



Eğitimden sanayiye, trafik güvenliğinden sosyal projelere kapsamlı ziyaret

BUCAK TURU



Vali Tülay Baydar Bilgihan sahada

Vali Tülay Baydar Bilgihan, Bucak ilçesinde çeşitli temaslarda bulunarak geniş kapsamlı bir program gerçekleştirdi.

Bucak Organize Sanayi Bölgesi'ndeki üretim tesislerini inceleyerek ekonomiye katkılarını değerlendirdi. Ayrıca, Mehmet Cadıl Anadolu Lisesi ve Adem Tolunay Fen Lisesi'ni ziyaret ederek öğrencilere başarılar diledi.

Vali Bilgihan, Bucak Müftülük Külliyesi inşaatını da yerinde inceledi ve "En İyi Narkotik Polisi; Anne" programına katılarak aile yapısının korunması ve çocukların uyuşturucudan korunması konusundaki hassasiyetini vurguladı. Bedensel ve zihinsel engellilerin sosyal gelişimine katkı sağlamak amacıyla, Engellileri Koruma Derneği'nin hobi atölyesini de ziyaret etti.

Ziyaretlerinin devamında Susuz Köyü'nde vatandaşlarla bir araya gelerek köydeki ihtiyaçları yerinde değerlendirip projeleri hızlandırma sözü verdi. Son olarak Bucak Bölge Trafik Denetleme İstasyon Amirliği'ni ziyaret ederek trafik güvenliği konusunda dikkat edilmesi gereken noktaları ele aldı. 7'DE



"BARIŞ, HUZUR ve BİRLİK TEMENNİ EDİYORUM"

Vali Tülay Baydar Bilgihan, Ramazan ayının geliştiği dolayısıyla bir mesaj yayımladı. Ramazan'ın manevi huzur ve bereketini vurgulayan Bilgihan, bu mübarek ayın barış, kardeşlik ve birlik duygularını pekiştirmesini temenni etti. Tüm Burdurlulara, milletimize ve İslam âlemine hayırlı bir Ramazan dileyen Bilgihan, sağlık, mutluluk ve bereket dolu bir ay geçirilmesi temennisinde bulundu.

Vali Bilgihan mesajında şu ifadelerle yer verdi:

"Mübarek üç ayların içerisinde idrak ettiğimiz Ramazan ayına erişmenin manevi huzurunu ve mutluluğunu yaşıyoruz. Ramazan ayı, Yüce Rabbimizin rahmet kapılarının ardına kadar açıldığı, günahların bağışlandığı, duaların kabul edildiği ve kullarına sonsuz merhametini sunduğu bir aydır. Bu mübarek ayda, tüm insanlık için barış, huzur, kardeşlik ve birlik temenni ediyor; her birinizin gönlünün nurla dolmasını, dualarınızın kabul olmasını diliyorum. Ramazan ayının sevdiklerinizle birlikte sağlık, mutluluk ve hayırlara vesile olmasını Yüce Allah'tan niyaz ediyorum.

Bu duygularla tüm Burdurlu hemşehrilerimin, Aziz Milletimizin ve İslam Alemi'nin Ramazan ayını gönülden tebrik ediyor, iyilik ve hayırlar getirmesini temenni ediyorum. Ramazan ayınız mübarek olsun." ■ VALİLİK BASIN



Ramazanın ilk günü en uzun ve en kısa oruç arasında 2 dakika olacak

4'DE



Mehmet Aktif Ersoy Üniversitesi (MAKÜ) lisans öğrencileri için mikro yeterlilik programları hakkında bilgilendirmek amacıyla önemli bir eğitim semineri düzenledi.

MAKÜ lisans öğrencileri için mikro yeterlilik programları hakkında bilgilendirmek amacıyla önemli bir eğitim semineri düzenledi. Seminere, üniversite öğrencilerinin yoğun ilgisi dikkat çekerken, etkinlikte mikro yeterliliklerin günümüz iş dünyasındaki rolü ve önemi vurgulandı. 5'TE

Diyetisyen Sertap Gün'den Burdur'da yaşayan vatandaşlara ramazan ayı için sağlıklı beslenme önerileri...

İFTAR ve SAHURDA NE YEMELİSİNİZ



Ramazanın yaklaşmasıyla birlikte beslenme düzeninde yapılması gereken değişiklikler gündeme geliyor.

Diyetisyen Sertap Gün, Burdur'da yaşayan vatandaşlara sağlıklı ve dengeli

bir Ramazan geçirmek için önemli beslenme önerilerinde bulundu.

Sahur, iftar ve ara öğünlerin doğru planlanmasının oruç sürecinde metabolizmayı koruyarak sağlık sorunlarının önüne geçebileceğini vurgulayan Gün, özellikle sahura kalkmanın ve yeterli su tüketmenin önemine dikkat çekti. İftar sonrası hafif beslenme, doğru pişirme yöntemleri ve sindirimi destekleyen gıdaların tercih edilmesi gerektiğini belirten Gün, Ramazan boyunca sağlıklı ve bilinçli beslenmenin hem bedensel hem de zihinsel açıdan daha rahat bir oruç süreci sağlayacağını ifade etti. 8'DE

BURDUR'DA RAMAZAN DOLU DOLU GEÇECEK



MAKÜ Öğrencileri Ramazan ayının manevi atmosferini geleneksel ortaoyunu ve gösteri sanatları etkinlikleri ile zenginleştirecek 6'DA

Tâceddin Dergâhı

Taceddin AKBAŞ

taceddinakbas@gmail.com



BOŞANAN ÇİFTLER EVLENEN ÇİFTLERE 8 TUR BİNDİRMİŞ!!

Türkiye İstatistik Kurumu (TİK)'in yayınladığı, 2024 yılına ait evlenme ve boşanma oranlarına göre Ülkemiz de evlenenlerin oranları binde 2'lerde kalırken, boşananların oranları yüzde 8'lere yükselmiş... Yani insanın yüzde 98-99'u Müslüman olduğu Ülkemiz de ve Peygamber Efendimiz (sav)'in bildirdiğine göre, 'Cenab-ı Hakk'ın boşanmayı helâl kılma bile en sevmediği mübahlardan biri olarak gördüğü' bilinmesine rağmen, evlenen çiftlerin sayısı 2024 yılında 2023'e göre binde 1 bile değil, 0,2 artar ve 568 bin 395 olurken; boşanan çiftlerin sayısı ise 2024 yılında 2023'e göre yüzde 8 artarak 187 bin 343'e yükselmiş. Bu da ülkemiz de boşanan çiftlerin sayısının evlenen çiftlerden 8 kat daha fazla olduğunu gösterir! Yani, ülkemiz de geçtiğimiz yıl evlenenlerin sayıları 0,1 de kalırken, boşananların sayıları yüzde 8'lere yükselmiş. Daha doğrusu 2023 yılında evli her 100 çiftten 8'i boşanmış!

YUVALAR ZOR YAPILIP KOLAY YIKILIYOR!

Türkiye geneli böyle iken, ilimizin Burdur'un durumu da iç açıcı değil! Çünkü TÜİK'in verilerine göre ilimiz de ve 2024 yılında 1256 kişi evlenmiş dolayısıyla da evlenen kişi sayısında cüz-i bir artış görülmüş ancak boşanma oranlarında ve sayılarında önemli artışlar olmuş...

Her neyse; ülkemizin ve ilimizin evlenme ve boşanma sayılarını ya da oranların merak eden sevgili okurlarım Türkiye İstatistik Kurumu'nun sitesine gererek öğrenebilirler... O nedenle ben işin oranları ya da sayıları üzerinde değil, neden ve niçinleri üzerinde durmak istiyorum:

HERHANGİ BİR KADIN, GEÇERLİ BİR SEBEBİ OLMAKSIZIN KOCASINDAN BOŞANMA TALEP EDERSE, CENNETİN KOKUSU ONA HARAM OLUR

Bu sözün sahibi ben değil, sevgili Peygamberimiz Hz. Muhammed (sav).

Boşanma konusunda Peygamber Efendimizin sevgili eşi ve müminlerin annesi olan Hz. Aişe Validemiz (r.a) şahitlik ettiği bir konuşmayı şöyle naklediyor:

"Boşanma ile ilgili ayetler nazil olmadan önce bir kişi karısını dilediği kadar ve istediği gibi boşuyordu. İddeti hanımına döndüğü takdirde, o kadın onun eşi sayılırdı. Yüz kere bile boşasa durum değişmezdi. Nihayet gününde bir adam karısına "Allah'a (c.c) yemin ederim, seni öyle bir boşayacağım ki benden uzaklaşıp ayrılmayacağın gibi, seni ölene kadar da karım olarak bartiindirmayacağım..." dedi. Kadın "bu nasıl olacak?" diye sorunca adam da "Seni boşayacağım, iddetin dolmak üzere iken tekrar sana döneceğim." Diye cevap verdi. O sırada orada bulunan ve benzer durumda olan bir kadın yanına geldi ama ben o kadına bir şey diyemedim. O sırada oraya gelen Resulullah (sav)'e sordum. O'da hiçbir şey demeden sükut etti. Kısa bir süre sonra da Bakara Suresinin 229. Ayeti kerimesi indi. "Boşanma iki defa olabilir. Üçüncüsünde ya evlilik devam eder ya da güzel bir şekilde sona erdirilir..." buyurdu. Ve yine Hz. Aişe Validemizin bildirdiğine göre ve bütün bunlardan sonra geçmişte hanımlarını boşalanlarda dahil olmak üzere tüm Müslümanlar bu hükme uymaya-uygulamaya başladılar. Dolayısıyla da kadına yapılan büyük haksızlık ve hukuksuzluklardan biri daha sona ermiş oldu. Ki, ondan önce boşanma konusunda kadına yapılan haksızlıklar bununla sınırlı değildi. Kadınlar bazen gereksiz yere zor durumda bırakılıyorlardı..."

Her neyse Hz. Aişe Validemizin boşanma hakkında şahit olduğu şeyleri burada noktıyor, kendi nâciz görüşlerine geçmek istiyorum:

Aslında İslam aile yapısında esas olan, arzu edilen şey evliliklerin-nikâhların ömür boyu devam etmesidir... Ancak, Cenab-ı Hakk, eşlerin boşanmaları-boşanabilmeleri hususunda bir ruhsat vermiş! Ancak, eşler çok zorunlu haller gerekmedikçe, yani evlilik çekilmez, tahammül edilemez hâle gelmedikçe eşlerin boşanmalarını istememiş-tasvip etmemiş! O nedenledir ki, evli çiftlerin, karı kocaların, yalan ve geçici olan bu dünyanın zor şartlarını beraber göğüslemeleri, sevinç ve üzüntülerini paylaşımaları, dolayısıyla da sıcak yuvalar korunmalı! Yani boşanma kıldan ince kılıçtan

keskin bir şey ve genelde geri dönüşü olmayan ve sonuçları çok acıklı sonuçlar doğuran bir konu... Onun için çekilmez bir hal almadıkça ve orta da günümüzün moda tabirlerinden biri olan aldatma olmadıkça boşanmayı tasvip etmek mümkün değildir. Ki, yukarıda da hatırlattığım gibi, boşanma Allah'ın (c.c sevmediği mübahlardan..." bir şey. O halde Allah'ın ruhsat verse bile hoşlanmadığı, sevmediği bir şeyi bizim de sevmememiz gerekmez mi? Elbette gerekir... Amma velâkin, günümüzde eşler boşanma konusunda birleriyle yarışıyorlar maalesef!

ALLAH'IN (c.c) SEVMEDİĞİ BİR ŞEYİ 'MÜBAH BİLE OLSA; BİZİM DE SEVMEMEMİZ GEREKMEZ Mİ?!

Velhâsıl-ı kelâm, hülâsâ-i netice; 'Peygamber Efendimiz (sav) "Kişi sevdiğiyle beraberdir..." buyuruyor. Dolayısıyla da eşlerin çok zorunlu olmadıkça ömür boyu bir beraber olmaları gerekir... Ancak, günümüzde nikâhsız yaşamalar, birlikte olmalar, hattâ karı koca gibi yaşamalar aldı başını gidiyor... Yani bazı kişiler evlenmeyi düşünmeden birliktelikler yaşadıkları gibi, sırf gönül eylemek veya vakit geçirmek için bir süreliğine bir beraber oluyorlar! Bazı kişiler ise 'hele bir sözlenelim, nişanlanalım ve biraz bekârlığın tadını çıkaralım, dolayısıyla da deneme yapalım...' diyerek birlikte olmaları ve ayrılmaları hafife alıyorlar! O nedenle, ben 'bugün başladığımız, 1. Gününü yaşadığımız ramazan-ı şerif dolayısıyla bir aylığına da olsa boşanmaları gözden geçirelim, boşanmayı 29 kez düşünelim!' diyor, herkese hayırlı ramazanlar, ömür boyu ama helâl yoldan evlenmeler ve devam ettirmeler diliyor, herkese saygılar sunuyorum.

EY PEYGAMBER! HANIMLARINA DA Kİ, "EĞER DÜNYA HAYATINI VE ONUN ZİNETİNİ İSTİYORSANIZ, GELİN BOŞANMA BEDELİNİ VERİP SİZİ GÜZELLİKLE BOŞAYAYIM DE"

Ahzâb Sûresi, Âyet 28

MÜ'MİN, MÜ'MİN HANIMINA KARŞI KÖTÜ DUYGULAR BESLEMESİN; ÇÜNKÜ ONUN BAZI HUYLARINDAN HOŞLANMASA DA DİĞER HUYLARINDAN HOŞLANABİLİR... KADINI KOCASINA KARŞI KIŞKIRTAN BİZDEN DEĞİLDİR... HERHANGİ BİR KADIN, GEÇERLİ BİR SEBEBİ OLMAKSIZIN KOCASINDAN BOŞANMA TALEP EDERSE CENNETİN KOKUSU ONA HARAM OLUR!

Hadis-i Şerifler

TÜİK 2025 ocak işsizlik verilerini açıkladı



"İşsizlik oranı yüzde 8,4'e geriledi"

yılı Ocak ayı İşgücü İstatistikleri'ni paylaştı. Hanehalkı İşgücü Araştırması sonuçlarına göre; 15 ve daha yukarı yaştaki kişilerde işsiz sayısı 2025 yılı Ocak ayında bir önceki aya göre 25 bin kişi azalarak 3 milyon 2 bin kişi oldu. İşsizlik oranı ise 0,1 puan azalarak yüzde 8,4 seviyesinde gerçekleşti. İşsizlik oranı erkeklerde yüzde 6,5 iken kadınlarda yüzde 12,1 olarak tahmin edildi.

MEVSİM ETKİSİNDEN ARINDIRILMIŞ İSTİHDAM ORANI YÜZDE 49,2 OLDU

İstihdam edilenlerin sayısı 2025 yılı Ocak ayında bir önceki aya göre 195 bin kişi azalarak 32 milyon 531 bin kişi, istihdam oranı ise 0,3 puan azalarak yüzde 49,2 oldu. Bu oran erkeklerde yüzde 66,4 iken kadınlarda yüzde 32,3 olarak gerçekleşti.

MEVSİM ETKİSİNDEN ARINDIRILMIŞ İŞGÜCÜNE ATILMA ORANI YÜZDE 53,7 OLARAK GERÇEKLEŞTİ

İşgücü 2025 yılı Ocak ayında bir önceki aya göre 219 bin kişi azalarak 35 milyon 534 bin kişi, işgücüne katılma oranı ise 0,4 puan azalarak yüzde 53,7 olarak gerçekleşti. İşgücüne katılma oranı erkeklerde yüzde 71 iken kadınlarda yüzde 36,7 oldu.

GENÇ NÜFUSTA MEVSİM ETKİSİNDEN ARINDIRILMIŞ İŞSİZLİK ORANI YÜZDE 14,9 OLDU

15-24 yaş grubunu kapsayan genç nüfusta işsizlik oranı bir önceki aya göre 0,8 puan azalarak yüzde 14,9 oldu. Bu yaş grubunda işsizlik oranı; erkeklerde yüzde 10,6, kadınlarda ise yüzde 22,7 olarak tahmin edildi.

MEVSİM VE TAKVİM ETKİLERİNDEN ARINDIRILMIŞ HAFTALIK ORTALAMA FİİLİ ÇALIŞMA SÜRESİ 43,4 SAAT OLDU

İstihdam edilenlerden referans döneminde işbaşında olanların, mevsim ve takvim etkilerinden arındırılmış haftalık ortalama fiili çalışma süresi 2025 yılı Ocak ayında bir önceki aya göre 0,8 saat artarak 43,4 saat olarak gerçekleşti.

MEVSİM ETKİSİNDEN ARINDIRILMIŞ ATIL İŞGÜCÜ ORANI YÜZDE 28,1 OLDU

Zamana bağlı eksik istihdam, potansiyel işgücü ve işsizlerden oluşan atıl işgücü oranı 2025 yılı Ocak ayında bir önceki aya göre 0,1 puan artarak yüzde 28,1 oldu. Zamana bağlı eksik istihdam ve işsizlerin bütünleşik oranı yüzde 18,8 iken işsiz ve potansiyel işgücünün bütünleşik oranı yüzde 18,9 olarak tahmin edildi. ■ HABER MERKEZİ

Burdur Şehir Merkezi İmsakiyesi



Ramazan		Tarih		Gün	
1		01.03.2025		Cumartesi	
İmsak	Güneş	Öğle	İkinci	Akşam	Yatsı
06.04	07.24	13.16	16.27	18.59	20.14

İFTAR DUASI

Bismillahirrahmanirrahim;
Allahım! Senin için oruç tuttum,
sana inandım, sana güvendim.
Senin rızkınla orucumu açtım ve
Ramazan ayının
yarinkı orucuna da niyet ettim.
Benim geçmiş ve gelecek
günahlarımı bağışla.
AMİN...

Yıl: 71	yeni gün
Kuruluş Tarihi: 1.09.1954 Pazar hariç süreli yerel yayın	
1 Mart 2025 Cumartesi - Sayı: 21470	
Kurucular: Osman ŞAN - Muharrem TUNCEL	
Sahibi: Kürşat TUNCEL	
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü: Şadiye ÜNAL	
İDARE YERİ ve DİZGİ - BASKI (Yeni Gün Tesisi) Konak Mah. Uğuz Sok. No: 23/4 - BURDUR Tel & Fax: 233 38 93	
e-posta: info@burduryenigun.com	
UETS (Elektronik tebligat adresi): 15345 - 43771 - 09430	
Dağıtım: Burdur Turkuvaz Başbayii Fiyatı: 4 TL.	
Tek Sütun cm. Resmi İlan: 185 TL. Abone: 1 Yıllık 2.500 TL.	
Gazetemiz, Basın ve Ahlâk İlkelerine uymaya söz vermiştir.	

KUZEN EVLİLİKLERİ HASTALIKLARA DAVETİYE ÇIKARIYOR



"Toplum Sağlığını Güçlendirmek: Gebelik Öncesi Taşıyıcılık ve Genetik Farkındalığın Artırılması Sempozyumu'nda konuşmacı olarak yer alan Tıbbi Genetik Uzmanı Doç. Dr. Muhsin Elmas, "Kuzenlerimizle, anneannelerimizle, dedelerimizle DNA yapılarımızda büyük benzerlikler bulunuyor. Bu sebeplerden dolayı kuzen evlilikleri çok risklidir. SMA ve DMD'nin de yer aldığı birçok hastalığa davetiye çıkartıyor" dedi.

Tıbbi Genetik Uzmanı Doç. Dr. Muhsin Elmas, "Amacımız ve tüm çabamız, genetik hastalıkla doğan çocukların sayısını azaltmaktır. Kuzenlerimizle, anneannelerimizle, dedelerimizle DNA yapılarımızda büyük benzerlikler bulunuyor. Her insan ortalama 2 ya da 3 hastalığın taşıyıcısıdır. Bu sebeplerden dolayı kuzen evlilikleri çok risklidir. SMA ve DMD'nin de yer aldığı birçok hastalığa davetiye çıkartıyor. Burada devreye gebelik öncesi çiftler arası ortak taşıyıcılık tespit testleri giriyor" diye konuştu.

İÇAĞASIOĞLU: ÜLKEMİZDE 7 MİLYON KİŞİ NADİR BİR HASTALIĞA SAHİP

Nadir hastalıkların tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu söyleyen Çocuk Nörologisi Uzmanı Prof. Dr. Dilara Füsün İçağasioğlu, "Dünyada 350-400 milyon, ülkemizde de en az 6-7 milyon kişinin nadir bir hastalıktan etkilendiği

tahmin edilmektedir. Nadir hastalıklar tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunudur. Nadir hastalıklar günü her yıl şubat ayının son günü olarak belirlenmiştir. Bu nedenle biz de bu hastalıklara dikkat çekmek ve farkındalık yaratmak için hastanemizde bir toplantı yaptık. Son günlerde gen tedavisi ile gündeme gelen nadir hastalıklar içerisinde yer alan, Duchenne kas distrofisi (DMD) hastalığında, çocuklarda yürüme gecikmesi, parmak ucunda yürüme, çabuk yorulma, sık düşme, paytak yürüme, merdiven çıkma ve oturduğu yerden kalkmada zorlanma, öğrenme güçlükleri görülebilir. Yürüme gecikmesi ve yürüme bozukluğu nedeniyle hastalar doğuştan kalça çıkığı tanısı ile takip edilebilir ve asıl hastalığın tanısının konulması gecikebilir" dedi.

"NADİR HASTALIKLARIN YAKLAŞIK YÜZDE 80'İ GENETİK GEÇİŞLİ"

Nadir hastalıkların yaklaşık yüzde 80'inin genetik geçişli olduğunu söyleyen Prof. Dr. İçağasioğlu, "Ülkemizde de çok sık rastlanılan akraba evliliklerinin genetik geçişli hastalıklar için bir risk oluşturuyor. Ailelerin bu konuda da farkındalıkların artırılabilmesi için sağlık çalışanları ve medyanın iş birliği ile konuya eğilmelerinin, sık sık nadir hastalıkları gündeme getirerek, biz sağlık çalışanlarına ve topluma nadiri hatırlatmalarının doğru olacağı kanısındayım" diye konuştu.

ÖKTEM: HASTALIKLAR TAHMİN EDİLENDEN DAHA SIK GÖRÜLÜYOR

Erken teşhisin önemine değinen Çocuk Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Sedat Öktem, "Nadir hastalıklar tahmin edilenden daha sık görüldüğünü düşünüyorum. Nadir hastalıkların birçoğunda solunum yetmezliği, kas güçsüzlüğü, yutma bozuklukları, yiyeceklerin akciğerlere kaçmasıyla ilgili problemler yaşanmakta. Bu nedenle de bu hastaların birçoğunda yoğun bakım tedavileri ya da yatarak çok uzun tedaviler söz konusu olmakta. Bu hastalıkların erken tanınması ve çözümü açısından multidisipliner yaklaşım çok önemlidir" diye konuştu.

AL: BAĞIŞIKLIK YETMEZLİKLERİ NADİR HASTALIKLAR OLARAK SINIFLANDIRILIYOR

Bağışıklık yetmezliklerinin de nadir hastalıklar olarak sınıflandırıldığını dile getiren Çocuk İmmünoloji ve Alerji Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Serdar Al, "İmmün yetmezlikler genetik incelemeler sayesinde çok sayıda hastalık grubuna ulaşılabilen hastalıklardır. Son güncellemeler ile immün-yetmezlik olarak tanımlanan hastalık sayısı 555'tir. Özellikle çocuk döneminde erken tanı ve farkındalığın olması hem hekimler açısından hem de aileler açısından oldukça önemlidir. İmmün yetmezlikler, sık enfeksiyonlarla kendini gösteren, ölümcül enfeksi-

yon hastalıklarının görülebildiği, alerjik durumların veya kanserlerin ortaya çıkabileceği, bağışıklık sisteminin yeterli çalışmamasıyla giden hastalıklardır. Görünme sıklığı, ülkemizde 100 binde 30 olduğu düşünülmektedir" dedi.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Doç. Dr. Al, "Aileler açısından erken dönemde ağız içinde pamukçuk ve pişiğin devam etmesi, uzun sürmesi, iyileşmemesi, enfeksiyonların çok sık görülmesi, yılda 2 aydan fazla antibiyotik kullanımının olması, yılda 4'ten fazla orta kulak iltihabı, yılda 1'den fazla zatürre geçirme gibi uyarıcı işaretleri dikkate almalarında fayda vardır. Bu tür durumlar eğer çocuğunuzda varsa, lütfen bir çocuk alerji ve immünoloji hekimi-ne başvurunuz" diye konuştu.

YILDIRIM: TESTLER HER ŞEYİ ORTAYA ÇIKARIYOR

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Gonca Yetkin Yıldırım, "Tüp bebek yapmak isteyen çiftlerimizde detaylı incelemeler ve testler yapıyoruz. Daha önceki çocukları hasta olan çiftlerimiz, sağlıklı bireyler dünyaya getirmek için tüp bebek merkezimize başvurabiliyor. Taşıyıcılık ve akrabalık çok büyük bir sorun, tek bir gen çıkmıyor. Birden fazla gen çıkıyor" dedi.

■ HABER TÜRK

İnsanlar iki yaş aralığında DAHA HIZLI YAŞLANIYOR

Bilim insanları, insan vücudundaki yaşlanma sürecinin iki kritik dönemde hızlandığını tespit etti. Araştırmaya göre, yaşlanma sürecinde en keskin değişimler ortalama 44 ve 60 yaşlarında yaşanıyor.

Stanford Üniversitesi'nden genetikçi Michael Snyder, "Zaman içinde kademeli olarak değişmiyoruz, bazı dönemlerde gerçekten dramatik değişimler yaşıyoruz. Orta 40'lı yaşlar ve 60'lı yaşların başları, bu değişimlerin en yoğun olduğu dönemler. Üstelik hangi molekül sınıfına bakarsanız bakın, bu durum değişmiyor." ifadelerini kullandı.

Yaşlanma süreci karmaşık bir biyolojik değişim sürecine dayanıyor ve birçok hastalığın riskini artırıyor.

Snyder ve ekibi, bu süreci daha iyi anlamak ve yaşa bağlı hastalıklarla mücadelede etkili yollar geliştirmek amacıyla insan vücudundaki biyolojik değişimleri takip ediyor.

Biyolojik değişimler detaylı incelendi

Araştırmacılar, 108 yetişkinin birkaç yıl boyunca belirli aralıklarla biyolojik örneklerini inceledi.

Toplamda 135 binden fazla biyolojik faktör analiz edilerek, yaşlanma sürecinde belirgin değişimler gösteren moleküller tespit edildi.

Çalışmaya göre, vücuttaki moleküllerin yaklaşık yüzde 81'i 44 ve 60 yaşlarında belirgin değişimler gösteriyor.

40'lı yaşların ortalarında lipid, kafein ve alkol metabolizması, kalp-damar hastalıkları, deri ve kas fonksiyonlarıyla ilgili moleküllerde önemli değişiklikler yaşanırken, 60'lı yaşların başında karbonhidrat metabolizması, bağışıklık sistemi ve böbrek fonksiyonlarında değişimler gözlemlendi.



Yaşlanma süreci sadece kadınlarla sınırlı değil

Bu yaş aralıklarının kadınlarda menopoza veya perimenopoz dönemiyle kesişmesi nedeniyle bilim insanları, bunun temel etken olup olmadığını da araştırdı. Ancak bulgular, erkeklerin de aynı yaş aralığında benzer biyolojik değişimler yaşadığını gösterdi.

Çalışmanın başyazarı, metabolomik uzmanı Xiaotao Shen, "Bu durum, kadınlarda menopozun etkisi olsa da, hem erkekler hem de kadınlar için daha büyük etkenlerin söz konusu olduğunu gösteriyor. Bu etkenlerin tespit edilmesi, gelecekteki araştırmalar için öncelik olmalı." dedi.

Gelecek araştırmalar daha geniş kapsamlı olacak

Araştırmacılar, çalışmanın örneklem büyüklüğünün sınırlı olduğunu ve 25 ila 70 yaş arasındaki bireyleri kapsadığını belirtti. Gelecekte, daha geniş yaş aralıklarını içeren ve daha detaylı biyolojik incelemeler içeren araştırmalarla bu sürecin daha iyi anlaşılması hedefleniyor.

Araştırmanın sonuçları Nature Aging dergisinde yayımlandı.

■ TRT HABER



Ramazan ayı geldi çattı. İlk teravih dün kılındı. İlk oruç bugün tutuldu. Ramazan Bayramı'nın 1. günü, 30 Mart 2025 Pazar günü başlayacak ve bayram, 1 Nisan 2025 Salı günü sona erecek.

Ramazan'ın ilk günü 6 ilde 12 saat 56 dakika ile en uzun, 30 ilde ise 12 saat 54 dakika ile en kısa oruç tutuldu.. Geriye kalan 45 ilde ise 12 saat 55 dakika oruçlu kalınacak. Böylece en uzun ile en kısa oruç arasındaki fark 2 dakikaya inecek.

11 ayın sultanı Ramazan, geldi. Paylaşmayı ve iyiliği artıran Ramazan, tüm İslam aleminde büyük bir heyecanla karşılanacak. Müslümanlar için büyük öneme sahip üç aylardan Ramazan'ın ilk orucu, cumartesi günü tutuldu. "On bir ayın sultanı" Ramazan'ın ilk teravih namazı ise dün ülke genelindeki camilerde kılındı.

İlk gün 6 ilde en uzun oruç tutulacak

Ramazan'ın ilk günü 6 ilde 12 saat 56 dakikayla en uzun, 30 ilde 12 saat 54 dakikayla en kısa oruç tutulurken, geriye kalan 45 ilde ise 12 saat 55 dakika oruçlu kalına-

cak. Böylece geçen yıl ramazan'ın ilk günü 3 dakika olan Türkiye'deki en uzun ile en kısa oruç arasındaki fark, bu yıl 2 dakikaya inecek.

Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan Diyanet İşleri Başkanlığı Din İşleri Yüksek

Kurulu Astronomu Hümeysra Nur İşlek, ramazan'ın başlayacağı 1 Mart Cumartesi ilk imsakin Iğdır'da saat 05.08'de, son imsakin Çanakkale'de saat 06.18'de olacağını söyledi.

İlk iftarın 18.02'te Iğdır'da, son iftarın 19.12'de Çanakkale'de yapılacağını belirten



Ramazan'ın ilk günü en uzun ve en kısa oruç arasında 2 dakika olacak

İşlek, ilk gün Osmaniye, Kastamonu, Antalya, Bilecik, Denizli ve Balıkesir'de 12 saat 56 dakika ile en uzun, 30 ilde ise 12 saat 54 dakika ile en kısa orucun tutulacağını bildirdi.

İşlek, ilk gün bazı şehirlerdeki oruç tutma sürelerinin birbirine yakın veya aynı olmasının 21 Mart'taki ekinokstan kaynaklandığını ifade etti.

Ramazan'ın son günü olan 29 Mart'ta ilk iftarın Iğdır'da saat 18.31'de, son iftarın ise Edirne'de 19.42'de yapılacağı bilgisini veren İşlek, son gün Ankara, Zonguldak ve Düzce'de 14 saat 12 dakikayla en uzun, Bitlis'te ise 14 saat 6 dakikayla en kısa süreyle oruç tutulacağını dile getirdi.

Dünyada en uzun oruç Wellington'da tutulacak

Gabon'un başkenti Librevil'de 13 saat 23 ve Norveç'in Tromsø şehrinde ise 13 saat 4 dakika oruç tutulacağını bildiren İşlek, dünyada en uzun orucun ise 14 saat 47 dakikayla Yeni Zelanda'nın Wellington şehrinde tutulacağını kaydetti.

■ HABER MERKEZİ

Ramazan Bağışlarınızla Fitre ve Zekatlarınızla ÖNCE ÇOCUKLAR İYİLEŞSİN

Ramazan ayında yoksul bir aileyi doyurmak, hasta bir çocuğu iyileştirmek, gözü yaşlı bir anneyi güldürmek ibadetlerin en güzelidir.



0312 447 06 60

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı





Fatih ÖZCAN

Orta Asya'dan batıya (Mâverâünnehir'e) kayan Türk tarihi

(Türk Orta Çağı - Trakya'da Türkler)-50

1368 yılında Doğu Bulgaristan topraklarında istilalara girişti. Balkan dağ geçitlerini tutan Aydos, Karnobat ve Sozopol kalelerini ele geçirdi. 1369 yılında Istranca dağları eteğindeki Pınarhisar, Kırklareli ve Vize kalelerini aldı. 1. Murad'ın Trakya'da hemen tepelerinde bu hızlı ilerlemesi Bizans'ı rahatsız etti, endişeye düşürdü. 5. Yuannis apartopar Papa'ya koştu. Katolikliği benimseme pahasına yeni bir Haçlı ordusu hazırlama çalışması yapmaya başladı.

1. Murad'ın bu fetihlerine paralel olarak Kara Timurtaş Bey, Kızılcağaç Yenicesi ve Yanbolu'yu istila ederek yüklü bir ganimet ele geçirdi. Lala Şahin Paşa ise Çamurlu ovada Sırpları çetin bir savaşla ezdi geçti. Demir maden yataklarıyla ünlü Samakov'u ve Sofya yolunun açılmasını sağlayan İhtiman'ı ele geçirdi.

Böylece Osmanlılar Trakya'nın büyük bir kısmını ellerine geçirmişler, kendilerini bir *"kafes"*e kapatılmış gibi hissetmeye başlamış olan Bizans tam bir kuşatma altına alınmıştı. 1. Murad bu somut durumu Gelibolu karşılığında bir koz olarak kullandı, pazarlık konusu yaptı. Bizans'ın barış önerilerine Gelibolu'nun geri verilmesi şartını koştu. Bu Osmanlı için stratejik bir durumdu. Ancak Bizans Sırplarla anlaşmayı daha uygun buldu. V. Yuannis Paleolog (Yuan Paleolog) ve Sırp Despotu Jovan Uglyeşa (Jovan Ogleşa) Türkleri Balkanlar'dan tamamen sürüp çıkarmak amacıyla anlaştilar.

BEŞ KATI BÜYÜK BİR KUVVETİ CESARET VE ATILGANLIKLA YENEN HACI İLBEĞİ: SIRP SINDIĞI MUHAREBESİ

Sırp ordusu Çirmen'e kadar ilerledi. Edirne'yi tehdit etmeye başladı. Lala Şahin Paşa Bursa'da olan 1. Murad'dan yardım istedi. Ama 1. Murad, Gelibolu Bizans'ın elinde olduğu için Rumeli'ne geçemedi.

Biga Kalesi'ni kuşatarak ele geçirdi. Bu sırada 60 bin kişilik Haçlı Sırp ordusu Meriç'i geçerek Edirne'ye iki günlük yürüyüş mesafesinde bulunan Çirmen'e geldi ve ordugâh kurdu. Lala Şahin Paşa, Hacı İl Bey'in komutasına bir gazi birliği vererek Sırpların Meriç'i geçmelerini önlemekle görevlendirdi. Ancak Hacı İl Bey emri dinlemedi. Geceleyin işrete dalarak sarhoş olmuş Sırp ordusu saflarına bir gece baskını yaptı. Osmanlı süvari ve gazi birlikleri yıldırım gibi geceleyin Sırp ordu saflarına girdi. Sırplar, Osmanlı ordusunun tamamının saldırdığını sanarak müthiş bir paniğe kapıldı. Geriye, geldikleri yöne doğru panik halinde kaçmaya başladılar. Çoğu Meriç nehrini yüzerek geçmeye çalışırken boğuldu.

SIRP SINDIĞI ZAFERİ SONRASI SİYASİ ORTAMI

Savaş sonunda Makedonya'daki Sırp prensleri Osmanlı vasalı olmak zorunda kaldılar. Sırp Sındığı zaferi, Balkanlar'da 1. Murad'ın siyasi itibarın doruğuna taşıdı. Balkanlar'da Türk üstünlüğü tescillendi. Meriç kıyısında ölen Sırp Despotu Vulkaşin'in ülkesi paramparça oldu. Tuna ve Adriyatik'e doğru Türk ilerlemesini kolaylaştırdı. Bizans da Osmanlı vasalı oldu ve haraç ödemeye başladı. Böylece Gelibolu kıyıbaşında yeniden Osmanlı hâkimiyeti başladı. Rumeli'deki Osmanlı varlığının güvenliği sağlanmış oldu.

OSMANLI TARİHİNDE MACAR SAYFASININ AÇILMASI

Sırp Sındığı zaferini müteakiben Balkanlar'daki hemen hemen bütün siyasi kuvvetler süt dökmüş kediye döndü. Osmanlı otoritesi psikolojik atmosferinin baskısı bütün yarımadada, bütün bölgede hissedildi. İflah olmaz bir Türk düşmanı olan Papa, Sırp Despotunun ölümünden sonra Haçlı saldırganlığının başına Macar Kralını geçirmeyi düşünmeye başladı. Macarların düşüncelerinde de bu görüş yer tutmaktaydı. Osmanlıların, *"Sırp magnatları"*na hâkim olduktan sonra Macaristan, Sırbistan ve Arnavutluk arasına sokulmalarının Macaristan için yarattığı tehdidi saptıyorlardı. Bu sebeple Tuna'nı güney kıyıları boyunca *"Macar banlıkları"* inşa ettiler. Aslında Macarlar da Kuzey Balkanlar'da yayılma politikası izliyordu. Tuna kıyıları boyunca kurulan Macar banlıkları Sırp, Bulgar ve Bosna yönetimlerini endişelendiriyordu. Osmanlı tehlikesi kadar Macar tehlikesine de işaret ediyorlardı.

DEVAM EDECEK

MAKÜ ÖĞRENCİLERİNE MİKRO YETERLİLİK SEMİNERİ



Mehmet Aktif Ersoy Üniversitesi (MAKÜ) lisans öğrencileri için mikro yeterlilik programları hakkında bilgilendirmek amacıyla önemli bir eğitim semineri düzenledi.

Üniversitemiz lisans öğrencileri için mikro yeterlilik programları hakkında bilgilendirmek amacıyla önemli bir eğitim semineri düzenledi. Seminere, üniversite öğrencilerinin yoğun ilgisi dikkat çekerken, etkinlikte mikro yeterliliklerin günümüz iş dünyasındaki rolü ve önemi vurgulandı.

Mikro Yeterlilikler Neden Önemli?

Rektör Danışmanı Prof. Dr. Ali Murat Alparslan tarafından verilen seminerde, öğrencilere mikro yeterlilik kavramının mesleki başarı açısından neden büyük bir önem taşıdığı aktarıldı. Prof. Dr. Alparslan, konuşmasında şu ifadeler yer verdi:

"Mezun olduğumuzda diplomamız mesleğimiz için yeterli mi, değil mi? Bu sorunun cevabını net bir şekilde bilmemiz gerekiyor. Bu sadece bizim üniversitemize özgü bir durum değil, tüm yükseköğretim kurumlarından mezun olan öğrenciler için geçerli. Geleceğin mesleklerinde rekabet avantajı elde edebilmek için yalnızca diplomaya sahip olmak yeterli olmayabilir. İş dünyasında başarılı olmak için bireylerin ek beceriler edinmesi ve kendini sürekli geliştirmesi gerekiyor."

Prof. Dr. Alparslan, mikro yeterliliklerin giderek daha fazla önem kazandığını belirterek, Dünya Ekonomik Forumu'nun son raporuna atıfta bulundu. Rapora göre, küresel iş gücündeki beceri açığının %70 seviyesinde olduğu ve bu açığın işverenler tarafından büyük bir problem olarak görüldüğü ifade edildi. İşverenlerin, çalışanlarını yeni becerilerle donatmak amacıyla kurum içi ve dışı eğitim programları düzenlediği, bu programların %85'inin yöneticilere sunulduğu belirtildi. Ayrıca, insan kaynakları sektöründe işe

alım süreçlerinde %70 oranında yeni becerilere sahip adayların tercih edildiği vurgulandı.

Mikro Yeterlilikler ve Geleceğe Hazırlık

Günümüz iş dünyasında makro yeterliliklerin (üniversite diplomaları ve ana akademik programlar) yanı sıra mikro becerilerin de büyük önem taşıdığına değinen Prof. Dr. Alparslan, mikro yeterliliklerin özellikle iş hayatında rekabet avantajı sağladığını belirtti. LinkedIn verilerine göre, mikro bazlı işe alım oranlarının %63 arttığını aktaran Alparslan, bu durumun günümüz iş dünyasında yeni becerilere duyulan ihtiyacın çoğaldığını ifade etti. Alparslan ayrıca, bireylerin üniversite hayatındaki en önemli başarısı mevcut müfredatlar dışında kendilerine ne kattığı ile alakalı olduğunu vurguladı.

Eğitimin sürekli değişen dünya koşullarına ayak uydurması gerektiğini belirten Alparslan, şunları söyledi:

"Eğitim dünyası, teknolojinin ve iş hayatının değişim hızına yetişmekte zorlanıyor. Bugün geçerli olan bir beceri programı, birkaç yıl içinde geçerliliğini yitirebiliyor. Bu nedenle bireylerin üç temel özelliğe sahip olması gerekiyor: adaptif olmak, esneklik göstermek ve sürekli öğrenmeyi merkeze almak. Günümüzde sadece üniversite eğitimiyle yetinmek yeterli değil. Sürekli olarak kendimizi geliştirmek, yeni beceriler edinmek ve değişen koşullara uyum sağlamak zorundayız. Aksi takdirde hızla ilerleyen bir bisiklette olduğumuz gibi, durduğumuz anda geriye düşeriz."

Seminerin sonunda Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Oğuz Gürsoy, Rektör Danışmanı Prof. Dr. Ali Murat Alparslan ve Eğitim Öğretim Geliştirme Koordinatörü ve Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü Prof. Dr. Perihan Ünüvar, öğrencilerden gelen soruları yanıtladı.

Üniversitemiz, öğrencilerin kariyerlerine katkı sağlamak amacıyla benzer bilgilendirme etkinliklerine devam edecek.

■ MAKÜ BASIN



Kocaeliler Belediyesi'ne 9000 litre kapasiteli yeni vidanjör aracı teslim edildi! Başkan Delen, hizmetlerin devam edeceğini duyurdu.

Burdur ili Bucak ilçesine bağlı Kocaalile'de, Belediye Başkanı İlyas Delen, belediyeye kazandı-

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, Çevre Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanı Murat Kurum, AK Parti Burdur İl Başkanı Mustafa Özboyacı, Milletvekilleri Mustafa Oğuz ve Adem Korkmaz ile İlçe Başkanı Osman Taşkın'a teşekkür etti.

■ E. SELCAN TUNCEL

ZAYİ

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nden almış olduğum Öğrenci Kimlik Kartımı kaybettim. Yenisini alacağımdan eskisi hükümsüzdür.
İrmak AKTOPRAK

ZAYİ

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nden almış olduğum Öğrenci Kimlik Kartımı kaybettim. Yenisini alacağımdan eskisi hükümsüzdür.
Özge GÖKTÜRK

BURDUR'DA RAMAZAN DOLU DOLU GEÇECEK



MAKÜ Öğrencileri Ramazan ayının manevi atmosferini geleneksel ortaoyunu ve gösteri sanatları etkinlikleri ile zenginleştirecek

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi (MAKÜ), Ramazan ayında geleneksel Türk gösteri sanatlarını yaşatmak ve gelecek nesillere aktarmak adına önemli bir projeye imza atıyor. Salı, Çarşamba ve Perşembe akşamları Taş Oda Konağı'nda gerçekleşecek etkinliklerde, Karagöz-Hacivat oyunları, köy seyirlik oyunları ve meddah gösterileri gibi geleneksel sanatlar sahnelenecek. MAKÜ Türk Halk Bilimi Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından düzenlenen bu etkinliklerle, hem yerel halkın kültürel mirası yeniden canlandırılacak hem de Burdur'un tarihi dokusuna katkı sağlanacak.

Ramazan ayı boyunca Salı, Çarşamba ve Perşembe akşamları Taş Oda Konağı'nda Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi (MAKÜ) öğrencileri tarafından geleneksel gösteri sanatları sahnelenecek.

MAKÜ Türk Halk Bilimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, geleneksel kültürel mirasımızı yaşatmak adına önemli bir projeye imza atıyor. Ramazan ayı boyunca Salı, Çarşamba ve Perşembe akşamları Taş Oda Konağı'nda geleneksel gösteri sanatları sahnelenecek. Karagöz-Hacivat oyunları, köy seyirlik oyunları ve meddah gösterileri gibi unutulmaya yüz tutmuş gelenekler,

yeniden izleyiciyle buluşacak. İftar yemeklerini Taş Oda Gastronomi Mutfağı'nda yiyen misafirler, ardından konakta düzenlenecek etkinlikleri izleme fırsatı bulacak.

Türk Halk Bilimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Hakan Acar, yapılacak olan ortaoyunu ve diğer etkinlikler hakkında açıklamalarda bulundu.

Dr. Öğr. Üyesi Acar, Burdur Taş Oda Konağı'nın bu yıl 'Yaşayan Miras Müzesi'ne dönüştürüldüğünü belirterek; "Konağın çeşitli odaları farklı temalarla düzenlenerek, halk hekimliği odası, müzik odası, gelin odası ve halk mutfağı gibi bölümler oluştu-

ruldu. Ayrıca büyük salon ise geleneksel gösteri sanatlarının sergilendiği bir alan haline getirildi. Daha önce konakta, üniversitenin gastronomi mutfağı projesi kapsamında Burdur mutfağına ait yemekler misafirlere sunulurken, artık geleneksel gösteri sanatları da izlenebilecek.

Bu kapsamda, Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü öğrencileriyle birlikte bir atölye çalışması yürüterek etkinliklerin sürdürülebilirliğini sağlanıyoruz. Birinci dönemde gerçekleştirdiğimiz etkinlikler ikinci dönemde de devam edecek. Ramazan ayı boyunca da çeşitli gösteriler sunulacak.

Ramazan ayı boyunca Salı, Çarşamba ve Perşembe akşamları Taş Oda Konağı'nda geleneksel gösteri sanatları sahnelenecek. Karagöz-Hacivat oyunları, köy seyirlik oyunları ve meddah gösterileri gibi unutulmaya yüz tutmuş gelenekleri yeniden yaşatmaya çalışacak tüm Burdur halkının seyrine sunacağız" dedi.

Dr. Öğr. Üyesi Acar, Burdurlu vatandaşları ve Burdur'a gelen misafirleri bu kültürel etkinliklere davet ederek, "Tüm aile bireyleri ve sevdikleriyle birlikte eski geleneklerimizi yeniden hatırlayabilirler" ifadelerini kullandı.

■ MAKÜ BASIN



Vali Tülay Baydar Bilgihan'dan Bucak'a kapsamlı ziyaret

ÇALIŞMALAR HIZ KESMEDEN DEVAM EDECEK



Vali Tülay Baydar Bilgihan, Bucak ilçesinde bir dizi ziyaret gerçekleştirerek sanayi tesislerinden eğitim kurumlarına, köy ziyaretlerinden sosyal projelere kadar geniş bir yelpazede incelemelerde bulundu. İlçe ekonomisine katkı sağlayan işletmeleri ziyaret eden, eğitim kurumlarında öğrencilerle bir araya gelen ve toplumsal farkındalık projelerine katılan Vali Baydar Bilgihan, vatandaşlarla da birebir görüşerek taleplerini dinledi. Ziyaret programı kapsamında, kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşlarının yürüttüğü çalışmalar hakkında da bilgi aldı.

Vali Tülay Baydar Bilgihan, ilimiz Bucak ilçesinde çeşitli temaslarda bulunarak sanayi tesislerinden eğitim kurumlarına, sosyal projelerden köy ziyaretlerine kadar geniş kapsamlı bir program gerçekleştirdi.

Bucak ilçesinde faaliyet gösteren sanayi ve üretim tesislerine yönelik, Bucak Organize Sanayi Bölgesinde bulunan İJAN Sera Isıtma Sistemleri ve Ensar Mermer Fabrikasını ziyaret etti.

İşletmelerin il ve ilçe ekonomisine katkılarını değerlendiren Baydar Bilgihan, üreten işletmelerin desteklenmesinin önemine vurgu yaptı. Çalışanlarla da sohbet eden Vali Baydar Bilgihan, iş gücüne sağlanan katkılar için firma yetkililerine teşekkür etti.

Ziyaretinin devamında, Bucak ilçesi Mehmet Cadıl Anadolu Lisesi ve Adem Tolunay Fen Lisesini ziyaret etti. Okulların genel durumu hakkında okul müdürü ve öğretmenlerden bilgi aldı. Öğrencilerle sohbet eden Vali Baydar Bilgihan, eğitim

öğretim 2.yarı yılında öğrencilere başarılar diledi. Vali Baydar Bilgihan'a okul ziyaretleri sırasında hayırsever iş adamı Mehmet Cadıl, Adem Tolunay ve eşi Zeliha Tolunay eşlik etti.

Bucak ilçesinde Kuran Kursunu ve halen yapımı devam eden Bucak Müftülük Külliyesi inşaatında incelemelerde bulundu. Çalışmalar hakkında yetkililerden bilgi alan Vali Baydar Bilgihan, projenin ilerleyişini yerinde değerlendirdi.

Vali Tülay Baydar Bilgihan, ziyaretinin devamında, Bucak ilçesinde "En İyi Narkotik Polisi; Anne" programına katılarak, aile yapısının güçlendirilmesi, ailenin korunması, kadına karşı şiddetin önlenmesi ve toplum sağlığının korunması amacıyla çeşitli projelerle, özellikle gençlerimizin ve çocuklarımızın uyuşturucu ve uyarıcı maddelerden uzak durması, bağımlılıkla mücadele etkinliklerinin artırılması ve bu konuların hassasiyeti konusunu ele aldı.

Vali Baydar Bilgihan yaptığı konuşmada; kadınların ve annelerin toplumdaki

önemli rolüne dikkat çekerek, aile yapısının korunmasının önemini vurguladı.

"Aile, toplumumuzu ve devletimizi bir arada tutan en önemli mihenk taşıdır" diyen Vali Tülay Baydar Bilgihan, dijital bağımlılık ve madde bağımlılığı gibi tehditlere karşı aile bağlarının güçlendirilmesi gerektiğini belirtti. Koruyucu ailelik konusuna da değinen, Vali Bilgihan; "Bir çocuğa daha soframızda ve gönlümüzde yer açabiliriz" diyerek, aile sıcaklığının devletin sunduğu tüm imkanlardan daha kıymetli olduğunu ifade etti.

Vali Tülay Baydar Bilgihan, ziyaretinin devamında, Bedensel ve zihinsel engellileri koruma ve yaşatma derneği hobi atölyesini ziyaret etti. Atölyede yapılan etkinlikler hakkında bilgi alan Vali Baydar Bilgihan, öğrencilerle sohbet ederek, burada yapılan faaliyetlerin engelli bireylerin sosyal ve kişisel gelişimine sağladığı önemden bahsetti.

Ziyaretleri devamında, Susuz Köyü'nü ziyaret eden Vali Baydar Bilgihan, vatandaş-

larla bir araya gelerek köy muhtarından bilgi aldı ve vatandaşların ihtiyaçlarını yerinde değerlendirdi. Köyde yapılan ve yapılması planlanan çalışmalar hakkında, vatandaşların beklentilerine yönelik çalışmaların hız kesmeden devam edeceğini ifade etti.

Vali Baydar Bilgihan, ziyaretlerinin son durağında, Bucak Bölge Trafik Denetleme İstasyon Amirliğini ziyaret etti. Uygulama noktasında alınan tedbirleri ve yürütülen çalışmaları yerinde inceleyerek, trafik güvenliğinin sağlanması konusundaki hassasiyetini dile getirdi. Son olarak trafik ekiplerinin denetimlerinin aralıksız devam etmesi gerektiğini belirtti.

Bucak İlçesi ziyaretlerine; Bucak Kaymakamı Bayram Gale, İl Müftüsü Ali Hayri Çelik, Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürü Mustafa Çakır, Bucak İlçe Milli Eğitim Müdürü Hakan Camcıoğlu, Hayırsever iş insanları Mehmet Cadıl, Adem Tolunay ve eşi Zeliha Tolunay, ilgili kurum müdürleri ve fabrika sahipleri eşlik etti. ■ VALİLİK BASIN





❖ Ramazan ayının yaklaşmasıyla birlikte beslenme düzeninde yapılması gereken değişiklikler gündeme geliyor. Diyetisyen Sertap Gün, Burdur'da yaşayan vatandaşlara sağlıklı ve dengeli bir Ramazan geçirmek için önemli beslenme önerilerinde bulundu. Sahur, iftar ve ara öğünlerin doğru planlanması oruç sürecinde metabolizmayı koruyarak sağlık sorunlarının önüne geçebileceğini vurgulayan Gün, özellikle sahura kalkmanın ve yeterli su tüketmenin önemine dikkat çekti. İftar sonrası hafif beslenme, doğru pişirme yöntemleri ve sindirimi destekleyen gıdaların tercih edilmesi gerektiğini belirten Gün, Ramazan boyunca sağlıklı ve bilinçli beslenmenin hem bedensel hem de zihinsel açıdan daha rahat bir oruç süreci sağlayacağını ifade etti.

Diyetisyen Sertap Gün, Ramazan ayı öncesinde Burdur'da yaşayan vatandaşlara beslenme konusunda önerilerde bulundu. Gün, Ramazan ayında öğünlerin sahur, iftar ve iftardan sonra bir ara öğün şeklinde düzenlenmesi gerektiğini belirterek, sahura kalkmanın metabolizma hızını korumak açısından önemli olduğunu vurguladı.

Sahurda, kompleks karbonhidratlar, kaliteli proteinler ve sağlıklı yağların yer aldığı dengeli bir tabağın tercih edilmesi gerektiğini ifade eden Gün, yemeklerin

yavaş ve iyice çiğnenerek tüketilmesinin sindirim açısından faydalı olacağını söyledi.

İftar için hurma ile oruç açmanın magnezyum ve potasyum açısından iyi bir seçenek olduğunu belirten Gün, ardından çorba içilip 10 dakika ara verilmesinin sindirimi kolaylaştıracağını dile getirdi. İftarda mideyi hızlıca doldurmanın tansiyon, kan şekeri ve sindirim problemlerine yol açabileceğini hatırlatan Gün, küçük porsiyonlarla beslenmenin önemine dikkat çekti.

Ramazan boyunca hareketsizlik, sahur yapmamak ve yeterli su tüketmemek gibi

durumların bağırsak hareketlerini yavaşlatabileceğini söyleyen Gün, lifli gıdaların tüketilmesinin kabızlık ve hazımsızlık gibi sorunları önlemeye yardımcı olacağını ifade etti. İftardan sonraki ara öğünlerde asitli içecekler yerine komposto, kuru meyve, kuruyemiş veya probiyotik içeren yoğurt, ayran ve kefir gibi besinlerin tercih edilmesi ni önerdi.

Tatlı tüketimi konusunda ise şerbetli tatlılar yerine sütlü tatlıların daha sağlıklı bir seçenek olduğunu belirten Gün, tatlının iftardan hemen sonra değil, 1-2 saat sonra ara öğün olarak tüketilmesini tavsiye etti.

İftar ile sahur arasında susama hissi olmasa bile su tüketiminin ihmal edilmemesi gerektiğini söyleyen Gün, gaz ve şişkinlik problemlerine karşı kimyon ve rezene çaylarının rahatlatıcı etkisine dikkat çekti. Ayrıca haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemlerinin tercih edilmesinin kalori kontrolü açısından önemli olduğunu belirtti.

Gün, iftardan 1-2 saat sonra yapılacak yürüyüşlerin sindirimi destekleyeceğini ve mide problemlerinin önüne geçebileceğini ifade ederek, Ramazan ayında bilinçli beslenmenin sağlıklı bir oruç süreci için önemli olduğunu söyledi. ■ ŞADIYE ÜNAL



LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

**Ramazan Bağışlarınızla
Fitre ve Zekatlarınızla**

ÖNCE ÇOCUKLAR İYİLEŞSİN

Ramazan ayında yoksul bir aileyi doyurmak, hasta bir çocuğu iyileştirmek, gözü yaşlı bir anneyi güldürmek ibadetlerin en güzelidir.

