

EKO-ÇİFTLİK'TE HASAT ZAMANI

HABER MERKEZİ
SİNCAN Belediyesi Eko Çiftlik Sıfır Atık Eğitim Merkezi'nde hummalı bir çalışma var. Bin bir emek verilerek üretilen sebzeler hasat edilmeye başlandı. Özenle toplanan ürünler Sincan'da ihtiyaç sahiplerinin sofralarını şenlendirecek. >> 3

Ankara Çayı tarihte ilk kez taşı



HABER MERKEZİ
ANKARA'YA düşen her yağmur damlası, günün sonunda Ankara Çayı'na karışıyor. 18 Temmuz'da Ankara genelinde etkili olan sağanak yağış sonrası bu çay, ilk kez taşı. Ankara Su ve Kanalizasyon İdaresi (ASKİ) Genel Müdür Yardımcıları Oktay Başkaya ve Muhammed Ercan, taşkınların ardından Ankara Çayı ve çevresinde kapsamlı incelemelerde bulundu.

>> HABERİ 4. SAYFADA

Gazetemizi Sosyal Medya Hesaplarımızdan Takip Edebilirsiniz

Sonsöz Gazetesi
sonsoz.gazetesi
Sonsoz_Ankara
www.sonsoz.com.tr
youtube.com/c/SonsozGazetesi06



YENİLENEN VE GÜÇLENEN KADROMUZLA BAŞKENT ANKARA'NIN NABZINI TUTMAYA DEVAM EDİYORUZ

SONSÖZ

50 YAŞINDA

Sonsöz Sizin

Sonsöz Türkiye'nin tüm sorunlarını özgür ve özerk yayınlayan, vatandaşın haber alma hakkı çerçevesinde gerçekleri yazan ve son sözün vatandaşın olduğu ilkesini savunan günlük siyasi gazetedir.

23 TEMMUZ 2025 ÇARŞAMBA
Yıl: 50 - Sayı: 17397 • Fiyatı: 5 TL
www.sonsoz.com.tr



“Alevi de bizim Kürt de bizim”

HABER MERKEZİ
ANKARA (DHA)- MHP Genel Başkanı Devlet Bahçeli, “Türkiyemizi yoran, yıpratın, enerjisini çalan, fahiş mahiyetli sosyal ve ekonomik maliyetlere neden olan etnik ve mezhep temelli dayatmalara karşı Terörsüz Türkiye'nin adım adım ilerlediği bir dönemde, iki Cumhurbaşkanı Yardımcısından birisinin Alevi, diğerinin de Kürt olabileceği değerlendirilmiştir.” dedi. >> S. 5'te



“DEM Parti de kendini feshedecek”

HABER MERKEZİ
BURSA (DHA)- Büyük Birlik Partisi (BBP) Genel Başkanı Mustafa Destici, “Silah bırakacakmış, şartsız, pazarlıksız, müzakeresiz. Bıraksın. Ama sadece PKK olarak değil. PYD de bırakacak, YPG de bırakacak, PJAK da bırakacak. Hepsini bütün uzantılarıyla bırakacak. KCK da kendini feshedecek. Hatta Türkiye'deki bu DEM Parti de. Çünkü o da PKK'nın partisi.” diye konuştu. >> SAYFA 6

Bağımlılığa Karşı “BİOREZONANS TERAPİSİ”

VATANDAŞLARDAN UYGULAMAYA TAM NOT

HABER MERKEZİ
SİGARAYI bırakmak için onlarca yöntem denedi ama hiçbirinde başarılı olamadı. Ta ki 2008 yılında bir arkadaşının önerisiyle biorezonans terapisiyle tanışana dek. Bugün hem kendi merkezinde danışanlarına destek oluyor hem de sağlıklı yaşamı toplum düzeyinde yaygınlaştırmak için çalışıyor.

BİOREZONANS Terapisti Hülya HOKKAÖMEROĞLU
Hülya HOKKAÖMEROĞLU Biorezonans Terapisti

HABER MERKEZİ
BİOREZONANS Terapisti Hülya HOKKAÖMEROĞLU, üç paket sigara içtiği günlerden terapistliğe uzanan yolculuğunu ve frekanslarla yürütülen bağımlılık mücadelesini SONSÖZ'e anlattı. >> HABERİ 8. SAYFADA

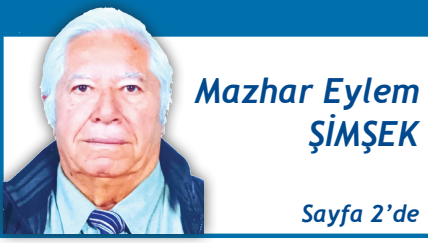


ÇAVUŞ IŞIK



“Mogan Çömlek” Atölyesi, ilgi odağı olmayı sürdürüyor

HABER MERKEZİ
ANKARA'NIN son çömlek ustaları Önen kardeşler, çömlekçiliğin yaşatılmasına amacıyla Gölbaşı'nda Mogan Çömlek Atölyesi'nde ziyaretçilerine çömlek yapımını uygulamalı olarak deneyimlemelerine olanak sağlıyor. >> HABERİ 3. SAYFADA



Mazhar Eylem ŞİMŞEK

Sayfa 2'de



Hikmet DÖNMEZ

Sayfa 5'te



Cengiz ÖZER

Sayfa 6'da

TÜRK DÜNYASI YENİDEN KEÇİÖREN'DE BULUŞUYOR

HABER MERKEZİ
KEÇİÖREN Belediyesi ile Uluslararası Türk Kültürü Teşkilatı (TÜRKSOY) iş birliğinde, Türk dünyasının kültürel zenginliklerini yaşatmak ve ülkelerarası ilişkileri geliştirmek amacıyla “2. Uluslararası Keçiören Türk Dünyası Şöleni” düzenlenecek. >> SAYFA 3'te



Yenimahalleli miniklerden yıl sonu etkinliği

HABER MERKEZİ
YENİMAHALLE Belediyesi'nin Kreş ve Gündüz Bakımevleri'nde eğitim alan minikler unutulmaz bir yıl sonu etkinliği ile eğitim öğretim yılını kapattı. >> HABERİ 4. SAYFADA

Başkentte 61-64 yaş arası için toplu taşımayı ücretsiz kullanım saatleri güncellendi



HABER MERKEZİ
ANKARA (AA)- Başkentte 61-64 yaş aralığındaki kişiler, yapılan saat güncellenmesiyle, toplu taşıma araçlarını 10.30-15.00 ile 19.00-24.00 saatleri arasında ücretsiz kullanabilecek. EGO Genel Müdürlüğünden yapılan açıklamada, her yıl belirlenen ücreti ödeyerek, EGO ve özel halk otobüslerinden belirli saat aralıklarında ücretsiz faydalanabilen 61-64 yaş grubu vatandaşlara yönelik uygulamada saat güncellemesine gidildiği bildirildi. >> HABERİ 3. SAYFADA



Çocuklar Cin Ali Sokak Oyunları Şenliği'nde doyasıya eğlendi

HABER MERKEZİ
ÇANKAYA Belediyesi ile Bahçelievler Derneği ve Cin Ali Müzesi iş birliğinde geleneksel hale gelen “Cin Ali Sokak Oyunları Şenliği”, bu yıl da büyük bir coşkuyla gerçekleşti. >> S. 3'te

Sıcak havalarda böbrek taşı riskini artırıyor

HABER MERKEZİ
İSTANBUL (DHA)- Sıcak havalarda böbrek sağlığının göz ardı edilmemesi uyarısında bulunan Nefroloji Uzmanı Dr. Merve Aktar, “Yaz aylarında sıvı kaybının artması, idrarın daha yoğun hale gelmesine ve taş oluşumuna yol açabilecek minerallerin (özellikle kalsiyum ve oksalat) çökmesine neden olur.” dedi. >> S. 2



Mustafa BAYRAM

Sayfa 3'te



Sera AYDAŞ

Sayfa 4'te



Abbas SATIR

Sayfa 5'te

EMEKCİ
GÖZÜYLE**Mazhar
Eylem ŞİMŞEK****İpler Kopacak mı? (1)**

Aysberg yani buz dağı... Ana kütleden kopmuş... Buz dağının iki yüzü vardı.

Biri görünen yüzü... Öteki görünmeyen, yani su altındaki yüzü...

Geçmiş tarihlerde görünen yüzü DTP iken BDP, BDP iken HDP olan parti...

Su altında kalan görünmeyen yüzü ise PKK ve KCK idi...

Bunun hepsi aslında bir bütündür. Ana kütleden kopmuş buz dağı gibi...

PKK'nın "Ada Beyi", AKP, RTE ve kurmayları, Kandil, BDP ve HDP temsilcileri "Demokratik açılım", "Oslo görüşmeleri" ile başlayan tüm görüşmeleri, ulus devlet geleneğine uymayan yapılanmalar ve görüşmelerdi.

O tarihlerde "Biz görüşmeyiz! Devlet görüşür!"

"Ada Beyi'ni" kast eden RTE; "Bizim görüştüğümüzü ispatlasınlar! İspatlayamazlarsa şerefsizdirler!" demesi devlet adamlığıyla bağdaşır mıydı? Bağdaşmazdı. Ama "Ada beyi Öcalan" ile görüştükleri kanıtlandı. "Ada beyi", RTE ve kurmayları için bu "Demokratik açılım" dedikleri, ne anlama geldiği toplum tarafından bilinmeden AKP tabanı tarafından desteklenen ve PKK'ya verilen sözlerin birinci aşamasıydı.

İkinci aşama ise PKK'nın hem görünen hem de görünmeyen yüzüne karşı verilen sözlerdi. Bu ikinci aşamaya ilişkin "İmralı Tutanaklarını" Milliyet Gazetesi Yönetmeni arkadaşım Derya Sazak'ın yayınlaması, "Bu tutanakları kim sızdırdı!" tartışmasını ve araştırmasını da beraberinde getirmişti. Ama buradaki yalın gerçek şuydu:PKK görünen ve görünmeyen yüzüyle adım istediklerini RTE'den alıyordu. Amma... İşin bir amaması vardı. Bu işin yasal bir yaptırımı oturtulmasıydı.

Bunun için "Ada beyi" acele etmese de "çözüm sürecinin" kendilerine önemli bir görev yüklediğini söylese de BDP ve HDP temsilcileri ile RTE kapıyıyordu.

RTE; BDP ve HDP ile ipleri olabildiği kadar geriyordu. Bunun nedeni de açıktı.

RTE ve ekibi "Ada beyi" ile doğrudan, Karayılan ve Bayık ile dolaylı görüşmeleri riske atmak istemiyordu.

Bu nedenle RTE, kendi tabanında Kürt olmayan kesimlerin tepkisini en aza indirmek, belli bir odak noktasında tutmak için işin kolayına kaçıyordu. Bu nedenle RTE, BDP ve HDP'yi hedef tahtasına oturtuyordu...

Yani RTE; 10 Ağustos 2014 günü yapılacak olan Cumhurbaşkanı seçimlerinde Doğu ve Güneydoğu'da Kürtlerin oylarını almak için "Ada Beyi'nin" ve PKK'nın karşısında dut yemiş bül-bül ama BDP ve HDP'ye gelince şahin oluyordu. Ayrıca AKP'liler; BDP ve HDP'lilerin bir "Ada Beyi'nden" aldıkları talimatları Kandil'e, Kandil'den aldıkları mektupları "Ada Beyi'ne" taşımaları, bu kişilerin Sırrı Süreyya Önder gibi milletvekili olsalar da bir tür "postacı gözüyle" görüyorlardı.

Bu nedenle RTE, ipleri geriyordu. Selahattin Demirtaş ve ötekilerle kapıyıyordu.

Beşir Atalay, "Çözüm süreci iyi gidiyor!" diye bu kapışmaları yatıştır-maya ve tarafları sakinleştirmeye çalışıyordu. İşte 6 Haziran 2014 günü Diyarbakır'da AKP Genel Merkezi AR-GE Başkanlığı tarafından düzenlenen "Yeni Türkiye'nin Açılan Kilidi: Çözüm Süreci Çalıştayı"nın bunun için toplanmıştı. Bu toplantının adını "Ada beyi Öcalan" üçüncü aşama koymuştu. Bu işin sonu nereye varacaktı? Herkes bunu merak ediyordu.

(Sürecek)

Sıcak havalar böbrek taşı riskini artırıyor



İSTANBUL, (DHA)- SICAK havalarda böbrek sağlığının göz ardı edilmemesi uyarısında bulunan Nefroloji Uzmanı Dr. Merve Aktar, "Yaz aylarında sıvı kaybının artması, idrarın daha yoğun hale gelmesine ve taş oluşumuna yol açabilecek minerallerin (özellikle kalsiyum ve oksalat) çökmesine neden olur. Bu durum böbrek taşı gelişimini tetikler. Yeterli su içmeyen bireylerde bu risk belirgin şekilde artar. Böbrek taşı olanlar, günlük su tüketimini en az 2.5-3 litreye çıkarmalıdır. Açık renkli idrar üretmeye özen göstermelidir" dedi.

İAÜ VM Medical Park Florya Hastanesi Nefroloji Uzmanı Dr. Merve Aktar, yaz aylarında böbrek sağlığını korumanın yolları hakkında açıklamalarda bulundu.

Yaz aylarında böbrek sağlığının daha fazla dikkat gerektirdiğini söyleyen Uzm. Dr. Aktar, "Vücudumuzun sıvı ve elektrolit dengesini sağlayan en önemli organlarından biri olan böbrekler, aynı zamanda metabolizma atıklarını süzerek idrar yoluyla vücuttan uzaklaştırır. Ancak yaz aylarında artan hava sıcaklıklarıyla birlikte terleme yoluyla ciddi miktarda sıvı kaybı yaşanır. Bu durum, böbreklere gelen kan akımının azalmasına ve atık maddelerin yeterince süzülmemesine neden olabilir. Böbreklerimiz, yeterli sıvı alımı olmadığı durumlarda adeta susuz kalır ve bu da böbrek işlevlerinde bozulmalara yol açabilir. Sıvı kaybı arttıkça, özellikle yaşlılar, çocuklar, diyabet, tansiyon ya da kalp hastalığı olan bireylerde böbrek hasarı gelişme riski ciddi şekilde yükselir. Yetişkin bir bireyin ortalama günlük su ihtiyacı, hava sıcaklığı ve fiziksel aktivitesine bağlı olarak 2 ila 2.5 litre arasında değişir. Ancak bu ihtiyaç sadece içilen suyla değil; tüketilen meyve, sebze ve sıvı içeren gıdalarla da karşılanmalıdır. Yaz aylarında bu miktarın artırılması önem taşıyor" diye konuştu.

'VÜCUTTA SU EKSİKLİĞİ GÖRÜLEBİLİR'

Sıcak havalarda böbreklerin nasıl etkilendiğinden bahseden Uzm. Dr. Aktar, "Aşırı sıcaklarda vücut ısısını dengelemek için terleme yoluyla sıvı kaybı artar. Bu kayıp yerine konmadığında, vücutta su eksikliği baş gösterir. Bu durum böbreklerin atık maddeleri süzmesini ve idrarla atmasını zorlaştırır. Özellikle yazın ağır fiziksel aktivite yapan kişilerde bu risk daha da artar" dedi.

'TERLEME İLE OLUŞAN SIVI KAYBINA DİKKAT'

Terleme ile oluşan sıvı kaybının böbreklere etkisine değinen Uzm. Dr. Aktar, "Yaz aylarında sıcaklık ve nem oranı arttıkça, terleme yoluyla saatte 0.5 ila 1.5 litreye kadar sıvı kaybı yaşanabilir. Gün boyunca bu miktar 3-5 litreyi bulabilir. Bu kadar büyük bir sıvı kaybı yaşanmadığında vücudun sıvı dengesi bozulur, tansiyon düşer ve böbreklere giden kan akışı azalır. Bu da idrar üretimini azaltarak vücuttaki toksik maddelerin birikmesine neden olur. İdrar renginin koyulaşması, halsizlik, baş dönmesi ve yorgunluk gibi belirtiler bunun ilk sinyalleri olabilir. Özellikle kalp, böbrek ve tansiyon hasta-

larının bu konuda çok dikkatli olması gerekir" ifadelerini kullandı.

'GÜNLÜK SU İHTİYACI KİŞİDEN KİŞİYE DEĞİŞEBİLİR'

Günlük su ihtiyacının kişisel özelliklere göre değişiklik gösterdiğini anlatan Uzm. Dr. Aktar, "Ortalama bir yetişkinin günlük su ihtiyacı 1500 cc/m² olup vücut yüzey alanı üzerinden hesaplanır. Bu da ortalama 2-2.5 litre suya karşılık gelir. Yaşlı bireylerde, susama hissi yaşla birlikte azalır. Bu yüzden susamayı beklemeden düzenli aralıklarla su içmeleri gerekir. Spor yapanlar veya açık havada çalışanlar daha fazla sıvı kayb ettikleri için bu ihtiyacı artırmalıdır. Çocuklar ve gebeler gibi özel gruplarda da su ihtiyacı daha yüksektir" açıklamasında bulundu.

'BÖBREK TAŞI OLUŞUMU ARTABİLİR'

Yaz aylarında böbrek taşı oluşumunun artabileceğini söyleyen Uzm. Dr. Aktar, şu bilgileri paylaştı:

"Yaz aylarında sıvı kaybının artması, idrarın daha yoğun hale gelmesine ve taş oluşumuna yol açabilecek minerallerin (özellikle kalsiyum ve oksalat) çökmesine neden olur. Bu durum böbrek taşı gelişimini tetikler. Yeterli su içmeyen bireylerde bu risk belirgin şekilde artar."

'GÜNLÜK SU TÜKETİMİ EN AZ 2.5-3 LİTREYE ÇIKARILMALI'

Uzm. Dr. Aktar, böbrek taşı olan bireylerin dikkat etmesi gereken noktaları ise şöyle sıraladı: "Günlük su tüketimini en az 2.5-3 litreye çıkarmalıdır. Açık renkli idrar üretmeye özen göstermelidir. Aşırı tuzlu, proteinli ve oksalat içeriği yüksek gıdalardan uzak durmalıdır (ispanak, çikolata, kuru yemiş gibi). Hareket etmeyi ihmal etmemeli, idrar yollarının sürekli çalışmasına yardımcı olmalıdır. Su oranı yüksek meyve ve sebzeler böbrek sağlığı için faydalıdır. Salatalık, karpuz, kavun, kabak, domates, portakal gibi besinler sıvı alımını destekler. Bireyin diyabet, hipertansiyon, böbrek yetmezliği gibi ek hastalıkları varsa, bazı meyve-sebzelerdeki potasyum ve sıvı içeriğine dikkat edilmelidir. Kişisel beslenme planı, bir diyetisyen ve hekim eşliğinde düzenlenmelidir."

'FAZLA PROTEİN TÜKETİMİNDEN KAÇINILMALI'

Aşırı protein tüketiminin böbrek sağlığını olumsuz etkileyebileceğine dikkat çeken Uzm. Dr. Aktar, "Aşırı protein alımı (örneğin vücut ağırlığının kilogramı başına 2 g'dan fazla) böbreklere fazladan yük bindirir. Bu durum sıcak havalarda dehidratasyonla birleştiğinde böbreklerin taşıması gereken atık yükü artar. Özellikle et, süt ürünleri ve protein tozu gibi kaynakların aşırı tüketimi bu riski artırır. Protein alımı dengeli olmalıdır, kişinin yaşına, kilosuna, aktivite düzeyine ve sağlık durumuna göre günlük protein ihtiyacı aşılmalıdır Ortalama bireyler için bu miktar 0.8-1 g/kg/gün arasıdır" dedi.

KRONİK BÖBREK HASTALARINA ÖNERİLER

Kronik böbrek hastalarının sıcak havalarda nelere dikkat etmesi gerektiğinden bahseden Uzm. Dr. Aktar, "Erken evre hastalarda sıvı tüketimi genellikle artırılabilir. Ancak hekim kontrolünde yapılmalıdır. Geç evre hastalarda, özellikle sıvı birikimi, tansiyon kontrolü ve elektrolit dengesizliği riskine karşı sıvı alımı sınırlandırılmış olabilir. Diyalize giren hastalarda, aradaki günlerde susama hissi daha fazla olur. Ancak önerilen sıvı kısıtlamasına dikkat edilmesi gerekir. Sodyum kısıtlaması ve tartı takibi bu dönemde çok önemlidir. Ayrıca sıvı yüklenmesi bulgularına (nefes darlığı, ödem, tansiyon yüksekliği) karşı uyanık olunmalıdır" ifadelerini kullandı.

Eksik diş, birçok sağlık fonksiyonunu olumsuz etkiliyor



İSTANBUL (AA) - Birüni Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Protetik Diş Tedavisi Anabilim Dalı'ndan Dr. Öğretim Üyesi Betül Arslan Acicbe, eksik dişlerin sadece estetik bir sorun değil, aynı zamanda sindirimden konuşmaya kadar pek çok fonksiyonu olumsuz etkileyen önemli bir sağlık proble-

mi olduğunu belirtti. Üniversiteden yapılan açıklamada görüşlerine yer verilen Acicbe, protez dişlerin sadece ileri yaş gruplarına değil, genç bireyler için de yaşam kalitesini artıran önemli bir tedavi seçeneği olduğunu vurgulayarak, "Bir ya da daha fazla dişin eksikliği, çiğ-neme fonksiyonunu bozar, besinlerin yeterince öğütülmemesine ve sindirim sorunlarına yol açar. Aynı zamanda çene eklemi rahatsızlıkları, konuşma bozuklukları ve özgüven eksikliği de beraberinde gelebilir." bilgisini verdi.

Modern yaşam tarzının, sağlıksız beslenme ve yetersiz ağız hijyeni nedeniyle genç yaşlarda da diş kaybına yol açtığına dikkati çeken Acicbe, genç bireylerde bile protez ihtiyacı oluşabildiğini ve bu durumun psikolojik etkilerinin göz ardı edilmemesi gerektiğini altını çizdi.

Acicbe, estetik ve fonksiyonel açıdan uy-

gun bir protez tedavisinin, bireyin hem sosyal hem de ruhsal iyilik haline katkı sağladığını aktardı. Protez kullanan bireylerin yılda en az bir kez diş hekimine kontrole gitmesi gerektiğini hatırlatan Acicbe, şunları kaydetti: "Zaman içinde ağız dokularında değişiklikler olabilir. Bu da protezlerin uyumunu etkiler. Uyum bozukluğu, yara oluşumundan çiğneme zorluğuna kadar birçok soruna yol açabilir. Bu nedenle düzenli kontrol, hem mevcut protezlerin sağlıklı kullanımını sürdürmek hem de genel ağız sağlığını korumak açısından büyük önem taşır." Acicbe, teknolojinin gelişmesiyle birlikte dijital diş hekimliğinin de protez tedavisinde yaygınlaştığına değinerek, "Artık hastaların ağız ölçüleri dijital tarayıcılarla alınıyor, kişiye özel planlamalar yapılıyor. Bu da hem estetik açıdan daha tatmin edici sonuçlar veriyor hem de tedavi süresini kısaltıyor. Toplumda ağız sağlığı bilincinin artması ve erken yaşta diş kayıplarının önlenmesi için düzenli diş hekimisi kontrollerinin ihmal edilmemesi gerekiyor." değerlendirmesinde bulundu.



Medipol'den sıcak havalarda artan "Salmonella" bakterisi uyarısı

İSTANBUL (AA) - Medipol Bahçelievler Hastanesi'nden Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. Kübra Dilan Öztürk, sıcaklık artışıyla çoğalan Salmonella bakterisi tehlikesine karşı gıda güvenliği ve hijyen kurallarının önemini aktardı.

Medipol Sağlık Grubundan yapılan açıklamaya göre, yaz aylarının vazgeçilmez piknik ve açık hava etkinliklerinde besin zehirlenmelerine yol açan Salmonella bakterisi tehlikesi artıyor.

Salmonella özellikle bu mevsimde gıda zehirlenmelerinde en yaygın sebep olarak öne çıkıyor. Virüs basit hijyen kuralları ihmal edildiğinde ciddi sağlık sorunlarına yol açıyor.

Açıklamada görüşlerine yer verilen Medipol Bahçelievler Hastanesi'nden Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. Kübra Dilan Öztürk, Salmonella bakterisinin özellikle sıcakların artmasıyla birlikte yaz aylarında daha sık karşılaşılan bir bakteri olduğunu belirtti.

Öztürk, "Salmonella, 2 binden fazla alt türü bulunan ve çoğunlukla bağırsak enfeksiyonlarına yol açan bir bakteri. Besin zehirlenmelerinde önemli bir yere sahip." ifadelerini kullandı.

Salmonella bakterisi bulaşma yolları hakkında Öztürk, şunları anlattı:

"Sıcak ve nemli ortamları seviyor ve özellikle çürümüş ya da uygun pişirilmemiş besinlerde hızla çoğalıyor. Ağız yoluyla dışkıdan bulaşan bu bakteri, genellikle hayvanlar ve insan bağırsaklarında bulunuyor. Kontamine olmuş eller ve gıdalar yoluyla kişilere bulaşıyor. Enfekte olduktan sonra yaklaşık 2 ila 3 gün içinde belirtiler ortaya çıkıyor."

Hastalarda genellikle bulantı, kusma, ateş, ishal ve karın krampları görüldüğünü belirten Öztürk, "Bu belirtiler ortaya çıktıktan sonra vakit kaybetmeden en yakın sağlık kuruluşuna başvurmak gerekiyor. Çoğu vakada hastalık tedavi olmadan kendiliğinden iyileşse de özellikle bebekler, yaşlılar ve bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerde ciddi sıvı kaybına bağlı hastaneye yatış gerekebilir." değerlendirmesinde bulundu.

- "Kaynağı belli olmayan sulardan içilmemeli" Uzm. Dr. Öztürk, piknik ya da doğa aktivitelerinde kaynağı belli olmayan sulardan su içilmemesi gerektiğini vurgulayarak, tavuk, et, deniz ürünleri ve yumurtanın iyi pişirilmeden tüketilmemesi gerektiğine dikkati çekti. Kişisel hijyenin bulaşmayı önlemede kritik olduğunun altını çizen Öztürk, "Eller yemek öncesi ve sonrası, tuvalet sonrası mutlaka su ve sabunla yıkanmalı. Çiğ et ile sebze ve meyvelerin temas etmemesine özen gösterilmeli. Kesme tahtaları ayrı kullanılmalı ve buzdolabında gıdalar uygun koşullarda saklanmalı." ifadelerini kullandı.

Öztürk, Salmonella'nın evde de bulaşma riskinin yüksek olduğunu belirterek, "Çiğ eti kestiğimiz tahtaları iyice temizlemeden sebze veya meyve doğramamalıyız. Aksi takdirde ev ortamında da bakterinin yayılmasına zemin hazırlanmış olur." uyarısında bulundu. Sebzeler, meyveler, baharatlar ve çerezlerde kontamine olabildiğini, son zamanlarda bu tür gıdalardan kaynaklanan salgınlar görüldüğünü hatırlatan Öztürk, gıda güvenliğine her zamankinden daha fazla dikkat edilmesi gerektiğini kaydetti.

Eko-Çiftlik'te hasat zamanı

HABER MERKEZİ

SİNCAN Belediyesi Eko Çiftlik Sıfır Atık Eğitim Merkezi'nde hummalı bir çalışma var. Bin bir emek verilerek üretilen sebzeler hasat edilmeye başlandı. Özenle toplanan ürünler Sincan'da ihtiyaç sahiplerinin sofralarını şenlendirecek.

Sincan Belediyesi bünyesinde faaliyet gösteren Eko Çiftlik Sıfır Atık Eğitim Merkezi'nde organik tarım çalışmaları tüm hızıyla devam ediyor. Bin bir emekle yetiştirilen mahsuller yaz se-



zonunun gelmesiyle hasat edilmeye başlandı. Eko Çiftlik'te doğal yön-

temlerle üretilen salatalık, kılbiber, dolmalık biber ve kabak büyük bir titizlikle top-

lanarak paketleniyor. Elde edilen organik ürünler, sosyal belediyeçilik anlayışıyla ihtiyaç sahibi vatandaşlara ulaştırılmak üzere aşevine gidiyor. Sıcak yemek yapılan ürünler vatandaşların sofrasına ulaştırılıyor. Bir kısmı da taze sebze olarak doğrudan ihtiyaç sahiplerinin evine gönderiliyor.

“ÜRETEN BELEDİYEÇİLİK ANLAYIŞIYLA YOLUMUZA DEVAM EDİYORUZ”

Konuyla ilgili açıklama yapan Sincan Belediye Başkanı Murat Ercan, “Eko Çift-

lik Sıfır Atık Eğitim Merkezi, üretim yapılan bir tesis olmasının yanında sıfır atık bilincinin gelecek nesillere aktarıldığı çok önemli bir tesis. Burada gençlerimize geri dönüşümü anlatıyoruz. Bunların yanında üretime destek oluyor, taze sebze-meyve üretiyor, bu ürünleri ihtiyaç sahibi hemşehrilerimize ulaştırarak dayanışmanın en güzel örneğini yaşıyoruz. Üreten, paylaşan ve doğaya saygılı bir belediyeçilik anlayışıyla yolumuza devam ediyoruz.” değerlendirmesinde bulundu.

HAYATIMIZ FOTOĞRAF

Mustafa BAYRAM



Fotoğraf da Hayat Gibi: Ne Kadar Az, O Kadar Derin

Bazı kareler vardır... Sessizce bakar size. Hiçbir şey söylemez ama çok şey hissettirir. Ne bir kalabalık vardır içinde, ne de abartılı bir kompozisyon. Belki sadece bir elin kıvrımı, bir gözün kenarı, çatlamış bir taş ya da sessiz bir gölge. Fakat o sakinlikte tarifsiz bir derinlik gizlidir.

Çünkü fotoğraf da hayat gibi: Azaldıkça anlamı çoğalır.

Zamanın ritmi hızlandıkça, çevremizi saran şeyler de çoğalıyor. Etrafımız eşya dolu, aklımız seslerle, kalbimiz yüklerle kaplı. Her yerde fazlası var: fazla söz, fazla hedef, fazla imaj. Ama insan, çoğu zaman esas olanı bunların arasında kaybediyor.

İşte tam da bu yüzden sadeleşmek değil, arınmak diyorum ben. Bir nevi soyunmak, ruhun kabuğunu incelemek... Gereksiz olanı bırakıp öz olana yönelmek. Tıpkı iyi bir fotoğrafta olduğu gibi: Kimi zaman bir şey eklemek değil, çıkarmak gerekir. Fazlalığı değil, özü bırakmak kadrajda.

Çünkü ne kadar çok gösterirsek, o kadar az duyulur içindeki asıl mesele. Ne kadar çok anlatırsak, o kadar az hissedilir söylenmeyen şey. Aynı şey hayat için de geçerli.

Biz bazen yaşamayı bile karmaşık hale getiriyoruz. Her şeye yetişmek, herkesi memnun etmek, hep daha fazlasını arzulamak... Oysa en kıymetli deneyimler, sade olanların içinden çıkar. Bir dost bakışı, temiz bir nefes, gecenin içinde yankılanan bir sessizlik... Azla yaşamak, çokla bağ kurmaktır aslında.

Beklentiler ise çoğu zaman içsel dağınıklığın ilk işaretidir. Bir şeyin bize getireceği hissi, o şey olmadan önce sahiplenmek isteriz. Ama bu da beraberinde kırılganlık getirir. Beklentisiz kalmak, teslimiyet değil; dinginliktir. Bir tür içsel tamamlanmışlık hâlidir.

Ben her zaman şuna inanırım: Gerçekten güçlü olan fotoğraflar, büyük planlarla değil; rastlantılarla yakalanır. Kendiliğindenlikler onları değerli yapan. Kamera ne zaman susar, insan ne zaman müdahale etmezse; işte o zaman fotoğraf gerçek olur.

Öğrencilerime bunu anlatmaya çalışırım: Bazen çekmek için değil, sadece kalmak için bakın. Objektifi değil, yüreğinizi odaklayın. İyi bir karede teknik değil, his konuşur. Ve o his, sadece sadeleştirilmiş değil, durulaştırılmış bir bakışla yakalanır.

Hayatta da durum aynıdır. Her şeyi kontrol etmeye çalıştığınızda değil, olanı olduğu gibi kabul ettiğinizde huzur gelir. Fazla uğraşın, fazla yükün, fazla niyetin arasında kaybolur gerçek anlam.

Bazen tek bir ışık yeter, karanlığı anlatmaya.

Bazen tek bir çizgi yeter, yüz yıllık bir hikâyeyi düşündürmeye. Az demek; yüzeyde az, derinde çok demektir.

Hayat da fotoğraf da, arınmayı bilenlere güzeldir.

Ne kadar sade, o kadar sahibi. Ne kadar beklentisiz, o kadar yürekten. Çünkü bazı kareler konuşmaz. Ama insan o kareyle uzun uzun susar...

Türk Dünyası yeniden Keçiören'de buluşuyor

HABER MERKEZİ

KEÇİÖREN Belediyesi ile Uluslararası Türk Kültürü Teşkilatı (TÜRKSOY) iş birliğinde, Türk dünyasının kültürel zenginliklerini yaşatmak ve ülkelerarası ilişkileri geliştirmek amacıyla “2. Uluslararası Keçiören Türk Dünyası Şöleni” düzenlenecek. 25, 26 ve 27 Temmuz 2025 tarihlerinde Kalaba Kent Meydanı'nda gerçekleştirilecek etkinlik, her gün 18.00 ile 23.00 saatleri arasında ziyaretçilere kapılarını açacak. Türk kültürünün canlı ve renkli esintilerinin hissedileceği bu büyük buluşma, tüm vatandaşlara açık olacak.

ÇOK SAYIDA ÜLKE KATILILACAK

Türk kültürünün zenginliğini tanıtmayı amaçlayan şölen-de, katılımcı ülkelerin gelenek-



sel folklor ekipleri ve sanatçıları dans gösterileri ile konserler sunacak. Ayrıca, ülkelerin yöresel lezzetleri de ziyaretçilere tanıtılacak. Azerbaycan, Kazakistan, Kırgızistan, Özbekistan, Tacikistan, Türkmenistan, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC), Kırım Tatarları ve Nogay Türkleri'nin de aralarında bulunduğu çok sayıda ülke bu etkinlikte yer alacak.

Keçiören Belediye Başkanı Dr. Mesut Özarslan, tüm vatandaşları bu anlamlı şölene davet ederek, “Keçiören'imizde Türk kültürünü yaşatmak için ikinci kez önemli bir buluşma gerçekleştireceğiz. TÜRKSOY iş birliğiyle düzenlediğimiz 2. Uluslararası Keçiören Türk Dünyası Şöleni'ne tüm hemşehrilerimizi bekliyoruz.” dedi.

Başkentte 61-64 yaş arası için toplu taşımayı ücretsiz kullanım saatleri güncellendi



ANKARA (AA) - Başkentte 61-64 yaş aralığındaki kişiler, yapılan saat güncellenmesiyle, toplu taşıma araçlarını 10.30-15.00 ile 19.00-24.00 saatleri arasında ücretsiz kullanabilecek.

EGO Genel Müdürlüğün-

den yapılan açıklamada, her yıl belirlenen ücreti ödeyerek, EGO ve özel halk otobüslerinden belirli saat aralıklarında ücretsiz faydalanabilen 61-64 yaş grubu vatandaşlara yönelik uygulamada saat güncellemesine gidildiği bildirildi.

Bu kapsamda, söz konu-

su yaş aralığındaki vatandaşların EGO otobüsleri, özel halk otobüsleri, Metro ve ANKARAY hatlarından 10.30-15.00 ile 19.00-24.00 saatleri arasında ücretsiz olarak faydalanabileceği aktarılan açıklamada, uygulamanın 25 Temmuz Perşembe günü itibarıyla yürürlüğe gireceği kaydedildi.

Açıklamada, özellikle çalışanlar ve öğrencilerin mevcut uygulamaya yönelik saat değişikliği taleplerinin dikkate alındığı belirtilerek, saat güncellemesine ilişkin hazırlanan Hukuk ve Tarifeler Komisyonu Raporu'nun Ankara Büyükşehir Belediye Meclisi'nde görüşülerek ve oy birliğiyle kabul edildiği bilgisi paylaşıldı.

SONSÖZ Yıl: 50 Sayı: 17397 23 TEMMUZ 2025 ÇARŞAMBA
GÜNLÜK SİYASİ GAZETE
web: www.sonsoz.com.tr * e-mail:sonsozgazetesi06@gmail.com

SONSÖZ Gazetecilik Matbaacılık Reklamcılık İnş. San. ve Tic. Ltd. Şti. Adına İmtiyaz Sahibi:
Abdi PEHLIVAN
Tüzel Kişi Temsilcisi : Bahar Pehlivan YEDİER
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü : M. Umut KARAKÜLAH
İstihbarat Şefi: Suat ÖZER
Sayfa Sekreteri : Birsan Düzen
Spor Sorumlusu: Yalçın ERCAN
Hukuk Müşaviri: Av.Mehmet Necati YÜZER

İstanbul Temsilcisi Murat KENDİRLİ (0532) 521 62 17 İzmir Danışmanı Oğuzhan KAVAKLI (0542) 422 71 80 Karadeniz Temsilcisi Kemalettin TANGAL (0544) 397 92 51 Sivas Temsilcisi Yurdal EPSİLELİ (0546) 889 58 58	HABER MERKEZİ: Çankaya Caddesi No:4/3 ÇANKAYA/ANKARA Tel: (0312) 394 57 71 Fax: (0312) 394 57 74 BASKI YERİ: Uslu Matbaacılık Mustafa USLU BASKI ADRESİ: Zübeyde Hanım Mah. Elif Sk. No: 7/246 ALTINDAĞ / ANKARA Tel: 0546 457 74 00
---	---

Kurumsal E-Posta muhasebe@sonsoz.com.tr
UETS ADRESİ: 25999-52289-81751
Dağıtım: MATA GRUP BİLİŞİM LOJİSTİK DANIŞMANLIK LTD.ŞTİ.
Yayın Türü: Yerel Süreli
Sözleşme Dışı Yazılara Ücret Ödenmez.
Gazete Basım Tarihi: 22 Temmuz 2025 Salı

İLAN VE REKLAM TARİFESİ
• Renkli bütün sayfalarda st/cm: 200 TL + KDV
• Siyah-Beyaz sayfalarda pazarlığa tabiidir.
• Bilanço, Genel Kurul, Tüzük, Sigorta
Acentelik, Feshiname vb. ilanların st/cm: 185 TL + KDV
Arşiv gazete bedeli 30 TL'dir

Çocuklar Cin Ali Sokak Oyunları Şenliği'nde doyasıya eğlendi

HABER MERKEZİ

ÇANKAYA Belediyesi ile Bahçelievler Derneği ve Cin Ali Müzesi iş birliğinde geleneksel hale gelen "Cin Ali Sokak Oyunları Şenliği", bu yıl da büyük bir coşkuyla gerçekleşti. Bahçelievler Metin Oktay Parkı'nda düzenlenen etkinlikte çocuklar, aileleri ve arkadaşlarıyla birlikte unutulmaz bir gün geçirdi.

Çankaya Belediyesi ile Bahçelievler Derneği ve Cin Ali Müzesi iş birliğinde düzenlenen "Cin Ali Sokak Oyunları Şenliği" bu yıl da büyük bir coşkuyla gerçekleşti. Geleneksel sokak oyunlarının yaşatılmasını hedefleyen şenlik, Bahçelievler Metin Oktay Parkı'nda



miniklerle buluştu. Çocuklar öğreticiler eşliğinde seksek, miskaet, topaç, halhal, beştaş, yeditaş, çınçan, istop, yakan top, lastik, ip atlama, mendil kapmaca, halat çekme, Ali Baba Saatin Kaç, Yağ Satarım Bal Satarım gibi birçok oyunu deneyimledi.

HEM ÇOCUKLAR HEM YETİŞKİNLER EĞLENDİ
Etkinlikte, Cin Ali Eğitim ve Kül-



tür Vakfı'nın açtığı stant da büyük ilgi gördü. Vakıf, nostaljik oyuncaklar, kırtasiye ürünleri ve Cin Ali kitapları ile keyifli bir okuma ve keşfetme alanı sundu.

Sadece çocuklara değil, yetişkinlere de hitap eden etkinlik saye-

sinde, geleneksel sokak oyunlarının nesilden nesile aktarılması hedefleniyor. Aynı zamanda çocukların güvenli ve oyun oynamaya elverişli alanlara erişimi konusunda toplumsal farkındalık yaratılması amaçlanıyor.

UZMAN GÖZÜYLE

**Sera
AYDAŞ**Psikolog
psk.seraaydas@gmail.com**Zihinle Bağırsağın
Sessiz İttifakı**

Kimi zaman kendinizi sebezsi yere keyif-siz, kaygılı ya da dalgın hissedersiniz.

Nedeni uykusuzluk mu, iş stresi mi, ilişkiler mi derken zihninizi sorgular durursunuz.

Oysa çoğu zaman göz ardı ettiğiniz bir yerden sinyal geliyor olabilir: bağırsaklardan.

Son yıllarda bilim dünyasında hızla gelişen bir alan var: bağırsak ve beyin arasındaki bağlantılar.

Eskiden yalnızca sindirimle görevli olduğunu düşündüğümüz bağırsaklar, bugün duygularınız, ruh haliniz ve hatta davranışlarınız üzerinde etkili bir organ olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu etkileşime "bağırsak-beyin eksenini" adı veriliyor ve bu eksenin en kritik rol, bağırsaklarınızda yaşayan mikroorganizmalar yani mikrobiyota üstlenmektedir.

Vücudumuzda trilyonlarca bakteri yaşıyor ve büyük bölümü bağırsaklarda bulunuyor.

Bu mikroplar sindirime yardımcı olmaksızın fazlasını yapıyor; bağışıklık sistemiyle iş birliği içinde çalışıyor, hormon üretimini etkiliyor ve bazı nörotransmitterlerin üretiminde pay sahibi oluyor.

İlginci olan ise ruh halinizi etkileyen kimyasalların, örneğin serotonin gibi, büyük kısmının bağırsak kaynaklı olmasıdır.

Mutluluk hissiyle ilişkilendirilen bu maddenin neredeyse tamamına yakını sanılanın aksine beyninizde değil bağırsaklarda üretilmektedir.

Bağırsak florasında meydana gelen dengesizliklerin sadece sindirim sorunlarına değil, aynı zamanda ruhsal çöküntü, anksiyete ve hatta dikkat dağınıklığı gibi durumlara da zemin hazırlayabileceği düşünülüyor.

Bir başka deyişle, psikolojik dengenin temeli, mideyle bağırsakların derinliklerinde atılıyor olabilir.

Beslenme alışkanlıkları burada kilit rol oynamaktadır.

Fast food, hazır gıdalar, rafine şeker ve katkı maddeleriyle dolu yiyecekler, bağırsak dostu bakterilerin düşmanıdır.

Buna karşılık lif oranı yüksek sebzeler, fermente gıdalar ve doğal besinler, bağırsak florasını destekleyerek hem bedensel hem de zihinsel iyiliğe katkı sağlamaktadır.

Sağlıklı bağırsak florasına sahip bireylerin ruhsal olarak daha dengeli olduğu son yıllarda yapılan pek çok çalışmada ortaya konmuştur.

Bu durum elbette ki psikolojik rahatsızlıkların yalnızca beslenmeyle çözülebileceği anlamına gelmiyor.

Ancak yeme alışkanlıklarımızın duygu durumumuz üzerindeki etkisini görmezden gelmek de mümkün değildir.

Terapi, ilaç ya da diğer ruh sağlığı destekleri kadar tabağımızın içeriği de kendinizi nasıl hissettiğinizi belirliyor.

Tüm bu bilgiler ışığında şunu söylemek mümkün: Duygusal dünyamız sadece düşüncelerimizin değil, bedenimizin de bir yansımasıdır.

Özellikle de içimizde yaşayan görünmez yol arkadaşlarımız olan bakterilerin...

Kendinize iyi bakmanın yolu sadece zihinsel egzersizlerden değil, aynı zamanda dengeli ve bilinçli beslenmeden geçiyor.

Belki de kendinizi iyi hissetmenin ilk adımı, bugünden itibaren bağırsaklarınızı da dinlemeye başlamaktır.

Çünkü bazen içinizden gelen sesi duymak için aslında midenizi anlamamız gerekir.

Çankaya'da asfalt çalışmaları sürüyor

HABER MERKEZİ

ÇANKAYA Belediyesi, ilçede yaşam kalitesini artırmak ve ulaşımda konforu sağlamak amacıyla asfalt çalışmalarına hız verdi. Nisan ayında asfalt sezonunun başlamasıyla birlikte Fen İşleri Müdürlüğü ekipleri, bozulan ve ihtiyaç duyulan sokaklarda tam kaplama asfalt çalışmalarını sürdürüyor.

Çankaya Belediyesi asfalt çalışmalarına ara vermeden devam ediyor. İlçe genelinde çalışmalarını sürdüren Fen İşleri Müdürlüğü ekipleri, bu hafta Huzur, Mutlukent, Alacaatlı ve Aşağı Öveçler mahallelerinde tam kaplama asfalt serim çalışmalarını tamamladı. Söz konusu mahallelerde, özellikle araç trafiğinin yoğun olduğu ve zemin yapısında bozulmaların yaşandığı sokaklar öncelikli olarak ele alındı. Ekipler, yolları eski ve yıpranmış zeminlerden arındırarak yerine yeni asfalt döktü.

Tarihinde ilk kez taşıtı Ankara Çayı alarm veriyor

Meteoroloji verilerine göre, bu yağış miktarı normal şartlarda ancak 500 yılda bir görülebilecek seviyeye ulaştı. İklim krizinin etkisiyle son 4-5 yıldır art arda yaşanan olağanüstü hava olaylarının son halkası olan bu sağanak, Ankara Çayı'nın tarihinde ilk kez taşmasına neden oldu.

HABER MERKEZİ

ANKARA'YA düşen her yağmur damlası, günün sonunda Ankara Çayı'na karışıyor. 18 Temmuz'da Ankara genelinde etkili olan sağanak yağış sonrası bu çay, ilk kez taşıtı.

Ankara Su ve Kanalizasyon İdaresi (ASKİ) Genel Müdür Yardımcıları Oktay Başkaya ve Muhammed Ercan, taşkınların ardından Ankara Çayı ve çevresinde kapsamlı incelemelerde bulundu.

24 KÖPRÜ TAŞKIN RİSKİ YARATIYOR

ASKİ Genel Müdür Yardımcısı Muhammed Ercan, Devlet Su İşleri Genel Müdürlüğü (DSİ) ile birlikte yürütülen "Ankara Çayı Hidrolik Model Analizi" sonucunu

kamuoyuyla paylaştı.

Yapılan analizde, Ankara Çayı üzerinde yer alan 39 köprüden 24'ünün, köprü ayakları sebebiyle suyun akışını engellediği ve taşkınlarla yol açtığı belirlendi. Ayrıca çayın mevcut kesitinin yüksek debili yağışları taşıyamadığı tespit edildi.

ASKİ, bu kapsamda Ankara Çayı'nın genişletilmesi, derinleştirilmesi ve taşkın riskini artıran köprü ayaklarının yeniden tasarlanması-na yönelik projeleri tamamlamak üzere. DSİ ve Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı iş birliğiyle başlatılan taşkın önleme projeleriyle, kalıcı çözüm hedefleniyor.

"KEÇİÖREN 1984'TEN BU YANA KAPSAMLI ALTYAPI GÖRMEDİ"



Yağışlardan en çok etkilenen ilçelerin başında gelen Keçiören'de yıllardır ihmal edilen altyapı sorununun dik-kat çeken ASKİ Genel Müdür Yardımcısı Oktay Başkaya, önemli bilgiler paylaştı:

"Keçiören 1984'ten bu yana kapsamlı bir altyapı çalışması görmemiş. ASKİ 1987 yılında kuruldu ama bu tarihten 2019'a kadar ilçede yalnızca noktasal müdahale-

ler yapılmış. 1984'te yaklaşık 400 bin olan nüfus bugün 1 milyonu aştı. Ancak aynı altyapı sistemi 2019'a kadar kullanılmaya devam etti."

Başkaya, 2019'dan bu yana ilçede başlatılan altyapı seferberliğini ise şöyle özetledi:

"Son 6 yılda sadece Keçiören'e 164 kilomet-



re yeni hat döşendi, 84 noktada büyük ölçekli izgaralar yapıldı, 700'ün üzerinde küçük izgara inşa edildi. Karşılaştırıldığında, 2014-2019 yılları arasında yalnızca 94 kilometre hat yapılabildi. 2024 itibarıyla sadece Keçiören'de yürütülen altyapı projelerinin toplam ihale bedeli 2 milyar TL'yi aştı."

"Power of Team" Projesi Çankaya Gençlik Merkezi'nde başladı

**HABER MERKEZİ**

ÇANKAYA Belediyesi ile JCI Ankara ve ICF Türkiye (Uluslararası Koçluk Federasyonu) iş birliğiyle hayata geçirilen "Power of Team – Takım

Koçluğu Projesi"nin ilk oturumu, Çankaya Gençlik Merkezi'nde gerçekleşti.

Çankaya Belediyesi ile JCI Ankara ve ICF Türkiye (Uluslararası Koçluk Federasyonu) iş birliğiyle hayata geçirilen "Power

of Team – Takım Koçluğu Projesi"nin ilk oturumu gerçekleştirildi. Çankaya Gençlik Merkezi'nde düzenlenen ve gençlerin bireysel gelişimlerinin yanı sıra ekip içinde uyumlu çalışabilmelerini hedefleyen projede

toplam 40 katılımcı yer alıyor. Katılımcılar, takım çalışması, liderlik ve iletişim konularında hem teorik bilgiler hem de uygulamalı içeriklerle zenginleştirilen ilk oturumda, kapsamlı bir öğrenme deneyimi yaşadı.

Yenimahalleli miniklerden yıl sonu etkinliği

**HABER MERKEZİ**

YENİMAHALLE Belediyesi'nin Kreş ve Gündüz Bakımevleri'nde eğitim alan minikler unutulmaz bir yıl sonu etkinliği ile eğitim öğretim yılını kapattı. 80. Yıl Kreş ve Gündüz Bakımevi'nde gerçekleştirilen yıl sonu etkinliğinde öğretmenleri ile birlikte boyama etkinliği yapan minikler eğlence dolu dakikalar yaşadı.

KREŞ VE GÜNDÜZ BAKİMEVLERİNİN SAYISINI ARTIRACAĞIZ

Çocukların yıl sonu heyecanına ortak olan Yenimahalle Belediye Başkanı Fethi Yaşar, "Okul öncesi eğitimin önemi çok iyi biliyoruz. Yenimahalle'ye yaptığımız yatırımların ilk sırasına eğitimi koyduk. İlçemizin farklı noktalarına konumlandığımız kreşlerimizde bu yıl 3 binin üzerinde çocuğumuz eğitim aldı. Amacımız kreş ve gündüz bakımevi sayımızı artırarak çalışan anneler için büyük sorun haline gelen kreş hizmetinden ve okul öncesi eğitimden çocuklarımızı faydalandırmak. Yıl boyunca çocukların çağdaş eğitim alması için emek veren öğretmenlerimize teşekkür ediyor, tatil dönemine giren tüm çocuklarımıza iyi tatiller diliyorum" dedi.

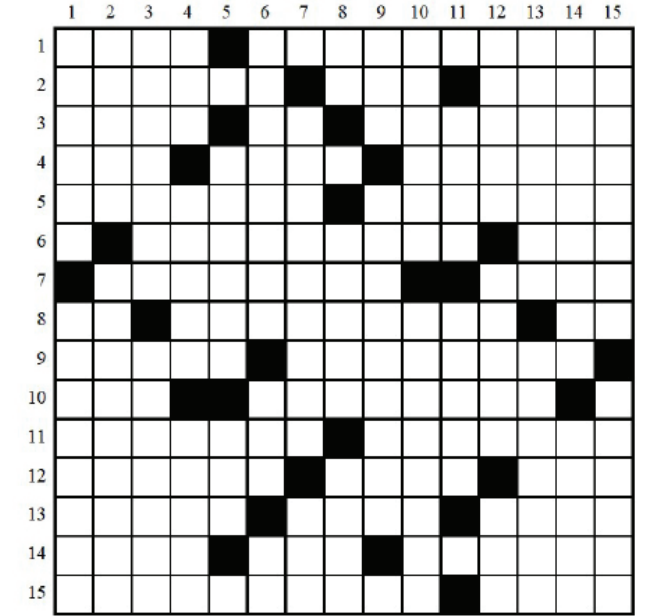
KARE BULMACA (TDK Güzel Türkçe Bulmacası)

SOLDAN SAĞA: 1. Ördek (halk ağzı)... Türkçü... 2. Çok ince, incecik... Anadolu'nun doğu ve kuzey bölgesinde, en çok Artvin ve Erzurum yörelerinde el ele tutuşularak oynanan, ağır ritimli bir halk oyunu... 3. Bir zanaat gereği gibi öğrenmiş olan ve kendi başına yapabilen kimse... 4. Büyük, yetişkin, yaşlı, kart (halk ağzı)... Herhangi bir yarıya vararak... 5. Telsiz ve telem araçlarına uzaktan haber yazdırma düzeni... 6. Fenol formol reçinesi-ne batırılmış ve yüzeyi yapay reçine ile kaplanmış birkaç kat kâğıttan oluşan ve çoğu marangozlukta kullanılan bir çeşit madde... 7. Alamlara kayıklarında direğe çıkararak gözcülük yapan kimse... 8. Kenar mahalle... Bir tür büyüteç... 9. Karikatürçülük... Birini aldatmak, yanıltmak için yapılan düzen, dolap, oyun, ayak oyunu, alavere dalavere, desise, entrika... 10. Holmiyum elementinin simgesi... Futbolda başlama vuruşunun yapıldığı yer, nokta... Hücrelerin aşırı çoğalmasıyla insan, hayvan veya bitki dokularında oluşan ve büyüme eğilimi gösteren yumru, tümör, neoplazma... 11. Genellikle sarık, böhça, kundak ve yorgan yüzü yapımında kullanılan, zemini beyaz, üzerinde safran renginde nakışlar bulunan ipek kumaş... 12. İkiyüzlülük... 13. Saniyede bir jülük iş yapan bir motorun güç birimi... 14. Bir şeyi is-

tediği gibi kullanma yetkisi, kullanımı... 15. Bir şeyin ne demek olduğunu, neye işaret ettiğini kavramak... Kafası sağlam, dayanıklı kimse... 16. İletme işi... Karınca yuvası (halk ağzı)... Binek veya koşum hayvanlarını yürütmek için söylenen bir söz, dah... 17. Ağırılığı yatay olarak dağıtmak ve duvarların düşey doğrultudaki çatlamalarını önlemek için yatay olarak boydan boya yerleştirilen aşıp, tuğla veya beton bağlama ögesi (eski)... Olması başka durumların gerçekleşmesini gerektiren şey, koşul... 18. Tiksime, iğrenme (eski)... 19. Etken, etmen, sebep, faktör... Aydınlık, ışık, parlak, ziya... Yüksek, yüce (eski)... 20. Takırdatmak işi... Zengin sembollerle, ritimli sözlerle, seslerin uyumlu kullanımıyla ortaya çıkan, hece ve durak bakımından denk ve kendi başına bir bütün olan edebî anlatım biçimi, manzume, nazım, koşuk...

YUKARIDAN AŞAĞIYA: 1. Sevgisine bağlı olmayan, vefasız (eski)... 2. Maden işletmeciliği, habberleşme, doğalgaz vb. alanlarda ulaşımı sağlamak için bir hat boyunca dikilmiş direkler arasında gerilen tel, yol... 3. Geminin, zinciri toplayıp demirini kaldırmaya hazır olması... Pastoral... 4. Uzunluğu 2,54 cm olan İngiliz uzunluk ölçü birimi, parmak, pus... Elektronun ağır, protodan hafif bir atom cisimciği... Atlışım, ertelenmiş, tehirli... 5. İskan-

bil kâğıttaki işaretlerden karo... Selin sürükleyip getirdiği çok küçük taneli çamurlaşmış kum ve toprak karışımı... 6. Kalbin üzerini saran zar... Kimyasal veya fiziksel durumu değişiklikler gösteren, rengini içindeki maden, tuz ve oksitlerden alan sert ve katı madde... Neodim elementinin simgesi... 7. Birbirine herhangi bir bakımdan uyar duruma getirmek, itibak ettirmek... İşin (eski)... 8. Niyobiyum elementinin simgesi... Organların veya dokuların arasında bulunan boşluklar... Gençliği ve körpeliği kalmamış, körpe karşıtı... 9. Genellikle içine sulu şeyler konulan metal vb. den yapılmış kap... Tiyatro, opera vb. dekorlarını tasarlayan sanatçı... 10. Belirli faaliyet ve işlemler sonucu yeni bir mal veya hizmet meydana getirme, istihsal... Karartmak işi... 11. Yığıt... Yeşil ile mavimsi arası renk... 12. Bir şarkıyı meydana getiren ve bir nakaratla sona eren bölümlerden her biri... Temiz huylu, iyi ahlaklı (eski)... Gözlerin üzerinde kemerli birer çizgi oluşturan kısa kıllar... 13. Bir şeye karşı isteği olan... Belli bir ifade taşıyan... 14. Stokçu olma durumu, istifçilik... Parlak (göz, ışık)... 15. Hiçbir yeni görünmeyecek biçimde sipere yatma... Kahreden, yok eden (eski)...

BULMACININ ÇÖZÜMÜ 6. SAYFADA

GÖRÜŞ



Abbas SATIR

abbas.satir@gmail.com

ÇANKAYA BELEDİYESİ'NİN PİLİ Mİ BİTTİ?

Geçtiğimiz Cuma günü kaleme aldığım yazıda, Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner'e doğrudan seslenmiş ve ilçedeki semt pazarlarında denetim amacıyla kullanılan tartıların olmadığını gündeme getirmiştım.

Aradan günler geçti. Ne bir açıklama ne de bir düzeltme geldi. Çankaya Belediyesi'nden tek satır yanıt gelmedi.

Burada belediyenin Basın-Yayın Müdürlüğü'ne de bir parantez açmak gerek. Görev tanımları oldukça net: Basın-yayın organlarını düzenli olarak takip etmek, belediyeyle ilgili çıkan haberleri arşivlemek ve kamuoyunun doğru bilgilendirilmesini sağlamak. Medyada yer alan yanlış veya eksik bilgilerle ilgili tedbir almak da bu birimin asli sorumluluğunda.

Peki ya bu sessizlik neden? Yazıyı görmediler mi, yoksa gördüler de görmezden mi geldiler?

Oysa yazının yayınlandığı gün tanıdığım ve tanımadığım birçok kişiden geri dönüşler aldım. Kimileri sitem etti, kimileri ironi yaptı, kimileri destek verdi.

Bir dostum şöyle yazmış: "Hem oyunuzu verdiğinizi söylüyorsunuz, hem de şikâyet ediyorsunuz. Pili bitmiş kişilere oy vererseniz, yarın pazarda sopa da yersiniz. Halbuki yanlış tartan pazarcının ruhsatı iptal edilse, diğerleri de cesaret edemez."

Benim sorguladığım asıl şey, denetimden sorumlu Çankaya Belediye Zabıtası'nın neden pazar yerlerine vatandaşın kontrol edebileceği tartılar yerleştirmede idi.

Bir başka okurum da şöyle demiş: "Mitinglerde boy gösteren, koltukta oturan genç başkana Bahçelievler, Emek'teki Pazar yerlerinin perişanlığını ve Kavaklıdere'deki sokakların durumunu sorsaydın, seni alkışlardık."

50 yılı aşan gazetecilik mesleğimde öğrendiğim en temel ilke şudur: "Haber tarafsız, yorum hürdür." Ben yaşadığım olayı yazdım. Taraf tutmadım, uydurmadım, büyütmedim. Ancak buna rağmen belediyeden tek kelime açıklama gelmemesi gerçekten düşündürücüydü.

SONSÖZ Medya Grubu çatısı altında yer alan iki internet haber sitesi ve bir yazılı gazete var. Hepsini taradım. Geçmişte Çankaya Belediyesi'ni hedef alan tek bir olumsuz yazı ya da yorum bulamadım.

Bu da gösteriyor ki mesele kişisel değil, kamu yararına duyulan sorumlulukla kaleme alınmış bir yazıdan ibarettir.

Buradan Çankaya Belediye Başkanı Sayın Başkan Hüseyin Can Güner'e bir kez daha sesleniyorum:

Eğer belediyenin tartışının pili bittiyse, pazarcının tartışının doğru çalışıp çalışmadığını kim denetleyecek? Bazı tezgâhlarda kullanılan elektronik terazilerin ekranı görünmüyor, rakamlar seçilmiyor. Denetim zafiyeti ciddi bir güven sorununa yol açıyor.

Vatandaş zaten fiyatların yüksekliğinden nefes alamaz hale geldi. Şimdi bir de güven sorunu eklendi. Pazarda elinde üç kuruşla alışveriş yapmaya çalışan insanlar, yanlış tartımla daha da mağdur ediliyor. Denetim sorumluluğu ise belediyede.

Sayın Başkan, sosyal medyada paylaşım yapmak, pazarda kısa bir gezintiye çıkmak yetmiyor. Gerçek sorunları yerinde görüp, hissetmek ve çözüm üretmek gerekiyor.

Çankaya halkı sizden söz değil, icraat bekliyor.

Küçükçük bir tartının bile belediye için bir kriz başlığına dönüşmesi düşündürücü. Sorun küçük olabilir ama çözüm üretilemediği her gün, vatandaşın güveni biraz daha azalır.

Lütfen bu sesi duyun. Sadece pazarları değil, halkın nabzını da denetleyin.

17. Uluslararası Savunma Sanayii Fuarı "IDEF 2025" başladı

İSTANBUL (AA)-

Milli Savunma Bakanlığı ev sahipliğinde, Cumhurbaşkanlığı Savunma Sanayii Başkanlığı destekleriyle, Türk Silahlı Kuvvetlerini Güçlendirme Vakfı yönetim ve sorumluluğunda ve KFA Fuarcılık AŞ organizatörlüğünde düzenlenen IDEF 2025 kapılarını açtı. Milli Savunma Bakanlığı ev sahipliğinde, Cumhurbaşkanlığı Savunma Sanayii Başkanlığı destekleriyle, Türk Silahlı Kuvvetlerini Güçlendirme Vakfı yönetim ve sorumluluğunda ve KFA Fuarcılık AŞ organizatörlüğünde düzenlenen 17. Uluslararası Savunma Sanayii Fuarı (IDEF 2025) İstanbul Fuar Merkezi'nde (İFM) gerçekleştiriliyor.



2025'in ilk çeyreğinde yerli turistler 76,4 milyar TL harcadı

ANKARA (DHA)- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2025 yılının ilk çeyreğinde 10 milyon 750 bin yerli turistin yaptığı seyahat harcamasının önceki yılın aynı çeyreğine göre yüzde 68,9 artarak 76 milyar 429 milyon 290 bin TL olduğunu açıkladı.

TÜİK, 2025 yılının ilk çeyreğine ilişkin hanehalkı yurt içi turizm istatistiklerini açıkladı. Buna göre; ocak, şubat, mart aylarından oluşan ilk çeyrekte, yurt içinde ikamet eden 10 milyon 750 bin kişi seyahate çıktı. Seyahate çıkanların bir ve daha fazla geceleme kaydı ile ülke içinde yaptıkları toplam seyahat sayısı bir önceki yılın aynı çeyreğine göre yüzde 28,4 artarak 12 milyon 653 bin seyahat olarak gerçekleşti. Bu çeyrekte seyahate çıkanlar 85 milyon 317 bin geceleme yaptı. Ortalama geceleme sayısı 6,7 gece oldu. Yerli turistlerin, yurt içinde yaptıkları seyahat harcamaları 2025 yılının 1'inci çeyreğinde bir önceki yılın aynı çeyreğine göre yüzde 68,9

artarak 76 milyar 429 milyon 290 bin TL olarak gerçekleşti. Bu harcamaların yüzde 93,5'ini 71 milyar 457 milyon 499 bin TL ile kişisel harcamalar, yüzde 6,5'ini ise 4 milyar 971 milyon 791 bin TL ile paket tur harcamaları oluşturdu. Seyahat başına yapılan ortalama harcaması ise 6 bin 40 TL oldu.

EN FAZLA HARCAMA YEME VE İÇMEYE

Bu çeyrekte harcama türlerinin toplam seyahat harcamaları içinde dağılım oranları incelendiğinde en fazla paya yüzde 32 ile yeme ve içme harcamaları, yüzde 28,4 ile ulaştırma harcamaları ve yüzde 10,8 ile konaklama harcamaları sahip oldu. Bu harcama türlerinin geçen yılın aynı dönemine göre değişim oranları incelendiğinde ise yeme ve içme harcamalarında yüzde 62,5, ulaştırma harcamalarında yüzde 66,3 ve konaklama harcamalarında ise yüzde 66,7'lik artış görüldü.



YAKINLARA ZİYARET İLK SIRADA

Bu çeyrekte, yakınları ziyaret amacı ile yapılan seyahatler yüzde 71,3 ile ilk sırada yer aldı. Seyahate çıkış amaçlarında ikinci sırada yüzde 19,6 ile gezi, eğlence, tatil, üçüncü sırada ise yüzde 5 ile sağlık yer aldı. Bu çeyrekte, seyahate çıkanlar 67 milyon 654 bin geceleme sayısı ile en çok arkadaş veya akraba evinde kaldı. Konaklama türlerine göre geceleme sayısında ikinci sırada 8 milyon 836 bin geceleme ile kendi evi yer alırken, otel 4 milyon 976 bin geceleme sayısı ile üçüncü sırada yer aldı.

Bahçeli: "Alevi de bizim Kürt de bizim"

ANKARA (DHA)- MHP Genel Başkanı Devlet Bahçeli, "Türkiyemizi yoran, yıpratın, enerjisini çalan, fahiş mahiyetli sosyal ve ekonomik maliyetlere neden olan etnik ve mezhep temelli dayatmalara karşı Terörsüz Türkiye'nin adım adım ilerlediği bir dönemde, iki Cumhurbaşkanlığı Yardımcısından birisinin Alevi, diğerinin de Kürt olabileceği değerlendirilmiştir. Görüşümüzden milim adım atmamız söz konusu olmayacaktır. Alevi de bizim, Kürt de bizindir.

Cami de bizim, Cemevi de bizimdir. Biz hep birlikte Türk milletiyiz" dedi. MHP Lideri Bahçeli, Milliyetçi Hareket Partisi'nin Türkiye'yi doğrudan veya dolaylı şekilde meşgul eden her soruna güçlü fikri mütehassebatı ve müessir siyasi mücadelesiyle kalıcı ve köklü teklifleri olduğunu belirterek, "Kaldı ki doğal ve doğru olanı da budur. Türk milliyetçiliği asil ve aziz Türk milletinin bağımsızlık güvencesi, tarihi kişiliğinin ve millî kimliğin var oluş güvencesi-

dir. Milliyetçi Hareket Partisi'nin her türlü ayrımcılığa, bölücülüğe, etnik ve mezhep temelli bölünmeye bilaistisna karşı olduğu herkesçe bilinen, hatta mahşeri vicdanda kemikleşmiş siyasi tutumdur. Bu kapsamda hiç kimseden duyacak, dinleyecek, öğrenecek, ders alacak merak ve arayışımız da yoktur. Bunlar arasında Terörsüz Türkiye hedefinin aşamalarıyla bu çerçevede alınan memnuniyet verici gelişmelere elbette mühim yer ayrılmıştır" dedi.

T.C. BEYPAZARI (SULH HUKUK MAH.) SATIŞ MEMURLUĞU TAŞINMAZIN GAZETE VEYA İNTERNET HABER SİTESİ İLANI

2025/14 SATIŞ

Bir borçtan dolayı aşağıda cins, miktar ve değerleri yazılı mallar satışa çıkarılmış olup mahcuzun ayrıntılı görsellerine, artırmaya ilişkin şartlara ve ayrıntılı açıklamalara esaslı. uypap.gov.tr adresi üzerinden 2025/14 SATIŞ sayılı dosya numarası ile erişim sağlanabilir. Satılmasına karar verilen taşınmazın cinsi, mahiyeti, bulunduğu yer, muhammen kıymeti ve önemli vasıfları:

1 NO'LU TAŞINMAZIN

Özellikleri : Ankara İl, Beypazarı İlçe, RÜSTEMPAŞA Mahalle/Köy, 329 Ada, 26 Parsel, Parselin vasfı ?Kargir Ev ve ...

Adresi : Rüstempaşa Mahallesi Dağsalı Sokağa Cepheli Tarihi Kurşunlu Camiye Yakın Beypazarı / ANKARA

Yüzölçümü : 175,78 m2

İmar Durumu :Var

Kıymeti : 1.825.000,00 TL

KDV Oranı : %20

Kaydındaki Şerhler: Diğer : TAPU KAYDINDAKİ GİBİDİR.

Artırma Bilgileri

1.Artırma

Başlangıç Tarih ve Saati : 30/09/2025 - 14:37

Bitiş Tarih ve Saati : 07/10/2025 - 14:37

2.Artırma

Başlangıç Tarih ve Saati : 28/10/2025 - 14:37

Bitiş Tarih ve Saati : 04/11/2025 - 14:37

2 NO'LU TAŞINMAZIN

Özellikleri : Ankara İl, Beypazarı İlçe, İSTİKLAL Mahalle/Köy, DİBEKÖNÜ Mevkii, 302 Ada, 4 Parsel, Beypazarı İlçesi ...

Adresi : İstiklal Mahallesi Dibekönü Mevkii Beypazarı / ANKARA

Yüzölçümü : 212,76 m2

İmar Durumu :Var

Kıymeti : 2.041.000,00 TL

KDV Oranı : %20

Kaydındaki Şerhler: Diğer : TAPU KAYDINDAKİ GİBİDİR.

Artırma Bilgileri

1.Artırma

Başlangıç Tarih ve Saati : 01/10/2025 - 10:07

Bitiş Tarih ve Saati : 08/10/2025 - 10:07

2.Artırma

Başlangıç Tarih ve Saati : 29/10/2025 - 10:07

Bitiş Tarih ve Saati : 05/11/2025 - 10:07

3 NO'LU TAŞINMAZIN

Özellikleri : Ankara İl, Beypazarı İlçe, AYVAŞIK Mahalle/Köy, AKYAZI Mevkii, 800 Ada, 5 Parsel, Beypazarı İlçesi A ...

Adresi : Ayvaşık Mahallesi Akyazı Mevkii Beypazarı / ANKARA

Yüzölçümü : 770 m2

İmar Durumu :Var

Kıymeti : 2.695.000,00 TL

KDV Oranı : %10

Kaydındaki Şerhler: Diğer : TAPU KAYDINDAKİ GİBİDİR.

Artırma Bilgileri

1.Artırma

Başlangıç Tarih ve Saati : 01/10/2025 - 11:07

Bitiş Tarih ve Saati : 08/10/2025 - 11:07

2.Artırma

Başlangıç Tarih ve Saati : 29/10/2025 - 11:07

Bitiş Tarih ve Saati : 05/11/2025 - 11:07

(İLK m.114 ve m.126)

(*) İlgiliir tabirine irtifak hakkı sahipleri de dahildir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de

(Basın-2263726)

İNSANA ve SANATA DAİR

Hikmet DÖNMEZ

chkmtndmz@gmail.com



ARAŞTIRMACI GAZETECİ YAZAR, YÜKSEL İŞIK'IN KALEMİNDEN TÜM YÖNLERİYLE TARİHTE İKİ ÖNEMLİ KİŞİLİK; AŞIK VEYSEL ve ŞAH İSMAİL/HATAYİ

Dostum, arkadaşım, yoldaşım Yüksel Işık'tan başucu kitabı niteliğinde art arda yayımlanan dolu dolu iki araştırma kitabı: Aşık Veyssel/2. Baskı Nisan 2025/Genya Yayınları'ndan ve ŞAH İSMAİL/1. Baskı Mayıs, 2025/Cumhuriyet Kitap'tan yayımlandı.

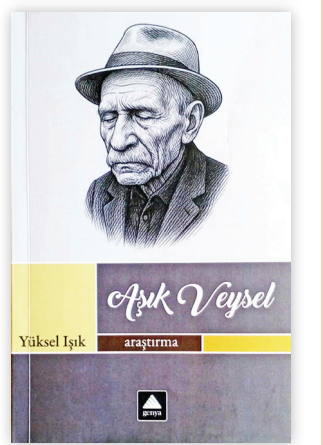
İki önemli kişilik; Aşık Veyssel ve Şah İsmail için elbette bugüne kadar araştırmalar yapıldı kitaplar yazıldı. Her yazar, kendi bakış açısından ve gözlemleri üzerinden değerlendirdi. Bu aynı zamanda yazarın "ister istemez" dünya görüşünün izlerini de taşıdı.

Araştırma kitaplarını okurken pek çoğumuz için yazarın kim olduğun önemlidir. Yazara ve araştırdığı konuya bizim verdiğimiz değer aynı zamanda araştırmasına, yazdığı konuya da değer katar. Çünkü; aynı pencereden bakması, "elbette objektif olarak" bize istediğimizi de vermiş olur. Bir anlamda bizim yerimize, o çaba sarfederek araştırma yapmış olur.

Dostum, Işık'ın dünya görüşü, olaylara tarafsız bakmayı öğütler. Bu nedenle araştırmalarında ve yazdıklarında objektif açıdan baktığından asla şüphem yoktur. O nedenle güvenle ve iç rahatlığıyla okudum.

Aşık Veyssel'de görme engelli; şairler, yazarlar, ressamalar, müzisyenler, heykeltıraşlar ve daha pek çok sanat dalındaki sanatçılar gibi mucizeler yaratmış, dünya üzerinde şiirleriyle, besteleriyle ve seslendirmeleriyle adını duyurmuştur. Işık, kitabının bir yerinde şöyle yazıyor: "Araştırmacılara göre âşık, "halk içinde geleneksel kültür ortamında yetişen; çoğu kez usta çırak ilişkisi içinde bu sanatı öğrenen; genellikle saz eşliğinde yer ve zaman mevhumuna bağlı kalmaksızın, eğlen-dirmek, eğitmek, protesto etmek, yermek ve de genç kuşaklara geleneksel kültürü öğretmek amacıyla irticalen (doğaçtan) şiir söyleyip halk hikâyeleri anlatan; yüksek yaratım gücüne sahip sanatçıdır."

Aşık Veyssel'i Gazeteci, Araştırmacı Yazar dostum Yüksel Işık Veyssel'i öylesine araştırıp yazmış ki çoğumuzun



duymadığı, bilmediği pek çok noktaya ışık tutmuş.

"Veyssel'in bir ayağı zahirde, diğeri batındadır. Bir bakarsınız gündelik meseleleri şiirleştirir; bir aşka seferde deruni bir aşk insanı olduğuna işaret eder. "Derdim Gizli Kapağını Kaldırma" şiiri de onun sözcüklerin zahir anlamına batın içeriği gizlemesine örnektir"

Derdim gizli kapağını kaldırıma

Yayılır aleme ziyan görünür

Her kişi dayanmaz cevri cefaya

Aşıktan maşuka isyan görünür

Veyssel ağlar ama gönlü ferahtır

Yâr sana ilayık bir nesnem yoktur

Çünkü pervaneye ateş mübahıtır

Cesette emanet bir can görünür

YÜKSEL İŞİK: 1961 yılında Erzin-can/Tercan'da doğdu. 1987 yılında Ankara Üniversitesi Basın Yayın Yüksekokulu Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Bölümü'nden mezun oldu. Henüz öğrenciyken aylık bir derginin genel yayın yönetmenliğini üstlendi.

Pek çok yayına imza atan Işık, Çankaya Belediyesi'nde değişik görevlerde bulundu. 2019 yılından bu yana da Ankara Büyükşehir Belediyesi Sosyal Medya Daire Başkanlığı görevini yürütmektedir.

Şah İsmail/Hatayi haftaya...

Tatil sezonu e-ticaret sektörünü hareketlendirdi

İSTANBUL (AA)-

Yaz mevsiminin gelmesiyle tatil sezonunun en hareketli günleri yaşanırken, tatil le hazırlanan vatandaşların yaptığı alışverişler e-ticarete iki kata varan artışların yaşanmasını sağladı. Tatil alışverişlerini e-ticareten yapmayı tercih eden tüketiciler sektöre hareketlilik katarken mayıs-haziran döneminde en yüksek artış ise mayo, pareo, deniz şortu, deniz gözlüğü ve çocuklar için oyun havuzu gibi temel yazlık ürünlerde gerçekleşti.

Konuya ilişkin AA muhabirine değerlendirmede bulunan Elektronik Ticaret İşletmecileri Derneği (ETİD) Başkanı Hakan Çevikoğlu, yaz mevsiminin başlaması ve tatil planlarının hız kazanmasıyla birlikte, e-ticaret platformlarında mevsimsel ürün gruplarına yönelik talepte belirgin bir artış yaşandığını bildirdi.

Çevikoğlu, açık hava aktivitelerine yönelim, şehir dışı seyahatlerdeki artış ve sıcaklıkların yükselmesi gibi etkenlerin tüketicilerin alışveriş tercihlerini doğrudan etkilediğine işaret etti.





GEÇMİŞTEN GELECEĞE

Cengiz ÖZER

(E. Basın Müşaviri)

Ahmet Türk'ten Demokrasi Dersi!

Üç kez seçtiği Mardin Belediye Başkanlığı görevinden üç kez açığa alınan ve yerine kayyum atanan, daha önce milletvekilliği görevinde de bulunan, ayrıca son Barış Süreci kapsamında İmralı'daki Abdullah Öcalan ile iktidar arasındaki temasları yürüten heyette kendisine görev verilen Ahmet Türk, son açıklaması ile tüm kesimlere demokrasi dersi veriyor.

Sosyal medyada yayılan habere göre, kendisine görevine iade edilme teklifi yapılan Ahmet Türk, siyasal baskılardan bunalmış toplumsal kesimlerin yörelerine su serpen bir açıklamada bulunuyor:

“Ben bu aşamada CHP’li belediyelere kayyumlar atanırken böyle bir şey olmasını istemem. Bunu kabul etmem. Düzeltme yapılcaksa bütün kayyum uygulamaları kaldırılmalı...”

Ahmet Türk’ün, barış ve demokrasi dersi veren bu açıklamasını okurken, bir anda kendimi 1985’lerde bir gazeteci olarak gördüm. Mardin’deki çiftliğinde kendisi ile tanıştığım ve misafiri olduğum gün canlandı gözlerimin önünde.

O zamanlar, bölgede bitmek bilmeyen aşiretler arası kan davalarından birisi yine patlak vermiş, Türk Aşireti’nin merkezinde bulunduğu bu olay üzerine Mardin’e gönderilmiştim. Mardin’deki gazeteci arkadaşım Adnan Avoka ile birlikte Türk Aşireti, Necimoğlu, Kahraman gibi yörenin tanınmış aşiretleri ile görüşmeler yapmıştım ve merkezi Adana’da bulunan günlük bölge gazetesi Ekspres’te günlerce süren “Güneydoğu’da Bitmeyen Kavga” başlığı ile yazılarım yayınlanmıştı.

Mardin’in Kızıltepe ilçesinde Kasrı Kanco denilen ve 60 bin dönüm arazisi bulunduğu söylenen çiftliğinde Ahmet Türk tarafından karışılanmamızı ve ağırılanmamızı hiç bir zaman unuttum. Uçsuz bucaksız arazilerin orta yerinde bir kale görünümündeki çiftliğin dış kapısında, Renault marka arabamız sivil görevliler tarafından durdurulmuş, Adnan Avoka’nın, “Ahmet Türk ile randevumuz bulunduğu” söylemesi üzerine içeriye alınmıştık.

Çevresindeki tek katlı binaların orta yerinde bulunan iki katlı büyük tarihi bir konağın sofa-sında lacivert takım elbisesi ve beyaz gömleği ile beliren Ahmet Türk, görevlilerin bilgi vermesi üzerine merdivenlerden inmiş, bizi arabamızın yanında karşılamış, tokalaşmış ve hal hatır sorarak birlikte yeniden merdivenlerden üst kata çıkmıştık. O gün Kasrı Kanco çiftliğinde ilk kez yörenin geleneksel acı kahvesi Mirra’nın tadına bakmıştım; nefis bir öğle yemeği ziyafeti eşliğinde Türk aşireti ve sürmekte olan kan davası hakkında geniş bilgiler edinmiştim. Ahmet Türk’ün abisi Demokrat Parti Milletvekili Abdurrahim Türk’ün, aynı kan davası yüzünden geçmişte hasımları tarafından pusuya düşürülerek öldürülmesinin acı öyküsünü dinlemiştik.

Nereden nereye... Benim gazetecilik maceram yıllar içerisinde Adana’dan Ankara’ya, sonrasında 1993 yılında Tansu Çiller Başbakanlığında kurulan hükümette Başbakanlık Basın Müşavirliği kadrosuna kadar uzandı. Bu arada Ahmet Türk’ün adı da siyaset sahnesinde duyulmaya başladı ve bir çok kez milletvekili seçildi, parti genel başkanlığı ve eş genel başkanlığı görevlerinde bulundu, üç kez Mardin Belediye Başkanı seçildi, her keresinde de görevinden alınarak yerine kayyumlar atandı.

2024 yılının 7 Ekim günü, MHP lideri Devlet Bahçeli’nin, “İmralı’daki Abdullah Öcalan’ı bırakalım, gelsin TBMM’de konuşsun, PKK silah bırakсын” çıkışı ile gündeme gelen, geçmişte denendiği gibi yeniden başlatılan Barış Süreci ve Terörsüz Türkiye hareketinin önde gelen isimleri arasında yer aldı Ahmet Türk. İktidar ve İmralı arasında diyalogo sağlayacak DEM Parti heyetinde kendisine görev verildi. Yerine kayyum atanmış açıkta bırakılmış Mardin Belediye Başkanı olarak hiç itiraz etmedi, devlet adına verilen görevine hastalanıncaya kadar aksatmadan katıldı. Bu arada DEM Parti Heyetinde birlikte görev yaptığı partilisi ve TBMM Grup Başkanvekili Sırrı Süreyya Önder’i, ani bir rahatsızlık sonucu kaybetmenin acısını yaşadı.

Uzun yıllardır DEM Partili belediyelere uygulanmakta olan görevden alma ve kayyum atama işlemlerine son aylarda CHP’nin de eklenmesi ve İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı ile birlikte bir çok belediye başkanının tutuklanması, tüm toplumsal kesimlerde vicdanları sızlatırken, Ahmet Türk’ün, kendisinin görevine döndürülmesi talebine verdiği yanıt, son derece anlamlı ve demokrasi dersi niteliğindedir.

Terörsüz Türkiye ve PKK’nın silah bırakması sürecinde Cumhurbaşkanı Erdoğan, “Biz bu yolda Ak Parti, MHP ve DEM Parti olarak birlikte hareket edeceğiz” açıklaması yapmış, bunun üzerine DEM Partili ve PKK’lı bir çok mahkumun serbest bırakılacağı, kayyum atanmış belediyelerin sahiplerine iade edileceği söylentileri ortalığa yayılmıştı. Ancak, PKK’lı ve DEM Partililer için çıkarılacak bir af sürecinde, haklarında aylardır bir iddianame bile hazırlanamayan CHP’li ve diğer muhalefet partilerinden siyasi tutukluların kapsam dışı bırakılması olasılığı tartışılıyordu.

Umarız, Ahmet Türk’ün bu çıkışı, demokrasiye doğru yeni adımların atılmasına yol açar.

“DEM Parti de kendini feshedecek”

BURSA (DHA)- Büyük Birlik Partisi (BBP) Genel Başkanı Mustafa Destici, “Silah bırakacakmış, şartsız, pazarlıksız, müzakeresiz. Bıraksın. Ama sadece PKK olarak değil. PYD de bırakacak, YPG de bırakacak, PJAK da bırakacak. Hepsi bütün uzantılarıyla bırakacak. KCK da kendini feshedecek. Sadece PKK değil. İran’daki PJAK da kendini feshedecek. Suriye’deki SDG, PYD, YPG de kendini feshedecek. Hatta Türkiye’deki bu DEM Parti de. Çünkü o da PKK’nın partisi. Kendini feshedecek ve terörü lanetleyecek ve yeni bir parti kuracak. Türkiye partisi olarak yoluna devam edecekse edecek” dedi.

BBP Genel Başkanı Mustafa Destici, Bursa’da Ulu Camii ve Hanlar Bölgesi’nde esnaf ziyareti yaptı. Es-

naf ve vatandaşlarla sohbet eden Destici, emekli ve asgari ücretlilerin büyük sıkıntılarının olduğunu söyleyerek, “Emeklilerimizin büyük sıkıntısı var. Temmuz 2023’ten beri söylüyorum. O zaman verilen yüzde 25’lik zam maa-lesef kök maaş hikayesine kurban gitti. O zaman en düşük emekli maaşı 7 bin 500 lira alıyordu. Yine 7 bin 500 lirada kaldı. İşte o kalıştan bu zamana emeklinin yaklaşık 8 bin TL kaybı var. Bu 8 bin TL’nin behemehal bu emekliye verilmesi ve en düşük emekli maaşının 25 bin TL’nin üzerine çıkarılması gerekiyor. Çünkü emeklimiz gerçekten zor durumda. İkincisi asgari ücretlimiz. Burada asgari ücretlilerimiz önmüzü kesiyor, konuşuyoruz. Asgari ücretlilerimize de bu ocak ayında bir hak mağduriyeti yaşatıl-

dı. O da enflasyon yüzde 44 çıktı. Ama asgari ücret yüzde 30 arttırıldı. Yüzde 14 gibi bir kaybı oldu. İlk 6 aylık da yüzde 16 enflasyon kaybı. 16 artı 14 eşittir yüzde 30. Bu temmuz ayında en az yüzde 30 artırılması gerekiyordu. Ama hiç zam verilmedi. Ama kiralalar, yüzde 45 arttı. Yani asgari ücretliye hiç zam verilmedi. Emekli yüzde 15 aldı, memur emeklisi, işçi emeklisi yüzde 16 aldı. Kiralar yüzde 45 arttı. Yani burada dengeyi sağlamak gerekiyor” diye konuştu.

‘KAMU İŞÇİLERİ 7 AYDIR FARKLARINI ALAMADI’

Kamu işçileri ile ilgili toplu sözleşme görüşmelerinin 7 aydır devam ettiğini hatırlatan Destici, “7 ay geçti. Hala ocakta alacağı zammı 600 bin kamu işçisi alamadı. Bu görüşmeler niye geçtiğimiz



yılın ikinci döneminde tamamlanmıyor. 7’nci aya gelmiş ve hala fark verilmemiş. En son hükümetin teklifi birinci 6 ay için yüzde 24 ve daha sonraki dönemler için de enflasyon farkı olarak ifade edildi. Bizce kabul edilebilir, makul bir rakam. 2026 için de yüzde 5’lik bir refah payı vererek, bence bu toplu sözleşmeyi tamamlamak gerekiyor. Ve işçilerin de ocaktan beri hak ettikleri bu zammı almaları gerekiyor” ifadelerini kullandı.

ADALET BAKANLIĞINDAN

Ankara (kapatılan) 10. İcra Müdürlüğünün 2004/13146 Esas (Ankara 6. Genel İcra Müdürlüğünün 2024/31233 Yeni Esas) sayılı dosyasının imha edilmiş olduğu anlaşıldığından, 4473 sayılı Yangın, Yersarsıntısı, Seylâp veya Heyelân Sebebiyle Mahkeme ve Adliye Dairelerinde Ziyaa Uğrayan Dosyalar Hakkında Yapılacak Muamelelere Dair Kanun hükümlerinin söz konusu dosya için uygulanmasına ve anılan Kanun hükümleri gereğince işlem yapılmasına karar verildiği ilân olunur.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de

(Basın-2263430)

İHALE İLANI SİNCAN BELEDİYE BAŞKANLIĞINDAN

1. İdareye İlişkin Bilgiler:

1.1. İdarenin:

- a) Adı: Sincan Belediye Başkanlığı
b) Adresi: Tandoğan Mah. Zeki Uğur Cad. No: 7 Sincan/Ankara
c) Telefon ve faks numarası: 4444762/1405 - 3122711272
d) Elektronik posta adresi : destek Hizmetleri@sincan.bel.tr
e) İlgili personel: Sibel YURT

1.2. İstekliler, ihaleye ilişkin bilgileri yukarıdaki adres ve numaralardan görevli personel ile irtibat kurmak suretiyle temin edebilirler.

2. İhalenin Konusu:

Ankara İli Sincan İlçesinde bulunan 23 Adet Parselin 2886 sayılı Devlet İhale Kanunun 35. maddesinin (a) fıkrası hükümleri çerçevesinde 06.08.2025 tarihinde Kapalı Teklif Usulü ile satılması.

2.1. Arsanın Evsafı, Muhammen bedeli, İhale Tarihi ve Saati:

SIRA No	MAHALLE	ADA	PARSEL	ALAN m2	MUHAMMEN BEDEL	İHALE TARİHİ	İHALE SAATİ
1	Saraycık	100294	1	1.559,00	18.335.000	06.08.2025	13:00
2	Osmaniye	12	1	543,00	2.170.000	06.08.2025	13:05
3	29 Ekim.	706	6	672,00	11.750.000	06.08.2025	13:10
4	29 Ekim.	698	8	979,00	17.775.000	06.08.2025	13:15
5	29 Ekim.	1577	4	764,00	11.000.000	06.08.2025	13:20
6	29 Ekim.	690	1	1.978,00	16.800.000	06.08.2025	13:25
7	Mustafa Kemal	1394	2	565,00	2.300.000	06.08.2025	13:30
8	Mustafa Kemal	1200	3	491,00	1.900.000	06.08.2025	13:35
9	Mustafa Kemal	1200	4	487,00	1.875.000	06.08.2025	13:40
10	Mustafa Kemal	1077	1	596,00	2.425.000	06.08.2025	13:45
11	Mustafa Kemal	1045	16	504,00	2.050.000	06.08.2025	13:50
12	Mustafa Kemal	629	1	673,00	13.125.000	06.08.2025	13:55
13	Mustafa Kemal	629	2	607,00	11.350.000	06.08.2025	14:00
14	Mustafa Kemal	629	9	696,00	9.750.000	06.08.2025	14:05
15	Mustafa Kemal	662	2	522,00	9.775.000	06.08.2025	14:10
16	Hürriyet	864	4	7.992,00	91.000.000	06.08.2025	14:15
17	Alagöz	1719	1	3.936,00	39.500.000	06.08.2025	14:20
18	İstiklal	186	14	924,00	7.580.000	06.08.2025	14:25
19	Gazi	224	8	1.869,00	3.300.000	06.08.2025	14:30
20	Cumhuriyet	103240	2	5.320,91	20.225.000	06.08.2025	14:35
21	Cumhuriyet	103240	4	6.422,92	24.725.000	06.08.2025	14:40
22	Cumhuriyet	413	8	7.381,16	28.000.000	06.08.2025	14:45
23	Cumhuriyet	103239	16	5.000,00	19.000.000	06.08.2025	14:50

3.Arsanın Evsafı:Sincan ilçesinde bulunan ve yukarda ada parsel numaraları, metrekareleri yer alan parseller.

Teklifler en geç 05.08.2025 tarihinde saat 17:00 'ye kadar aynı adreste bulunan 1. Kat Destek Hizmetleri Müdürlüğüne teslim edilecektir.

4.İhaleye Katılabilmek İçin Gereken Belgeler ve Yeterlik Kriterleri: İhaleye katılmak isteyen isteklilerin ihale teklif zarfı teslim tarih ve saatine kadar aşağıdaki evrakları hazırlayarak teslim etmeleri gerekmektedir.

4.1. İstekli Gerçek Kişi İse:

- a) Kanunî ikametgâh belgesi (Telefon ve varsa fax numarası belgeye eklenecektir.)
b) Noter tasdikli imza beyannamesi,
c) İstekliler adına vekâleten iştirak ediliyor ise, istekli adına teklifte bulunacak kimselerin vekâletnameleri ile vekâleten iştirak edenin noter tasdikli imza beyannamesi,
ç) İhaleye iştirak eden taraflardan her sayfası ayrı ayrı imzalanmış şartname,
d) Noter onaylı Nüfus Cüzdanı Fotokopisi veya Onaylı Nüfus cüzdanı sureti,
e) Şartnamede belirtilen geçici teminatın ödendiğine dair makbuz, belge veya bankalardan alınmış Geçici teminat mektubu (Geçici Teminat bedeli muhammen bedelin en az % 3’ dür.) (Devlet tahvil veya hazine kefaletine haiz tahviller kabul edilir.)
f) Teklif mektubu.

4.2. İstekli Tüzel Kişilik İse:

- a) İsteklinin siciline kayıtlı bulunduğu Ticaret Odasından veya diğer resmi makamlardan şirketin siciline kayıtlı ve halen faaliyette olduğuna dair ihale yılı içinde alınmış belge,
b) Şirketin imza ve yetki sirküleri ile ticaret sicil gazeteleri ve şirket adına ihaleye girecek kimse veya kimselerin bu şirketin vekili olduğuna dair noterden onaylı vekâletname ve vekile ait imza sirküleri,
c) Türkiye’de tebligat için adres göstermesi ve telefon bildirmesi (Yazılı olarak),
ç) Şartnamede belirtilen geçici teminatın ödendiğine dair makbuz, belge veya bankalardan alınmış Geçici teminat mektubu (Geçici Teminat bedeli muhammen bedelin en az % 3’ dür.) (Devlet tahvil veya hazine kefaletine haiz tahviller kabul edilir.),
d) İhaleye iştirak eden taraflardan her sayfası ayrı ayrı imzalanmış şartname,
e) Teklif mektubu.
5. İhale ile ilgili şartname ve eklerin satış bedeli 2000,00 TL olup, Tandoğan Mah. Zeki Uğur Cad. No: 7 Destek Hizmetleri Müdürlüğü’nden temin edilebilir.
6. İhaleye iştirak edenler şartnameyi kabul etmiş sayılırlar.
7. İhale şartnamesinin posta yoluyla satışı yapılmayacaktır.
8. İhale yapıp yapmamakta ve uygun bedeli tespitte Belediye Encümeni serbesttir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de

(Basın-2264082)

Bölgesel demir yolu bağlantısını güçlendirecek projeye 2,4 milyar avroluk finansman



ANKARA (AA)- Hazine ve Maliye Bakanlığının yürüttüğü çalışmalarla, Türkiye’nin bölgesel demir yolu bağlantısını güçlendirecek Kars-İğdir-Aralık-Dilucu Demir Yolu Projesi için 2,4 milyar avroluk dış finansman temin edildi. AA muhabirinin Bakanlık’tan edindiği bilgilere göre, Türkiye’nin iktisadi ve sosyal altyapısının güçlendirilmesi amacıyla Orta Vadeli Program’da belirlenen "kamu altyapı yatırımlarının etkinleştirilmesi" hedefi doğrultusunda adım atılmaya devam ediliyor.

Bu kapsamda yürütülen çalışmalarla, Kars-İğdir-Aralık-Dilucu Demir Yolu Projesi için yaklaşık 2,4 milyar avro tutarında yeşil finansman sağlandı. Projenin finansmanına ilişkin anlaşmalar, Hazine ve Maliye Bakanlığı

ile MUFG Bank liderliğindeki kreditorler arasında imzalandı. Söz konusu finansmana İsvç ve Avusturya’nın ihracat kredi kuruluşları EKN ve OeKB ile İslam Kalkınma Bankası bünyesinde faaliyet gösteren İslam Yatırım Sigortası ve İhracat Kredisi Şirketi garantisi altında çeşitli uluslararası bankalar ve kurumsal yatırımcılar katıldı.

Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı Altyapı Yatırımları Genel Müdürlüğü tarafından yürütülen proje, sürdürülebilir altyapı yaklaşımıyla Türkiye ile Naçhıvan arasında demir yolu bağlantısı kurarak bölgesel ulaşım ve ticaret akışının geliştirilmesine katkı sunacak. Proje, bütünlüklük kalcınma perspektifiyle bölgesel üretim merkezlerinin uluslararası pazarlara erişimini güçlendirecek.



Özel Harekat polisleri dualarla Suriye’ye uğurlandı

OSMANİYE (DHA)- Suriye’de görev yapacak Osmaniye İl Emniyet Müdürlüğü Özel Harekat Şube Müdürlüğü’ne bağlı timler, düzenlenen törenle görev yerlerine uğurlandı. Özel Harekat Şube Müdürlüğü’nde düzenlenen uğurlama törenine Osmaniye Valisi Erdiñç Yılmaz’ın yanı sıra İl Jandarma Komutanı Jandarma Kıdemli Albay Şener Kaytez ve İl Emniyet Müdürü Mehmet Sarıbuva katıldı. Törende konuşan Vali Yılmaz, “Daha önce birçok arkadaşınızı, sizleri yolcu ettik, Allah’a hamdolsun

gidip döndünüz. Bugün de sizleri dualamızla bu kutlu göreve gönderiyoruz. Siz kahramanlarımız, her zaman görevi hakkıyla yapan, gerçek anlamda vatansever, memleket aşışsınız.

Her zaman gurur duyduğumuz kahraman Özel Harekat polislerimizi yine önemli bir göreve uğurluyoruz. Allah ayağımıza taş değdirmesin, yolunuz açık olsun, hayırlısıyla gidip dönme-yi nasip etsin” dedi. Yapılan konuşmaların ardından okunan dualarla Özel Harekat polisleri görev yerlerine uğurlandı.

BULMACININ ÇÖZÜMÜ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	B	A	D	İ	P	A	N	T	İ	Ü	R	K	İ	S	T
2	I	P	I	N	C	E	B	A	R	U	S	T	A		
3	V	I	N	Ç	R	U	S	E	M	P	T	O	M		
4	E	K	E	D	İ	Y	E	T	E	L	E	K	S		
5	F	O	R	M	İ	K	A	D	İ	R	E	K	Ç	İ	
6	A	K	E	N	A	R	S	E	M	T	L	U	P		
7	Ç	İ	Z	E	R	L	İ	K	H	İ	L	E			
8	H	O	R	T	A	N	O	K	T	A	U	R			
9	A	B	A	N	İ	M	Ü	R	A	İ	L	İ	K		
10	V	A	T		T	A	S	A	R	R	U	F	K		
11	A	N	L	A	M	A	K	T	A	Ş	K	A	F	A	
12	I	L	E	T	İ	Ş	K	Ö	R	E	D	E	H		
13	H	A	T	İ	L	Ş	A	R	T	K	E	R	H		
14	A	M	İ	L	N	Ü	R	M	U	A	L	L	A		
15	T	A	K	İ	R	D	A	T	M	A	Ş	İ	İ	R	

Galatasaray'ın yıldızı Barış Alper Yılmaz, Şampiyonlar Ligi'nde de başarı bekliyor

WİNDİSCHGARSTEN(AA) - Galatasaray'ın milli yıldızı Barış Alper Yılmaz, yeni sezonda doğrudan katılacakları UEFA Şampiyonlar Ligi'nde iyi sonuçlar elde edeceklerine inandığını söyledi.

Yeni sezon hazırlıkları kapsamında Avusturya'nın Windischgarsten bölgesinde kamp yapan sarı-kırmızılı ekibin yıldızlarından Barış Alper, AA muhabirine açıklamalarda bulundu.

Kampı değerlendiren Barış Alper, "Kamp ortamımız çok iyi. Hiçbir sorun yok. Herkes birbiriyle çok güzel anlaşıyor. Yoğun bir dönemden geçiyoruz. Antrenmanlarımız çok zorlu geçiyor. Bolca dinleniyoruz, antrenmanlarımız yapıyoruz. Keyifli bir ortamımız var. Avusturya'da 5 günlük kampımız olacak. İki hazırlık maçından birini oynadık. İkinci maçtan sonra İstanbul'a döneceğiz." diye konuştu.

Trendyol Süper Lig'de üst üste 3 sezon şampiyonluğa ulaştıkları için mutlu olduğunu aktaran sarı-kırmızılı futbolcu, "Üç senedir şampiyon oluyoruz. 25 yaşımda 5 tane kupam var. Herkese nasip olacak bir şey değil. Bunun için mutluyum. Güzel bir sezon geçirdik. Bu sezon daha çok çalışıp yine hedeflerimize ulaşmak istiyoruz." ifadelerini kullandı.

Yeni sezonda Avrupa'da da başarı hedeflediklerini vurgulayan Barış Alper

Yılmaz, "Şampiyonlar Ligi'nde çok farklı bir Galatasaray izleteceğimizi düşünüyorum. Ben ümitliyim. Taraftarlarımız bize desteklerini esirgemesin. Onlar bizim itici gücümüz. Nereye gidersek gidelim hep yanımızda oluyolar. Her zaman bizi destekliyorlar. Bu sene Allah'ın izniyle onları mutlu edeceğiz." değerlendirmesinde bulundu.

"GEÇEN SEZON İSTATİSTİKLERİM BEKLENTİLERİMİN ALTINDA KALDI"

Barış Alper, gol ve asist sayısı bakımından bireysel hedeflerini yakalayamadığını dile getirdi.

Her sezon öncesinde kendi adına hedef belirlediğini aktaran 25 yaşındaki futbolcu, "Her sene farklı hedefleri yalamaya çalışıyorum. Geçen sezon istatistiklerim beklentilerimin altında kaldı. Her zaman kendime yüksek hedefler belirliyorum. Bu sezon hedeflerim daha farklı. Geçen sezonki asist ve gol sayımın üstüne çıkmayı istiyorum. İnşallah bunu başarırım. Elimden gelenin en iyisini yaparak taraftarımızı mutlu edeceğim." şeklinde görüş belirtti.

"TÜRK FUTBOLCULAR TAKIM OLMA KONUSUNDA BÜYÜK BİR ROL OYNUYOR"

Barış Alper Yılmaz, Galatasaray kadrosundaki Türk oyuncuların takım olgusunu yerleştirmede büyük rol aldı-



ğını söyledi.

Yabancı futbolcuların adaptasyonundaki etkilerinden bahseden sarı-kırmızılı futbolcu, "Takım olmak kolay değil. Gelen yabancı oyuncular ilk biz karşılıyor. O bize bir adım atarsa biz ona üç adım atıyoruz. Elimizden geldiğince destek olmaya çalışıyoruz. Takım zaten bunun için var. Kimse bireysel olarak bir hedefe ulaşamaz. Yabancı oyunculara yardımcı olup adaptasyon sürecini atlattıklarını sağlıyoruz. Türk futbolcular takım olma konusunda büyük rol oynuyor. Ancak biz bir takımız. Zamanla birlik oluyoruz. Türk veya yabancı ayrımı kalmıyor. Herkes takımı sahipleniyor. Galatasaray'da bir aile or-

tamı var." diye konuştu.

"ALLAH'A ŞÜKÜRLER OLSUN Kİ GALATASARAY'DAYIM"

Milli futbolcu, amatör takımlardan Galatasaray'a uzanan kariyerinde çok acı çekmesine rağmen çok çalışarak başarılı olduğunu dile getirdi.

Galatasaray'daki ilk sezonunda ligi 13. bitirdiklerini belirten Barış Alper, sözlerini şöyle sürdürdü:

"İlk geldiğimde hepimizin adına şanssız bir sezon oldu. İstediklerimizi yapamadık. O sezon lig Galatasaray adına kötü geçmişti. O sezon adaptasyon süreci yaşadım. İstanbul'a ilk kez gelmiştim. Büyük bir şehre alışmam gerekiyordu. Çok farklı bir Barış vardı. Ka-

fam daha açılmamış gibiydi. Zamanla bazı şeylerin farkına vardım. Çalışmak gerektiğini, bireysellik bir yere kadar gidilebileceğini gördüm. Sonra özel ekiplerle çalışmaya başladım. Beslenme, uyku, çalışmalarıma dikkat ettim. Hala ediyorum. Bu kolay bir süreç değil. Bu işler dışarıdan görüldüğü gibi olmuyor. Neler yaşadığımı bir ben biliyorum bir de ailem biliyor. Amatör liglerden Galatasaray'a geldim. Yaşadığım acıları kimse bilemez. Allah'a şükürler olsun ki Galatasaray'dayım."

Sarı-kırmızılı takıma Trendyol 1. Lig takımı Keçiörengücü'nden geldiğini hatırlatan yıldız futbolcu, "Keçiörengücü ile Galatasaray'daki Barış Alper arasında çok fark yok. Tek fark çalışmak. Karakterim asla değişmez. Her zaman aynı insanım. Bu işin sırrı bence çalışmak. Benim için hep, 'Güçlüsün' diyorlar. Güç sadece yeterli değil. Kolay olmadı. Keçiören'deki çocuk buralara gelmek için çok yol katetti, çok çalıştı. İnsanlar sonuca bakıyor ama oraya gidilirken verdiğiniz emeği sadece kendiniz ve aileniz biliyor. Benim adıma buraya gelmek kolay olmadı." ifadelerini kullandı.

Milli futbolcu, Avrupa'nın 5 büyük ligi arasındaki tercihinin ise "Premier Lig ve İtalya Ligi'ni çok beğeniyorum. Diğer ligleri de beğeniyorum ama ilk tercihlerim İngiltere ve İtalya olur." diye anlattı.

Gençlerbirliği, Henry Onyekuru ile 2 yıllık sözleşme imzaladı



ANKARA (AA) - Trendyol Süper Lig ekiplerinden Gençlerbirliği, Nijeryalı forvet Henry Onyekuru ile 2 yıllık sözleşme imzaladı.

Kırmızı-siyahlı kulübün açıklamasında, sezon hazırlıklarını Bolu'daki kampta sürdüren kırmızı-siyahlı takımın transferlerle kadrosunu güçlendirdiği vurgulandı.

Sol kanat ve forvet pozisyonlarında görev yapan 28 yaşındaki oyuncuyla 2

yıllık sözleşme imzalandığı bildirilen açıklamada "Süper Lig'de Galatasaray ve Adana Demirspor formaları da giyen Henry Chukwuemeka Onyekuru, futbol hayatına Katar merkezli ASPIRE Academy'de başladı. Sonrasında sırasıyla Eupen, Everton, Anderlecht, Galatasaray, Monaco, Olympiakos, Adana Demirspor ve son olarak Al-Fayha'da oynadı." bilgilerine yer verildi.



ANKARA (AA) - Ankara Keçiörengücü Kulübü, isim sponsoru Emre Gökdemir İnşaat ile forma sponsorluğu anlaşması da imzaladı. Kulübün Macunköy tesislerinde düzenlenen imza törenine, Ankara Keçiörengücü Kulübü Başkanı Sedat Tahiroğlu, Emre Gökdemir İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Emre Gökdemir ve kulübün genel sekreteri İbrahim Ayhan katıldı. Trendyol 1. Lig'de mücadele eden ekibin başkanı Tahiroğlu, "Geçen sezon devre arasından beri isim sponsorumuz olan Emre Gökdemir İnşaat ile bu sene de hem isim sponsorluğu hem de göğüs sponsorluğu için anlaştık. İnşallah iki taraf için de hayırlı olur. Temennimiz Ankara'daki işadamlarımızın Emre Gökdemir gibi Ankara'nın değerli kulüplerine sponsor olmaları." ifadelerini kullandı.

SİSMİK HAREKET ALGILAMA VE KAYDETME CİHAZI DSİ JEOTEKNİK HİZMETLER DAİRESİ BAŞKANLIĞI DİĞER ÖZEL BÜTÇELİ KURULUŞLAR DEVLET SU İŞLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sismik Hareket Algılama ve Kaydetme Cihazı mal alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İKN: 2025/1069836

1-İdarenin

a) Adı: DSİ JEOTEKNİK HİZMETLER DAİRESİ BAŞKANLIĞI DİĞER ÖZEL BÜTÇELİ KURULUŞLAR DEVLET SU İŞLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

b) Adresi: Mustafa Kemal Mahallesi Anadolu Bulvarı No:9 06530 ÇANKAYA/ANKARA

c) Telefon ve faks numarası: 3124544380 - 3124544305

ç) İhale dokümanının görülebileceği ve e-imza kullanılarak indirilebileceği internet sayfası: <https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/>

2-İhale konusu mal alımın

a) Adı: Sismik Hareket Algılama ve Kaydetme Cihazı

b) Niteliği, türü ve miktarı: Sismik Hareket Algılama ve Kaydetme Cihazı Alımı İşi (3 Adet)

Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.

c) Yapılacağı/teslim edileceği yer: DSİ Etik Tesisleri/Ankara

ç) Süresi/teslim tarihi: Sözleşmenin imzalanmasına müteakip işe başlama talimatının yükleniciye tebliğ tarihinden itibaren 70 (yetmiş) takvim günü içinde teslim edilecektir. Yüklenicinin uhdesinde kalan ürünlerinin tamamı en fazla 1 (bir) partide teslim edilecektir. Ancak, DSİ ihtiyaç görürse teslimat partisi adedini artırabilir. Teslimatla ilgili diğer hususlar Teknik Şartnamenin 4. maddesinde belirtilmiştir.

d) İşe başlama tarihi: İdarece işe başlama talimatının yükleniciye tebliğ edildiği tarihtir.

3-İhalenin

a) İhale (son teklif verme) tarih ve saati: 18.08.2025 - 14:30

b) İhale komisyonunun toplantı yeri (e-tekliflerin açılacağı adres): DSİ Genel Müdürlüğü

4. İhaleye katılabilme şartları ve istenilen belgeler ile yeterlik değerlendirmesinde uygulanacak kriterler:

4.1. İsteklilerin ihaleye katılabilmeleri için aşağıda sayılan belgeler ve yeterlik kriterleri ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgileri e-teklifleri kapsamında beyan etmeleri gerekmektedir.

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgiler;

4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgiler idarece EKAP'tan alınır.

4.1.3. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.

4.1.4. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen geçici teminat bilgileri.

4.1.5 İhale konusu alımın tamamı veya bir kısmı alt yüklenicilere yaptırılmaz.

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşıması gereken kriterler: İdare tarafından ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin kriter belirtilmemiştir.

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşıması gereken kriterler:

4.3.1. Yetkili satıcılığı veya imalatçılığı gösteren belgelere ilişkin bilgiler:

a) İmalatçı ise imalatçı olduğunu gösteren belge veya belgelere ilişkin bilgiler,

b) Yetkili satıcı veya yetkili temsilci ise yetkili satıcı ya da yetkili temsilci olduğunu gösteren belge

veya belgelere ilişkin bilgiler,

c) Türkiye'de serbest bölgelerde faaliyet gösteriyor ise yukarıdaki belgelerde belirtilen serbest bölge faaliyet belgesine ilişkin bilgiler.

İsteklilerin yukarıda sayılan bilgilerden, kendi durumuna uygun bilgi veya bilgileri belirten isteklilerin yeterlik bilgileri tablosu uygun kabul edilir. İsteklinin imalatçı olduğu aşağıdaki belgelerdeki bilgiler ile tevsik edilir.

İmalatçı Belgesi

Sanayi Sicil Belgesi

Yetkili Satıcı Belgesi

Yetkili Temsilci Belgesi

4.3.2. Satış sonrası servis, bakım ve onarıma ilişkin belgeler:

Servis onarım belgesi

4.3.3. Tedarik edilecek malların katalogları, broşürleri, fotoğraflarına ilişkin bilgiler ile teknik şartnameye cevapları ve açıklamaları:

Broşür

Katalog

Teknik Şartnameye Cevaplar ve Açıklamalar

4.3.4. Numune sunulması istenmektedir.

5. Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir.

6. İhale yerli ve yabancı tüm isteklilere açık olup yerli malı teklif eden istekliye ihalenin tamamında % 15 (yüzde on beş) oranında fiyat avantajı uygulanacaktır.

7. İhale dokümanı EKAP üzerinden bedelsiz olarak görülebilir. Ancak, ihaleye teklif verecek olanların, e-imza kullanarak EKAP üzerinden ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.

8. Teklifler, EKAP üzerinden elektronik ortamda hazırlandıktan sonra, e-imza ile imzalanarak, teklife ilişkin e-anahtar ile birlikte ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.

9. İstekliler tekliflerini, her bir iş kaleminin miktarı ile bu iş kalemleri için teklif edilen birim fiyatların çarpımı sonucu bulunan toplam bedel üzerinden teklif birim fiyat şeklinde verilecektir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekli ile birim fiyat sözleşme imzalanacaktır.

10. Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

11. İstekliler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir.

12. Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

13. Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 120 (YüzYirmi) takvim günüdür.

14.Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15. Diğer hususlar:

Teklif fiyatı ihale komisyonu tarafından aşırı düşük olarak tespit edilen isteklilerden Kanunun 38 inci maddesine göre açıklama istenecektir.

SONSÖZ

Gazetemizi Sosyal Medya Hesaplarımızdan Takip Edebilirsiniz

Sonsöz Gazetesi
sonsoz.gazetesi
Sonsoz_Ankara
www.sonsoz.com.tr



Frekanslarla Bağımlılığa Karşı “BİOREZONANS TERAPİSİ”

SİGARAYI bırakmak için onlarca yöntem denedi ama hiçbirinde başarılı olamadı. Ta ki 2008 yılında bir arkadaşının önerisiyle biorezonans terapisiyle tanışana dek. Bugün hem kendi merkezinde danışanlarına destek oluyor hem de sağlıklı yaşamı toplum düzeyinde yaygınlaştırmak için çalışıyor.



ÇAVUŞ IŞIK

tığımda sigarayı bırakmıştım. Bırakalı yaklaşık 18 yıl oldu.

“EKG, BİOREZONANS OLAYIDIR”

- Tek seansta mı bıraktınız?

- Hülya Hokkaömeroğlu:

Kırk beş dakikalık bir seansta bıraktım. Kontrole gitmeye gerek duymadım. O günden sonra biorezonans çok hoşuma gitti. İnsan sağlığına zarar vermeden kendi bünyesi ile düzeltilmesi ilginç gelmişti. Yavaş yavaş araştırmaya başladım. Gelir İdaresi Başkanlığı'nda (GİB) çalışırken GİB'in eğitimine geçtim. Eğitim işleriyle uğraşırken alanımı değiştirdim. Sosyolojiye ve psikolojiye merak sarıdım. Bu yönde eğitimler almaya başladım. Sosyoloji eğitimimi tamamladım. Şimdi yüksek lisans yapmayı planlıyorum. Klinik psikoloji ya da uygulamalı psikoloji alanları ilgi alanıma giriyor. Emekliliğimden ilk işim aldığım bu eğitimleri -10 yıllık süreçte bayağı eğitim aldım- değerlendirmek için kendime biorezonans ile ilgili sigara bırakma merkezi açma girişimlerinde bulundum. Değişik cihazlar var, dünyada 140'a yakın belki daha fazla biorezonans cihazı var. Bunlar Almanya'da tıpta tamamlayıcı olarak kullanılıyor. Bizim tıbbımızda da kullanılıyor. Genel tıpta da kullanılıyor. EKG dediğimiz şey mesela bir biorezonans olayıdır. Gittiğimizde geçmişte kalp krizi geçirmiş miyiz diye baktıkları şeyi oradaki frekansları ölçerek çözümlüyorlar. Emeklilik işlemlerinden sonra büyük bir zevkle küçük bir ofis açarak sigarayı bırakmak isteyen kişilere yardımcı olmaya başladım.

SAĞLIK BAKIMLIĞI TEDAVİ AMAÇLI KULLANMIYOR

- Biorezonans terapisi, sigara bağımlılığı dışındaki bir bağımlılık türünde de kullanılıyor mu?

- Hülya Hokkaömeroğlu: Sigara bırakma, çok yüzeysel bir kısmı, sosyal medyada daha çok gündeme gelen kısmıdır. Üç bin çeşit hastalığın teşhis ve tedavisinde Almanya'da kullanılıyor. Vücuttaki organların frekansı bozulduysa normal standart frekanslarının üstüne ya da altına geldiyse buna hastalık denir. Hastalık modern tıpta semptomlar ortaya çıktığında tespit edilebilir. Frekans tıbbındaysa yani biorezonans cihazları ile çok milimetrik kaymalar bile tespit ediliyor. Belki 10 yıl sonra ortaya çıkacak hastalıkların tespit edilme şansı var. Şu anda Sağlık Bakanlığı bu tedavi amaçlı kullanmıyor. Bu arada ben bir doktor değilim. Hiçbir şekilde teşhis

Hülya HOKKAÖMEROĞLU
Biorezonans Terapisti

ve tedavi yapmıyorum. Biorezonansın Almanya, Avrupa, Rusya ve Çin'de çok yoğun kullanıldığını gördüm. Biorezonans cihazları sadece tıbbi cihazlar olarak değerlendirilmez. Kişisel kullanım cihazları da vardır. Mesela boynuma taktığım kolye bir frekanstır. Bu benim bünyemdeki bozuk frekansları dengeliyor. Enerji dediğimiz olay aslında bir frekans olayıdır. Kişisel kullanım için biorezonans cihazları da vardır. Kişiyi özel küçük çakmak, cep telefonu büyüklüğünde değişik cihazlar da vardır. Hepsini devasa tıbbi cihazlar olarak algılamayalım.

“MODERN TIP VE TEKNOLOJİK TIP MUTLAKA OLACAK”

- Biorezonans terapisi bilimsel dayanaklarının yetersiz olduğu gerekçesiyle eleştiriliyor. Bu eleştirileri nasıl değerlendiriyorsunuz ve terapinin etkinliğini hangi yöntemlerle ölçüyorsunuz?

- Hülya Hokkaömeroğlu: Bu konuda yapılan araştırmalar var. Bazı üniversiteler bu konuda kürsüler kurmaya başladı. Frekans tedavisinin eleştirilmesinin sebebi; modern tıp gördüğü semptomlar üzerinden yürümeyi tercih ediyor. Mısırlılara da Osmanlı'nın tarihi gelişiminde baktığımızda şifahanelerde sesle tedavi, müzikle tedavi yapıldı. İnsanların belli frekanslara tabi tutularak tedavi edildiği görülmüştür. Eskiden şifahanelerimiz vardı. Şimdi hastanelerimiz var. Kişisel olarak modern tıbbın ilaçla tedavi değil süreklilik yaratmasına inanıyorum. Şeker hastalığı, tansiyon tedavi edilmiyor, ömür boyu ilaca mahkum oluyoruz. Umarım gelişmeler hızlanır. Elli yılda bu gelişmeler olduysa, bundan sonraki süreçte 15-20 yıl içinde frekans tedavisinin tıbbi tamamlayan bir unsur olacağını inanıyorum. Modern tıp ve teknolojik tıp mutlaka olacak ama bu da onu var gücüyle destekleyecek. Alternatif tıpla karıştırılıyor. Alternatif tıp, tıbbin çaresiz kaldığı, artık hiçbir umudun olmadığı yerlerde ot, yiyecek, içecek yönüne sevk edilme, çaresizliğin verdiği “Ne isterseniz onu yapın” olayıdır. Bu, alternatif tıp değildir. Almanya'da “tamamlayıcı tıp” diye geçer. “Alman tıbbi” diye de geçiyor. Bir yenilik geldiğinde bunu mutlaka eleştirenler olacak. Herkes olduğu gibi kabul ederse gelişme olmaz. Birileri mutlaka ekşiğini bulmalı, yanlış yönünü görmeli ki bu çalışmalar da gelişsinsin.

“BAĞIMLILIK BAŞLADIĞI YERDE BİTMİYOR”

- Sigara bağımlılığı aslında psikolojik bir alışkanlık. Biorezonans terapisi bu çok katmanlı bağımlılıkla nasıl başa çıkıyor? Nikotin yoksunluğunun yanında davranışsal olarak bağımlılığa bir etkisi oluyor mu? Alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı olan kişiler üzerinde ne gibi etkileri olu-

yor?

- Hülya Hokkaömeroğlu: Bağımlılık terapilerinde tamamen kullanılabilir. Uyuşturucu ya da diğer maddelerin kullanımında biorezonans tedavi edici ve destek amaçlı kullanılıyor. Ama bunun bir klinik psikolog eşliğinde yapılması lazım. Uyuşturucu ciddi bir iştir. Uyuşturucu konusunda çalışan klinik psikolog arkadaşlarımız var. Bu tabii ki bir psikolog, psikiyatrist eşliğinde yapılması gereken ciddi bir çalışma. Evet, yardımcı oluyor. Vücuttaki farklı frekansları nötrleyerek kişinin bağımlılığını ortadan kaldırıyor. Bağımlılık sadece bir maddeye karşı değildir. Yeme bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı. Hatta çok daha ileri gider; priz bağımlılığı ve Wi-Fi bağımlılığı vardır. Alışkanlıkla bağımlılığı ayırt etmek lazım. İnsanların her gün yaptığı her şey bağımlılık değildir. Yoksunluk duygusu, acı ve üzüntü veriyorsa buna bağımlılık denir. Her gün yüzümüzü yıkıyoruz. Bu, bir alışkanlıktır. Yüzünüzü yıkamadığınız gün acı çekmezsiniz. Ama bağımlı olduğumuz şeyi yapamadığınızda mesela cep telefonunuza bağımlıysanız, o sizden biraz uzak kaldığında huzursuzluk ve rahatsızlık duyuyorsanız bu bir bağımlılıktır. Günümüzde gençlerin düştüğü en büyük handikaplar sosyal medya, internet vs. Mesela porno bağımlılığı çok ciddi bir boyutta. Çocukların 14-15 yaşlarında porno izlemeleri ahlakı yönü bir kenara bırakırsak frontal loblarının gelişimini etkiliyor. Beyinde farklı snapların açılmasına neden oluyor ve bu çocukların ileriki hayatlarında da bu bağımlılık noktaları tamamen kaybolmuyor. Ne yaparsak yapalım bağımlılık hiçbir zaman tedavi edilmez. Sadece askıya alınır. On sekiz yıl önce sigarayı bıraktım. Bugün kendimi zorlar, 4-5 tane üst üste içersem beynim bunu hatırlayacak. Çünkü eski bir bağımlıyım. Danışanlarım önce bağımlılığın ne kadar ciddi bir şey olduğunu anlatmaya çalışıyorum. “Sigarayı bıraktıktan sonra ne olacak?” diye bir daha denememeleri konusunda dikkatli olmalarını istiyorum. Üç-dört ay kendilerini takip ediyorum. Kendilerine o gücü veremeye çalışıyorum. Çünkü bağımlılık başladığı yerde bitmiyor. Başladığı gibi bitmiyor. Bazen duyurur “Yirmi yıldır sigara içmiyorum. Bir tane içtim, hiç ara vermemiş gibi içiyorum”.

Çok küçük yaşta sigaraya başlayanlardan değilim, üniversite bittikten sonra sigara içenlerdim. Çok Yeşilaycı biriyken bir anda sigara bağımlısı oldum. Bırakmayı her denediğimde daha fazla sigara içmeye başladım. Sonra bırakmaktan vazgeçtim. Çünkü sigarayı bırakmadığımı, tam bağımlı olduğumu kabul ettim. Bırakmak için çare arıyordum. Çünkü babamı 58 yaşında, çok genç bir yaşta kaybettim. Çok sigara içen bir

Biyorezonans Terapisti Hülya Hokkaömeroğlu, üç paket sigara içtiği günlerden terapistliğe uzanan yolculuğunu ve frekanslarla yürütülen bağımlılık mücadelesini SONSÖZ'e anlattı.

insandı. Karaciğer kanserinden kaybettik. Kırk yedi yaşında hastalığı başladı. Elli sekiz yaşında doğum gününde babamızı kaybettik. Çocuğumun bir cümlesi beni çok üzmüştü. “Anne sen de 58 yaşında ölersen ben 28 yaşında olurum.” demişti. Sekiz yaşındaydı. “Büyümüş olurum, dünyada yalnız kalmam.” gibi bir cümle sarf etmişti. Ondan sonra sigarayı bırakma arayışına girdim. Biorezonans terapisi ne inanmayarak gittim. Bazıları “Gerçekten oluyor mu olmuyor mu?” diye soruyor. Olabileceğine ihtimal vermiyordum ama oradan çıktuktan sonra eve gittim, yemeğimizi yedik içtik. Çocuklar fark etti “Anne sen sigara içmiyorsun” dediler. O zaman sigara içmediğimi fark ettim. Tam tiryakiydim. Günde üç paket sigara içen bir insandım. Yedi-sekiz saat sigara içmediğimi fark etmemiştim. Sonra çok ilgimi çekti. Frekansları kaydırma yöntemiyle vücuttaki nikotin frekansı diyelim ki 95 hertz titriyor. 95 Hz kaydırarak sizde nötrleme yapıyor. Ama nikotin vücuttan silinmiyor. Ömür boyu da silinmeyecek. Yarınla ömrü var. Mesela vücudumuzda beş miligram nikotin var. Yirmi bir gün sonra 2,5'e düşecek. Kırk iki gün sonra 1,25'e düşecek. Hep yarınla olacak ama hiç sıfırlanmayacak. Bu hiçbir zaman bitmeyecek. Örneğin sigarayı bırakıp bir buçuk yıl sonra bir sigara içerek tekrar sigara içmeye başlayan bir insanın beyni bunu hatırlıyor. Çünkü sigara içtiğimizde dopamin merkezimiz uyarılıyor. Dopamin merkezimiz uyarıldığında haz duyuyoruz. Belli bir süre sonra dopamin bizi mutlu ediyor. Bu dopamin mutluluğu düşmeye başladığında beyin “Dopamin düşüyor. Bir şey beni mutlu etmişti” diyor. Sizi dürtmeye başlıyor. Sigara içenler kıpırdar ya da rahatsız olur sigara içme saati geldiğinde. “Sigara içmeye gideceksin” dersiniz karşınızdaki insana. Beyin orada dürtüyor “Bir şey veriyordun sen bana?” diye. Beynin derdi nikotin ya da başka bir şey değil. “Sen bana bir şey gönderiyorsun, ben mutlu oluyordum” diyor. O arada sigarayı yakıyorsunuz. Beyin diyor ki “Tamam, işte buldum buydu.” Bu bir çark hâlinde sürekli dönüyor. Vücuttaki dopamin düşüyor. Dopamini tetikleyen nikotini tekrar istiyoruz. Orada bir rahatlama oluyor. Vücuttaki nikotin düşüyor. Tekrar beyin seni dürtüyor. Kalkıyorsun sigara içiyorsun. Sigarayı bıraktığımızda orada bir boşluk oluşuyor. Bu boşluğu doldurmak için yerine su, meyve, el alışkanlığı (tespih, anahtarlık), eldeki birkaç saniyelik boşluğu

doldurmak için bir şeyler öneriyoruz. Çünkü beyin boşluk sevmesiz. Siz oradan sigarayı aldığınız oraya bir şey koymamız lazım. Oraya bir şey koymazsanız sizi çok çabuk sigaraya geri çevirir. Bu şekilde bırakıyoruz.

“SİGARAYI ZORLA BIRAKTIRAMAYIZ”

- Danışanlarınız arasında hangi yaş grubu çoğunlukta?

- Hülya Hokkaömeroğlu: Genelde 35-40'dan sonraki yaş grubu geliyor, 75'e kadar çıkıyor. Türk Sanayici ve İşadamları Vakfı (TÜSİAV) Başkanımız Sayın Veli Sarıtoprak'a da Şubat'ın 8'inde sigarayı bıraktırdık. Elli küsur senedir günde üç paket sigara içiyordu. Tek seansta bıraktı. Onun bırakması beni ekstra mutlu etti. Çünkü torunları çok mutlu oldu. Kendisi çok değer verdiğim bir insandır. Türkiye'nin değerlerinden biridir. Ara ara “Canınız istiyor mu? Bir stres yaşıyor musunuz?” diye kontrol ettim. Çok istekliydi ve kolay bıraktı. İstekli kişilerde bu daha kolay oluyor. Baskıyla gelen kişiler genelde başarılı olamıyor. Mesela annesi elinden tutup çocuğunu getiriyor. Kişi çok başarılı olamıyor. Çünkü kişinin kendisinin karar vermesi lazım. Karar verdikten sonra psikolojik desteğe ve diğer desteklere varız ama kişi karar vermezse o kişiye sigarayı zorla bıraktıramayız.

- SİZ TÜSİAV'ın Sağlıklı Yaşam Platformu'nun Başkan Yardımcısıyınız. Bireysel danışmanlık çalışmalarınızın dışında toplumsal düzeyde TÜSİAV bünyesinde ne gibi sağlıklı yaşam çalışmaları yapıyorsunuz?

- Hülya Hokkaömeroğlu: TÜSİAV Sağlıklı Yaşam Platformu Başkan Yardımcısı olarak altı aydır görevdeyim. Bazı faaliyetler ve doktor arkadaşlarımızla birlikte diğer dernekler, Toplumsal Uzlaşma Vakfı ve TÜSİAV çatısı altında toplantılar yapıyoruz. Üyelerimize zaman zaman sağlıklı yaşamla, biorezonansla, sağlıklı yaşamı destekleyen gıda takviyeleriyle ilgili bilgilendirmeler, nefes terapileri yapıyoruz. Bu aralar yaz tatili olduğu için küçük gruplar hâlinde bir araya gelerek söyleşiler ve yapıyoruz.

- Son olarak eklemek istediğiniz bir şey var mı?

- Hülya Hokkaömeroğlu: Bu sıcak yaz gününde beni ziyaret ettiğiniz için çok teşekkür ediyorum. Ayaklarınıza sağlık. Çalışmalarınızda başarılar diliyorum. Sigarayı bırakmak isteyen kim varsa kapım her zaman açık. Elimden gelen desteği veririm.

