

İşte demokrasi böyle savunulur

D eğerli okurların bu yazımı AB'deki muhataplarımızı hitaben pazar günü kaleme aldım ve bugün Daily Sabah'ta İngilizce olarak sunuldu. Türkçesini sizlerle paylaşmak istiyorum:

15 Temmuz 2016 Cuma günü saat 15.00 civarında vardığım Ankara'da o saatlerde F 16 uçakları ve helikopterleri ellerine geçirecek ölüm saçan teröristlerin hedefi olacak bir kentte olduğumu elbette biliyordum. Daha önce PKK terör örgütü ve DAES terör örgütü mensubu terörist canlı bombalar tarafından saldırıya uğradığımda da Ankara'da olan ben bir kez daha ve bu kez korkunç boyutlarda bir terörün şahidi olmak zorunda kaldım. 15 Temmuz gecesinde beri savaş uçakları bombardımanları altında olmanın ne anlamına geldiğini de çok iyi bilimekteyim. Suriye ve Rus savaş uçaklarının bombardımanları sürekli boşalttı. Suriyeli kardeşlerimizin neler çektiğini şimdi çok daha iyi hissedebilmekteyim.

15 Temmuz 2016 günü saat 22.00 sonrası Türkiye dev bir sınıvla karşı karşıya olduğunu henüz bilmiyorduk. Ve o gece 22.30'dan itibaren Türkiye Cumhuriyeti vatandaşları ülkelerinin nasıl bir felaket ile karşı karşıya olduğunu artık bizzat yaşamaktadırlar.

Daha önce 12 Eylül 1980 yılında bir darbeyi yaşamak zorunda kalmış bir politikacı olarak nasıl bir tehlike ile karşı karşıya olduğumuzu ben de artık aynı anda bilincindeyim. Bilmeden faşist ve insanlık dışı bir askeri darbe teşebbüsüne tanık olmaya gelmiştim. Daha açık ve net söylemek gerekirse: Subay ve asker üniforması giymiş ve ellerinde her türlü ağır silahları olduğu Fethullah Gülen'in lideri olduğu

bir terör çetesi mensubu teröristlerin Türkiye'yi ele geçirmek için çalıştıklarını gözlemlemeye ve yaşamaya başladım.

Fethullah Gülen ismini özellikle Avrupa ülkelerinde ve ABD'de Türkiye konusunda bilgili olanlar çok iyi bilmekteler. Bu İslam Dini'ni istismar ederek yayılmayı hedefleyen ve özünde DAES'ye da PKK terör örgütlerinden hiç bir farkı olmayan Fethullah Gülen terör örgütünü ufakciik yollarla "yardım ettiği" iddiasıyla "yetiştirildiği" ve Türkiye'nin bir çok kurumuna "sleeper" olarak yerleştirildiği teröristlerin neler yapabileceğini o ana kadar tahmin bile edemedim.

Ufakciik anaokulu yaşındaki çocukları kız ve erkek olarak gruplara ayırıp onları daha o yaştan "abla ve ağabeyler" tarafından kontrol etmeye başlayarak her türlü kendisine bağlayan Fethullah Gülen'in emirlerini her şey pahasına yerine getirmeye hazır olan generallerini, albayları, pilotları, hakimlerini, savcılarını ve diğer meslek mensuplarını 15 Temmuz 2016 tarihinde düğmeye basarak "Türkiye'yi ele geçirme planlarını" başlatılacaklarını Türkiye'de kimse bilmiyordu.

Olayın ve vahşetin boyutları sanki bir Hollywood filmi gibi bir akış içinde olsa da maalesef gerçeğin ta kendisiydi.

Halkın seçtiği Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ı ve ailesini çok etmek amacıyla Marmaris'te bir otel saldırılarından TBMM binasında o anda 100 milletvekili içinde çalışırken katletmek

amacıyla medice çok sayıda hava akını düzenleyerek bombalar fırlatan ve bu arada Ankara Emniyet Müdürlüğü'ne da Gölbaşı'nda özel hareket polislerinin merkezini defalarca bombalayan teröristler

Allaha çok şükür amaçlarına ulaşamadılar. 15 Temmuz 2016'da yaşanan teröristlerin Türkiye'yi ele geçirme teşebbüsü dünya kamuoyunun daha önce örneğin Şili'de Pinochet isimli faşist bir generalin halkın seçmiş olduğu devlet başkanı Allende'ye yada bir çok başka askeri darbe ile kuyaslanamayacak boyutlardaydı. Eğer teröristler Fethullah Gülen'in emriyle iktidarı ele geçirmiş olsalardı Türkiye daha önce yaşamak zorunda kaldığı 1960, 1972 ve 1980 askeri darbeleriyle kuyaslandığı çok daha kanlı olacak kapkaranlık bir döneme girmiş olacaktı. Ben de şu anda sizlerin okuduğu bu yazıyı kaleme alamayacaktım. Eğer katledilenler arasında değişim belki de binlerin hapsedildiği stadyumlardan birinde işkence saatimi beklemek olacaktı.

Çünkü Fethullah Gülen isimli teröristin emrindeki bu plan için onlarca yıl öncesinden beyinleri yıkanarak "insanlık kınışını canavar ruhu" generaler, amiraller, albaylar, yüzbaşılar ve savaş uçağı pilotları Türkiye halkının direnişi ve Türk Polislerinin kahramanca savaşması sonunda etkisiz hale getirilene kadar Ankara ve İstanbul'da sokaklara çıkarak demokrasiyi savunmak isteyen silahsız sivillerin üzerine helikopterlerden uçakşavar memurlarıyla ve siper aldıkları tankların ardından tüfek memurlarıyla ölüm saçtılar.

Ankara'da tanklara karşı vücutlarını siper eden insanları tank paletleri altında parçalanarak öldürülmesine ve askeri helikopter tarafından da işgal ettikleri Genelkurmay Başkanlığı binasından atarak katledilmelerine şahit oldum. Bu teröristler Türkiye'yi

ele geçirmek amacıyla binlerce insanı öldürmeyi göze almış "insanlık dışı" yaratıklardı.



Eğer demokrasiyi savunmanın 78 milyon Türkiye insanına destek vermek istiyorsa Fethullah Gülen terör örgütüne karşı gerekli adımları atmaları gere-

kir.

çıkma yasağı ilanına" rağmen sokakları ve meydanları doldurması sonucu Türkiye Fethullah Gülen faşizminin kurbanı olmaktan kurtuldu. Milyonlar Türkiye'nin 81 kentinde tanklara karşı direnişçi geçti. Belediye başkanları ellerinde bulunan kamyon, vinç ve ifaiye araçları ile askeri kışkırları yollarını tanklara kapadılar. Binlerce polis asker üniforması giymiş teröristlere Türkiye'yi teslim etmemek için silahlı direnişçi gerçekleştirdi.

Binlerce insan havaalanlarını, kışkırları ve askeri binaları hedef aldı. Canları pahasına askeri üniformalı teröristlerin hareket edebilmesini engelledi. Hatta daha da öteye giderek teröristlerin ele geçirmek istediği televizyon kanalları önünde işgalci teröristler polisler ile birlikte geri püskürtüldü. Teröristlerin ele geçirdiği TRT ve CNN Türk kanallarına baskın yaparak teröristleri teslim aldılar.

Kasacası Türkiye'nin kahraman vatandaşları demokrasilerine ve demokratik seçime seçmiş oldukları Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'a sahip çıktılar. Ve Türkiye tüm

dünyaya örnek olacak bir demokrasiye sahip çıkışı gerçekleştirdi.

F 16 uçakları benim de içinde olduğum Ankara üzerinde uçarken ve kenti bombalarken tüm camilerden dua seslerinin gelmesi ve camilerin hiç susmaması çok anlamlı ve değerliydi. F 16 terörü altındayken bile siper aldığımız yerde camilerden gelen ezan ve selam seslerini duymak bize moral ve güç veriyordu. Bunu ancak yaşayanlar anlatır.

208 insan demokrasi uğruna mücadele verirken yaşamını yitirdi. Binden fazla yaralı var.

Ben bu satırları kaleme alırken Türkiye'de cenazeler kaldırılmakta ve Türkiye teröristlerden hesap sormakta. Askeri kışkırlar, hava üsleri hala büyük çatışma tehlikesi altında polis tarafından basılmakta. Türkiye halkı hala meydanlarda. Çünkü tehlike henüz tam anlamıyla geçmiş değil. Ama Türkiye insanının Fethullah Gülen'in üniformalı teröristlerine bu ülkeyi teslim etmeyeceği kesin.

Şimdi sıra Avrupa Birliği ülkelerinde ve ABD'de. Bu insanlık dışı teröristlerin başı Fethullah Gülen ABD'de yaşamakta. Yine aynı terör örgütünü mensupları AB üyesi ülkelerde ve de özellikle Almanya ve Belçika'da illegal ağırları kurmuş ve de "network'ler" oluşturmaya çalışıyorlar.

Türkiye'nin kahraman insanların ABD Başkanı ya da Almanya Şansölyesinin dayanışması mesajlarını haklı olarak samimi bulmamaktalar.

Eğer ABD Başkanı, Almanya Şansölyesi, Belçika Başbakanı, AB Komisyonu Başkanı ve diğerleri 15 Temmuz 2016 günü Türkiye'nin uğradığı "terör saldırısı" nedeniyle mesajlar yayınlarsa inandırıcı olmak istiyorlarsa Fethullah Gülen terör örgütüne vermedikleri destekleri kesmelidir. Daha önce kadar sadece Avrupa Parlamentosu defalarca Fethullah Gülen terör örgütüne destek amaçlı kaç tane açıklama yaptı ben sayısını unuttum.

Eğer demokrasisini canı pahasına savunmanın 78 milyon Türkiye insanına destek vermek istiyorlarsa Fethullah Gülen terör örgütüne karşı gerekli adımları atmaları gerekir. Bekliyoruz.

ABD'ye suçüstü

15 Temmuz gecesi yaşadığımız darbe girişiminin ardından Amerikan medyası üzerinden yürütülen "Türkiye'yi karalamak, Fetö'yu aklamak" kampanyası için hem CIA destekli medya organları, hem de Fetö bağlantılı ABD senatörleri var gücleriyle çalışmaya başladılar.

■ NAĞME CANDOĞAN GÖNENCER

ABD'deki en çok okunan ve etkili yayın organlarından biri "Erdoğan'ın İslamci hükümetine karşı pek çok iyi eğitilmiş, profesyonel Türk'e hitap eden ılımlı, batı yanlı bir Sünni İslam modelini savunan Fethullah Gülen'in taraftarları" ibaresini kullanarak okuyucusuna kimsin "iyi adam", kimsin ise "kötü adam" olduğunu açıkça dikte ediyor. ABD ana akım medyasının en önemli gazetesinde bir hafta içinde darbe girişimi konusunda darbecileri değil, darbe girişimine maruz kalan Türkiye Cumhuriyeti Hükümeti'ni sorumlu tutan 8 tane makale yayımlandı.

Fethullah Gülen'in Pensilvaniya'da yaşayan yaşı, münevvi bir din adamı ve alim olarak tanınan ana akım medya, Gülen'in ABD'nin resmi kaynaklarında dahi tahmini 25 milyar dolarlık servete, ABD'nin en büyük özel okul zincirine, Apache helikopterleri dahil küçük bir orduyla korunan dev bir yerleşkeye sahip bir güç odağı olduğu bilgisi özellikle Amerika ve dünya kamuoyunda saklıyor.

Gülen'in Türkiye'ye iadesi konusunda son derece tek taraflı bir habercilik hapan CIA bağlantılı Amerikan ana akım medyası darbenin ertesi gününde, Fethullah Gülen ile yıllar içinde pek çok konuda sıkı bir dayanışma sergilemiş olan Ergün Özbudun'a, Gülen'in avukatına ve Gülen'e bağlı "Alliance for Shared Values" (Arka Değerler Birliği) tarafından yapılan açıklamalara dayanarak iade isteginin hiç bir hukuki dayanağı olmadığını yayınladı.

Fethullah Gülen'in ABD'de pek çok senatöre baş maddi imkanlar ve hediyeler verdiği bilimsine, 4 yıl önceki genel seçimlerde yaşanan bağış skandalına dahi tek kelime ile yer vermemekte. Fethullah Gülen ile direkt para bağlantısı bulunan ABD senatörlerinden bazıları şunlar:

● Senator Henry Cuellar'a, yıllık geliri 37bin dolar olan Gülen okulu öğretmeni Akif Camcı adında 22bin 500 dolar.

● Senator Kelly Ayotte'ye aynı anda 19 farklı isim üzerinden yapılan 43bin yüz dolar.

● Gülen bağlantısı açıkça bilinen TURKIC AMERICAN FEDERATION ve TURKIC AMERICAN COUNCIL üyeleri tarafından Andre Carson, Mark Udall, Joe Donnelly, Tammy Duckworth, Danny K. Davis, Tammy Baldwin, Patrick J. Tiberi'nin başı çektiği onlarca senatöre yapılan toplam yüz küsur bin dolar geçen kampanya başlandı.

Gülen'in sosyal medya üzerinden yayınladığı görüntü serisinde birebir demecilerini yayınladığı Senator Nancy Todd, Senator Roger Katz, Senator Steve Farley, René Garcia, Fetö'nün Amerika'daki demecileri aracılığı ile düzenlediği lüks tatillere ile Türkiye'ye gittiklerini anlatarak, tüm Amerika-ları Fetö'ye destek vermede çağırıyordu.

Darbe girişiminin duyulmasından hemen ardından, ABD'nin ulusal televizyonlarında darbe girişimcilerinin destekleyen açıklamaları yapmak için araya giren senatörlerin neredeyse hepsinin Fetö ile maddi bağlantıları olduğu gerçeği son derece dikkate değerdi.

ANALİZ HABER

Sabancı Üniversitesi Tarih Bölümü öğretim üyesi Adam McConnell, Batı medyasının, başarısız darbe girişimi ve akabinde yaşanan süreçte Türkiye'ye yönelik yayınlarını değerlendirdi.

Gecenin 22.00 saatlerinde askeri darbenin hemen ertesi günü BBC'de yayınlanan bir makalenin başlığı şöyleydi: "Recep Tayyip Erdoğan: Turkey's Ruthless President" (Recep Tayyip Erdoğan: Türkiye'nin Acımasız Cumhurbaşkanı). "Ne şekilde acımasız" aklıma hemen gelen soru oldu. Türkiye vatandaşlarının özgür kullandıkları oyları elde ettiği için mi? Türk devlet kurumlarına yerleşmiş, bir kültürün tacikçilerinin başlattığı bir askeri darbeye karşı çıktığı için mi? Olayları olduğu gibi söylediği için mi?

Eğer BBC'deki gibi böyle bir makale, bağlamından kopartıp kendi başına bir değerlendirmeye tabi tutulsa, belki bir tür hata yahut yazının cehaleti olarak düşünülebilir.

Fakat gerçek, bütünüyle Batı medyasının, Türkiye, Türkiye'nin siyasi liderliği ve özellikle Tayyip Erdoğan hakkında neredeyse

günlük olarak son derece saçma yayınlar yapıyor olması.

Gecenin 22.00 saatlerinde askeri darbe girişimi de bunun bir istisnası olmadı. Türkiye saatlye yaklaşık 22:00 itibarıyla yaşanan hadisenin ne olduğunu ülkenin ve dünyanın anladığı ilk dakikalardan itibaren Batı medyası, dikkatlice tarafsız ve hatta bazı örneklerde cuntanın tarafını tutan bir söylem benimsedi.

Darbe, demokratik olarak seçilmiş bir hükümeti karşı yapıldı, fakat ABD bir demokrasiyle devletler ve yoruncular, darbe girişimini açık bir şekilde hoşuyula karşıladı. Örneğin, son iki senedir Tayyip Erdoğan'ın hususi bir şekilde hedef alan bir kampanya yürüttüğünü New York Times (NYT), darbe girişiminin başarısızlığının netleşmesinden sonra, saatler boyunca "neler olduğunu biliyoruz" söylemini sürdürdü. Takip eden saatler ve günlerde de bu gazete, ülkedeki gerçek olayları fena halde çarpıtar, ülkenin cumhurbaşkanına saldıran ve hatta komplo teorilerine de yer veren birçok başyazı ve makale yayınladı. "The Counter Coup in Turkey" (Türkiye'de Karşı Darbe); "Turkey's Coup That Wasn't" (Türkiye'nin Gerçekleşmeyen Darbesi); "Mr. Erdogan's Reckless Revenge" (Sayın Erdoğan'ın Pervazsız İntikamı); "Trump and the Sultan" (Trump ve Sultan); "Turkey Was an Unlikely Victim of an Equally Unlikely Coup" (Türkiye, Olasılık Dışı Bir Darbenin Olasılık Dışı Bir Kurbanı Oldu); "Many Turks Prefer Even Flawed Democracy to Coup" (Birçok Türk, Defolu Bir Demokrasiyi Darbeye Tercih Etti)

"Erdogan Triumphs After Coup Attempt, but Turkey's Fate is Unclear" (Erdoğan Darbe Teşebbüsünden Sonra Zafer Kazandı, fakat Türkiye'nin Akıbeti Meçhul).

Bütün bu haberleri de, Erdoğan, cuntanın elinden ve muhtemelen bir ölümünden sadece dakikalarla kurtulmuş olmasına rağmen yapıtı. Bir kurban uluslararası ölümce hiçbir zaman bu denli suçlanmamıştı.

Türkiye saati ile 16 Temmuz 02:00 itibarıyla cuntanın başarısız olduğu netleşti. İşte o

noktada Batı medyası, son birkaç yıl içinde üretilmiş olan "diktatör Erdoğan" temasına geri döndü ve buna bir kaç da kullanışlı kıvrıma ekledi. Şiddet olayları İstanbul'da tamamıyla dinmeden önce dahi Business Insider'in, mevcut durum itibarıyla, şoke edici bir haberi internet sitesine konulmuştu bile. "Erdogan could use the latest coup attempt to further tighten his grip in Turkey" (Erdoğan, son darbe girişimini, Türkiye'deki kontrolünü daha da artırmak için kullanabilir). Demokratik yollarla seçilmiş bir lider, kendisini yakalamak veya öldürmek hedefini güden bir askeri darbe girişiminden sağ-salim çıkabilmesi sürecini yaşamakta iken "otoriterlik" suçlanıyordu. İnsanın zihnini allak bullak eden bir durum.

Başka mecralarda, pervasızca yanlış söylentiler, gerçek olaylar olarak servis edildi. The Daily Beast ve diğer Batı medyası kaynakları (Twitter'da), Erdoğan'ın, Almanyadan İtlica talebinde bulunduğunu yazdı. Ancak, tam da bu haberlerin yapıldığı anlarda Türkiye'deki herkes, Erdoğan'ın İstanbul yolunda olduğunu biliyordu. Halbuki bir kişinin bu durumda tek yapması gereken şey, bir Türk TV kanalıyla açmak ve olanları bizzat öğrenmekti. Fox News gibi bazıları, NATO müttefikçi olan demokratik yollarla seçilmiş bir liderin şiddetle devrilmesini açıkça alkışladı. "Lt. Col. Peters on Turkey: If coup succeeds, Islamists lose and we win" (Yarbay Peters Türkiye hakkında şöyle dedi: Darbe başarılı olursa İslamcılar kaybeder, biz kazanırız).

Bazıları, cuntanın başarısızlığından duydukları hayal kırıklığını dindirebilmek için açıkça birer teselli mahiyetinde olan komplo teorileri üretti. Cumhurbaşkanı Erdoğan hakkında yanlış ve iftira dolu yayınlar yapmakla zaten meşhur olan The Independent, Erdoğan'ın, iktidarı pekiştirmek için bir "darbesahnelediğine" dair sözünü ona "pek yaygın" olan bir düşünceyi haberleştirmek için vakit kaybetmedi. "Turkey Coup: Conspiracy theorists claim power grab attempt was faked by Erdogan" (Türkiye darbesi: Komplo teorisyenleri iktidarı ele geçirme girişiminin Erdoğan'ın numarası olduğunu iddia ediyor) Yani,

büyük bir İngiliz gazetesi, söz konusu olayda, demokrasiyi cuntaya karşı müdafaa eden, aralarında Erdoğan'ın yakın münasebetinin olduğu bazı kişilerin de bulunduğu 200'den fazla vatandaşın ölmesine rağmen, böyle bir komplo teorisini değerlendirmeye layık bularak haberleştirmişti.

Bu olayları İstanbul'un merkezinde bizzat yaşamış ve geceyi, askeri helikopterleri, silah seslerini ve savaş uçaklarını korku içinde dinleyenler geçmiş bir kişi olarak, Batı medyasının bu davranışını maddi bulundukları ve kabul edilemez buluyorum. Alınan tavırlar ve yayınlanan bilgiler, gazetecilik etiğine yönelik feci birer ihlal teşkil etmektedir.

Fakat bu davranış, daha büyük bir sorunun bir belirtisi aynı zamanda. Batı, en aşığı 50 senedir, Müslüman dünyasına anlamakta çok büyük güçlük çekiyor ve basını da bu durumu yansıtmakta. Batı toplumundaki önyargılar, yine Batı medyası yoluyla yansıtılıyor. Belli tutumlar ve önyargılar, analizlere temel teşkil edecek gerçekler olarak görülmüyor ve somut bilgiler nadiren değerlendirilmiyor. Türkiye'den Batı basınına makale yazanlar, böyle bir iş için kendilerini yetkin kılacak tecrübeye, lisan becerilerine veya tahsil altı yapısına nadiren sahiptirler. Fakat bu yapıtım, yeni bir teşhis değil: Edward Said bu olayı Covering Islam (Haberlerin Ağında İslam) adlı kitabında, bundan otuz seneden fazla bir süre önce tartışmıştı. Bugünün Batı basınında çıkan Türkiye haberlerinin gerçekten rahatsız edici yönü, kendilerini "liberal", hatta "ilerlemeci" addeden kişilerin Türk toplumu, tarihi ve siyaseti hakkındaki korkulara ve doğru bilgi eksikliğine yenik düşmesidir.

Ana akım Batı medyasında birileri -birileri derken, gerçekten etki edebilecek önem ve nüfusa sahip kişiler - ne zaman çıkp da bu davranışa karşı bir duruş sergileyecek? Türkiye'nin siyasi liderliğine yönelik alınan kör ve cahilce olumsuz tavırlardan dolayı Türk halkının çoğunluğu, Batı basınına yönelik pek bir saygısı kalmadı.

Ve Batı basınıının geçen cuma ortaya koyduğu rezil performans bu durum çok daha berbat bir hale getirmiş oldu.



Ozan Ceyhan



Ben de şu anda sizlerin okuduğu bu yazıyı kaleme almayacağım. Eğer katledilenler arasında değişim belki de binlerin hapsedildiği stadyumlardan birinde işkence saatimi beklemekte olacağım.

kendisiydi.

Halkın seçtiği Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ı ve ailesini çok etmek amacıyla Marmaris'te bir otel saldırılarından TBMM binasında o anda 100 milletvekili içinde çalışırken katletmek

Ankara'da tanklara karşı vücutlarını siper eden insanları tank paletleri altında parçalanarak öldürülmesine ve askeri helikopter tarafından da işgal ettikleri Genelkurmay Başkanlığı binasından atarak katledilmelerine şahit oldum. Bu teröristler Türkiye'yi

çıkma yasağı ilanına" rağmen sokakları ve meydanları doldurması sonucu Türkiye Fethullah Gülen faşizminin kurbanı olmaktan kurtuldu. Milyonlar Türkiye'nin 81 kentinde tanklara karşı direnişçi geçti. Belediye başkanları ellerinde bulunan kamyon, vinç ve ifaiye araçları ile askeri kışkırları yollarını tanklara kapadılar. Binlerce polis asker üniforması giymiş teröristlere Türkiye'yi teslim etmemek için silahlı direnişçi gerçekleştirdi.

Binlerce insan havaalanlarını, kışkırları ve askeri binaları hedef aldı. Canları pahasına askeri üniformalı teröristlerin hareket edebilmesini engelledi. Hatta daha da öteye giderek teröristlerin ele geçirmek istediği televizyon kanalları önünde işgalci teröristler polisler ile birlikte geri püskürtüldü. Teröristlerin ele geçirdiği TRT ve CNN Türk kanallarına baskın yaparak teröristleri teslim aldılar.

Kasacası Türkiye'nin kahraman vatandaşları demokrasilerine ve demokratik seçime seçmiş oldukları Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'a sahip çıktılar. Ve Türkiye tüm



Adam McConnell

BALIKESİR	33/15
ÇANAKKALE	33/20
DENİZLİ	38/21
ERZURUM	29/13
ESKİŞEHİR	30/13
G. ANTEP	37/21
HAKKARİ	33/20
KAYSERİ	32/15

İLLER	İMSAK	GÜNEŞ	ÖĞLE	İKİNDİ	AKŞAM	YATSI
İstanbul	03:53	05:44	13:18	17:13	20:39	22:21
Ankara	03:44	05:32	13:02	16:55	20:20	21:59
İzmir	04:15	05:58	13:25	17:15	20:39	22:14
Adana	03:49	05:29	12:52	16:40	20:03	21:34
Antalya	04:08	05:48	13:11	16:58	20:21	21:52
Trabzon	03:10	05:01	12:35	16:29	19:56	21:37
Konya	03:56	05:38	13:03	16:53	20:16	21:49
Diyarbakır	03:25	05:07	12:33	16:22	19:45	21:19

Rumi: 23 Temmuz 2016 Hicri: 19 Şevval 1437 diyanet.gov.tr almanet.

Hainler yine saldırdı

Diyarbakır'ın Ergani ilçesinde terör örgütü PKK mensuplarına yönelik operasyonda 3 polis şehit oldu, 1 polis yaralandı.



3 ŞEHİT

İ Emniyet Müdürlüğü Terörle Mücadele Şubesi ve Ergani Emniyet Müdürlüğü ekipleri, ilçe merkezinde Dicle Caddesi'nde PKK'lı teröristlerin "hücre evi" olarak kullandığı belirlenen bir adrese operasyon düzenledi. Operasyonda, teröristlerin açtığı ilk ateşte iki polis şehit oldu, iki polis yaralandı. Polislerin karşılık vermesi sonucu çıkan çatışmada, bir terörist etkisiz hale getirildi. Ergani Devlet Hastanesi'ne kaldırılan yaralı iki polisten biri, müdahalelere rağmen şehit oldu. Vatandaşların zarar görmemesi için çevredeki bazı evlerin boşaltıldığı bölgede çatışma sürüyor.



Alaşehir'de kontrolsüz hemzemin geçitte yolcu treninin tarım işçilerini taşıyan minibüse çarpması sonucu ilk belirlemelere göre 6 kişi öldü, 15 kişi yaralandı.

6 ÖLÜ

Hemzemin geçitte katliam gibi kaza

Manisa'nın Alaşehir ilçesinde kontrolsüz hemzemin geçitte yolcu treninin tarım işçilerini taşıyan minibüse çarpması sonucu ilk belirlemelere göre 6 kişi öldü, 15 kişi yaralandı. Alaşehir Kaymakamı Osman Bilgin, İzmir Uşak bölgesel ekspres treninin, Alaşehir ilçesinde gar yakınlarındaki kontrolsüz hemzemin geçitte tarım işçilerini taşıyan minibüse çarptığını belirtti. Bilgin, "Olayda ilk belirlemelere göre minibüsteki yolculardan 6'sı öldü, 8'i ağır olmak üzere 15 yaralıımız var" dedi.

2 ton patlayıcı ele geçirildi

Diyarbakır-Lice karayolunda PKK'lı teröristlerce menfeze tuzaklanan, büyük tüplerle desteklenen ve yaklaşık 2 ton amonyum nitratla güçlendirilen el yapımı patlayıcı, uzman ekiplerce imha edildi

Vallilikten yapılan açıklamada, terör örgütü PKK tarafından son zamanlarda gerçekleştirilen eylemler nedeniyle vatandaşların ekonomik ve sosyal faaliyetlerini yürütme ve seyahat etme hakkını kullanmalarının olumsuz etkilendiği belirtildi. İl Jandarma Komutanlığınca öncelikle insanlarmın can ve mal güvenliğinin sağlanması, mevcut huzur ve güven ortamının sürdürülmesi, vatandaşların terör eylemlerinden korunması, seyahat etme haklarını rahatlıkla kullanması, güvenlik güçlerine yönelik olası eylem ve saldırıların önlenmesi amacıyla her türlü tedbir alındığı vurgulanan açıklamada, bu doğrultuda yürütülen çalışmada Diyarbakır-Lice karayolu Kijikbadem köyü mevkinde, menfezin altına tuzaklanan, büyük tüplerle desteklenen yaklaşık 2 ton amonyum nitratla güçlendirilen el yapımı patlayıcı tespit edildiği kaydedildi.



Otomobiliyle plaja daldı

Davutlar Mahallesi Karaova mevkinde Necati Kespici (84) yönetimindeki 09 BR 982 plakalı otomobil, sürücüsünün direksiyon hakimiyetini kaybetmesi üzerine yoldan çıkarak plajda güneşlenenlere çarptı. Denizde durabilen otomobilin sürücüsü Kespici ile eşi Deniz Kespici, sahilde güneşlenen vatandaşlardan Yeter Gündoğan, Melek Aksu ve 2 yaşındaki İnanur Aksu yaralandı. Melek Aksu olay yerine gelen sağlık ekiplerinin müdahalesine rağmen kurtarılamazken, diğer yaralılar Kuşadası Devlet Hastanesine kaldırıldı. Yaralıların yanı sıra Gündoğan ve İnanur Aksu'nun hayatı tehlike altında bulunduğu ve Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesine sevk edildikleri öğrenildi.



Kuşadası'nda 84 yaşındaki sürücü otomobilinin kontrolünü kaybedip plajda güneşlenenlerin arasına girdi. 1 kişi öldü 4 kişi yaralandı.



Albay intihar etmek istedi

Fetullahçı Terör Örgütü'nün (FETÖ) darbe girişiminin ardından başlatılan soruşturma kapsamında aranan Kuleli Askeri Lisesi'nde öğretmenlik yapan 44 yaşındaki Albay Birkan Çörez, intihar girişiminde bulundu. Darbe girişiminin ardından polis ekiplerince aranan Çörez, otomobiliyle Boğaziçi Köprüsü'ne geldi. Çörez, aracından inerek güney yol orta noktada demir korkuluklara çıkarak, aşağıya atlamak istedi.

İntihar girişiminde bulunan Çörez, Asayiş Şube Müdürlüğü Rehine Müzakere Timi'ne bağlı ekipler tarafından ikna edildi. Korkuluklardan alınan Çörez, gözaltına alınarak, köprüdeki polis noktasına götürüldü.

Kuleli Askeri Lisesi'nde öğretmenlik yapan Çörez'in, FETÖ'nün darbe girişimine ilişkin yürütülen soruşturma kapsamında aranması nedeniyle Terörle Mücadele Şube Müdürlüğü ekiplerine teslim edileceği belirtildi.



Candaş'ın katil zanlısı adliyede

NE OLMUŞTU? ■ Şişli Belediye Başkanlığında, Başkan Yardımcısı Cemil Candaş'ı silahla öldürdüğü iddia edilen Şenol Ş'nin emniyetteki işlemleri tamamlandı ve adliye sevk edildi. Şüphelinin emniyetteki ifadesinde susma hakkını kullandığı öğrenildi. Şenol Ş, adliye sevk edildi. Öte yandan silahlı saldırıya ilişkin gözaltına alınan diğer zanlı olayla bir ilgisi olmadığı için savcılık talimatıyla serbest bırakıldı.

Ekonomik kurtuluş savaşı tam gaz ileri!

Darbe girişiminde yabancıların, dış güçlerin parmağı olabilir veya olmayabilir ama sağlam kalelerimizden biri olan ekonomimize darbe vurmak isteyen yabancıların olduğu son gelişmelerle gayet açık ortaya çıktı.

Ekonomi değerlendirme kurumu Standard and Poor's alelacele gümrükten mal kaçırır gibi Türkiye'nin kredi notunu düşürmesi bunun en büyük delili. Daha kanlı darbe girişiminin toz ve dumanı bile yatışmadan yapılan bu hamle tam bir hainlik.

Diğer ekonomi değerlendirme kurumu Moody's de benzer bir hazırlık içinde olduğu söyleniyor...

Sözde böyle yaparak Türkiye'ye yapılan yatırımların önünü kesecekler!

Ama bununla bitmiyor. Su anda en kıymetli ekonomik değerimizden biri olan Türk Hava Yolları da bunların hedefinde... THY her gün daha güçlenerek bir dünya devi olma yolundayken bu darbe girişimini kullanarak onun önünü kesmek isteyenler var.

ABD darbe girişiminden hemen sonra koyduğu iki yönlü uçus yasağı bunun en güzel delili. İlk etapta 31 Ağustos tarihine kadar bu yasak devam edecekti, ama hükümetimizin sert reaksiyonu ile anlamsız ve THY'ye çok zarar verecek olan bu yasak hemen kalktı.

Yani boş bıldırcıklar her yerden gol atmaya kalkıyorlar...

İşte onun için ekonomimizi korumaya, onu ayakta tutmaya yalnız hükümet değil, meydanları dolduran kitlelerin de bilinçli bir şekilde katkıda bulunmaları gerekiyor. Bu da bir nevi ekonomik istiklal savaşı...

Komşuların tartışması kanlı bitti

2 ÖLÜ 4 YARALI

Kayseri'nin Pınarbaşı ilçesinde iki komşu aile arasında çıkan silahlı kavga 2 kişi öldü, 4 kişi yaralandı. Hürriyet Mahallesi'nde, aralarında husumet bulunduğu öğrenilen komşuların çocukları arasında kavga çıktı. Kavga büyüklüklerine karışması üzerine Emrah B, karşı komşusunun bahçesine geçerek silahla ateş açtı. Saldırı sonucu Elif Temel (61) ile kızı Elvan Temel (40) hayatını kaybetti. Aynı aileden Nazlı Temel (34), Derya Yama (39), Busenur Kiraz (17) ve Alev Temel (30) yaralandı. Yaralılar, Pınarbaşı Devlet Hastanesine kaldırıldı. Emrah B, polis ekiplerince gözaltına alındı.

Kopan asansör halatı kardeşleri birbirinden ayırdı

Ayдын'ın Çine ilçesinde binanın dış cephesini boyamak için kullanılan asansörün halatının kopması sonucu 1 kişi öldü, 1 kişi yaralandı.

Hamitabat Mahallesi'nde 5 katlı binanın dış cephesini boyamak için kurlan asansörde çalışan kardeşler Ali ve Hüseyin Tamam, halatın kopması üzerine düştü. 112 Acil Servis ekiplerince Devlet Hastanesine kaldırılan Tamam kardeşlerden Ali hayatını kaybederken Hüseyin, Ayдын Devlet Hastanesine sevk edildi.



sağlığım
için
herşeySıcak yaz günlerinde
kaliteli uyku uyumak
büyük önem taşır.

Uykunuzun kalitesi bozulmamasın!



Uz. Dr. Seda Günhar

ÇOCUKLARDA GÜNEŞ ALERJİSİ

Güneş alerjisi özellikle bebeklerin cildinde olumsuz etkilere neden olur. Memorial Şişli Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nden Uz. Dr. Seda Günhar, çocuklarda güneş alerjisine karşı alınacak önlemleri anlattı.

ÇOCUĞUNUZUN CİLDİ KAŞINIYORSA...

Güneş alerjisinin belirtileri sıklıkla güneş maruz kalan bölgelerde görülür. Belirtiler güneş çıkmasından birkaç dakika ya da saat içinde gelişebilir. Döküntüler yüz ve koldan daha çok, genellikle sık güneş maruz kalmayan vücut bölgelerinde izlenir. Bu belirtiler şu şekilde sıralanabilir:

- Ciltte kaşıntı
 - Ağrı
 - Minik kabarcıklar
 - Kabuklanma
 - Catlama
 - Kanama
 - Kırdeşen
- Beş yaş tenli bebekler daha çok risk altındadır. Güneş alerjisinin risk faktörleri şöyledir:
- Beş yaş tenli bebeklerde güneş alerjisi daha fazla görülür.
 - Parfüm, dezenfektan ve güneş kremlerinde kullanılan bazı kimyasallar güneş ışığına maruz kaldığında alerji belirtilerini tetikleyebilir.
 - Bazi antibiyotik ve ağır kesiciler içinde güneş maruz kalan cildin tahriş olmasını hızlandırır.
 - Atopik dermatit ya da dermatit başka bir türü olan bebeklerde güneş alerjisi riski daha yüksektir.
 - Güneş alerjisi olan bir kardeş veya ebeveyn varsa bebekte de alerji gelişebilir.

GÜNEŞ YANIĞI İLE KARİSTİRİLİYOR

Güneş alerjisi ve güneş yanığı ayrımı doğru yapmak ve tedaviyi buna göre uygulamak önemlidir. Güneş yanığına, güneş ışığına uzun süreli maruziyet sonucunda acıma ve yanmanın ön planında olduğu bir kızamıklı söz konusudur. Güneş alerjisi içinde güneş çıkıktan sonraki dakikalar içinde ciltte kabarıklık, kızamık ve kaşıntılı döküntüler olur. Bu durum, güneşten uzaklaştıktan en fazla 24 saat sonra geçer. Sadece cilt muayenesi ile güneş alerjisi teşhis edilebilir. Tanı kesin konulamazsa bazı cilt testlerine başvurulur.

DOKTORUN ÖNERİLERİNİ DİKKATE ALIN

Hafif vakalarda, sadece birkaç gün güneş ışığından kaçınmak, şikayetleri giderir. Ağızdan alınan alerji ilaçları ve haricen sürülen bazı kremler doktorun önerisi ile kullanılabilir. Şiddetli alerjik deri reaksiyonları için ağızdan kortizon tabletleri alınabilir.

BEBEĞİNİZİ GÜNEŞE KISA SÜRELİ ÇIKARIN

Güneş alerjisi olan bebekler, az miktarda ve kısa süreli güneş ışınlarına maruz kalmalıdır. Böylece cilt hassasiyetleri giderilmiş olur. Çok şiddetli güneş alerjisi olan bebeklerde hassasiyeti gidermek için ışık tedavisi ile cilde alıştırma yapılabilir. Bu tedavi yalnızca alerji uzmanları veya dermatologlar tarafından yapılmalıdır.

İyi uykunun ölçüsünün, kişinin sabah dinç uyanması ve kendisini gün içinde zinde hissetmesi olduğunu söyleyen Liv Hospital Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ferah Ece "Uyku bozuklukları solunum düzensizliklerine, bu düzensizlikler de kişinin gece boyunca bazen kısmi bazen de tamamen uyanmamasına sebep olur. Bu yan ya da tam uyanıklık durumları kişinin derin ve kesintisiz uykuyu uyanmasını engeller ve uykunun kalitesini bozar. Kalitesiz bir uykuyu iyi verimi düşürür,

konsantrasyonu bozar, hatta kilo bile aldırır" dedi. Prof. Dr. Ece, özellikle sıcak havalarda rahat bir uykuyu için şu önerilerde bulundu:

- Kilo verin: Kilo verince uykuyu sırasında solunum düzellecek ve uykuyu daha dinlendirici olacak, gündüz uykululuk hali azalacaktır.
- Alkol ve uykuyu ilaçlardan kaçın: Yatmadan en az dört saat önce alkol almayın. Aşırı alkol solunumu baskılar ve uykuda solunum durmalarının sıklığını ve ağırlığını artırır.

- Sigarayı bırakın: Sigaranın neden olduğu tahriş, horlama ve apne ağırlığını artırır. Sigaranın bırakılması uykuda solunumun düzelmesinde çok yardımcıdır.
- Surt üstü yatmayın: Surt üstü yatma boyun ve boğazdaki yumuşak dokuların arkaya doğru kaymasına ve bunun sonucu olarak hava yolunun daralmasına ya da tam tıkanmasına yol açar. Surtu yerleştirilerek yastıklar ya da pijamanın arkasına dikilecek bir cebe konulan tenis topu hastanın yurt üstü yatmasını engelleyebilir.
- Hassasiyetiniz yoksa yatak odanızda klima kullanın: Yatak odalarında dikkatli kullanılan klimalar uykuyu kalitesini artırır ve hastalıklara yol açmaz. Ancak filtrelerin sık temizlenmesi veya değiştirilmesi ve nem oranının çok düşürülmesine dikkat edin.
- Rahat ve ortopedik yastık seçin:

Özellikle yaşlılar, eklem problemleri olanlar, artrozlu bulunanlar ile kalp ve akciğer hastalığı olanların vücudunda destek sağlayan rahat yatak ve yastıklarla yatmaları uykuyu kalitesini artırır. Kemik, kas ve eklem hastalığı olanlar ortopedik yatak ve yastık kullanmalıdır.

- Çarşaf, nevresim kılıfı ve yastık kılıfı pamuklu olsun: Hava akımına izin veren bir madde olması sebebiyle pamuklu kumaş önerilir.
- Yemeği yatmadan en az 3 saat önce yiyin: Midenin boşalmasına izin vermek, yatma solunum ve kalp üstünde basınç oluşmasını azaltır.
- Akşam yağlı, kızartmalı ve baharatlı yemeklerden kaçın: Yağlı, kızartmalı ve baharatlı yiyecekler refriye de yol açabildiği için uykuya dalmayı güçleştirir uykuyu kalitesini bozar.



Tatilden kilo almadan dönün!

Tatil dönüşü aynalara küsmek için beslenmenizi doğru planlamalısınız. Zorlukla verdığınız kiloları geri almak istemiyorsanız tatil süresince yapacağınız bu önerilere kulak verin. İşte Uzman Diyetisyen Nilay Keleş Arpacı'nın verdiği tatilde kilo almayı engelleyen öneriler:

YUMURTA YE, YÜZ, KAS KAZAN

Açık biber kahvaltılarda börek, krep, kek gibi besinler yerine ekme, yulaf ezmesi tüketimine özen gösterin. Kahvaltıda mutlaka omlet ya da haşlanmış yumurta yiyin. Yumurta gün içinde tok kalmanıza ve yüzme, yürüyüş gibi spor yapan kişilerde kasların kuvvetlenmesine yardımcı olur.

KAHVALTIDA 3 KAYISI TÜKETİN SINDIRIMI DENGELİYİN

Kahvaltıda fazla peynir tüketimi mideye ağır gelebilir; bunun için 1-2 dilimli aşmayın. Kahvaltıda zeytin, yeşil, karpas, domates, salatalık ve cevizle renklendirin. Kahvaltıda yine 3 adet kuru kayısı tüketmek gün boyu tüketilecek besinlerin ardından sindirimin dengelenmesine yardımcı olacaktır.

SOĞUK YEŞİL ÇAY TÜKETİN

Günde 2-2.5 litre su tüketimi kilo kontrolü için gereklidir. Tatilde yeşil çay tüketimi de hem kilo almamak hem de var olan formun korunmasına açısından önemlidir. Yaz sıcaklarında buzlu yeşil çay tercih edebilirsiniz. Buzlu yeşil çayınıza birkaç dilim limon ve nane, fesleğen yaprağı atarak içimi daha keyifli hale getirebilirsiniz. Asitli içeceklerden keyif alarak ayağın ve sodayı karıştırarak tüketebilir.

HEDEFİ TATİLDE KİLO VERMEKSE ÇOK HAREKET EDİN

Tatilden kilo almadan hatta kilo vererek dönmek istiyorsanız çok hareketli olmalısınız. Her yemekten bir süre sonra yürüyüş, yüzme, kürek

çekme, sörf yapma, bisiklete binme, plaj voleybolu, tenis, dans gibi aktiviteler yapın. Bu aktiviteleri zorunlu, değil eğlenerek yapın. Düzenli olarak günde bir saat kadar bu aktiviteleri yapmak, günde fazladan 300-600 kalori yakmanızı sağlar. Gittiğiniz yerdeki kültürel mekanları yürüyerek keşfetmeniz de hareketinizi arttıracaktır.

YAĞ YÜZDESİNİN ARTMAMASI İÇİN...

Tatilde yağlanmayı önlemek için aşam ve ara öğünlerde meyve ve kuruyemişi tercih edin. Aşırı olmasına bile sindirim sisteminizi çalıştırın ve bağırsaklara iyi gelen kırmızı erik, armut gibi meyveler tüketilebilir. Aşam yemeklerinde köfte, balık, tavuk eti sınırsız yeşillik ile yenilebilir. Salata-daki sebzeler posalı oldukları için bağırsakları çalıştırır ve iştahı dengeler. Ağır tatiller yerine ise yemekten 1-1.5 saat kilo artışı olmaz, vücut yağ yüzdesi artmaz.

ALKOL ALACAKSANIZ...

Alkol alacaksanız aşam yemeklerinde pilav, makarna, ekme ya da tatlı tüketmeyin. Alkol zaten vücudun yağlanmasına ve karaciğerin fazla mesai yapmasına neden olur. Tatilde hem alkol hem de

TATİLDE BİR GÜNLÜK DETOKS İÇİN MÖNÜ

SABAH: 4 yemek kaşığı kadar mısırlı ya da yulaf ezmesini light süt ile tüketin+2 dilim ananas+üzerine 1 çay kaşığı tarçın serpilmiş 2-3 dilim muz

ÖĞLE ARA ÖĞÜN: Yağsız ve sosuz Akdeniz mevsim yeşillikleri

İKİNDİ ARA ÖĞÜN: 2 adet fırın galetası

AKŞAM: 1 tabak dolusu zeytinyağılı sebze yemeği+yağsız salata

GECE: Limonlu buzlu yeşil çay+fesleğen (yeşil çay 10 dakika demleyip, soğutun. Bir sürahiye koyup içine buz atın. 3-4 parça limon dilimi ve fesleğen yaprağını ilave edin)

yağlı yiyecekler tüketen kişilerin yağ oranlarını artırmaya kaçınılmazdır. Özellikle kalorisi yüksek meyve kokteyllerinden uzak durun. Eğer alkol tüketilecekse bir kadeh kırmızı sarap ya da rakı tüketilebilir. Tatilde kendinize bir limit koyun ve bu limiti aşmayın.

TATİLDE İMDADINIZA "DETOKS" YETİŞİN

Tatilin birkaç günü için ucu mu kapırdıysanız üzülmeyin. Uygulayacağınız detoks ile hatanızı telafi edebilirsiniz. Tatilinizin sadece 1-2 gününü bu şekilde geçirmeniz alınan fazla kalorileri vermenize yardımcı olacaktır.

ERGENLİKTE YEME BOZUKLUĞU

Yeme bozukluğu olarak da bilinen anoreksiya ve bulimiya, ergenlik döneminde ortaya çıkar. Yaşlı olduğu halde kendini kilolu gören anoreksiya hastaları, diyet yaparak ciddi sağlık sorunlarına davette çıkarıyor. Üsküdar Üniversitesi NPISTANBUL Hastanesi'nden Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Aşlıhan Dönmez, ergenlik döneminde ortaya çıkan yeme bozukluklarının önlem alınmaması kişinin hayatını olumsuz etkileyeceğini söyledi. Prof. Dr. Aşlıhan Dönmez, şu bilgileri verdi:

"Beslenme davranışında görülen bozukluklar seyreden hastalıklara yeme bozukluğu denir. Yeme bozukluğu başlı başına iki temel bozukluk vardır: Anoreksiya nervozada günlük alınan kaloride belirgin kısıtlama yapma, kilo almaktan aşırı korkma ve yaşıtlı olduğu halde kendini kilolu görme (beden ağırlığı bozukluğu) söz konusudur. Bulimiya nervozada ise tıkmama ve çıkarma (kusarak, idrar söktürme ve laksatif ilaç kullanarak, aşırı egzersiz yaparak) atakları vardır. Yeme bozukluğu çoğunlukla ergenlik döneminde başlar. Çünkü bu dönemde fiziksel ve ruhsal değişiklikler meydana gelir. Vücudun değişiyor olması ve yağlanmanın artışı önemli bir tetikleyicidir. Sosyal alanda kabul edilme ve beğenilmek bir ergen için giderek daha ön plana çıkar. Fiziksel görünümünün önemi bir

belirleyici haline gelir. Arkadaş çevresinden, görünüm veya kiloya ilgili bir eleştiri almak yeme bozukluğunu tetikleyebilir."

BÜ DEĞİŞİKLİKLERE DİKKAT

Ergenlik dönemindeki yeme bozukluğunun bazı belirtilerine dikkat çeken Prof. Dr. Aşlıhan Dönmez, "Yemekler hakkında takıntı bir hale gelmek, kilo ve görünümüne ilgili aşırı uğraşlara başlamak, çok sık diyetler yapmak, tuvalette uzun süreler kalmak, yiyecek saklamak, takıntılı bir şekilde kalori saymaya başlamak, spor telerinde bu- özellikle ri konu-unda

yalan söylemeye başlamak yeme bozukluğu göstergeleri olabilir. Ayrıca okul başarısının düşmesi, sosyal ilişkilerde bozulma, odadan dışarı çıkmamak, öfkede artış, içe kapanmak gibi genel belirtiler de ortaya çıkabilir" dedi.

Yeme bozukluğu tedavisinde psikoterapi yöntemlerinin ve psikiyatrik ilaçların kullanıldığını dikkat çeken Prof. Dr. Dönmez, "Hastalığın ilerlemiş olduğu vakalarda bir süre hastaneye yatarmak gerekebilir. Tedavinin en önemli aşaması hastayı tedavi olmaya ikna etmektir. Çünkü hastalar tedaviyle aşırı kilo alacaklarından korkarak tedaviye başlamak isteksiz davranabilirler" dedi. Prof. Dr. Dönmez, anne ve babalara şu tavsiyelerde bulundu:

ANNE-BABALARA TAVSİYELER

■ **DENETLEMİYİ BIRAKIN:** Ne yediğini, çıkıp çıkmadığını denetlenmeye bırakın. Denetleme davranışının onun kendini daha fazla baskı altında hissetmesine ve bu davranışları arttırmasına neden olacaktır. Üstelik yalan söylemesini de arttıracaktır.

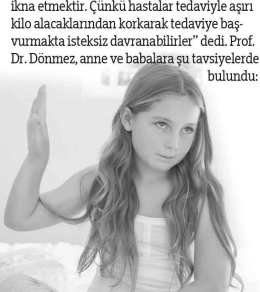
■ **SUÇLAMAYIN:** Bazı aileler yeme bozukluğunun bir "şuankilik" göstergesi olduğunu düşünerek hastayı suçlarlar. Unutmayın ki yeme bozukluğu tedavi gerektiren bir psikiyatrik hastalıktır, şunamlıklı değil psikolojik.

■ AŞIRI MÜDAHALEÇİ DAVRANMAYIN:

Bazı ergenler için yeme bozukluğu hayatından kendi kontrolü altında tutulduğu tek alan, bir özgürlük mücadelesi olabilir.

■ **KİLO ALDIRMAYA ÇALIŞMAYIN:** Unutmayın ki hayatta en korktuğu şey kilo almak. Çünkü buna bir başlarsa durduramayacağını düşünür. Bu nedenle ona zorla yüksek kalorili bir şeyler yedirmeye çalışmayın.

■ **TEDAVİYE İKNA ETMEYE ÇALIŞIN:** Fakat bunu yaparken zorlayıcı bir tutum içerisinde olmayın. Zorla götürdüğünüz tedaviyi fayda görmeyecektir. Bunun yerine onunla yakın bir şekilde konuşun, onunla ilgili kaygılarınızı dile getirin ve tedaviye başvurma konusunda cesaretlendirin."





**Bu bayrak hepimiz için
önem taşır...**

15 Temmuz gecesi Fetullahçı Terör Örgütü (FETÖ) tarafından organize edilen darbe girişimi, Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan ve Türk milletinin duruşu karşısında başarısızlıkla sonuçlandı. Yaşanan darbe girişimi sonrası sokaklara dökülen vatandaşlar, milli iradeye ve demokrasiye sahip çıkarak görülmemiş bir duruş sergiledi. Türkiye'nin tüm illerinde yaşanan demokrasi nöbeti, Cumhurbaşkanımız'ın Kısıklı'daki evinin önünde 6. gününde de devam etti. Türkiye Kulüpler Birliği Başkanı Gökselem Gümüşdağ, Barcelona'da top koşturan Arda Turan, Acun Ilıcak, Hadise, Murat Yıldırım ve Fethiye Can, Kısıklı'da demokrasi nöbeti veren vatandaşların arasında katıldı. Sahneye çıkan tüm ünlü isimler, "Bu darbe girişimi siz şanlı milletimiz ve daha ilk andan itibaren dimdik bir duruş sergileyen Cumhurbaşkanımız sayesinde amacına ulaşamamıştır. Hep birlikte bu günleri atlatıp, daha güzel ve güçlü olacağız" dediler.



11. Cumhurbaşkanı Abdullah Gül "Bugünü yaşatanlar vicdansız, aklını fikrini başkalarına kiraya vermiş, ne yaptığını bilmeyen zavallılar, ne yazık ki millet de kanına girdiler. Büyük bir utanç sayfasını doldurdular"

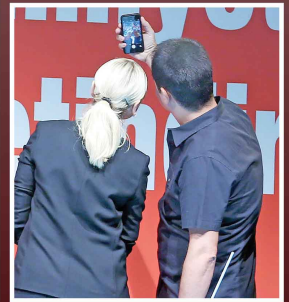
"Çok daha karanlık günlerin gelmemesi ve yaşanacak çok daha acı günler önlenirse, bu aziz vatandaşlarımızın her şeyi unutup vatan için, millet için, Türkiye için, hükümeti için, Cumhurbaşkanımız için kendisini sokağa atıp, tankların önüne geçmesiyle oldu" diye konuştu.



Barcelona'da top koşturan milli futbolcumuz Arda Turan ve Acun Ilıcak Kısıklı'daki demokrasi nöbetine destek veren ünlüler arasındaydı.



Hadise ve Murat Yıldırım milli iradeye sahip çıkan vatandaşlarımızı destek vermek için oradaydı. Ayrıca Merve Aydın da sosyal medya hesabından demokrasi nöbetindeki fotoğrafını paylaşıp destek verdi.



DEHŞETİN İZLERİ

15 TEMMUZ gecesi başansızlıkla sonuçlanan darbe girişiminde en çok hasar TBMM'de oldu. Önceki gün ziyaret ettiğimiz Meclis'te manzara inanılmaz. Ana bina, yeni halde ilişkiler binası ile ziyaretçi binası, uçak ve helikopterlerden atılan bombalar ve kurşunlar nedeniyle çok büyük tahribat gördük.

■ Sayfa 2



Serpin ALPARSLAN

'İmanlı yüreğinizle onları püskürttünüz'

CUMHURBAŞKANI Erdoğan, "Size karşı uçakları havalandırdılar, tankları yürüttüler, helikopterleri uçurdular fakat sizler halkın gücü olarak imanlı yüreğinizle onları püskürttünüz." dedi.

■ Sayfa 8



Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, TFF Başkanı Yıldırım Demirezen, Kulüpler Birliği Vakfı ve İstanbul Başakşehir Kulübü Başkanı Gökseki Gülmüşoğlu, Türkiye Futbol Federasyonu Fatih Terim, milli futbolcu Arda Turan, eski futbolcu Rıdvan Dilmen, sanatçılar Hadise ve Fethat Can ile Acun Ilıcak'ı Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde kabul etti.

■ Sayfa 15

Başkan Barack Obama: ABD'NİN DARBE GİRİŞİMİYLE İLGİSİ YOK

ABD Başkanı Obama, "ABD'nin, Türkiye'deki darbe girişimiyle ilgisi olduğu yönündeki tüm iddialar asılsızdır." dedi.



FETÖ'nün 1 dolarlık darbeleri

■ Sayfa 9

ABD'YE SUÇUŞTU



ABD'de medya ve senatörler FETÖ İLE ELELE VERDİ

15 TEMMUZ gecesi yaşadığımız darbe girişiminin ardından Amerikan medyası üzerinden yürütülen "Türkiye'yi karalama, FETÖ'yi aklama" kampanyası için hem CIA destekli medya organları, hem de FETÖ bağlantılı ABD senatörleri var güçleriyle çalışmaya başladı.

■ Sayfa 10

'Fuatavni' Aydoğan Vatandaş iddiası

BAKIRKÖY Başsavcılığına getirilen Okan Özsoy'un tamamladığı dosyada Fuat Avniye ekibi detaylı şekilde anlatıldı. İddialara göre istihbarat paylaşımı kapsamında FBI, İhsan-ı yöneten kişinin ABD'de yaşayan Aydoğan Vatandaş olduğu bilgisi verildi.

■ Sayfa 9



YeniBirlik

Dilde Fikirde İşte Birlik

23 TEMMUZ 2016 CUMARTESİ

www.gazetebirlik.com

Fiyatı: 50 Kuruş

PKK'DAN DARBECİLERE

15 TEMMUZ 1'İNCİ EMİR

22 TEMMUZ 2'İNCİ EMİR

POLİSE SALDIRIN ASKERE SALDIRMAYIN ASKERE DE SALDIRABİLİRSİNİZ

FETÖ'nün darbe girişiminde PKK ile birlikte hareket etme niyetinde olduğu iddia edildi. Örgüt, teröristlere 15 Temmuz günü "Polise saldırın ama askere saldırmayın" talimatını verdi



BAŞBAKAN YILDIRIM: KORUMALARDAN VE

EŞİMİZDEN DOSTUMUZDAN ÖĞRENDİK

BAŞBAKAN Binali Yıldırım FETÖ'nün darbe girişiminde uçaklar tarafından bombalanan ve çok sayıda özel hareketçının şehit olduğu Gölbaşı Polis Özel Harekat Daire Başkanlığı'nı ziyaret etti. "Darbe girişimini 15 dakika sonra öğrendim" diyen Yıldırım, "Darbe girişiminin başladığını yakın korumalardan ve eşiminden dostumuzdan öğrendik" dedi.

■ Sayfa 8

CUMHURBAŞKANI ERDOĞAN

MIT MÜSTEŞARI FİDAN'I

KABUL ETTİ

CUMHURBAŞKANI Recep Tayyip Erdoğan, MIT Müsteşarı Hakan Fidan'ı kabul etti.

■ Sayfa 9

TAM SAYFA BULMACA



'BUNLARI BİLİYORDUK FAKAT TANIMLARI FARKLIYDI'

CUMHURBAŞKANI Recep Tayyip Erdoğan, Meclis Tören Salonu'nda yaptığı konuşmada, "Ülkemizde bölücü terör örgütünü biliyorduk, DAİŞ'i biliyorduk, PYD'yi biliyorduk, YPG'yi biliyorduk. Bunları biliyorduk fakat tanımları farklıydı. Ne diyorlardı, 'bunlar aynı zamanda dini bir grup, eğitimle uğraşırlar, bunların silahla işi yok.' Bunların silahla olan işi diğerlerinden çok daha farklı bir şekilde. Bunlar bu milletin vermiş olduğu vergilerle, bu milletin parasıyla elde ettikleri silah, tüm uçaklarıyla, helikopterleriyle, tanklarıyla, toplarıyla, ağır silahlarıyla millete karşı kullanacak kadar alçak, hain, namussuzlardır." dedi.

23 Nisan 2016 Muhafız Alayı

22 Temmuz 2016 Polis

■ Sayfa 9

AK Partililer CHP'nin Demokrasi Mitingine Katılacak



AK PARTİ ANKARA MİLLETVEKİLİ ALİ BABACAN: GELİN YERİNDE GÖRÜN

"TEKNİK, rakamsal değerlendirmelerle Türkiye'nin kredi notunu düşürmek için şu anda geçerli hiçbir sebep yok. Sadece beklenti kanallarıyla değerlendirmeler yapıyor." ■ Sayfa 6



Ala: "Jandarmayı İçişleri Bakanlığı'na bağlayacağız"

10 BİN 856 pasaport "İptal" diyen İçişleri Bakanı Ertan Ala, 15 Temmuz darbe girişiminin ardından alınan önlemleri anlattı. Darbe teşebbüsünde şehit sayısının 246 olduğunu belirten Ala 2 bin 185 kişinin de yaralandığını söyledi. ■ Sayfa 8



Gülen'in iadesi için ABD'ye gidiyorlar

ALBAYRAK, Fetullahçı Terör Örgütü'nün (FETÖ) darbe girişimi sonrası terörist başı Fetullah Gülen'in Türkiye'ye iadesine ilişkin, "Önümüzdeki hafta büyük bir ihtimalle Dışişleri Bakanımız, Adalet Bakanımız bir heyetle birlikte çok somut ve net bir şekilde Amerika'ya ziyarete gidiyorlar." dedi. ■ Sayfa 9

Ekonomik kurtuluş savaşı tam gaz ilerli! İlnur ÇEVİK ■ Sayfa 3



İşte demokrasi böyle savunulur Ozan CEYHUN ■ Sayfa 10



Müftü Ahmet Hulusi minarelerde yaşıyor Halil İbrahim İZGİ ■ Sayfa 9



Televizyonlar dikkat, izleyici gaza geliyor!... Fehmi KETENCİ ■ Sayfa 4



Trabzonspor'a Slovak savunma 14 Yıldırım'ın cezası 2 aya indirildi 15 Beşiktaş darbecilerden şikayetçi 15

Anadolu Efes'e ABD'li forvet

SPOR Toto Basketbol Ligi ekiplerinden Anadolu Efes, 26 yaşındaki ABD'li forvet Tyler Honeycutt ile 1+1 yıllık sözleşme imzaladı. Kariyerinde daha önce Amerikan Basketbol Ligi'nde (NBA) Sacramento Kings ve Houston Rockets formalarını giyen 2,03 metre boyundaki oyuncu, ilk yurt dışı deneyimini İsrail'in Nes-Ziona takımında yaşadı. Son olarak Rusya'nın Khimki takımında oynayan ABD'li oyuncu, burada bir de ULEB Avrupa Kupası şampiyonluğu yaşadı.



Tufan Kelleci A.Demirspor'da

PTT 1. Lig ekibi Adana Demirspor, Manisa Büyükşehir Belediyespor'un 22 yaşındaki defans oyuncusu Tufan Kelleci ile 2+1 yıllık sözleşme imzaladı. Altyapı eğitimini Almanya'nın Freiburg takımında alan Tufan, daha önce Gaziantepspor, BUGSAŞ Spor, Altay, Somaspor ve Manisa Büyükşehir Belediyespor'da forma giydi.



Göztepe'den kaleye takviye

PTT 1. Lig ekiplerinden Göztepe, geçen yıl Trabzonspor'da forma giyen 20 yaşındaki kaleci Yavuz Aygün'le 3 yıllık sözleşme imzaladı. Geçen yıl Trabzonspor'da profesyonel olan Yavuz Aygün, bordo-mavili ekibin Kasımpaşa'ya 6-0 mağlup olduğu müsabakada Esteban'ın yerine oyuna sonradan dahil olmuştu.

Barcelona Gomes'i açıkladı

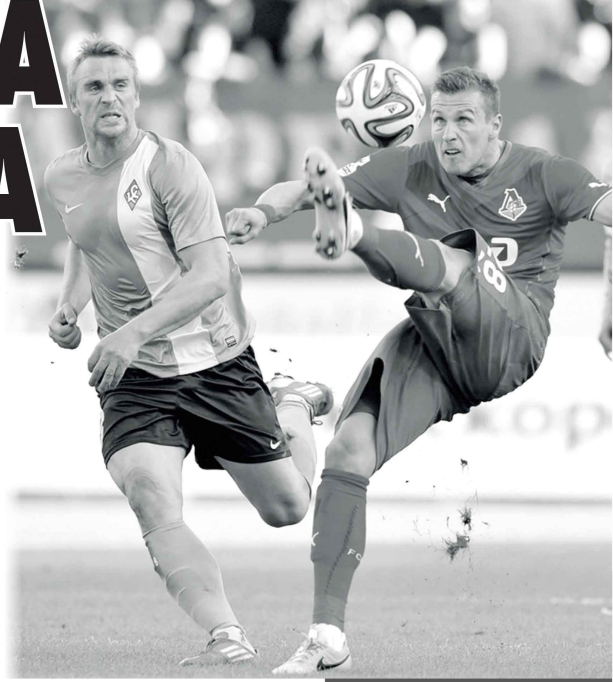
İSPANYA La Liga ekiplerinden Barcelona, Valencia'nın 22 yaşındaki orta saha oyuncusu Andre Gomes'i kadrosuna kattı. Portekizli oyuncu gelecek hafta düzenlenecek törende resmi sözleşmeye imza atacak. İspanyol basını Katalan ekibinin, 50 milyon avro bonservis bedeli ödeyerek futbolcuyu 5 yıllığına renklerine bağladığını öne sürdü. Portekiz ekibi Benfica'dan Valencia'ya transfer edilen Gomes, 2 sezonluk 75 resmi maçta 8 kez fileleri havalandırdı.

Pjaca 5 yıllığına Juventus'ta

İTALYA Serie A takımı Juventus, Hırvat ekip Dinamo Zagreb forması giyen hücum oyuncusu Marko Pjaca'yı 23 milyon avro karşılığında 5 yıllığına kadrosuna dahil etti. Hırvat oyuncu için Dinamo Zagreb Kulübüyle, iki yılda ödeme yapma koşuluyla 23 milyon avro bonservis bedeli karşılığında anlaşma sağlandı. Hırvat Millî Takım forması da giyen Pjaca, Dinamo Zagreb ile 91 maçta 28 gole imza atmıştı.

SAVUNMAYA JAN DURICA

Trabzonspor, Slovak futbolcu Jan Durica ile 2 sezon için toplam 2 milyon 600 bin avro garanti ücret karşılığında anlaştı



Macaristan kampında 4 maç yapacaklar

TRABZONSPOR'un 24 Temmuz-13 Ağustos tarihlerinde Macaristan'ın Győr kentinde gerçekleştireceği kampa oynayacağı hazırlık maçlarının programı belli oldu. Bordo-maviller, 30 Temmuz'da Győr ETO, 2 Ağustos'ta MTK Budapeşte, 4 Ağustos'ta Gyirmot FC Győr, 7 Ağustos'ta da Kuveyt'in El Tadhamon takımlarıyla karşılaşacak.

Trabzonspor, transferde Slovak futbolcu Jan Durica'yı da bitirdi. Trabzonspor Sportif Yatırım ve Futbol İşletmeciliği Ticaret AŞ'nin Borsa İstanbul'a gönderdiği ve Kamuyu Aydınlatma Platformunda da yer alan açıklamada, "Serbest statüde bulunan profesyonel futbolcu Jan Durica'nın kulübümüze transferi konusunda futbolcu ile yapılan görüşmeler an-

laşma ile sonuçlanmıştır." ifadesi kullanıldı. Açıklamada, 2 yıllık sözleşme imzalanan futbolcuya 2016-2017 ve 2017-2018 sezonları için toplam 2 milyon 600 bin avro garanti ücret ödeneceği belirtildi. Öte yandan, kulübün internet sitesinden yapılan açıklamada, Slovak futbolcunun İstanbul'da sağlık kontrolünden geçtiği ve tüm testlerinin olumlu çıktığı duyuruldu.

Ümitlerimiz yarı finalde

20 Yaş Altı Millî Erkek Basketbol Takımımız, Ümitler Avrupa Şampiyonası çeyrek finalinde İtalya'yı 83-72 yenerek yarı finale yükseldi

FİNLANDİYA'nın başkentini Helsinki'de düzenlenen şampiyonada Türkiye, çeyrek finalde İtalya'ya karşılaştı. Bütün maçların kazanarak çeyrek finale gelen Türkiye, İtalya karşısında rahat bir galibiyete ulaştı. Maça iyi başlayan ay-yıldızlılar, ilk çeyreği 26-9 önde tamamladı. Ümit milliler, ilk yarıda 44-27 üstün kapattı. Son çeyreğe 28 sayı farkla önde giren millî takım, final periyodunda rakibinin farkı eritmesine rağmen sahadan 83-72 galip ayrılp yarı finalist oldu. Millî takım, yarı finalde bugün Litvanya-Çek Cumhuriyeti maçının galibi ile karşılaşacak.



Bu kez hedefleri Altınordu'nun şampiyonluğu



Birlikte forma giydikleri takımlarda 3 şampiyonluk yaşayan Göksu Türkoğlu ile Mehmet Ozan Tahtaşlıyın, bu sezon Altınordu için mücadele edecek

En son 2012-2013'te Kayseri Erciyespor'da forma giyen Göksu ile Mehmet Ozan, 2010-2011 ve 2011-2012 sezonlarında Elazığspor'da, 2012-2013'te ise Kayseri Erciyespor'da şampiyonluk yaşadı. Bu sezon Altınordu'nun şampiyonluğu için mücadele edecek oyuncuların Mehmet Ozan Tahtaşlıyın, yaptığı açıklamada, Göksu ile Elazığspor'da 2, Kayseri Erciyespor'da ise 1 kez şampiyonluk kupasını kaldırdıklarını belirterek, "İnşallah Altınordu'da da bu mutluluğu yaşarız." ifadelerini kullandı. Göksu Türkoğlu ise bir takımı başarıya taşıyan faktörlerin temelinde arkadaşlığın yer aldığını, iki sezondur mücadele ettiği Altınordu'da bunun ne kadar önemli olduğunu bir kez daha gördüğünü kaydetti. Göksu, Mehmet Ozan Tahtaşlıyın'ın de örnek kişiliğiyle bu ekibe çok şey katacağını söyledi.

MİLLİLERDE İLK HEDEF ÇEYREK FINAL



Brezilya'nın Rio de Janeiro kentinde 5-21 Ağustos tarihlerinde düzenlenecek 2016 Olimpiyat Oyunları'nda mücadele edecek A Millî Kadın Basketbol Takımı'nın başantrenörü Ekrem Memnun, ilk hedefin çeyrek final oynamak olduğunu ve bunun için çok mücadele edeceklerini söyledi.

Ekrem Memnun, "Çok motiveyiz ve bundan sonrası için ilk hedefimiz çeyrek final oynamak. Madalya yarışının içerisinde kalmak için çaba gösterip, grupta ilk dörde girmeye çalışacağız." dedi.

Olimpiyat kadrosunu 14'e düşürüp, küçük detayları ve eksikleri tamamlayarak Rio'ya gideceklerini aktaran Memnun, "Hazırlık maçlarından sonra kadroyu şekillendireceğiz. Ufak tefek sakatlıklarımız oluyor, oyuncuların durumlarına bakacağız. Çok zorlu rakiplerimiz var ama biz tamamen kendimizi odaklandık. Funda Nakkaşoğlu'nu kadrodan çıkardık. ABD'den Türkiye'ye getirelim ve Türk basketboluyla tanıştıralım istedik, böyle oldu. Olimpiyat, dünyanın en iyi 12 basketbol takımının oynadığı bir turnuva. Herkes orada başarılı olmak istiyor ve herkes en iyi kadrosuyla hazırlanmış şekilde gelecek. En iyi durumda Rio'da bulunmak istiyoruz." şeklinde konuştu.



Çağla Büyükkakçay Meclis'te

GENÇLİK ve Spor Bakanı Akif Çağatay Kılıç, 2016 Rio Olimpiyatları'na katılmaya hak kazanan millî tenisçi Çağla Büyükkakçay'a, Fetullahçı Terör Örgütü'nün (FETÖ) darbe girişiminde hasar gören Türkiye Büyük Millet Meclisi'ni gezdirdi. Kılıç, federasyon başkanı Cengiz Dürmuş, Çağla Büyükkakçay ve sporunun antrenörü Can Üner'i, TBMM'deki makamında kabul etti. Çağla'yı başarısından dolayı kutlayan Bakan Kılıç, "Millî düşmanı hain darbeciler karşısında dimdik duran millî sporcularımızın, 2016 Rio'da ülkemizi başarıyla temsil edeceğine inanıyorum." ifadelerini kullandı. 2016 Rio Olimpiyatları'nda Türkiye'yi tenis branşında ilk kez temsil edecek için guralı duyduğuna belirlen Çağla da oyunlarda elinden gelenin en iyisini yapacağını söyledi. Daha sonra Bakan Kılıç, Çağla, Dürmuş ve Üner'e darbe girişimi sırasında uçağa bombalanması sonucu hasar gören TBMM'yi gezdirdi.



Pinar Demirok Galatasaray'da

Galatasaray Kadın Basketbol Takımı, Abdullah Gül Üniversitesi'nden Pinar Demirok'u transfer etti. Sarı-kırmızılılar 25 yaşındaki millî basketbolcuyla bir yıllık sözleşme imzaladı. Kariyerinde Kayseri İKASKİ, İstanbul Üniversitesi ve Abdullah Gül Üniversitesi'nde forma giyen millî basketbolcu, skorlar oyun kurucu pozisyonunda görev alıyor.



Kardemir Karabükspor Rodic'e 3 yıllık imza attırdı

SPOR Toto Süper Lig ekiplerinden Kardemir Karabükspor, İsveç'in Malmö takımından 22 yaşındaki orta saha oyuncusu Vladimir Rodic ile 3 yıllık sözleşme imzaladı. Kardemir Karabükspor Kulübü Futbol Şube Sorumlusu Tolga Gül, "İyi bir takım oluşturmaya çalışmaktayız. Genç kardişimize güveniyoruz. Kendisi millî futbolcu, Malmö'de de iyi bir çıkış yaptı. Çok iyi maçlar çıkarttı. Aynı başarıyı Kardemir Karabükspor'da göstereceğine inanıyoruz." dedi.



Televizyonlar dikkat, izleyici gaza geliyor!...

Çağımızın en etkili kitle iletişim aracı olarak televizyonun bu konudaki egemenliği hala sürüyor. Dünyada televizyon haber aktarımı ve bilgilenebilmek için insanları başvurdulardan en güvenilir kaynak, bizde de öyle biliniyor ama televizyonların izlenme oranları üzerinde en etkili programlar; izleyiciyi afyon yutmuş gibi bilimsizce televizyon izlemeye sürükleyenler, ağdali, **başı sonu belli olmayan diziler, evlilik programları.**

Televizyonların izlenme oranlarını en çok etkileyen olumsuzlardan biri de yandaş ve yandaş olmayan medya olarak adlandırılmalı ve kesin olarak ötekileştirmeleridir. **Özellikle haber kuşaklarında veya haber veya siyasi haber programlarında bu ötekileştirme daha etkin olarak izleyici üzerindeki etkisini hissettirmektedir.** Bu olumsuz izleyici kitlelerinin ayrımsız, gruplaşmalarına da neden olmaktadır.

Haber olarak adlandırılan, canlı görüntüler eşliğinde izlemek, o olayı psikolojik olarak yaşamayı da gündeme getiriyor. O olayı içindeymişiniz, yanındaymışsınız gibi yaşıyorsunuz. Bunun etkili kalan en önemli uygulama biçimi ise; ekranlarda haber veya haber programlarının kurgusu, haber metinlerinin hazırlanması, o haber programını sunanların mîmkîleri ve beden dilinin yanı sıra, haber programlarına katılan konukların iyi seçilmemesi yarattığı olumsuzluklardır.

Yazılı basında en etkin yöntem olarak denenmiş sansasyonel haber ve başlıkların daha da kontrolsüz etki yaratan uygulama biçimine, televizyon yayınlarında sıkça rastlar olduk artık. Ekranla gıcık veya mikrofonu eline alına kendini kaybeden, yayın ilkerini, sosyal yaşamı, özel yaşamı, siyasi terciyi, hak ve hukuku hiçe sayan davranışlı izleyiciler üzerindeki olumsuz etkilerinin unutulduğu yayınların toplumda yarattığı travmayı artık görebilmeliyiz.

Kıscaksı yayınlarda ülkemizin de altına inza koyduğu "Sınır Ötesi Yayınlar Sözleşmesi"ni unutmamalıyız. **Bu yayınlardaki sapmalar, sapkınlıklar ve yayın ilkerlerine aykırılıkların tek sorumlusu o yayınlara izin veren yayın kuruluşlarıdır.** Onlar bunu rahatlıkla engelleyebilirlerdi, ama genelde yapmıyorlar. Televizyon yayınının diğer kitle iletişim araçlarına göre etkisi daha fazla. Ülkemizde ise durum daha da vahim. Kitle iletişim aracı olarak televizyon, insanımızın kanına işlemiş, adeta bir parçası gibî. Onunla yaşıyor onunla kalıyorlar. **Ekrandan yansıyan her şeyi hiç aksatmadan izliyorlar ve bir çoğundan da oldukça etkileniyorlar.** Allahı var, ülkemizde yayın yapan bir çok televizyon ise, insanımızın bu zaafını bilecek adına reyting dedikleri ölçütü yükseltmeye çalışıyorlar. **Yayınlarda herşey abildigince abartılıyor, bu da zaman zaman psikolojik travmalara neden olabiliyor.**

Bu konuda yukarıdaki sözünü ettiğimiz ötekileştirme, haber veya haber programı ve konuklu yorum programları, oluşturduğu olumsuz ortamda giderek kontrolten çıktı. Bunun için ne yapılabilir bilemiyorum ama **mutlaka birşeyler yapılmalı ve ivedilikle önlemler alınmalı.**

Diğer bir başka önemli konu ise, başı sonu belli olmayan, gününbirlik yazılan senaryolarda halkın duygularını taravmaya dönüştüren diziler ve ekrandaki yayınlamaları toplumun olumsuz etkileyen evlilik programlarıdır. Ekrandan yansıyanlardan çoğu zaman izleyici gaza geliyor ve o konuda uzman olup olmadıklarına veya uzman kişilerin bilgileri olup olmadıklarına bakmaksızın ekrandan verilen bilgileri, tavsiyeleri, örnek uygulamaları körü körüne benimsiyorlar. **Tabiri caizse, tam anlamıyla ekranın gazı geliyorlar, hayatın gerçeklerinden uzaklaşıyorlar.**

Son dönemlerde ülkemizdeki televizyon izleyicileri, ekrandaki yazılı senaryolu dizî fursatına kendilerini öyle kapıp tırklar ki, senaryo gereği dizilerde verilen "kocakani ilacı", tedavi ve diyet tariflerini alı deniyorlar, dizideki rolü gereği; psikolog, doktor olmaları yine dizideki rolü gereği uyguladıkları yöntemleri bir bir uygulamaya çalışıyorlar.

Buna bir dur diyen de yok!... Bu konu burada bitmedi. Ne diyelim!... İşimiz Allah'a kaldı besbelli.

KAHRAMAN ŞEHİDİN EV HAYALİ GERÇEKLEŞECEK

Ankara'da Özel Kuvvetler Komutanlığındaki görevi sırasında darbeci generali vurduktan sonra şehit edilerek darbenin önlenmesinde kahramanlık hikayesi yazan Piyade Astsubay Kıdemli Başçavuş Ömer Halisdemir'in memleketine ev yapırma hayali gerçeğe dönüşecek

Şehit Astsubay Halisdemir'in, ailesinin yaşadığı Niğde'nin Bor ilçesine bağlı Çukurkuyu belediyesi çok sevdiği belirdi. Emekli olduktan sonra belde manzarasını en iyi gören bölgede kendisine tek katlı bir ev yaptırmak isteyen Halisdemir, 2 yıl önce satın aldığı arsasının kenar duvarını yaptırmış ve ağabeyi Doğan Halisdemir ile birlikte arsaya 200 meyve ağacı fidesi dikmişti.

"EMEKLİ OLANCA OTURMAYI PLANLIYORDU"

Çukurkuyu Belediyesi, Halisdemir'in bu hayalini gerçekleştirmek için çalışma başlattı.

Çukurkuyu Belediye Başkanı İleri Koçak, Halisdemir'in şehit olmadan bir hafta önce evini yaptırmak için inşaat projesi ve dilekçesiyle belediyeye müracaat ettiğini söyledi.

Halisdemir'in şehit düştüğü hafta evin temelini atmaya gelmeyi planladığını anlatan Koçak, "Şehit Ömer kardeşimiz bir hafta önce geldiğinde bu arsaya ev yaptıracağını talep etti. Burada 100 metrekaare üzerine ev yaptıracağız ve 2 yıl sonra emekli olunca burada oturmayı planlıyordu, kasabamızı çok seviyordu. Evin dış yapımını belli bir ücrete vermişti, iç dekorasyonun kendisi yapmayı planlıyordu. Ben de "Dekorasyonu beraber yapalım" dedim ama nasip olmadı, bir

hafta sonra şehit olup bir kahraman olarak geldi." dedi.

"EN BÜYÜK HAYALİDİ"

Koçak, Halisdemir ile 18 Temmuz Pazartesi günü buluşma kararı aldıklarını ve inşaat başlatılması için imzalarını atacaklarını belirterek, şöyle devam etti: "Büyük hayali burada bir ev sahibi olmaktır. Artık o kadar çalışmanın üzerine biraz dinlenmesi gerekiyordu herhalde. Allah rahmet eylesin. Hayali gerçekleştirecek, ailesi ve biz bu konu üzerinde çalışıyoruz. Bütün işlemler eşinin üzerine yapılacak, onun hayali mutlaka gerçekleştirilecek. Çok beğendiği bir projenin olduğunu ve uygulamak istediğini söyledi. O projeyi



de getirdi, beraber kararlaştırdık. Bizim de hoşumuza gitti yaptığı proje. Çok ince ayrıntı düşünülmüş. Kişilik olarak da titiz bir insandı. Tek katlı bahçe evi tarzında ama güvenilir, sağlam bir ev, her şey kurallara göre olsun istiyorduk."

Şehit Halisdemir'in memleketine çok düşkün olduğunu dile getiren Koçak, "Belirli manzarası buradan daha iyi görülüyor ve arkada ağaçlandırma sahamız var. Evinin burada yapılması özellikle istedi. Eşi ve ailesi bu son isteğini yerine getirecek biz de elimizden geldiğince yardımcı olmaya çalışacağız." diye konuştu.

Temel bilimleri seçene maaş gibi burs

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK)

Başkanı Prof. Dr. Arif Ergin, temel bilimleri tercih edecek öğrencilere verilecek bursun kapsamını genişlettiklerini belirterek, "Temel bilimlere teşvikin artırılması amacıyla Lisans Yerleştirme Sınavı'nda (LYS) ilk 25 bine giren öğrencileri, ayda 2 bin liraya kadar destekliyoruz." dedi

Ergin, LYS sonrası, üniversite tercihi yapacak öğrencilere yönelik açıklamalarda bulundu. Türkiye'nin gelişmiş ülkelerle rekabet edebilmesi ve bilimsel gelişmelere liderlik etmesinin yolunun, araştırmacı insan gücünün nitelik ve niceliğinin artırılmasından geçtiğine işaret eden Ergin, bu kapsamda temel bilimleri tercih eden öğrencilere "maaş" gibi burs verdiklerini söyledi.

TÜBİTAK Bilim Kurulu'nda aldıkları kararla temel bilimleri tercih edecek öğrencilere verilecek bursun kapsamını genişlettiklerini bildiren Ergin, "Temel bilimlere teşvikin artırılması amacıyla LYS'de ilk 25 bine giren öğrencilerimiz, ayda 2 bin liraya kadar destekliyoruz. Öğrencilerimize tercih dönemlerinde bu durumu göz önünde bulundurmalarını öneriyorum." diye konuştu. Ergin, öğrencilere, temel bilimleri tercih etmeleri, modern ve güçlü Türkiye'nin kurulmasında aktif olarak rol almaları çağrısında bulundu.

"İLK 5 BİNE, 2 BİN LİRA"

Temel bilimler burs miktarları hakkında bilgi veren Ergin, "LYS'de, Matematik



Fen (MF) puan türünde ilk 5 bin kişi arasında yer alarak; matematik, fizik, kimya, biyoloji bölümlerine yerleşenlerle Yükseköğretime Geçiş Sınavında (YGS) YGS-1 puan türünde ilk 5 bin kişi arasında yer alarak; felsefe, tarih, coğrafya, sosyoloji, antropoloji, arkeoloji, sanat tarihi, arkeoloji ve sanat tarihi, ilahiyat, Türk dili ve edebiyatı bölümlerine yerleşen öğrencilere aylık 2 bin lira burs verilecek" dedi.

Ergin, MF puan türünde sıralamada 5 bin ile 10 bin kişi arasında yer alarak, üniversitelerin matematik, fizik, kimya ve biyoloji bölümlerine yerleşenlerle, YGS-1 puan türünde 5 bin ile 10 bin kişi arasında yer alarak; felsefe, tarih, coğrafya, sosyoloji, antropoloji, arkeoloji, sanat tarihi, arkeoloji ve sanat tarihi, ilahiyat, Türk dili ve edebiyatı bölümlerine yerleşen öğrencilere aylık 500 lira burs sağlanacağını bildirdi.

MF puan türünde sıralamada 10 bin ile 20 bin kişi arasında yer alarak üniversitelerin matematik, fizik, kimya ve biyoloji bölümlerine yerleşen öğrencilere aylık bin lira burs verileceğini belirten Ergin, 20 bin ile 25

bin kişi arasında yer alarak üniversitelerin matematik, fizik, kimya ve biyoloji bölümlerine yerleşen öğrencilere aylık 750 lira burs verileceğini kaydetti.

Ergin, çift anadal programının da destekleneceğini ifade ederek, "İlk 10 bin kişi arasında yer alarak matematik, fizik, kimya ve biyoloji bölümleri haricinde bölümlere yerleşip matematik, fizik, kimya ve biyoloji bölümlerinde çift anadal programına kayıt yaptıran belirlenen sayıda öğrenci aylık 750 lira burs verileceğini bildirdi. Ergin, "TÜBİTAK tarafından MF puan türünde 5 bin ile 10 bin kişi arasında yer alarak sosyal bilimler alanında belirlenen bölümleri tercih edecek öğrencilere aylık bin 500 lira burs verilecek" diye konuştu.

TÜBİTAK Başkanı Ergin, ilk 10 bin kişi arasında yer alarak felsefe, tarih, coğrafya, sosyoloji, antropoloji, arkeoloji, sanat tarihi, arkeoloji ve sanat tarihi, ilahiyat, Türk dili ve edebiyatı bölümleri haricinde bir bölüme yerleşip, felsefe, tarih, coğrafya, sosyoloji, antropoloji, arkeoloji, sanat tarihi, arkeoloji ve sanat tarihi, ilahiyat, Türk dili ve edebiyatı bölümlerinde çift anadal programına kayıt yaptıran belirlenen sayıda öğrenci aylık 750 lira burs verileceğini bildirdi. Ergin, "TÜBİTAK tarafından MF puan türünde 5 bin ile 10 bin kişi arasında yer alarak sosyal bilimler alanında belirlenen bölümleri tercih edecek öğrencilere aylık bin 500 lira burs verilecek" diye konuştu.



FETÖ'nün mağdur ettiği askeri öğrenciler 'Şok mangaları' ZULMÜ

FETÖ'cüler, askeri okullarda oluşturdukları "şok mangaları" ile kendilerinden olmayan binlerce vatan evladını ordudan ayırmak zorunda bıraktı. Maltepe Askeri Lisesi'ne 2007 yılında başlayan ancak 2011 yılında ordudan ayrılmak zorunda kalan Gazi Can, FETÖ'nün yaptığı zulümlerle ilgili açıklamalarda bulundu. Can, şunları söyledi: "Bizler yaz kamplarında ve okul dönemlerinde birçok işken-çe gördük başımızdaki subaylar tarafından. Bunlar askeri kamplarda yaz sıcaklarında erimiş asfalt üzerinde süründürülmeler, sınav çekmeler. Geceleri de uyumuyorduk, çam ağaçlarının iğnelerini toplayarak tırnaklara sabaha kadar. Benzer şeyler oldu, yemek yoktu, genelde normal öğrencilere 1,5 saat yemek malakası verirken bizlere sadece 5 dakikalık yemek malakası veriyorlardı ve o süreçte de yine işkencelerine devam ediyorlardı.

K Parti Bursa Milletvekili İsmail Aydın, "Askeri okullardan atılan öğrencilere mobbing uygulayan subayların tamamı FETÖ terör örgütüne mensup subaylardır. Atılan öğrencilerin tek ortak özelliği vardı; FETÖ terör örgütüne üye değillerdi. Kendi adamlarının önünü açmak için bu öğrencilere mobbing uyguladılar." dedi.

Aydın, askeri okullardan atılan öğrencilerin 2012 yılında TBMM Dilekçe Komisyonuna başvurarak, tazminat yükümlülüğünün kaldırılması ya da azaltılması talebinde bulunduklarını anımsattı. Aydın, o dönem askeri liseler ve harp okullarından atılan öğrencilerle ilgili çok ciddi bir çalışma yaptıklarını, bu öğrencilerin tamamını dinlediklerini söyledi. Öğrencilerin tamamının "bize mobbing uygulandı, biz okumak istememiştir, razıyım, okul hayatımıza son verim" dediğini anlatan Aydın, o dönem askeri lisede eğitimden olan belli bazı subayların, bu öğrencilerin kiminin disiplin puanını kırdığını, kimisine eğitimlerde

mobbing uyguladığını, kiminin de ders notlarında düşük puan vererek okuma azimlerini kırdığını kaydetti.

"TAMAMI FETÖ'YE MENSUP SUBAYLAR"

Dilekçe komisyonunda konuya ilişkin kurulan alt komisyona başkanlık ettiğini hatırlatan AK Partili Aydın, askeri okullardan atılan öğrencilerin ortak paydasını bulmaya, "ne tarz öğrenciyi atıyorlar?" sorusuna cevap bulmaya çalıştıklarını vurguladı.

İsmail Aydın, "Önce 'muhafazakar öğrencileri atıyorlar' diye düşündük ama öğrencilere ve ailelerine bakınca toplumun her kesiminden insan olduğunu gördük. Ahtınları arasında dünya görüşü olarak sosyal demokrat da var, muhafazakar da var. Kemalist, Atatürkçü de var." dedi. Aydın, Meclis Dilekçe Komisyonunda oluşturulan alt komisyon raporunu tekrar gündeme getireceğini ve raporda adı geçen subayların, 15 Temmuz FETÖ'nün darbe girişiminde yer alıp almadıklarını teker teker kontrol edeceğini kaydetti.

Kadın öğretmen halka siper oldu

"Bu beden vatan için ayakta idi"

FETÖ'nün darbe girişiminin yaşandığı 15 Temmuz gecesi yaralanan ve Gazî Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde tedavi gören Kazan'da öğretmenlik yapan Derya Ovacklı, olay günü yaşadıklarını anlattı. Ovacklı, darbe girişiminin olduğu akşam saatlerinde ailesiyle eve otururken Kazan istikametine gitmesi gereken F-16 uçaklarını ışıqları yakmadan, Kızılay istikametine gittiğini gördüğünü ve bir sorun olduğunu anladıklarını aktardı. Saat 03.00'e kadar bu şekilde ıkna için uğraş verdiklerini aktaran Ovacklı, şöyle devam etti:



FETÖ'nün darbe girişimi sırasında Akıncı Üssü'ne giden öğretmen Derya Ovacklı, açılan ateş sırasında yanındaki genç siper olarak ayağından yaralandı

"Fakat saat 03.23 civarında karargahı içinden gelen bir başka grup, onlar TSŞ mensubu değildi, o grupta ne yazık ki katliama tabi tutuldu, yani tarandık. Ben ilk 'vur' emrini duydum. 'Mavi gömlekleyle ateş eden, hedef al' emrini duydum. Mavi gömlekliler genç bir arkadaşımızdı, hemen benim yanımdaydı üzerine atladım. İlk kurşunu sağ bacağımımdan yedim ve yere yığıldım. O kişi altımdan sürünerek çıktı. Arkadan gelenler yüzleri maskeli birer gruptu ve değişimli taraflar öndeğeriler taradı, sonra değiller, arkadaşları teker taradı. Yığıldıktan sonra caniler ateş etmeye devam ettikleri gibi 'başınuz kaldırın' diye 'öldürünüz' dediler. Arka gruptakilere de 'yaralıları yardım etmeye gelmeyin' dediler."

Oyuncu Bayraktar da Cumhurbaşkanı'nın kaldığı oteldeydi:

Yarım saat sonra oteli TARAMAYA BAŞLADILAR

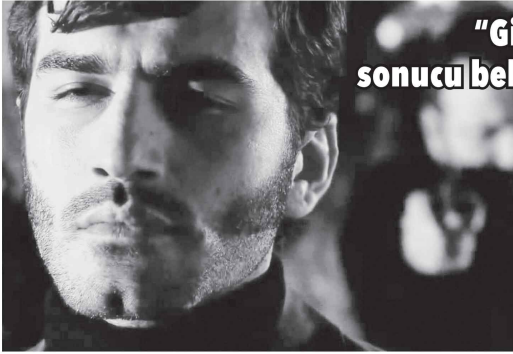
Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın Marmaris'te kaldığı otelde tatil yapan ve Fetullahçı Terör Örgütü'nün (FETÖ) darbe girişiminden yarım saat önce ayrılan Ezel dizisinden tanıdığımız sinema ve dizi oyuncusu Ufuk Bayraktar, "Sandıkta hiçbir zaman devremeyeceğinizi anladığınız birisinin başka kumpaslar kurarak devirmeye kalkmak büyük hainlik, büyük alçaklıktır" dedi

Raşit Görgülü'nün yapımcılığı ve yönetmenliğini üstlendiği "Geçmişteki Sır" filminin çekimleri için Saraybosna'da bulunan Bayraktar, Türkiye'nin çok zor bir durumun üstesinden geldiğini söyledi.

Bayraktar, darbe girişiminde bulunanların başansızlığa uğramasından memnuniyetini dile getirerek, "Darbe olmadı, patates oldular. Türkiye'deki ortamı bilmiyorum. Ben garip bir haldeydim. Kendimle alakalı bunu biliyorum. Hakikaten çok garip bir haldeydim. Ben Marmaris'te, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ile aynı oteldeydim. Çok garip hallerden geçtim. Cumhurbaşkanı'na ulaşmaya çalıştım." diye konuştu.

Otele gerçekleştirilen saldırıdan yarım saat önce ayrılarak ailesiyle İstanbul'a geldiğini aktaran Bayraktar, şunları kaydetti:

"İstanbul'a geldiğimde başka bir kargaşanın içinde kaldım ama Allah'a şükür püskürtüldü. Herkesin şunu bilmesi lazım, 'halkın iradesi'. Oy veriyoruz. Benim oy verip vermemem önemli değil. Her birey eşit ve her birey gidip oy veriyor. Sandıkta hiçbir zaman devremeyeceğinizi anladığınız birisinin başka kumpaslar kurarak devirmeye kalkmak büyük hainlik, büyük alçaklıktır. Benim anaokuluna giden çocuğuma da alçaklıktır. Kundaktaki bebeğe de alçaklıktır. Geleceğe hainlikler. Kötüydü yani. Bunu kim, neden yaptı? Bu benim bildiğim bir şey değil ama alçaklık olduğu net, ortada. Allah'a şükür bütün halk sokaklara döküldü. Sağcı, solcusu hiç fark etmez. Herkes sokağa çıktı ve bunu durdurmak istedi. Ben havaalanında, olayların içinde kaldım, Marmaris'te. Uçaktan indikimizde, öğrendiğimizde çok garip oldum."



"Girişim olduğunda sonucu beklediniz yazıktır"

Oyuncu Bayraktar, darbe girişimini öğrenince çocuklarını havaalanındaki mesicde bıraktığını belirterek, "Elimden geldiğince komutanların sivil halkıma, bizim verdiğimiz alınan silahı bize doğrultmalarına engel olmak için dışarı çıktım. Halkımız da farkına varmadan provoke olup, erlere zarar gelmesin diye büyük bir mücadeleye gösterdi." ifadelerini kullandı.

"YARIM SAAT SONRA OTELİ TARAMAYA BAŞLADILAR"

Atatürk Havaalanında 15 Temmuz gecesi yaşananlara değinen Bayraktar, "Havaalanında belli bir er grubu vardı. Onlara engel olmak, rütbelilerin, ateş edenlerin kimler olduğunu tespit etmek ve ellerindeki silahları alabilmek için büyük mücadeleye verildi. Tankın altında ezilenlere Allah rahmet eylesin. Hepsi şehit oldu onların" dedi.

Bayraktar, Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın otelde kaldığını bilmediğini ifade ederek, şunları anlattı: "Ben ailemle, çocuklarımla tatil yaptığım otelden ayrıldım. Yarın saat sonra oteli taramaya başladılar. Millet birinci günden itibaren sokaklara çıktı. Tüm arkadaşlarımız çık-sınlar. Bütün Türkiye çıksın ve cumhuriyete sahip çıksın. Bu cumhuriyet içinde yaşayan insanların kullandığı oy oranına göre seçilmiş kişiye hakkını iade edek-sin." Darbeyi yıllarca kötüleyen kişilerin, darbeye kalkışıldığında sessiz kaldığını altını çizen Bayraktar, "Çok çelişkesiniz. Kendinizi çok kaybediyorsunuz. O tankın önüne çıkmak benim görevimdi. O tankın bu vatandaşın, seçilmiş bir Cumhurbaşkanı, bir yönetim sistemi vardı. Bunu kimsenin kurmasına izin veremedik. İzin verenlerinki hepsi, ikiye yüzü şerefsiz." diye konuştu.

Nefretin ve iştahın batsın!

Hiç siyaset yazmam... Takip ederim, okurum, anlam, bildiğimi bilir, bilmediğimi de bilirim. Şuurlu bir insanım yani. Bu ilk yazım. Hayırlısı... Ben sadece kadın gözüyle kalbimin dediklerini söyleyeceğim. 15 Temmuz'da büyük bir felaket atlattık. Korkunç şeyler yaşadık. Kendi halkına ateş açan, gözü dönmüş canılar, canım ülkemizi alt üst etti. Korktuk! Çocuklarımız korktu! Tarihini gelmiş geçmiş en büyük terör eylemi ile karşılaştık. Cumhurbaşkanı ölümünden dönmüş, vatandaşın üzerine tank sürülmüş, halka ateş açılmış, F-16'lar kendi milletini katletmiş... Hiç kimse böyle günleri bir daha görmek, yaşamak istemez. Demem... Nefret söylemine ve nefret iştahına sık sık sanılan dangalak, kötü insanlara... Demem... Böyle bir ortamda, Cumhurbaşkanı'nı, ülkemizi, insanlarımızı 24 saat, uykusunda bile eleştiren insanlara... Her şeyin altında bir bit ve yeniyi aramaktan yorulmadınız mı arkadaş? Nefretinizi, karamsarlığınızı, kininizi, ayrımcılığınızı gidin başka bir yerde kusun. Ben bu ülkeden geleceğinizi dediyiniz yere hemen gidin! Demem... Olup bitene tiyatroya bu hayatım diyen, tiyatroya batsın diyeceğiniz insanlara. Demem... O gece koştu korştur markete giderken, Ezine peynirinin peşine düşerken, çocuklarını bankamatlara koştururken, havlu elbiselerinin içinde sadece karnını doyurma endişesiyle yaşarken, aldı filtri parada iken, ülke endişesiyle yaşamış gibi yapan insanlara... Demem... Cumhurbaşkanı'nın, çok büyük liderlik yaptı. Bu kararlı tutumunu olmasaydı, halkı meydana çağmaz, "kardeşlerim demokrasi için birlik beraberlik" çağrısı yapmasaydı ne-ler olurdu diye düşünen, arkadaşlarına, dostuna, neyse ne insanlara, bana çemkirmekten, yüzünüzün o çirkinliği kalbine vurmuş çirkin insanlara... Demem... Denizde yüzerken iki kulaç arasında, Tayyip diye Cumhurbaşkanı'nı anlatan terbiyesiz, densiz, dahası var ama yazmam dediğim insanlara... Demem... Hep kompo teorileri üretten, hep daha da karanlık geleceğinizi var diye anlatan, hep Tayyip diyen, hep Recep diyen insanlara... Demem... Yıllarca makar-nacı diye aşağıladığı, tanıdın önüne atlayın, meydanlara çıkan kahraman kadınlarımız, kahraman halkımıza, bir uyduruktan, çizdikten korkak insanlara, Allah sizden razı olsun de-meyi bilmeyen insanlara... Bak; nefret iştahınız kurgunuzda kaldı. Kendimin ve çocuğumun geleceğe güzel bakma, ümit etme ısrarının önüne geçemeyecelisiniz. Cumhurbaşkanı'nı sevme duygumun önüne geçemeyecelisiniz. İnsan Recep Tayyip Erdoğan'a inanarak kalbimi kuramayacaksınız. Yarın güzel olacağı hissiyatını yiyemeyecelisiniz. Enerji hırsızları! Beni çalamayacaksınız.



Funda ÖZKALYONCU

Nefret iştahınız kurgunuzda kaldı. Kendimin ve çocuğumun geleceğe güzel bakma, ümit etme ısrarının önüne geçemeyecelisiniz.

insanlara... Demem... Hep kompo teorileri üretten, hep daha da karanlık geleceğinizi var diye anlatan, hep Tayyip diyen, hep Recep diyen insanlara... Demem... Yıllarca makar-nacı diye aşağıladığı, tanıdın önüne atlayın, meydanlara çıkan kahraman kadınlarımız, kahraman halkımıza, bir uyduruktan, çizdikten korkak insanlara, Allah sizden razı olsun de-meyi bilmeyen insanlara... Bak; nefret iştahınız kurgunuzda kaldı. Kendimin ve çocuğumun geleceğe güzel bakma, ümit etme ısrarının önüne geçemeyecelisiniz. Cumhurbaşkanı'nı sevme duygumun önüne geçemeyecelisiniz. İnsan Recep Tayyip Erdoğan'a inanarak kalbimi kuramayacaksınız. Yarın güzel olacağı hissiyatını yiyemeyecelisiniz. Enerji hırsızları! Beni çalamayacaksınız.

FUNDAYA TAKILANLAR...

SİZİ GİDİ HİRSIZLAR SİZİ Sosyal medya da biri tabele yapmış: "sezlongda yatanla, meydanlara çıkaranı oy bir olacak mı?" diye... Bu çok gerçekçi... Bence olmasın arkadaş! Hakikaten olmasın. Sosyal medya köpek balıdan, ünlü ve tanınmış insanları ısırtmaya başlamış. Sen ne kadar ziyayıyorsun, ne kadar endişelisin, niye bir şey yazmadın diye. Sana ne! Samimiyetisi! Eğer varsa, sen kendi aç, keşer ve eleminin termometre ya da barometresini kendi kalbinde taşı.

HALKTAN oyuncu çıkmaz

Tiyatro sanatçısı Erhan Yazıcıoğlu, FETÖ'nün darbe girişimine tiyatroya diyenleri kınayarak, "Yöneten kim olursa olsun, yönetmen ne kadar başarılı olursa olsun, halktan oyuncu çıkmaz" dedi. Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın halkı sokağa çağırmasını doğru bir hamle olduğunu vurgu yapan Yazıcıoğlu, şu değerlendirmede bulundu: "O gece yaşananlar için 'çıkma' ya da 'tiyatroya' gibi lafları edenleri de kınıyorum. Halkı doğru yönlendirenleri karamak isteyenler oldu. Belki de sadece halkın değil, halkı karamaya çalışanların bir caresizliği idi. Hala tiyatroya kavramını politikanın içine monte edip, 'Burada tiyatroya yapma' 'Bu bir tiyatro demektir' de hostuna otunuyor. Tiyatrocuların, tiyatroya demeleri hiç hoşuma gitmiyor. Tiyatroya ayrı bir kavramdır, tiyatroyu bu tip kavramları ile karıştırmamak lazım. Tiyatro kutsal bir sanattır, kirletmeyin tiyatroyu."



Piyanist Uğurlu'dan konuşmayan sanatçılara sitem

Piyanist Tuluyhan Uğurlu, Fetullahçı Terör Örgütü'nün (FETÖ) darbe girişimini kınayarak, "Demokrasi havarisi olduklarını iddia eden, her vesilede demokrasinin altını çizen, her vesileyle Osmanlı'ya, atalarımıza, inançlarımıza laf söyleyen insanların, darbe girişimine karşı da iki çift laf söylemeleri gerekirdi" diye konuştu.

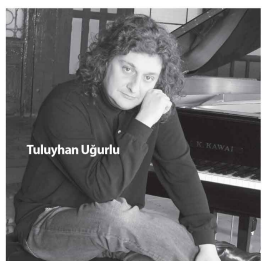
Uğurlu, darbe girişimi başladığında evinde olduğunu, Boğaziçi Köprüsü'ne askerlerin yürüdüğü televizyonlardan öğrendiğini, silahlı kuvvetlere bağlı zırhlı araçların yolda olduğu görüntülerini izleyince bir kalkışma olduğunu anladığını anlattı. Yaşananlar sırasında endişelendiğini belirtti Uğurlu, şöyle devam etti:

"21 inci yüzyılda darbe ne demek? Meclisimizin bombalanması ne demek? Bence o gece kırılma anı, meclisimizin bom-

balanması anıydı. Meclisi bombalamak demek halkı, demokrasiyi, geleceğimizi, yarınlarımızı bombalamak demektir. Bu kabul edilemez."

Uğurlu, evinde bütün şehir rahatlığıyla görebildiğini ifade ederek, "Btrafama baktım her yer ışıl ışıl, bütün camiler ışıl

ışıldı. Bu herkeste bir umut kaynağı oldu ve ben bu milletin evladı olmanın gurur duyuyorum. Önce sosyal medyaya yazmaya başladım derhal, sonra dışarıya çıktık"



Şehir Tiyatroları 'minnettarız' dedi

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları sanatçıları, çalışanları ve sanatseverler demokrasimizi korumak, ona sahip çıkmak, birlik ve beraberlik duygularıyla vatandaşımız için kenetlenmek adına Hürriyet Muhşin Ertuğrul Sahnesi önünde toplandı.

Açılış konuşmasında darbe'nin insanlık suçu olduğunu değinen Şehir Tiyatroları Genel Sanat Yönetmeni Şişa Uyğur demokrasinin öneminde değindi, ardından Şehir Tiyatroları Müdürlüğü Salih Erihoğlu darbe kelimesini lügatımızdan güzel Türkçemizden çıkarmak istiyoruz. Bütün dualarımız, çabalarımız, sanatımız demokrasi ve medeniyet üzerine olsun diyerek konuşmasını tamamladı. Daha sonra mikrofona gelen Şehir Tiyatroları Eski Genel Sanat Yönetmeni Erhan Yazıcıoğlu ise Dünya'nın en güzel ülkesinde yaşayan insanlarımızla bir arada nefes almak, görüşümüzün ne olursa olsun dil, din, ırk ayrımı yapmadan ben, sen demeden bir olmanın ayrıcalığıyla 102 yıllık bu kurumun bir ferdi olarak onun duyuyorum.

Gün barış ve kardeşlik günüdür. Kültür Daire Başkanı Abdurrahman Şen ise konuşmasına İstiklal Marşı'mızın milli şairi Mehmet Akif Ersoy'dan "Hangi çığır bana zincir vuracakmış şaşarım" alıntısıyla başladı ve izici olan belkide bu mısraları birçok yerde söyleyen kandaşımız zavalları bu millete zincir vurabileceklerini zannettiler. Bu milletin damarlarında ki asil kan bu kadar habersiz olduklarını gösterdiler, layık olduklarıyla karşılaştılar. Devamında insangall hak ettikleriyle mukabele görebilecekler cezalarını çekecekler. Kapanış konuşmasında Şehir Tiyatroları'nın usta sanatçısı Zihni Göktay hazırlanan "MINNETTARIZ" başlıklı bildiriyi okudu. Bildiride şu ifadeler yer verildi:

"SEYİRCİ KALMADILAR..."

OLUP bitene seyirci kalmak yerine, Hayatları pahasına sokaklara inerek, tankların önüne birer demokrasinin anıtı gibi dikilen, Olup bitene seyirci kalmak yerine, Geçmişten günümüze kazandıran demokratik haklarını ve özgürlüklerini kaybetmemek için mücadele eden, Olup bitene seyirci kalmak yerine, Sokakları, caddeleleri, meydanla-

nı, demokrasi sölenine çevirerek yüreklerini umutla dolduran, Olup bitene seyirci kalmak yerine, memleket aşkıyla, birlik ve beraberlik ruhu içinde ortak düşmana karşı nasıl mücadeleye verileceğinin unutulmaz bir örneğini daha veren, tüm yurttaşlarımız, tüm seyrircilerimize minnettarız.

Darbe girişiminin başından itibaren, en küçük bir tereddüt göstermeden darbeye karşı yaptıkları açıklamaları birer ümit ışığı olan başta Sayın Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan olmak üzere, Başbakanımız, Muhalefet Partilerimizin değerli Genel Başkanlarına, Tüm Basın Kuruluşlarına ve Sivil Toplum Kuruluşlarına teşekkürü bir borç biliriz."



"Halk hareketini görünce şaşkına döndüler"

Yazar Ercan Yıldırım, "Olaya 'tiyatroya' diyenler, yıllarca 'halk savaşı' umudu, hayali, ütopyasıyla yaşıdılar ama gerçekten halk hareketini görünce şaşkına döndüler" dedi. Darbe girişimi sırasında sokağa çıkan halkın milli iradesine sahip çıktığını dile getiren Yıldırım, "Halk oyuna, sandığına, iradesine sahip çıktı. Cantacılar, 27 Mayıs'ta, 12 Eylül'de olduğu gibi milletini gelişmeleri televizyondan seyrededini zannetti fakat Cumhurbaşkanı'nın da çağrısıyla insanlarımız meydanları tuttu. Olaya 'tiyatroya' diyenler, yıllarca 'halk savaşı' umudu, hayali, ütopyasıyla yaşıdılar ama gerçekten halk hareketini görünce şaşkına döndüler." diye konuştu.



bu darbe teşebbüsünde bulunanla-

Yazarımız yıllık izninin bir bölümünü kullandığından yazılarına ara vermiştir.



+ARTI
BURÇ KUTUSU



40 yaş üstü için ideal çalışma haftada 25 saat

40 yaşın üzerinde iseniz hafta boyu çalıştıktan sonra IQ testi yapmaya kalkmayın; hayal kırıklığına uğursunuz.

Australya'da Melbourne Enstitüsü'nde yapılan bir araştırma, 40 yaş üstünde olanların haftada 25 saatten fazla çalışması halinde zekâsının olumsuz etkileneceğini gösterdi. 40 yaş üstü 6000 kişiyle yapılan okuma, hafıza, şekil tanıma gibi testlerde, çalışma süresinin kişinin bilişsel yetenekleri ni nasıl etkilediğine bakıldı.

Bu bakımdan, haftada toplam 25 saat çalışmanın bilişsel fonksiyon açısından en ideal çalışma süresi olduğu görüldü. Bundan daha az çalışmak hem kadın hem de erkeklerde beyin kıvraklığı açısından zarar vericiydi.

Tokyo'daki Keio Üniversitesi'nden Colin McKenzie, ileri yaştaki işçilerin beyin etkinliğini canlandırma açısından çalışmanın önemli olduğunu, "kullanmazsan kaybedersin" hipotezinin geçerli olduğunu belirtiyor. Fakat aynı zamanda uzun çalışma saatlerinin yorgunluğa ve fiziki ve psikolojik strese yol açtığı, bunun ise bilişsel fonksiyonlara zarar verdiği ifade ediliyor.

40 YAŞ ÜSTÜ

Peki neden 40 yaş zekâ açısından dönmüş noktası? McKenzie'ye göre, bilginin ne ölçüde işleminden geçirildiğini ifade eden "akışkan zekâ" 20'li yaşlardan itibaren, bilgi, beceri ve tecrübeyle kullanılmayı ifade eden "kristalize zekâ" 30 yaşından sonra düşüşe geçer. McKenzie, 40 yaşından sonra çoğu insanın hafıza testi, zihinsel kıvraklık, şekil yerleştirme gibi testlerde daha az başarılı olduğunu söylüyor.

Birçok ülkede emeklilik yaşı yükseltildi. Bu nedenle bilişsel yorgunluk konusunda McKenzie'nin bulguları önem taşıyor.

"Çalışmak iyi tarafı keskin bıçak gibi bir şey; bir yandan beyin aktivitesini canlandırırken öte yandan da uzun çalışma süreleri ve belli işler yorgunluk ve strese yol açarak zekâ ve algıyı olumsuz etkileyebiliyor" diyor.

TRAVMATİK OLAYLAR KARŞISINDA Akıl ve Ruh Sağlığımızı NASIL KORURUZ?

Hepimizin kafası bir hayli karışık, duygularımızda inişli çıkışlı durumda. Endişeden korkuya, öfkeden kırgınlığa, arada çaresizlik ve umutsuzluğa ve yasa kadar değişen duygular devinip duruyor içimde. Yaşadığımız bunca travmatik durum karşısında hepimizin bu ve benzeri duygulan hissetmesi de çok normal ve insana dair. Özellikle öfke ve korku doğuştan getirdiğimiz hayatta kalmamız için olmazsa olmaz duygular. Akıl ve ruh sağlığımızı korumamız adına neler yapabileceğimiz bu haftanın üzerinde durduğum en önemli konusu. Her ne olursa olsun, yaşamda başımıza ne gelirse gelsin akıl ve ruh sağlığımızı korumak en büyük sorumluluğumuzdur.

DUYGULAR

"Duygu" kelimesinin İngilizcesi "emotion"dur. Bu kelimenin kökeni "motion" "hareket" anlamına gelir. Duygularımız sabit değildir. Sürekli hareket halinde, devinir ve değişirler. Hiçbir duygu sonsuza kadar sürmez.

Travmatik deneyimler sonucunda duygusal iniş çıkışların yaşanması çok doğaldır. Bu süreç ve duyguların hissedilmesine, akışına ve devinimine izin vermek yaşama uyum gücümüzü arttırır. Yapmamız gereken duygularımızı yönetmek değil, bu duygulara verdiğimiz tepkileri yönetmektir. Bir tehlike ile karşılaştığımızda korku, haksızlığa uğradığımızda öfke hissederiz. Duygularımız bizim rehberimizdir. Onların rehberliğinden faydalandığımızda, var olan otomatik düşünce ve tepkileri bilinçsizce tekrar tekrar yaşamak yerine duygularımızın farkında olmanın bilgisi ile nasıl davranacağımıza da karar verebiliriz.

Duygulan önemli enerji, motivasyon, uyum kaynağı ve etkilene aramızdır. Duygularımızın rehberliğinden faydalanarak; daha sakin, mantıklı, akıllı ve duygusal zekâmızı da en uygun biçimde kullanmamızı sağlayacak seçimlere varabiliriz.

Zor zamanlarda yapılacak ilk şey temel fizyolojik ve günlük ihtiyaçlarımızı karşılamaya öncelik vermektir. Ve sonra en önemlisi içsel dengeyi ve huzuru sağlamak.

Böyle zamanlarda iç dengeyi ve huzuru mu korumak daha da elzem hale geliyor. Peki nasıl olacak da bunu sağlayacağız? Zor Zamanlarda İç Huzur ve Dengeli Yaşam İçin Pratik Öneriler:

DUYGUNUZU BİLİN VE KABUL EDİN

Duygularımızın farkında ve onlarla başışık olmanız bu dönemi atlatmada en büyük desteğiniz olacaktır. Duygularınıza hiç vermediğiniz kadar kulak verin ve onlardan kaçınmayın. Duygularımızdan bir şeyler öğrenme fırsatını kaçırmayın.

Duygularınızı nötrleştirmek için yapılabilecek bazı şeyler vardır. Örneğin gözlerinizi kapatıp, bedeninizde oluşan tüm tepkilere kulak vermek için, bedensel tepkilerinizi sadece dikkatle izleyin. Tamamen yargısız bir şekilde dışarıdan biri gözlemliyormuş gibi, hiç bir duygunuzu yargılamadan ve 10-15 dakika boyunca ara vermeden bedeninizin tepkilerini izleyin. Duygularınızın devindiğini ve değiştiğini deneyimleyeceksiniz.

RUH HALİMİZ DURUSUMUZA YANSIR

Şöyle bir düşününün, üzgün, öfkeli, ümitsiz ya da yastayken vücudunuzun nasıl durur? Ruh halimizin beden duruşuna yansıdığını hepimiz biliyoruz. O halde şunda da netleşebiliriz. Beden duruşunuzun da ruh haliniz üzerinde etkisi vardır. Suratınız asık, omuzlarımız düştük, beliniz öne eğik durumdayken hissettiklerimize bakın ve o anda gülümsemeyi, omuzlarınızı dikleştirme seçtiğinizde ruh haliniz değişir. Bununla ilgili yapılan bir çalışmada denekler hastaneye kapatılıyor. 2 hafta boyunca dimdik durup, gülümsemeye zorlanıyorlar.

SONUÇU NE OLUYOR DERSİNİZ?

Depresyonda olanların çoğunun depresyondan çıktığı gözlemleniyor. Ve depresyonun aslında bir tür duruş

NEFES ALIN. NEFES CANDIR

Öncelikle hepimizin yaşam kaynağı nefestir ve yaşanan travmatik olaylarda ilk olarak nefes alış-verişiniz etkilenir. Zihninizden her gün yaklaşık 60 bin düşünce geçtiğini biliyor muydunuz? Düşüncelerinizin kalitesini aldığınız nefesler belirler. Aldığınız nefes nasıl yaşadığınızda gösteresidir. Yoğun duygular yaşandığında, korkup, endişelenip, öfkelendiğimizde normal nefes alış verişimizden de farklı olarak nefesimizi tutuyoruz. Bu nedenle içsel denge ve huzuru sağlamak söz konusu olduğunda nefesinize daha da özen göstermeniz ve doğru nefesle sakinleşmeniz ve dengeye gelmeniz kolaylaşır.

Endişe veya stresin yükseldiğini hissettiğiniz anlarda yavaş ve derin nefesler alın. Nefese odaklanmak beyne "rahatla" sinyali verir. Rahatlayamadığınızda ya da sakinliğinizi kaybettiğinizde beyniniz en ilkel kısmı devreye girer ve çok kısıtlı tepkiler vermenizi sağlar. Ya savaşa, ya kaç ya da don tepkilerinden başka seçenek düşünemezsiniz. O yüzden rahatladığınızda, zihninizin gelecekle ilgili korkuları üretmesine izin vermemiş olursunuz.

bozukluğu olduğu sonucunu elde ediyorlar.

Depresyonun tek başına duruştan kaynaklandığını elbette söyleyemeyiz. Ancak beden hareketleri ve duruşuna dair alışkanlıklarımız depresyonu ve bir takım olumsuz duyguların yaşanmasını da etkilediği kesindir. Değişik duygu durumları içinde bedenimizin nasıl durduğunu fark edin ve duruşunuzu değiştirdiğinizde duygunuzun değişimini gözlemleyin.

PAYLAŞIN

Sevdiğiniz insanlarla zaman geçirin. Aile bireyleri, arkadaşlar ve diğer güvendiğiniz destek kaynaklarımızla bir arada ve bağlanmada olmaya özen gösterin. Kurduğunuz güvenli ve sevgi dolu bağa yaslanın. Yaşadığınız olayların yarattığı duygular fark edin ve içinde tutunmayıp sevdiklerinizle paylaşın. Bu da duygularınızın devinimine katkı sağlayacaktır. Zorluklarla başa çıkmada duygusal paylaşım, konuşmak kolaylaştırıcıdır.

YEDİĞİNİZ, İÇTİĞİNİZ VE YAPTIKLARINIZA ÖZEN GÖSTERİN

Bu süreçte beden, zihin, ruh ve kalp

bütünlüğünüzü korumanız yaşadıklarınız için dengeyi kolaylaştırır. Yediğini içtiğini şeylere dikkat edin. Alkol ve madde kullanımından uzak durmaya çalışın. Bedeninizi gevşetmek için egzersiz ve meditasyon yapın. Uykunuza özen gösterin. Başka alternatifler bulabilirsiniz. Mesela ben toprakla uğraşmak, bir şeyler ekip biçmeyi seviyorum. Ayrıca sevdiğim beni rahatlatan yazarların kitaplarını okumak ve yazmakla iyi geliyor. Yoga, meditasyon, masaj, spor, pilates, yürüyüş, resim yapmak, müzik dinlemek gibi sakinleştirici, size iyi gelecek aktiviteleri bulun.

MEDYA/SOSYAL MEDYA KULLANIMINI AZALTIN

Her türlü medya ve sosyal medya kullanımını kısıtlamakta fayda var. Sürekli paylaşılan rahatsız edici görüntüler bakanın sizi olumlu etkilemesi mümkün mü? Ben şahsen bazı görüntüleri seyrederken sanki kendim yaşıyormuşum gibi etkileniyorum. Çoğu zaman uykuya dalmam zorlaşıyor. Benzer etkileri yaşadığınıza eminim. Özellikle uyumadan önce herhangi bir

haber okumaktan ya da seyretmekten uzak durun.

ÖZELLİKLE COÇUKLAR ETİFAATYAKN KONUSMAYIN

Biz yetişkinler bu kadar etkileni-yorken çocukların ne kadar etkilenebileceğini lütfen her an aklınızda tutun ve çocukların yanında bu konuları konuşmayın.

GÖNÜLLÜ OLUN

Yardım etmek, sosyal projelerde görev almak ruhunuza iyi gelir. Olumlu davranışlar hem olumlu duygular oluşturur hem de sürekli kayıyet edip sizi hiçbir şey yapmama halinden çıkararak, çaresizlik duygusuyla daha iyi baş edebilmenize yardımcı olur. Yapabileceğiniz iyiliklerin boyutu ve sınırı sizin elinizde. Dilediğiniz gibi kullanın.

FARKLI BAKIŞ AÇILARINDAN BAKIN

Herkesin yaşadıklarına, olup bitenlere doğal olarak kendi bakış açısı var. Böyle zamanlarda başka bakış açılarından da olayı görmek çok faydalı olabilir. Sevdiğimiz, güvendiğimiz, değer verdiğimiz diğer insanların gözleri ile olaylara bakmak bize farklı bakış açıları kazandırabilir. Ayrıca bizimle aynı fikirde olmayan, tamamen karşı görüşümüzde olan insanların bakış açılarından görmeye de açık olmak hayatımıza esneklik getirecektir. Başkasının ayakta kalabilmesi için yürümediğimiz süreçte onları anlayabilmemiz ve sakinleşebilmemiz çok zorlaşır. Hemfikir olmamız gerekmez ancak anlamak kabulü ve kabul etmek de yeni çözümler üretmek için enerji kazanmamıza katkı sağlar.

KORKU KORKUNUN BESİNİDİR

Bunların haricinde uyguladığınız size ait yöntemler de olabilir, ne güzel o yöntemleri uygulamaya devam edin. Önemli olan sürekli olanları düşünmeden, üstümüze düşen sorumlulukları yerine getirerek korku dalgalımsın devam ettirmesini durdurmak. Korku korkunun besinidir. Şöyle bir düşünün lütfen; kalıplaşmış, otomatik viteste yaptığımız davranışlar, uyguladıklarımız işe yarıyor ve güvende hissetmeye dahil bir çok ihtiyacımızı karşılıyor mu? Cevap hayırsız; neyi beslemeye ve büyütme istiyoruz onu seçin. Bilinçli seçimler çok daha etkili, hem size hem de etrafımızdakilerle olumlu sonuçlar getirecek olan seçenekleri bulmanız mümkün. Hatırlatın, seçimleriniz hayatınız olur. Her güne doyarsınız "Merhaba" diyecek uyanmanız dileğiyle.

Emel HOCA

+ARTI
YAŞAM



bütünlüğünüzü korumanız yaşadıklarınız için dengeyi kolaylaştırır. Yediğini içtiğini şeylere dikkat edin. Alkol ve madde kullanımından uzak durmaya çalışın. Bedeninizi gevşetmek için egzersiz ve meditasyon yapın. Uykunuza özen gösterin. Başka alternatifler bulabilirsiniz. Mesela ben toprakla uğraşmak, bir şeyler ekip biçmeyi seviyorum. Ayrıca sevdiğim beni rahatlatan yazarların kitaplarını okumak ve yazmakla iyi geliyor. Yoga, meditasyon, masaj, spor, pilates, yürüyüş, resim yapmak, müzik dinlemek gibi sakinleştirici, size iyi gelecek aktiviteleri bulun.

MEDYA/SOSYAL MEDYA KULLANIMINI AZALTIN

Her türlü medya ve sosyal medya kullanımını kısıtlamakta fayda var. Sürekli paylaşılan rahatsız edici görüntüler bakanın sizi olumlu etkilemesi mümkün mü? Ben şahsen bazı görüntüleri seyrederken sanki kendim yaşıyormuşum gibi etkileniyorum. Çoğu zaman uykuya dalmam zorlaşıyor. Benzer etkileri yaşadığınıza eminim. Özellikle uyumadan önce herhangi bir

Duygulan önemli enerji, motivasyon, uyum kaynağı ve etkilene aramızdır.

Duygularımızın rehberliğinden faydalanarak; daha sakin, mantıklı, akıllı ve duygusal zekâmızı da en uygun biçimde kullanmamızı sağlayacak seçimlere varabiliriz.

Herkesin yaşadıklarına, olup bitenlere doğal olarak kendi bakış açısı var. Böyle zamanlarda başka bakış açılarından da olayı görmek çok faydalı olabilir. Sevdiğimiz, güvendiğimiz, değer verdiğimiz diğer insanların gözleri ile olaylara bakmak bize farklı bakış açıları kazandırabilir. Ayrıca bizimle aynı fikirde olmayan, tamamen karşı görüşümüzde olan insanların bakış açılarından görmeye de açık olmak hayatımıza esneklik getirecektir. Başkasının ayakta kalabilmesi için yürümediğimiz süreçte onları anlayabilmemiz ve sakinleşebilmemiz çok zorlaşır. Hemfikir olmamız gerekmez ancak anlamak kabulü ve kabul etmek de yeni çözümler üretmek için enerji kazanmamıza katkı sağlar.

KORKU KORKUNUN BESİNİDİR

Bunların haricinde uyguladığınız size ait yöntemler de olabilir, ne güzel o yöntemleri uygulamaya devam edin. Önemli olan sürekli olanları düşünmeden, üstümüze düşen sorumlulukları yerine getirerek korku dalgalımsın devam ettirmesini durdurmak. Korku korkunun besinidir. Şöyle bir düşünün lütfen; kalıplaşmış, otomatik viteste yaptığımız davranışlar, uyguladıklarımız işe yarıyor ve güvende hissetmeye dahil bir çok ihtiyacımızı karşılıyor mu? Cevap hayırsız; neyi beslemeye ve büyütme istiyoruz onu seçin. Bilinçli seçimler çok daha etkili, hem size hem de etrafımızdakilerle olumlu sonuçlar getirecek olan seçenekleri bulmanız mümkün. Hatırlatın, seçimleriniz hayatınız olur. Her güne doyarsınız "Merhaba" diyecek uyanmanız dileğiyle.



TEMAS KURUN & SARILIN

Hepimizin en temel ihtiyacı temastır. Ve sarılmak en güzel temas yollarından biridir. Ünlü psikolog Virginia Satir bir insanın hayatta kalabilmesi için günde en az dört teması, büyüyip gelişebilmesi içinse on iki teması ihtiyacı olduğunu söyler. Sarılmayı en az on saniye sarılarak kalın. Sırtı patlatmak, sıvazlamak da serbest. Hem sarıldığınız kişiye hem de size iyi geleceğini göreceksiniz.

YeniBirlik

23 TEMMUZ 2016 CUMARTESİ YIL: 1 SAYI: 132

FORUM BASIN YAYIN TİCARET A.Ş. ADINA

İMTİYAZ SAHİBİ

AVNİ ÖZGÜREL

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

OKAN SARIKAYA

YAYIN DANIŞMANI PERTEV ATASAY	S.YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ HÜSEYİN YILMAZCAN
MEDYA GENEL MÜDÜRÜ ELİF EREN ÖVÜDÜR	HABER MÜDÜRÜ MUSTAFA YAŞAR
REKLAM MÜDÜRÜ TUĞÇE SARIGÜL Tel: 0212 212 10 00 Faks: 0212 212 18 92	EKONOMİ YILDIRAY GÖKKAYA MAGAZİN SINAN TOSUN SPOR HAMZA GEZMİŞ KÜLTÜR-SANAT SEMA SEZEN OTOMOTİV AHMET CELİK SAĞLIK ESRA KAZANCIBASI ÖZTEKİN
Zeon Medya Prodüksiyon ve Reklam Hizmetleri Ltd.Şti. Prof. Nurettin Mazhar Öktem Sok. Mega Medya Center No: 6/B 34381 Şişli/İstanbul	TEKNOLOJİ ERŞİN AKMAN
İDARİ GENEL MÜDÜR ÖZGÜR YİTER	

YAYIN YÖNETMENİ
YÖNETİM YERİ
Abbaspaşa Mah. Yıldız Cad. No:49/3 Tevlikpaşa Konağı 34353 Beşiktaş/İstanbul
TEL: 0212 258 47 02
bilgi@yenibirlikgazetesi.com

YENİBİRLİK, basın meslek ilkelerine uymaya söz vermiştir. Yenibirlik Gazetesi ve eklerinde yayımlanan yazı, haber ve fotoğrafların her türlü telif hakkı Forum Basın Yayın Ticaret A.Ş.'ne aittir. İzin alınmadan kaynak gösterilerek dahi kütübesi edilemez.

DAĞITIM: Türkiye'de yaygın olarak dağıtılmaktadır. Twitter.com/gazetebirlik



DEHŞETİN İZLERİ

15 Temmuz gecesi başarısızlıkla sonuçlanan darbe girişiminde, en büyük zarar ve tahribatı gören kurumlardan birisi de Meclis oldu.

Darbe girişiminin duyulmasının ardından başta TBMM Başkanı İsmail Kahraman olmak üzere, bazı bakanlar, milletvekilleri ile Meclis personeli Meclis'e geldi. TBMM Genel Kurulunda bir araya gelen Kahraman ve milletvekilleri, darbeyi kınayan konuşmalar yaptı. Tam bu sırada TBMM kampüsüne bombalar yağmaya başladı. Öğrendiğimize göre, güvenlik kuvvetleri hemen Meclis'te bulunan Kahraman, bakanlar ve milletvekilleriyle sığınmağı indirdi. Kahraman ve beraberindekiler geceyi sığınakta geçirdi, tehlikeli durumun geçtiğinin bildirilmesinden sonra, sabah saatlerinde sığıntıdan çıkarak tekrar Genel Kurul Salonuna geçti.

Tahribat inanılmaz

Önceki gün ziyaret ettiğimiz TBMM'de manzara inanılmaz. Meclis ana binası, yeni halkla ilişkiler binası ile ziyaretçi binası, uçak ve helikopterlerden atılan bombalar ve kurşunlar nedeniyle çok büyük tahribat görmüş. Haberlerden göre, Meclis kampüsü içerisinde duyulan 15'in üzerinde patlama sesinden 10'unu, binalara ve bahçeye

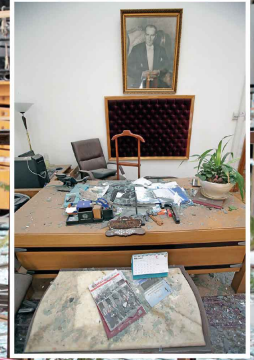
isabet eden bombalar oluşturdu. Bu bombalardan ilki Dikmen Kapsı girişinin sağ tarafındaki bahçeye düşüyor ve yaklaşık 2 metrelik çukur oluşturuyor. Buraya atılan bomba, çevredeki ağaçların devrilmesine, bu ağaçlar da çevreye park eden araçlarda zarara neden oluyor.

İkinci bomba Başbakanlık makamının bulunduğu bölüme geliyor. TBMM ana binaya en büyük zararı veren bu bomba. Bomba, Başbakan makam odası, sekreterya bölümü, koridor, buradan basın tarafına geçen bölüme dış kuliste iç bahçeye çok büyük zarar veriyor. Atılan bombanın etkisi o kadar şiddetli ki bir beton kolonun sadece demirleri kalıyor.

Üçüncü bomba, CHP ve MHP Gruplarının bulunduğu bölüme düşüyor. Tavanın delinmesine neden olan bu bomba, CHP Genel Başkanı Kemal Kılıçdaroğlu'nun makam odasının kapısının camlarının kırılmasına neden oluyor. Bomba, bu katta yer alan bütün camların kırılmasına, pencere pervazlarının zarar görmesine ve CHP Grup Yürütme Toplantı Salonunu, yandaki odayla ayrılan kartonpiyerlerde zarar oluşturdu.



FOTOĞRAFLAR: ŞAFAK GÜVEN



Helikopterlerden kampüsü taradılar

Darbecilerin kullandığı helikopterler de yeni halkla ilişkiler binası ve ziyaretçi binası üzerinden kampüs üzerine alçaklar, her iki binayı ve ana binayı tanyor. Helikopterden atılan bir kurşun, Araştırma Komisyonlarının toplantılarını yaptığı salondan içeri girdi ve TBMM KİT Komisyonu Başkanı Fatih Şahin'in makam odasından çıkarak karşıdaki duvara isabet ediyor.

TBMM Plan ve Bütçe Komisyonu toplantı

salonu da ana bina da zarar gören yerlerden birisi. Sonradan tadilatı yapılarak genişletilen salonda, tavanda çok büyük zarar meydana geldi, kırılan cam parçaları salonun her yerine dağıldı.

TBMM Başkanı İsmail Kahraman'ın, TBMM Genel Sekreteri İrfan Neziroğlu'na verdiği, "Meclis'teki tahribat izleri silinmesin, kalsın, büyük çaplı temizlik yapmayın, herhangi bir tamirat sürecine girişmeyin, sadece yerdeki cam kırıklarını temizleyin,

düşme tehlikesi olan yerleri sabitleyin" talimatından sonra, zarar gören ana bina, yeni halkla ilişkiler binası ile ziyaretçi binasında hafta sonu başlayan temizlik devam ediyor. Cam kırıkları toplanıyor ve küçük çaplı tamir yapılıyor.

Gerçekten içi acıtan manzaralar gördüklerimiz. 11. Cumhurbaşkanı Abdullah Gül'ün ifade ettiği gibi, "Her şey aklımıza gelir di TBMM'nin bombalanacağı hiç aklı gelmezdi doğrusu...



Yazarımız Serpin Alparslan, Enerji ve Tabii Kaynaklar eski Bakanı Taner Yıldız ile Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde.



Kıdemli 'Melekler' Rio Olimpiyatları'nda

Magazin



Açılış törenini Gisele Bündchen'in sunacağı Rio Olimpiyatları'nda, Victoria's Secret melekleri Adriana Lima ve Alessandra Ambrosio da yer alacak.

5-21 Ağustos tarihleri arasında devam edecek olan Rio Olimpiyatları'na Victoria's Secret'ın güzel modelleri eşlik edecek.

Victoria's Secret'ın en kıdemli 3 melek olan Gisele Bündchen, Adriana Lima ve Alessandra Ambrosio'nun Brezilyalı

olması üzerine, açılış törenini Gisele Bündchen yaparken, olimpiyatlarda, Adriana Lima ve Alessandra Ambrosio da Amerika'nın NBC televizyonu için muhabirlik yapacak. Olimpiyatlar için oldukça heyecanlı olan Adriana Lima şöyle konuştu: Brezilyalıları spora karşı oldukça tutuklu; spor bizim kanımızda var. Böylesine büyük bir etkinlikte ülkemiz ev sahipliği yaptığı için çok gururluyuz. Böylelikle tüm dünya bizim kültürümüzü deneyimleme şansına sahip olacak.



Konserler ertelendi

İstanbul'da yapılması planlanan yerli ve yabancı bazı konserler iptal olmuştur. Bugün İKSV tarafından yapılan açıklamada bazı konserlerin mekan bazılarının ise tarihleri değiştirildi. Bu yapılması planlanan Joss Stone konseri Küçük Çiftlik Park'ta yapılacağı duyurulmuş Joss Stone konseri, Zorlu PSM Ana Tiyatro'da alındı. İşte İKSV Medya İlişkileri tarafından yapılan açıklama: 23 Temmuz Cumartesi akşamı Küçük Çiftlik Park'ta yapılacağı duyurulmuş Joss Stone konseri, Saat 19.30'da Grup Ses Beats'in DJ setiyle başlayacak gece saat 21.00'de Joss Stone'un konseriyle devam edecek.

DOLAR
3,0653
%-0,12EURO
3,3635
%-0,68ALTIN
130,35
%-0,74BORSA
71,738
%0,20

Maliye Bakanı Ağbal'dan yapılandırma açıklaması

"Vatandaşımızın, 30 Haziran 2016 tarihinden önceki dönemlere ait bir vergi, prim, gümrük vergisi borcu varsa, ekim sonuna kadar vergi dairesine, sosyal güvenlik kurumunun dairelerine müracaat edecek, vergi borçları için kasım, prim borçları için de aralık itibaren bu borçlarını ister taksitle, isterse peşin ödeyebilecek"

Maliye Bakanı Naci Ağbal, 30 Haziran 2016 tarihinden önceki dönemlere ait vergi, prim, gümrük vergisi borcu olan vatandaşların ekim sonuna kadar müracaat edebileceğini belirterek, "Vatandaşlarımız bu borçlarını, vergi borçları için kasım, prim borçları için de aralık ayından itibaren ister taksitle, isterse peşin ödeyebilecek" dedi.

Ağbal, Bloomberg HT'de katıldığı programda gündeme ilişkin değerlendirmelerde bulundu.

Darbe girişiminden ardından reformlarda bir aksama olup olmayacağını sorulması üzerine Ağbal, kesinlikle bu konuda bir aksamam söz konusu olmadığını, darbe girişimi öncesi başlatılan çalışmalara daha fazla cesaretle ve gayret göstererek devam ettiklerini söyledi.

Vergi, prim ve gümrük vergisi borçlarının yeniden yapılandırılmasına yönelik çalışma hakkında da bilgi veren Ağbal, genel anlamda yaklaşık 13 milyon vatandaşın bu düzenlemeye doğrudan doğruya yararlanabileceğini söyledi. Ağbal, "İnşallah bugün bu düzenlemeyi içeren kanun teklifi Meclis Başkanlığına veriliyor. Tahmin ediyorum, salı günü Plan ve Bütçe Komisyonunda görüşmelerle başlıyoruz. İnanıyorum ki muhalefet partilerimizin de desteğiyle süratli bir şekilde komisyondan geçecek, ondan sonra Genel Kurul'da da yine süratle görüşülerek, yasalacak" dedi.

Söz konusu düzenleme çıktıktan sonra vatandaşların ekim sonuna kadar müracaat

etme hakkına sahip olacağını anlatan Ağbal, "Vatandaşlarımızın, 30 Haziran 2016 tarihinden önceki dönemlere ait bir vergi, prim, gümrük vergisi borcu varsa, ekim sonuna kadar vergi dairesine, sosyal güvenlik kurumunun dairelerine müracaat edecek, vergi borçları için kasım, prim borçları için de aralık ayından itibaren 36 aya kadar varam taksitler dahilinde, isterse peşin bu borçlarını ödeyebilecek" şeklinde konuştu.

Bu yeniden yapılandırmada peşin ödemeyi özellikle teşvik ettiklerini vurgulayan Ağbal, taksit seçeneklerinin de 6, 9, 12 ve 18 ay şeklinde olduğunu, her taksitin 2 ayda bir ödenecek olması nedeniyle vatandaşların 12 ile 36 ay arası dönemde bu borçlarını ödeme imkânına kavuşacağını bildirdi.

Ağbal, düzenlemenin en önemli yönlerinden birinin, matrah artırım

olduğunu belirterek, şöyle devam etti: "2011-2015 dönemlerinde İster Gelir Vergisi, Kurumlar Vergisi, İster KDV, Gelir Stopaj Vergisi olsun, gelir ve kurumlar vergisi mükelleflerine diyoruz ki 'kendini beyan ettiğiniz tutarları belli nispetlerde artırabilirsiniz, zarar beyan etmişseniz, asgari tutarlarda bir beyanda bulunmanız istiyoruz. Onların üzerinden belli bir tutarda vergi öderseniz geçmiş 5 yıla ilişkin olarak artık bir vergi kayıtlarınızı incelemeyeceğiz.' Böylelikle vatandaşın geçmişine yönelik herhangi bir cezalandırma duyulmayacağı bir döneme geçiyoruz."

Bunun sadece gelir ve kurumlar vergisi mükelleflerinden defter tutanlarla sınırlı olmadığını işaret eden Ağbal, basit usul mükelleflerinin, kira ve ücret geliri, menkul sermaye iradı, değer artışı kazancı elde edenlerin düzenlemeye yararlanabileceğini söyledi.

Ağbal, itihafatı vergi ve prim alacaklarının da yeniden yapılandırıldığını, vatandaşın rahatlatılan bir düzenleme yapıldığını anlattı.



Maliye Bakanı Naci Ağbal

"Varlık Barışının büyük rahbet göreceğine inanıyorum"

Ağbal, Varlık Barışının yurt içindeki varlıkları da kapsayacak şekilde genişletilmesine değinirken de "Varlık Barışının ben gerek yurtdışındaki varlıkların Türkiye'ye getirilmesi bakımından, gerekse yurt içi varlıkların işletme kayıtlarına alınması bakımından büyük bir rahbet göreceğine inanıyorum. Çünkü her bakımdan vatandaşın ne dilerse parasıyla ilgili, yatırım amacıyla ilgili istediğini yapabilecek ve hiçbir vergi ödemeyecek" şeklinde konuştu.

Vatandaş ekonomiyi ilgilile verilen tüm sözleri yerine getireceklerini vurgulayan Ağbal, şunları kaydetti:

"Bugün Türkiye'de hukukun bir olağanüstü hal (OHAL) var, ama biz hep söylüyoruz OHAL'i biz devlete getirdik, vatandaşın hesap vermesini istiyoruz. OHAL döneminde uygulanabilecek birtakım düzenlemeler var, ama en hassas olduğumuz şey, ne düzenleme yaparsak yapalım, vatandaşımızın normal hayatını etkileyecek hiçbir düzenlemenin yapılmaması asla misade etmeyeceğiz. Ne ekonomide ne günlük hayatta vatandaşımızın hayatını kısıtlayacak, yapmış olduğu işleri yapmaktan alıkoymasın hiçbir düzenlemeye meydan veremeyeceğiz. Tam tersine yapacağımız düzenleme sadece milletin adalete geçeceğine kast eden terör örgütünü ve bunun mensuplarının yargı önünde hesap vermesini sağlayacak ve yuvalandıkları yerlerde bannamamalarına neden olacak düzenlemeler yapacak olacak."

Kredi derecelendirme kuruluşlarının değerlendirmeleri "önyargılı ve haksız"

Bakan Ağbal, uluslararası kredi derecelendirme kuruluşlarının değerlendirmelerine ilişkin olarak da "Özellikle birtakım derecelendirme kuruluşlarının çok acele bir şekilde Türkiye ekonomisinin temelleri bu kadar sağlamken, temel parametreleri bu kadar

güçlüyken, olay bu kadar sıcakken ve hükümet olarak ortaya koyduğumuz tavır ortadayken, Türkiye ile ilgili yaptığı değerlendirmeleri son derece önyargılı ve haksız buluyorum" dedi. Ağbal, yaşanan olaylar sonucu bu şekilde hedefinden bir sapma olup olmayacağını

sorulmasına karşılık da Türkiye'nin bugünkü kamu maliyesinde ortaya koyduğu performansın herkesin örnek gösterdiği bir performans olduğunu söyledi. Ağbal, 2016 yılında öngörülen bütçe açığının milli gelire oranının yüzde 1 civarında olduğunu, 2017-2018 için de yüzde

1'in altına düşmesini beklediğini belirterek, "Bu olayları süratle atlatacağız, süratle normalleştirileceğiz ve 2017 bütçesini gerçekleştireceğiz, inşallah Orta Vadeli Program (OVP) hedeflerimize uygun bir şekilde parlamentoya sunacağız" diye konuştu.

Türkiye 'yatırım yapılabilir' notlarını korur

Türkiye ekonomisini uzun yıllardır yakından takip eden Nomura Orta ve Doğu Avrupa, Orta Doğu ve Afrika Bölgesi (EMEA) Stratejisti Timothy Ash, Standard & Poor's'un (S&P) Türkiye'nin "BB+" olan notunu "BB" ye düşürmesi ve görünümünün negatif olarak değerlendirilmesi kararının "ilginç" olduğunu belirterek, "Çünkü Türkiye'ye karşı temkinli ve negatifler" dedi.

Timothy Ash, Fitch ve Moody's'in ise değerlendirmelerinde kurumsal gücün ziyade daha objektif ölçütlerle ağırlık verdiğini bildirdi. Ash, uluslararası medyada Türkiye'deki darbe girişiminin "şaşırtıcı" şekilde yanlış resmedildiğini ifade ederek, "Uluslararası haber kanallarının olanları sanki seküler kesim ve AK Parti arasında bir savaş gibi resmetmesine şaşırırım. Halbuki Başbakan Binali Yıldırım, ana muhalefet partisi CHP ve MHP'ye bu süreçte tekkürlerini ilettiler. Uluslararası medyadaki algı ise farklı şekillendi. Sanki seküler elitler AK Parti karşındaymış gibi eskil bir baskınla kullanıldı. Fakat durum böyle değil" şeklinde konuştu.

Darbe girişiminden ardından piyasasın değerlendirilebileceği bazı pozitif gelişmelerin olduğunu işaret eden Ash, "Evet, darbe girişimi oldu ama başarısız oldu. Kontrol yeniden tesis edildi. Üstelik seküler yapının bu girişimin arkasında yer alması da pozitif bir faktör. Halkın tamamı bu antidemokratik



Nomura Orta ve Doğu Avrupa, Orta Doğu ve Afrika Bölgesi (EMEA) Stratejisti Timothy Ash

girişimin karşısında durdu, sokaklara çıktı" ifadelerini kullandı.

"S&P, TÜRKİYE'YE KARŞI NEGATİF"

Ash, uluslararası derecelendirme kuruluşlarının Türkiye'ye dair açıklamalarını

değerlendirenken, Moody's'in ülke kredi notunu izlemeye almasından notun kesinlikle düşeceği anlamına gelmediğini vurguladı. Ash, "Moody's'in açıklamaları anlaşılabilir. Bu girişim oldukça büyük bir olay ve bu yüzden de kredi notunu izlemeye aldılar. Fakat not hala yatırım yapılabilir seviyede tutuluyor" diye konuştu. S&P'nin ise Türkiye'nin notunu indirerek görünümünü değiştirmesini anlamakta zorlandığını belirten Ash,

"S&P'nin karar ilginç. Çünkü Türkiye'ye karşı temkinli ve negatifler. Zaten kredi notunu çöp seviyesinde tutuyorlardı" dedi.

■ LONDRA- Gökhan Kurtaran

ETİYOPYA, CİBUTİ VE ÇİN 4 MİLYAR DOLARLIK GAZ PROJESİNE BAŞLIYOR

Etiyopya, Cibuti ve Çin ortaklığıyla hayata geçirilmesi beklenen 4 milyar dolarlık doğalgaz projesinin çok yakında başlayacağı bildirildi.

Etiyopya Dışişleri Bakanı Tedros Adhanom, Etiyopya ve Cibuti ülkeleri arasında gerçekleştirilen bakanlar düzeyindeki ortak komite toplantısında proje hakkında bilgi verdi.

Toplantıda konuşan Adhanom, projenin Etiyopya ve Cibuti arasında bir parçası olduğunu söyledi. Tren hattı, otokoy ve enerji ağı projelerinin öneminde değinen Adhanom, bu projeye iki ülke arasında ekonomik entegrasyon sürecinin daha iyi ilerleye götürüleceğini söyledi.

Cibuti Dışişleri Bakanı Mahmud Ali Yusuf ise projenin gerçekleştirilmesi için büyük bir zorlukla yüz yüze kalacaklarını belirtilen toplantıların entegrasyon gündeminde daha ileriye taşınması hedeflendiğini belirtti.

Proje, Cibuti ve Etiyopya arasında inşa edilecek bir doğalgaz boru hattı, sıvılaştırma tesisi ve Cibuti'nin Damerjog bölgesinde inşa edilecek bir ihracat terminalinden oluşuyor.

Her yıl 12 milyar metreküp doğalgaz taşıyacak olan proje, 700 kilometrelik bir boru hattına sahip olacak. Proje sayesinde Etiyopya her yıl Çin'e 10 milyon metreküp LNG (sıvılaştırılmış doğalgaz) ihrac edecek.

Üç yıl içinde bitirilmesi planlanan projeyi Çinli firma POLY-GCL Petroleum Group üstlenecek.



Bu hafta Borsa kaybettirdi, altın ve döviz kazandırdı

Fetullahçı Terör Örgütü'nün (FETÖ) darbe girişimi sonrası haftalık bazda Borsa İstanbul'da işlem gören hisse senetleri ortalama yüzde 13,39 değer kaybederken, dolar yüzde 5,71 değer kazandı.

BIST 100 endeksi, hafta içinde en yüksek 81.110,29, en düşük ise 70.426,16 puan gördükten

sonra haftayı, önceki hafta kapanışına göre yüzde 13,39'luk düşüşle 71.738,43 puanından tamamladı.

Kapalçarşı'da işlem gören 24 ayar külçe altının gram satış fiyatı bu hafta yüzde 5,13 artarak 129 liraya, Cumhuriyet altının satış fiyatı da yüzde 5,12 artışla 863,00 liraya yükseldi. Geçen hafta sonu 202 lira olan çeyrek altının satış fiyatı ise 212 liraya çıktı.

Bu hafta avro yüzde 5,05 değer kazanarak 3,3670 liraya, dolar ise yüzde 5,71'lik artışla 3,0570 liraya yükseldi. Bu hafta, bireysel emeklilik fonları yüzde 2,65, yatırım fonları yüzde 0,36 değer kaybetti. Kategorilerine göre bakıldığında ise yatırım fonları içinde en fazla kazandıran yüzde 5,77 ile kıymetli madenler fonları oldu.

Borsa İstanbul Tahvil ve Bono Piyasası'nda, ağırlıklı ortalamalara göre çeşitli vadelerdeki bono ve tahvillerin haftalık net getirileri ise yüzde 0,15 ile yüzde 0,24 arasında gerçekleşti.

Bank Asya'nın bankacılık izni kaldırıldı

Bankacılık Düzenleme ve Denetleme Kurulu (BDDK), Bank Asya'nın faaliyet izninin kaldırılmasına karar verdi. Bank Asya tarafından Kamuyu Aydınlatma Platformu'nda (KAP) yapılan açıklamada, BDDK'nın 22 Temmuz 2016 tarihli Kararı gereğince; 5411 sayılı Bankacılık Kanunu'nun 107'inci maddesinin son fıkrası çerçevesinde, Bank Asya'nın faaliyet izninin kaldırılmasına karar verildiği bildirildi.

TCMB yeni iletişim politikasını duyurdu

Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası (TCMB), iletişim uygulamalarına ilişkin açıklamalarda bulundu. Yatırımcılarla ve analistlerle teknik içerikli görüşmeler yapılmaya başlanacağı belirtilen açıklamada, "Yurt dışındaki finans merkezlerinde yatırımcılarla düzenli toplantılar gerçekleştirilecektir. Sanayi-ticaret odaları ve diğer reel sektör temsilcileriyle görüş alışverişine imkan tanıyacak toplantılar düzenlenecektir." bilgisine yer verildi. Açıklamada, şunlar kaydedildi: "Basın yayın kuruluşlarının temsilcileri ve ekonomi medyasıyla de dönemsel toplantılar gerçekleştirilecektir. Banka ekonomistleri ile halihazırda yapılan aylık toplantılar, yeni uygulamalar sonrasında azalan ihtiyaca bağlı olarak gerekli görüldüğünde düzenlenecektir. Enflasyon Raporu bilgilendirme toplantıları ve diğer iletişim uygulamaları mevcut haliyle devam edecektir. Uygulama esasları ilgililerle ayrıca paylaşılacaktır."

Ordu'da fındık hasat zamanı belirlendi

Ordu'da 2016 ürünü fındığın hasadının 2 Ağustos'ta başlaması kararlaştırıldı. Gıda, Tarım ve Hayvancılık İl Müdürlüğünden yapılan yazılı açıklamada, 2016 yılı mahsulü fındık hasatı ve ihracat tarihlerinin, Ordu Vali Yardımcısı Mehmet Erhan Türkler başkanlığında, Ekonomi Bakanlığı Doğu Karadeniz Bölge Müdürlüğü, İl Gıda Tarım ve Hayvancılık İl Müdürlüğü, Ürün Denetimleri Ordu Grup Başkanlığı, Fındık Araştırma Enstitüsü Müdürlüğü, Ordu Ticaret Borsası Başkanlığı, Karadeniz İhracatçı Birlikleri Genel Sekreterliği, FİSKOBİRLİK Genel Müdürlüğü ve Altınordu Ziraat Odası Başkanlığı temsilcilerinden oluşan komisyon tarafından belirlendiği ifade edildi. Açıklamada, fındık hasadına sahil kesiminde 2 Ağustos, orta kesimde 8 Ağustos ve yüksek kesimde 15 Ağustos'tan itibaren başlanmasının kararlaştırıldığı ifade edildi.

Fındığın pazara inişinin de 9 Ağustos'tan itibaren gerçekleştirileceği bildirildi.

İkinci el konut satışları ise haziranda 2015'in aynı ayına göre yüzde 44 azalışla 56 bin 833 olarak gerçekleşti. İkinci el konut satışlarında da İstanbul 10 bin 526 konut satış ve yüzde 18,5 pay ile ilk sıraya yerleşti. İstanbul'daki toplam konut satışları içinde ikinci sırayı yüzde 11,6 pay ile İstanbul aldı. Ankara 6 bin 957, İzmir de 4 bin 149 konut ikinci el konut satıldı. Yabancılar bin 543 konut aldı. Geçen yılın aynı ayına göre yüzde 31,6 azalan yabancılar konut satışında, ilk sırayı 507 satışla İstanbul aldı. İstanbul'u 381 satışla Antalya, 97 satışla Samsun, 84 satışla Aydın, 80 satışla Bursa ve 58 satışla Muğla izledi. Geçen ay trafik vatandaşların Türkiye'den 214 konut aldı. Irak'ı sırasıyla 114 konutla Rusya Federasyonu, 107 konutla Afganistan, 107 konutla Kuveyt ve 107 konutla Afganistan takip etti.

FETÖ'nün 15 Temmuz gecesi gerçekleştiği darbe girişimi sonrasında, Rus havayolu şirketlerinin Türkiye'ye tarifeli uçak seferlerinin geçici olarak durdurulduğu bildirilmisti.



Volkan Şen'e ceza indirimi

UEFA Tahkim Kurulu, UEFA Kontrol, Etik ve Disiplin Kurulu'nun 31 Aralık 2016'ya kadar UEFA karşılaşmalarından men ettiği Volkan Şen'in cezasını indirdi. Volkan'ın cezası, 30 Eylül 2016'da sona erecek.

8 ay cezası 2 aya indirildi

TÜRKİYE Futbol Federasyonu Tahkim Kurulu, Fenerbahçe Kulübü Başkanı Aziz Yıldırım'ın 8 ay hak mahrumiyeti cezasını 60 güne indirdi. Kul, TFF PFDK'nın Aziz Yıldırım'a 26 Mayıs'ta Ziraat Türkiye Kupası'nda oynanan ve Fenerbahçe'nin Galatasaray'a 1-0 kaybettiği finalden sonra yaptığı açıklamalar



nedeniyle verdiği 8 ay hak mahrumiyeti ile 140 bin lira para cezasında yapılan itiraz sonucu indirimine gitti. İtirazın değerlendirildiği toplantının ardından yapılan açıklamada, Yıldırım'ın cezasının oy birliğiyle 60 güne indirildiği ifade edildi. Yıldırım'ın 140 bin lira olan para cezasının ise 40 bin liraya düşürüldüğü kaydedildi.

Monaco maçına İspanyol hakem



FENERBAHÇE'nin UEFA Şampiyonlar Ligi 3. ön eleme turunda Fransa'nın Monaco takımıyla 27 Temmuz Çarşamba günü yapacağı ilk maçta, İspanya Futbol Federasyonundan hakem Jesus Gil Manzano atandı. Ülker Stadi'ndeki karşılaşmada Manzano'nun yardımcılıklarını aynı ülkeden Angel Nevado Rodriguez ve Jose Manuel Fernandez Miranda yapacak. Karşılaşmanın dördüncü hakemi ise İspanya'dan İnaki Vicandi Garrido olacak.

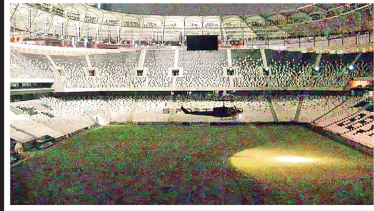
BEŞİKTAŞ DARBECİLERDEN SIKAYETÇİ

Beşiktaş Yönetim Kurulu, FETÖ'nün darbe girişimi gecesi Vodafone Arena Stadi'na 3 helikopterle indirilen, kapıları kırarak dışarı çıkan ve stada zarar veren askerlerden şikayetçi oldu. Yönetim hasar tespit raporu ve ek delillerle birlikte İstanbul Cumhuriyet Bassavcılığı'na da başvuracak

Darbe girişiminden, bu yıl yeni stat açılışını yapan son şampiyon Beşiktaş'da etkilendi. Darbe girişimi sırasında, Vodafone Arena Stadi'na 3 helikopterle indirilen askerlerin stada zarar vermesi nedeniyle, kulüp personelinin bu

askerler hakkında şikayetçi oldukları ortaya çıktı. Darbe gecesi kameralardan olayı gören güvenlik görevlileri durumu kulüp yetkililerine bildirdi. Yöneticiler Beşiktaş İlçe Emniyet Müdürlüğü ile iletişime geçerek destek istedi. Polis, kulüp yetkililerinden kapıları açmamalarını talep etti. Bu sırada askerler, çıkış tüneli, soyunma odaları bölgesinden dışarıya çıkmaya çalıştı. Çıkışı bulamayan askerler, Dolmabahçe yönündeki çıkış tüneli kepenklerini kırıp stat dışına çıktı. Yolu trafiğe kapatan askerler el koydukları araçlarla darbeleri görevlendirdikleri bölgelere intikal etti.

Beşiktaş Kulübü dün yapılan zarar tespit çalışmalarının ardından, İstanbul Cumhuriyet Bassavcılığı'na başvurarak zararın tazminini de talep edeceği öğrenildi. Beşiktaş Yönetim Kurulu Üyesi Asbaşkan Umut Güner, "Olay gecesi görüntülerini polise ilettik. 4 kulüp personeli Beşiktaş İlçe Emniyet Müdürlüğü'ne giderek ifade verdi. Çalışmalarımız şikayetçi oldu. Kulüp olarak stada oluşan hasarı bilirkişilere inceletiyoruz. Ek delillerle beraber İstanbul Cumhuriyet Bassavcılığı'na başvurarak şikayetçi olacağız ve zararımızın da tazminini talep edeceğiz" dedi.



KRİZİN ADI Jose Sosa

KARTAL'DA Jose Sosa krizi yeniden patlak verdi. Beşiktaş'ın İstanbul'da yaptığı antrenmanların 12'sine katılmayan, Başkan Fikret Orman'ın sert mesajlarının ardından idmanlara çıkmaya başlayan Arjantinli futbolcu, Avusturya kampında yine problem çıkardı. Beşiktaş'ta Başkan Fikret Orman'ın sert mesajlarının ardından takıma dönen Jose Sosa, Avusturya kampındaki antrenmanlara da çıkmıyor. Leogang'taki ilk antrenmana bağırsak enfeksiyonu geçirdiğini ifade ederek katılmayan Sosa, siyah-beyazlı takımın sonraki çalışmalarında çıkmadı. Milan'a gitmek için direnen Arjantinli futbolcunun ayrılmak için yeniden ısrarcı olduğu söyleniyor.

RESMİ TEKLİF YOK

Jose Sosa için İtalyan kulübü Milan'dan şu ana kadar resmi bir teklif almayan Beşiktaş Yönetimi, Arjantinli futbolcunun durumu hakkında bir toplantı yapacak. Başkan Fikret Orman'ın, Milan'ı, sözleşmesi devam eden bir futbolcuyla gizli görüşmeler yaptığı için FIFA'ya şikayet etmeye hazırlandığı da söyleniyor.

Olympiakos ile Arena'da

BEŞİKTAŞ, 2016-17 sezonu hazırlıkları kapsamında Yunanistan Süper Ligi ekiplerinden Olympiakos ile hazırlık maçı oynayacak. 7 Ağustos Pazar günü Vodafone Arena'da oynanacak maç saat 20.00'de başlayacak.

'Eto'o'ya Beşiktaş'tan TEKLİF YOK'

ANTALYASPOR Kulübü Başkanı Şafak Öztürk, "Eto'o Antalyaspor'da önemli bir değer. Takımda çok iyi performans sergilemiş bir futbolcudur. Şu ana kadar Eto'o'nun transferi konusunda bir temas yok. Gollerle Beşiktaş ile konuşuruz. Doğru fiyat, doğru şartlara her futbolcu satılır. Beşiktaş ile konuşuruz, hem kulüp hem Eto'o için doğru şartlar olursa transfer olabilir. Sadece Eto'o veya kulüp için şartlar olursa ya yanlış olur. Eto'o'nun kesinlikle takıma değeri vardır. Maasından çok kattığı değeri daha fazladır" dedi.

İlk prova beraber

Beşiktaş, yeni sezon öncesi ilk hazırlık maçında Suudi Arabistan'ın El Hilal takımıyla 1-1 berabere kaldı



1-1

Stat: Pinzgau
Hakemler: Wolfram Aufschaiter, Heinz Viztkotter, Seif Ceviker (Avusturya)
BEŞİKTAŞ
Boşko, Beck (Dk. 46 Muhammed Enes Durmuş), Marceño (Dk. 65 Fatih Aksoy), Milešević, Toor (Dk. 78 Belkaid), Necip Uysal (Dk. 74 Sezer Yıldırım), Tolga Arslan (Dk. 46 Ertem Gökçü), Aras Özbiliz (Dk. 46 Olcay Şahan), Ömer Şimşek (Dk. 65 Sedat Şahintürk), Kerim Fezi (Dk. 46 Hamza Kızılkaya), Çenk Tosun (Dk. 46 Oğuzhan Özyakup)
EL HİLAL
Amrout, Alburaay (Dk. 46 Karim), Eduardo (Dk. 46 Zuhair), Khattari (Dk. 46 Raseer), Salman (Dk. 46 Alnawati), Shalhoob (Dk. 46 Shamsud), Rouatni (Dk. 36 Yousef), Nawfal (Dk. 46 Kaabi), Salem, Osama (Dk. 46 Otayf), Jahfali (Dk. 46 Alhalabi)
Goller: Dk. 3 Çenk Tosun (Beşiktaş), Dk. 60 Yasser (El Hilal), San kartlar: Dk. 41 Saleem, Dk. 53 Kaabi (El Hilal)

Aslan'ın yolcuları belli

Sarı-Kırmızılılar'da Tarık Camdal, Olcan Adın ve Umut Bulut ile yollar ayrılıyor



GALATASARAY'DA takımdan gönderilecek oyuncular belli oldu. Teknik direktör John Old Riekerink'in gidecek oyuncular raporunu alan ve onaylayan yönetim İsviçre'de bekleneni veremeyen Tarık Camdal, Olcan Adın ve Umut Bulut'un menajerleri ile görüşüp oyuncularının Danimarka kampına götürülmeyeceğini kendilerine iletti.

SAGLIK KONTROLÜNDEN GEÇTİLER

Öte yandan yeni sezon hazırlıklarını sürdüren Galatasaray'da 7 futbolcu sağlık kontrolünden geçirildi. Daha önce yapılan testlere giremeyen ve milli maçlar nedeniyle iznili olan Selçuk İnan, Wesley Sneijder, Hakan Balta, Fernando Muslera, Semih Kaya, Aurelien Chedjou ve Blerim Dzemalili'nin sağlık kontrollerinin dün tamamlandı.

TRANSFER çalışmalarını sürdüren ve henüz eksiklerini tamamlamayan Beşiktaş, hücumda sadece attığı golde etkili oldu ve kalesinde de zaman zaman tehlike yaşadı. Beşiktaş'ta Aras Özbiliz istekli futboluyla dikkati çeken, geçen sezon kritik gollere imza atan Çenk Tosun takımın tek golünü kaydetti. Siyah-beyazlıların teknik direktörü Şenol Güneş, ikinci yanda genç oyunculara şans verdi. 3. dakikada Aras Özbiliz'in pasıyla ceza alanı önünde topla buluşan Çenk Tosun, meşin yuvarlağı sert bir vuruşla filelere gönderdi: 1-0 Beşiktaş, rakibi karşısında ilk yarısı 1-0 önde tamamladı. 60. dakikada sağdan gelişen atakta El Hilal, beraberlik golünü buldu. Beşiktaş savunmasını uzaklaştırmadığı topu ceza alanı içinde sağcızda önünde bulan Yasser, sert bir vuruşla meşin yuvarlağı filelerle buluşturdu: 1-1

SOSA VE GÖKHAN GÖNÜL OYNAMADI

Siyah-beyazlılarda Avusturya'daki antrenmanlarda henüz takıma katılmayan Jose Sosa, hazırlık maçında da kadroya yer almadı. Geçen sezon geçirdiği ağır sakatlığın ardından kendini toparlamaya çalışan Luiz Rhodolfo'nun yanı sıra hazır olmayan Gökhan Gönül de ilk maçta oynamaya fırsatı bulamadı. Beşiktaş'ta ayrıca kaleci Tolga Zengin, Utku Yuvaçkan ve Kanadalı oyuncu Atiba Hutchinson da El Hilal karşısında görev almadı.

TOLGA ARSLAN SAKATLANDI

Maçta ilk yarının son dakikalarında rakibinle mücadelede sırasında yerde kalan Tolga Arslan sakatlandı. İkinci yarıya devam edemeyen ve sağ el bileğinin kırık şüphesi olan siyah-beyazlı oyuncu, ambulansla hastaneye götürüldü. Karşılaşmaya ilgi gösteren siyah-beyazlı taraftar tribünü doldurdu. Beşiktaş, ikinci hazırlık maçında 27 Temmuz Çarşamba günü Almanya Birinci Futbol Ligi takımlarından Hoffenheim'la karşılaşacak.



Bir öğü aracı İtalya bayrağı	İnsanı güdürüp eğlendiren Mavi	Ayn oynatmayı iş edinene Kınama, üzünü, nefret bildiren bir söz	Ses etkileri	Parasız	Nesne Diyaret	Ramazan ayı içinde verilen sadaka	En üst düzeyde Karagöz oynatan	X harfinin fransızca okunuşu	Madenlerde çıkan gaz Tane	Buruk (fotoğraflaki eski futbolcu, teknik direktör)		
Budur bir köpek cinsi Destansı			Sürücü belgesi		Düğünce Ornama duygusunu anlatan bir söz	Kalın		Dört köşe döğeme taşı Lakin				
		Gösteriş			Tibet sağı	Memat	Sakağı Arak		Üzme			
Esasi	Seyelan Tahsil olunacak		Türk Hava Yolları		Mavera İndirim			Uzaklık anlatan bir söz	Gizli yer			
Buluş	Aşın ölçüde çorlu kendinden geçme	Fiyat indirmisi			Familiya Oksumek eylemi emir kipi				Utarma duygusu	Kıyamet günü bütün ölümlerin toplanacağını yer	Doğada olduğu gibi kalarak işlenmemiş olan	Kur'an-ı Kerim'in 67.suresi
Kraliçe Namaz gâması					Devlet Maberme Ofisi	Kilometre Soğurma	Haber vermek amacıyla minarelerde okunan dua		Gerçek olmayan davranış Kutsal savaş			
Bakınız (kısaça) Açık, aşkâr					İhtifal Üstü olan		Otlak		Kızılmsı kahverengi		Çatı merteliği	Clue
Üzümmez (fotoğraflaki eski futbolcu, teknik direktör)	Meydan Borçlanmak işi, istikraz			Yaban epeği Yasaklama	Otlumlu	O yer Diyapozitif		Doğu Avrupa'da bir üke 1000 Kg	Şaka yapmaksızın, ciddi olarak	Yengitaki Bir tür peynir		
							Alaka	Butünel Tuilet fiyatlosunda kapıdaki tabeta			Diğer, ötekisi	Aksiseda
					Eliahu ve başka isimlerin bir şekli		Şube, branş		Hint domuzu			
Soy	Erkek keçi Damla			Şube			Yemin		Mesafe Boy			Vurgu
		Mezar			Damzık erkek atı Gözde bir renk			Dingil Su yosunu		Ün, san, şöret		
Bir tür evrak isama kabı Bir nesnenin tabanı				Kardeş eslerden her biri Karmaşık			Tavdanış, tavı olan			Kara Kuveleri Komutanlığı Bir iç orhan		
		Tavrları hoş olan Esen				İlşkin	Bütün	El ile yazılan kitap				
Ayrımsı Bir tür birleşmiş kayış				Ağabey Tarz	Acar İnişli yer, bayır					Bir peygamber Atmak işi		Elçilik uzmanı
				Askı mantarına özğü öreme organı	Şişlik Kötülemek		Arapçada bir işaret, kesre	Apartman daireisi	Uyuturulmuş hayıllı yaratık, umacı	Hesabına, yerine Bilim		
Bir üke adı	Söz dileme Tuzuk							Bir tür yemek			Kavga bizim yorğanın bağına ... (Atasöz)	Gagası, ayakları mavi bir kuş türü
		Slav					Meneke renginin kırmızıya geleni	Bilgiçlik taslayan	İran Belirtici ritelik			
Üstü kapalı olarak belirtme	Teklin Maden gibi olan				... Boz (fotoğraflaki şarkıcı)				Sodyum simgesi	... mış (Kayısı ya da zeydali)		
		... Yasin (fotoğraflaki futbol sunucusu ve yorumcusu)			Bir tür oyun Karakter					Bir bağlaç Sevi		
Gelecek Mukâfat							Yardım					Çoğu tek parça kadın giysisi
					Buyruğa yıma	Kirli bir cılgı Toprak Mahsulleri Ofisi				Değer farklığı	Tümör Cinayet işlemiş olan kimse	
İlk olarak, başlangıçta		Çocuk dilinde ateş			Kovboy oyunu		Düet	İslam'ın beş şartından biri		Harp Ne ekersen ... biçersin		
Giz Doğru bir özgede bulunma												Çkmak karşı
		Kakm	Adaletle ilgili	Edinilen şey veya şeyler, müktesebat	Mahkeme karar belgesi	Burçlu, mazgalı yapı, kermen	Ateşli ve salgın bir hastalık	Asımış olan	Kıyma ile pişirilmiş sebze	Birden bir artık Baştan başa		
Millî	Amerika elmasından çıkan zarık	Yuce	Kilikal Kaba baston					Stadyum Budala			İli çekici, değişik	Batı Anadolu köy yğıdı, zeybek
					Şöhretini artırmak		Perdah		Okelenmeden belirtme			
Kırmızı Kraat		Silleyum simgesi		Takunya				Kırmızı	Kavim, kabile			
				İpmece			Termik etki olmaksızın kendiliğinden görülen etk			Sağlam, dayanıklı		

© 2006 The Authors