplam 300’den fazla eser olacak. Benim koleksiyonumdan sergide 150 civarı kitap olacak. Ayrıca birbirimizde olmayanları getirme kararı aldık yoksa hep aynıları getirseydik zaten 700-800’ü bile geçebilirdi. Bu sergiye; Yıldız Teknik Üniversitesi’nden Profesör Doktor Bayram Baş Hoca gelecek, MEB’den Uzman Dr. Sevinç Aksay Albuz gelecek



ve Küçük Prens koleksiyoneri olan Ali Kazım İnancı gelecek” şeklinde konuştu. Serginin Mehmet Akif Ersoy Sergi Salonu’nda gerçekleşeceğini söyleyen Sahaf Hiçyılmaz, “Büyük bir sergi salonu, tüm öğrenciler gelecek, katılımın yüksek olacağını düşünüyoruz. Küçük Prens’i anlamlı kılan şey, yeryüzünde yaşayan herkesin bu öyküden kendine pay çıkarabilmesi. Shakespeare’in tiyatro eserlerinde bunu bulamayabilirsiniz ama Küçük Prens’te; o gezdiği gezegenlerde, karşılaştığı insanlar hep hayatımızda da karşılaşılabileceğimiz insanlar, illaki biriyile karşılaşmışsınızdır. Kendini beğenmiş biriyle karşılaşmışsınızdır, sarhoş biriyle karşılaşmışsınızdır, iş adamıyla karşılaşmışsınızdır. O yüzden Küçük Prens’i anlamlı kılan bu aslında. Yazarın zaten toplam eserlerinin sayısı bin sayfayı geçmiyor. Küçük Prens’i anlamlı kılan, herkesin hayatına dokunması. Exupéry de bence bunu tahmin edemiyordu. Bence yaşamış yazarlar ve bir süre yaşayacak yazarlar içerisindeki en popüler kişi Exupéry, çünkü hiçbir yazarın adı havalimanlarına, bulunan gök cisimlerine ya da sokaklara verilmedi, avroya geçmeden önce para birimi olarak kullanılmadı. Exupéry’nin fotoğrafı Fransa’da elli frank’ın üzerinde kullanıldı. Hiçbir yazar bu kadar popülerliğe erişmedi, Exupéry de bunu tahmin edemiyordu. Zaten tahmin etseydi galiba farklı bir yerde olurdu” cümlelerini kullandı.

Küçük Prens’in, Exupéry’nin son kitabı olduğunu söyleyen Hiçyılmaz, “Kitap, Amerika’da bir otel odasında yazılıyor. 1943 yılında yayımlanıyor. 1944 yılında Exupéry’nin uçağı kayboluyor yani vefat ediyor. İkinci Dünya Savaşı döneminde



Cezayir’de görevli. Hatta eşine mektup gönderiyor, hiç Küçük Prens kitabı elime ulaşmadı, merak ediyorum birkaç gün sonra Amerika’da olacağım, orada bulabilirim ama senin eline geçtiyse bana gönderir misin diyor. Kitabı merak ediyor” dedi.

“Aslında çok tanıdık”

Sahaf Diyar Hiçyılmaz, Küçük Prens’i herkesin okuması gereken tek kitap olarak tanımlayarak “İnsanların gelmesini istememin sebebi şu ki Küçük Prens’i bence herkes okumalı, anneler-babalar çocuklarına okutmalı. Çünkü Küçük Prens’in o içindeki tüm saflık, inanç, bizim çocukluğumuzdan da tanıdık. Bence Küçük Prens, herkesin okuması gereken tek kitap. 100 sayfalık bir kitabın, insanın hayatına bu kadar dokunabileceği başka kitap var mı diye düşünüyorum, bulamıyorum” ifadeleriyle sözlerine son vererek insanların sergiyi ziyaret etmelerini istedi.

Mamak’ta Türk sanat müziği gecesi

NAĞMELER Türk Sanat Müziği Korusu’nun konseri, Musiki Muallim Mektebinde vatandaşlarla buluştu. Kilis Kültür Derneği organizasyonunda, Mamak Belediyesi ev sahipliğinde gerçekleştirilen konserte, koronun söylediği eserler izleyenlere keyifli anlar yaşattı.

İki bölümden oluşan konserte Şef Ali Şenozan yönetimindeki Nağmeler Türk Sanat Müziği Korusu, farklı makam-

lardan eserler seslendirdi. Sanatseverlerin yoğun ilgi gösterdiği gecede, Türk sanat müziğinin en seçkin eserleri seslendirildi. Sanatseverlerin keyifli bir sanat yolculuğuna çıktığı gecede solistler ve koristler, söyledikleri sarkılarla kulakların pasını sıldı. Sevilen eserlerin seslendirildiği konserin sonunda izleyiciler, Nağmeler Türk Sanat Müziği Korusu’nu ayakta alkışladı. **MAMAK BELEDİYESİ**



KPSS Genel Tekrar Kampı’na ilgi sürüyor

Ankara Büyükşehir Belediyesi, eğitimde fırsat eşitliğini sağlamak amacıyla uygulamalarına devam ediyor. Bu yıl ikincisi düzenlenen ve 10 gün sürecek olan ücretsiz “KPSS Genel Tekrar Kampı”nın 5’inci gününde öğrenciler yoğun ilgi gösteriyor.



ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB) Kadın ve Aile Hizmetleri Daire Başkanlığı ile Benim Hocam Yayıncılık arasında yapılan iş birliği kapsamında bu yıl ikincisi düzenlenen “KPSS Genel Tekrar Kampı”, öğrencilerin yoğun ilgisiyle devam ediyor.

Eğitimde fırsat eşitliğini sağlamak amacıyla sosyal yardım alan ailelerin çocuklarının sınav ücretlerini karşılamak, çeşitli hazırlık sınavları düzenlemek gibi çeşitli projelere imza atan Ankara Büyükşehir Belediyesi, şimdi de Kamu Personel Seçme Sınavı (KPSS)’na girecek öğrencileri KPSS Genel Tekrar Kampı programında, alanında uzman ve popüler eğitimcilerle buluşturuyor.

3 bin 500’den fazla öğrenciye kapılarını açtı

Atatürk Kapalı Spor Salonu ve Sergi Sarayı’nda her gün 09.00-18.00 saatleri arasında gerçekleştirilen kampa, Türkiye’nin dört bir tarafından yüzlerce öğrenci katılıyor. 3 bin 500’den fazla öğrenciye kapılarını açan Büyükşehir Belediyesi, tam gün yoğun bir programla öğrencileri sınava hazırlıyor.

Öğrencilerden Büyükşehir’e teşekkür

Sınava hazırlanan öğrenciler, kamp programı ile ilgili düşüncelerini şu sözlerle dile getirdi:

-Sultan Elif Çınar: “Eskişehir’den katılıyorum. Sabahdan akşama kadar her gün ayrı dersler anlatılıyor. Dersler çok verimli geçiyor. Evde çalışmak isteseydik bu kadar kısa zamanda çok zorlanırdık. Hem yeni insanlar tanıyoruz hem de tekrarlarımızı yapmış oluyoruz. Büyükşehir Belediyesi bize bu imkânı tanıdığı için çok teşekkür ediyorum.”

-Ebru Kurt: “Kampın başından beri buradayım Mansur Bey’e çok teşekkür ederim. Benim Hocam ekibine de teşekkür ederim. Süreç çok yoğun ve faydalı geçiyor.”

-Melisa Köse: “Çok verimli geçti. Kısacık zamanda tekrar etme şansı buldum. Burada birebir hocalarla çalışmak çok güzel. Büyükşehir bize bu imkânı ikinci kez sunduğu için teşekkür ediyorum.”

-Melek Ezerci: “İlk günden beri kampa gelmeye çalışıyorum. Gayet yararlı oldu. Bu süreçte bize gösterdikleri derslerin KPSS’de bize çok yardımcı olacağını düşünüyorum.”

-Mehmet Ali Kaya: “İlk günden beri katılıyorum. Kitaplarla birlikte süreç çok iyi ilerliyor. Sürecin iyi ilerleyeceğini düşünmüyordum ama güzel ilerleyince verimli geçtiğini fark ettim. Dersleri arkadaşlarla birlikte istediğimiz performansta alıyoruz.

Dersleri işliyor sonra sorular çözüyoruz. Çok verimli geçiyor.”

-Kerem Yusuf Hasbek: “Kampta ders işlenmesi ve tekrarlar çok güzel geçiyor. Bu tekrarlar bana çok lazımdı. Genel olarak Matematik ve Tarih derslerinde çıkacak soruları nokta atışla anlatmaları çok avantajlı oldu.”

-Seda Han: “Benim için çok etkili oldu, çok faydası vardı, nelerin arttığını da görüyorum. Evde tekrar şansım olmuyordu. Çok memnunuz, yeni arkadaşlar edindim, çok teşekkür ediyoruz.”

-Eda Han: “Bize kısa sürede tekrar olanağı sağlıyor. Evde olunca pek kolay olmuyor. Hocalarla göz teması kurarak çalıştığımız için çok verimli geçiyor. Arkadaşlıklarımız ilerledi. Sayısalı arkadaşların bile burada bize desteği oldu.”

-Mehmet Aytuğ Kömek: “Benim için gayet güzel geçiyor. Maddi koşullardan dolayı dershaneye gidemiyordum. En mantıklı çözüm buydu. Dersler verimli geçiyor, her şeyi burada öğrenebiliyoruz.”

-Nurcan Canıbek: “Çorum’dan hem canlı dersleri dinlemek hem de daha iyi bilgiler alabilmek için geldik. Süreç çok verimli geçiyor, hocalar çok sempatik ve samimi. Hep birlikte verimli bir kamp süreci yaşıyoruz. Bu konuda mutluyuz.”

-Merve Gizem Avcıasan: “Buraya gelmek için işimden istifa ederek geldim. Bu fırsatı kaçırmak istemedim. Evde çalışmak isteseydim bu kadar konuyu tekrar edemezdim. Eminim denemelerde nelerim artacak. Mansur Başkan’a teşekkür ediyorum bizi çok yetkin hocalarla buluşturdu. Ramazan Yetkin gibi bir hocadan canlı ders dinlemek büyük nimetmiş onu fark ettik. Hedefim 90 puan üzeri.”

-İpek Su Gönenç: “Katılmadan önce tereddütlerim vardı. Bir gün önce dersler nasıl yetiyecek diyordum. Katıldığımda gördüm ki bir günde bütün bir dersin tekrarının kendim oturup yapamayacağım hızda tekrar etmiş oldum. Mansur Başkan’a teşekkür ediyorum; keşke bu imkân her şehirde olsa, herkese bu şans sunulsa. Eminim bizim memnun olduğumuz kadar onlar da memnun olurdu. Şimdiden sınava girecekler başarılar diliyorum.”

ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ





Bademlidere Pazarı / Kızılay - Çankaya 2020
Foto: Haluk Oras



baktım sektörde hiç kadın yok. Yetişen ufak tefek kadın dalgıçlarımız var ama profesyonel olan daha az. Dalgıç sayımızın sadece yüzde 2'si kadınmış, o da çok düşük bir sayı. Öyle olunca "Hadi bakalım, bir kolları sıvayalım" dedik. 2019'da ilk Dalsın Kızlar'ı yaptık. 40 kadın ilk defa su altıyla tanıştı. Çok güzel anılar biriktirdik, o zaman da güzel haberlerimiz çıktı. Avrupa'da o Dünya Kadınlar Dalış Günü'nde en yüksek sayıda kadın dalgıç suya daldıran organizasyon olduk. O da tabii bizi çok mutlu etti. Hemen 2020'ye başlayalım dedik. 2020'nin hazırlıklarını yaptık. Hatta 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde de kayıtlarını açtık ama maalesef 11 Mart'ta pandemi ilan edildi. Yazı da öyle geçince bu seneye kadar bir ara vermiş olduk. Aslında amacımız her yıl yapmaktı, büyük bir aksilik olmazsa bu seneden sonra her yıl devam edeceğiz.

Temel hedefiniz nedir?

Aslında biz bütün kadınları çağırıyoruz. Bu projenin iki tane amacı var; birincisi, hiç dalış yapmamış kadınlara dalış yaptırmak, ikincisi de denizlerimizdeki plastik atıklara dikkat çekmek. Çünkü kadınlar her şeyin öncüsü olduğu için ben de diyorum ki plastik atığın da engellenmesi için kadınlar öncü olabilir. Öyle başlıyoruz ama hiç dalış yapmamış kadınlar için ben daha önceden tecrübesi olan, daha önceden dalış yapmış, sertifikası olan kadınların da projeye katılmasını çok önemsiyorum. Burada bir bağ oluyor, bir dostluk bağı oluyor, bir kız kardeşlik biriktiriliyor; bunu oluşturduğumuz zaman yeni başlayacak olan, bugüne kadar endişe etmiş, "Ben bunu nasıl yaparım, nasıl suyun altına girerim" diye düşünmüş kişiler dalışa daha kolay başlayabilir.

Üniversiteler için ayrıcalıklar var mı?

Dalsın Kızlar, bütün kızları kapsıyor yani kaç yaşında olduğu önemli değil. Eğer o bölgeden biri deneysel tabii ki kişilerin geliş gidiş, konaklama vesaire gibi bir masrafı olacak. Dolayısıyla biz de Manavgat Belediyesinden bu anlamda destek aldık ve bu organizasyona katılmak isteyen üniversite öğrencisi kızların konaklamasını Manavgat Belediyesi üstleniyor. Bu organizasyona katılmak için öğrenciler çok küzi bir miktarda harcama yapıp bu ambiyansın içinde yer alıp ondan sonra da dönebilirler, çok güzel olur.

Hazırlık aşamasında duyanlardan projeye nasıl tepkiler geliyor?

Herkes o kadar destek oluyor ki yani projeyi dinledikten sonra herkes çok ilgileniyor. Mesela bu sene dâhil olamayıp daha sonra katılmayı düşünen çok kişi var. Projeyi desteklemek isteyen firmalar oluyor, bunlar da bizim için çok güzel. Ondan sonra diyorlar ki "Ne kadar bütçe-ye ihtiyacınız var?" "Vallahi bu bir kadın projesi, ne kadar paramız olursa o kadar harcarız" diyorum. Daha iyi bir şey yapmak için tabii daha çok destek gerekiyor, sadece maddi olarak değil ama aynı zamanda benzer desteklerde çok fazla yapılıyor. Şu anda Antalya İl Kültür Turizm Müdürlüğü bizi destekliyor. Antik tiyatrodan çok güzel bir akşam programı hazırladık. Dalışlar

bittikten sonra hemen otele dönüyoruz, üzerimizi değiştiriyoruz, herkes beyaz giyiniyor, gün batımına yetişiyoruz, Apollon Tapınağı'nda bir fotoğraf çektiyoruz. Oradan antik kente yürüyoruz ve antik tiyatronun içerisinde nefis bir sunucumuz var. Bir tiyatrocu. Bütün organizasyonda bizimle olacak ve orada kısa bir şeyler anlatacak. Ondan sonra bizim sertifikalarımızı, teşekkür plakettimizi verdikten sonra herkesin, bütün kadınların dâhil olabileceği, ZİÇEV ile birlikte planladığımız -bir küçük bir konser de diyebiliriz- organizasyon olacak. Birlikteliği hedeflediğimiz için ufak birkaç sürpriz töreni tamamlayacağız. Tabii akşam; otele yemek, eğlence vesaire devam edecek, pazar sabah kahvaltıdan sonra ayrılacağız. Cuma günü akşam ilk buluşmamız olacak, pazar sabahına kadar beraberliğimiz devam edecek. 7-9 Haziran arasında gerçekleşecek. Bunun için 16 bin lira civarında bir ödeme gerekiyor, o da konaklama ve otele. Bu masrafı anlaşıma yaptığımız bir banka aracılığıyla 3-4 ay içerisinde ödenecek şekilde ayarladık. Oteldeki yiyecekler, içecekler vesaire her şey hallolmuş oluyor.

Adıyaman'dan gelecek olan depremzede arkadaşlar var. Mesela onları ben misafir edeceğim. Kısmi engelliler var, bu organizasyona katılacaklar yani dalış yapmayacaklar ama bizimle birlikte vakit geçirecekler. Bize katılacaklar. Gerçekten güzel bir kadın hareketi olacak diye düşünüyorum.

Organizasyondan yaklaşık 1 ay önce su altına bir file içerisinde bir miktar plastik şişe yerleştirdik. Şimdi onların görüntüsünü alacağız, bu kadar süre içerisinde bunlara ne olmuş? Çünkü plastik suda hiç yok olmayan bir malzeme. Sadece yeni başlayacakları yüreklendirmekle kalmayıp Side'de su altındaki su altı müzesine dalış yapacak ve plastik atığa dikkat çekeceğiz. Side'de büyük bir su altı müzesi var. En büyük su altı müzesi Meksika'da, ikincisi ise Side'de.

Yüzme bilmek şart mı?

Bize başvuru yapanların çoğu bunu soruyor. Biz tüplü alış yapmak için profesyonel yüzme beklemiyoruz. Bir kişinin mayosuyla suyun içerisinde rahatlıkla 10-15 dakika durabilmesi bizim için yeterli. Su altına ilk adım olacağı için bir eğitime bir dalgıç şeklinde ilerleyeceğiz. Topluca bir suyun altına iniş de hayal etmeyin. Herkes tek tek dalışları yaptırılarak çok güvenli bir şekilde devam ediyor. Dolayısıyla yüzme bilmeyen birisi de rahatlıkla bu organizasyona katılabilir.

Son olarak eklemek istedikleriniz nelerdir?

Katılım ücreti olmadığının anlaşılması lazım ama buna katılmak için de bir otelde kalınması lazım yani otel için ücret gerekiyor. Bu yılki Dalsın Kızlar da bir belgesele konu olacak. Hiç kimsenin hiçbir zaman hiçbir dalışta sahip olmayacağı su altı görüntüleri ve kara görüntüleri olacak. Gerçekten herkese ciddi bir anı kalması olacak. Çünkü çok profesyonel bir su altı video ekibi geliyor, bizi Su Altı Fotoğrafçıları Derneği destekliyor. Oradan da kadın su altı fotoğrafçılarımız geliyor ve bunun dışında da ayrıca kara fotoğraf ve video ekibi geliyor.

