

sayfa 8 Ankaragücü taraftarlarından er gazilerine anlamlı destek

SER gazilerinin özlük hakları ve sosyal haklarına yönelik taleplerini duyurmak amacıyla Ankara Güvenpark'ta 13 Temmuz'da başlattıkları hak arayışı, günlerdir kararlılıkla devam ediyor. Sürecin başından bu yana çok sayıda siyasi parti, sivil toplum kuruluşu ve vatandaş er gazilerine destek verirken, hak mücadelesine bu kez Ankaragücü Spor Kulübü taraftarlarından oluşan bir grup genç de destek verdi.



SÜMER TAŞKIRAN



Çerçeve Yasa Teklifi TBMM'ye sunuldu

HABER MERKEZİ
HÜKÜMETİN "Terörsüz Türkiye" süreci olarak adlandırılan yeni çözüm süreci kapsamında hazırlanan çerçeve yasa teklifi 592 vekilden 360'nın imzasıyla TBMM Başkanlığı'na sunuldu.
-> HABERİ 5. SAYFADA

Gazetemizi Sosyal Medya Hesaplarımızdan Takip Edebilirsiniz
Sonsöz Gazetesi
sonsoz.gazetesi
Sonsöz_Ankara
www.sonsoz.com.tr
youtube.com/c/SonsozGazetesi06

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

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.

6 AĞUSTOS 2026 PERŞEMBE

Yıl: 51 - Sayı: 17716 • Fiyatı: 7 TL

www.sonsoz.com.tr



İçişleri Bakan Yardımcısı Yiğitbaşı'ndan BİK Ankara Bölge Müdürlüğü'ne ziyaret

HABER MERKEZİ
İÇİŞLERİ Bakan Yardımcısı ve Basın İlan Kurumu (BİK) Genel Kurul Üyesi Kübra Güran Yiğitbaşı, Basın İlan Kurumu Ankara Bölge Müdürlüğü'nü ziyaret etti.
-> HABERİ 5. SAYFADA

Aşırı sıcakların insani ve ekonomik bilançosu ağırlaşıyor



LONDRA (AA) İklim değişikliği nedeniyle dünyanın farklı bölgelerinde etkili olan yüksek sıcaklıklar giderek daha fazla can kaybına yol açarken tarım, ulaştırma, elektrik üretimi olmak üzere birçok alandaki ekonomik kayıpları derinleştiriyor.
-> S. 6

ZİHİNSEL YORGUNLUK



Murat ABAOĞLU
Klinik Psikolog

TEKNOLOJİ VE YOĞUN TEMPO ZİHNİ TÜKETİYOR

TEKNOLOJİ odaklı ve bağımlılık derecesinde bir dijital yaşam olgusu, toplumdaki tüm bireyleri olumsuz etkiliyor. Klinik Psikolog Murat Abaoğlu, modern yaşamın görünmeyen ancak giderek büyüyen sorunlarından biri olan zihinsel yorgunluğa ilişkin önemli değerlendirmelerde bulundu. GÜNLÜK yaşamın yoğun temposu, dijital dünyanın sürekli uyarıcıları ve artan sorumlulukların bireylerin bilişsel kapasitesini zorladığını ifade eden Abaoğlu, zihinsel yorgunluğun yalnızca bireysel değil, toplumsal bir gerçeklik haline geldiğini vurgulayarak, bu durumun fark edilmesi ve profesyonel destekle ele alınması gerektiğini söyledi. Abaoğlu, günlük yaşamın temposu, bitmeyen sorumluluklar, dijital dünyanın sürekli uyarıcı bombardımanı ve duygusal yüklerin insan zihnini görünmez biçimde tükettiğini belirtti.
-> HABERİ 8'de

Çankaya'dan Güvenpark'taki gazi ve şehit ailelerine destek ziyareti

HABER MERKEZİ
ÇANKAYA Belediye Başkan Vekili Haldun Güler, Meclis Başkan Vekili Veli Şahin ve Çankaya Belediye Meclis Üyeleri ile Ankara Güvenpark'ta hak arayışlarını sürdü-

ren gazi ve şehit ailelerini ziyaret ederek dayanışma mesajı verdi. Başkan Vekili Haldun Güler, Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner'in selamlarını ve destek mesajını ilettiler.
-> S. 3'te

Mamak Belediyesi kendi yemini kendi üretiyor

HABER MERKEZİ
MAMAK Belediyesi, Ortaköy Mahallesi'nde belediyeye ait toplam 120 dönümlük tarım arazisinde tamamen kendi personeli, iş makineleri ve öz kaynaklarıyla gerçekleştirdiği yulaf üretimini hasat aşamasına taşıdı.
-> HABERİ 3. SAYFADA



Ata Çiftliği'nde karabuğday hasadı başladı

HABER MERKEZİ
ANKARA Büyükşehir Belediyesi, ATA Çiftliği'nde deneme üretimi yapılan karabuğdayın ilk hasadını gerçekleştirdi. Glütensiz un ve karabuğday balı üretiminde değerlendirilen ürünün, 2027 yılında sözleşmeli tarımla yaygınlaştırılarak Ankara'nın alternatif tarım ürünleri arasında kazandırılması hedefleniyor.
-> S. 3'te



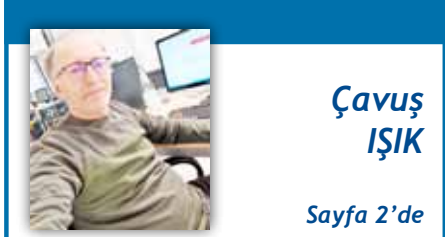
Turan ÖZKAN

Sayfa 3'te



Zafer ÖZCIVAN

Sayfa 5'te



Çavuş IŞIK

Sayfa 2'de



Nallıhanlı sporculardan Alpagut Türkiye Şampiyonası'nda 13 derece

ANKARA (AA) 2023 Nallıhan Spor Kulübü Başkanı Mustafa Çetin, Ankara'da düzenlenen Alpagut Türkiye Şampiyonası'nda derece elde eden sporcuları tebrik etti.
-> HABERİ 4. SAYFADA



Keçiören Belediyesi kendi ürettiği sebze ve meyveleri sofralara ulaştırıyor

HABER MERKEZİ
KEÇİÖREN Belediyesi'nin kendi bostan ve meyve bahçelerinde yetiştirdiği sebzeler ile meyveler, tarladan sofraya uzanan üretim zinciriyle belediye bünyesindeki konukevinin mutfağına ulaştırıyor. Bağlum'da bulunan 20 dönümlük bostan ile 17 dönümlük meyve bahçesinde doğal koşullarda yetiştirilen ürünler, hasat edildikten sonra hijyenik şartlarda paketlenerek yemeklerde kullanılmak üzere Keçiören Belediyesi'nin konukevi mutfağına sevk ediliyor.
-> HABERİ 3. SAYFADA



Oktay TAŞ

Sayfa 4'te



25 yıl önce başlattığı "gönüllülük hareketi"yle ihtiyaç sahiplerine destek oluyor

-> Haber 4. Sayfada

DUYGULARIN
TERCÜMANIÇavuş
IŞIKŞehirleşme mi,
Plansız Büyüme mi?

Türkiye’de yıllardır değişmeyen bir şehirleşme anlayışıyla karşı karşıyayız. Yeni yerleşim alanları oluşurken önce binalar yükseliyor, ardından bu yapıların ihtiyaç duyduğu altyapı hizmetleri düşünülüyor. Oysa gelişmiş şehircilik anlayışında bunun tam tersi uygulanır. Önce planlama yapılır, altyapı hazırlanır, ardından üstyapı inşa edilir. Bugün hâlâ birçok şehirde aynı manzaraları görüyoruz. Yeni dökülen asfaltlar birkaç hafta ya da birkaç ay sonra yeniden kazılıyor. Bir gün su hattı çalışması, ertesi gün doğal gaz, ardından elektrik, telefon veya internet altyapısı için yollar tekrar tekrar açılıyor. Sonuç olarak hem kamu kaynakları israf ediliyor hem de vatandaşın günlük yaşamı olumsuz etkileniyor. Teknolojinin bu kadar geliştiği bir çağda yaşıyoruz. Avrupa başta olmak üzere şehircilik ve mimari planlamada başarılı birçok ülke, altyapı koordinasyonunu yıllar önce-sinden planlayarak bu tür sorunları en aza indiriyor. Ne yazık ki ülkemizde ise hâlâ plansızlık nedeniyle su boruları patlıyor, internet ve telefon altyapısındaki sorunlar tam anlamıyla çözülüyor, elektrik ve diğer hizmetler için yollar tekrar tekrar kazılıyor. Her yeni çalışma, beraberinde yeni bir masraf ve yeni bir trafik sorununu getiriyor. Artık şehirleşme anlayışımızı değiştirmek zorundayız. Belediyeler, altyapı kuruluşları ve ilgili tüm kurumlar ortak bir planlama sistemiyle hareket etmeli; kazılan bir yolun kısa süre sonra yeniden kazılması- nın önüne geçilmelidir. Çünkü çağdaş şehircilik, yalnızca yüksek binalar yapmak değil; sürdürülebilir, planlı ve vatandaşın yaşam kalitesini artıran kentler oluşturmaktır. Şehirler, günü kurtaran projelerle değil, geleceği göngören planlarla inşa edilir. Eğer gerçekten gelişmiş ülkeleri örnek almak istiyorsak, önce şehirleşme kültürümüzü değiştirmeli; plansız büyüme yerine planlı kalınmayı esas almalıyız. Ancak o zaman hem kamu kaynaklarını verimli kullanabilir hem de gelecek nesillere daha yaşanabilir şehirler bırakabiliriz.

Anne sütü, bebeğin yaşam boyu sağlığının temelini oluşturuyor

İSTANBUL, (DHA)- DÜNYA Emzirme Haftası kapsamında anne sütünün önemine dikkat çeken Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Görkem Küçükgüldal, "Anne sütü yalnızca bebeğin karını doyuran bir besin değil; bağışıklık sistemini güçlendiren, organ gelişimini destekleyen ve yaşam boyu sağlığın temelini oluşturan canlı bir biyolojik mucizedir" dedi.

Her yıl 1-7 Ağustos tarihleri arasında kutlanan Dünya Emzirme Haftası, anne sütünün önemine dikkat çekmek, emzirmeyi destekleyen uygulamaları yaygınlaştırmak ve aileleri doğru bilgilerle buluşturmayı amaçlıyor. İAÜ VM Medical Park Florya Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Görkem Küçükgüldal, anne sütünün hem bebek hem de anne sağlığı açısından faydalarına ilişkin bilgiler paylaştı.

'ANNE SÜTÜ BEBEĞİN İLK AŞISIDIR'

Anne sütüyle ilgili toplumda hâlâ birçok yanlış inanış bulunduğu belirtilen Uzm. Dr. Küçükgüldal, "Anne sütü yalnızca bir besin değildir. Özellikle doğumdan sonraki ilk günlerde salgılanan kolostrum yani ağız sütü, yüksek miktarda antikor, büyüme faktörü ve canlı bağışıklık hücreleri içerir. Bu nedenle anne sütü 'bebeğin ilk aşısı' olarak tanımlanır" diye konuştu. Kolostrumun bebeğin henüz gelişimini tamamlamamış bağışıklık sistemi için benzersiz koruyucu özellikler taşıdığını ifade eden Uzm. Dr. Küçükgüldal, "Anne sütü bebeğin bağırsaklarını koruyucu bir tabaka ile kaplar, zararlı mikroorganizmaların tutunmasını engeller ve bağırsak mikrobiyotasının sağlıklı şekilde oluşmasına katkı sağlar. Böylece enfeksiyonlara karşı koruma sağlar- ken ilerleyen yıllarda alerji ve bazı kronik hastalıkların görülme riskini de azaltabilir" dedi.

'DOĞUMDAN SONRA İLK BİR SAAT ALTIN DEĞERDE'

Doğumdan sonraki ilk saatin emzirme açısından kritik öneme sahip olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Küçükgüldal, "Altın saat olarak adlandırılan bu dönemde



bebeğin anneyle ten tene temas etmesi ve mümkün olan en kısa sürede emzirmeye başlanması, emzirmenin uzun vadede başarılı şekilde sürdürülmesini destekler. Aynı zamanda annenin süt üretimini artırır, bebeğin vücut ısısını ve kan şekerini düzenlemeye yardımcı olur ve anne ile bebek arasındaki bağı güçlendirir" ifadelerini kullandı.

İlk gelen ağız sütünün miktar olarak az görünmesinin normal olduğunu dile getiren Uzm. Dr. Küçükgüldal, "Bu dönemde salgılanan süt bebeğin ihtiyacını karşılayacak miktardadır. Bu nedenle 'sütüm gelmedi' düşüncesiyle gereksiz yere mama başlanması çoğu zaman doğru değildir" diye konuştu.

'İLK ALTI AY YALNIZCA ANNE SÜTÜ YETERLİDİR'

İlk altı ay boyunca sadece anne sütü verilmesinin önemine değinen Dr. Küçükgüldal, şu bilgileri paylaştı:

"Anne sütü bebeğin ihtiyaç duyduğu enerji, protein, yağ, vitamin ve mineralleri uygun oranlarda karşılayabilir. Yaklaşık yüzde 87'si sudan oluştuğu için sağlıklı ve sadece anne sütüyle beslenen bebeklerin sıcak havalarda bile çoğunlukla ilave suya ihtiyacı olmaz."

Erken dönemde su veya ek gıda verilmesinin bazı riskleri beraberinde getirebildiğini söyleyen Uzm. Dr. Küçükgüldal, "Bu durum bebeğin daha az anne

sütü almasına, enfeksiyon riskinin artmasına, bağırsak florasının olumsuz etkilenmesine ve emzirmenin erken sonlanmasına neden olabilir. Bu nedenle tıbbi gereklilik olmadıkça ilk altı ay yalnızca anne sütü öneriyoruz" dedi.

'EMZİRME ANNE SAĞLIĞINI DA KORUYOR'

Emzirmenin yalnızca bebek için değil anne için de önemli sağlık yararları sağladığına dikkat çeken Uzm. Dr. Küçükgüldal, "Emzirme sırasında salgılanan oksitosin hormonu rahmin daha hızlı toparlanmasına yardımcı olur ve doğum sonrası kanama riskini azaltır. Uzun vadede ise düzenli emzirmenin meme ve yumurtalık kanseri, tip 2 diyabet, hipertansiyon ve bazı kalp-damar hastalıklarının görülme riskini azaltabildiğini gösteren güçlü bilimsel veriler bulunuyor" ifadelerini kullandı.

'SÜTÜM YETMİYOR' DÜŞÜNCEŞİ ÇOĞU ZAMAN GERÇEĞİ YANSITMIYOR'

Annelerin en sık dile getirdiği endişelerden birinin sütlerinin yetersiz olduğunu düşüncesi olduğunu kaydeden Uzm. Dr. Küçükgüldal, "Oysa annelerin önem-

li bir bölümünde süt üretimi yeterlidir. Anne sütünün yeterli olup olmadığını değerlendirirken bebeğin düzenli kilo alması, günde en az altı kez açık renk idrar yapması, emzirme sonrası doyum belirtileri göstermesi ve büyüme eğrisinin yaşına uygun ilerlemesi esas alınmalıdır" diye konuştu. Süt üretimini artırmanın etkili yolunun sık ve doğru teknikle emzirmek olduğunu belirten Uzm. Dr. Küçükgüldal, "Yeterli sıvı tüketimi, dengeli beslenme, dinlenme ve stresin azaltılması da süt üretimini destekleyen önemli faktörlerdir" dedi.

'ÇALIŞAN ANNELER DE EMZİRMİYİ SÜRÜDÜREBİLİR'

İş hayatına dönüşüm emzirmenin sona ermesi anlamına gelmediğini söyleyen Uzm. Dr. Küçükgüldal, şu ifadeleri kullandı: "Anne sütü uygun koşullarda sağlanabilir ve güvenli saklanabilir. Oda sıcaklığında yaklaşık dört saat, buzdolabında dört güne kadar, derin dondurucuda ise yaklaşık altı ay muhafaza edilebilir. Sağılan süt temiz kaplarda veya anne sütü saklama poşetlerinde saklanmalı, çözülen süt tekrar dondurulmamalı ve benmari yöntemiyle ısıtılmamalıdır. Mikrodalgada ısıtılması önerilmez."

'DOĞRU SANILAN YANLIŞLAR EMZİRMİYİ OLUMSUZ ETKİLİYOR'

Toplumda emzirmeyle ilgili yanlış bilgilerin yaygın olduğunu aktaran Uzm. Dr. Küçükgüldal, "İlk gelen sarı sütün kirli olduğu, memeler yumuşayınca sütün bittiği ya da bebeğin sık emmesinin sütün yetersiz olduğu anlamına geldiği düşünceleri doğru değildir. Ayrıca anne hastalandığında emzirmenin bırakılması da çoğu zaman gereksizdir. Pek çok enfeksiyonda emzirmeye devam edilmesi önerilir. Ancak yeni ilaç kullanımı veya ciddi hastalık durumlarında mutlaka hekim görüşü alınmalıdır" dedi.

Karın boşluğunda 8 ay taşıdığı kafatası kemiği, ameliyatla tekrar anatomik yerine yerleştirildi

ALAŞEHİR (Manisa), (DHA)- MANİSA'nın Alaşehir Devlet Hastanesi'nde ilk kez gerçekleştirildiği belirtilen 'kranioplasti' ameliyatı başarıyla tamamlandı. Alaşehir'de geçen yıl 6 Ekim'de geçirdiği trafik kazasının ardından ağır yaralanan İraz Yavaş (52) için operasyon planlandı. Gelişen beyin ödemeine bağlı kafa içi basıncını azaltmak amacıyla Yavaş'ın kafatası kemiğinin bir bölümü, ameliyatta çıkarılarak hastanın karın ön duvarındaki cilt altına geçici olarak muhafaza edildi. Daha sonra ikinci operasyonla hastanın karın cilt altından çıkarılan kafatası kemiği yeniden anatomik yerine yerleştirildi. Sarıgöl'ün Dindarlı Mahallesi'nde yaşayan 3 çocuk annesi İraz Yavaş, geçen yıl 6 Ekim'de geçirdiği trafik kazası sonrası Sarıgöl Devlet Hastanesi'ne kaldırıldı. Durumu ağır olan Yavaş, Alaşehir Devlet Hastanesi'ne sevk edildi. Burada yapılan acil değerlendirmeler ve radyolojik incelemelerde beyinin sağ yarım küresinde hayati tehlike oluşturan geniş bir akut subdural



hematom (beyin kanaması) tespit edildi. Hayati risk taşıyan tablo nedeniyle Yavaş, aynı yıl 17 Ekim'de ameliyata alındı. Gelişen beyin ödemeine bağlı kafa içi basıncını azaltmak amacıyla Yavaş'ın kafatası kemiğinin bir bölümü, ameliyatta çıkarılarak hastanın karın ön duvarındaki cilt altına geçici olarak muhafaza edildi.

Bu yöntem, ağır beyin travmalarında hastanın yaşam şansını artırmak amacıyla uygulanan önemli cerrahi yaklaşımlardan biri olarak değerlendirildiği belirtildi. İlk ameliyatın ardından yoğun bakım, servis ve rehabilitasyon sürecini tamamlayan Yavaş için genel sağlık durumunun düzelmesi üzerine yaklaşık

8 ay sonra ikinci aşama cerrahi tedavi planlandı. Alaşehir Devlet Hastanesi Başhekimisi ve Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Ahmet Sancar Topal ve ekibi tarafından geçen 29 Haziran'da gerçekleştirilen kranioplasti operasyonunda, hastanın karın cilt altından çıkarılan kafatası kemiği yeniden anatomik yerine yerleştirildi ve titanyum plak-vida sistemi kullanılarak güvenli şekilde sabitlendi. İki aşamalı tedavi sürecinin ardından sağlığına kavuşan Yavaş, taburcu edildi.

'ALLAH, BENİ EVLATLARIMA BAĞIŞLADI'

Tedavi sürecinin ardından sağlığına kavuşan İraz Yavaş, "Çok şükür sağlıklı bir

şekilde taburcu edildim. Allah, beni evlatlarıma bağışladı. Doktorlarıma teşekkür ediyorum" dedi. Hasan Yavaş da eşini sağlığına kavuşmasını sağlayan ameliyatın Alaşehir'de ilk kez gerçekleştirildiğini öğrendiklerini belir- tip, "Bu nedenle çok şanslıyız. Tedavi için büyük şehre gitmekten kurtulduk" diye konuştu.

Alaşehir Devlet Hastanesi Başhekimisi ve Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Ahmet Sancar Topal, ağır kafa travmalarında uygulanan dekompresif kraniektominin hayat kurtarıcı bir yöntem olduğunu belir- tip, "Hastamızın ilk ameliyatında beyin üzerindeki basıncı azaltmak amacıyla kafatası kemiğini geçici olarak çıkarmak zorunda kaldık. İyileşme sürecinin tamamlanmasının ardından yaklaşık 8 ay sonra gerçekleştirdiğimiz kranioplasti ameliyatıyla hastamızın kendi kemiğini yeniden yerine yerleştirerek sabitledik.

T.C.
ANKARA BATI İCRA DAİRESİ
2026/24 İFLAS

İFLASIN AÇILMASININ İLANI
Müflisin Adı ve Adresi : Yersu Mühendislik Sondaj İnşaat Taahhüt Ticaret Anonim Şirketi-9500927618 Vergi nolu,
Ticaret Sicil No : 416419
Adres: Atatürk Mah. Ankara cad. Ankaralılar psj. No:2 İç kapı no: B05 Sincan/Ankara
Yukarıda adres ve sicil numaraları yazılı Yersu Mühendislik Sondaj İnşaat Taahhüt Ticaret Anonim Şirketi'nin Ankara Batı 1. Asliye Ticaret Mahkemesi'nin 03/08/2026 tarih ve 2025/1056 sayılı kararı ile iflasına, iflasın aynı tarih ve saat 14:47'de açılmasına karar verilmiştir.
İLK.nun 166. maddesi gereğince ilanen tebliğ olunur.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

Basın-ILN02524917

T.C.
KIZILCAHAMAM (SULH HUKUK MAH.)
SATIŞ MEMURLUĞU
2025/62 SATIŞ Örnek No:55*

TAŞINMAZIN GAZETE VEYA İNTERNET HABER SİTESİ İLANI
Bir borçtan dolayı aşağıda cins, miktar ve değerleri yazılı mallar satışa çıkarılmış olup mahcuzun ayrıntılı görsellerine, artırmaya ilişkin şartlara ve ayrıntılı açıklamalara esas-tis.uyap.gov.tr adresi üzerinden 2025/62 SATIŞ sayılı dosya numarası ile erişim sağlanabilir.
Satılmasına karar verilen taşınmazın cinsi, mahiyeti, bulunduğu yer, muhammen kıymeti ve önemli vasıfları:
1 NO'LU TAŞINMAZIN
Özellikleri :Ankara ili Kızılcahamam ilçesi Akdoğan Mahallesi Kaldırımalıtı mevkii 118 ada 23 parsel sayılı tarla vasıflı taşınmaz ortalama %0-1 meyilli, killi-tınlı-taşlı toprak yapısında bir tarım arazisidir. Hali hazırda üzerinde anız var, aktif tarım arazisi durumunda. Müştemilat bulunmamaktadır. İlçe Merkezine yakın, İl Merkezine yakın sayılabilecek konumdadır. İstanbul-Ankara Karayoluna yakın. Yerleşim yerine yakın, kadastro yoluna sınıırı var, ulaşımı kolay. Arazi 2.sınıf kuru tarım arazisidir. Taşınmaz Büyükşehir ve İlçe Belediyesi sınırları içerisinde yer almaktadır.
Adresi : Ankara İli Kızılcahamam İlçesi Akdoğan Mahallesi Kalıdırımalıtı Mevkii 118 Ada 23 Parsel Kızılcahamam / ANKARA
Yüzölçümü : 10.272,67 m2
Arsa Payı : Tam
İmar Durumu: Yok
Kıymeti : 3.595.434,50 TL
KDV Oranı : %10
Kaydındaki Şerhler: Diğer : Tapu Kaydındaki Gibidir
Artırma Bilgileri
1.Artırma Başlangıç Tarih ve Saati : 25/08/2026 - 14:49
Bitiş Tarih ve Saati : 01/09/2026 - 14:49
2.Artırma Başlangıç Tarih ve Saati : 18/09/2026 - 14:49
Bitiş Tarih ve Saati : 25/09/2026 - 14:49
(İİK m.114 ve m.126)
(*) İlgililer tabirine irtifak hakkı sahipleri de dahildir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

Basın-ILN02525185

Çankaya'dan Güvenpark'taki gazi ve şehit ailelerine destek ziyareti

■ HABER MERKEZİ

ÇANKAYA Belediye Başkan Vekili Haldun Güler, Meclis Başkan Vekili Veli Şahin ve Çankaya Belediye Meclis Üyeleri ile Ankara Güvenpark'ta hak arayışlarını sürdüren gazi ve şehit ailelerini ziyaret ederek dayanışma mesajı verdi.

Çankaya Belediye-si Başkan Vekili Haldun Güler, Meclis Başkan Vekili Veli Şahin ve Çankaya Belediye Meclis Üyeleri ile Ankara Güvenpark'ta hak arayışlarını sürdüren gazi ve şehit ailelerini ziyaret etti. Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner'in selamlarını ve destek mesajını ileten Başkan Vekili Haldun Güler, gazi ve şehit ailelerinin taleplerini din-



leyerek yürüttükleri hak mücadelesinde yanlarında olduklarını belirtti.

Başkan Hüseyin Can Güner'in Desteği İletildi

Türkiye'nin farklı illerinden Ankara'ya gelerek, rütbe ayırımı gözetilmeksizin eşit özellik haklarına sahip olmak, yaşadıkları hak kayıplarının giderilmesi ve yıllardır bek-

ledikleri yasal düzenlemelerin hayata geçirilmesi talebiyle Güvenpark'ta oturma eylemi yapan er şehit yakınları ve gazileri Çankaya Belediyesi yalnız bırakmadı.

Çankaya Belediyesi heyeti, ziyaret boyunca gazi ve şehit aileleriyle görüş alışverişinde bulunarak taleplerini dinledi. Dayanışma ve destek mesajlarının paylaşıldığı ziya-



rette, hak arayışının demokratik zeminde yürütülmesinin önemine vurgu yapıldı. Haldun Güler, Başkan Hüseyin Can Güner'in selamlarını ileterek, Çankaya Belediyesi'nin gazi ve şehit ailelerinin yanında olmaya devam edeceğini ifade etti.

OKUR - YAZAR

Turan ÖZKAN



“Terörsüz Türkiye”de Baskı Altında Siyaset

Adalet ve Kalkınma Partisi ile Milliyetçi Hareket Partisi'nin gruplarında imzaya açılan “Milli Dayanışma ve Toplumsal Bütünleşme-nin Güçlendirilmesine Dair Yasa Teklifi”, “Terörsüz Türkiye” süreci-nin hukuki iskeletini artık somutlaştırsa da, muhalefet partilerinin tepkisi de sürüyor. 4 Ağustos Salı günü tamamlanan imza sürecinin ardından, dün (5 Ağustos Çarşamba) AKP'nin kapalı Grup toplantısında milletvekilleri teklif konusunda bilgilendirildikten sonra yasal süreç de başlatıldı. TBMM Başkanı Numan Kurtulmuş'un da imza attığı teklifin hafta sonuna kadar Genel Kurul'da yasalaşması bekleniyor.

12 Maddelik “Terörsüz Türkiye” yasa teklifi, örgütün silah bırakmasının Milli Güvenlik Kurulu kararı ve MİT raporlarıyla teyit edilmesini şart koşuyor. Altı aylık geçici bir düzenleme öngörülüyor ve bu süre uzatılmayacak. Kapsam Suriye ve Irak'taki örgüt mensupları, yurt dışındakiler ile cezaevindekileri içeriyor. Silah bırakanlar üç yıl suç işlememeleri halinde siyasi faaliyet-te bulunabilecekler.

Teklifin resmi çerçevesi, bir genel af niteliği taşımıyor ve Abdullah Öcalan'a herhangi bir statü tanımıyor. Kandil'deki lider kadro ve güvenlik güçlerini şehit edenler de kapsam dışında tutuluyor. Ağır suçlar ve örgüt yöneticileri için ceza ertelemesi söz konusu değil. İzleme için Cumhurbaşkanı Yardımcısı başkanlığında bir kurul ile TBMM komisyonu planlanıyor.

Muhalefetin bir kısmı prensip desteği verirken, kapsamın darlığı ve denetim mekanizmalarını eleştirisi konusu olmayı sürdürüyor.

Özgür Özel'e Fezleke
“Terörsüz Türkiye” tartışmaları sürerken, yargı kararlarıyla siyasete ve özellikle muhalefete yönelik baskının arttığı bir dönemden de geçiyoruz. Fezlekeler, soruşturmalar ve siyasi yasak endişeleri gündemde.

Dünkü gelişme bu tabloyu somutlaştırdı. Ankara Cumhuriyet Başsavcılığı, Yeni Parti Genel Başkanı Özgür Özel ile Yeni Parti Malatya Milletvekili Veli Ağbaba hakkında “zincirleme şekilde rüşvet almak” suçlamasıyla hazırladığı fezlekeleri, dokunulmazlıklarının kaldırılması talebiyle Adalet Bakanlığı'na gönderdi.

Özel'in, 31 Mart 2024 yerel seçimleri öncesinde Muhittin Böcek'in Antalya Büyükşehir Belediye Başkan adayı gösterilmesini sağlamak amacıyla, sahip olduğu nüfuz ve yetkiyi kullanarak Böcek ve oğlu Mustafa Gökhan Böcek'ten doğrudan ya da Ağbaba aracılığıyla değişik tarihlerde menfaat temin ettiği öne sürülüyor.

Aynı fezleke, Özel'in görevden uzaklaştırılan Uşak Belediye Başkanı Özkan Yalın'dan da 2023'teki CHP kurultayında kullanılmak üzere menfaat temin ettiği iddiası da yer alıyor.

Öte yandan, CHP'li belediye başkanları ve milletvekillerinin AKP'ye geçişleri de, yoğun baskının somut işaretleri olarak yorumlanıyor.

Tercihle 10 Ağustos Son Gün

Böyle bir atmosferde 10 Ağustos Pazartesi günü saat 23.59'a kadar üniversite tercihlerini tamamlamak zorunda olan yüz binlerce genç var. ÖSYM'nin 29 Temmuz'da başlattığı tercih dönemi bu tarihte kapanacak. Yerleştirme sonuçlarının ise ağustosun son haftasına doğru açıklanması bekleniyor. Bu yıl epeyce Yapay Zeka ile ilişkili yeni bölüm açıldı, bazı alanlarda kontenjanlar genişledi, bazıları ise ilk kez tercih listelerine girdi.

Gençlere önerim, önce kendi ilgi ve yeteneklerinizi netleştirin, “Moda” bölümlerinden kaçının. Özellikle üniversitenin akademik kadrosu, laboratuvar ve staj olanakları, mezun istihdam oranları ile şehirdeki yaşam maliyetlerini de dikkate alarak tercihlerinizi yapın.

Çoğunuz dijitalde doğduğunuza zaten bilişime ve Yapay Zeka'ya uzak sayılmazsınız, ama yeni açılan bölümlerde mutfakların olgunlaşması biraz zaman alabilir, bunu da hesaba katın.

Yurtdışında okumak isteyenleri bekleyen en önemli sorun denklik konusudur. Tercih kılavuzunda yer alan yurtdışındaki üniversitelerin denklik sorunu yok, ama kılavuzda olmayanlar için mutlaka iyi bir araştırma yapın, yoksa diplomanız yok sayılabilir.

YÖK'ün Atlas tercih robotu ve rehberlik servisleri yardımcı olsa da son karar kendiniz verin. Aile baskısı veya “Garanti meslek” algısı uzun vadede mutsuzluk yaratabiliyor.

Geleceğini ve Emekliliği de Düşün

Mesleki eğitim ve kariyer planlamamızda neyi seçerseniz seçin, asıl sorun bundan sonra başlayacak. Eğitim sürecinin yüksek maliyetleri ve zorlu sürecinin ardından kimse kapıda sizi işe almak için bekliyor olmayacak.

İş bulmaktan, yeterli kazanca, evlilikten, çocuk yetiştirmeye önünüzde uzunca ve yorucu bir yaşam olacak. O nedenle henüz öğrenciyken, birikim ve yatırım yapmayı öğrenmek, belki de en önemli beceri olacak sizler için. Aksi takdirde yaşamın gerçekleri çok hızlı yüzünüze çarpacak.

Şöyle güncel çalışan ve emekli maaş bilgileri de vereyim sizlere:

2026 yılı net asgari ücret 28 bin 75 lira 50 kuruş.

Yeni yasal düzenlemeyle SSK ve Bağ-Kur'da en düşük emekli aylığı, 2026 Temmuz ödeme döneminden geçerli olmak üzere yüzde 17,76 artışla 20 bin liradan 23 bin 552 liraya yükseltildi.

Temmuz maaşlarını eski tutar üzerinden, yani 20 bin ile 23 bin 552 lira arasında alan SSK ve Bağ-Kur emeklilerinin farkları, yarı (7 Ağustos Cuma) hesaplara yatmaya başlayacak.

Bu rakamlar, birikim ve yatırım yapmazsanız sizleri nasıl bir geleceğin beklediğini göstermeye yeterli olsa gerek.

Üniversite tercihi kadar, o tercihten sonra kendi geleceğinize yatırım yapmayı öğrenmek de yaşamsal önemdedir.

Gelecek ve Cumhuriyet de sizlerle emanettir zaten.



Keçiören Belediyesi kendi ürettiği sebze ve meyveleri sofralara ulaştırıyor

■ HABER MERKEZİ

KEÇİÖREN Belediyesi'nin kendi bostan ve meyve bahçelerinde yetiştirdiği sebzeler ile meyveler, tarladan sofraya uzanan üretim zinciriyle belediye bünyesindeki konukevinin mutfağına ulaşıyor.

Bağlum'da bulunan 20 dönümlük bostan ile 17 dönümlük meyve bahçesinde doğal koşullarda yetiştirilen ürünler, hasat edildikten sonra hijyenik şartlarda paketlenerek yemeklerde kullanılmak üzere Keçiören Belediyesi'nin konukevi mutfağına sevk ediliyor. Böylece hazırlanan yemeklerde taze ve doğal ürünlere yer veren Keçiören Belediyesi, kendi üretimi sayesinde hem kaliteli ürünleri vatandaşların hizmetine sunuyor hem de üretimden tüketime uzanan örnek bir belediyeçilik anlayışını hayata geçiriyor.

SEBZEDEN MEYVEYE VERİMLİ ÜRETİM

Bağlum Bostan Alanı'nda yetiştirilen 27 farklı meyve ve sebze türünden elde edilen ürünler, belediyenin konukevinde hazırlanan yemeklerde değerlendiriliyor. Nisan ayında toprakla buluşturulan fiderlerden yaz sezonu boyunca yüksek verim elde edilirken, bostanda yetiştirilen domates, salatalık, biber, patlıcan, kabak, patates ve çeşitli yeşilliklerin yanı sıra meyve bahçesinde yetişen şeftali, vişne, kayısı, erik, armut ve diğer meyveler de sofralara ulaştırılıyor.

Ata Çiftliği'nde karabuğday hasadı başladı

■ HABER MERKEZİ

ANKARA Büyükşehir Belediyesi, ATA Çiftliği'nde deneme üretimi yapılan karabuğdayın ilk hasadını gerçekleştirdi. Glütensiz un ve karabuğday balı üretiminde değerlendirilen ürünün, 2027 yılında sözleşmeli tarımla yaygınlaştırılarak Ankara'nın alternatif tarım ürünleri arasına kazandırılması hedefleniyor.

Ankara Büyükşehir Belediyesi (ABB), Türkiye'nin en büyük tarım kampüsü ve rekreasyon alanı ATA Çiftliği'nde deneme üretimi yapılan karabuğdayın (greçka) ilk hasadını gerçekleştirdi.

Glütensiz yapısıyla öne çıkan ve arıcılık açısından önemli bir nektar kaynağı olan karabuğdayın, 2027 yılında sözleşmeli üretim modeliyle Ankara'da yaygınlaştırılması ve üreticilere yeni bir gelir kapısı oluşturması hedefleniyor.

HEM GLÜTENSİZ GIDA HEM ARICILIĞA DESTEK

Uzun süre çiçekli kalan karabuğday, arılar için önemli bir besin kaynağı olmasının yanı sıra glütensiz un üretiminde de kullanılıyor. Ankara Büyükşehir Belediyesi, ATA Çiftliği'nde faaliyet gösteren Arıcılık Araştırma İstasyonu ile birlikte yürüttüğü çalışmalar kapsamında karabuğdayın bal verimine etkisini ve Anadolu arısı koloni-



lerinin gelişimine katkısını araştırıyor. Böylece hem arıcılığın desteklenmesi hem de Ankara balına katma değer kazandırılması hedefleniyor. **ARICILIK ARAŞTIRMA İSTASYONU'NDA GREÇKA BALI ÜRETİLDİ**

ABB Genel Sekreter Yardımcısı Ahmet Mekin Tüzün, ATA Çiftliği'nde tarım ürünlerine yönelik önemli çalışmalar yürütüldüğünü belirterek, “ATA Çiftliği'nde üretim yaptığımız özel ürünlerimizden bir tanesi greçka. Halk arasında karabuğday diye geçiyor. Bu ürün uzun süre çiçekte kalıyor. Önemli bir arı bitkisi. Ankara Büyükşehir Belediyesi olarak, ATA Çiftliği'ndeki Arıcılık Araştırma İstasyonu'nda greçka balı da ürettik, aynı zamanda greçkadan glütensiz un elde ediyoruz. Bu ürünü Ankara'da yaygınlaştırmak, Halk Ekmek üzerinden alımını sağlayıp, glütensiz ürün gamını genişletmek istiyoruz” dedi.

Kırsal Hizmetler Daire Başkanı Hüseyin Şemsi Uysal da bahar ayında deneme ekimi yapılan karabuğdayın ilk

hasadının gerçekleştirildiğini belirterek, 2027 yılında Ankara genelinde yaklaşık 10 bin dekarlık alanda üretimin yaygınlaştırılmasını hedeflediğini söyledi.

Çubuk Yazır Ürün İşleme Tesisi'nde kurulacak yeni tesisle karabuğdayın işlenerek una dönüştürüleceğini ifade eden Uysal, Karabuğdayın Ankara için önemli bir alternatif tarım ürünü olacağını vurgulayarak şunları söyledi:

“Bu da yılbaşından önce kurulacak. Yani 2027 yılı içinde çiftçilerimize sözleşmeli tarımla ektirdiğimiz glütensiz karabuğdayın hasadını yaptırdı orada una çevirdikten sonra tüketimini sağlayacağız. Oldukça yüksek protein miktarına sahip bir ürünüüz. Karp dostu, şekeri destekleyen bir ürün. Ankara'da, Polatlı'da yaptığımız çalışmalarda kanola bitkisini çiftçilerimize alıştırdık. Bugün itibarıyla 40 bin dönümlük alanda kanola ekiliyor. Balâ, Haymana, Polatlı ve Çubuk bölgesinde Karabuğdayımız da alternatif ürünlerimizden olacak.”

Mamak Belediyesi yem ihtiyacını kendi üretimiyle karşılıyor

■ HABER MERKEZİ

MAMAK Belediyesi, Ortaköy Mahallesi'nde belediyeye ait toplam 120 dönümlük tarım arazisinde tamamen kendi personeli, iş makineleri ve öz kaynaklarıyla gerçekleştirdiği yulaf üretimini hasat aşamasına taşıdı. Elde edilecek yulaf ve saman balyaları, Üreğil Millet Bahçesi'ndeki Evcil Hayvanlar Parkı'nın yem ihtiya-



cında kullanılacak; böylece hem belediye bütçesine katkı sağlanacak hem de kamu kaynakları

daha verimli değerlendirilecek.

Mamak Belediyesi Kırsal Hizmetler Müdürlüğü, belediyeye ait tarım arazilerini ertime kazandırarak öz kaynaklarını verimli kullanmaya devam ediyor. Bu kapsamda Ortaköy Mahallesi kırsalında bulunan belediyeye ait iki parça toplam 120 dönümlük tarım arazisinde 2026 üretim sezonunda yulaf ekimi gerçekleştirildi. Ekimden hasada kadar geçen

süreçte tüm çalışmalar, Mamak Belediyesi Kırsal Hizmetler Müdürlüğü personeli tarafından belediyeye ait iş makineleri ve ekipmanlar kullanılarak yürütüldü. Bakım işlemlerinin tamamlanmasının ardından ürünler hasat olgunluğuna ulaşırken, üretim sürecinin tamamı belediyenin kendi imkân ve öz kaynaklarıyla gerçekleştirildi.

SONSÖZ

GÜNLÜK SİYASİ GAZETE

web: www.sonsoz.com.tr * e-mail:sonsozgazetesi06@gmail.com

Yıl: 51

Sayı: 17716

6 AĞUSTOS 2026

PERŞEMBE

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

Abdi PEHLİVAN

Tüzel Kişi Temsilcisi : Bahar Pehlivan YEDİER

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü : M. Umut KARAKÜLAH

Haber Müdürü: Suat ÖZER

Spor: Yalçın ERCAN

Sayfa Sekreteri : Birsen DÜZEN

Hukuk Müşaviri: Av.Mehmet Necati YÜZER

İstanbul Temsilcisi

Murat KENDİRLİ

(0532) 521 62 17

İzmir Danışmanı

Oğuzhan 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.

Köşe Yazılarımız Yazarlarımız Mesuldür.

Gazete Basım Tarihi: 5 Ağustos 2026 Çarşamba

İLAN VE REKLAM TARİFESİ

• Renkli bütün sayfalarda st/cm: 250 TL + KDV

• Siyah-Beyaz sayfalarda pazarlığa tabiidir.

• Bİlango, Genel Kurul, Tüzük, Sigorta, Acentelik, Feshname vb. ilanların st/cm: 232 TL + KDV

Gazete fiyatı 7 TL'dir. Arşiv gazete fiyatı 30 TL'dir.

www.sonsoz.com.tr

ÖZETLE

Oktay
TAŞTencere Borçla
Kaynıyor!

Eskiden insanlar ev sahibi olmak için borçlanırdı. Bugün ise mutfağındaki eksikleri tamamlayabilmek için kredi kartına sarılıyor. İşte Türkiye ekonomisinin geldiği noktayı anlatan en çarpıcı fotoğraf budur.

Bankalar Birliği Risk Merkezi yine içimizi karartan rakamlarla genel bir tablo çizdi. Açıklanan verilere göre; vatandaşın bankalara olan toplam bireysel borcu, tüketici kredileri ve kredi kartı toplamı 7,1 trilyon lirayı aşmış. Kredi kullanan 44 milyon kişinin kişi başı ortalama borcu 160 bin liraya yaklaşmış ve nüfusun yarıdan fazlasının -yetişkinlerin yaklaşık yüzde 51'i- temel ihtiyaçlarını karşılamak için borçlanarak hayatını idame etmeye çalıştığı sonucu ortaya çıkmış.

Bankalarca tahsil edilemediği için yasal takibe alınan bireysel borç tutarının 337 milyar liraya ulaştığı belirtilen raporda, geçim sıkıntısı nedeniyle ekisi hesap kullarını günlük 910 milyar lirayı aştığına tespit edilmiş.

Bu rakamların anlattığı tabloyu, Karar gazetesinde değerlendiren Prof. Dr. Davut Pehlivanlı'nın tespitleri daha da netleştiriyor.

Pehlivanlı, genel tabloyu değerlendirirken kitabın ortasında konuşmuş. Hoca; 2015'te nüfusun yüzde 33'ü bankalara borçlu olduğunu, bu oranın Nisan 2026'da yüzde 51'e ulaştığını, borçlu sayısının ise 25 milyondan 44 milyona yükseldiğine dikkat çekmiş.

Geçmiş yıllarda ev, araba almak ve yatırım yapmak için borçlanan vatandaşların günümüzde, mutfak, giyim gibi temel ihtiyaçları karşılamak için kredi kartı ve ek hesaplara yüklendiğine dikkat çeken Pehlivanlı, bireysel kredilerdeki batık oranının iki kat arttığını ve her gün yaklaşık 7 bin kişinin icra takibine düştüğünü belirtmiş.

İstanbul'da yaşayanların yüzde 27'sinin, Ankara'nın yüzde 10'unun ve İzmir'in yüzde 7'sinin borçlu olduğunu dikkat çeken hocamız, mevcut borçlanma hızının devam etmesi halinde 2035 yılında bankalara borçlu olması beklenen yetişkin oranının yüzde 75'lere çıkacağı tahmininde bulunmuş.

Hayat pahalılığı karşısında alım gücü eriyen dar gelirli vatandaşların, geçimini sürdürebilmek için kredi ve kredi kartına yönediklerine işaret eden Pehlivanlı, yetişkin nüfusun yalnızca yüzde 14'ünün bankalara borcu olmadığına işaret ederek, bu tablonun her sekiz yetişkinden yaklaşık yedisinin bankalara borçlu olduğu anlamına geldiğini ifade etmiş.

Hoca, değerlendirmelerinin bir başka aşamasında borçlanmaların yapısına dikkat çekiyor. Geçmişte vatandaşların daha çok konut, taşıt veya diğer varlık alımları için kredi kullanırken, son yıllarda bu kredilerin toplam borç içindeki payının ciddi biçimde gerilediğini söylüyor.

Konut kredilerinde yüzde 26'dan yüzde 12'ye, taşıt kredilerinde yüzde 6'dan yüzde 1'e, ihtiyaç kredilerinde ise yüzde 43'ten yüzde 24'e düştüğüne dikkat çeken Prof. Dr. Pehlivanlı buna karşılık kredi kartları ile yapılan harcamalarında payın yaklaşık iki katına çıktığına işaret ediyor. Kredili mevduat hesabı olarak bilinen ek hesapların payının ise yüzde 13'e ulaştığını söyleyen Pehlivanlı, borçlarının yüzde 63'ünün kredi kartları ve ek hesaplardan oluştuğunu dikkat çekiyor.

Özetle;

Vatandaş zor bir ekonomik süreçten geçiyor. Rakamlar da zaten aksini söylemiyor Batık bireysel borçların yaklaşık iki buçuk yılda 6,8 kat artması, bireysel kredilerdeki batık oranının yüzde 1,7'den yüzde 4,3'e yükselmesi, ödeme sorununun en fazla ihtiyaç kredileri, kredi kartları ve ek hesaplarda görülmesinin tesadüf olmadığına işaret ediyor.

Her gün yaklaşık yedi bin kişinin icra takibine düşmesinin, en borçlu iller sıralamasında İstanbul, Ankara ve İzmir'e son yıllarda Kahramanmaraş, Hatay ve Adıyaman'ın eklenmesi de depremin yıkıcı etkisinin bir sonucu olarak değerlendiriliyor.

Türkiye'de vatandaşlar, gelir ile gider arasındaki dengiyi artık ne yazık ki kuramıyor. Vatandaşlar, borcu borçla çevirme süreci içinde, kazandığıyla geçim etmek yerine, bir önceki borcunu ekşiğiyle kapatıp yeniden borçlanıyor. Doğal olarak bu durumda borç makası giderek açılıyor. Her yıl yaklaşık 1.9 milyon kişinin borçlu hale geldiği günümüzde; mevcut borçlanma hızının bu şekilde sürmesi halinde gelecek on yıl içinde yetişkinlerin yüzde 70 ila 75'inin bankalara borçlu olacağını da ifade ediliyor.

Borç artık istisna olmaktan çıktı; hayatın olağan parçasına dönüştü. İnsanlar geleceğini inşa etmek için değil, bugünü çıkarabilmek için borçlanıyor. Bir ülkenin ekonomik sağlığını gösteren en önemli ölçü de tam burada gizlidir. Çünkü vatandaşın cebindeki eksik, istatistik tablolarıyla değil, mutfaktaki tencereyle ölçülür.

ZAYİİ İLANI

3324258 nolu ASKİ aboneliğimin güvence makbuzunu kaybettim. Hükümsüzdür.
ÜSAME ERGEZEN

LGS yerleştirme
sonuçları açıklandı

ANKARA(AA) - Milli Eğitim Bakanlığınca (MEB) Lisele-re Geçiş Sistemi (LGS) kapsamındaki yerleştirme sonuçları "www.meb.gov.tr" adresinden erişime açıldı.

Bakanlıktan yapılan açıklamaya göre, 13-27 Temmuz'da 1 milyon 29 bin 595 öğrenci, merkezi sınavla ve yerel yerleştirmeye öğrenci alan okullar için tercihte bulundu. Böylece ilk yerleştirmede öğrencilerin yüzde 93,56'sı tercihlerine yerleşti.

Sınavla öğrenci alan okullar için açılan 198 bin 905 kontenjanın 190 bin 473'ü öğrenciler tarafından tercih edildi ve yerleştirme oranı yüzde 95,76 olarak gerçekleşti.

Merkezi yerleştirme tercihinde bulunan öğrencilerin yüzde 89,84'ü ilk 5 tercihinden birine yerleşti.

Yerel yerleştirme tercihinde bulunan öğrencilerin yarısından fazlası ilk tercihine yerleşirken, öğrencilerin yüzde 94,53'ü ise ilk 3 tercihinden birine yerleşti.

KENDİ İLLERİNDE
YERLEŞME ORANI YÜZDE
92,93

Merkezi sınav sonuçlarına göre, yüzde 5'lik dilimdeki öğrencilerin kendi ilinde bir okula yerleşme oranı yüzde 89,06, tüm öğrencilerin kendi illerindeki okullara yerleşme oranı ise yüzde 92,93 olarak gerçekleşti.

Yüzde 5'lik dilimdeki öğrenciler 81 ildeki 760 okula, yüzde 10'luk dilimdeki öğrenciler ise



81 ildeki 1193 okula yerleşti.

YERLEŞTİRMeye ESAS
NAKİL İŞLEMLERİ İKİ
DÖNEMDE YAPILACAK

Sınavla ve yerel yerleştirme kapsamında açık kalan kontenjanlara yerleştirmeye esas nakil işlemleri iki dönem halinde yapılacaktır. Yerleştiği okulu değiştirmek isteyen öğrenciler de nakil talebinde bulunabilecek.

Her iki yerleştirmeye esas nakil döneminde de merkezi sınav puanı ile öğrenci alan okullar için en fazla 3, yerel yerleştirmeye öğrenci alan okullar için en fazla 3, pansiyonlu okullar için en fazla 3 okul tercihi yapılabilecek.

Yerel yerleştirmeye öğrenci alan okullar için tercihte bulunan ve ilk yerleştirmede tercihine yerleşen öğrencilerin, yerleştirmeye esas nakil tercih döneminde kayıt alanından okul ve farklı tür tercih etme zorunluluğu bulunmayacak ancak tercihlerine yerleşemeyen öğrenciler, yerleştirmeye esas nakil tercih-

lerinde ilk 2 okulu kayıt alanından seçmek suretiyle en fazla 3 okul tercihinde bulunabilecek. Yapılan tercihlerde aynı okul türünden en fazla 2 okul seçilebilecek.

NAKİL SÜRECİ

Yerleştirmeye esas birinci nakil için tercihler 5-7 Ağustos'ta yapılacak ve birinci nakil sonuçları 10 Ağustos'ta açıklanacak.

İkinci nakil tercih başvuruları ise 10-12 Ağustos'ta alınacak ve sonuçlar 14 Ağustos'ta ilan edilecek.

17-26 Ağustos'ta boş kalan kontenjanlara, hiçbir yere yerleşemeyen öğrenciler için il/ilçe öğrenci yerleştirme ve nakil komisyonlarıncı yerleştirme başvuruları alınacak.

Okul ve kurumlar, yatılılık başvurularını 31 Ağustos-3 Eylül'de alacak. 4 Eylül'de ise yatılılık yerleştirme sonuçları ilan edilecek.

Sonuçlara "https://sonuc.meb.gov.tr" adresinden ulaşılabilir.

25 yıl önce başlattığı
“gönüllülük hareketi”yle
ihtiyaç sahiplerine
destek oluyor

ANKARA (AA) – Ankara'nın Sincan ilçesinde yaşayan ev hanımı Derya Yücel, 25 yıl önce başlattığı gönüllülük hareketiyle mahalle mahalle gezerek, ihtiyaç sahiplerine gıda, eşya ve medikal destek sağlıyor.

AA muhabirinin görüştüğü Yücel, 25 yıl önce annesinin vesilesiyle, kendi imkanlarıyla ihtiyaç sahiplerine kıyafet, eşya ve medikal desteği sağlamaya başladığını söyledi.

"Önce kendi eşyalarımın, giyimelik kıyafetlerimden başladım." diyen Yücel, daha sonra yardım severler ile ihtiyaç sahipleri arasında köprü oluşturduğunu dile getirdi. Çevresindeki dost ve akrabalarının da yardım gönderdiğini vurgulayan Yücel, ilçesinde mahalle mahalle gezerek, ihtiyaç sahibi aileleri belirlediğini anlattı.

Yücel, bayramlarda ve özel günlerde başta çocuklar olmak üzere ihtiyaç sahipleri için yardım topladıklarını belirterek, bir bayramda 500 çocuğa giysi ulaştırdığını, bu çocukların 300'ünün yetim olduğunu kaydetti.

Gelen yardımların bir kısmını evinin garajındaki alanda depoladıklarını anlatan Yücel, bir kısmını özellikle büyük eşyaları bekletmeden ihtiyaç sahiplerine ulaştırdıklarını ifade etti.

Yardım işlerinde eşi ve iki çocuğunun da kendisine yardımcı olduğunu vurgulayan Yücel, desteklerinden dolayı ailesine de teşekkürlerini ilettili.

BAŞSAĞLIĞI

Yeniçağ Gazetesi İmtiyaz Sahibi
27. Dönem Milletvekili Ahmet Çelik ve
Kemal Çelik'in kıymetli babaları;

HACI AHMET
ÇELİK

beyefendinin vefatını derin üzüntüyle öğrenmiş
bulunmaktayız. Merhuma Allah'tan rahmet,
kederli ailesine ve yakınlarına başsağlığı dileriz.

ABDİ PEHLİVAN -
BAHAR PEHLİVAN YEDİERNallıhanlı sporculardan
Alpagut Türkiye
Şampiyonası'nda
13 derece

ANKARA (AA) - 2023 Nallıhan Spor Kulübü Başkanı Mustafa Çetin, Ankara'da düzenlenen Alpagut Türkiye Şampiyonası'nda derece elde eden sporcuları tebrik etti.

Keçiören Taha Akgöl Spor Salonu'nda gerçekleştirilen şampiyonada Nallıhanlı sporcular farklı kategorilerde 13 derece kazandı.

Kulüp başkanı Çetin, yaptığı açıklamada başarılarından dolayı



sporcuları kutlayarak, "Nallıhan'a her zaman olduğu gibi kupalarla dönmek bizi mutlu ediyor." ifadelerini kullandı.

KARE BULMACA (TDK Güzel Türkçe Bulmacası)

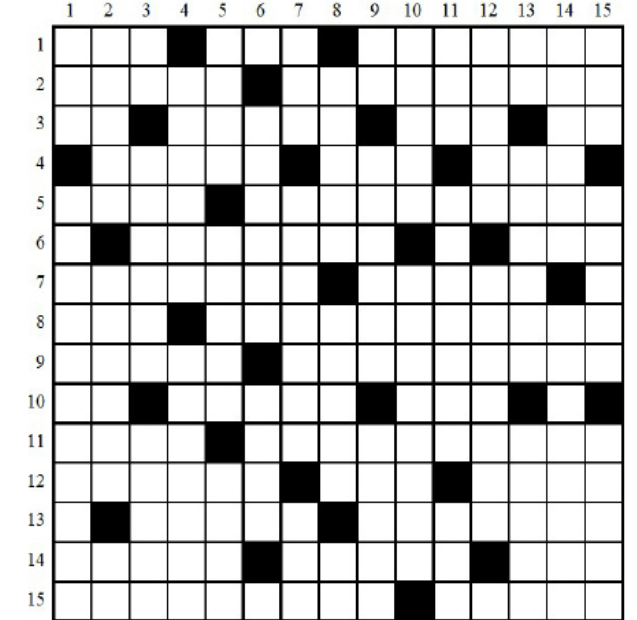
SOLDAN SAĞA: 1. Gürgengillerden, ke-restelik bir ağaç cinsi... Karp (eski)... Kaba ve hoyrat bir biçimde iterek, zorla... 2. Boğa gü-reşi, yarış, oyun vb. gösteriler yapılan alan... 3. Orta derecede, biraz uygun... 4. Kolombi-yum elementinin simgesi... Huysuz, yaşlı ka-dın... "Daha söze başlanırken ne demek istenildiğini çabucak anlamak" anlamında-ki "...demeden leblebiyi anlamak" deyim-inde geçen bir söz... 5. Radyum elementinin sim-gesi... 4. İki düzlemin ara kesiti... Gösteriş, çalım, caka... Bir işi yapma, yerine getirme (eski)... 5. Bazı yabancı dillerde kökün önü-ne gelecek kelimeye belirli bir anlam katan ek: anormal, biçare, nadan gibi... Lahos... 6. Bir sıvının içinde eriyerek onu doyma duru-muna getiren (madde)... "İnat etmek, ayak diremek" anlamındaki "... deyip, peygamber dememek" ve "çok eski, çoktan modası geçmiş, köhnemiş" anlamındaki "... Nebi'den kalma" deyimlerinde geçen bir söz... 7. Gam-zesi olan... Ordu iline bağlı ilçelerden biri... 8. Herhangi bir topluluğu oluşturan bireyler-den her biri, aza... Tutkallanmak durumu... 9. Sayıları göstermek için kullanılan işaretler-den her biri... Mıntan giymenmiş... 10. Krom elementinin simgesi... Borcunu ödemeyenin

veya verdiği sözü yerine getirmeyenin bütün sorumluluğunu üzerine alan kimse... Çeliş-kili ve tutarsız iki cümleyi birbirine bağlama-ya yarayan bir söz, amma, lakin... 11. Aşa-ıma... Uygun, akıllıca, makul... 12. Sırmak işi... İltici güç, ilham verici... Akdeniz, Marma-ra ve Karadeniz'de yaşayan tekerlerin irisi... 13. Gemilerde türlü işlerde kullanılan bir tür demir halka... Terim (eski)... 14. Bitki (eski)... Bir ırmağın çatallanarak denize veya göle kavuştuğu yerde oluşan üçgen biçimli ova, çatal ağız... Karşık renkli, çok renkli, alaca... 15. Elle sürülen taş, toprak vb. taşımaya ya-rayan, tek tekerlekli ve iki kollu, küçük ara-ba... Yıkılmış olan, harap, viran...

YUKARIDAN AŞAĞIYA: 1. Genellikle tek tanrılı dinlerde kutsal olarak tanınan yerlerin, o dinden olanlarca yılın belli aylarında ziyaret edilmesi... Özgürce... 2. Çöl Aylarında (eski)... Baştan çıkarma... Kolun bilekten parmak uç-larına kadar olan, tutmaya ve iş yapmaya yarayan bölümü... 3. Türk alfabesinin yirmi üçüncü harfinin adı, okunuşu... Çekerek pe-şinden götürmek, yedeğinde götürmek (halk ağzı)... Tekerlekli, motorlu veya motorsuz her türlü kara taşıtı... 4. İlaçla yapay olarak sağlanan ve vücutta bir veya birkaç görevin

azalmasına yol açan uyku durumu... Kirşeh-ir iline bağlı ilçelerden biri... 5. Kız kardeş (halk ağzı)... Yetmek işi... Mal, ticaret malı... 6. Muzaffer... Çok çalışan, çalışan, canlı, hareketli, aktif... 7. Resim ve fotoğrafta du-ruş... Ritimli olmayan, düzensiz... Davranış, tavır... 8. Bir hükümdarın yönetimi altındaki halk (eski)... İçinde kil bulunan... Notada du-raklama zamanı ve bunu gösteren işaretin adı... 9. Köpek... Konuşması çok iyi anlaşıl-mayan (kimse) (halk ağzı)... Atılmış, ertelen-miş, tehirlenmiş... 10. Şans... Altayistik ile uğraşan kimse... 11. Büyük, yetişkin, yaşlı, kart (halk ağzı)... Atlamak işi... Üç yaşına kadar olan at yavrusu... 12. Küçük, özel bölme... Güzel sanatların herhangi bir dalında yaratıcılığı olan, eser veren kimse, sanat adamı, sanat eri, sanatkâr... 13. Utanma, utanç bulma... Para, mal... Başın her iki yanında bulunan işitme organı... 14. Sakarya iline bağlı ilçelerden biri... Mızıkası olan... 15. İki şeyi bir-birinden ayıran uzaklık, açıklık, aralık, boş-luk, mesafe... Kazanma, elde etme, erişme (eski)... Haksız, gereksiz (eski)...

BULMACININ ÇÖZÜMÜ 6. SAYFADA



Beşiktaş, Çekya'da Hradec Kralove'ye konuk olacak

HRADEC KRALOVE (AA) - Beşiktaş, UEFA Avrupa Ligi üçüncü eleme turu ilk maçında bugün Çekya ekibi Hradec Kralove ile deplasmanda karşı karşıya gelecek. Malsovicka Arena'da oynanacak karşılaşma, Türkiye saatiyle 20.00'de başlayacak.

Müsabakayı Roman-ya Futbol Federasyonundan Horatiu Feşnic yönetecek. Feşnic'in yardımcııklarını Alexandru Cerei ile Alexandru Mihai Voda yapacak. 2026-2027 sezonunda çıktığı



iki resmi maçı da kazanan Beşiktaş, UEFA Avrupa Ligi ikinci eleme turunda Dani-marka ekibi Midtjylland'ı eleyerek Hradec Kralove'nin rakibi oldu.

Hradec Kralove ise ikinci eleme turunda Norveç temsilcisi Tromsø'yü 3-1 ve 1-0'lık skorlarla mağlup ederek üçüncü tura yükseldi.

Beşiktaş'ın bu sezon kadrosuna kattığı yıldız oyuncu Leandro Trossard, resmi işlemlerinin tamamlanması halinde UEFA kadrosuna dahil

edilebilecek.

Maçın başlamasına 24 saat kalana kadar UEFA kadrosuna oyuncu ekleme hakkına sahip olan Beşiktaş, işlemlerin yetiştirilmesi halinde Belçikalı futbolcuyu listeye ekleyebilecek.

RÖVANŞ 13 AĞUSTOS'TA

İki takım arasındaki rövanş karşılaşması 13 Ağustos Perşembe günü İstanbul'da oynanacak.

Bu turu geçen ekip, Dinamo Zagreb ile Kano Zalgiris eşleşmesinin kaybedeniyle UEFA Avrupa Ligi play-off turunda karşı karşıya gelecek. Bu turda elenen takım ise UEFA Konferans Ligi play-off turunda Panathinaikos-CSKA 1948 eşleşmesinin galibiyle mücadele edecek.



“Mısır Kralı” Muhammed Salah, görkemli kariyeriyle Türk futboluna adım atmaya hazırlanıyor

İSTANBUL(AA) -

Trabzonspor'un transfer görüşmelerine başladığı Mısırlı futbolcu Muhammed Salah, görkemli kariyeriyle dikkati çekiyor.

Mısır futbolunun yetiştirdiği yıldızların başında gelen "Mısır Kralı" lakaplı Salah, yeni sezonda yeteneklerini bordo-mavili formayla sergilemeye hazırlanıyor.

Elde ettiği başarılarla Premier Lig efsaneleri arasına giren Mısırlı yıldız futbolcu, Türk futboluna adım atacak en kariyer-

li futbolculardan biri olarak gözle çarpıyor.

PREMIER LİG VE LİVERPOOL'UN UNUTULMAZLARI ARASINA GİRDİ

Liverpool'a 2017 yazında 42 milyon avro bonservisle Roma'dan transfer olan Salah, performansıyl Premier Lig ve 134 yıllık tarihe sahip "Kırmızılar"ın unutulmazları arasına girdi. Alman Teknik direktör Jurgen Klopp önderliğinde kurulan Liverpool kadrosunun önem-

li aktörlerinden biri haline gelen Salah, 2017-2026 yıllarında giydiği "Kırmızı" formayla 5 sezonda 30 gol ve üstü performans sergiledi.

Liverpool'daki ilk sezonunda 44 kez rakip fileleri havalandırarak kulüp rekoru kıran Salah, lan Rush ve Roger Hunt ile bir sezonda 40 ve üstü gol atan üç oyuncudan biri oldu.

Mısırlı yıldız, 193 gol attığı Premier Lig'de tüm zamanların en skorer oyuncularını sıralamasında 4. sırada bulunuyor.

NUTUK (I-II-III-IV CİLT) ADLI ESERİN BASKI HİZMETİ ALIM İŞİ

Nutuk (I-II-III-IV Cilt) Adlı Eserin Baskı Hizmeti Alım İş hizmet 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) : 2026/1448539

1- İdarenin	
1.1. Adı	: TÜRK TARİH KURUMU BAŞKANLIĞI
1.2. Adresi	: Üniversiteler Mah. Toplum Cad. No:5 E blok
ÇANKAYA/ANKARA	
1.3. Telefon numarası	: 03123102368/5126
1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası	: https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
2- İhalenin	
2.1. Tarih ve Saati	: 17.08.2026 - 14:00
2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres:	Üniversiteler Mahallesi Toplum Caddesi No.: 5 06800 Çankaya/ANKARA
3- İhale konusu hizmet alımının	
3.1 Adı	: Nutuk (I-II-III-IV Cilt) Adlı Eserin Baskı Hizmeti Alım İş
3.2. Niteliği, türü ve miktarı	: Türk Tarih Kurumu Başkanlığı için 1 Adet Esere Ait Baskı İşlerinin Yaptırılması

Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir. 3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer : Türk Tarih Kurumu Başkanlığı/ANKARA 3.4. Süresi/teslim tarihi : İşe başlama tarihinden itibaren 30(Otuz) gündür 3.5. İşe başlama tarihi : Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 3 gün içinde 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 beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında kabul işlemleri tamamlanan ve teklif edilen bedelin % 30 oranından az olmamak üzere, ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler veya teknolojik ürün deneyim belgesi. 4.3.1.1. Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere kullanılan belgenin, tüzel kişinin yarısından fazla hissesine sahip ve 4734 sayılı Kanuna göre yapılacak ihalelere ilişkin sözleşmelerin yürütülmesi konusunda temsile ve yönetime yetkili olan ortağına ait olması halinde, ticaret ve sanayi odası/ticaret odası bünyesinde bulunan ticaret sicili müdürlükleri veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartların korunduğunu gösteren, e-forma uygun belgenin kullanılması zorunludur. 4.3.1.2. 4734 sayılı Kanun kapsamındaki idarelere taahhüt edilenler dışında yurt dışında gerçekleştirilen işlerden elde edilen iş deneyiminin 13/1/2011 tarihli ve 6102 sayılı Türk Ticaret Kanununun 195 inci maddesinin ikinci fıkrası gereğince pay çoğunluğuna dayanarak kurulan şirketler topluluğu ilişkisi içinde kullanılması halinde bu hukuki ilişkiyi ve bu ilişkinin süresini tevsik eden belgelerin sunulması zorunludur. 4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler: 4.4.1. Kamu ya da Özel sektörde kitap, dergi ve bunun gibi basım işleri benzeri iş olarak kabul edilecektir. 5- Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir. 6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecektir. 7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına girişi 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 fiyatlarının çarpımı sonucu bulunan toplam bedel üzerinden teklif birim fiyat şeklinde vereceklerdir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekliyle birim fiyat sözleşme imzalanacaktır. 10- Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir. 11- İstekliler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir. 12- Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır. 13- Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 60 (Altmış) takvim günüdür. 14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez. 15- Diğer hususlar: İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (R) : Diğer Hizmetler/0,78 Sınır değerinin altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de Basın-ILN02524511

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de Basın-ILN02524805

SONSÖZ

Gazetemizi Sosyal Medya Hesaplarımızdan Takip Edebilirsiniz

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



Teknoloji ve yoğun tempo zihni tüketiyor

TEKNOLO-

Jİ odaklı ve bağımlılık derecesinde bir dijital yaşam olgusu, toplumdaki tüm bireyleri olumsuz etkiliyor. Klinik Psikolog Murat Abaoğlu, modern yaşamın görünmeyen ancak giderek büyüyen sorunlarından biri olan zihinsel yorgunluğa ilişkin önemli değerlendirmelerde bulundu.

Günlük yaşamın yoğun temposu, dijital dünyanın sürekli uyandırıcıları ve artan sorumlulukların bireylerin bilişsel kapasitesini zorladığını ifade eden Abaoğlu, zihinsel yorgunluğun yalnızca bireysel değil, toplumsal bir gerçeklik haline geldiğini vurgulayarak, bu durumun fark edilmesi ve profesyonel destekle ele alınması gerektiğini söyledi.

"MODERN İNSANIN EN SESSİZ AMA EN YAYGIN SORUNLARINDAN BİRİ ZİHİNSEL YORGUNLUK"

Abaoğlu, günlük yaşamın temposu, bitmeyen sorumluluklar, dijital dünyanın sürekli uyandırıcı bombardımanı ve duygusal yüklerin insan zihnini görmezden biçimde tükettiğini belirterek, terapi süreçlerinde danışanlarından sıkça benzer ifadeler duyduğunu söyledi.

"Yaşadığımız çağ özellikle teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanı yalnızca bedensel değil, zihinsel anlamda da yoran bir çağ olmaya başlamıştır. Günlük hayatın temposu, bitmeyen sorumluluklar, dijital dünyanın sürekli uyandırıcı bombardımanı ve duygusal yükler zihnimizi görünmez bir şekilde tüketmektedir" diyen Abaoğlu, danışanlarının en çok "Artık düşünmek bile ağır geliyor hocam" sözünü kullandığını belirtti.

Bu ifadelerin modern insanın ortak sorununu ortaya koyduğunu dile getiren Abaoğlu, "Bu benzer ifadeler modern insanın en sessiz ama en yaygın sorunlarından birine işaret ediyor. Psikolojide bunun adı zihinsel yorgunluktur" dedi.

"ZİHİN DE TIPKI BEDEN GİBİ SINIRLI BİR ENERJİYE SAHİPTİR"

Zihinsel yorgunluğun psikolojide bilişsel kapasitenin aşırı kullanımına bağlı gelişen bir tükenmişlik hali olarak tanımlandığını ifade eden Abaoğlu, belirtiler hakkında şu bilgileri verdi:

"Dikkat dağınıklığı, karar vermede zorlanma, unutkanlık, motivasyon kaybı ve duygusal dalgalanmalar en sık gördüğümüz belirtiler arasındadır. İnsan zihni tıpkı beden gibi sınırlı bir enerjiye sahiptir. Bu enerji sürekli tüketildiğinde kişi kendini bitkin, isteksiz ve tükenmiş hissedebilir."

"ÇOKLU GÖREV VE DİJİTAL YÜKLENME ZİHNİ PARÇALİYOR"

Abaoğlu, zihinsel yorgunluğun temel nedenleri arasında aynı anda birçok işi yapmaya çalışmanın, dijital ekranlara uzun süre maruz kalmanın ve çözülmemiş duygusal sorunların bulunduğunu belirtti.

"Çoklu görev baskısı yani aynı anda birçok işi yürütmeye çalışmak zihni parçalar ve

Klinik Psikolog Murat Abaoğlu, zihinsel yorgunluğun modern yaşamın en yaygın sorunlarından biri haline geldiğini belirterek, dijital yük ve yoğun temponun zihni tükettiğine dikkat çekti.



GONCAGÜLLÜ KONAŞ

Murat ABAOĞLU
Klinik Psikolog

odaklanmayı imkânsız hale getirir. Dijital yüklenme, sosyal medya akışları, haberler ve ekran başında geçirilen uzun saatler zihni yorucu bir girdaba sürükler. Duygusal baskılar, çözülmemiş çatışmalar ve kaygılar zihinsel enerjiyi emer. Halk arasında 'halının altına süpürmek' dediğimiz durum da zihinsel yorgunluğun temel sebeplerinden biridir" ifadelerini kullandı.

Dinlenme eksikliğinin de tabloyu ağırlaştırdığını söyleyen Abaoğlu, zihni bilgisayarın dolu bir sabit diskinde benzeterek şu değerlendirmeyi yaptı:

"Uyku düzensizliği ve kendine zaman ayırmama zihnin doğal yenilenme sürecini engeller. Tıpkı bir bilgisayarın hard diski dolduğunda nasıl yavaşlayıp işlevini yerine getiremez hale geliyorsa, insan beyni de zihinsel yorgunluk nedeniyle düşünemez ve sağlıklı karar veremez hale gelir."

"BU SADECE BİREYSEL DEĞİL, TOPLUMSAL BİR GERÇEKLİK"

Çalışma hayatındaki yoğun tempo, sürekli performans beklentisi ve üretkenlik baskısının insanları zihinsel tükenmişliğe sürüklediğini ifade eden Abaoğlu, toplumun bu konuda farkındalık geliştirmesi gerektiğini söyledi.

"Zihinsel yorgunluk yalnızca bireysel bir sorun değildir, toplumsal bir gerçekliktir. İnsanlar çoğu zaman bedenle-

rinin değil, zihinlerinin yorulduğunu fark ettiklerinde şaşırırlar. Oysa zihnin de dinlenmeye, bakım görmeye ve anlaşılma ihtiyacı vardır."

"4-4-8 NEFES EGZERSİZİNİ DANIŞANLARIMA SIKLIKLA ÖNERİYORUM"

Zihinsel yorgunlukla mücadelede küçük ama etkili adımların önemine değinen Abaoğlu, özellikle nefes egzersizlerinin zihni rahatlatmada etkili olduğunu belirtti.

"Gün içinde kısa süreli duraklamalar yapmak ve nefes egzersizleri zihni rahatlatır. Danışanlarıma sıklıkla önerdiğim 4-4-8 nefes egzersizinde 4 saniye nefes alıp 4 saniye tutuyor, ardından 8 saniyede yavaşça nefesi veriyoruz. Böylece zihin rahatlıyor ve tazeleniyor."

"DOĞA VE DİJİTAL DETOKS ZİHNİ YENİDEN CANLANDIRIYOR"

Abaoğlu, ekranlardan uzaklaşmanın, doğayla temas kurmanın ve günlük işleri sırasına koymanın zihinsel yükü azalttığını ifade ederek şunları söyledi:

"Belirli zamanlarda ekranlardan uzaklaşmak zihne sessizlik alanı açar. Öncelikleri belirlemek ve işleri sıralamak zihnin yükünü azaltır. Yeşil alanlarda yürüyüş yapmak veya deniz kenarında vakit geçirmek zihnin doğal ritmini ye-

niden kurarak zihinsel yorgunluğun azalmasına katkı sağlar."

"TERAPİ SADECE RUHSAL SIKINTILAR İÇİN DEĞİL, ZİHNİN TÜKENMİŞLİĞİ İÇİN DE GEREKLİ"

Profesyonel desteğin önemine dikkat çeken Abaoğlu, terapi süreçlerinde zihinsel yorgunluğun da ele alınması gereken önemli bir konu olduğunu belirtti.

"Terapilerimde gördüğüm en önemli noktalardan biri, zihinsel yorgunluğun da konuşulmaya değer bir sorun olduğudur. Terapi yalnızca ruhsal sıkıntılar için değil, zihnin tükenmişliğini anlamak ve onarmak için de gereklidir. İnsan zihni anlaşılma ve dinlenmeye ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç görmezden gelindiğinde yorgunluk kronikleşir ve yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürür."

"ZİHİNSEL YORGUNLUK MODERN YAŞAMIN SESSİZ SALGINIDIR"

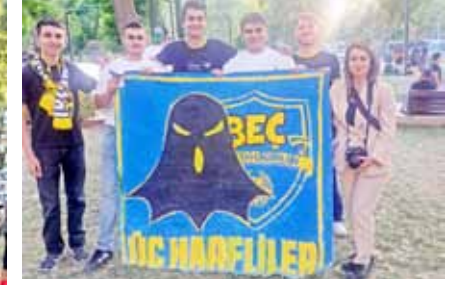
Zihinsel yorgunluğun günümüzün en önemli psikolojik sorunlarından biri olduğuna işaret eden Abaoğlu, bireysel farkındalığın büyük önem taşıdığını vurguladı.

"Zihinsel yorgunluk modern yaşamın sessiz salgınıdır. Ancak bu tükenişin karşısında çaresiz değiliz. Zihnimizi korumak aynı zamanda hayatımızı korumaktır. Kendimize ayırdığımız küçük molalar, doğayla kurduğumuz bağ, dijital dünyaya koyduğumuz sınırlar ve profesyonel destek arayışı zihinsel enerjimizi yeniden inşa eder."

Toplumsal farkındalığın artırılması gerektiğini belirten Abaoğlu, sözlerini şu çağrıyla tamamladı: "Toplum olarak bu gerçeği görmezden gelmemeliyiz. Zihinsel yorgunluğu konuşmak, paylaşmak ve çözüm yollarını birlikte aramak yalnızca bireylerin değil toplumun da sağlığını güçlendirir. Çünkü zihinsel olarak güçlü bir toplum daha üretken, daha yaratıcı ve daha huzurlu bir toplumdur. Bugün kendinize şu soruyu sorun: 'Zihnim için ne yaptım?' Bu soruya vereceğiniz küçük ama samimi cevaplar gelecekte daha sağlıklı bir yaşamın anahtarı olacaktır. Unutmayın; zihninize gösterdiğiniz özen, ruhunuza ve topluma gösterdiğiniz özenin en değerli yansımasıdır."



Er gazilerinin adalet mücadelesine Ankaragücü taraftarlarından destek



ER gazilerinin öz-

lülük hakları ve sosyal haklarına yönelik taleplerini duyurmak amacıyla Ankara Güvenpark'ta 13 Temmuz'da başlattıkları hak arayışı, günlerdir kararlılıkla devam ediyor. Zaman zaman duygusal anlara sahne olan adalet nöbetinde yaşanan gelişmeler, kamuoyunun da dikkatini çekmeyi sürdürüyor.

Hak arayışı sürecinde bir gazinin hayatını kaybetmesi büyük üzüntüye neden olurken, eylemin yeni aşaması kapsamında 3 Ağustos 2026 Pazartesi günü açık grevine başladılar. Açık grevi sırasında fenalaşan bir gazi hastaneye kaldırılarak tedavi altına alındı.

Sürecin başından bu yana çok sayıda siyasi parti, sivil toplum kuruluşu ve vatandaş er gazilerine destek verirken, özellikle İYİ Parti'nin ilk günden itibaren milletvekilleri, il ve ilçe teşkilatları ile yöneticileri aracılığıyla hem Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde hem de Güvenpark'ta gazilerin taleplerini gündemde tuttuğu görüldü.

GENÇLERDEN GÜVENPARK'A DESTEK ZİYARETİ

Hak mücadelesine bu kez Ankaragücü Spor Kulübü taraftarlarından oluşan bir grup genç de destek verdi. Güvenpark'a gelecek er gazileriyle bir araya gelen gençler, gazilerin yalnız olmadığını göstermek ve taleplerine dikkat çekmek amacıyla nöbet alanını ziyaret etti.

Grup adına konuşan Yusuf Çeliker, gazetemiz SONSÖZ'e özel değerlendirmelerde bulunarak er gazilerinin yaşadığı hak kayıplarının giderilmesi gerektiğini söyledi.

'GAZİLİKTE AYRIM OLMAZ'

Çeliker, askerlik görevini er olarak yapan milyonlarca gencin aynı riskleri taşıdığına dikkat çekerek şu ifadeleri kullandı: 'Biz bugün buradayız çünkü biz de askerliğimizi er olarak yapmış bir nesiliz. Hepimiz bu vatan için aynı üniformayı giyiyoruz. Eğer bir gün gazi olursak bunun değerinin eksik görülmesini istemeyiz. Gazilik rütbeye göre de-

ğişmez. Bu vatan için canını ortaya koyan herkes aynı saygıyı hak eder.'

Er gazileri ile rütbeli personel arasında bazı sosyal haklarda farklı uygulamalar bulunduğunu savunan Çeliker, bunun adalet duygusunu zedelediğini belirterek şunları söyledi: 'Bugün er gazilerinin protez değişim süresiyle rütbeli personelin protez değişim süreleri arasında farklılıklar bulunuyor. Aynı mücadeleyi vermiş, aynı bedeli ödemiş insanların farklı muamele görmesini doğru bulmuyoruz. Biz bugün burada bu eşitsizliğe dikkat çekmek için bulunuyoruz.'

'BU MÜCADELE GELECEK NESİLLER İÇİN DE VERİLİYOR'

Destek ziyaretinin yalnızca bugünün gazileri için değil, gelecekte askerlik görevini yerine getirecek gençler adına da önemli olduğunu vurgulayan Çeliker, şu değerlendirmede bulundu:

'Yarın bizden sonra askere gidecek gençler de aynı riskleri taşıyor. Bu vatan için görev yaparken kolunu, bacağına, gözünü kaybetme ihtimali olan binlerce evladımız var. Kiminin eşitsizlik yaşamasını istemiyoruz. Hepimiz aynı bayrak için görev yapıyoruz, aynı değeri görmeliyiz. Gazilerimize destek olabilir, seslerini biraz olsun duyurabilirsek ne mutlu bize.'

GAZİLERİN ADALET NÖBETİ SÜRÜYOR

Güvenpark'ta devam eden hak arayışında er gazileri, taleplerinin karşılık buluncaya kadar mücadelelerini sürdüreceklarını ifade ediyor. Günlerdir nöbet alanında kalan gaziler, kamuoyunun desteğinin her geçen gün arttığını belirtirken, farklı kesimlerden gelen dayanışma ziyaretlerinin kendilerine moral verdiğini dile getiriyor.

Ankaragücü taraftarı gençlerin gerçekleştirdiği destek ziyareti de, er gazilerinin yalnız olmadığını gösteren anlamlı dayanışma örneklerinden biri olarak kayıtlara geçti. Gaziler, toplumun farklı kesimlerinden gelen desteğin hak mücadelelerinin görünürliğini artırdığını ve adalet taleplerinin daha geniş kitlelere ulaşmasına katkı sunduğunu ifade etti.