



TÜSİAV "Enerji Zirvesi"nde paydaşları buluşturuyor

TÜRKİYE Sanayici ve İş İnsanları Vakfı (TÜSİAV), enerji sektörünün önde gelen isimlerini bir araya getirmek üzere Ankara'da "4. Enerji Zirvesi" düzenliyor. Geleneksel hale getirilen ve bu yıl dördüncüsü gerçekleştirilecek olan "Enerji Zirvesi" TÜSİAV ve Ankara Ticaret Odası (ATO) tarafından destekleniyor.

>> HABERİ 8. SAYFADA

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

Sincan'daki Eko-Çiftlik'te öğretmenlere sıfır atık eğitimi

HABER MERKEZİ
SINCAN Belediyesi Eko-Çiftlik ve Sıfır Atık Eğitim Merkezi önemli bir eğitim programına ev sahipliği yaptı. Farklı okullardan gelen 30 öğretmen; sıfır atık, sürdürülebilir yaşam ve geri dönüşüm konularında uygulamalı eğitim aldı. Öğretmenler, Eko-Çiftlik'te yürütülen çalışmalarını yerinde inceleme fırsatı buldu. >> S. 4



SONSÖZ

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.

8 HAZİRAN 2026 PAZARTESİ
Yıl: 51 - Sayı: 17665 • Fiyatı: 7 TL
www.sonsoz.com.tr



Mamak'ta emek ve üretim sergide buluştu

HABER MERKEZİ
MAMAK İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından düzenlenen "Hayat Boyu Öğrenme Haftası Sene Sonu Sergisi", yıl boyunca aile merkezlerinde eğitim alan kursiyerlerin el emeği ürünlerini beğeniyeye sundu. >> 3

Çankaya'da Dünya Çevre Günü "Dünya Bize Emanet" temasıyla kutlandı



HABER MERKEZİ
ÇANKAYA Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü, 5 Haziran Dünya Çevre Günü kapsamında bu yılın teması olan "Dünya Bize Emanet" sloganıyla İsmet İnönü Parkı'nda kapsamlı bir çevre etkinliği düzenledi. > HABERİ 4. SAYFADA

ABB'den yaz aylarında serinleten hizmet



ANKARA Büyükşehir Belediyesi, geçen yıl yoğun ilgi gören ücretsiz limonata ve soğuk su ikramını bu yaz da sürdürüyor. >> HABERİ 3'te

Mazhar Eylem ŞİMŞEK
Sayfa 2'de

Serdal YAVUZOĞLU
Sayfa 5'te

Cengiz ÖZER
Sayfa 6'da

Diyetisyen Neslihan Aktepe, her 5 kişiden 1'inin obez olduğuna dikkat çekerek, obezite hakkında uyarılarda bulundu.

Obezite sessiz bir krize dönüştü

TÜRKİYE'DE HER 5 KİŞİDEN 1'İ OBEZ

HABER MERKEZİ
TÜRKİYE'DE giderek yaygınlaşan obezite, uzmanlara göre artık bireysel bir sağlık sorununun ötesine geçerek ciddi bir halk sağlığı tehdidine dönüşmüş durumda. Diyetisyen Neslihan Aktepe, her 5 kişiden 1'inin obez olduğuna dikkat çekerek, asıl riskin obeziteye doğru hızla ilerleyen ve çoğu zaman bunun farkında olmayan geniş kitlelerde bulunduğunu vurguladı. Aktepe, modern yaşam alışkanlıklarının, duygusal yeme davranışlarının ve uyku düzensizliğinin obeziteyi tetiklediğini belirtti. >> S. 8'de



Neslihan AKTEPE
Diyetisyen



GONCAGÜL KONAŞ

Sincan Belediyesinden Büyük Bilim ve Teknoloji Festivali

HABER MERKEZİ
SINCAN Belediyesi ve TÜBİTAK iş birliği ile hayata geçirilen Bilim Sincan, bir kez daha kapsamlı bir festivale ev sahipliği yaptı. Arasta Sincan'da gerçekleşen festival yüzlerce çocuğu bilim ve teknolojiyle buluşturdu. Bilim ve keşif meraklısı yüzlerce öğrenci, eğlenceli ve keşif dolu etkinliklerle bilimle dolu bir gün geçirdi. >> HABERİ 3. SAYFADA

Nallıhan'da turizm gelirleri sosyal projelere dönüştürülecek

HABER MERKEZİ
ANKARA (AA)- Nallıhan Kaymaklığının girişimleriyle kurulan Tapduk Emre Yöresel Üretim İşletme Kooperatifi aracılığıyla yürütülen turizm ve sosyal sorumluluk projeleri kapsamında elde edilen gelirlerin kadın istihdamı ile üniversite öğrencilerine burs desteğinde kullanılması hedefleniyor. >> HABERİ 4. SAYFADA

Saraçoğlu Mahallesi'nde 'Çevre Haftası' coşkusu



ANKARA (DHA)- Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, Türkiye Çevre Haftası etkinlikleri kapsamında Ankara Saraçoğlu Mahallesi'nde çocuklara çevre farkındalığını kazandıracak sahne gösterileri, atölyeler ve eğitici etkinlikler düzenliyor. Bu yıl 'Dünya Bize Emanet' temasıyla kutlanan Türkiye Çevre Haftası kapsamında Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, Ankara Saraçoğlu Mahallesi'nde 3 günlük etkinlik programı hazırlandı. Çocuklara yönelik atölye ve workshopların yapıldığı Saraçoğlu'nda, şişme oyun alanları kuruldu. >> HABERİ 4'te



Yeni besicilik projesinin et fiyatlarının dengelenmesine katkı sağlaması bekleniyor

ANKARA (AA)- Kırmızı et üreticileri ve kasaplar, Gelir Garantili Besicilik Projesi'nin et fiyatlarının dengelenmesine ve vatandaşların bu ürünlere daha uygun fiyatlarla ulaşmasına katkı sağlamasını öngörüyor. >> HABERİ 5. SAYFADA



Bayram döneminde otoyol ve köprülerden 29,3 milyon araç geçti

ANKARA (AA)- Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Kurban Bayramı tatilini de kapsayan 22-31 Mayıs döneminde otoyol ve köprülerden 29,3 milyon araç geçtiğini belirterek, "Hava yolunda 51 bin 962 seferle 7 milyon 617 bin 934 yolcu taşındı." dedi. >> HABERİ 6. SAYFADA

Oktay TAŞ
Sayfa 4'te

KEÇİÖREN'DE UYUŞTURUCUYLA MÜCADELEDE SEFERBERLİK
>> Haber 3. Sayfada

EMEĞİ
GÖZÜYLE

**Mazhar
Eylem ŞİMŞEK**

Aklının Köşesi

"Beyrut'un kaderi bize şunu defalarca göstermiştir: Devlet zayıfladıkça cemaatler büyür; cemaatler büyüdükçe dış nüfuz kolaylaşır, dış nüfuz yerleştiğinde milli egemenlik aşınır. Bu kısır döngü kırılmadığı sürece bir ülke sınırlarını korusa da istiklalini tam anlamıyla koruyamaz."

Bu sözler aklının bir köşesine sıkışıp kalmış... Bu sözler o kadar doğru sözler ki, sanırsınız Hz İsa söylemiş... Kimin söylediğinden bağımsız olarak düşünürseniz önemli ve doğrudur. Şimdi gelelim bu sözleri kimin söylediğine;

MHP Genel Başkanı Devlet Bahçeli, geçtiğimiz Ramazan ayında bir iftar programında söyledi. Bu uyan sözleri sosyal medyada bile çok tartışıldı.

Bahçeli, "Cemaatler koalisyonu ile müttefik" değil mi?

MHP'nin Cumhuriyet İttifakı ortağı olan iktidar partisi AKP cemaatler koalisyonunun maddi ve manevi destekçisi değil mi?

Bahçeli aklının köşesine sıkışmış kalmış bu açıklamayı yapması haklıdır. Örneğin AKP'nin müttefikli olan cemaatlerden biri, devlet içinde paralel devlet olmuş ve Türkiye'nin milli güvenliği aşındırılmıştır.

AKP'nin o tarihlerdeki gül bahçesi "Gülen cemaati"; AKP'nin siyasi desteği altında sürdürdüğü faaliyetini, ABD destekli bir darbe girişimine dönüştürmüştür.

Şimdi şu soruyu soralım: RTE'nin sağ kolu Bahçeli'nin destek verdiği AKP bundan ders çıkarmış mıdır? Hayır... FETÖ'den boşalan yerlerin başka cemaatler tarafından doldurulduğuna tüm kamuoyu tanıklık eder.

Milliyetçilik maskesini hiç yüzünden çıkarmayan Devlet Bahçeli; yakın zamanda Türkiye'ye Lübnan modeli öneren birisidir. Bahçeli'nin sözünü ettiğim konuşmasının devamında vurgusunu şu sözlerle de güçlendirmiştir: "Lübnan'ın başına gelen her hadise Türkiye'ye şu gerçeği yeniden hatırlatmaktadır: Devlet zayıflarsa coğrafya konuşur, softlık konuşur, mezhep konuşur, silah konuşur, yabancı başkentler konuşur. Devlet ayakta durursa millet nefes alır, sınırlar emniyet bulur, dış müdahale hevesi kırılır."

Apo'nun saltanatına destek vererek PKK tören ortadan kalkacağına inan

Bahçeli, açılım vesilesiyle "Cumhurbaşkanının iki yardımcısı olsun, biri Kürt olsun, biri Alevi olsun" demişti.

Bahçeli'nin aklının köşesine sıkışıp kalmış olan bu öneriyi de yapması; "Kürt ve Alevi cumhurbaşkanı yardımcılarını istemek, yurttaşların anayasal eşitliğinin gerisine düşüp her yurttaşın içinde yer aldığı tarikatların kendi toplumundaki eşitliğini savunmak anlamına gelmiyor mu?"

Bu isteklerin uygulanmaya konulması, laiklik ilkesinin rafa kaldırılması, Atatürk ilke ve Devrimlerine karşı her cemaatçi örgütlenmeyi kabullenmek demektir.

Bahçeli'nin Lübnan şudur: Cumhurbaşkanı şu toplum kesiminden, başbakan şu toplumdandır, meclis başkanı şu tarihattandır oluyor. O toplumlar etnik gruplardır, dini ve mezhebi olan gruplardır.

Aklının köşesine sıkışmış her lafi çekinmeden söyleyen Bahçeli ve ortağı RTE, Laiklik ilkesinin bizim gibi ülkeler için kritik önemde olduğunu bilmeleri gerektiği bir kez daha ortaya çıkıyor. Toplum bir arada tutan en önemli tutkal laikliktir. Aklımızın köşesine bunu yerleştirmeniz!

Türkiye'de MS hasta sayısı 95 bini aştı



ANKARA (AA) - Sağlık Bilimleri Üniversitesi (SBÜ) Multipl Skleroz (MS) Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdür Yardımcısı Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Bilgin Öztürk, Türkiye'de MS tanısı alan hasta sayısının 95 bini aştığını belirterek, erken tanı, düzenli takip ve etkili tedaviler sayesinde hastaların büyük bölümünün aktif ve üretken yaşamlarını sürdürebildiğini bildirdi.

Prof. Dr. Öztürk, yaptığı açıklamada, MS'in özellikle genç yaş grubu kadınlarda görülen, yaşamın en üretken döneminde ortaya çıkan kronik bir nörolojik hastalık olduğunu söyledi.

MS'in, bağışıklık sisteminin yanlışlıkla beyin ve omurilik hedef alması sonucu gelişen bir merkezi sinir sistemi hastalığı olduğunu ifade eden Öztürk, hastalıkta sinir liflerini çevreleyen ve "miyelin" olarak adlandırılan koruyucu tabakanın zarar gördüğünü ifade etti.

Bu durumun sinir iletiminde yavaşlamaya yol açtığını kaydeden Öztürk, "Hastalarda görme bozuklukları, uyuşma, güçsüzlük, denge bozukluğu, yürüme güçlüğü, çift görme veya aşırı yorgunluk gibi çok farklı belirtiler ortaya çıkabilir." dedi.

MS'in belirtilerinin kişiden kişiye çok büyük değişiklik gösterebildiğine dikkati çeken Öztürk, bu nedenle hastalığın bazen yıllarca fark edilmeyebildiğini ya da farklı hastalıklarla karıştırılabildiğini anlattı.

Öztürk, özellikle genç yaşta ortaya çıkan ve özellikle en az 24 saat süren görme kaybı, kollarla veya bacaklarda uyuşma, dengesizlik ve açıklanamayan nörolojik şikayetlerin mutlaka bir nöroloji uzmanı tarafından değerlendirilmesi gerektiğini vurguladı.

- "TÜRKİYE'DE 95 BİNDEN FAZLA MS HASTASI BULUNUYOR"

Türkiye'de MS'e ilişkin son yıllarda önemli veriler elde edildiğini belirten Öztürk, şu bilgileri verdi:

"2025 yılı resmi nüfus verilerine göre, ülkemizin nüfusu 85 milyon 664 bin 944 olarak bildirilmiştir. Sağlık Bakanlığı ile yaptığımız değerlendirmelerde Türkiye'de, 2025 sonu itibarıyla 95 binin üzerinde MS hastası olduğu saptanmıştır. Her 100 bin kişi içerisinde yaklaşık 114 kişi tanı almış MS hastasıdır. Kadınlarda bu oran yaklaşık yüz binde 155 iken erkeklerde yüz binde 73'tür. MS hastalığı, kadınlarda erkeklere göre yaklaşık 2,1 kat daha sık görülmektedir."

Son yıllarda hasta sayısında görülen artışın, farkındalığı, tanı imkanlarını, hastalığın toplum sağlığı açısından önemini ortaya koyduğunu belirten Öztürk, MS'in eğitim, kariyer ve aile yaşamının en aktif döneminde ortaya çıkmasının hastalığın etkilerini daha da artırdığını dile getirdi.

- "MS TEDAVİSİNDE ÖNEMLİ GELİŞMELER YAŞANIYOR"

MS tedavisinde son yıllarda önemli gelişmeler yaşandığını ifade eden Öztürk, geçmişte yalnızca atakları azaltmaya yönelik sınırlı tedavi seçenekleri bulunurken, bugün hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilen ve yaşam ka-

litesini arttıran çok sayıda etkili tedavinin mevcut olduğunu söyledi.

Öztürk, tedavide en önemli unsurun düzenli takip olduğunu vurgulayarak, hastalığın bazen klinik belirti vermeden, atak yaşanmadan da çok sinsi ilerleyebildiğini ifade etti.

Düzenli nörolojik muayene ve gerekli durumlarda yapılan manyetik rezonans görüntüleme (MR) kontrolleri sayesinde hastalık aktivitesinin erken dönemde saptanabildiğini belirten Öztürk, hastaların MS konusunda deneyimli merkezlerle sürekli iletişim halinde olmalarının önem taşıdığını kaydetti.

Öztürk, sosyal medya ve internet ortamında bilimsel dayanağı olmayan bilgilerin hastalar açısından ciddi risk oluşturduğunu da işaret ederek, "MS tamamen bitkisel yöntemlerle iyileşir", "ilaç kullanmaya gerek yoktur" ya da "tedaviye ara vermek zararsızdır" gibi yanlış inanışlar, hastaların sağlıklarını ciddi şekilde riske atabilmektedir. MS konusunda doğru bilgiye ulaşmanın yolu, nöroloji uzmanlarından, MS merkezlerinden ve bilimsel kaynaklardan bilgi almaktır." dedi.

MS tanısı alan bireylerin yaşamdan kopmaması gerektiğini ifade eden Öztürk, şunları kaydetti:

"Düzenli uyku, dengeli beslenme, sigara kullanmaktan kaçınma, fiziksel aktivitenin sürdürülmesi ve stres yönetimi, hastalık kontrolünde önemli rol oynar. Bugün birçok MS hastası, eğitimine devam etmekte, çalışmakta, aile kurmakta ve aktif sosyal yaşamını sürdürebilmektedir. MS ile mücadelede en güçlü araç, erken tanı, doğru bilgi, düzenli takip ve hekim-hasta işbirliğidir."



Beslenme programı kişiye özel olmalı

İSTANBUL, (DHA) - DİYETİSYEN Fatma Betül Çelebi, "Beslenme programları ancak uzman kontrolünde hazırlandığında gerçek bir başarıya ulaşabilir. Bu programların kişiye özel olması gerekir" dedi.

Medipol Acıbadem Bölge Hastanesi'nden Diyetisyen Fatma Betül Çelebi, kişiye özel planlanması gereken beslenme programlarının ciddi bir uzmanlık gerektirdiğine dikkat çekerek; diyetisyenlerin hastalıkların yönetiminden sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılmasına kadar hayatın her evresinde kritik bir rol üstlendiğini ifade etti.

'BESLENMEYİ PARMAK İZİ GİBİ DÜŞÜNMEK GEREKİR'

Her bireyin farklı ihtiyaçlara sahip olduğunu belirten Çelebi, "Beslenme programı kişiye özel olmalıdır. Adeta bir beslenme parmak izi gibi düşünmek gerekir. Günümüzde birçok platformda kalori ve protein ihtiyacı hesaplanabiliyor ya da çeşitli diyet listelerine ulaşılabilir. Ancak bu bilgilerin doğru yorumlanması ve kişiye uygun hale getirilmesi uzmanlık gerektirir. Diyetisyenler, bireyin sağlık durumunu, kan bulgularını, yaşam tarzını ve ihtiyaçlarını değerlendirerek en doğru beslenme planını oluşturur" dedi.

'DİYETİSYENLER SADECE KİLO VERDİRİYOR'

Diyetisyenlerin farklı alanlarda uzmanlaşabildiğine dikkat çeken Çelebi, "Sporcu beslenmesi, çocuk beslenmesi, yaşlı beslenmesi ve kanser hastalarının beslenmesi gibi birçok özel alan bulunuyor. Bazen kişiler yalnızca kilo vermek amacıyla başvurursa da değerlendirmeler sonucunda altta yatan farklı beslenme sorunlarıyla karşılaşabiliyoruz. Kimi zaman bireye özgü bazı besinlerin ödem ya da kilo verme direncine neden olduğunu görebiliyoruz. Bu nedenle kişiye özel planlama büyük önem taşıyor" diye konuştu.

'ÖZELLİKLE HASTA VE YAŞLI BİREYLER DİKKAT ETMELİ'

Sağlıklı kilo verme sürecinin mutlaka uzman kontrolünde yürütülmesi gerektiğini belirten Çelebi, "Özellikle yaşlı bireylerde kas kaybının önlenmesi çok önemlidir. Çocuklarda ise büyüme ve gelişmenin etkilenmeyeceği bir beslenme programı oluşturulmalıdır. Hastalığı bulunan bireylerde de beslenme tedavisi sürecin önemli bir parçasıdır. Bu nedenle özellikle risk grubundaki kişilerin diyetisyen desteği alması gerekir" ifadelerini kullandı.

'SAĞLIKLI BESLENME BİR YAŞAM BİÇİMİDİR'

Çelebi son olarak şöyle konuştu: "Diyetisyenler, bireylerin sağlıklı beslenmeyi bir yaşam alışkanlığı haline getirmesine yardımcı olur. Amacımız yalnızca kilo vermek değil, yaşam kalitesini artırmak ve bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlamaktır. Sağlıklı beslenme kısa süreli bir diyet değil, sürdürülebilir bir yaşam biçimidir."

Abdi İbrahim ilaçta elektronik kullanma talimatı dönemini başlattı

İSTANBUL (AA) - Abdi İbrahim, dijital dönüşüm adımlarından Karekod Projesi'ni hayata geçirerek elektronik kullanma talimatı (e-KT) içeren ilk ürünlerini piyasaya sundu.

Şirketten yapılan açıklamaya göre, ilgili regülasyonlar kapsamında, muaf tutulan ürünler hariç olmak üzere, uygun ürünlerde yalnızca e-KT içeren karekodlu ambalaj uygulaması kullanılacak. 1 Ocak 2027 itibarıyla zorunlu hale gelecek e-KT uygulamasına erken uyum sağlayan Abdi İbrahim, dönüşüm sürecini ürün portföyüne yaygınlaştırmaya devam ediyor.

Sağlık Bakanlığına bağlı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumunun (TİTCK)

ilaç kutuları üzerinden kullanma talimatlarının elektronik ortamda erişilebilir olmasına yönelik düzenlemesi doğrultusunda şirket, e-KT içeren ilk ürünlerini piyasaya sunarak, haziran ayı itibarıyla ürün portföyünde kademeli geçiş sürecini başlattı.

Uygulama sayesinde kullanıcılar, ilaç kutuları üzerinde yer alan karekodları akıllı cihazlarıyla okutarak güncel e-KT'lere dijital ortamda erişebilecek. Şirket, dönüşüm kapsamında basılı kullanma talimatlarını da kademeli olarak kaldırarak kağıt tüketimini azaltmayı, karbon ayak izini düşürmeyi ve dijitalleşmeyi çevresel sürdürülebilirlik hedefleriyle buluşturmayı amaçlıyor.

Dijitalleşme ve çevresel sürdürülebilirliği odağına alan Karekod Projesi, Abdi İbrahim'in "HEAL2050" Sürdürülebilirlik Stratejisi kapsamında düşük karbonlu şirkete dönüşme hedefiyle uyumlu bir proje olarak

öne çıkıyor.

Basılı kullanma talimatlarının kaldırılmasıyla şirketin yıllık yaklaşık 2 bin 500 ton karbondioksit eşdeğeri (CO2e) sera gazı emisyon azaltımı sağlaması hedefleniyor. Söz konusu dönüşüm, kağıt tüketiminin ve karbon ayak izinin azaltılmasına katkı sağlarken, Türkiye'nin 2053 Net Sıfır Emisyon hedefleriyle de uyumlu bir yaklaşım ortaya koyuyor.

- "İKİZ DÖNÜŞÜMÜ TEK BİR KUTUYA SIĞDIRDIĞIMIZ İÇİN GURURLUYUZ"

Açıklamada görüşlerine yer verilen Abdi İbrahim İnsan Kaynakları, Kurumsal İletişim ve Sürdürülebilirlik Grup Başkanı Oğuzcan Bülbül, projenin Abdi İbrahim'in HEAL2050 sürdürülebilirlik stratejisiyle doğrudan uyumlu olduğunu belirtti.

Sürdürülebilirliğin iş yapış biçimlerinin ayrılmaz bir parçası olduğunu vurgulayan Bülbül, hayata geçirdikleri her projede ortak faydaya hizmet eden, çok yönlü bakış açılarındaki izlerin bulunduğunu aktardı.

Bülbül, "Bu proje, bir yandan dijitalleşmeyle sağlık hizmetlerinde erişilebilirliği artırırken ve kullanıcıların bilgiye erişimini kolaylaştırırken, diğer yandan da kağıt tüketimimizi ve buna bağlı karbon emisyonlarımızı azaltarak düşük karbonlu dönüşüm yolculuğumuza katkı sağlıyor. İkiz dönüşümü tek bir kutuya sığdırdığımız için gururluyuz." değerlendirmesinde bulundu.

Eklem kireçlenmesinde rejeneratif yöntemler tedaviye katkı sağlıyor

İSTANBUL (AA) - Medipol Mega Üniversite Hastanesi'nden Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Sena Tolu, eklem kireçlenmesinde uygulanan PRP ve eksozom tedavilerinin yalnızca ağrıyı azaltmayı değil, eklem dokusunu biyolojik olarak yenilenmesini de hedeflediğini belirtti.

Medipol Sağlık Grubu'ndan yapılan açıklamaya göre, halk arasında eklem kireçlenmesi olarak bilinen osteoartrit, doku dejenerasyonu ve hücresel yaşlanma süreçleriyle ilerleyerek yaşam kalitesini olumsuz etkileyebiliyor.

Açıklamada görüşlerine yer verilen Prof. Dr. Tolu, eklem kireçlenmesinde kırık dokusunun kendini onarma kapasitesinin oldukça sınırlı olduğunu vurguladı.

Ağrı kesici ve fizik tedavi uygulamalarının yalnızca semptomları kontrol ettiğini kaydeden Tolu, "Ancak eklemde biyolojik bir iyileşme sağlanmaz. Bu nedenle günümüzde rejeneratif tedavilere yönelim çok arttı." ifadesini kullandı.

Tolu, PRP tedavisinin hastanın kendi kanından elde edilen trombosit zengin plazma kullanılarak uygulandığını aktararak, "PRP, büyüme faktörlerini yoğun şekilde barındırır. Eklemdeki yangıyı azaltır, kırık dokuların yenilenmesini destekler ve eklem sıvısının kalitesini artırır. Böylece ağrı ve tutuklukta belirgin düzelme sağlanabilir. Hastalar PRP sonrası merdiven çıkma, yürüme ve günlük aktivitelerde gözle görülür bir rahatlama bildiriyor." ifadelerini kullandı.

Eksozom tedavisinin rejeneratif tıbbın daha



ileri uygulamalarından biri olduğuna işaret eden Tolu, "Eksozomlar güçlü sinyal molekülleri sayesinde eklem dokusunda yenileyici bir ortam oluşturur. Özellikle kırık dokular hasarı daha belirgin olan hastalarda onarıcı sinyal iletimini artırması ve iyileşmeyi hızlandırması dikkat çekiyor." değerlendirmelerinde bulundu.

Tolu, tedavilerde doğru hasta seçiminin önem taşıdığını vurgulayarak, hafif ve orta dereceli osteoartriti olan, ağrı kesici ve fizik tedaviye rağmen şikayeti devam eden, yürürken veya merdiven çıkarken zorlanan kişilerin söz konusu yöntemlerden en fazla fayda gördüğünü belirtti.

Tedavilerin ultrason rehberliğinde güvenle uygulanabildiğini, kısa sürdüğünü ve hastaların genellikle 24 saat içinde günlük yaşamına dönebildiğini kaydeden Tolu, "Doğru teknik ve kişiye özel planlama ile PRP ve eksozom, eklem sağlığını korumada güçlü bir alternatif sunuyor." ifadelerini kullandı.



Türküler çevre için söylendi

■ HABER MERKEZİ

MAMAK Belediyesi, Çevre Haftası kapsamında "Türküler Çevre İçin" konseri düzenledi. Kopuz Halk Müziği Topluluğu ve Mustafa Özarslan'ın sahne aldığı programda, doğayı korumanın ve çevre bilincini yaygınlaştırmanın önemi vurgulandı.

ÇEVRE HAFTASI KAPSAMINDA KONSER

Çevreye duyarlı belediyeçilik anlayışıyla çalışmalarını sürdüren Mamak Belediyesi, etkinlik kapsamında doğayı korumanın, çevreyi temiz tutmanın ve doğal kaynakları bilinçli kullanmanın önemine dikkat çekti. Programda, çevre bilincinin artırılmasına yönelik yürütülen çalışmalar, bu alanda atılan adımlar ve gerçekleştirilen eğitim faaliyetleri hakkında katılımcılara bilgi verildi. Mamak Belediyesi'nin Sıfır Atık ve Geri Dönüşüm çalışmalarıyla ilçede çevre duyarlılığını yaygınlaştırmayı hedeflediği vurgulandı.

Mamak Belediyesi, Çevre Haftası kapsamında çevre bilincini artırmaya yönelik anlamlı bir etkinliğe ev sahipliği yaptı. Doğaya sahip çıkmak, çevreyi temiz tutmak ve gelecek nesillere daha yaşanabilir bir dünya bırakmak amacıyla düzenlenen "Türküler Çevre İçin" konseri, vatandaşlardan yoğun ilgi gördü.

VATANDAŞLAR TÜRKÜLERE EŞLİK ETTİ

Programda katılan başkan yardımcılar, meclis üyeleri ve vatandaşlar, Kopuz Halk Müziği Topluluğu ile Mustafa Özarslan'ın seslendirdiği türküler eşliğinde keyifli bir akşam yaşadı. Katılımcıların yoğun ilgi gösterdiği etkinlikte, vatandaşlar türkülerle eşlik ederken halaylarla eğlendi.

Çevre duyarlılığı mesajlarının türkülerle bulunduğu etkinlikte, çevre bilincinin yaygınlaştırılması ve doğaya karşı sorumlu olmanın hepimizin ortak görevi olduğu vurgulandı. Programda, çevrenin korunması, doğal kaynakların bilinçli kullanılması ve gelecek nesillere daha temiz, daha yeşil ve daha yaşanabilir bir dünya bırakılması gerektiğine dikkat çekildi.

Keçiören'de uyuşturucuyla mücadelede seferberlik

■ HABER MERKEZİ

KEÇİÖREN Belediyesi, "Toplum ahlakı ve huzuru önceliğimizdir" sloganıyla toplum huzuru ve kamu güvenliğini korumak amacıyla uyuşturucu ve madde bağımlılığıyla mücadelede kapsamlı bir farkındalık seferberliği başlattı. Toplumsal bilinci artırmak ve uyuşturucu kullanımında caydırıcılığı sağlamak için ilçe genelinde belediyeye ait tüm duyu alanlarında vatandaşları bilinçlendirmeye yönelik bilgilendirmeler yapılmaya başlandı.

Keçiören Belediyesi tarafından hazırlanan bilgilendirme tanıtımlarında, huzur ve güven için ahlaki olmayan davranışların önüne geçilmesi öne çıkarıldı.

Yıl: 51
Sayı: 17665
8 HAZİRAN 2026
PAZARTESİ

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. Umur 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: 7 Haziran 2026 Pazar

İLAN VE REKLAM TARİFESİ

• Renkli bütün sayfalarda st/cm: 250 TL + KDV
• Siyah-Beyaz sayfalarda pazarlığa tabiidir.
• Bilanço, Genel Kurul, Tüzük, Sigorta, Acentelik, Feshname vb. ilanların st/cm: 232 TL + KDV
Gazete fiyatı 7 TL/dir. Arşiv gazete fiyatı 30 TL/dir.

Sincan Belediyesinden Büyük Bilim ve Teknoloji Festivali

■ HABER MERKEZİ

SİNCAN Belediyesi ve TÜBİTAK iş birliği ile hayata geçirilen Bilim Sincan, bir kez daha kapsamlı bir festivale ev sahipliği yaptı. Arasta Sincan'da gerçekleşen festival yüzlerce çocuğu bilim ve teknolojiyle buluşturdu.

Bilim ve keşif meraklısı yüzlerce öğrenci, eğlenmeli ve keşif dolu etkinliklerle bilimle dolu bir gün geçirdi. Arasta Sincan'da gerçekleşen Bilim ve Teknoloji Festivali öğrencilerin yoğun katılımıyla renkli anlara sahne oldu. Gün boyu süren etkinliklerle öğrenciler hem öğrendi hem de yeni bilgiler öğrenme fırsatı yakaladı.

Sincan Belediyesi'nin bilim ve teknoloji üssü olan



Bilim Sincan, gençleri bilim ve teknolojiyle buluşturmaya devam ediyor. Düzenlenen Bilim ve Teknoloji Festivali'nde öğrenciler; drone gösterileri, robotik uygulamalar, sıfır atık sergisi ve öğretici atölyelerle unutulmaz bir gün yaşadı. Öğrenciler ayrıca BTİDER Tırı aracılığıyla da güvenli internet kullanımını hakkında eğitici bilgiler edindi.

Sincan Bilim ve Teknoloji Festivali'ne; Sincan Belediye Başkanı Murat Ercan, Sin-



can Kaymakamı Levent Kılıç, Sincan İlçe Emniyet Müdürü Nail Akça, Sincan İlçe Milli Eğitim Müdürü Alican Kılıç, AK Parti Sincan İlçe Başkanı Mustafa Özcan da katıldı.

Sincan'da bilim ve teknoloji alanlarında projeler yapmaya devam edeceği-

ni belirten Sincan Belediye Başkanı Murat Ercan festival açılışında şöyle konuştu: "Sincan'da sanata kültüre, bilime ve spora dair yaptığımız etkinlikler dolup taşıyor. Bildiğiniz gibi Sincan'da etkinlikler durmuyor ilklere imza atıyoruz. Ziyaretçi sayımızla şu ana kadar 10



bin kişiye yaklaştık. Hedefimiz bütün Sincan. Çocuklarımızın var olan potansiyelini dışarı çıkardığı etkinlikler bizim için çok önemli. Biz Sincan Belediyesi olarak hız kesmeden gençlerimiz ve çocuklarımızın geleceği için faydalı etkinlikler düzenlemeye devam edeceğiz. Çocuklarımız bizim geleceğimize." Dedi.

Festival, katılımcıların bilim ve teknolojiye olan ilgisini artırırken, eğitici ve uygulamalı etkinlikleriyle öğrencilerden büyük beğeni topladı.

"Genç nüfusun artması için tedbirler alınmalı"

■ HABER MERKEZİ

GENÇLERİN ekonomik gerekçelerle evlilik kararını geciktirdiğini ve nüfusun yaşlandığını belirten TESK Genel Başkanı Bendevi Palandöken, "Bilindiği üzere artık düşük sezonu başlıyor. Esnaf hareketli, mobilyacıdan çiçekçiye, billuriyeciden tuhafiyecisine, taksicisinden konvoy araçlarına kadar herkes hazırlığını yapıyor. Eski düğünlerin artık aynı şekilde yapıldığını söylemek abesle iştigal oluyor. Eskiden gençlik, okullarını bitirince çiftler yuva kurmak için hem aile yardımı hem de işte böyle düğün demek yapılırdı. Dolayısıyla da esnaf bu arada sebeplenirdi. Ancak şimdi hem nüfus yaşıyor, hem evlilik yaşları geciktiriliyor. Hem de esnafın beklentisi yani 700 milyarlık bir cironun işte kuyumcusu, mobilyacısı söylediğim gibi birçok sektör, lokantacısı, restoranı para kazanıyordu" dedi.

"AİLELERİN EN BÜYÜK HAYALİ ÇOCUKLARIN MÜRÜVVETİNİ GÖRMEKTİR"

Ekonomik sebepler dolayısıyla düğünlerin artık boyut değiştiğine dikkati çeken Türkiye Esnaf ve Sanatkarları Konfederasyonu (TESK) Genel Başkanı Bendevi Palandöken, "Şimdi düğünler oda düğününe döndü. Ya belediyeye gidiliyor veyahut işte 8-10 tane arkadaşıyla bir kafede nikah kıyarak istedikleri evlilik akdi yerine getiriliyor. Çünkü bir düğünün maliyeti 1-1,5 milyon lira yemekli düğünler. Diğer düğünlerde de maliyet üç aşağı beş yukarı. Dolayısıyla artık salon düğünle-



ri, salon işletmecileri dünya kadar masrafla yapmış oldukları o salonları artık atıl. Bu sene 10 tane düğün alırsak çok şükür diyor. Artık kimisi diyor evinde kimisi belediyede nikah salonunda bu işleri bitiriyor. Eski düğünler yok" diye konuştu.

"GENÇLERE DÜĞÜN VE KONUT TEŞVİKİ İÇİN YENİ MODELLER GEREKLİ"

Gençlerin evlenmesi ve genç nüfusun artması için tedbirler alınması gerektiğini söyleyen Palandöken, "550 bin çiftimizin bu yıl evlenmesini bekliyorduk. Ülkemizde yaşlanan nüfus gençlerin evlenmediği süreç içerisinde de o nüfusun gençleşmesi tek medarı iftarımız ülkemizdeki genç nüfus oluşumunda çöküşü var. Bunun için 2-3 tane tedbir yeterli olacak. Bir, bu evliliğe teşvik için özellikle en korktukları şey kira. Aldığımız maaş kiraya yetmiyor ben nasıl evleneyim. İşte onun için evvela konularda gençler için bir kontenjan ayrılması lazım. Bunlar evlenecek çiftlere tahsis edilecek hem genç nüfusun evlenmesine teşvik ola-

cak. İkincisi mobilya sektörü olsun ağaç sektörü olsun bunlara promosyon olarak. Bu ülkemizin dinamizmi için gerekli. Yani bu gençler evlenmediği süreçte nüfus gençleşmeyecek" şeklinde konuştu.

"EVLİLİK MÜESSESESİ BİRLİĞİN VE YUVA KURMANIN SEMBOLÜDÜR"

Evlenecek çiftlere sahip çıkılması çağrısında bulunan Palandöken, "Aile bütünlüğünün korunması için Aile Bakanlığı'na da aynı şekilde görevler düşüyor. Verilen teşvikler, verilen destekler böyle 50-100 bin lirayla hiçbir şey olmadığını, sadece arkadaş yemeğine gidecek parayla insanların cesareti oluyor. Onun için gençlerimizle sahip çıkmamız için. Birincisi tabii devletimizin bunlara tanıyacağı promosyonlar veyahut bunların geleceğiyle ilgili konutlar. Yoksa ülkemizdeki bu sıkıntı günün güne çok kötü boyutlara ulaşacak. Çünkü evlilik müessesesi biliyorsun birliğin, beraberliğin, yuva kurmanın yuvası. Herkesin, her gencin buna hakkı var" ifadelerini kullandı.

Mamak'ta emek ve üretim sergide buluştu

■ HABER MERKEZİ

MAMAK İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından düzenlenen "Hayat Boyu Öğrenme Haftası Sene Sonu Sergisi", yıl boyunca aile merkezlerinde eğitim alan kursiyerlerin el emeği ürünlerini beğeniyeye sundu.

Mamak Belediyesi Aile Merkezlerinde eğitim gören kursiyerler; kozmetik, dekorasyon, hediyelik eşya, el sanatları ve farklı alanlarda hazırladıkları ürünleri sergileme fırsatı buldu. Lavanta Kültür Merkezi'nde gerçekleş-



tilen sergi, kursiyerlerin üretime katılımına destek olurken, el becerilerinin gelişmesine ve ortaya koydukları emeğin görünür olmasına katkı sundu.

KADIN EMEĞİNE DESTEK
Mamak Kaymakamı Mehmet Nebi Kaya baş-



çalışmalar hakkında bilgi aldı.

Mamak Belediyesi, aile merkezlerinde verilen kurslarla kadınların sosyal hayata katılımını artırmayı, üretim becerilerini desteklemeyi ve el emeği ürünlerini görünür kılmayı sürdürüyor. Sergiyle birlikte kursiyerler, yıl boyunca aldıkları eğitimlerin sonucunda ortaya koydukları ürünleri tanıtmaya ve paylaşmaya imkânı buldu.



ABB'den yaz aylarında serinleten hizmet

■ HABER MERKEZİ

ANKARA Büyükşehir Belediyesi, geçen yıl yoğun ilgi gören ücretsiz limonata ve soğuk su ikramını bu yaz da sürdürüyor. Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı tarafından Kızılay ve Ulus'ta kurulan "Serinleme Noktaları", sıcak havalarda Başkanlıklara nefes aldırıyor. Yaz boyunca devam edecek uygulama kapsamında vatandaşlara ücretsiz limonata ve soğuk su ikram ediliyor.

Ankara Büyükşehir Belediyesi, yaz sıcaklarının etkisini artırmayla birlikte geçen yıl başlattığı ücretsiz limonata ve soğuk su ikramını yeniden hayata geçirdi. Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı tarafından Kızılay ve Ulus'ta oluşturulan "Serinleme Noktaları", vatandaşlara sıcak havalarda kısa bir mola ve serinleme imkânı sunuyor.

YAZ BOYUNCA DEVAM EDECEK
Yaya hareketliliğinin yoğun olduğu bölgelerde kurulan noktalarda vatandaşlara ücretsiz limonata ve soğuk su dağıtılıyor. Özellikle sıcaklığın yüksek seviyelere ulaştığı yaz günlerinde uygulama vatandaşlardan yoğun ilgi görüyor.

Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı Sosyal Hizmet Uzmanı Nazlıcan Kurasakız, yaz aylarında artan sıcaklıkların etkisini azaltmak amacıyla bu yıl da "Serinleme Noktaları" uygulamasını sürdürdüklerini belirterek, tüm Başkanlıkları bu alanlardan faydalanmaya davet etti. Kurasakız, "Yaz aylarında artan sıcaklıkların etkisini göz önünde bulundurarak bu yıl da kentimizin farklı bölgelerinde oluşturduğumuz, 'Serinleme Noktaları' ile vatandaşlarımızın yanında olmaya devam ediyoruz. Bu alanları, sıcak yaz gününde hemşehrilerimizin kısa süreli de olsa dinlenebileceği, nefes alabileceği ve serinleyebileceği birer buluşma noktası olarak görüyoruz. Gün içerisinde kent merkezinde bulunan vatandaşlarımız için sunduğumuz bu ikramların, serinletici bir mola olması ötesinde; hemşehrilerimizin kendilerini değerli hissetmelerine katkı sağlayan, dayanışma ve paylaşma duygusunu güçlendiren anlamlı bir buluşma alanına dönüştüğünü memnuniyetle gözlemliyoruz. Sıcaktan bunalan ve günlük hayatın temposuna kısa bir mola vermek isteyen tüm hemşehrilerimizi 'Serinleme Noktalarına' bekliyoruz" diye konuştu.



ÖZETLE



Oktay
TAŞ

Beş Temel Sorun!

İçine düştüğümüz bu kaos ortamından nasıl çıkabiliriz, bunun için ne yapmamız gerekiyor? Bildik tanıdık, bu sorunlar üzerine kafa yoran kişilere, aklımızın erdiği kadanyla sosyal medya siteleri üzerinde bir araştırma yaptık. Tüm bir hafta sonunu bu işe emek harcarak geçirdik. İnanın içine düştüğümüz durumu açık seçik açıklayan "tek kalemde şunu yaparsanız çözebilirsiniz" diyene rastlamadık.

Ülkemiz gerçekten kelimenin tam anlamıyla zor günlerden geçiyor. Konuya vakıf olanlar çıkış yolunu beş temel sorun üzerine oturtuyorlar. Genel kanı şöyle: Türkiye'nin içinde bulunduğu durum yalnızca bir "ekonomik kriz" le açıklanmak mümkün değil. Aynı zamanda bir güven, verimlilik ve gelir dağılımı krizi olarak da görülebilir. Bu nedenle çözüm de tek bir hamleyle değil, birbirini tamamlayan birçok adımla mümkün olabilir.

Bana göre Türkiye'nin bu darboğazdan çıkabilmesi için beş temel alanda ilerleme sağlanması gerekiyor:

Enflasyonun Kalıcı Olarak Düşürülmesi

Yüksek enflasyon, toplumun bütün kesimlerini yoksullaştırıyor. İnsanlar geleceği göremiyor, tasarruf yapamıyor, yatırımcı uzun vadeli plan kuramıyor. Son yıllardaki ekonomi programlarının da temel hedefi enflasyonu düşürmek olarak açıklanıyor. Ancak yaşadığımız yıllık enflasyon oranı yüzde fazla ülkenin toplamından bile fazla. İşte mayıs ayı itibarıyla yüzde 32'nin üzerinde bir enflasyonla karşı karşıyayız.

Görüldüğü ki; enflasyonun kalıcı biçimde düşmesi için sadece faiz politikası yetmiyor. Tarım, enerji, lojistik ve üretim maliyetlerini düşüren yapısal önlemler de gerekiyor.

Üretim Ekonomisine Geçiş

Türkiye uzun yıllardır tüketim ve inşaat ağırlıklı büyüyor. Oysa kalıcı refahın kaynağı yüksek katma değerli sanayi, teknoloji ve ihracattan geçiyor. Araştırmalar da imalat sanayinin büyüme üzerindeki etkisinin oldukça güçlü olduğunu gösteriyor.

Kıscacı; daha fazla fabrika, daha fazla teknoloji yatırımı, daha fazla Ar-Ge ve daha fazla markalaşma olmadan kişi başına gelirden kalıcı sıçrama yaratamayız.

Hukuk ve Kurumlara Güven

Yerli ve yabancı yatırımcılar sadece faiz oranına bakmaz. Hukukun öngörülebilirliğine, kurumların bağımsızlığına ve kuralların istikrarına da bakarlar. Ekonomi tarihinde sermaye, belirsizliği sevmez. Güven arttığında yatırım artar, yatırım arttığında istihdam oluşur. Madem ki, iş finansman ile bir sıçrama gerçekleştiremiyoruz, daha fazla yabancı sermayeye ihtiyaç duyuyoruz bunun gereklerini de yerine getirmemiz gerekiyor.

Eğitim ve İnsan Sermayesi

Bugünün dünyasında zenginlik petrol veya doğal gazdan çok bilgiyle üretiliyor. Türkiye'nin genç nüfusu büyük bir avantaj. Ancak eğitim sistemi ile iş gücü piyasası arasındaki kopukluk giderilmezse bu avantaj kaybedilebilir. Resmî reform programlarında da beceri dönüşümü ve insan sermayesinin güçlendirilmesi öncelikler arasında yer alıyor. Bunun içinde çağdaş, vakıflara, demoklere ve cemaatlere bırakılmamış bir eğitim sisteminin süratle hayat geçirmeliyiz. Ama biz hala, kız erkek birlikte okumasın, kız çocukları belli bir eğitimden sonra evinin kadını olsun mantığındayız.

Gelir Dağılımının Düzeltilmesi

Daha önceki yazılarımızda dikkat çektiğiniz nokta aslında burada düğümünüyor. "Ekonomi büyüyor deniyor ama vatandaş bunu hissetmiyor." Bunun nedeni büyümenin meyvelerinin toplumun tamamına eşit dağılması temel etkilerin başında geliyor. Büyüme rakamları artarken ücretlerin enflasyon karşısında gerilemesi, konut ve kira fiyatlarının gelirlerden daha hızlı yükselmesi durumunda vatandaş daha da yoksullaşıyor. Bu nedenle yalnızca büyüme değil, adil paylaşım da önemlidir.

Özetle;

Türkiye'nin önünde iki yol var:
- Kısa vadeli çözümlerle günü kurtarmaya çalışmak,
- Ya da üretim, eğitim, hukuk ve verimlilik eksenli uzun vadeli dönüşümü yönelmek.

İkinci yol daha zor ve daha yavaş sonuç verir. Ancak kalıcı refahın başka bir yolu da görünmüyor. Ancak bizi yönetenlerin, muhalefetteki siyasi partilerin dayattığı bir gündemle havanda su dövmeye devam ediyoruz. Böyle mi çağdaş ülkeler düzeyine ulaşacağız. Dünya, bilim ve teknolojiye adeta uçarken biz günü kurtarma derdindeyiz.

Asıl sorumuz "Türkiye krizden nasıl çıkar?" değil, "Çıkarsa bunun meyvesini vatandaş ne zaman görecektir?" olmalıdır. Bugün toplumun önemli bir kısmının zihnini meşgul eden temel mesele de tam olarak budur. Ekonomik büyüme ancak sofraya, ücretlere ve yaşam kalitesine yansıdığı ölçüde anlam kazanır.

Çankaya'da Dünya Çevre Günü "Dünya Bize Emanet" temasıyla kutlandı

HABER MERKEZİ

ÇANKAYA Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü, 5 Haziran Dünya Çevre Günü kapsamında bu yılın teması olan "Dünya Bize Emanet" sloganıyla İsmet İnönü Parkı'nda kapsamlı bir çevre etkinliği düzenledi.

Sivil toplum kuruluşları, mahalle muhtarlıkları, eğitim kurumları, özel sektör temsilcileri ve çok sayıda vatandaşın bir araya geldiği etkinlik, çevre bilinci ve sürdürülebilir yaşam temalarını ön plana taşıdı.

Açılış konuşmasını Çankaya Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürü Dr. Filiz Aydın yaptı. Aydın, çevrenin korunmasının ortak bir sorumluluk olduğuna dikkat çekerek, "Dünya Bize Emanet" anlayışıyla doğal kaynakların korunması ve gelecek kuşaklara yaşanabilir bir çevre bırakılması için yerel yönetimler, sivil toplum, yurttaş ve gençlerin birlikte hareket etmesi gerektiğini vurguladı.

Çankaya Belediyesi Başkan Yardımcısı Sayın Aydın Özsoy'un katılımıyla düzenlenen etkinlik alanında kurulan stantlarda geri dönüşüm, su verimliliği, biyolojik çeşitlilik, iklim değişikliğiyle mücadele ve sürdürülebilir yaşam konularında bilgilendirme çalışmaları yürütüldü. Atölyeler, ileri dönüşüm sergisi, fotoğraf alanları ve uygulamalı etkinlikler gün boyunca yoğun ilgi gördü. Çocuklara yö-



nelik özel atölye ve eğitim çalışmalarıyla çevre bilincinin erken yaşlarda kazandırılması da hedeflendi.

Etkinlikte Let's Do It Türkiye, Biyoçeşitlilik Araştırma Derneği, Çevre Mühendisleri Odası Ankara Şubesi, Türkiye Ormanlıklar Demeği, ODTÜ Ekosam Öğrenci Topluluğu ile Birlik Mahallesi ve Şehit Cengiz Karaca Mahallesi muhtarlıkları çevre alanındaki çalışmalarını ve farkındalık faaliyetlerini katılımcılarla paylaştı. Etkinliğe katılan Tekno Geri Dönüşüm firması ise çocuklara çeşitli spor malzemeleri hediye ederek çevre bilincinin teşvik edilmesine katkı

sundu. Organizasyona yemek sponsorluğuyla destek veren Harbi Döner'e katkıları için teşekkür edildi.

"Dünya Bize Emanet" mesajının öne çıktığı etkinlikte, sivil toplum kuruluşları, özel sektör temsilcileri, mahalle muhtarlıkları ve vatandaşlar çevrenin korunmasının ortak bir sorumluluk olduğu konusunda buluştu. Dünya Çevre Günü vesilesiyle bir araya gelen tüm paydaşlar, Çankaya'da bugün olduğu gibi her gün; temiz bir çevre, sağlıklı bir kent ve sürdürülebilir bir gelecek için birlikte çalışma kararlılığını bir kez daha ortaya koydu.

Nallıhan'da turizm gelirleri sosyal projelere dönüştürülecek

ANKARA (AA) -

Ankara'nın Nallıhan Kaymakamlığının girişimleriyle kurulan Tapduk Emre Yöresel Üretim İşletme Kooperatifi aracılığıyla yürütülen turizm ve sosyal sorumluluk projeleri kapsamında elde edilen gelirlerin kadın istihdamı ile üniversite öğrencilerine burs desteğinde kullanılması hedefleniyor.

Yeni nesil sosyal kooperatifiçilik anlayışıyla kurulan kooperatif tarafından Tapduk Emre Sofrası ile Bacım Sultan El Sanatları Satış Merkezi işletiliyor.

Nallıhan Kaymakamlığı, Nallıhan Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı ile kooperatif arasında imzalanan "Dezavantajlı Bireylerin Güçlendirilmesi İşbirliği



Protokolü" kapsamında ihtiyaç sahibi bireylerin istihdam edilmesi, Aile Destek Merkezi (ADEM) kurslarında kadınlar tarafından üretilen ürünlerin satışa sunulması ve elde edilen gelirle üniversite öğrencilerine burs verilmesi amaçlanıyor.

Kooperatif bünyesinde halen 14 personel görev yaparken, işletmede İŞKUR'un Nitelikli İşgücü Yetiştirme Programı (Nİ-YEP) kapsamında 5 kursiyer de eğitim görüyor.

Tesiste kullanılan ekipman ve malzemelerin ise İçişleri Bakanlığı, Avrupa Birliği ve Ankara Kalkınma Ajansının proje destekleri kapsamında sağlanan hibelerle temin edildi.

Nallıhan Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı Başkanı İbrahim Elagöz, yaptığı açıklamada, Nallıhan Kuş Cenneti'nin tanıtımını güçlendirmek ve bölgenin turizm kapasitesini artırmak amacıyla alanın

Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğünden kiralandığını ifade etti.

Elagöz, kooperatif tarafından işletilecek Nallıhan Kuş Cenneti Sosyal Tesisleri'nin hizmete açıldığını belirterek, tesiste ziyaretçilerin dinlenebileceği, kahvaltı yapabileceği ve yiyecek-içecek hizmetlerinden yararlanabileceği alanların oluşturulduğunu kaydetti.

Sosyal tesislerden elde edilecek gelirlerin kadın istihdamının desteklenmesi ve ihtiyaç sahibi üniversite öğrencilerine burs sağlanması amacıyla kullanılmasının planlandığını aktaran Elagöz, projeye katkı sunan Nallıhan Kaymakamı Semih Doğanoglu ile emeği geçenlere teşekkür etti.



Eko-Çiftlik'te öğretmenlere sıfır atık eğitimi

HABER MERKEZİ

SİNCAN Belediyesi Eko-Çiftlik ve Sıfır Atık Eğitim Merkezi önemli bir eğitim programına ev sahipliği yaptı. Farklı okullardan gelen 30 öğretmen; sıfır atık, sürdürülebilir yaşam ve geri dönüşüm konularında uygulamalı eğitim aldı. Öğretmenler, Eko Çiftlik'te yürütülen çalışmalarını yerinde inceleme fırsatı buldu.

Her yıl binlerce öğrencinin ziyaret ettiği Sincan Belediyesi'nin en önemli projelerinden biri olan Eko-Çiftlik ve Sıfır Atık Eğitim Merkezi bu kez öğretmenleri ağırladı.

"Duvarların Ötesinde: Türkiye Yüzyılında Okul Dışı Öğrenme Ortamlarında Sosyal Bilimler Eğitimi" projesi kapsamında öğretmenlere uygulamalı eğitim verildi. Programa farklı okullardan seçilen 30 öğretmen ile 5 eğitimci ve akademisyen katıldı. Eğitim sürecince katılımcılar; sıfır atık uygulamaları, sürdürülebilir yaşam, çevre bilinci, geri dönüşüm süreçleri ve okul dışı öğrenme ortamlarının eğitimde etkili kullanımı konularında çalışmalar gerçekleştirdi.

Eğitim kapsamında kompost ve mama üretim tesisini inceleyen öğretmenler, organik gübre yapımı hakkında bilgi sahibi oldu. Atık malzemelerden oluşan ve geri dönüştürülen ürünleri inceleyip otantik kıl çadırında vakit geçiren öğretmenler eğitim programının faydalı olduğunu ifade etti.

Edindikleri bilgileri öğrencilerine aktaracak olan öğretmenler, çevre bilinci ve sürdürülebilir yaşam kültürünün yaygınlaşmasına katkı sağlayarak daha duyarlı nesillerin yetişmesine destek olacak.



Ankara Saraçoğlu Mahallesi'nde 'Çevre Haftası' coşkusu

ANKARA, (DHA)- Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, Türkiye Çevre Haftası etkinlikleri kapsamında Ankara Saraçoğlu Mahallesi'nde çocuklara çevre farkındalığını kazandıracak sahne gösterileri, atölyeler ve eğitici etkinlikler düzenliyor.

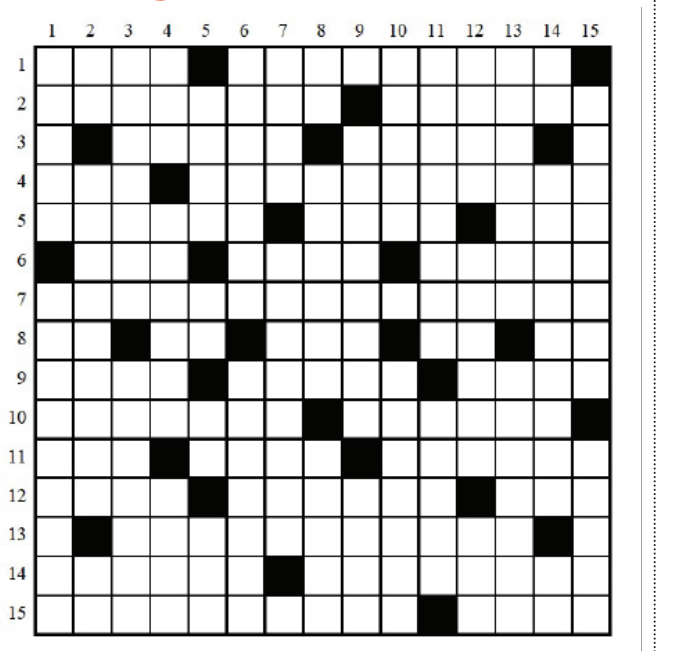
Bu yıl 'Dünya Bize Emanet' temasıyla kutlanan Türkiye Çevre Haftası kapsamında Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, Ankara Saraçoğlu Mahallesi'nde 3 günlük etkinlik programı hazırlandı. Çocuklara yönelik atölye ve workshopların yapıldığı Saraçoğlu'nda, şişme oyun alanları kuruldu. Çevrenin korunması, Sıfır Atık uygulamaları, geri dönüşüm bilincine yönelik çalışmalar düzenlendi.

KARE BULMACA (TDK Güzel Türkçe Bulmacası)

SOLDAN SAĞA: 1. Öpücük (eskü)... önemli ve anlamlı olması gerekli görülmemiş şeyler için kullanılan bir söz... 2. Bozuk para... Dinsiz, imansız (eskü)... 3. Mutfak ve beğenme anlatan bir söz... Sayma (eskü)... 4. Birinin buyruğu altında olan görevli, madun... Turano... 5. Genellikle sanayide kullanılan gaz çıkarmakta kullanılan, karbonla kalsiyum bileşiği madde... Bunama (eskü)... 6. Güzel, zahir, moda uygun... 6. Köpek ve sigırlara yedirmek için un ve kepekli hazırlanan yiyecek (halk ağzı)... Eğitilmiş hayvanların ve cambazların gösteri yaptıkları genellikle kapalı yer... Bilgisayarlarda basit programlarla düzenlenmiş bir oyun türü... 7. 'Of, puf' diyerek sıkıntısını, acısını dışa vurma... 8. 'Ey, hey' anlamında bir seslenme sözü... Türk alfabesinin yirmi dokuzuncu harfinin adı, okunuşu... Genellikle içine sulu şeyler konulan metal vb. niden yapılmış... Notada duraklama zamanı ve bunu gösteren işaretin adı... Kalsiyum elementinin sembolü... 9. Bilen (eskü)... Bazi bölgeleri sulamak, kurutmak amacıyla veya gemilerin işleme elverişli, insan eliyle açılmış su yolu... Allah'ın büyüklerini yerine getirme, ibadet etme... 10. Vücudun herhangi bir yerinden kan akmak, kan gelmek, kan kaybetmek... Musevilerin kullandığı, 15 yüzü İspanyolcasını temel alan ancak içinde İbranice, Türkçe, Fransızca, Yunanca, Arapça ve Portekizce kelime-

ler barındıran Latin kökenli bir Hint-Avrupa dili olan İspanyolcanın bir lehçesi... 11. Kalça kemigi (halk ağzı)... Onmak işi veya durumu... İki ülke parasının karşılıklı değeri... 12. Giysilerin boyna gelen, boyunu çeviren bölümlü... Parçalara bölme, bölüştürme... Mülülük (halk ağzı)... 13. Silikattamak işi... 14. Tembellik (eskü)... Bellek tekniği... 15. Kalenin burçları arasında yer alan üstü mazgal ve siperlerle örülmüş kalın duvar... Hristiyanların her yıl 25 Aralıkta Hz. İsa'nın doğum gününü kutladıkları yortu... YUKARIDAN AŞAĞIYA: 1. Hz. Muhammed'in Miraç Gecesi'ndeki bintisi... Bir konuda sonucu belirlemek için oy verilmesini istemek, sağlamak... 2. Acı, sızı duyulduğunda veya sıkıntılı bir durumda söylenen bir söz... Sayfalamak işi, mizanpaj... Dek, değin, kadar, beri vb. edatlarla birlikte kullanılarak bir fiilin, bir hareketin, bir yerin, bir şeyin başlatıldığı veya sona erdiği noktayı, zaman ve uzaklık bakımından abartmalı bir biçimde anlatan bir söz... 3. Doğadaki başka enerji türlerini elektrik enerjisine çeviren fabrika... Dogmatik... 4. Büyük, yetişkin, yaşlı, kart (halk ağzı)... Kanda alyuvarlarla akyuvarların içinde bulunduğu sıvı... Evlilik ve kan bağına dayanan, kan, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik... 5. Çocuk dilinde erkeklik organı... Türk alfabesinin yirmi sekizinci harfinin adı, okunuşu... Mollib-

den elementinin simgesi... 'Daha söze başlanırken ne demek istendiğini çabucak anlamak' anlamındaki "...demeden leblebiyi anlamak" deyiminde geçen bir söz... 6. Bayatlamaya başlamış (halk ağzı)... Nicelik... 7. Organizmanın herhangi bir yerinde ithaplanma sonuna ölmüş hücre artıklarından ve bozulmuş akyuvarlardan oluşan, mikropu veya mikropsuz, genellikle sarımsak renkte koyuca sıvı, cehalet... Birinin kötülüğü için çalışmak... 8. Gam dizisinde "sol" ile "sı" arasındaki ses... Atgillerden, soyu tükenmiş olan, küçük, çevik bir yaban atı... Tehlikeli, sarp ve zor geçit... 9. Tutkulu, aşırı bağlı veya düşkün... Çapı 9 milimetre olan, İngiliz yapısı, hafif, kullanışlı kolay bir tür makine tüfeği... 10. Belirli, iş, ipucu (eskü)... Yaradaglardan fırlayan çok küçük kati parça... 11. Karışma, araya girme... Ardahan iline bağlı ilçelerden biri... 12. Boy... Yazı yapmak (eskü)... Yasaklama, izin vermemek... 13. Büyüklük... Canlı bir biçimde (çalmak)... 14. Gam dizisinde re le fa arasındaki ses ve bu sesi gösteren nota işaretli... Sıracagillerden, birçok türünün kökleri hekimlikte kullanılan bir bitki... Koyun, kuzu vb. hayvanların çıkarıldığı ses... 15. Araştırmalar... Ete ait...



BULMACININ ÇÖZÜMÜ 6. SAYFADA



Türk karavan sektörü AR-GE yatırımlarıyla küresel rekabet gücünü artırıyor

ANKARA (AA)- Son yıllarda üretim ve ihracatını güçlendiren Türk karavan sektörü, AR-GE yatırımları, coğrafi avantajı ve esnek tasarım kabiliyetiyle küresel pazarda önemli oyuncularından biri olma yolunda ilerliyor. AA muhabirinin derlediği bilgiye göre, karavan sektörü, özellikle Covid-19 salgını sonrasında dünyada hızlı büyüyen mobil yaşam ve alternatif turizm alanlarından biri olarak öne çıktı.

Türkiye'de de karavan üretimi ve ihracatı bu dönemde yükselişe geçerken yerli üreticiler Almanya'dan Fransa'ya, Avusturya'dan Birleşik Krallık'a kadar çok sayıda pazara ihracat gerçekleştiriyor. Ticaret Bakanlığı da sektördeki bu süreçleri, ihracat destekleri, mevzuat düzenlemeleri ve Uluslararası Rekabetçiliğin Geliştirilmesi (UR-GE) projeleriyle koordine ediyor.

KARAVAN TİCARETİNDE 4 AYDA 2,8 MİLYON DOLARLIK FAZLA

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, bu yılın ilk 4 ayında 4,1 milyon dolarlık karavan tipi ikamet veya kamp yapmaya mahsus römork ve yarı römorklar ihraç edildi. Buna karşın aynı dönemde 1,3 milyon dolarlık ithalat gerçekleştirildi.

Böylelikle Türkiye, bu yılın ocak-nisan döneminde karavan ticaretinden 2,8 milyon dolarlık dış ticaret fazlası elde etti. Söz konusu dönemde en fazla karavan 906,3 bin dolarla Almanya'ya satıldı. Bu ülkeyi sırasıyla 713,7 bin dolarla Birleşik Krallık, yaklaşık 376 bin dolarla Fransa, 340,9 bin dolarla Avusturya, 332,9 bin dolarla İspanya takip etti.

"SEKTÖR STRATEJİK BİR SANAYİ VE TURİZM KOLU HALİNE GELDİ"

Karavan İmalatçıları ve Tedarikçileri Derneği Başkanı Ahmet Fazlıoğlu, AA muhabirine, Türk karavan sektörünün stratejik bir sanayi ve turizm kolu haline geldiğini söyledi. Fazlıoğlu, Türkiye'nin çekme ile motokaravan, campervan (kamp aracı) ve entegre modellerde iyi bir üretim ekosistemine sahip olduğunu, kayıtlı üreticilerle yıllık imalat kapasitesinin arttığını bildirdi. Başkan Ahmet Fazlıoğlu, sektörün, yan sanayi ve tedarik zinciriyle güçlendiğini vurguladı.

Yeni besicilik projesinin et fiyatlarının dengelenmesine katkı sağlaması bekleniyor

ANKARA (AA)- Kırmızı et üreticileri ve kasaplar, Gelir Garantili Besicilik Projesi'nin et fiyatlarının dengelenmesine ve vatandaşların bu ürünlere daha uygun fiyatlarla ulaşmasına katkı sağlamasını öngörüyor.

Et ve Süt Kurumu (ESK) ile Türkiye Kırmızı Et Üreticileri Merkez Birliği arasında imzalanan protokolle, küçük ölçekli besicileri merkeze alan Gelir Garantili Besicilik Projesi devreye alındı. Projeyle, ESK'ye tahsis edilen tarife kontenjanı kapsamında bu yıl 108 bin baş besilik hayvan, küçük ölçekli üreticilere dağıtılacak.

Ulusal Kırmızı Et Konseyi (UKON) Başkanı Ahmet Hacıncı, AA muhabirine, projenin, üreticinin gelirini güvence altına alırken vatandaşın daha uygun fiyatla ete erişmesini gözeten, dengeli bir model olması bakımından kıymetli olduğunu söyledi.

Sürecin tamamen dijital ortamda, objektif puanlama esasına göre yürütülmesinin şeffaflık açısından önemli olduğunu aktaran Hacıncı, "3 bin 600 küçük aile işletmesinin desteklenmesi, üretimi tabana yayarak sektörün üretim tabanını genişletmekte ve kırsalda üretimin sürdürülebilirliğine doğrudan katkı sunmaktadır." dedi.

Hacıncı, gelir garantili söz konusu projenin, üreticinin enflasyon karşısında korunmasını sağlayarak hayvancılığın sürdürülebilir biçimde yapılmasını



önünü açacağına işaret ederek, "Orta ve uzun vadede güçlenen canlı hayvan varlığı, ülkemizin et arzındaki dışa bağımlılığını azaltacak stratejik bir kazanımdır. Bu modelin kurumsallaşarak süreklilik kazanmasını önemsiyoruz." değerlendirmesinde bulundu.

"YEREL İMKANLARLA YAPILMASI ÇOK ANLAMLILIK"

Kırmızı Et Sanayicileri ve Üreticileri Birliği Demeği (ET-BİR) Başkanı Ahmet Yücesan da söz konusu projeyi sektör açısından önemli ve isabetli bulduklarını belirterek, 108 bin başlık kaynağın üretime kazandırılmasının, hem Türkiye'nin canlı hayvan varlığını güçlendireceğini hem de işleme tesislerine düzenli ve sağlıklı karkas akışı sağlayacağını söyledi.

Hayvanların besi sonunda sözleşmede belirlenen geri alım fiyatından ESK'ye dönecek olmasının, piyasadaki spekülasyon



dalgalanmalarını sınırlayacak ve fiyat öngörülebilirliğini artıracak bir mekanizma olduğunu kaydeden Yücesan, üretimi tabana yaygın bu tür projelerin kalıcı hale gelmesini desteklediklerini bildirdi.

Yücesan, söz konusu teminin

yerli besiciler tarafından yapılıyor olmasının önemine işaret ederek, şunları söyledi: "Ülkemizdeki küçük işletmecilerin büyük firmalarla rekabet edemiyor olmasından dolayı küçük işletmecilerin kendi arazisinde üretimi yapmasıyla sonuçlanacak bir model ortaya çıkmış oldu. Yüzde 26 gibi bir uygun fiyatla verilerle karşılanamaması açısında önemli. Projenin, ESK ve güçlü bir yerli tedarik tarafından yürütülüyor olmasıyla piyasa geneline yüzde 20 etki yapacağı naatindeyiz."

"GİDERLERDE DE ENFLASYONA GÖRE ARTIŞ YAPILIR"

Türkiye Kasaplar Federasyonu Başkanı Osman Yardımcı da son derece yararlı olan bu projenin, Avrupa sisteminde olduğu gibi küçük işletmelerin desteklenmesi açısından çok önemli olduğunu bildirdi. Projenin kırmızı et fiyatlarını da etkilemesini öngördüklerini belirten Yardımcı, şunları kaydetti:

"Böyle bir sistem olursa, et fiyatları da sabitlenmiş olur. Böylece söz konusu giderlerde de enflasyona göre artış yapılır. Avrupa'da da, 30'lu, 50'li veya 80'li hayvanlara devlet yüzde 40 ile yüzde 80 arasında teşvik veriyor. Böyle bir sistem de Avrupa'daki sisteme yaklaşmış olur."

Ticaret Bakanlığından 'sahte yetkili servis' uyarısı

ANKARA (AA)- Ticaret Bakanlığı, tüketicilerin sahte servis kaynaklı mağduriyet yaşamaması için internet aramalarında ulaşılan servis bilgilerinin doğruluğunu, Servis Bilgi Sistemi (SERBİS) üzerinden teyit etmesi uyarısında bulundu.

Bakanlıktan yapılan açıklamada, tüketicilerin mağdur edilmesini engellemek amacıyla yetkili servis görünümünde faaliyet gösteren sahte servislere yönelik denetimlerin ve idari yaptırımların kararlılıkla sürdürüldüğü belirtildi.

Tüketicilerin, satın aldıkları ürünlere ilişkin bakım, onarım ve montaj gibi satış sonrası hizmetlere ihtiyaç duyduklarında sıklıkla internet arama motorları üzerinden yetkili servis aradığına işaret edilen açıklamada, şu ifadelerle yer verildi: "Ancak bu yöntem, her zaman güvenilir sonuçlar vermiyor, tüketicilerimizin sahte yetkili servislerle karşı karşıya kalmasına neden olabiliyor. Arama sonuçlarında üst sıralarda yer alarak görünürlük kazanan bazı kişi veya firmalar, yetkili olmadıkları halde üretici veya ithalatçı firmaların logo ve markalarını izinsiz kullanarak kendilerini 'yetkili servis' gibi tanıtır ve bu yolla tüketicilerimizi yanıltıyor."

Açıklamada, son yıllarda giderek artan bu tür aldatıcı uygulamaların, hem tüketici mağduriyetlerine yol açtığı hem de firmaların ticari itibarına ve marka değerine zarar verdiği aktarıldı. Özellikle yaz aylarının yaklaşmasıyla klima, buzdolabı ve derin dondurucu başta olmak üzere birçok üründe servis ihtiyacının arttığı belirtilen açıklamada, sahte servis faaliyetlerinde de belirgin bir artış görüldüğüne dikkat çekildi.

SERBİS İLE MAĞDURİYETİN ÖNÜNE GEÇİLİYOR

Açıklamada, sahte servisler nedeniyle tüketicilerin fahiş servis ücretleri ödediği, orijinal olmayan yedek parçalarla karşılaştığı, ürünlerini hasarlı veya hiç onarılmadan geri aldığı, yetkisiz müdahaleler nedeniyle ürünlerin garanti kapsamı dışında kaldığı, bazı durumlarda ürünlerin tamamen kaybedebildiği ifade edildi.

Açıklamada; bu tür mağduriyetlerin önüne geçmek amacıyla kurulan SERBİS ile tüketicilerin, yetkili servislerle ilişkin bilgilere tek ve güvenilir kaynaktan kolaylıkla ulaşabildiğine işaret edildi.

KONUK YAZAR

Serdal YAVUZOĞLU

Gayrimenkul Yatırım Danışmanı



Akdeniz'in Yeni Prestij Ligi: Sun Valley & Esentepe Marina

Bugün size sadece bir gayrimenkul değil; Akdeniz'in haritasını, lüks algısını ve yatırım ezberlerini yeniden şekillendiren vizyoner bir model sunuyoruz.

Monako, Mallorca, Mikonos veya Sardunya...

Bu destinasyonları dünya devleri yapan sır; sadece denizleri değil; sundukları 'elit sosyal ekosistem ve marınacılık kültürüdür.' İşte 2016'dan beri bölgede güvenle büyüyen "Sun Valley" markası ve hemen yanı başında yükselecek olan 174 tekne kapasiteli "Esentepe Marina", Kuzey Kıbrıs'ı tam olarak bu küresel ligin kalbine taşıyor!

Neden Bu Proje?

(Kazanç Kaldıraçları & Elit Yaşam)

"Marina Etkisi" ile Geometrik Büyüme: Gayrimenkul literatüründe kural netti; bir bölgeye marina girdiği an, etrafındaki tüm mülklerin değeri ve döviz bazlı kira çarpanı geometrik olarak katlanır!

Kusursuz Bir Sosyal Ekosistem: Marinanın hemen yanı başındaki devasa kumsal plaj (beach), seçkin alışveriş mağazaları, barlar ve eğlencenin nabzını tutacak disko ile hayatın tam merkezinde olacaktır.

Gastronomi ve Sosyal Yaşam: Bölgenin imza mekanlarından Taro Restaurant'ın yanı sıra, deniz manzaralı seçkin restoranlar ve kafeteryalarla her anınız bir Akdeniz ritüeline dönüşecek.

Küresel Etkinliklerin Yeni Merkezi:

Deniz manzaralı açık hava etkinlik alanları (düğün, nişan, özel partiler) ve 'uluslararası kongre, konferans ile fuaye alanları' sayesinde proje, küresel iş ve cemiyet hayatının yeni buluşma noktası oluyor.

12 Ay Kesintisiz Euro/Sterlin Getirisi: Deniz manzaralı tam donanımlı spor merkezi (Gym), Wellness & Spa alanları ve iş dünyasına hitap eden salonları ile proje, sadece yüksek sezonda değil, '12 ay boyunca aktif bir yaşam ve kiralama potansiyeli' sunuyor.

Arz Kısıtı ve Doğal Koruma: Değerini Asla Kaybetmeyecek Bir Miras

Girne'nin batı aksındaki (Alsancak, Lapta, Karşıyaka) yerleşim ve yapılaşma artık doyuma ulaştı. Girne'nin yeni ve en parlak vizyon yüzü artık doğu aksı, yani bizim bulunduğumuz 'Esentepe - Tatlısu' bölgesidir!

En büyük yatırım avantajı ise şudur: Bölgede çok sıkı uygulanan 'Dağ ve Orman Koruma Kanunu' geçerlidir. 'Yapılaşma sadece 2 kat ve %20 inşaat alanı ile sınırlanmıştır.'

Bu da demek oluyor ki; bölgede asla sonsuz sayıda konut üretilmeyecek, mülkünüz hiç bir zaman kapanmayacak bir doğanın içinde kalacaktır.

Deniz, dağ ve koruma altındaki ormanlarla çevrili bu sınırlı arz, yatırımınızın değerini ve eşsizliğini ömür boyu koruma altına alacaktır.

Avrupa Disiplini ve Kesintisiz Altyapı Güvencesi

Sun Valley, ağırlıklı olarak Avrupa pazarına hizmet veren bir marka olduğu için, 'Avrupa'nın yüksek işletme disiplini ve üst düzey inşaat kalitesi' projenin her detayına yansımıştır. Bölgedeki genel altyapı endişelerini tamamen ortadan kaldıran kusursuz bir sistem kurulmuştur:

Sıfır Risk: Siteye özel gelişmiş atıksu sistemi.

Kesintisiz Yaşam: Olası elektrik kesintilerine karşı %100 kapasiteli jeneratör altyapısı.

Sınırsız Konfor: Su kesintisi ihtimalini imkansız kılan devasa su depoları.

Bu yüksek tatil köyü standartları, yatırımcısına her zaman 'Sterlin bazında yüksek kira getirisi' ve sürdürülebilir bir değer artışı garanti eder.

Fiyat-Değer Arbitrajı (Akıllı Yatırımcı Mantığı)

Batı Akdeniz'in doyum noktasına ulaşmış pazarlarında (Monako, Sardunya veya Güney Kıbrıs) bu standartta bir marina yaşamına adım atmak; astronomik bütçeler ve katı bürokratik engeller demektir. Fiyatlar orada zaten tepe noktasındadır.

'Esentepe Marina & Sun Valley' kombinasyonu ise size bu küresel lüks ligin; henüz yolun başındaki "ilk imza" avantajlarıyla ve son derece rasyonel maliyetlerle portföyünüze eklemek fırsatı tanıyor. Doymuş pazarlarda zirveden alıp beklemek yerine, büyüme dalgasının tam başında yer alın!

"Ticaretin, lüksün, vizyonun ve sosyal yaşamın merkezinde olan her zaman kazanır."

GEÇMİŞTEN
GELECEĞECengiz
ÖZER

(E. Basın Müşaviri)

Mutlak Butlan'a
Tabanın Tepkileri

Adana, Osmaniye, Hatay il ve ilçelerinde yaklaşık yirmi gün süren tatilimizi tamamlayıp Ankara'ya döndük. Bu süre içerisinde çok sayıda akraba, dost ve yakınlarımızla görüştük, kayıplarımız için taziyelerde bulduk, hastalarımıza şifalar diledik, zaman zaman ülkemizde ve dünyamızda yaşanan gelişmeleri aramızda değerlendirdik.

Kurban Bayramı'na üç-beş gün kala gündeme düşen CHP ile ilgili Mutlak Butlan Kararı, toplum üzerinde adeta bir bomba etkisi yarattı; ne işçinin emekçinin asgari ücret tepkileri, ne emeklinin geçim sıkıntıları, ne bayram ikramiyesine yapılamayan zam tartışmaları, ne de bayram heyecanı ve sevinci kaldı ortalarında.

Son yerel seçimlerden birinci olarak çıkan CHP'nin, kazandığı bir çok büyük şehir belediye başkanı ve çalışanların kısa zamanda yargı yoluyla yetkililerinin ellerinden alınmasından sonra, şimdi de demokrasilerde pek örneğine rastlanmayan bir Mutlak Butlan Kararı ile yeni bölünme, parçalanma ve çatışmalara sürüklenmesi, toplumsal kesimlerin tepkilerine yol açtı.

CHP'nin haberlerine zerre kadar yer veremeyen iktidar yanlı gazeteler, sosyal medya kanalları, başta TRT olmak üzere tüm televizyon ekranları, günün yirmidört saati Mutlak Butlan haberleri ile dolduruldu. CHP içerisinde, hatta iktidar değişimine umut bağlamış toplumsal kesimlerde heyecan yaratan Özgür Özel'i, yargı kararına uymaya, partisini Mutlak Butlan Kemal Kılıçdaroğlu'na teslim etmeye çağırınlar yaptılar.

Yargı karar ve devlet güçleri ile CHP Genel Merkezi'ne yapılan baskınlar, kırılan kapılar, Genel Başkan Özgür Özel ile yönetici ve çalışanlarının dışarıya atılması, ülkemizde olduğu kadar dış dünyada da günlerce tartışmalara yol açtı. Beraberindeki binlerce katılımcı ile yağmur altında sırılsıklam islanarak TBMM'ne yürüten, tomalardan birisinin üzerine çıkarak konuşma yapan Özgür Özel, her adımında kendisine bağlanan umutları daha da güçlendirdi.

Kılıçdaroğlu'nun CHP Genel Merkezi'ne geldiği gün Özgür Özel'in Güvenpark'ta CHP İl Binası önünde gerçekleştirdiği toplantıya yüz binin üzerinde katılım olduğu açıklandı; Kılıçdaroğlu ise, Genel Merkez'de üç-beş yüz kişilik taraftar ve yoğun güvenlik güçleri tarafından karşılandı konuşmasını yaptı. Özgür Özel'in, konuşmasını tamamladıktan sonra Anıtkabir'e yürümesi, arkasından gelen on binler, toplumda büyük heyecan yarattı; Mutlak Butlanlıların tüm itirazlarına karşın TBMM'de Grup toplantısını yaptı, her adımında muhalefetteki liderliğini daha da pekiştirdi.

Mutlak Butlan Kararı'na ilk tepkiyi İYİ Parti Genel Başkanı Müsavat Dervişoğlu gösterdi, uygulamanın haksız hukuksuz olduğunu dile getirdi, onu, DEM Parti sözcüleri ve arkasından diğer muhalefet partilerinin sözcüleri, Barolar Birliği ve sivil toplum örgütleri izlediler.

Günlerdir gelişmeler karşısında sessiz kalan Ak Partili Cumhurbaşkanı Erdoğan, toplumdaki olumsuz gelişmeler üzerine ilk kez Mutlak Butlan'a değindi, "CHP'deki iç çatışmalarla bizim hiç bir ilgimiz yok" şeklinde açıklamada bulundu. İktidar ortağı MHP Lideri Devlet Bahçeli de CHP'nin tarihi gücünü övüyormuş gibi görünerek, "Atatürk'ün kurduğu partiyi yıpratıyorlar, yargı kararlarına uymaları gerekir" dedi.

Mutlak Butlanlı Kılıçdaroğlu ve sözcüleri ise ısrarla CHP'nin kirlenmişliğinden söz ediyorlar, "Partimizi arındıracağız" demekten başka bir söz çıkmıyor ağızlarından; tıpkı 25 yıldan beri devleti yöneten ve tüm olumsuzlukları muhalefetin üzerine yıkmayı başaran iktidar sözcüleri gibi politikalar üretiyorlar...

Yurdun değişik yörelerindeki Alevi kesimlerinden Kılıçdaroğlu'na kınama mesajları yayınlıyor; CHP üzerinde oynanan Mutlak Butlan operasyonunun, bir Alevi, Sünni çatışmasını da körüklemeye, ülkede kaos ve kargaşaları artırmaya yönelik olduğunu öne sürenler oluyor.

Sosyal medya gözlemcileri ve yorumcuları, "Adım adım demokrasimiz katlediliyor. Tamamen hukukçulardan oluşan Yüksek Seçim Kurulu'nun, il ve ilçe seçim kurullarının verdikleri kararlar, seçimi kazananlara verdikleri mazbatalar, yerel bir mahkeme tarafından iptal edilebiliyor; ülkenin en büyük partisini dağıtmak ve yoketmek için uygulanan projelerden birisidir bu..." diyorlar.

ABD'nin Büyük Ortadoğu Projesi Eşbaşkanı olan Ak Partili Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın, tek adam rejimi ve iktidarını korumak, daha da güçlendirmek için Mutlak Butlan operasyonunun da gerçekleştirildiğini öne sürenler oluyor. İsrail Devleti'nin, dört bin yıldan beri devam eden "Vadedilmiş Topraklar" savaşının, ABD desteği ile hedefe yürüdüğünü, Suriye, Irak, İran ve Türkiye topraklarında ABD ve İsrail denetiminde bir Kürt devletinin kurulmasının yollarının arındırıldığını öne sürenler var.

Mutlak Butlan uygulamaları ile ilgili gelişmeleri, toplumsal kesimler hayal kırıklığı ve endişelerle izlemeye devam ediyor. Dileriz ki, en kısa zamanda bu mücadeleyi demokrasimiz kazansın.

Bayram döneminde otoyol ve köprülerden 29,3 milyon araç geçti

ANKARA (AA)- Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Kurban Bayramı tatilini de kapsayan 22-31 Mayıs döneminde otoyol ve köprülerden 29,3 milyon araç geçtiğini belirterek, "Hava yolunda 51 bin 962 seferle 7 milyon 617 bin 934 yolcu taşındı." dedi.

Uraloğlu, AA muhabirine Kurban Bayramı tatili dönemine yönelik kara, demir ve hava yolları verilerini değerlendirdi. Vatandaşların, her yıl olduğu gibi bu seneki Kurban Bayramı'nda da kara yolundan demir yoluna, kent içi ulaşımdan hava yoluna kadar hayata geçirilen projelerle sevdiplerine kavuştuğunu dile getiren Uraloğlu, Karayolları Genel Müdürlüğü (KGM) sorumluluğundaki otoyollar ile Fatih Sultan Mehmet ve 15 Temmuz Şehitler köprülerinin, bayram döneminde Cumhurbaşkanı Kararı doğrultusunda ücretsiz hizmet verildiğini anımsattı.

"YAVUZ SULTAN SELİM KÖPRÜSÜ'NDEKİ GÜNLÜK GEÇİŞ REKORU, 22 MAYIS'TA YENİLENDİ"

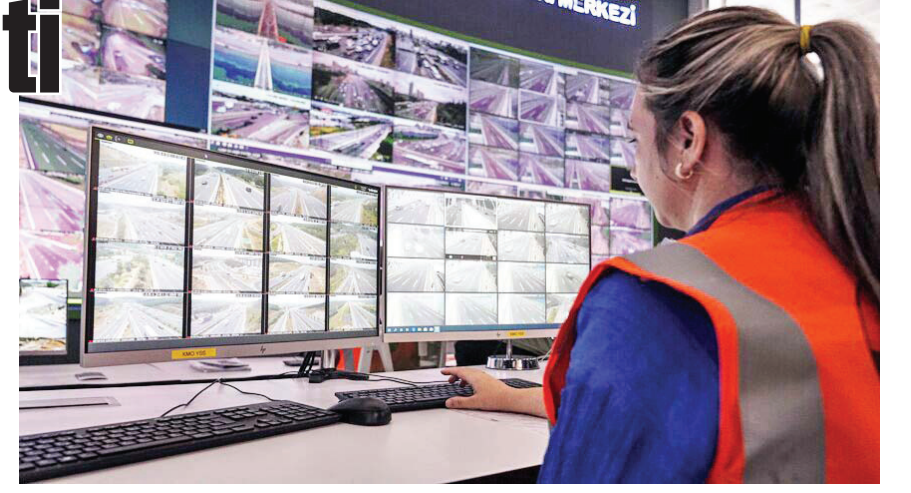
Uraloğlu, Karayolları Genel Müdürlüğü sorumluluğundaki iki boğaz köprüsünün bu dönemde 4 milyon 692 bin

868 araca hizmet sunduğunu dile getirerek, Yavuz Sultan Selim Köprüsü'nde 13 Haziran 2024 tarihinde 186 bin 828 araçla kaydedilen günlük geçiş rekorunun, 22 Mayıs'ta 189 bin 4 araçla yenilendiğini söyledi.

Aynı dönemde KGM sorumluluğundaki otoyollardan 18 milyon 468 bin 781, yap-ışlet-devret projeleri kapsamındaki otoyollardan da 10 milyon 794 bin 375 araç geçtiğini belirten Uraloğlu, "Böylece otoyol ve köprülerden toplam 29,3 milyon araç geçişi gerçekleşti." diye konuştu.

"İSTANBUL HAVALİMANI'MIZDA YENİ BİR REKORA İMZA ATTIK"

Uraloğlu, 23 Mayıs-31 Mayıs tarihlerinde şehirler arası otobüs firmalarının 540 bin 682 otobüs seferi gerçekleştirdiğini ve bu seferlerde 5 milyon 850 bin 128 yolcu taşındığını anlatarak, hava yolunda ise 22-31 Mayıs'ta İstanbul Havalimanı'nda 15 bin 508 uçak trafiğiyle 2 milyon 417 bin 947, İstanbul Sabiha Gökçen'de 8 bin 170 uçak trafiğiyle 1 milyon 401 bin 745, Antalya Havalimanı'nda 8 bin 408 uçak trafiğiyle 1 milyon 455 bin 799, Esenboğa'da 2



bin 557 uçak trafiğiyle 381 bin 922, İzmir Adnan Menderes Havalimanı'nda 2 bin 557 uçak trafiğiyle 397 bin 735 yolcuya hizmet verildiğini kaydetti. Muğla Milas-Bodrum Havalimanı'nda 1043 uçak trafiğiyle 169 bin 898, Muğla Dalaman Havalimanı'nda da 1282 uçak trafiğiyle 211 bin 458 yolcuya hizmet sunduklarını anlatan Uraloğlu, "Havalimanlarımızın tamamında 51 bin 962 uçak trafiği gerçekleştirerek 7 milyon 617 bin 934 yolcuya hizmet sunduk. 31 Mayıs'ta İstanbul Havalimanı'mızda 1730 uçuş hareketiyle açıldığı günden bu yana en yoğun günlük hava trafiğine ulaşarak yeni bir rekora imza attık." ifadelerini kullandı.

Uraloğlu, ana hat ve bölgesel trenlerde de 277 bin 708 yolcu ağırlıklarını bildirerek, şunları kaydetti: "Marmaray'da (Gebze-Halkalı) 4 milyon 399 bin 775 yolcu, Sirkeci-Kazlıçeşme Hattında 85 bin 958 yolcu, Gayrettepe-İstanbul Havalimanı-Arnavutköy Hattında da 282 bin 86 yolcu olmak üzere Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı'na bağlı TCDD Taşımacılık Genel Müdürlüğü tarafından işletilen İstanbul'daki kent içi hatlarımızdan 4 milyon 767 bin 378 vatandaşımız yararlandı. Ankara'daki Başkentray'da da 378 bin 517 yolcuya hizmet sağladık. Özetle 23-31 Mayıs'ta söz konusu kent içi raylı sistemlerimizi 5 milyon 145 bin 895 kişi kullandı."



Su ürünleri kaynaklarının sürdürülebilirliği için Ulusal Eylem Planı yayımlandı

ANKARA (AA)- Tarım ve Orman Bakanı İbrahim Yumaklı, su ürünleri kaynaklarının sürdürülebilirliğini güvence altına almak amacıyla Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütüne (FAO) uyumlu olarak hazırladıkları Ulusal Eylem Planı'nı yayımladıklarını bildirdi.

Yumaklı, NSosyal hesabından yaptığı paylaşımında, yayımladıkları eylem planına ilişkin bilgi verdi. Su ürünleri kaynaklarının sürdürülebilirliğini güvence altına almak amacıyla FAO'ya uyumlu olarak hazırladıkları Ulusal Eylem

Planı'nı (NPOA-IUU) yayımladıklarını belirten Yumaklı, "Mavi vatanımızı korumak adına, elektronik ve anlık gemi izleme sistemleri, sıfır toleranslı liman kontrolleri, 7 gün 24 saat kesintisiz saha operasyonlarıyla standartlarımızı uluslararası anlamda güçlendiriyoruz." ifadesini kullandı.

Yumaklı, 5 Haziran Dünya Yasa Dışı Avcılıkla Mücadele Günü'nde yayımladıkları eylem planını çerçevesinde, gelecek nesillere daha zengin bir ekosistem bırakmak için çalışmaya devam edeceklerini kaydetti.

Sanayide çalışan kişi başına üretim endeksi ilk çeyrekte yıllık bazda yüzde 3 arttı

ANKARA (AA)- Sanayide çalışan kişi başına üretim endeksi, yılın ilk çeyreğinde geçen yılın aynı dönemine göre yüzde 3 artış kaydetti. Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı, Ocak-Mart 2026 dönemine ilişkin verimlilik istatistiklerini açıkladı. Buna göre, mevsim ve takvim etkilerinden arındırılmış toplam sanayi çalışan kişi başına üretim endeksi, bir önceki döneme göre yüzde 0,8, geçen yılın aynı dönemine göre yüzde 3 artış gösterdi. Mevsim ve takvim etkilerinden arındırılmış toplam sanayi çalışan saat başına üretim endeksi, bir önceki döneme göre yüzde 2,2, yıllık bazda ise yüzde 5,1 yükseldi.

BULMACININ ÇÖZÜMÜ

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

YÜKSEK GÜVENLİKLİ BULGU POŞETİ SATIN ALINACAKTIR

Yüksek Güvenlikli Bulgu Poşeti mal alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir.

İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

- İhale Kayıt Numarası (İKN) : 2026/945651
- 1- İdarenin
- 1.1. Adı : İÇİŞLERİ BAKANLIĞI EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- 1.2. Adresi : Ayrancı Mahallesi Dikmen Caddesi No:11 06100 Çankaya/ANKARA
- 1.3. Telefon numarası : 03124623963
- 1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası : <https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/>
- 2- İhalenin
- 2.1. Tarih ve Saati : 29.06.2026 - 11:00
- 2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres: Emniyet Genel Müdürlüğü Destek Hizmetleri Daire Başkanlığı 4 Nolu Satın Alma Şube Müdürlüğü Ayrancı Mah. Dikmen Cad. No:11 O Blok 2. Kat Oda No: 6 Çankaya / ANKARA
- 3- İhale konusu mal alımının
- 3.1. Adı : Yüksek Güvenlikli Bulgu Poşeti
- 3.2. Niteliği, türü ve miktarı : 4 Kalem Yüksek Güvenlikli Bulgu Poşeti
- Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.
- 3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer : Emniyet Genel Müdürlüğü Destek Hizmetleri Daire Başkanlığına bağlı Merkez Depoları İstanbul Yolu 7.Km. Ankara adresine tek parti halinde teslim edilecektir.
- 3.4. Süresi/teslim tarihi : Alıma konu malzemeler sözleşmenin EKAP üzerinden e-imza ile imzalandığı tarihi izleyen günden itibaren 75 (yetmişbeş) takvim günü içerisinde teknik şartnamede belirtilen hükümler doğrultusunda teslim edilecektir.
- 3.5. İşe başlama tarihi : Sözleşmenin taraflarca imzalandığı tarihi izleyen gün

- 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. İsteklilerin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.
- 4.1.5. Yerli malı teklif edenler lehine fiyat avantajından yararlanmak isteyen istekliler tarafından sunulacak yerli malı belgesi
- 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: Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.
- 4.3.1. İstekli tarafından teklifi kapsamında ihaleye katılım belgesine aktarılarak sunulması ve/veya sağlanması gerektiği bu Şartnamenin 7 nci maddesi dışındaki maddeleri ile teknik şartnamede belirtilen aşağıdaki belgeler ve/veya yeterlik kriterleri: İmalatçı, Yetkili Temsilci veya Yetkili Satıcı Belgesi
- 5- Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir.
- 6- İhale yerli ve yabancı tüm isteklilere açıktır.
- 7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirme 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 verecektir. 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 yapılacaktır.
- 13- Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 90 (Doksan) takvim günüdür.
- 14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.
- 15- Diğer hususlar:
- Teklif fiyatı ihale komisyonu tarafından aşırı düşük olarak tespit edilen isteklilerden Kanunun 38 inci maddesine göre açıklama istenecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

Basın-ILN02481895

Trabzonspor kadrosunu güçlendiriyor

TRABZON, (DHA)- Yeni sezon öncesi transfer çalışmalarını sürdüren Trabzonspor, kadrosunu iki önemli isimle güçlendirdi. Bordo-mavili kulüp, Ukraynalı orta saha oyuncusu Ruslan Malinovsky ile 3 yıllık, Arnavut futbolcu Ernest Muçi ile ise 3+1 yıllık sözleşme imzaladığını duyurdu.

Trabzonspor, yeni sezon yapılanması kapsamında transfer çalışmalarına hız verirken hem tecrübeli orta saha oyuncusu Ruslan Malinovsky'yi hem de hücum hattının önemli isimlerinden Ernest Muçi ile anlaşma sağladı. Kulüp, her iki transferin mali detaylarını Kamuyu Aydınlatma Platformu'na (KAP) bildirdi.

RUSLAN MALINOVSKYI İLE 3 YILLIK ANLAŞMA SAĞLANDI

Trabzonspor Kulübü, serbest statüde yer alan profesyonel futbolcu Ruslan Malinovsky ile 3 yıllık anlaşma sağlandığını belirterek, KAP'a yapılan açıklamada şu ifadelerle yer verdi:

"Serbest statüde yer alan

profesyonel futbolcu Ruslan Malinovsky ile 3 yıllık anlaşma sağlanmıştır. Yapılan anlaşmaya göre oyuncuya; 2026/2027 ve 2027/2028 futbol sezonlarında, her bir sezon için 1.500.000 euro garanti ücret ve 500.000 euro imza ücreti, 2028/2029 futbol sezonunda ise 1.500.000 euro garanti ücret ödenecektir. Menajerlik hizmet bedeli olarak, futbolcuya ödenecek brüt ücret tutarının yüzde 5'i oranında ödeme yapılacaktır."

ERNEST MUÇI İLE 3+1 YILLIK ANLAŞMA

Bordo-mavili kulüpten Ernest Muçi ile yapılan sözleşmeye ilişkin yapılan açıklamada, "Profesyonel futbolcumuz Ernest Muçi ile 3+1 yıllık anlaşma sağlanmıştır. Yapılan anlaşma-

ya göre oyuncuya; her bir futbol sezonu için 2.500.000 euro garanti ücret ödenecektir. Opsiyon hakkının kulübümüz tarafından kullanılması halinde, oyuncuya 2029/2030 futbol sezonu için 2.750.000 euro garanti ücret ödemesi yapılacaktır" denildi.

ORTA SAHA VE HÜCUM HATTINA TAKVİYE

Yeni sezon öncesi kadrosunu önemli isimlerle güçlendiren Trabzonspor, Malinovsky transferiyle orta sahadaki tecrübe ve oyun kurucu gücünü artırmayı hedeflerken, geçtiğimiz sezon bordo-mavili takımda kiralık olarak forma giyen ve ortaya koyduğu başarılı performansla dikkat çeken Muçi'nin de uzun vadeli planlamanın önemli parçalarından biri olması bekleniyor. Bordo-mavililer, transfer çalışmalarını sürdürürken yeni isimler için de girişimlerin devam ettiğini öğrenildi.



GÖZETİM GÜVENLİK SİSTEMLERİ VE CİHAZLARI İŞİ YAPTIRILACAKTIR

Türkiye Milli Botanik Bahçesi Müdürlüğü Güvenlik Kapasitesinin Artırılması Yapım İşini 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır.

İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN)

: 2026/755729

1- İdarenin

1.1. Adı

: TARIM VE ORMAN BAKANLIĞI DESTEK HİZMETLERİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI

1.2. Adresi

: Üniversiteler Mah. Dumlupınar Bulvarı, No: 161, 06800, ÇANKAYA/ANKARA

1.3. Telefon numarası

: 03122872824

1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası

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

2- İhalenin

2.1. Tarih ve Saati

: 30.06.2026 - 11:00

2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres: Tarım ve Orman Bakanlığı Destek Hizmetleri Dairesi Başkanlığı, İnşaat ve Emlak Hizmetleri Daire Başkanlığı Üniversiteler Mah. Dumlupınar Bulvarı, No:161 Lodumlu-Çankaya/ANKARA

3- İhale konusu yapım işinin

3.1. Adı

: Türkiye Milli Botanik Bahçesi Müdürlüğü Güvenlik Kapasitesinin Artırılması Yapım İşini

3.2. Niteliği, türü ve miktarı

: 1 adet güvenlik kapasitesi artırılması yapım işi. Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.

3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer

: Ankara

3.4. Süresi/teslim tarihi

: Yer tesliminden itibaren 150 (YüzElli) takvim günüdür.

3.5. İşe başlama tarihi

: Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 10 gün içinde yer teslimi yapılarak işe başlanacaktır.

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 on beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında taahhüt edilen ve teklif edilen bedelin % 50 oranından az olmamak üzere ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler.

4.3.1.1. Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere kullanılan belgenin, tüzel kişinin yarısından fazla hissesine sahip ve 4734 sayılı Kanuna göre yapılacak ihalelere ilişkin sözleşmelerin yürütülmesi konusunda temsil 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 ve benzer işe denk sayılacak mühendislik ve mimarlık bölümleri:

4.4.1. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

(E) ELEKTRONİK VE İLETİŞİM İŞLERİNDEN

IV. Grup: Özdenetimli Bina ve alan otomasyon sistemleri

4.4.2. Bu ihalede benzer işe denk sayılacak mühendislik ve mimarlık bölümleri:

Elektrik Mühendisliği

Elektrik-Elektronik Mühendisliği

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

6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilir.

7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirmeleri 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, anahtar teslimi götürü bedel üzerinden vereceklerdir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekliyle anahtar teslimi götürü bedel 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 (N) : 1

Sınır değerinin altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de

Basın-ILN02482281

BAKANLIK MERKEZ VE TAŞRA TEŞKİLATI DENETİM PERSONELİ KIYAFET

Bakanlık Merkez ve Taşra Teşkilatı Denetim Personeli Kıyafet mal alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir.

İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN):2026/1018140

1- İdarenin

1.1. Adı

: ULAŞTIRMA VE ALTYAPI BAKANLIĞI DESTEK HİZMETLERİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI

1.2. Adresi

: Hakkı Turaylıç Cad.No:5 Emek/Çankaya/ANKARA

1.3. Telefon numarası:03122031008

1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası

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

2- İhalenin

2.1. Tarih ve Saati

: 02.07.2026 - 10:30

2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres: Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı Destek Hizmetleri Daire Başkanlığı Bakanlık Sitesi E Blok 1. Kat Toplantı Salonu Çankaya/ANKARA

3- İhale konusu mal alımının

3.1. Adı

: Bakanlık Merkez ve Taşra Teşkilatı Denetim Personeli Kıyafet

3.2. Niteliği, türü ve miktarı

: 10 Kalem Kıyafet Alımı

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

3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer

: Muayene Kabul İşlemleri Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı -Destek Hizmetleri Daire Başkanlığı-Emek/ANKARA-adresinde yapıldıktan sonra, idare tarafından belirtilen adreslere, miktarları bildirilen ürünlerin Merkez, Bölge Müdürlüklerine yüklenici tarafından teslimi yapılacaktır.

3.4. Süresi/teslim tarihi

: Kıyafetlerin teslimi; sözleşmenin imzalanmasına müteakip 45 (kırkbeş) gündür. Personel belirlenen malzemelerini tek sefer alacaktır.

3.5. İşe başlama tarihi

: Sözleşmenin imzalanmasını müteakip işe başlanacaktır.

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.

4.1.5. Yerli mali teklif edenler lehine fiyat avantajından yararlanmak isteyen istekliler tarafından sunulacak yerli mali belgesi

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: Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.

4.3.1. Numune sunulması istenmemektedir.

4.3.2. İstekli tarafından teklifi kapsamında ihaleye katılım belgesine aktararak sunulması ve/veya sağlanması gerektiği bu Şartnamenin 7 nci maddesi dışındaki maddeleri ile teknik şartnamede belirtilen aşağıdaki belgeler ve/veya yeterlik kriterleri:

Numune Görme

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

6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilir.

7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirmeleri 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 90 (Doksan) takvim günüdür.

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

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

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de

Basın-ILN02482769



TÜSİAV Enerji Zirvesi

17 Haziran 2026
10.00 - 17.30

Ankara Ticaret Odası Meclis Salonu

Organizasyon: Tamay Enerji Danışmanlık

ATTO Ankara Ticaret Odası

GLOBAL İŞ SANLARI DERNEĞİ

TÜSİAV "Enerji Zirvesi"nde paydaşları buluşturuyor



TÜRKİYE Sanayi- ci ve İş İnsanları Vak- fı (TÜSİAV), enerji sektörünün önde ge- len isimlerini bir araya getirmek üzere Ankara'da "4. Enerji Zirvesi" düzenliyor.

Geleneksel hale getirilen ve bu yıl dördüncüsü gerçekleşecek olan "Enerji Zirvesi" TÜSİAV ve Anka- ra Ticaret Odası (ATO) tarafından desteklenirken Tamay Enerji Danış- manlık ve Global İş İnsanları Der- neği organizasyonu ile hayata ge- çirilecek.

SARITOPRAK: ENERJİ SEKTÖRÜNÜN GELECEĞİNİ ŞEKİLLENDİRECEĞİZ

TÜSİAV Kurucu Başkanı Veli Sarıtoprak'ın önderliğindeki Zirve- nin Düzenleme Komitesi'nde ise TÜSİAV İcra Kurulu Başkanı Soy- dan Levent, TÜSİAV Genel Sekre- teri- Enerji Platformu Başkanı Kutlu Tamay ve TÜSİAV Mütevelli He- yet Üyesi- Zirve Düzenleme Kurulu Başkanı Mustafa Ataç yer alacak. Zirvenin Onursal Başkanı ise ge- çmiş dönem Tarım ve Orman Bakan Yardımcısı Akif Özkaldı olacak.

Enerji sektörünün kritik mesele- lerini ele alacak olan zirvede sürdür- ülebilir enerji, yenilenebilir kaynak- lar, enerji verimliliği ve sektördeki

Türkiye'de Obezite Oranları Endişe Veriyor

TÜRKİYE'DE gide- rek yaygınlaşan obezi- te, uzmanlara göre artık bireysel bir sağlık soru- nunun ötesine geçerek ciddi bir halk sağlığı teh- didine dönüşmüş duru- da. Diyetisyen Neslihan Aktepe, her 5 kişiden 1'inin obez olduğuna dikkat çe- kerek, asıl riskin obeziteye doğru hızla ilerleyen ve çoğu zaman bunun farkın- da olmayan geniş kitlelerde bulunduğ- u vurguladı.

Modern yaşam alışkanlıklarının, duygusal yeme davranışlarının ve uyku düzensizliğinin obeziteyi tetiklediğ- ini belirten Aktepe, kalıcı çözümün kısa süreli diyetlerde değil, sürdürülebilir ya- şam tarzı değişikliklerinde olduğunu ifa- de etti.

"RİSK ALTINDAKİLERİN ÇOĞU DURUMUN FARKINDA DEĞİL"

Toplumun büyük bir kesiminin fark- ında olmadan obeziteye doğru ilerle- diğini belirten Aktepe, "Aslında mese- le sadece obez bireyler değil. Mesele, obeziteye doğru ilerleyen büyük bir kit- lenin farkında olmadan risk altında ya- şamasıdır." dedi. Obezitenin ortaya çı- kışında modern yaşam koşullarının önemli rol oynadığını söyleyen Aktepe, şehir hayatının insan sağlığını olum- suz etkileyen birçok unsuru beraberin- de getirdiğini kaydetti.

"MODERN YAŞAM VÜCUDUN DOĞASINA TERS DÜŞÜYOR"

Günlük yaşam alışkanlıklarının obe- ziteyi tetiklediğine dikkat çeken Akte- pe, "Günün büyük bir kısmını oturarak geçirmek, fiziksel aktivitenin neredeyse sıfıra inmesi, hızlı ve pratik olduğu için tercih edilen paketlenmiş gıdalar, yüksek şeker ve kalori içeren besinlerin kolay ula- şılabilir olması bu tablonun en önemli nedenleri arasında yer alıyor." diye ko- nuşturdu. Ancak sorunun yalnızca fiziksel faktörlerle açıklanamayacağını belirten Aktepe, psikolojik etkenlerin de kilo art- ışıında önemli rol oynadığını vurguladı.

"ARTIK SADECE AÇ OLDUĞUMUZ İÇİN YEMİYORUZ"

Günümüzde birçok kişinin duygu- sal nedenlerle yemek tükettiğini ifade eden Aktepe, "Günümüz insanı artık sadece aç olduğu için yemek yemiyor. Stres, kaygı, yorgunluk ve hatta sıkıl- ma gibi duygular da yeme davranışını doğrudan etkiliyor. Bu durum, duygusal yeme dediğimiz ve fark edilmeside oluk- ça zor olan bir süreci beraberinde ge- tiriyor." dedi. Kişilerin çoğu zaman aç olmadıklarını bilmelerine rağmen ye-meye devam ettiklerini belirten Aktepe, bunun uzun vadede ciddi kilo artışları- na yol açtığını söyledi.

"UYKUSUZLUK KİLO ALDIRAN GÖRÜNMEZ ETKENLERDEN BİRİ"

Obeziteyi artıran önemli unsurlar-



GONCAĞUL KONAŞ

Türkiye'de obezite oranları alarm veriyor. Diyetisyen Neslihan Aktepe, obezitenin yalnızca fazla kilo sorunu olmadığını belirterek, hareketsiz yaşam, yanlış beslenme, stres ve uyku düzensizliğinin toplum sağlığını tehdit eden sessiz bir krizi büyüttüğünü söyledi.



ÖZEL HABER

SONSÖZ GAZETESİ



Neslihan AKTEPE
Diyetisyen

lesi değil, doğrudan yaşam kalitesi ve yaşam süresiyle ilgilidir."

"ŞOK DİYETLER VE KONTROLSÜZ İĞNELER ÇÖZÜM DEĞİL"

Son yıllarda hızlı kilo verme vaat- leriyle öne çıkan yöntemlere karşı da uyarılarda bulunan Aktepe, kısa sürede sonuç vaat eden uygulamaların kalıcı çözüm sunmadığını ifade etti. "Kısa sü- rede kilo verdiren şok diyetler, kontrol- süz kullanılan zayıflama iğneleri ya da kulaktan dolma yöntemler çoğu zaman sürdürülebilir değildir" diyen Aktepe, "Verilen kiloların hızla geri alınmasına neden olurken metabolizma üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir ve uzun vadede sağlığı tehdit edebilir." değ- erlendirmesinde bulundu.

"MUCİZE YÖNTEMLERE DEĞİL, ALIŞKANLIKLARA İHTİYAÇ VAR"

Obeziteyle mücadelede kalıcı ba- şarının yaşam tarzı değişikliklerinden geçtiğini vurgulayan Aktepe, sağlıklı ya- şamın temelinde sürdürülebilir alışkan- lıkların yer aldığını söyledi. "Sağlıklı bir yaşam için mucizevi yöntemlere değil, sürdürülebilir alışkanlıklara ihtiyaç var- dır" diyen Aktepe, günlük yaşamda ya- pılacak küçük değişikliklerin büyük so- nuçlar doğurabileceğini belirtti.

Düzenli yürüyüş yapılması, paket- li gıdaların azaltılması, dengeli beslen- me, şeker tüketiminin sınırlandırılması ve kaliteli uyku düzeninin sağlanması- nın obeziteyle mücadelede temel adımlar olduğunu kaydeden Aktepe, "Bura- da önemli olan mükemmel olmak değil, istikrarlı olmaktır. Çünkü sağlıklı yaşam bir yarış değil, bir süreçtir." dedi.

"OBEZİTE SONUÇTUR, ASIL PROBLEM YAŞAM TARZIDIR"

Toplumun obeziteye bakış açısı- nı değiştirmesi gerektiğini belirten Ak- tepe, sorunun kökenine inilmeden kalı- cı çözümler üretilmeyeceğini ifade etti. "Toplum olarak fark etmemiz gereken en önemli gerçek şu; obezite bir sonuç- tur. Asıl problem, o sonuca götüren ya- şam tarzıdır" diyen Aktepe, mücade- lede erken farkındalığın büyük önem taşıdığını söyledi.

Kilo artışı başlamadan önce alın- cak önlemlerin etkili yaklaşım oldu- ğunu vurgulayan Aktepe, "Sağlıklı bir yaşam kısa süreli motivasyonlarla de- ğil, uzun vadeli alışkanlıklarla inşa edi- lir. Ve bu değişim büyük kararlara de- ğil, küçük ama kararlı başlangıçlarla başlar. Bugün atılan küçük bir adım, yarının büyük sağlık sorunlarını önleye- bilir." ifadelerini kullandı.

