

Yalova'da terör örgütü DEAŞ'a yönelik operasyonda 3 polisimiz şehit oldu



YALOVA/ANKARA (AA)- İçişleri Bakanı Ali Yerlikaya, Yalova'daki operasyonda DEAŞ'lı teröristler tarafından açılan ateş sonucu 3 polisin şehit olduğunu, 8 polis ile bir bekçinin yaralandığını bildirdi. Operasyonda 6 terörist de ölü ele geçirildi. >> S. 5

Gazetemizi Sosyal Medya Hesaplarımızdan Takip Edebilirsiniz
f **Sonsöz Gazetesi**
@ **sonsoz.gazetesi**
X **Sonsoz_Ankara**
www.sonsoz.com.tr
youtube.com/c/SonsozGazetesi06



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

90. Büyük Atatürk Koşusu'nda Ankara tek yürek oldu

GAZİ Mustafa Kemal Atatürk'ün 27 Aralık 1919'da Ankara'ya gelişinin 106. yıl dönümü dolayısıyla düzenlenen 90. Büyük Atatürk Koşusu, başkentte büyük bir coşku ve yoğun katılımla gerçekleştirildi. Cumhuriyet'in temellerinin atıldığı Ankara'da düzenlenen organizasyon, sporla tarihin iç içe geçtiği anlamlı görüntülere sahne oldu.



SÜMER TAŞKIRAN



>> HABERİ 4. SAYFADA

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.

30 ARALIK 2025 SALI

Yıl: 50 - Sayı: 17534 • Fiyatı: 5 TL
www.sonsoz.com.tr



"Eli kanlı canilerle mücadelemizi tavizsiz şekilde devam ettireceğiz"

ANKARA (AA)- Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, "Milletimizin huzuruna ve devletimizin güvenliğine kasteden eli kanlı canilerle mücadelemizi, çok boyutlu ve tavizsiz bir şekilde devam ettireceğiz." değerlendirmesinde bulundu.

>> HABERİ 5. SAYFADA

Türkiye Fırıncılar Federasyonundan ekmeğe ilişkin açıklama



ANKARA (AA)- Türkiye Fırıncılar Federasyonu Başkanı Halil İbrahim Balcı, "Un fiyatının 950 lira-1000 lira bandına gelmesine rağmen, 2026'ya iyi bir haberle girmek için halkımızın temel gıdası olan ekmeğin konusunda bir değişiklik yapmayı düşünmüyoruz." dedi.

>> HABERİ 6'DA



Türkiye'de yağışlı gün sayısı 2025'te 86'ya düştü

ANKARA (AA)- Türkiye'de bu yıl yağışlı gün sayısı, uzun yıllar ortalamasına göre yüzde 14 azalarak 86 gün olarak gerçekleşti.

>> S. 6'DA

"Yanlış ilişkilerde kalmak yalnızlıktan daha az korkutucu"

"YANLIŞ İLİŞKİ ÇATIŞMANIN ÇOK ÖTESİNDE BİR KAVRAM"

YANLIŞ ilişkilerde ısrar etmek, çoğu zaman bireyin karşısındaki kişiden çok kendi iç dünyasıyla kurduğu bağla ilgilidir. Psikolog Melek Tüney, günümüz ilişkilerinde sıkça görülen duygusal bağımlılık, yalnız kalma korkusu ve "değiştiririm" yanılgısının, bireyleri sağlıklı ilişkilerde tutan temel psikolojik nedenler arasında yer aldığını belirtti. Tüney, yanlış ilişkinin çatışmadan ibaret olmadığını vurgulayarak, asıl ölçütün ilişkinin kişide yarattığı duygusal etki olduğuna dikkat çekti.

TOPLUMDA "yanlış ilişki" kavramının çoğu zaman yanlış tanımlandığını belirten Tüney, bu durumun sadece tartışmalı ilişkilerle sınırlı olmadığını söyledi. "Yanlış ilişki, yalnızca sorun yaşanan ilişki değildir. Asıl belirleyici olan, ilişkinin kişide yarattığı duygusal etkidir. Kişi bu ilişkide kendini değersiz, yetersiz ya da görünmez hissediyorsa, psikolojik olarak sağlıklı bir zeminden söz edebiliriz." ifadelerini kullandı.

>> HABERİ 8. SAYFADA



GONCA GÜL KONAŞ



Melek TÜNEY Psikolog



Pursaklar'da kar yağışıyla birlikte tüm ekipler sahada

HABER MERKEZİ PURSAKLAR Belediyesi, etkili olan yoğun kar yağışıyla ilçe genelinde ulaşımın aksamaması ve vatandaşların günlük yaşamlarının olumsuz etkilenmemesi için yoğun mesai harcıyor.

>> HABERİ 3. SAYFADA

EGO personeline "Acil Durum Tatbikatı"



HABER MERKEZİ ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB) EGO Genel Müdürlüğü, iş sağlığı ve güvenliği kapsamında personelin olası acil durumlara müdahale kapasitesini artır-

mak için "Acil Durum Tatbikatı" gerçekleştirdi. Tatbikat, EGO 3. Bölge Otobüs İşletme Şube Müdürlüğü yerleşkesinde teorik ve uygulamalı olarak iki aşamada yapıldı.

>> HABERİ 3. SAYFADA



Çankaya'dan yeni yaşam merkezi

HABER MERKEZİ ÇANKAYA Belediyesi tarafından hayata geçirilecek Meral Gençler Alzheimer-Demens Gündüz Yaşam Merkezi'nin temeli Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner'in ev sahipliğinde Kırkkonaklar Mahallesi'nde atıldı. >> S. 3



Mazhar Eylem ŞİMŞEK

Sayfa 2'de



Mustafa AYDEMİR

Sayfa 4'te



Abbas SATIR

Sayfa 5'te

Yoksulluk ve yoksunluğa çözüm yolları arandı



HABER MERKEZİ ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB) ve Ankara Kent Konseyi (AKK), "Neden yoksul-

luz: Yoksunluğa, Yoksunluğa Hayır" çalıştayı ile kentteki yoksulluk ve yoksunluğun çözümüne yönelik anlamlı bir adım attı. >> HABERİ 3'te



HABER MERKEZİ KEÇİÖREN Belediyesi ile İlçe Sağlık Müdürlüğü Toplum Sağlığı Merkezi iş birliğinde, çocuk gelişim merkezlerinde görev yapan eğitimcilere yönelik kapsamlı bir eğitim programı düzenlendi. >> SAYFA 3'te

Reflü şikayetleri mide fitiğinin habercisi olabilir

İSTANBUL (DHA)-Uzmanlar, mide fitiğinin çoğu zaman belirti vermeden seyredebileceğine dikkat çekerek uyardı.

>> HABERİ 2'de



Murat Sururi ÖZBÜLBÜL

Sayfa 3'te



Rıza SÜMER

Sayfa 6'da



Erden AKTOĞU

Sayfa 7'de

EMEKCİ
GÖZÜYLE**Mazhar
Eylem ŞİMŞEK****Parti Hukuku**

Ülkemizde kurulmuş olan ve siyasi faaliyetlerini sürdüren her parti "Anayasanın vazgeçilmez unsuru" sayılır. bu siyasi partiler demokratik siyasi yaşamın vazgeçilmez unsurlarıdır. Daha iyi bir yaşam biçimi için halka sorunları ve çözüm önerilerini yazılı ve sözlü açıklamalar.

Siyasi partilerin kuruluş, yetki ve görevleri anayasının 68 ve 69. maddelerinde ve 2820 sayılı Siyasi Partiler Yasası'nda düzenlenmiştir.

Ancak her durumda anayasa hükümleri paralelinde yapılmış olan Siyasi Partiler Yasası öncelikle uygulanır. Çünkü bu yasa özel bir yasadır.

Her yurttaş bir siyasi partiye üye olabilir. Parti üyeliği kendisine parti yöneticilerini seçme ve seçimlere girme hakkı verir. Partiler ilçelerde ilçe başkanlığı, illerde il başkanlığı, başkent Ankara'da genel başkanlık olarak örgütlenmişlerdir.

Sırası gelmişken işin öteki yüzüne bakalım! Siyasi partilerin genel merkez, il ve ilçe kongrelerinin delege seçimleri yargı gözetimi altında gizli oy, açık tasnif esasına göre yapılır (SPK md. 21/1). Kongre tarihlerinden 15 gün önce kongreye katılacak partili üyelerin listesi seçim kurulu başkanına, il/ilçe seçim kurulu başkanına verilir (md. 21/2). Başkan listeleri inceler, toplantı tarihinden 7 gün önce parti binasına aştırarak ilan eder (md. 21/3). Listelere 3 gün içinde itiraz edilebilir. İtiraz konusunda yargıç en geç 2 gün içinde karar verir (md. 21/4).

Yüksek Seçim Kurulu'na (YSK) itiraz olanaklıdır.

Seçim kurulu başkanı, bir başkan ve iki üyeden oluşan sandık kurulunu oluşturur. Oyunu kullanacak delege kurula kimliğini sunar. Başkan, delegeye seçim kurulu başkanınca mühürlenmiş olan listeyi verir. Kapalı bölümde oyunu kullanan partili listeyi imzalar ve uzaklaşır. Seçim sonuçları bir tutanak ile tespit edilir. Seçim yerinde tutanak ilan edilir (md. 21/9). Seçim sonuçlarına iki gün içinde itiraz edilir. İtiraz hâkim tarafından iki gün içinde karara bağlanır. Karar kesindir (md. 21/10).

2 günlük itiraz süresi hak düşürücü süredir. Durdurulamaz, kesilemez (md. 21/10). "Hâkim, seçim sonuçlarını etkileyecek ölçüde bir usulsüzlük veya kanuna aykırı uygulama nedeniyle seçimlerin iptaline karar verebilir." İptal halinde en az 2 aydan, en fazla 3 aydan uzun olmayan süre içinde seçimlerin yenilenmesine karar verebilir (md. 21/11).

Görülüyor ki kongrelerin hukuka uygun olarak gerçekleştirilip yapıp yapılmadığına, YSK olan (Anayasa md. 79) seçim kurulu yargıcı karar vermektedir. Verdiği karar kesindir. Kararlarına karşı seçim kurulu başkanlığına veya YSK başkanlığına itiraz mümkündür. İstanbul 45. Asliye Hukuk Mahkemesi, 8 Ekim 2023 tarihinde düzenlenen İstanbul il kongresini, seçime hile karıştırıldığı gerekçesiyle Medeni Kanun'un, Dernekler Kanunu'nun genel kurulun iptaline ilişkin hükmüne dayanarak iptal etmiştir. İddiaya göre, eğer düzmece değilse 3 delege başka delegeleri etkilemek için rüşvet almıştır. 2 yıl önce YSK'nun denetiminde yapılan bir seçimi iptal etme yetkisi yoktur. Yetkili kurul il seçim kurulu ve kurulun görevli yargıcıdır. Seçim kurulu yargıcı ve seçim kurulunun kararlarını ortadan kaldıramaz. CHP'ye kurulan tuzak parti hukuku değildir.

Reflü şikayetleri mide fıtığının habercisi olabilir

İSTANBUL, (DHA)- MİDE fıtığının çoğu zaman belirti vermeden seyredebileceğine dikkat çeken Gastroenteroloji Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Orhan Uzun, "Sıklıkla reflü hastalığı şikayetleri ile birlikte fark edilir. En sık görülen yakınmalar göğüs kemiğinin arkasında yanma hissi ve ağza acı su gelmesidir. Daha nadir olarak yutma güçlüğü, kusma, göğüste takılma hissi ve ağrı görülebilir. Şikâyeti olan hastalarda kilo kontrolü, yatmadan önce yemek yememek, yatış pozisyonunun baş kısmını yükseltmek ve reflüyü tetikleyen gıdalardan uzak durmak önemlidir" dedi. VM Medical Park Pendik Hastanesi Gastroenteroloji Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Orhan Uzun, mide fıtığının çoğu zaman belirti vermeden ilerleyebildiğini belirterek, reflü şikâyeti olan hastaların ihmal etmemesi gerektiğini söyledi. Mide fıtığının ne olduğundan bahseden Doç. Dr. Uzun, "Mide fıtığı, tıbbi adıyla "hiatal herni"; başta mide olmak üzere karın içi organların, göğüs boşluğu ile karın boşluğunu ayıran diyaframdaki açıklıktan göğüs boşluğuna doğru yer değiştirmesi olarak tanımlanır. Diyafram, solunumda önemli rol oynayan kas yapısında bir organdır. Yemek borusu bu yapı üzerindeki doğal bir açıklıktan geçerek mideye ulaşır. Bu açıklığın zamanla zayıflayıp genişlemesi sonucu mide ve bazı karın içi organlar yukarı doğru kayarak mide fıtığını oluşturur" diye konuştu.

'RİSK ALTINDA OLAN BİREYLER'

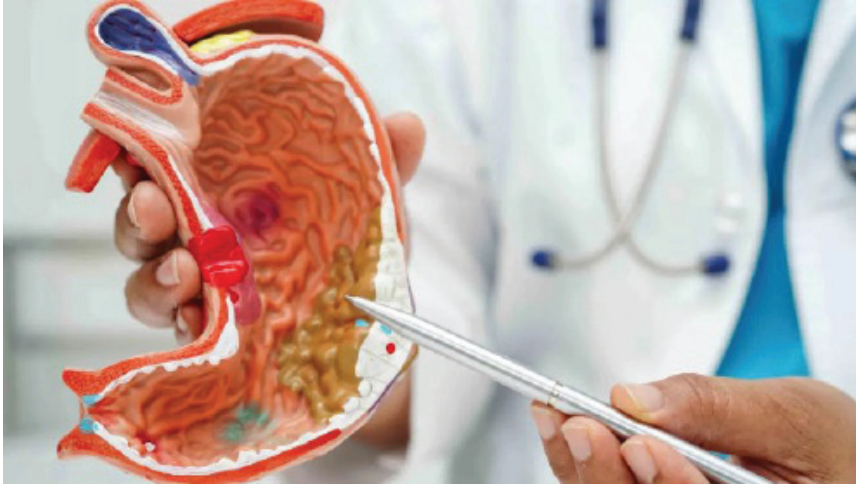
Mide fıtığının gelişmiş toplumlarda daha sık görüldüğüne dikkat çeken Doç. Dr. Uzun, "Çoğu zaman net bir nedeni saptanamasa da karın içi basıncının artması önemli bir risk faktörü olarak öne çıkıyor. Obezite ve yaşa bağlı kas kaybı en sık bilinen riskler arasında yer alırken; kadın cinsiyet, çok sayıda gebelik, daha önce yemek borusu ameliyatı geçirmesi, kronik kabızlık, KOAH, travmalar ve genetik faktörler de mide fıtığı riskini artırabiliyor" ifadelerini kullandı.

'BELİRTİ VERMEDEN İLERLEYEBİLİYOR'

Mide fıtığının çoğu zaman belirti vermeden seyredebileceğine değinen Doç. Dr. Uzun, "Sıklıkla reflü hastalığı şikâyetleri ile birlikte fark edilir. En sık görülen yakınmalar göğüs kemiğinin arkasında yanma hissi ve ağza acı su gelmesidir. Daha nadir olarak yutma güçlüğü, kusma, göğüste takılma hissi ve ağrı görülebilir. Bazı hastalarda ise kronik öksürük ve astımı taklit eden atipik belirtiler ortaya çıkabilir" dedi.

'MİDE FITIĞININ TİPLERİ VAR'

Mide fıtığı anatomik olarak dört gruba incelendiğini sözlerine ekleyen Doç. Dr. Uzun, "En sık görülen Tip 1 mide fıtığında, midenin üst bölümü göğüs boşluğuna kayar ve genellikle reflü ile birlikte görülür. Tip 2'de midenin üst kısmı yerinde kalırken, başka bir bölümü göğüs boşluğuna çıkar. Tip 3'te bu iki du-



rum birlikte görülür. Tip 4'te ise mideye ek olarak diğer karın içi organlar da göğüs boşluğuna geçer" diye konuştu.

'MUAYENE SONRASI YAPILAN TETKİKLERLE TANI KONULUR'

Teşhis konma sürecine anlatan Doç. Dr. Uzun, "Tanı, hastanın şikâyetlerinin ayrıntılı dinlenmesi ve muayene sonrası yapılan tetkiklerle konur. Reflü belirtileri ön planda olduğu için ilk tercih edilen inceleme endoskopidir. Gerekli durum-

larda ilaçlı yemek borusu filmi, yemek borusu basınç ölçümü ve 24 saatlik pH ölçümü yapılabilir. Bilgisayarlı tomografi ise rutin bir yöntem olmayıp, bazı durumlarda hastalığın tesadüfen saptanmasında veya komplikasyonların değerlendirilmesinde kullanılır" dedi.

'TEDAVİ KİŞİYE VE HASTALIĞIN TİPİNE GÖRE PLANLANIYOR'

Tedavi seçeneklerinden bahseden

Doç. Dr. Uzun, "Tedavi, mide fıtığının tipine ve hastanın şikâyetlerine göre değişiklik gösterir. Tip 1 mide fıtığında öncelik ilaç tedavisi ve yaşam tarzı değişiklikleridir. Şikâyeti olmayan hastalarda tedavi gerekmez. Şikâyeti olan hastalarda kilo kontrolü, yatmadan önce yemek yememek, yatış pozisyonunun baş kısmını yükseltmek ve reflüyü tetikleyen gıdalardan uzak durmak önemlidir. Gerekli durumlarda mide asidini azaltan ilaçlar kullanılır" ifadelerini kullandı.

'AMELİYAT GEREKTİREN DURUMLAR'

Doç. Dr. Uzun değerlendirmelerini şöyle sonlandırdı: "İlaç tedavisine rağmen şikâyetleri geçmeyen, mide ve yemek borusunda hasar gelişen hastalarda cerrahi tedavi gündeme gelebilir. Ayrıca mide fıtığının ileri tiplerinde, mide dönmesi, tıkanıklık, kanama ve delinme riski nedeniyle cerrahi tedavi önerilir. Günümüzde en sık tercih edilen yöntem kapalı (laparoskopik) ameliyatlardır. Bu yöntemle hastalar daha kısa sürede günlük yaşama dönebilmektedir."

Domates kullanarak yenilebilir aşı üretmeyi hedefliyorlar

İSPARTA(AA)- Üniversitenin Ziraat Fakültesi Bitki Koruma Bölümü'nde bilim insanları tarafından sürdürülen çalışmada, bağışıklığı güçlendiren ve enjeksiyonla yapılan aşıların domatesleri yiyen kişiler tarafından ağız yoluyla alınması hedefleniyor. Olası salgın hastalık dönemlerinde bu yöntemin koruyuculuk sağlaması ve geniş kitlelere kolayca uygulanabilir bir aşı alternatifi sunması amaçlanıyor.

"BİTKİYİ AŞI OLARAK KULLANMAYI HEDEFLİYORUZ"

Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Ziraat Fakültesi Bitki Koruma Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Bayram Çevik, 20 yıldır görev yaptığını, fakültede birçok çalışma yürüttüklerini söyledi. Bunlardan birinin de şu an üzerinde çalıştıkları domatesten yenilebilir aşı üretimi olduğunu ifade eden Çevik, Covid-19 salgınıyla birlikte yeni arayışlar ortaya çıktığını belirtti. Domatesi aşı olarak kullanmaya odaklandıklarını dile getiren Çevik, "Diğer sektörlerde olduğu gibi yenilebilir bitkiler üzerinden de aşı geliştirme çalışmalarına başladık. Covid-19 aşısında kullanılan proteini bitkiye gen aktarım teknikleriyle aktarıyoruz. Bitkinin bu proteini üretmesini sağlayarak, aşı olarak kullanmayı hedefliyoruz." dedi.

BAĞIŞIKLIK YANITI FARELER ÜZERİNDE TEST EDİLECEK

Çevik, Kovid proteinini üreten transgenik (Bir organizmanın genetik yapısına başka bir organizmadan alınan bir genin eklenmesiyle oluşturulan canlı) bitkiler elde ettiklerini belirterek, bu proteinlerin meyvede üretilip üretilmediğini incelediklerini kaydetti. Bağışıklık yanıtının fareler üzerinde test edileceğini anlatan Çevik, "Domates yiyerek aşılama çalışmasını çeşitli aşamalardan geçirerek, insan kullanımına uygun hale getirmeyi planlıyoruz." şeklinde konuştu.

Kovid-19 sürecinin sona ermesinin yeni pandemilerin yaşanmayacağı anlamına gelmediğine dikkati çeken Çevik, olası salgınlara karşı hazırlıklı olunması gerektiğini dile getirdi. Geliştirilen platformun düşük maliyetli, saklama gerektirmeyen ve tıbbi ekipman ihtiyacını azaltan bir yöntem sunduğunu anlatan Çevik, "Bu platform sayesinde gelecekte



yaşanabilecek salgınlara için ve halihazırda yurt dışından temin edilen hepatit gibi bazı aşıların yerine yerli yenilebilir aşıları üretmeyi amaçlıyoruz." ifadelerini kullandı.

"DOMATES TÜKETEREK AŞILAMA HEDEFLİYORUZ"

Projeyle insanların domates tüketerek aşılama sürecinin hedeflendiği, domatesten üretilerek protein miktarı ve tüketim dozunun ilerleyen çalışmalarla belirleneceği bilgisini paylaşan Çevik, "İlk bitkilerimizi 2022 yılında Çin'den çıkan SARS CoV-2 Wu varyantıyla ürettik. Omicron varyantı çıkınca 2022'de Omicron varyantlarının Spike proteininin RBD ve S1 bölgelerini üretmek için çalışmaya başladık. TÜBİTAK projemiz 2023 yılında desteklenmeye başladı." şeklinde konuştu. Şu ana kadar S1 ve RBD bölgelerini içeren domates bitkilerinin geliştirildiğini aktaran Çevik, şunları kaydetti: "Yaza kadar domates meyvesi üretmeyi, güz döneminde de fare deneylerini yaparak 2026 sonu 2027 yılı ilk üç ayında projeyi tamamlayacağız. Proje ekibinde İSUBU Ziraat Fakültesinden Prof. Bayram Çevik, Prof. Dr. Mehtap Şahin Çevik ve Fatma Sarıkaya, Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesinden Dr. Duygu Kumbul araştırmacı ve Prof. Dr. Mümtaz Cem Şirin ise danışman olarak görev alıyor." Ağız yoluyla alınan aşıların mukozal bağışıklığı uyardığının bilindiğini ifade eden Çevik, dünyada spray ve yenilebilir aşılar üzerine çalışmalar yapıldığını, Türkiye'de ise domatesten yenilebilir aşı konusunda ilk kez kendi ekiplerinin çalışma yürüttüğünü sözlerine ekledi.

Doku hasarına karşı aronya "doğal kalkan" olabilir

TRABZON (AA) -

Trabzon'da aronya meyvesinin özütleriyle yapılan bilimsel çalışmada, doku hasarlarına karşı koruyucu etkiye sahip olduğuna dair sonuçlar elde edildi.

Karadeniz Teknik Üniversitesi (KTÜ) akademisyenlerince yürütülen çalışma ile son yıllarda "süper meyve" olarak anılan aronyanın, vücutta oluşan doku hasarına karşı güçlü bir koruyucu etkiye sahip olduğu belirlendi.

Deney hayvanları üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, yaygın kullanılan bir kemoterapi ilacıyla doku hasarı oluşturulduktan sonra aronya özütlerinin bu hasar üzerindeki etkileri değerlendirildi.

Elde edilen bulgular, özellikle kemoterapi gibi ağır tedavi süreçlerinde ortaya çıkabilen, vücutta serbest radikaller ve antioksidanlar arasındaki dengesizlik sonucu oluşan oksidatif stresin, aronya özütleri sayesinde önemli ölçüde baskılanabildiğini ortaya koydu.

Aronya meyvesinin yüksek antioksidan içeriği sayesinde hücrelerde oluşan oksidatif hasarı azalttığı ve dokuların kendini yenileme kapasitesini desteklediği belirlendi.

KTÜ Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) birimi tarafından da desteklenen çalışmanın hem sağlık hem de doğal



ürünlerin geliştirilmesine yönelik yeni projelere katkı sunması hedefleniyor.

- "OKSİDATİF HASARI ENGELLEMEDE ÇOK ETKİLİ"

KTÜ Fen Fakültesi Biyokimya Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sevgi Kolaylı, AA muhabirine, üniversite olarak arı ürünleri dışında doğal ürünlere yönelik de çalıştıklarını söyledi.

Özellikle arıların bal topladığı çiçekleri çalıştıklarını belirten Prof. Dr. Kolaylı, "Bunlardan bir tanesi de aronya. Aronya çok koyu renkli bir meyve. Koyu renkli meyveler ve sebzeler antioksidanlarca ve antosiyaninlerce zengin bileşikler ve bunlar oksidatif hasarı engellemede çok etkili." diye konuştu.

Kolaylı, aronyaya yönelik çalışmalara 2 yıl önce başladıklarını belirterek, "Akçaabat ilçesinde üretim yapılan bir aronya bahçesi var. O aronya bahçesinin

den iki sene önce aldığımız aronya meyvelerinden bir özüt hazırladık. Bu özütün deney hayvanlarında yine oksidatif hasarından dokuları koruyucu etkisini inceledik." dedi.

- YAŞLANMA KARŞITI ÖZELLİKLERE SAHİP

Çalışmayı, KTÜ Tıp Fakültesinde görevli akademisyenlerle birlikte yürüttüklerini aktaran Kolaylı, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Deney hayvanları üzerinde bir kemoterapi ilacıyla doku hasarı oluşturduktan sonra 'aronya ne kadar koruyor, tedavi ediyor mu' diye inceledik ve çok güzel sonuçlar aldık. Bu aynı zamanda KTÜ BAP tarafından desteklenen bir proje. Proje tamamlandı. Elde ettiğimiz veriler şu anda makaleye dönüşüyor."

Aronyanın odunsu bir yapısı olduğuna değinen Kolaylı, aronyadan geliştirilecek ürünler, marmelatlar ve kremlerin gelecekte ilgi çekebileceğini ifade etti.

Prof. Dr. Kolaylı, çalışmada dikkati çeken bir diğer önemli bulgunun ise aronyanın yaşlanma karşıtı özelliklere sahip doğal bir koruyucu olduğunu da sözlerine ekledi.

Olası salgın durumunda izolasyon, beslenme ve barınma koşulları önceden planlanmalı

İSTANBUL (AA) - Medipol Acıbadem Bölge Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Hüsrev Diktaş, salgın hastalıkların, yalnızca fiziksel sağlığı tehdit etmediğini, aynı zamanda toplumda ciddi sosyolojik ve psikolojik sorunlara yol açtığını belirtti. Hastaneden yapılan açıklamaya göre, Covid-19 salgını, bir virüsün sadece bedeni değil, ekonomiyi, psikolojii ve sosyal hayatı nasıl etkileyeceğini gözler önüne sermişti. Doç. Dr. Hüsrev Diktaş, 27 Aralık Uluslararası Salgına Hazırlık Günü dolayısıyla uyarılarda bulundu. Açıklamada görüşlerine yer verilen Diktaş, hazırlığın sadece devlet değil, bireyin de görevi olduğunu belirtti. Salgınlara yalnızca fiziksel sağlığı tehdit etmediğine dikkati çeken Diktaş, bu süreçlerin toplumda ciddi sosyolojik ve psikolojik sorunlara yol açtığının altını çizdi. Diktaş, salgın dönemlerinde günlük yaşamın aksadığını, ekonomik kayıpların arttığını ve toplum genelinde stres düzeyinin yükseldiğini ifade etti.

Salgınlara hazırlığın ilk adımının doğru bilgi olduğuna değinen Diktaş, şunları kaydetti: "Salgına yol açabilecek hastalıklar hakkında güvenilir kaynaklardan bilgi edinmek son derece önemlidir. Bu noktada ülkemizde en güvenilir kaynak her zaman Sağlık Bakanlığının ve



rileri ve uyarılarıdır. Salgınlara kontrol altına alınmasında aşılar kritik rol oynuyor. Grip, zatürre ve çocukluk çağı aşıları mutlaka düzenli şekilde yaptırılmalıdır. Covid-19 salgınının kontrol altına alınmasındaki en önemli faktörlerden biri aşılama idi. Aşıların güvenli ve etkili bir korunma yöntemi olduğunu hep birlikte yaşadık." Diktaş, salgın dönemlerine bireysel hazırlığın da büyük önem taşıdığını ifade ederek, "Evlerde maske, ateş ölçer gibi temel ekipmanların bulundurulması gerekir. Olası bir salgın durumunda izolasyon, beslenme ve barınma koşullarının önceden planlanması önemlidir." değerlendirmesinde bulundu.

Salgına mücadelede insan kaynağının korunması hayati olduğunu vurgulayan Diktaş, sağlık çalışanlarının aşılanmasının ve maske, gözlük, siperlik, koruyucu önlük gibi ekipmanların eksiksiz kullanılması salgın yönetiminin temel unsurlarından olduğunu ifade etti.



Keçiören Belediyesi'nden çocuk gelişimi için nitelikli eğitim

■ HABER MERKEZİ

KEÇİÖREN Belediyesi ile İlçe Sağlık Müdürlüğü Toplum Sağlığı Merkezi iş birliğinde, çocuk gelişim merkezlerinde görev yapan eğitimcilere yönelik kapsamlı bir eğitim programı düzenlendi. Geleceğin teminatı olan çocukların eğitim hayatına sağlıklı ve güvenli bir başlangıç yapabilmesi amacıyla planlanan program, Keçiören Kaymakamlığı Toplantı Salonu'nda gerçekleştirildi.

Sağlık ve çocuk gelişimi alanlarında uzman isimlerin katkı sunduğu eğitimde, teorik bilgilerin yanı sıra sahada karşılaşılan örnek vakalar üzerinden uygulamaya dönük paylaşımlar yapıldı. Eğitimcilere, günlük çalışmalarında kullanabilecekleri pratik bilgiler aktarılırken, mesleki farkındalıklarının artırılması hedeflendi.

Çocuk gelişiminde nitelikli hizmet hedefi. Programın açılışında yapılan değerlendirmelerde, çocuk gelişim merkezlerinde sunulan hizmetin kalitesini yükseltmenin önemine dikkat çekildi. Sahada görev yapan eğitimcilerin bilgi ve donanımını güçlendirmeye yönelik bu tür eğitimlerin sürekliliğinin, çocukların gelişimine doğrudan katkı sağladığı vurgulandı. Keçiören Belediyesi ile İlçe Sağlık Müdürlüğü Toplum Sağlığı Merkezi iş birliğiyle hayata geçirilen programın disiplinli bir anlayışla hazırlanmasına önem verildi.

Çankaya'dan yeni yaşam merkezi



■ HABER MERKEZİ

ÇANKAYA Belediyesi tarafından hayata geçirilecek Meral Gençler Alzheimer-Demens Gündüz Yaşam Merkezi'nin temeli Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner'in ev sahipliğinde Kırkkonaklar Mahallesi'nde atıldı. Törene, CHP örgütleri, belediye yöneticileri, sivil toplum kuruluşu temsilcileri ve çok sayıda vatandaş katıldı.

Başkan Güner, yaptığı konuşmada: "Elbette vefamızı büyüklere göstereceğiz, gençlerimizin yanlarında olup onları geleceğe emin adımlarla hazırlayacağız, her kesimden yurttaşımızın sosyal kültürel yaşamdan kopmaması için, sağlıklı bireylerin yetişmesi için, yaşam kalitesinin Çankaya'da artarak sürmesi ve sosyo-ekonomik gelişmişlik sıralamasında bu yıl birinci olan Çankaya'nın bundan sonra da bu durumunu sürdürmesi için hep birlikte el ele birlikte mücadele edeceğiz." dedi.

SONSÖZ
GÜNLÜK SİYASİ GAZETE
Yıl: 50
Sayı: 17534
30 ARALIK 2025
SALI
web: www.sonsoz.com.tr * e-mail:sonsozgazetesi06@gmail.com

SONSÖZ Gazetecilik Matbaacılık Reklamcılık İnş. San. ve Tic. Ltd. Şti. Adına İmtiyaz Sahibi:

Abdi PEHLİVAN

Tüzel Kişi Temsilcisi : Bahar Pehlivan YEDİER
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü : M. Umut KARAKÜLAH
Haber Müdürü: Suat ÖZER

Spor: Yalçın ERCAN

Sayfa Sekreteri : Birsen DÜZEN

Hukuk Müşaviri: Av.Mehmet Necati YÜZER

İstanbul Temsilcisi
Murat KENDİRLİ
(0532) 521 62 17
İzmir Danışmanı
Öğuzhan KAVAKLI
(0542) 422 71 80
Karadeniz Temsilcisi
Kemalettin TANGAL
(0544) 397 92 51
Sivas Temsilcisi
Yurdal EPSİLELİ
(0546) 889 58 58

İDARE 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: 29 Aralık 2025 Pazartesi

İLAN VE REKLAM TARİFESİ

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

EGO personeline “Acil Durum Tatbikati”

Ankara Büyükşehir Belediyesi (ABB) EGO Genel Müdürlüğü, olası acil durumlara karşı hazırlık seviyesini artırmak amacıyla yaklaşık 90 personelin katıldığı tatbikat düzenledi.

■ HABER MERKEZİ

ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB) EGO Genel Müdürlüğü, iş sağlığı ve güvenliği kapsamında personelin olası acil durumlara müdahale kapasitesini artırmak için “Acil Durum Tatbikati” gerçekleştirdi. Tatbikat, EGO 3. Bölge Otobüs İşletme Şube Müdürlüğü yerleşkinde teorik ve uygulamalı olarak iki aşamada yapıldı.

Yaklaşık 90 personelin katıldığı tatbikatta, yangın, kurtarma, tahliye ve ilk yardım senaryoları eşliğinde müdahale süreçleri uygulamalı olarak gösterildi. Oluşturulan ekipler, olası acil durumlara karşı koordinasyon ve müdahale kabiliyetlerini pekiştirdi.

“TATBİKAT İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİNE VERDİĞİMİZ ÖNEMİN GÖSTERGESİ”

EGO 3. Bölge Otobüs İşletme Şube Müdürü Süleyman Çakır, tatbikat hakkında yaptığı açıklamada, “Her yıl düzenli olarak gerçekleştirdiğimiz Acil Durum Tatbikati’nı 3. Bölge Şube



Müdürlüğü'müzde başarıyla tamamladık. Tatbikata yangınla mücadele, kurtarma, tahliye ve ilk yardım ekiplerimiz aktif olarak katıldı. Gerçekleştirilen çalışma personelimizin bilinç düzeyini artırırken, ekiplerimizin olaylara hızlı ve etkili müdahale

yetkinliğini güçlendirdi. Bu tatbikat, kuruluşumuzun iş sağlığı ve güvenliğine verdiği önemin somut bir göstergesidir” dedi.

EGO Genel Müdürlüğü, benzer eğitim ve tatbikatları kent genelindeki diğer birimlerinde de sürdürecektir.

Pursaklar'da kar yağışıyla birlikte tüm ekipler sahada

■ HABER MERKEZİ

PURSAKLAR Belediyesi, etkili olan yoğun kar yağışıyla ilçe genelinde ulaşımların aksamaması ve vatandaşların günlük yaşamlarının olumsuz etkilenmemesi için yoğun mesai harcıyor.

Pursaklar Belediyesi ana arterler, sokaklar, okul çevreleri, hastaneler ve kamu binaları başta olmak üzere ilçenin dört bir yanında yoğun bir çalışma yürütüyor. Kar küreme, tuzlama ve buzlanma-ya karşı önleyici çalışmalar titizlikle gerçek-



leştiriliyor.

Sürücülerin ve yaların güvenli bir şekilde günlük yaşamlarını devam ettirebilmeleri için yoğun mesai harcadıklarını belirten Belediye Başkanı Ertuğrul Çetin; “Kar yağışına karşı ekiplerimiz, saha çalışmalarını aralıksız sürdürüyor. Hem-

şehirlerimizin güvenliği ve günlük yaşamlarının aksamaması için karla mücadelede tüm imkanlarımızı seferber ettik. Merkez kırsal fark etmesizin ilçemizin her noktasında 7/24 esasına göre çalışıyoruz. Amacımız, vatan-

daşlarımızın kış şartlarından en az düzeyde etkilenmesini sağlamak. Vatandaşlarımızdan gerekli olmadıkça özel araçlarıyla trafiğe çıkmamalarını ve herhangi bir olumsuzluk durumunda belediyemize ulaşmalarını rica ediyorum.” dedi.

Pursaklar Belediyesi yetkilileri, özellikle gece saatlerinde buzlanma riskine karşı ekiplerin teyakkuz halinde olduğunu belirterek, vatandaşların herhangi bir olumsuzluk durumunda belediyenin çağrı merkezine ulaşabileceklerini ifade etti.

Yoksulluk ve yoksunluğa çözüm yolları arandı

■ HABER MERKEZİ

ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB) ve Ankara Kent Konseyi (AKK), “Neden yoksuluz: Yoksunluğa, Yoksunluğa Hayır” çalıştayı ile kentteki yoksulluk ve yoksunluğun çözümüne yönelik anlamlı bir adım attı.

ABB Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı ve AKK Kent Yoksulluğu ile Mücadele Çalışma Grubu, geçtiğimiz aylarda düzenlenen “Neden Yoksuluz?” panelinin devamı niteliğindeki “Neden yoksuluz: Yoksunluğa, Yoksunluğa Hayır” çalıştaya ev sahipliği yaptı. İki gün boyunca Kocatepe Kültür Merkezi'nde “Neden Yoksuluz?” temasıyla, “Neden yoksuluz: Yoksunluğa, Yoksunluğa Hayır” vurgusunun yapıldığı çalıştaya açılış gününe; ABB eski Başkanı Murat Karayalçın, İktisat Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yalçın Karaman, AKK Başkanı Halil İbrahim Yılmaz, ABB Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanı



na, gıda yoksulluğundan yoksulluğun psikolojik etkilerine kadar birbirinden önemli tematik sunumların yer aldığı çalıştayda; çalışma grupları tarafından sorun analizi yapmak ve konuyla ilgili kalıcı çözüm yolları aramak amacıyla sonuç bildirgesi de hazırlandı.

Çalıştaya açılışında konuşan ABB Sosyal Hizmetler Daire Başkanı Ahmet Güven, “Ankara Büyükşehir Belediyesi olarak yoksulluğu; geçici yardımlarla değil, hak temelli, sürdürülebilir ve insan onurunu esas alan politikalarla ele alıyoruz” diyerek, Büyükşehir'in kent yoksulluğuyla mücadele kapsamında yürüttüğü çalışmalara değindi ve Aralık ayı

EKONOMİ VE EKOLOJİ DÜNYASI

Murat Sururi ÖZBÜLBÜL

mozbulbul@yahoo.com



Bilal Erdoğan'a Katılıyorum

Bilal Erdoğan yapmış olduğu bir konuşmada; “Topraklarımız işgal edilmeden önce, aydınlarımızın adeta kafalarının içi işgal edilmişti. Batı karşındaki bir aşağılık kompleksiyle, ‘Biz artık yapamayız, biz kaybettik, ancak biz Batı'ya benzeyerek bir yerlere gelebiliriz’; sadece dıştan benzeyerek, gelişmişliğe erişemeyeceğimizi çok net anlıyoruz. Kıyafeti giydin diye teknolojiye gelişemiyorsun. Modernitenin sadece görüntüsünü almaya çalışan bir dönem yaşadık, 200 yılı aşkın bir dönem. Geldiğimiz noktada, o aydın sınıf taşıya oldu ama yeni bir aydın sınıfı da ortaya çıkmış değil. Toplumun saygı duyduğu, sözüne itibar ettiği aynı zamanda yerli ve milli olan yeni bir aydın sınıfının yükselmesine de çok ciddi ihtiyacımız var” ifadelerini kullandı.

Doğrusunu söylemek gerekirse Bilal Erdoğan Osmanlı'nın son iki yüz yılını iyi tanımlamış ve bende bu noktaya kadar söylediklerine katılıyorum zaten.

Bu noktaya kadar söylediklerine bende katılıyorum amma ve lakin Cumhuriyet'in ve Cumhuriyeti savunan aydınların Osmanlı'nın iki yüz yıllık batı özentsi modernleşme çabalarına bir itiraz olarak ortaya çıktığından, Cumhuriyet'in, aydınlanma devrimini savunan yerli ve milli bir aydın sınıfının eseri olduğundan hiç mi hiç dem vurmamış. İşte Bilal Erdoğan ile tam da bu noktada ayrışıyoruz.

Bu makalede Bilal Erdoğan'a nerede hata yaptığımı kısaca anlatacağım, kendisini tanıyan bilen varsa elden ele zat-ı alilerine iletiversin lütfen. Ayrıca bir müsait vakitte gelsin çayımı kahvem için, kendisine bu makalenin kapsamına sığmayacak genişlikte olan Türk Çağdaşlaşmasının kısa bir özeti de yapayım. Ha ben çok meşgulüm gelemem derse davet etsin hiç yüksünmem, ben gider bir acı kahvesini içer konuyu tafsilatlı olarak kendisine de anlatırım.

Bakınız, görünen o ki memleketteki bir çok dini hassasiyeti yüksek muhafazakar genç gibi Bilal Bey'de Türk Çağdaşlaşmasını derinlemesine bilmiyor, konuyu hiç mi hiç anlamamış.

Öncelikle batılılaşma bazı Osmanlı bürokrat ve aydınlarının çabasıydı!

Cumhuriyeti kuran Türk aydınları batılılaşmayı değil çağdaşlaşma, çağdaş uygarlıkları yakalama hedefini savunuyordu. Cumhuriyet'in kurucuları hiçbir zaman batılılaşmayı bir hedef olarak koymamış, özellikle de kültürel alanda batı özentsinden uzak yerli ve milli politikalar izlemişlerdir.

Açıkça söylemek gerekirse Türk Aydınlanma Devrimini batılılaşma olarak takdim etmek hem Türk Devrimlerini ve hem de Aydınlanma Devrimi konusunu bilmemektir.

Bilal Bey önce Aydınlanma Devrimi konusu üzerinde çalışmalı ve Aydınlanma Devrimini anlamaya uğramalıdır.

Aydınlanma devrimi iki temel unsuru barındırır, bunlar:

1- Egemenliğin asiller ve din adamları sınıfından alınıp halka verilmesi, bireyin hak ve özgürlüklerine kavuşması.

2- Toplumsal karar mekanizmalarından dini ve geleneksel doğmaların çıkarılıp rasyonel akıl ve bilimsel bilginin rehber alınması.

Cumhuriyet de Türk Devrimleri de kısaca çağdaşlaşma olarak adlandırılan bu iki temel unsur üzerinde yükselmıştır. Bu iki temel unsura karşı olanların ise aydın olarak sınıflandırılması mümkün değildir.

Bilal Erdoğan “Kıyafeti giydin diye teknolojiye gelişemiyorsun” demiş ki bu noktada sonuna kadar haklı.

Aslında Osmanlı'nın da hatası tam buradaydı kılık kıyafeti değiştirdi; kaftanı bırakıp setre pantolona, sarığı bırakıp fese şapka geçti ama nafiye teknolojiye gelişemedi. Çünkü teknolojiye gelişmek için öncelikle bilim, sanat, spor ve özgürlüklerde gelişebilmen gerekir.

Yalnız bu noktada da atlamak istemediğim bir detay var o da şöyle: Türk Devrimlerinin bir unsuru olan kılık kıyafet ve şapka devrimlerinin temel amacı batılılaşmak değildi!

Bu devrimlerin aslı amacı; feodal ve sınıflı bir toplum olan Osmanlıdan kılma, her biri birer imtiyaz ifadesi olan simge ve sembollerin giyim kuşamdan arındırılması, eşit ve sınıfsız bir topluma ait yeni bir giyim kuşam çıkarttı yaratılmasıdır.

Neyse parantezi kapatıp asıl konuya dönelim, her türlü sınıfsal teknolojiyi bilim yaratmıştır ve her sınıfsal ürün aynı zamanda bir teknoloji, tasarım ve organizasyon becerisi gerektirir.

Sonuç olarak; teknolojiyi bilimsel eğitim, tasarımı sanat eğitimi ve organizasyon becerisini ise spor eğitimi yaratır. Eğitim modelinde bilim, sanat ve spor ön plana çıkarmaz, yeterli miktarda yetkin ve nitelikli insan gücü oluşturamazsan sınıfsal üretimde küresel aktörler ile yarışabilecek bir başarı asla elde edemezsin.

Cumhuriyetin kurucuları ve onların yanında olan aydınlar da zaten ilk olarak buradan başlayıp müthiş bir eğitim devrimi yaptılar, bilim, sanat ve spor temelinde yaygın bir eğitim modeli geliştirerek işe başladılar

O aydınların bu modelini görmezden gelip hatta eleştirerek medrese eğitimine dönmekten falan bahsedilenler ise aydın olmakla uzak yakın bir ilişkisi bulunmadığı gibi teknoloji geliştirmeleri de asla mümkün olmayacaktır.

ANKARA
RÜZGARİMustafa
AYDEMİR

2026'ya Girerken

2026 yılına sayılı günler kaldı. Benim okurlarımdan dileğim, dolandırılmayın. Bedava peynir'in sadece fare kapanında bulunacağını unutmayın. Dolandırıcılık, en basit tarifile "aldatma amacı ile yapılan kasıtlı eylemlerdir."

Hileli davranışlarla bir kimseyi aldatıp, onun veya başkasının zararına olarak, kendisine veya başkasına yarar sağlayan kişi bu eylemiyle dolandırıcılık suçu işlemiş olur.

Dolandırıcılar, her şeyi istismar ederler. Yalancılar, hayatlarını yalan üzerine kurmuşlardır. Kendilerini kamufle ederler. Kendilerini olduklarından daha yükseklerde gösterirler. Sahte ve şaşıla cv'lerini kendileri üzerinde hayranlık duyulmasını sağlamak için yalan bilgilerle donatırlar. En çok kullandıkları yöntemlerden birisi de duygu sömürüsüdür. Örnek verecek olursak, dolandırıcı, hasta olduğunu söylediği sözde yakını için duygu sömürüsü yaparak para toplar. Hasta kişiye sorulduğunda bir lira kendisinin eline para geçmediğini, ayrıca bütün masraflarının devlet tarafından karşılandığını kendisinin de böyle bir paraya ihtiyacı olmadığını söyler. Dolandırıcıya lanet eder. Hastalığı iyiye giden kişi bu durumdan üzüntü duyar ve hastalığı nükseder. Çünkü hasta için bu durum çok üzücüdür. Hasta kederinden vefat eder. Aslında dolandırıcı onun bir nevi katili olur. Hasta sağlığında dolandırıcıya sürekli beddua eder ve etrafında dolandırıcıya kastederek elinizden geleni ardınıza koymayın diyerek adeta yalvarır.

Bir de yakını hasta olmadan yakınına hasta gibi gösteren dolandırıcılar vardır. Bunların da ar damarı çatlamıştır.

Dolandırıcı, sahte ve geçersiz belgeyi geçerli olarak tanıtır insanları kandırarak parayla satar.

Dolandırıcı, bir hırdavatçıdan aldığı ve poşet içerisine kullanma talimatı ve broşür hazırlayarak koyduğu uyduruk malzemeleri tbbi malzemeymiş gibi tanıtımını yaparak fahiş fiyattan pazara sürer. Bunları yaparken asla utanmazlar yüzleri bile kızarmaz. Etraflarında da yalakaları vardır. "Ne olmuş yani zorla mı satmış" diyerek birde destek olurlar.

Dolandırıcılar sazan yakalamak için sahte resimlerle koydukları satış ilanlarına piyasa değerinin çok altında fiyatlar koyar, kurbanlarını beklerler. Oltaya gelen sazan, kelepirci bulduğunu zannettiği mal için hemen kapora çıkarır. Uyanıktır ya malı kaçırma istemez. Kaporayı ödedikten sonra ilan ortadan kalkar ve aradığı numaraya bir daha ulaşamaz. Bedava peynir sadece fare kapanında bulunur, bunu aklınızdan çıkarmayın.

Kendinizi dolandırıcılıktan koruyabilmek için, kişisel bilgilerinizi güvende tutun. Şifrelerinizi kimseyle paylaşmayın. Ve Şifrelerinizi kendinizi koruyabilmek için düzenli olarak değiştirin.

Rastgele telefon numaralarını arayarak satış yapmaya çalışan kişilere karşı uyanık olun, onlara sizi ikna edebilecekleri zamanı tanımayın. Hayır demesini öğrenin, utanmayı bir kenara bırakın.

Kendisini polis, savcı ya da asker şeklinde tanıtan dolandırıcılara asla itibar etmeyin. Basiretiniz bağlanmasın. "terör örgütüne yardımda bulundunuz" gibi ithamlarda bulunup elinizi ayağınızı do-laştırmaya çalışanları kovalayın, para talep edenleri tersleyin. Kamu görevlilerinin sizi telefonla araması ve para talep etmesi diye bir husus söz konusu dahi olamaz.

Kendisini banka çalışanı, sigortacı gibi tanıtan dolandırıcılar vereceğiniz otomatik ödeme talimatı ile faturalarınıza kolayca ödeme imkânı sağlayacakları gibi yanıltıcı bilgilerle sizin kredi ya da banka kartı numaralarınızı, şifrelerinizi, kart bilgilerinizi sizin dalgınlığınızdan veya basiretinizin bağlanmasından faydalanarak elde ettikleri bilgilerle öğrenirler. Böylece kart bilgilerinizi ele geçiren dolandırıcılar, mağdurların banka hesaplarını boşaltır, kredi kartlarından diledikleri gibi çekim yaparlar.

Alışverişlerinizde yanınızda en az iki şahit olmadan para alışverişi yapmayınız. Kenarda kuytu köşelerde duvar arkalarında araba içlerinde kimsenin olmadığı yerlerde kimseye para vermeyiniz. Yüksek sesle konuşarak para veriniz etrafınızın duymasını sağlayınız. Yapacağınız sözleşme yazılı olsun, şahitler huzurunda imzalayın. Parayı bankaya yatırın mutlaka açıklama yazın. Tanımadığınızı kişilerle bir sözleşme imzalayacaksanız o kişinin kimliğini elinize alın. TC Numarası başta olmak üzere sözleşmeye yazın ve kimliğin o kişiye ait olduğundan emin olun. Bankaya para çıkaracaksanız para göndereceğiniz kişinin kimliğini kontrol edin. Ona göre bankaya para çıkarın. Faturayı verenle parayı verenin eşleşmesine dikkat edin. Fatura Ahmet adına ise Mehmet adına ödeme yapmayın. Faturada hangi unvan var ise ödemeyi de o unvana yapın.

Kredi kartı veya banka kartlarınıza şifre girerken diğer elinizle girdiğiniz kendin üzerine örtün. Utanma belasına şifrenizi şifre ellerinizle kimsenin veremeyin.

İcra dosyanız var, vergi borcunuz var şeklinde mesaj gelirse ve para yatırmanızı istenirse itibar etmeyiniz.

Başvurunuz onaylandı krediniz çıktı şu kadar para yatırdın, bu kadar para yatırdın işlemlerinizi yapalım şeklindeki mesajlara ve aranmalara da itibar etmeyiniz.

Ben sürekli okurlarımın dolandırılmaması için yazı yazarım. Buna rağmen şu telefonları alıyorum. "Yazılarınızı okuyorum ama buna rağmen basiretim bağlandı dolandırıldım"

2026 yılında bütün okurlarıma dolandırılmamaları dileklerimi iletıyorum.

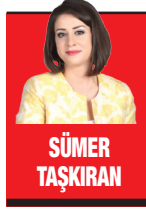
Yeni Yılınız Kutlu Olsun...

90. Büyük Atatürk Koşusu'nda
Ankara tek yürek oldu

Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün Ankara'ya gelişinin 106. yıl dönümünde düzenlenen 90. Büyük Atatürk Koşusu, binlerce sporcunun katılımıyla tarihi güzergâhta gerçekleştirildi. Sporla tarihin buluştuğu organizasyonda Ankara, Cumhuriyet'in kurucusuna olan bağlılığını bir kez daha güçlü biçimde ortaya koydu.



GAZİ Mustafa Kemal Atatürk'ün 27 Aralık 1919'da Ankara'ya gelişinin 106. yıl dönümü dolayısıyla düzenlenen 90. Büyük Atatürk Koşusu, başkentte büyük bir coşku ve yoğun katılımı gerçekleştirildi.



kanı Ahmet Karadağ ve Ankara Büyükşehir Belediyesi Genel Sekreter Yardımcısı Mustafa Kemal Çoka-koğlu verdi.

Atatürk'ün

Ankara'ya ilk adım attığı topraklarda koşan sporcular, parkur boyunca vatandaşların yoğun ilgisiyle karşılandı. Türk bayrakları ve Atatürk posterleriyle sporculara destek veren Ankaralıları, başkenti adeta kırmızı-beyaza bürüdü.

**ERKEKLERDE
DIYAR ERGÜVEN,
KADINLARDA DİLEK
ÖZTÜRK ZİRVEDE**

Büyük Atatürk Koşusu'nda erkekler kategorisinde birinciliği Diyar Ergüven elde etti. Ergüven, 29.24'lük derecesiyle bitiş çizgisini ilk sırada geçti. Ali Kaya 29.46 ile ikinci, Murat Emektar ise 29.54'lük süresiyle üçüncü oldu.

Kadınlar kategorisinde ise Dilek Öztürk, 35.08'lik derecesiyle birinciliğe ulaştı. Fatma Anık 35.57 ile ikinci, Berfin Kara 36.08 ile üçüncü sırada yarışı tamamladı. Çeşitli yaş kategorilerinde düzenlenen koşuya 2 bin 50 sporcu katıldı. Profesyonel atletlerin yanı sıra gençler ve amatör koşucular da parkurda ter döktü.

**GENİŞ KATILIM,
DUYGUSAL ANLAR**

Dikmen Keklik Pınarı'nda başlayan 10 kilometrelik yarış, Eski Ankara Garı'nda sona erdi. Yarışın startını Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürü Mustafa Çelik, Türkiye Atletizm Federasyonu Baş-

Koşu boyunca Ankara halkı parkur kenarında sporculara alkışlarla destek verirken, organizasyon birlik ve beraberlik ruhunu güçlendiren görüntüler sahne oldu. Protokol tribününde kamu kurumlarının



temsilcileri, spor camiasından isimler ve sivil toplum kuruluşlarının yöneticileri yer aldı.

Yetkililer, 27 Aralık 1919'un Türk milleti açısından bir dönüm noktası olduğuna dikkat çekerek, Atatürk'ün Ankara'ya gelişinde birlikte milli mücadelenin merkezini bu şehir olduğunu vurguladı.

"BU KOŞU SADECE BİR YARIŞ DEĞİL, BİR VEFA"

Koşuya katılan kadın sporcu Özlem Candan, Sönsöz Gazetesi'ne yaptığı özel açıklamada yarışın anlamına dikkat çekti. Candan, şu ifadeleri kullandı: "Bu soğuk havada beni evden çıkaran en büyük motivasyon Atatürk'ü anmak ve birlik duygusuydu. Bu koşunun içinde olmak benim için büyük bir onur. Kadınlara ve spora verdiği değeri düşündüğümüzde, Atatürk'ün açtığı yolda koşmak bambaşka bir anlam taşıyor. İlk kez katıldım ama bu duyguyu tarif etmek zor. Bayraklarla, marşlarla koşmak milli duygularımızı zirveye taşıdı." 45 yaşında olduğunu ve son iki yıldır koşuya ağırlık verdiğini belirten Candan, sporun hem fiziksel hem de ruhsal sağlığına büyük katkı sağladığını ifade etti.

**ÖDÜLLER TARİHİ
MEKÂNDAKİ TAKDİM
EDİLDİ**

Yarıştaki dereceye giren sporculara kupa ve maddiyatları, Türk Hava Kurumu Müze ve Paraşüt Kulesi'nde düzenlenen tö-



renle verildi. Organizasyon, saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasının ardından sona erdi.

90 yıldır aralıksız düzenlenen Büyük Atatürk Koşusu, sporun birleştirici gücünü ve milli hafızadaki yerini bir kez daha gözler önüne serdi. Ankara, bu anlamlı günde Atatürk'e olan bağlılığını güçlü bir şekilde ortaya koydu.

**ATATÜRK'ÜN İZİNDE
KOŞMAK**

Büyük Atatürk Koşusu, takvimdeki herhangi bir yarış değildir. Bu koşu, kronometrelerle değil; tarih bilinciyle, vefa duygusuyla ve Cumhuriyet değerleriyle ölçülür. Dikmen Keklik Pınarı'ndan Eski

Gar'a uzanan parkur, aslında Türkiye'nin kader yoludur.

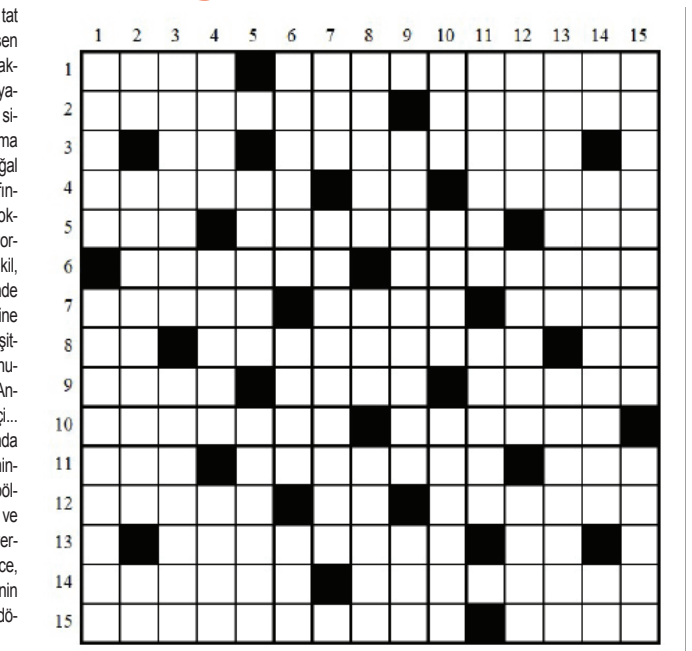
Bu yarışta kazanan yalnızca Diyar Ergüven ya da Dilek Öztürk değil, kazanan; soğuğa rağmen parkura çıkan kadın ve erkek sporcular, elinde bayrakla koşan gençler ve 7'den 70'e kenarda alkışlayan Ankaralılarıdır. Çünkü bu koşu, Atatürk'ün emanetine sahip çıkmanın sportif bir ifadesidir. Büyük Atatürk Koşusu bize bir gerçeği hatırlatıyor: Spor, yalnızca bedenleri değil, hafızaları da diri tutar. Ankara'nın bu geleneği yaşatması, Cumhuriyet'e olan borcun sessiz ama güçlü bir ifadesidir.

KARE BULMACA (TDK Güzel Türkçe Bulmacası)

SOLDAN SAĞA: 1. Çıktan beri var olan, üzerinde gölde veya akarsularda evcil olmayan hayvanları yuma veya yakalama işi... 14. Antalya iline bağlı ilçelerden biri... 15. Herhangi bir konuda eşit olarak yapılan bölüştürme, Allah taksimi karşıtı... Evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluştuğu toplum içindeki en küçük birlik... **YUKARIDAN AŞAĞIYA:** 1. Üçüncü Çağın, memelilerin oluştuğu dönemi... Birine karşı gösteriş yapmak... 2. Samaryum elementinin simgesi... Bir gök cisminin boylarının gözleminin boylarını göre kutupta yaptığı açı... Lütetium elementinin simgesi... 3. Kubarmak işi... Billur... 4. Saydam tabaka ile göz merceği arasında bulunan, ince, kağıt gibi belden kemeri, üstünde cepleri bulunan, gömlek, hırka vb. üzerine giyilen kısa, hafif giysi... 5. Küçük sermaye ve zanaat sahibi... Türkiye'nin Karadeniz Bölgesi'nde yer alan illerinden biri... 6. Açıkta anı, herkesin gözü önünde, herkesin içinde, gizli, gizli, gizli... 7. İsrail'den, Çin, Vietnam ve Malezya'da yetişen değerli bir bitki... Uzak Doğu'da yetişen Amerika elmasından çıkan zıncı... 7. Ağır boşluğunda, tıtmaya, yutkunmaya, sesleri bo-

ğumlamaya yarayan etli, uzun, hareketli organ, tat alma organı... Yamalanmak işi... 8. Güneyden esen rüzgâr, lodos (halk ağzı)... Baba... Keşke... 9. Ayaklanmak işi... Bir fitilin etrafına erimiş bal mumu, içyağı, stearik asit veya parafin dökülerek genellikle silindirik biçimde dondurulan ince, uzun aydınlatma aracı... 10. Temel... Kendi kendini yetiştirmiş, doğal bir plastik sanat yeteneğine sahip sanatçılar tarafından yaratılan resim sanatı... Alkali metallerin hidroksitleriyle amonyum hidroksitinin genel adı... 11. Porcelen yapmakta kullanılan bir çeşit ak ve gevrek kil, kaolin... Bir binicinin yabani at veya öküz üzerinde durabilmesine dayanan Amerikan oyunu... 12. İçine mendil, gecelik vb. şeyleri koymaya yarayan, çeşitli büyüklükte, kumaştan koruncak... Amerikan tohumundan yurdumusta üretilen bir pamuk türü... Anlam... 13. İslamık durumu veya biçimi... Belgelik... 14. Nikel elementinin simgesi... Güneşin batışında 12'yi gösterecek biçimde ayarlanan saat... Alüminyum elementinin simgesi... 15. Ege ve Akdeniz bölgelerinde sofralık olarak üretilen, beyaz renkli, iri ve yuvartık taneli bir tür üzüm... Konut, iş yeri vb. yerlerin tabanını döşemek için çeşitli boyutlarda, ince, uzunca tahta parçalarının veya yapay malzemenin belirli bir düzene göre yerleştirilmesiyle yapılan dö-

şeme...





“Eli kanlı canilerle mücadelemizi tavizsiz şekilde devam ettireceğiz”

ANKARA (AA)- Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, “Milletimizin huzuruna ve devletimizin güvenliğine kasteden eli kanlı canilerle mücadelemizi, çok boyutlu ve tavizsiz bir şekilde devam ettireceğiz.” değerlendirmesinde bulundu.

Erdoğan, NSosyal hesabından yaptığı açıklamada, “Terör örgütü DEAŞ’a yönelik bu sabah Yalova’da gerçekleştirilen operasyonda şehit olan kahraman emniyet mensuplarımıza Cenabıallah’tan rahmet niyaz ediyor, ailelerine sabır, Emniyet Teşkilatımıza, ülkemize ve milletimize başsağlığı diliyorum. Yaralanan polislerimize Rabb’imden acil şifalar temenni ediyorum.” ifadelerine yer verdi.

Cumhurbaşkanı Erdoğan, şunları kaydetti: “Milletimizin huzuruna ve devletimizin güvenliğine kasteden eli kanlı canilerle mücadelemizi sınırlamız içinde ve ötesinde kararlı, çok boyutlu ve tavizsiz bir şekilde devam ettireceğiz. Rabb’im şehitlerimizin ruhlarını şad, mekanlarını cennet eylesin.”

İnşaat sektöründe 2026’da “istikrarlı büyüme” beklentisi

BURSA (AA)- Ekonomik istikrarın güçlenmesi ve finansmana erişimin kolaylaşmasıyla inşaat sektöründe 2026 yılının büyüme ve ivme kazanma dönemi olması bekleniyor. İnşaat Mühendisleri Odası Başkanı (İMSİAD) Yönetim Kurulu Başkanı Şeref Demir, AA muhabirine, 2025’in inşaat sektörü açısından temkinli bir yıl olduğunu söyledi. Sektör açısından bu yıl fizibilitenin daha çok ön plana çıktığını vurgulayan Demir, “2025’in ikinci çeyreğine kadar durağan geçen sektör, üçüncü ve dördüncü çeyrekte ivmeli olarak kısmen bir artış gösterdi. Bu da önümüzdeki dönem için umut vadeden bir dönem oldu.” dedi.

Demir, inşaat sektörünün barınma gibi zaruri bir ihtiyacı karşıladığını ve bu nedenle sektörün insanlığın var olduğu sürece devam edeceğini belirterek “Barınma ihtiyacı kısmen ötelenebilecek ama nihayetinde karşılanması gereken zaruri bir ihtiyaç. Birikmiş olan bu talep nihayetinde ekonomik istikrarın kısmen sağlanmasıyla üçüncü ve dördüncü çeyreğe yansıdı. İvmeli bir şekilde artış gösterdi.” diye konuştu.

“ÜÇÜNCÜ, DÖRDÜNCÜ ÇEYREKTE SEKTÖR İSTENİLEN NOKTAYA GELECEKTİR”

Türkiye’de ekonomik ve mali program kapsamında enflasyonun düşürülmesiyle alakalı sıkı para politikası izlendiğini aktaran Demir, yıllık enflasyonun kademe olarak gerileyerek kasımda son 4 yılın en düşük seviyesine indiğini hatırlattı. Demir, bu gelişmelerin sonucunda faiz oranlarında periyodik olarak düşüşlerin söz konusu olduğuna değinerek, şöyle devam etti: “Faizlerin düşmesi, konut kredi faiz oranlarında düşüşe ve finansmana erişime kolaylık sağlamaya başladığı takdirde sektörün önü açık. Devamlı talep birikmesi söz konusu. Bu talep birikmesinin etkisi ve ekonominin de belirli bir noktaya gelmesiyle 2026 umut verici bir yıl olacak inşallah. Sektör ivmeli ve istikrarlı bir şekilde büyüyecektir. Enflasyonist ortamda maliyetlerin artışıyla kayda değer oranda bir düşüş kaydedilse de maliyetler maalesef istediğimiz noktaya henüz gelmedi. Hane halkının gelirinin belirli bir noktaya gelmesi lazım ki sektör tamamiyle rahatlayabilsin. 2026’da bunu hissedeceğiz. Fakat yılın ilk aylarında belki kayda değer oranında bir artış olmayacaktır. Üçüncü, dördüncü çeyrekte sektör istenilen noktaya gelecektir inşallah.”

Yalova’da terör örgütü DEAŞ’a yönelik operasyonda 3 polisimiz şehit oldu

YALOVA/ ANKARA (AA)- İçişleri Bakanı Ali Yerlikaya, Yalova’daki operasyonda DEAŞ’lı teröristler tarafından açılan ateş sonucu 3 polisin şehit olduğunu, 8 polis ile bir bekçinin yaralandığını bildirdi. Operasyonda 6 terörist de ölü ele geçirildi.

AA muhabirinin aldığı bilgiye göre, İl Emniyet Müdürlüğü ekiplerince terör örgütü DEAŞ’a yönelik merkeze bağlı Elmalık köyü yolundaki bir eve operasyon düzenlendi. İçişleri Bakanlığı Güvenlik ve Acil Durumlar Koordinasyon Merkezi’nde (GAMER), Yalova’da terör örgütü DEAŞ’a yönelik düzenlenen operasyonla ilgili açıklamalarda bulundu.

İnancı istismar ederek şiddeti meşrulaştırmaya çalışan, milletin huzurunu ve kamu düzenini hedef alan terör yapılanmalarına karşı mücadelelerinin dün olduğu gibi bugün de kararlılıkla sürdüğünü vurgulayan Yerlikaya, bu kapsamda son bir ay içerisinde terör örgütü DEAŞ’a yönelik yürütülen operasyonlarda 138 şüphelinin tutuklandığını, 97 zanlı hakkında da adli kontrol kararının uygulandığını aktardı.

Bakan Yerlikaya, “Bu kararlığın bir devamı olarak bu sabah, 15 ilimizde 108 ayrı adrese eş zamanlı operasyon düzenlenmiştir. Bu operasyonlardan biri de bu sabah saat 02.00’de Yalova’da gerçekleşmiştir. İsmet Paşa Mahallesi, Seher Sokak’ta bulunan bir adrese düzenlenen operasyon sırasında DEAŞ’lı teröristler tarafından kahraman polislerimize ateş açılmıştır. Bu hain saldırı sonucunda maalesef 3 kahraman polisimiz şehit olmuştur. Saldırıda 8 polisimiz ve bir bekçimiz de yaralanmıştır.” dedi.

Teröristlerin bulunduğu evde kadınların ve çocukların olması nedeniyle operasyonun büyük bir hassasiyetle yürütüldüğünü, adreste bulunan 5 kadın ve 6 çocuğun sağ olarak tahliye edildiğini söyleyen Yerlikaya, “Çıkan çatışmada 6 terörist ölü olarak ele



geçirilmiştir. Bu teröristler Türk vatandaşlarıdır. Operasyon saat 09.40’ta tamamlanmıştır.” bilgisini paylaştı.

İçişleri Bakanı Yerlikaya, açıklamasında şunları kaydetti: “Bu topraklarda huzur ve güvenliğimizi hedef alanlar, karşılarında daima cesareti ve fedakarlığıyla destan yazan güvenlik güçlerimizi bulmaktadır. Şehitlerimiz, aziz milletimizin huzur ve güvenliği için canlarını ortaya koymuşlardır. Onlar, görevini yaparken şehadete yürüten kahramanlarımızdır. Şehit polislerimize Allah’tan rahmet, kederli ailelerine, Emniyet Teşkilatımıza ve aziz milletimize başsağlığı diliyorum. Şehitlerimizin makamları ali olsun. Tedavileri devam eden yaralı polislerimize ve bekçimize acil şifalar diliyorum.”

ADALET BAKANI TUNÇ: 5 ŞÜPHELİ GÖZALTINA ALINDI

Adalet Bakanı Yılmaz Tunç, NSosyal hesabından yaptığı açıklamada, operasyon sırasında şehit olan kahraman polislere Allah’tan rahmet, yaralı polislere acil şifa dilediğini bildirdi.

Olayla ilgili soruşturma başlatıldığı bilgisini veren Tunç, “Hepimizi derinden üzen olayla ilgili Yalova Cumhuriyet Başsavcılığı tarafından başlatılan soruşturma kapsamında 5 Cumhuriyet savcısı görevlendirilmiş olup 5 şüpheli gözaltına alınmıştır. Soruşturma çok yönlü ve titizlikle yürütülmektedir. Aziz şehitlerimizin ruhu şad, kederli ailelerinin ve aziz milletimizin başı sağ

olsun.” ifadesini kullandı.

OPERASYONLA İLGİLİ GEÇİCİ YAYIN YASAĞI GETİRİLDİ

RTÜK’ün NSosyal hesabından yapılan açıklamada, şunlar kaydedildi: “Yalova ilimizde terör örgütü DEAŞ’e yönelik yürütülen operasyon kapsamında meydana gelen olayla ilgili olarak Yalova Sulh Ceza Hakimliği’nce yayın yasağı getirilmiştir. Bu kapsamda; süreçle ilgili resmi makamlarca yapılacak açıklamalar dışında yayın yapılmaması önem arz etmektedir. Medya hizmet sağlayıcı kuruluşların, ilgili mevzuat hükümleri çerçevesinde sorumlu yayıncılık anlayışıyla hareket etmeleri gerekmektedir.”

Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı Dezenformasyonla Mücadele Merkezince (DMM) yapılan açıklamada ise Yalova’da terör örgütü DEAŞ’a yönelik yürütülen operasyona ilişkin olarak, sosyal medya başta olmak üzere çeşitli mecralarda gerçek dışı, doğrulanmamış ve kamuoyunu kasıtlı şekilde yanıltmaya yönelik paylaşımların yapıldığının tespit edildiği belirtilerek, şunlar kaydedildi:

“İlgili tüm kurumlarımız vatandaşlarımızın huzur ve güvenliğini sağlamak amacıyla eş güdümlü içerisinde ve kararlılıkla görev yapmaktadır. Resmi makamlarca yapılan açıklamaların dikkate alınması; kamu düzenini hedef alan dezenformasyon içerikli paylaşımlara itibar edilmemesi önemle rica olunur.”

Gümrüklerde bu yıl 98,5 milyar liralık kaçak eşya ele geçirildi



ANKARA (AA)- Ticaret Bakanı Ömer Bolat, gümrüklerde bu yıl yakalama değerinin geçen yıla kıyasla yüzde 79 artarak 98,5 milyar liraya ulaştığını bildirdi. Bolat, Gümrükler Muhafaza Genel Müdürlüğü Komuta Kontrol Merkezi’nde “2025 Yılı Gümrükler Muhafaza Kaçakçılıkla Mücadele Faaliyetleri Toplantısı’na katıldı.

Bolat, burada yaptığı konuşmada, Bakanlık olarak bir yandan yasal ve halkı ticaretin kolaylaştırılmasını sağlarken diğer yandan da yasa dışı ve kaçak ticaretin önlenmesi görevini eş zamanlı olarak büyük bir titizlikle yerine getirdiklerini, Gümrük Muhafaza ekiplerince bu yıl rekor nitelikte yakalamalar gerçekleştiğini söyledi. Halk sağlığının korunması, nesillerin başta uyuşturucu olmak üzere zararlı maddelerden korunması, yasa dışı ticaretin yerli ve milli üretimi zarar vermesi veya rekabet

şartlarını bozmasını engellemek adına bu çalışmalarını gerçekleştirdiklerini vurgulayan Bolat, 2021’de 7,8 milyar lira, 2022’de 12 milyar lira, 2023’te de 23,1 milyar liralık yakalama gerçekleştiğini ifade etti.

Bolat, geçen yılı da 55,22 milyar liralık yakalamayla bitirdiklerini hatırlatarak, şöyle konuştu: “2025’te geçen yıla göre yüzde 79 artışla 98,5 milyar liralık yani 100 milyar liraya yakın ticari eşya ve uyuşturucu madde yakalaması gerçekleştirildi. Tütün, tütün mamulü, içki, tekstil, kumaş, değerli maden, araç ve makine eşya grupları başta olmak üzere ticari eşya yakalamasında da her sene büyük artışlar görülmektedir.”

UYUŞTURUCU MADDE YAKALAMASINDA REKOR

Uyuşturucu maddeyle mücadele konusunun en çok dikkat ettikleri alanların başın-

da geldiğini vurgulayan Bolat, İçişleri Bakanlığı, Emniyet Genel Müdürlüğü, Jandarma Genel Komutanlığı ve Sahil Güvenlik Komutanlığı ile koordineli çalışmalar yürüttüklerini anlattı. Bolat, Gümrük Muhafaza ekiplerince 2021’de 4 milyar 750 milyon lira, 2022’de 6 milyar 600 milyon lira, 2023’te 5,5 milyar liralık uyuşturucu madde yakalaması gerçekleştirildiğine dikkati çekerek, şöyle devam etti:

“Geçen yıl 24,33 ton uyuşturucu madde yakalaması gerçekleştirildi ve bunun değeri 30,55 milyar liraydı. Bu yıl da miktarda yüzde 38, değerinde yüzde 47’lik artışla 45 milyar lira değerinde 33,66 ton rekor uyuşturucu madde yakalamasına imza attık. Gürbulak Gümrük Kapısı’nda tek seferde 1 ton 869 kilogram metamfetamin, Tekirdağ Limanı’nda 1 ton 154 kilogram esrar, Hamzabeyli Gümrük Kapısı’nda 869 kilogram esrar gibi yüksek miktarda yakalamalar gerçekleştirildi.”

Farklı bir yerden Türkiye’ye gelip buradan da başka ülkelere götürülmesi istenen yasa dışı maddelere yönelik de yakalamalar gerçekleştirildiğine işaret eden Bolat, bu noktada Güneydoğu Avrupa Kanun Uygulama Merkezi (SELEC) birimi ile de irtibatlı olarak çok sayıda yakalamaya imza atıldığını, şüpheliler hakkında adli işlemler başlatıldığını dile getirdi.

GÖRÜŞ

Abbas SATIR

abbas.satir@gmail.com



Ankara’nın En Başarılı İlçe Belediye Başkanları Kim?

Son günlerde sosyal medyada dolaşıma giren ve HBS Araştırma’ya atfedilen bir anket, Ankara’daki ilçe belediye başkanlarının başarı sıralamasını gündeme taşıdı. Anket sonuçları kamuoyunda geniş yankı uyandırırken, araştırmanın yöntemi ve güvenilirliği konusunda ciddi soru işaretleri de beraberinde geldi.

Sosyal medyada paylaşılan habere göre, “HBS Araştırma anket sonuçlarına göre Keçiören Belediye Başkanı Mesut Özarslan, 2025 yılında başarı ortalaması en yüksek Ankara ilçe belediye başkanı oldu.” İddia edilen sıralama şu şekilde kamuoyuna sunuldu:

Keçiören Belediye Başkanı Mesut Özarslan: %63,3

Yenimahalle Belediye Başkanı Fethi Yaşar: %59,0

Sincan Belediye Başkanı Murat Ercan: %58,2

Pursaklar Belediye Başkanı Ertuğrul Çetin: %58,0

Çankaya Belediye Başkanı Hasan Hüseyin Can: %55,2

Etimesgut Belediye Başkanı Erdal Beşikçioğlu: %49,7

İlk bakışta bu tür sıralamalar, seçmen eğilimlerini ve yerel yönetim performansını anlamak açısından önemli bir veri gibi görünmektedir. Ancak kamuoyu araştırmalarında asıl belirleyici olan, ortaya konulan rakamlar değil; bu rakamların hangi yöntemlerle elde edildiğidir.

Bir kamuoyu araştırmasının bilimsel nitelik taşıyabilmesi için öncelikle araştırmayı yapan kurumun kimliğinin açıkça belirtilmesi gerekir. Bunun yanı sıra;

Araştırmanın hangi yöntemle yapıldığı (yüz yüze, telefonda, çevrim içi),

Örneklem büyüklüğü,

Örneklemin nasıl seçildiği,

Soruların nasıl ve hangi sırayla yöneltildiği,

Araştırmanın hangi tarihler arasında gerçekleştirildiği gibi temel bilgilerin kamuoyuyla paylaşılması zorunludur.

Söz konusu haberde ise bu verilerin hiçbirine yer verilmemektedir. Bu durumda, anket sonuçlarının ne ölçüde gerçeği yansıttığını sorgulamak kaçınılmaz hale gelmektedir. Yöntemi, örnekleme ve soruları bilinmeyen bir araştırmaya güvenmek, bilimsel açıdan mümkün değildir.

Kamuoyu araştırmalarının güvenilirliği konusunu, Toplumsal Ekonomik Araştırmalar Vakfı (TESAV)’ın kuruluş sürecinde birlikte çalıştığımız siyaset bilimci Prof. Dr. Tanju Tosun’a sordum.

Prof. Dr. Tanju Tosun’a göre, Türkiye’de anket tekniğiyle yapılan kamuoyu araştırmaları özellikle 1980’li yıllardan sonra yaygınlaştığını, ANAP dönemiyle birlikte başlayan bu süreçte, AKP’nin uzun yıllar boyunca anketleri seçmenle bağ kurmada önemli bir referans olarak kullandığını, siyasal alanda araştırmalara olan ilgiyi daha da artırdığını, bu durum, çok sayıda kamuoyu araştırma şirketinin ortaya çıkmasına yol açtığını söyledi.

Ancak Prof. Dr. Tosun, burada kritik bir noktaya dikkat çekerek şöyle dedi;

“Araştırma bulgularının hangi firmaya ait olduğu, firmanın metodolojisinin ne olduğu ve bu şirket ile herhangi bir siyasal parti arasında bir ilişki bulunup bulunmadığı mutlaka sorgulanmalıdır. Önemli olan, siyasi partilerden ve ideolojik yönelimlerden bağımsız, tamamen bilimsel yöntemlere dayalı araştırmaların topluma sunulmasıdır. Ne yazık ki Türkiye’de bu titizlikle çalışan araştırma şirketlerinin sayısı oldukça sınırlıdır.”

Güvenilir bir kamuoyu araştırmasının ilk koşulu, doğru örneklemin seçilmesidir. Araştırmanın evreni, yani ankete konu olan kitle doğru tanımlanmalı ve bu kitleyi temsil edecek nitelikte bir örneklem oluşturulmalıdır. Bunun yanı sıra; sorular yönlendirici olmamalı, anket uygulaması şeffaf ve denetlenebilir olmalı, sonuçlar kamuoyuna eksiksiz veriyile sunulmalıdır.

Aksi halde ortaya çıkan sonuçlar, kamuoyunu bilgilendirmekten çok, yönlendirme aracı haline gelir.

Ankaralı bir gazeteciyim. Meslekte 50 yılını geçti. 35 yıl Keçiören’de oturdum. Ankara ilçelerinin gelişmelerini yakından takip ettim.

Ankara’daki ilçe belediye Başkanlarının başarılı olmasını isterim. Onlara karşı hiçbir ön yargım yok.

Kamuoyu araştırmalarının, doğru yapıldığında demokrasinin önemli araçlarından biri olduğuna da inanırım. Ancak şeffaflıktan ve bilimsel ilkelere uzaklaştığında, kamuoyunu yanıltma riskini de beraberinde getirir.

Bu nedenle, anket sonuçlarını değerlendirirken yalnızca açıklanan rakamlara değil, bu rakamların hangi bilimsel süreçlerden geçerek elde edildiğine de dikkat etmek gerekmektedir. Aksi takdirde “başarı” olarak sunulan veriler, gerçeği yansıtmaktan çok algı oluşturmaya hizmet edebilir.

DOST DİLİ



**Rıza
SÜMER**

05326114783 /
riza.sumer06@gmail.com

Bu Kez Biz Başarmalıyız...

Gözlerimi ilk kez, Rize'nin Pazar kazasının Apso (Suçatı) köyünde, İkinci Dünya Savaşının ortalarında açtım. Elbette ilk nefesimi de tertemiz, yemyeşil, yağmuru bol bu topraklarda aldım. İlk kez yine o an ağladım. Ne yazık ki ilk ağlama, son ağlama olmuyor. Acaba, daha sonraki ağlamalara hazırlık mı?

Doğduğum saniyelerde, dakikalarda, saatlerde, günlerde, aylarda, meğer Dünya İkinci Büyük Savaşı yaşıyor-muş. Avrupa'da, Asya'da, bombalar, kurşunlar yağıyormuş, Almanya'da gaz odalarında can veriyormuş insanlar. Kan ve gözyaşı seller, sular gibi dökülüyormuş.

Türkiye'yi, utanılması gereken bu savaşa katmayanlara bir kez daha selam olsun.

Canım annem Fatma Sümer'in anlatımı ile Ocak ayının 28. günü doğmuşum. Türkiye Cumhuriyeti'nin yasal belgesi 6 Temmuz 1943 tarihini gösteriyor. O günkü koşullarda bu tarihin doğru olması olanaksız.

Ancak doğrular da var. Annemin, yardım için gittiği akrabalarımız Şerifoğullarının bahçesinde sancılendiğinde çektiği acılar, istemeden döktüğü birkaç damla gözyaşı belki, çıkardığı sesler, acısı dinince ve beni görünce duyduğu huzur ve sevgi ile bakıp kucaklayışı. Köy evini, annemi, diploması olmayan, ancak gönüllü hemşirelik yapan kadın akrabalarımızı görünce ilk ağlayışım, ilk seslerim.

Her kadın keşke, sadece böyle nedenlerle, anneliği yarsarken kısa süreliğine acı çekse ve son kez gözyaşı dökse.

Ancak, bu topraklarda binlerce, belki de milyonlarca yıl çocuklar, gençler kan ve anneler gözyaşı döktü. Kan ve gözyaşına neden olanlar yüzde yüze yakın erkekler, silahlı, paralı, akıldan ve vicdan da yoksun erkekler. Bazı tarihçilerin, bu vahşileri kahraman olarak belgelemeye ve yasaatmaya çalışmalarının benim için bir değeri, anlamı ve etkisi hiç yok.

Geçmiş asırlara baktıkça, savaşları, işgalleri, fetihleri, katliamları düşündükçe Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunu tarihin en büyük mucizelerinden biri olarak algılıyorum. Elbette mucize değil, büyük bir başarı, konuşulacak, tartışılacak çok şey olsa da.

Ne mutlu bana, Cumhuriyet daha delikanlı iken, 20 yaşını tamamlamadan doğmuşum.50. yılını Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda basınla ilişkiler konusunda görevli iken yaşamışım. 75. yılına ve çok daha anlamlısı, 100. yılına ulaşmışım.

27 Aralık 2025 tarihinde, Türkiye'nin en etkili ve örnek semt örgütlerinden olan ve Başkanlığını Fatih Fethi Aksoy'un yaptığı Çiğdem Eğitim, Çevre ve Dayanışma Derneği (Çiğdem), Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucu önderi ve ilk Cumhurbaşkanı Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün Ankara'ya gelişi ile ilgili çok anlamlı bir etkinlik düzenledi.

Etkinlikte, Sosyolog, Yazar Fatih Türkoğlu "Mustafa Kemal Paşa'nın YOL HİKAYELERİ (19 Mayıs-27 Aralık 1919)" başlığı altında kitaplaştırdığı araştırması ile ilgili oldukça duygulandırıcı ve düşündürücü bir sunum yaptı.

Yazar Fatih Türkoğlu, sunumunda, Mustafa Kemal Paşa ve arkadaşlarının İstanbul'dan Samsun'a, oradan Amasya'ya, Tokat'a, Erzurum'a, Erzurum'dan Sivas'a geçişlerini ve 27 Aralık 1919'da Ankara'ya ulaşmalarını anlatırken katılanlara duygusal anlar yaşattı. Bu konuyu, fotoğraflı olarak yazmaya ve sizlerle paylaşmaya çalışacağım.

Daha Ulusal Kurtuluş Savaşı başlamamışken, özgürlük ve bağımsızlık için gösterilen çabalar, çekilen sıkıntılar, bugün otobüs veya trenle birkaç saatte tamamlanan yolculukların o dönemde günlerce ve çileli sürmesi, ancak toplum önderlerinin ve halkın desteğinin sağlanması, acaba kaç kitaba, kaç belgesele sığdırılabilir? Gelecekteki başka araştırmalarla kaç kitaba veya belgesele sığdırılabilecektir acaba?

Türkiye, tek partili, çok partili süreçlerden geçerek 2025 yılının son günlerine gelmeyi başardı. Bugünlere gelişte, çocukların, gençlerin kanlarının, annelerin acılarının ve gözyaşlarının olmadığını kimse söyleyemez. Ancak, bugünlere gelişte, kadın-erkek her yaştaki gençlerin insan, hayvan ve doğa hakları için şiddetsiz direnişlerinin, umutlarını yitirmemelerinin, zindanları güneşli günlerin harcı haline getirmelelerinin büyük payı olduğunu söyleyebilirim.

Bugün, laik, demokratik ve sosyal hukuk devletini yaşatmak, Orta Doğu bataklığından uzak durmak, çevremizde başka bataklıkların oluşmasına engel olmak için yine şiddetsiz yöntemlerle direnen, haykıran, içlerindeki umutla iki kişi haline gelen kadın-erkek milyonlarca insanımız var.

Bu milyonlar, yalan, hakaret, tehdit, iftira ve kumpaslarla acı, kan ve gözyaşı dökülmesine neden olan, hemen hemen her kesimde, her alanda ve her yerde bulunan "kö.... ri" mutlaka "iyi"leştirmelidir.

Onların "iyi"leştirilebilmeleri, bugün veya yakın gelecekte, bağımsız ve haklara saygılı insanların yürüttüğü yargı sürecinde, işledikleri ağır şiddet suçlarının hukuksal karşılıklarını almaları için içerideki veya dışardaki "iyi"lerin sabırlı olmaları, dayanışma içinde bulunmaları, içlerindeki "Umut" ile birlikte iki kişi kalmayı sürdürmeleri gereklidir.

"İyi"lerin sabırlı ve umutlu olmaları, silahsız ve şiddetsiz dayanışmaları, tepkilerini sürdürmeleri, halkla ilişkiler ve çağdaş iletişim yöntemlerini kullanmaları, yakın bir gelecekte çocukların, gençlerin kanlarının, annelerin gözyaşlarının dökülmesini mutlaka önleyecektir.

Kan, gözyaşı, baskı, kısaca şiddet dolu binlerce yılın ardından Cumhuriyeti kurmayı başaran, içinde şiddet bulunmayan farklı görüş ve inançların yer aldığı eksiksiz demokrasi için mücadele eden bizden öncekilerin başardıklarına bakarak söylemeliyiz.

Bu kez biz başarmalıyız. Kan, gözyaşı, acı, adaletsizlik, akılsızlık, vicdansızlık, yoksulluk, yalancılık, sahtecilik, iftiracılık ortadan kalkmalıdır. Bunları bizler ortadan kaldırmalı, gelecek kuşaklar sürdürmelidir.

İşte o zaman Türkiye ve hatta Dünya, silahsız ve şiddetsiz yaşanan gerçek cennet haline gelecektir.

Haydi, her yerde ve her zaman, sevgi, dostluk ve barış dolu Türkiye ve Dünya için, kadın-erkek birlikte, dayanışma içinde... Haydi, melekleşmiş insanlar, haydi.

Yüzyılın Konut Projesi'nde kura çekimleri Adıyaman'da başladı

ADIDYAMAN (AA)- Yüzyılın Konut Projesi kapsamında 81 ilde inşa edilecek 500 bin konut için hak sahipleri-ni belirleyecek kura çekimleri Adıyaman'da başladı. Yeni Mahalle Kapalı Spor Salonu'nda noter huzurunda düzenlenen "Konut Alma Hakkı ve Konut Belirleme Kurası" ile asil ve yedek listeler tespit edildi.

Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakan Yardımcısı Ömer Bulut, burada yaptığı açıklamada, kura çekimlerini deprem önceliği nedeniyle ilk olarak Adıyaman'da başlattıklarını söyledi. Barınmanın önemine değinen Bulut, "TOKİ Başkanlığımız eliyle bugüne kadar sosyal donatılarla birlikte toplam 1 milyon 750 bin sosyal konut ve donatı ürettik. 5 milyondan fazla dar gelirli vatandaşımızı yeni yuvalarına kavuşturduk." dedi.

TOKİ marifetiyle ciddi sayıda konut üretimi yapıldığını ifade eden Bulut, şunları kaydetti: "Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanımız Murat Kurum'un öncülüğünde 455 bin konutu rekor bir hızla inşa ettik. Bu bir rekordur. Çünkü dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yöntem ve kararlılıkla günde 550 konut ürettik.



Türkiye'nin en büyük ikinci şantiye alanını Adıyaman'da kurdu. İndere'de 5 milyon metrekairelik devasa alanda 16 bin konutumuzu tamamlayarak yaklaşık 100 bin vatandaşımızı güvenle yaşayacakları dayanıklı yuvalarına kavuşturduk."

2 MİLYON VATANDAŞA YUVA OLACAK

TOKİ Başkanı Mustafa Levent Sungur da Türkiye genelinde 1 milyon 750 bin konut ürettiklerini dile getirdi. Yüzyılın Konut Projesi'nin yaklaşık 2 milyon vatandaşla yuva olacağını hatırlatan Sungur, "Bu proje, devletimizin ortaya koyduğu tarihin en kapsamlı sosyal konut projesi olup yaklaşık 2 milyon vatandaşımıza yuva sağlayacaktır." dedi.

Ev sahibi olmayan vatandaş bırakmayacaklarını vurgulayan Sungur, şöyle konuştu: "Kuradan isim çıkan ya da çık-

mayan vatandaşlarımız üzülmesin. Ev sahibi olmayan tek bir vatandaşımız kalmayana kadar TOKİ projeleri kararlılıkla devam edecektir. Toplu Konut İdaresi olarak milletimize güvenli ve konforlu yapılar sunma, insanımızı daha güzel şehirlerde yaşatma gayretimiz aynı azim ve kararlılıkla sürecektir."

Programa Vali Osman Varol, Belediye Başkanı Abdurrahman Tutdere, AK Parti Adıyaman milletvekilleri Resul Kurt, Mustafa Alkayış, İshak Şan, Hüseyin Özhan ve diğer ilgililer ile vatandaşlar katıldı. Kura çekimleri, 30 Aralık'ta Şırnak ve Hakkari, 5 Ocak'ta Siirt ve Van, 6 Ocak'ta Mardin ve Ağrı, 7 Ocak'ta ise Batman ile devam edecek. TOKİ tarafından duyurulacak takvim doğrultusunda kura çekimleri sürecektir.

Bankacılık sektörünün net karı kasımda 842,8 milyar lira oldu



İSTANBUL (AA)- Türk bankacılık sektörünün net karı, Kasım 2025 döneminde 842,8 milyar lira oldu. Bankacılık Düzenleme ve Denetleme Kurumu (BDDK), Kasım 2025 dönemine ilişkin "Türk Bankacılık Sektörünün Konsolide Olmayan Ana Göstergeleri" raporunu yayımladı. Buna göre, Kasım 2025 döneminde Türk bankacılık sektörünün, aktif büyüklüğü 44 trilyon 967 milyar 721 milyon lira oldu. Sektörün aktif toplamı 2024 yılı sonuna göre 12 trilyon 300 milyar 40 milyon lira arttı.

Sektörün en büyük aktif kalemi olan krediler kasım ayı itibarıyla 22 trilyon 174 milyar 514 milyon lira, menkul değerler toplamı da 6 trilyon 902 milyar 391 milyon lira oldu. Böylece 2024 yılı sonuna göre sektörün toplam aktifli yüzde 37,7, krediler toplamı yüzde 38,1, menkul değerler toplamı yüzde 32,1 arttı. Bu dönemde kredilerin takibe dönüşüm oranı yüzde 2,43 oldu. Bankaların kaynakları içinde, en büyük fon kaynağı durumunda olan mevduat 2024 yılı sonuna göre yüzde 37,9 artışla 26 trilyon 69 milyar 621 milyon liraya yükseldi.

2024 yılı sonuna göre, bankacılık sektörünün öz kaynak toplamı yüzde 34,8 artışla 3 trilyon 919 milyar 865 milyon liraya ulaştı. Bu dönemde, sektörün dönem net karı 842 milyar 845 milyon lira, sermaye yeterliliği standart oranı ise yüzde 19,2 oldu.



Türkiye Fırıncılar Federasyonundan ekmek fiyatlarına ilişkin açıklama

ANKARA (AA)- Türkiye Fırıncılar Federasyonu Başkanı Halil İbrahim Balcı, "Un fiyatının 950 lira-1000 lira bandına gelmesine rağmen, 2026'ya iyi bir haberle girmek için halkımızın temel gıdası olan ekmek konusunda bir değişiklik yapmayı düşünmüyoruz." dedi. Balcı, Federasyon Genel Merkezi'nde düzenlediği basın toplantısında, Türkiye Büyük Millet Meclisinde (TBMM) kabul edilen kanunla Esnaf ve Sanatkarlar Meslek Kuruluşları Kanunu'nun 62'nci maddesinde değişiklik yapıldığını anımsattı.

Kararla, birliklerce hazırlanıp Ticaret Bakanlığının görüşünden sonra onaylanan fiyat tarifelerine, Bakanlığın görüşünden sonra birlikler tarafından onaylanması mecburiyetinin getirildiğini anlatan Balcı, "Yani illerde Bakanlık görüşü alan simit ve ekmek fiyatları, Ticaret Bakanlığının olumlu görüşü olduktan sonra birlik tarafından verilip yürürlüğe girecek." dedi. Balcı, bugüne kadar ekmek fiyatı belirlenirken Ticaret Bakanlığı ile müşterek çalıştıklarını ifade ederek, ekmeklik un fiyatının da kanunla belirlenmesini talep ettiklerini söyledi.

Türkiye'de yağışlı gün sayısı 2025'te 86'ya düştü

ANKARA (AA)- Türkiye'de bu yıl yağışlı gün sayısı, uzun yıllar ortalamasına göre yüzde 14 azalarak 86 gün olarak gerçekleşti. AA muhabirinin, Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı Meteoroloji Genel Müdürlüğü verilerinden derlediği bilgilere göre, her yıl çiftçilerin sulama dönemine denk gelen 1 Ekim-30 Eylül aralığında ılıkeye düşen ortalama yağış miktarı "su yılı yağışları" olarak adlandırılıyor.

Su yılı yağışları, meteorolojik kuraklık durumunun ortaya konulmasında önemli gösterge olarak kabul ediliyor. Bu kapsamda, 2025 su yılında yani 1 Ekim 2024-30 Eylül 2025 tarihlerinde Türkiye geneli toplam yağış miktarı metrekaireye 422,5 kilogram oldu. Bu değer, 1991-2020 yıllarını kapsayan uzun yıllar ortalaması olan metrekaireye 573,4 kilograma göre yüzde 26,3, 2024 su yılına göre ise yüzde 29,2 azalma gösterdi. Yağış miktarı aynı zamanda son 52 yılın en düşük seviyesine indi. Yağışlar, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin güneyi ile Hatay çevrelerinde yer yer yüzde 60'ın üzerinde azalırken, Sinop, Samsun, Ordu, Giresun ve Trabzon çevrelerinde yüzde 20'nin üzerinde artış kaydedildi. 2025 su yılında İç Anadolu'nun orta kesimleri, Eskişehir, Hatay ve Ma-

latya çevreleri ile Güneydoğu Anadolu'nun büyük bölümü 250 milimetrenin altında yağış aldı. Bölge genelinde su yılı yağışları, tüm bölgelerde hem normallerin hem de geçen yıl yağışlarının altında gerçekleşti. Normallerine göre en fazla azalma yüzde 53 ile Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde görüldü. Su yılı yağışları, Güneydoğu Anadolu ve İç Anadolu'da son 65, Marmara'da son 63, Akdeniz'de son 51 ve Ege'de ise son 18 yılın en düşük seviyesine geriledi.

HAVZALARDA TARİHİ DÜŞÜK SEVİYELER

2025 su yılında Çoruh ve Doğu Karadeniz havzaları dışındaki tüm havzalar normallerinin altında yağış aldı. Meriç-Ergene, Sakarya, Asi ve Fırat Dicle havzalarında son 65, Van Gölü Havzası'nda son 64, Akarçay, Seyhan ve Ceyhan havzalarında son 52, Konya Kapalı Havzası'nda ise son 51 yılın en düşük su yılı yağışları kaydedildi. Yağışlarda normaline göre en fazla azalma yüzde 64 ile Asi Havzası'nda görülürken, en az yağış alan havza 256 milimetre ile Konya Kapalı Havzası oldu. İl genelinde en fazla yağış metrekaireye 1812,1 kilogram ile Rize'de ölçüldü. Yağışlarda normaline göre en fazla artış yüzde 30 ile Giresun ve Trabzon'da gerçekleşti. En az yağış metrekaireye 182,8 kilogram ile

Şanlıurfa'da kaydedilirken, normaline göre en fazla azalma yüzde 66 ile Hatay'da görüldü. 2025 su yılı yağışları, Bilecik, Çorum, Eskişehir, Gaziantep, Hatay, Kayseri, Kırşehir, Kilis, Mardin, Nevşehir, Şanlıurfa, Van, Batman, Edime, Tekirdağ, Siirt, Şırnak ve Çanakkale'de son 65, Kırıkkale'de son 64, Adana, Adıyaman, Afyonkarahisar, Bursa, Kahramanmaraş, Karaman ve Osmaniye'de son 52, Aksaray, Konya ve Niğde'de son 51, Hakkari'de son 50, Yalova'da ise son 40 yılın en düşük seviyesine indi.

BULMACININ ÇÖZÜMÜ

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

Türk okçuluğunda hedef “olimpiyatlarda madalya geleneğini” sürdürmek

ANTALYA(AA) - Okçuluk Milli Takımlar Teknik Direktörü Yusuf Gök-
tuğ Ergin, Türkiye'nin olimpiik ve paralimpiik oyunlarda okçuluk bran-
şında madalya kazanma geleneğini devam ettir-
mek istediklerini söyledi.

Ergin, AA muhabinine, 2025 yılında Türkiye'yi her alanda en iyi şekilde temsil etmeye çalıştıkları-
nı söyledi.

Kazandıkları başa-
rılar olduğu gibi 2025'te hedeflerinden uzak kal-
dıkları turnuvalar da ya-
şadıklarını aktaran Ergin, eksiklikleri tespit ettikle-
rini ve 2026 yılı yarışma-
ları öncesinde bunları gi-
dermeye çalıştıklarını dile getirdi.

Paralimpiik, klasik ve makaralı yaylarda dünya şampiyonasında yarışan sporcuların performan-
sından memnun olduğu-
nu ifade eden Ergin, iyi atış ortalamasına sahip olmalarına rağmen bu atışları madalyaya çevi-
remediklerini anlattı.

Bu durumun hazır-

lık sürecinin farklılaşma-
sına yol açtığını belirten Ergin, “Bizim ‘kazan-
an ok’ dediğimiz son anda, sporcularımızın birazcık daha hedefe yaklaştıkları anlarda, stres ve kay-
gı düzeyinin arttığını tes-
pit ettik. Bunu gidermeye yönelik çalışmalar yapı-
yoruz. Teknik ekibimizi bu anlamda güçlendirmeye çalışıyoruz. Amacımız önümüzdeki yıl sporcu-
larımızın zihinsel anlamda hazır olmalarını sağla-
mak.” diye konuştu.

Ergin, geçen yılki ya-
rış sonuçlarını rakiplere göre analiz ettiklerinde, sporcularının katıldıkları bütün yarışmaları ka-
zanabilecek potansiyel-
de olduğunu gördüklerini söyledi.

Milli sporcu Mete Gazoz'un dünya şampi-
yonasında madalya ala-
madığını ama diğer tüm sporculardan çok daha üstün skor ortalama-
sı yakalamasını örnek gösteren Ergin, “Ama-
cımız bu performansı madalyaya dönüştürme-



yi sağlamak. Salon Av-
rupa Şampiyonası'nda, Paraokçuluk Dünya Şampiyonası'nda sporcu-
larımız inanılmaz büyük başarı gösterdi. Öznur Cüre Girdi, dünyada ilk defa katıldığı 3 kategori-
de de madalya alan okçu oldu. Bu bizi çok mutlu etti.” dedi.

“ELİMİZ DAHA DA GÜÇLENDİ”

Sporun zirvesinin olimpiyatlar olduğunu vurgulayan Ergin, “Bü-
tün hazırlığımız Los Angeles'taki 2028 Olimpiyat Oyunları'na yönelik. Hem olimpiik hem de paralimpiik oyunlarda ülkemizin madalya kazanma ge-
leneğini devam ettirmek

mizi en iyi şekilde temsil etmek için çalışıyor ola-
cak.”

Hem Tokyo hem de Paris Olimpiyatları'nda üst üste madalya kaza-
nan 3 ülke olduğuna işa-
ret eden Ergin, “Bunu ba-
şaran Kore, Almanya ve Türkiye. Olimpiyatlara or-
talama 50 ülke katılıyor. Türkiye yıllar önce olimpiyatlara katılacağı soru işareti olan bir takımken artık olimpiyatlarda ma-
dalya alan bir takım kim-
liğine bürünmüş durum-
da. Rakipler artık analiz yaptığında Türkiye'yi en önemli rakipleri olarak görüyor. Sporcularımız da sahaya çıktıklarında rakiplerinden büyük saygı görüyor.” değerlendirme-
sinde bulundu.

Türk okçuluğunun geleceğinin çok parlak olduğunu kaydeden Ergin, yaş ortalaması olarak çok iyi bir noktada olduklarını, Türk okçuların uzun yıllar katılacağı yarışmalarda ay-yıldızlı bayrağı en güzel şekilde temsil edeceğ-
ini sözlerine ekledi.

HAFTALIK

Erden AKTOĞU

benderden@yahoo.com



Yeni Yıl, Yeni Umutlar...

Bir yıl daha bitiyor. Takvimler değişmek üzere, sayılı saatler sonra yeni bir yılın ilk sabahına uyanacağız. Ama bazı seneler vardır ki, takvim yapraklarıyla birlikte kapanmaz. Yaşattıkları, getirdikleri ve içimize bıraktıklarıyla yeni yıla sızar. 2025, işte tam da böyle bir yıl oldu.

Bu yılın en flaş gündemi hiç kuşkusuz bahis meselesiydi. Futbolun etrafında büyüyen, zamanla bu oyunun da önüne geçen, artık kimsenin, “Bilmiyorduk” diyemeyeceği bir düzen... Son aylarda gelen operasyonlar, gözaltılar, tutuklamalar ve ifa-
deler, bu işin bir yerinden değil; neredeyse her yerinden sorunu olduğunu gösterdi.

Hâlâ, “Çürük elma” benzetmesine sığınılıyor ama mesele tek tek elmalar değil, yıllardır temizlenmeyen sepetin neredeyse tamamı.

Yetmezmiş gibi buna, fuhuş ve uyuşturucu başlıkları da eklendi. Toplumun yakından tanıdığı isimlerin, bu dosyalarla anılması sadece magazin bir durum değil. Bu tablo, sosyal çürümenin de hangi boyuta geldiğinin acı bir göstergesi.

Böylesi bir ortamda Fenerbahçe Başkanı Sadettin Saran dosyası doğal olarak dikkat çekti. Yurt dışında olmasına rağmen yapılan çağrıyla, işini gücünü bırakıp ülkeye dönen bir isimden söz ediyoruz. İfadesini verdi, süreç dahil oldu.

Ancak çok kısa bir süre sonra, kulupten güvenlik güçleri eşliğinde alınması, ister istemez “neden böyle?” sorusunu beraberinde getirdi.

Altını çizelim: Sadettin Saran suçlu da olabilir, suçsuz da. Buna karar verecek olan Türk adaletidir. Masumiyet karinesi işin aslıdır ve öyle kalmalıdır. Buradaki problem suç isnadı değil; yöntemdir. Zamanlamadır. Kamuoyuna verilen görüntüdür.

Ve sürecin belki de en dikkat çeken gelişmesi... Galatasaray eski yöneticisi, Sportif AŞ Başkanvekili Erden Timur'un, bahis operasyonu kapsamında şüpheli finansal işlemler gerekçesiyle gözaltına alınması.

Dört yıl gibi kısa bir sürede servetini dörde katlayan, iş ve futbol dünyasında “Nasil olur?” sorusunun merkezine oturan bir isimdi Timur. Uzun süredir konuşulan ihtimalin hayata geçmesiyle birlikte, bu dosyanın nereye varacağı merakla bekleniyor.

Evet... 2025'in son aylarında patlayan ve kamuoyunda “Temiz Eller” olarak anılan bu sürecin, yarım kalmaması gerekiyor. Sadece görünenlere dokunan, derine inmeyen bir tablo değil; gerçekten köküne kadar inen bir yüzleşme şart.

Yeni yıl, yeni umutlarla birlikte kapımızda.

Dileğim; 2026'nın, üzeri örtülenlerin değil, açıkça konuşulanların yılı olması. Bu ülkenin, adalete, şeffaflığa ve temiz bir sayfaya her zamankinden daha fazla ihtiyacı var.

Kalın sağlıcakla...

Milli tekvandocu Kübra Dağlı, 2026'da dünya şampiyonu olmayı hedefliyor

İSTANBUL(AA) - Milli tekvandocu Kübra Dağlı, geçmişteki uluslararası başarıları, yeni yıl hedefleri ve Türk tekvandosunun geleceğiyle alakalı AA muhabinine açıklamalarda bulundu.

Red Bull sporcu-
su Kübra Dağlı, kendisi için 2025 yılının çok güzel geçtiğini belirterek, "Uzun bir aradan sonra bir yarışmaya katıldık. Ülke olarak yaklaşık 4 yıldır Avrupa'daki şam-



piyonlara gidemiyorduk. Federasyon değişince yarışmalara gitmeye başladık. Uzun aradan sonra ben de yarışmayı çok özlemiştim. Türkiye Şampiyonası'nda istedi-

ğim sonucu aldım. Türkiye şampiyonu oldum ve Avrupa Şampiyonası'na gitmeye hak kazandım. Avrupa Şampiyonası'nda da Emirhan Muran ile Avrupa üçüncüsü olduk.

Çok güzel geçti. Yarışmalarda uzun aradan sonra kurallar değişmiş. Dört yıldan sonra yarışınca tecrübe eksikliği yaşıyorsunuz. Benim bir de sakatlığım vardı. Bu sakatlıkla oraya gitmiştim ancak elimden geldiğince kamp sürecinde tedavi gördüm.” ifadelerini kullandı.

Kamp sürecinin ardından Estonya'nın Tallinn kentinde düzenlenen 2025 Avrupa Poom-

sae Şampiyonası'na gittiklerini anlatan Dağlı, "Tallinn'de Avrupa üçüncüsü olduk. Uzun yılların ardından yarışmacılar çok değişmiş. Tabii ki hedefim şampiyonluktu. Çünkü son 10 yılın şampiyonuyduk. Beşinci Avrupa şampiyonluğumu hedefliyordum. Maa-
lesef olmadı. Bir sonraki Avrupa Şampiyonası da 2027'de. İnşallah orada 5. Avrupa şampiyonluğumu alırım.” diye konuştu.

Beşiktaş GAİN'in ligde bileği bükülmüyor

İSTANBUL(AA) - Beşiktaş GAİN Basketbol Takımı, bu sezon Türkiye Sigorta Basketbol Süper Ligi'nde sergilediği performansla beğeni

topluyor. Dusan Alimpijevic yönetiminde ki siyah-beyazlı ekip, ligde 13'te 13 yaparak yoluna namağlup devam ediyor.Bas-
ketbol Süper Ligi'nde

en iyi sezon başlan-
gıcı rekorunu her hafta geliştiren Be-
şiktaş GAİN, maçla-
rın son bölümlerinde ki performansıyla da dikkati çekiyor.

ARAÇ KİRALAMA HİZMETİ ALINACAKTIR

PERSONEL TAŞIMA SERVİSİ HİZMET ALIMI İŞİ hizmet alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir.

İhaleyle ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN): 2025/2461303

1- İdarenin

1.1. Adı: TCDD TEKNİK MÜHENDİSLİK VE MÜŞAVİRLİK ANONİM ŞİRKETİ

1.2. Adresi: AZİZİYE MH. HOŞDERE CAD. NO:167/A ÇANKAYA/ANKARA

1.3. Telefon numarası: 03122270219

1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği

internet sayfası: <https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/>

2- İhalenin

2.1. Tarih ve Saati: 20.01.2026 - 10:00

2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres: Aziziye Mah. Hoşdere Cad. No:167/A Çankaya/ANKARA

3- İhale konusu hizmet alımının

3.1 Adı: PERSONEL TAŞIMA SERVİSİ HİZMET ALIMI İŞİ

3.2. Niteliği, türü ve miktarı: İşin Teknik Şartnamesinde belirtilen yeterliliklerde 5 Güzergah için 241 İş Günü Personel Taşıma Servis Hizmeti

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

3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer: Teknik Şartnamede yer alan Güzergah Listesinde belirtilen semtler ve İdarenin Hizmet Binaları

3.4. Süresi/teslim tarihi: İşe başlama tarihi 03.02.2026, işin bitiş tarihi 29.01.2027

3.5. İşe başlama tarihi: 03.02.2026

4- Katılım ve yeterlik kriterleri:

4.1. Katılım ve yeterlik kriterlerine ilişkin istekliler tarafından e-teklif kapsamında sunulması gereken bilgi ve belgeler ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgi ve belgelere aşağıda yer verilmiştir:

4.1.1. Teklif mektubu.

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgi ve belgeler:

4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgi ve belgeler.

4.1.2.2. Vekâleten ihaleye katılma halinde vekile ilişkin bilgi ve belgeler.

4.1.3. Geçici teminat.

4.1.4 İsteklinin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:

Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:

4.3.1. Son beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında kabul işlemleri tamamlanan

ve teklif edilen bedelin % 25 oranından az olmamak üzere, ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler veya teknolojik ürün deneyim belgesi.

4.3.1.1. Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere kullanılan belgenin, tüzel kişiliğin yarısından fazla hissesine sahip ve 4734 sayılı Kanuna göre yapılacak ihalelere ilişkin sözleşmelerin yürütülmesi konusunda temsile ve yönetime yetkili olan ortağına ait olması halinde, ticaret ve sanayi odası/ticaret odası bünyesinde bulunan ticaret sicili müdürlükleri veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartların korunduğunu gösteren, e-forma uygun belgenin kullanılması zorunludur.

4.3.1.2. 4734 sayılı Kanun kapsamındaki idarelere taahhüt edilenler dışında yurt dışında gerçekleştirilen işlerden elde edilen iş deneyiminin 13/1/2011 tarihli ve 6102 sayılı Türk Ticaret Kanununun 195 inci maddesinin ikinci fıkrası gereğince pay çoğunluğuna dayanarak kurulan şirketler topluluğu ilişkisi içinde kullanılması halinde bu hukuki ilişkiyi ve bu ilişkinin süresini tevsik eden belgelerin sunulması zorunludur.

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

4.4.1.

Kamu veya özel sektörde yapılan (her türlü servis taşımacılığı hizmeti/öğrenci veya personel taşıma) benzer iş olarak kabul edilecektir.

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

6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecektir.

7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirmele-ri zorunludur.

8-Teklifler, EKAP üzerinden teklif mektubu ile ihaleye katılım belgesi ve diğer ekler kullanılarak hazırlanacak ve e-imza ile imzalanarak 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 vereceklerdir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekliyle 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 60 (Altmış) takvim günüdür.

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (R) : Personel/Öğrenci Taşıma Hizmetleri/0,80

Sınır değer in altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.



Başkent ekibi son haftalarda aldığı başarılı sonuçlarla çıkışını sürdürdü

KEÇİÖREN ÜMRANIYE'YE VİZE VERMEDİ



ÖZEL HABER
SONSÖZ GAZETESİ

TRENDYOL

1. Lig'de sezonun ilk yarısının 19. son haftasında Keçiören'ün 3-1 mağlup ederek, sahasındaki ligdir mağlubiyeti sonrası 4 maçlık yenilmezlik serisini sürdürdü (2B, 2G).

Orta sıraları yakından ilgilendiren mücadelede Keçiö-



Yalçın KOŞUKAVAK
Keçiörensüçü
Teknik Direktörü

rengücü maç boyunca etkili bir performans sergiledi. Üst sıralara çıkışı hedefleyen Başkent ekibi karşılaşmaya hızlı ve yüksek tempoda bir başlangıç yaparak maçın kontrolünü ele aldı. Üretkenlik ve pozisyon verimliliği açısından başarılı bir futbol ortaya koydu. Hücum hattında iyi organize olan mor-beyazlılar, kazandıkları gollerin dışında birçok pozisyonları da değerlendiremediler. Goller, 21. dakikada Fernandes,

45'te Wellington ve 60. dakikada Ezech' ten geldi. Konuk takımın tek golünü Engjell Hoti kaydetti.

Bu galibiyetle 26 puana yükselen Keçiörensüçü ligin ilk devresini 10. sırada kapattı. İkinci yarıdaki ilk maçında, yine kendi evinde 11 Ocak'ta Hatayspor'u konuk edecek.

Teknik Direktör Yalçın Koşukavak, kazandıkları için mutluluoklarını belirterek, "Bugünkü maç stratejik anlamda

iki takım için de önemliydi. Bizim içinse 2 haftadır kazanmaya çok yakın olduğumuz maçlar oldu. Bizden önce oynanan maçlarda alttaki takımların kazanmasıyla hem Ümraniye hem bizim için önemli bir maç oldu. İlk yarının son maçı olması sebebiyle kazanmamız gerekiyordu. Güzel başladık, stratejik planlarımız ve oyun planı beni diğer maçlardan biraz daha memnun etti. 20. dakikada pas hatasıyla ne-

redeyse ka-lemizde gol gö-recektik ama geçiş hücumuyla golü bulduk. Sonra iyi savunma yaptık. 3-0'dan sonra da artık oyun tamamen bizim kontrolümüzde gitti. Kazandığımız için mutluyum. İkinci yarıdaki maçlar için de çok daha iyi bir Keçiörensüçü izletmeye çalışacağız" ifadelerini kullandı.

"Yanlış ilişkilerde kalmak çoğu zaman yalnızlıktan daha az korkutucu geliyor"

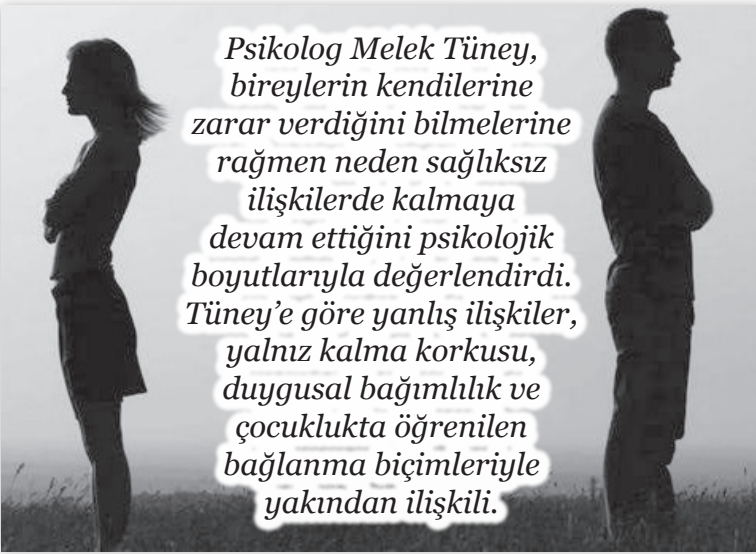
YANLIŞ ilişkilerde ısrar etmek, çoğu zaman bireyin karşısındaki kişiden çok kendi iç dünyasıyla kurduğu bağla ilgilidir.

Psikolog Melek Tüney, günümüz ilişkilerinde sıkça görülen duygusal bağımlılık, yalnız kalma korkusu ve "değiştiririm" yanılgısının, bireyleri sağlıklı ilişkilerde tutan temel psikolojik nedenler arasında yer aldığını belirtti. Tüney, yanlış ilişkinin çatışmadan ibaret olmadığını vurgulayarak, asıl ölçütün ilişkinin kişide yarattığı duygusal etki olduğuna dikkat çekti.



"YANLIŞ İLİŞKİ ÇATIŞMANIN ÇOK ÖTESİNDİR BİR KAVRAM"

Toplumda "yanlış ilişki" kavramının çoğu zaman yanlış tanımlandığını belirten Tüney, bu durumun sadece tartışmalı ilişkilerle sınırlı olmadığını söyledi. "Yanlış ilişki, yalnızca sorun yaşanan ilişki değildir. Asıl belirleyici olan, ilişkinin kişide yarattığı duygusal etkidir. Kişi bu ilişkide kendini değersiz, yetersiz ya da görünmez hissediyorsa, psikolojik olarak sağlıklı bir zeminde söz edebiliriz." ifadelerini kullandı.



Psikolog Melek Tüney, bireylerin kendilerine zarar verdiğini bilmelerine rağmen neden sağlıklı ilişkilerde kalmaya devam ettiğini psikolojik boyutlarıyla değerlendirdi. Tüney'e göre yanlış ilişkiler, yalnız kalma korkusu, duygusal bağımlılık ve çocuklukta öğrenilen bağlanma biçimleriyle yakından ilişkili.

"TANIDIK OLAN ACI, BİLİNMEYEN YALNIZLIKTAN DAHA GÜVENLİ GELİYOR"

Bireylerin zarar gördükleri ilişkilerde kalma nedenlerine değinen Tüney, bu durumun sanıldığından daha derin bir psikolojik zemine dayandığını vurgulayarak, "İnsan zihni tanıdık olanı güvenli kabul eder. Acı verse bile bildiğimiz ilişki biçimi, bilinmeyen bir yalnızlıktan daha az tehditkar gelir." şeklinde konuştu. Bu noktada umut, suçluluk ve sorumluluk duygusunun da kişiyi ilişkide tutan önemli faktörler olduğunu ifade etti.

DUYGUSAL BAĞIMLILIK

VE YALNIZ KALMA KORKUSU BİRBİRİNİ BESLİYOR

Yanlış ilişkilerin temelinde çoğu zaman duygusal bağımlılık olduğunu belirten Tüney, bu durumun yalnız kalma korkusuyla iç içe geçtiğini belirterek, "Duygusal bağımlılık, kişinin kendi duygusal dengesini tek başına kurmakta zorlanmasındır. Yalnız kalma korkusu ise bu bağımlılığı daha da güçlendirir." diye konuştu.

ÇOCUKLUK BAĞLANMALARI YETİŞKİN İLİŞKİLERİNİ ŞEKİLLENDİRİYOR

Çocukluk döneminde kurulan bağlanma biçimlerinin ye-

tişkinlikteki ilişki seçimlerini doğrudan etkilediğini vurgulayan Tüney, "Sevginin tutarsız olduğu bir ortamda büyüyen bireyler, yetişkinlikte de benzer duyguları yaşatan ilişkileri tanıdık bulabilir. Zihin çoğu zaman iyiyi değil, tanıdığı duyguyu seçer." şeklinde değerlendirdi.

"BEN ONU DEĞİŞTİRİRİM" DÜŞÜNCESİ BİR YANILSAMA

İlişkilerde sıkça dile getirilen "Ben onu değiştiririm" düşüncesine de değinen Tüney, bu yaklaşımın sağlıklı bir beklenti olduğunu belirtti. "Değişim bir ilişki stratejisi değildir. Bu düşünce kişiye kontrol hissi verir ama gerçekçi değildir. Değişim ancak bireyin kendi isteğiyle mümkündür." dedi.

TOPLUMSAL BASKI YANLIŞ İLİŞKİLERİ BESLİYOR

Toplumun ilişki ve evlilik konusundaki baskıcı yaklaşımının bireyleri yanlış ilişkilerde tutabildiğini söyleyen Tüney, "Toplum ilişki içinde olmayı bir başarı, yalnızlığı ise eksiklik olarak sunuyor. Bu da bireylerin ilişkinin sağlıklı olup olmadığını sorgulamasını zorlaştırıyor." diye kaydetti.

KIRMIZI BAYRAKLAR EN ÇOK İLİŞKİNİN BAŞINDA GÖRMEZDEN GELİNİYOR

İlişkilerin ilk dönemlerinde fark edilmesine rağmen göz ardı edilen uyarı işaretlerine dikkat çeken Tüney, "Sınır ihlalleri, empati eksikliği, tutarsız davranışlar ve aşırı kıskançlık en sık gözmezden gelinen kırmızı bayraklardır." şeklinde vurguladı.

YANLIŞ İLİŞKİLERİN PSİKOLOJİK BEDELİ AĞIR OLUYOR

Sürekli sağlıklı ilişkiler ya-



Psikolog Melek TÜNEY, muhabirimiz Goncagül KONAŞ'ın sorularını yanıtladı.

SEÇMEKTİR

Yanlış bir ilişkide olduğunu düşünenlere seslenen Psikolog Melek Tüney, "Bir ilişkiden çıkmak her zaman kolay değildir. Bazen bu, kişinin kendini yeniden seçtiği bir dönüm noktasıdır. Kendinizi seçtiğiniz her adım, geç kalınmış değil; tam zamanındadır." ifadelerini kullandı.

"BAZEN BİR İLİŞKİDEN ÇIKMAK, KENDİNİ

