



TÜRK-İŞ

TÜRKİYE İŞÇİ SENDİKALARI KONFEDERASYONU

HABER BÜLTENİ



Bayındır Sokak No. 10, 06410 Yenışehir - Ankara

Tel: +90 312 433 31 25 (4 hat) • Faks: +90 312 433 68 09 - 433 85 80 • e-posta : turkis@turkis.org.tr

facebook.com/turkiskonfederasyonu x.com/turkiskonf www.turkis.org.tr



30 Aralık 2025- Salı

ARALIK 2025

AÇLIK ve YOKSULLUK SINIRI

TASE (2021=100): 1132,15

- **2026 YILI İÇİN BELİRLENEN ASGARİ ÜCRET 28.075 TL.**
- DÖRT KİŞİLİK AİLENİN AYLIK GIDA HARCAMASI TUTARI (AÇLIK SINIRI) **30.143 TL.**
- GIDA İLE BİRLİKTE DİĞER TÜM TEMEL HARCAMALAR İÇİN **HANEYE GİRMESİ GEREKEN TOPLAM GELİR TUTARI (YOKSULLUK SINIRI) İSE 98.188 TL.**
- **BEKÂR BİR ÇALIŞANIN AYLIK YAŞAMA MALİYETİ 39.123 TL.**
- MUTFAK ENFLASYONU AYLIK **%1,06** ON İKİ AYLIK **%43** YILLIK ORTALAMA **%40,15** OLARAK HESAPLANDI.
- YILIN İLK AYINDA ASGARİ ÜCRET AÇLIK SINIRI ALTINDA KALDI.

Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu'nun (TÜRK-İŞ) çalışanların 'geçim şartlarını' ortaya koymak amacıyla otuz sekiz yıldan bu yana aralıksız her ay düzenli olarak yaptığı "açlık ve yoksulluk sınırı" araştırması bu bültenle **"39 uncu yılına"** girmiştir.

Çalışanların beklentisi yine karşılanmamış ve çalışanların yoksulluğu devam etmiştir. Milyonlarca işçi ve ailesinin en temel ihtiyaçları dahi karşılanamaz hale getirilmiş; çalışanlar yoksulluğa mahkûm edilmiş ve konfederasyonumuzun katılmadığı toplantıda asgari ücret açlık sınırı altında belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle 2026 yılı için açıklanan asgari ücret, açlık sınırından 2.068,75 TL daha azdır.

TÜRK-İŞ Konfederasyonu tarafından, çalışanların geçim koşullarını ortaya koymak ve temel ihtiyaç maddelerindeki fiyat değişikliğinin aile bütçesine yansımalarını belirlemek amacıyla her ay, düzenli olarak yapılan bu araştırmanın 2025 Aralık ayı sonucuna göre;

- Ankara'da yaşayan dört kişilik bir ailenin sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenebilmesi için yapılması gereken aylık gıda harcaması tutarı (açlık sınırı) **30.143,75 TL**'ye,
- Gıda harcaması ile giyim, konut (kira, elektrik, su, yakıt), ulaşım, eğitim, sağlık ve benzeri ihtiyaçlar için yapılması zorunlu diğer aylık harcamalarının toplam tutarı ise (yoksulluk sınırı) **98.188,11 TL**'ye

- Bekâr bir çalışanın 'yaşama maliyeti' de aylık **39.123,08 TL** 'ye yükseldi.

Çizelge 1: Dört Kişilik Ailenin Aylık ve Yoksulluk Sınırı (TL/Ay) *				
	Kasım 2024	Aralık 2024	Kasım 2025	Aralık 2025
Yetişkin Erkek Gıda Harcaması	6.170,54	6.321,25	8.951,64	9.037,43
Yetişkin Kadın Gıda Harcaması	5.012,93	5.140,23	7.228,83	7.319,78
15–19 Yaş Grubu Çocuk Gıda Harcaması	6.095,54	6.246,25	8.839,14	8.924,93
4–6 Yaş Grubu Çocuk Gıda Harcaması	3.282,64	3.375,56	4.808,17	4.861,61
Aylık Sınırı (4 Kişilik Ailenin Gıda Harcaması)	20.561,65	21.083,28	29.827,78	30.143,75
Yoksulluk Sınırı (4 Kişilik Ailenin Toplam Harcaması)	66.976,06	68.675,17	97.158,89	98.188,11

* Harcama tutarları, yuvarlama nedeniyle, toplamda farklı olabilmektedir.

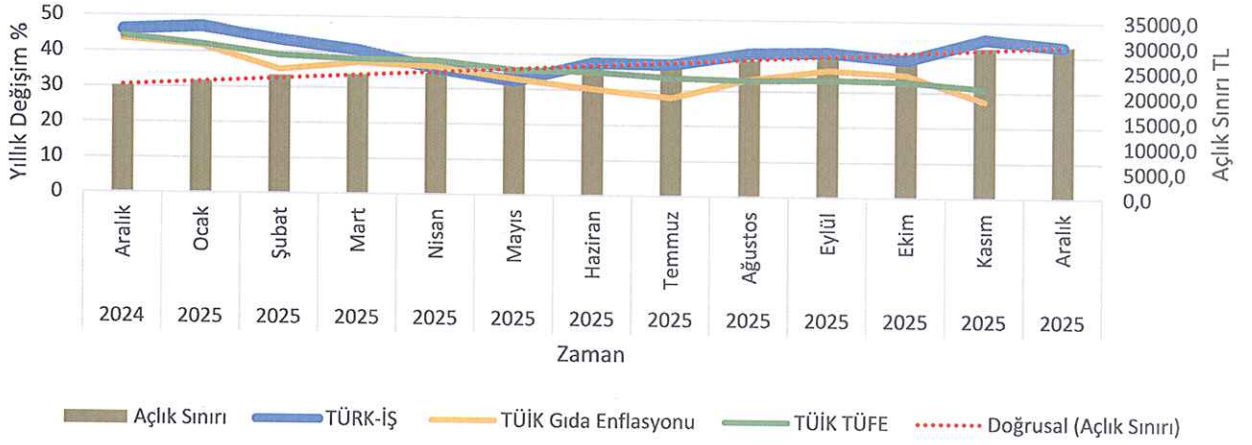
Asgari ücret, sosyal devlet ilkesine ve Anayasa'da güvence altına alınan insanca yaşam hakkına bağlı kalınarak işçinin yaşamını sürdürebileceği bir geçim ücreti olarak ele alınmalıdır. Bu ücret seviyesi, yalnızca barınma, ulaşım, sağlık ve eğitim gibi zorunlu giderleri bile karşılamaktan uzak kalmakta, sağlıklı ve dengeli beslenmek için gerekli asgari tutarın dahi altında kalmaktadır. Ücretli çalışanların alım gücünün azalması, temel gıda ve zorunlu harcamalara dahi erişimin giderek zorlaştırarak çalışan kesimin yaşam koşullarını her geçen gün daha da güçleştirmektedir.

TÜRK-İŞ' in verilerine göre "mutfak enflasyonu" verilerindeki değişim Aralık 2025 itibariyle şu şekilde gerçekleşmiştir:

- Ankara'da yaşayan dört kişilik bir ailenin "gıda için" yapması gereken asgari harcama tutarındaki artış bir önceki aya göre yüzde **1,06** oranında gerçekleşti.
- On iki aylık değişim oranı yüzde **42,97** oldu.
- Yıllık ortalama artış ise yüzde **40,15** olarak gerçekleşti.

Çizelge 2: Gıda Harcamasındaki Değişim %				
	Kasım'24	Aralık'24	Kasım'25	Aralık'25
Bir Önceki Aya Göre Değişim Oranı	0,64	2,54	4,98	1,06
Bir Önceki Yılın Aralık Ayına Göre Değişim Oranı	42,47	46,08	41,48	42,97
Son On İki Ay İtibariyle Değişim Oranı	46,60	46,08	45,07	42,97
On İki Aylık Ortalamalarla Değişim Oranı	67,20	62,35	40,27	40,15

Yıllık Gıda Enflasyonu ve Aylık Sınırı



TÜRK-İŞ hesaplamasında temel alınan ve doğrudan piyasadan çarşı-pazar-market dolaşarak gıda ürünleri fiyatlardaki değişim, harcama gruplarına göre Aralık 2025 itibariyle şu şekilde oldu:

- Süt, yoğurt ve peynir ürünlerinin bulunduğu grupta; hesaplamada takip edilen ürünlerde fiyat hareketliliği devam etmektedir. Fakat ortalamada önemli bir değişiklik tespit edilmedi. Hesaplama tulum peyniri, kaşar peyniri, ezine peyniri vb. peynir çeşitleri her zaman olduğu gibi kapsam dışında tutuldu.
- Et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ürünlerinin bulunduğu grupta; dana kıyma ve kuşbaşı et fiyatlarında artış olduğu gözlemlendi. Tavuk etinin kilogram fiyatında da bu ay artış olduğu tespit edilirken bu grupta diğer ürünlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Yumurta fiyatlarında ise bu ay önemli bir değişiklik görülmüştüğü belirlenmiştir. Balık ürünlerinde tezgâhlardaki ürün çeşitliliğinin artmasıyla birlikte fiyatlarda ise sınırlı bir gerileme olduğu tespit edilmiştir. Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, yeşil ve kırmızı mercimek) grubunda ise bu ay itibariyle dikkat çekici bir fiyat değişikliği olmadığı görülmüştür.
- Meyve-sebzenin ortalama fiyatı bu ay için düşmüş gibi görünse de, bu görünümün pazardaki fiyat hareketlerinin aynı yönde ve aynı ölçüde değiştiği anlamına gelmemektedir. Diğer bir ifadeyle pazarlarda sebze fiyatlarında görece bir gerileme yaşanırken, meyve fiyatlarındaki artış dikkat çekmektedir. Pazar esnafı maliyetlerdeki artışın fiyatları yükselttiğini, bu durumun hem insanların alımını zorlaştırdığını hem de satışları olumsuz etkilediğinin ifade etmektedir. "Hesaplama -bu ay- 26'sı sebze ve 9'u meyve olmak üzere toplam 35 ürünlerdeki fiyat değişimi dikkate alındı. Sebze ortalama (ana yemekleri tamamlayan maydanoz, kıvırcık vb. salata yeşillikleri dâhil değil) kg fiyatı 74,03 TL, ortalama meyve kg fiyatı 107,78 TL oldu. Meyve-sebze ortalama kg fiyatı ise 80 TL (ana yemekleri tamamlayan maydanoz, kıvırcık gibi salata yeşillikleri bu hesaplamada "Ortalama Meyve-Sebze Fiyatı" kapsamında değerlendirilmektedir) olarak tespit edilmiştir.
- Ekmek, piring, un, makarna, bulgur, irmik gibi ürünlerin bulunduğu grupta; ekmek fiyatı bu ay da değişmedi. Bulgur fiyatında sınırlı bir gerileme izlenirken, diğer ürünlerin fiyatlarında önceki aya kıyasla belirgin bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir.
- Temel yağ ürünlerinin bulunduğu grupta; ayçiçek yağı, tereyağı ve margarin kilogram fiyatları bu ay nispeten değişmezken, zeytinyağı kilogram fiyatındaki dalgalı seyrin bu ay da devam ettiği gözlemlendi. Siyah ve yeşil zeytinin fiyatlarında da sınırlı bir artış olduğu tespit edildi. Yağlı tohum ürünlerinde de önemli bir değişiklik görülmüştü.
- Son grupta yer alan gıda maddelerinden baharat ürünlerinin fiyatlarında bu ay değişiklik gözlenmezken, çay ve ıhlamur fiyatları bir miktar arttı. Diğer ürünlerden reçel, bal ve şeker fiyatları aynı kaldı. Salçanın kilogram fiyatı da bu ay değişmedi.

ÇİZELGE 3: TÜRK-İŞ Aylık Sınırı Endeksi (TASE 2021=100)

		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
Endeks	2023	332,93	353,99	360,23	380,67	389,18	389,60	437,85	458,14	500,80	513,94	526,78	542,03
	2024	565,21	610,59	630,72	665,73	712,45	712,81	722,41	723,79	744,81	767,38	772,26	791,85
	2025	831,21	876	886,95	902,74	942,43	980,84	992,04	1018,25	1050,53	1067,11	1120,28	1132,15
Bir Önceki Aya Göre Değişim Oranı %		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2023	9,02	6,32	1,76	5,67	2,23	0,10	12,38	4,63	9,31	2,62	2,49	2,89
	2024	4,27	8,03	3,29	5,55	7,02	0,05	1,35	0,19	2,90	3,03	0,64	2,54
	2025	4,97	5,39	1,25	1,78	4,4	4,08	1,14	2,64	3,17	1,58	4,98	1,06
Bir Önceki Yılın Aralık Ayına Göre Değişim Oranı %		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2023	9,02	15,92	17,96	24,65	27,44	27,58	43,38	50,02	64,00	68,3	72,50	77,50
	2024	4,27	12,64	16,36	22,82	31,44	31,51	33,28	33,53	37,41	41,57	42,47	46,09
	2025	4,97	10,63	12,0	14,0	19,01	3,87	25,28	28,59	32,67	34,76	41,48	42,97
Bir Önceki Yılın Aynı Ayına Göre Değişim %		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2023	108,57	107,03	94,62	90,38	72,18	62,30	70,44	77,04	84,04	84,29	80,12	77,50
	2024	69,76	72,49	75,09	74,88	83,06	82,96	64,99	57,99	48,72	49,31	46,60	46,09
	2025	47,06	43,47	40,62	35,60	32,28	37,60	37,32	40,68	41,05	39,06	45,07	42,97
On İki Aylık Ortalamalara Göre Değişim		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2023	109,77	112,88	114,03	115,74	112,13	108,58	107,54	107,89	106,21	99,96	86,42	82,21
	2024	79,44	77,20	76,71	77,55	79,43	82,02	81,16	77,66	71,23	68,07	67,20	62,35
	2025	60,30	57,73	54,87	51,58	47,62	44,58	42,60	41,46	40,95	40,22	40,27	40,15

AÇIKLAMALAR

Çalışanların, kendilerine ve ailelerine saygın yaşam düzeyi sağlayacak bir gelir elde etmeleri esastır. Yoksulluk, genel anlamıyla, insanların temel ihtiyaçlarını karşılayamama durumu olarak tanımlanmaktadır. Yoksulluk sınırı tutarı, bir ailenin, insan onurunun gerektirdiği zorunlu ihtiyaçları karşılayabilmesi için yapması gereken harcama düzeyidir.

Türkiye’de bu konuda düzenli bir çalışma bulunmamaktadır. TÜRK-İŞ, var olan bu eksikliği gidermek amacıyla, **Aralık 1987’den bu yana** düzenli olarak her ay, gıda harcaması tutarını ve buradan hareketle açlık ve yoksulluk sınırını açıklamaktadır.¹Yapılan bu çalışma daha sonra birçok kurum ve kuruluş tarafından örnek alınmıştır. Bu yönüyle alanında ilk ve öncü niteliğiyle dikkati çekmektedir. Ülkede bugün yaygın olarak kullanılan “açlık sınırı” ve “yoksulluk sınırı” kavramının yerleşmesine katkı sağlanmıştır.

Türkiye’de yoksulluk sınırı ve yoksulluğun boyutları ile ilgili **ilk resmi çalışma** TÜİK tarafından 14 Nisan 2004 günü açıklanan “2002 Yoksulluk Çalışması”dır.

Çalışanların, kendilerine ve ailelerine yetecek bir ücret almaları gereği açıktır. Ancak temel ihtiyaçların karşılanabilmesini sağlayacak ve refahtan pay almasını mümkün kılacak ücretin hesabı nasıl yapılacaktır? İşçinin yaşam standardını sürdürmesi ya da iyileştirmesi için gerekli olan tutar ne kadar olmalıdır? Kuşkusuz bu ve benzerisorumların cevabını vermek kolay değildir. Gerekli olacak tutarın hesabı, yaşam standardı ve tüketim alışkanlıklarına da bağlı olarak kişiden kişiye, hatta ülkeden ülkeye farklılıklar göstermektedir.

İşçinin ailesiyle birlikte, insan onuruna yaraşır bir yaşam düzeyi sağlayabilecek harcama tutarını belirlemek için yapılabilecek hesaplamalardan biri, beslenmeye ilişkin ihtiyaçların belirlenmesidir. Dengeli beslenebilmek için, yetişkinlerin ihtiyaç duyacağı kalori miktarı ile çocukların yaşlarına göre gerekli olan kalori miktarının ne olması gerektiği hakkında bilimsel araştırmalar yapılmıştır. Sağlığın korunabilmesi için bu kalorileri sağlayacak besin miktarları yanı sıra, gerekli protein, yağ ve karbonhidrat miktarları konusunda da belirlemelerde bulunulmuştur. Bukapsamda, farklı büyüklükteki aileler için toplam besin ihtiyacı hesaplanabilmektedir.

TÜRK-İŞ’in bu çalışmasında, dört kişilik bir ailenin, bilimsel olarak belirlenmiş **beslenme kalıbı** temel alınmaktadır. Anılan beslenme kalıbı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü’nden sağlanmıştır. Günlük kalori ihtiyacının hesabında hem yetişkin kişiler hem de genç ve çocuk nüfus dikkate alınmaktadır. Buna göre yetişkin erkek için 3500, yetişkin kadın için 2300, 15-19 yaş grubundaki erkek çocuk için 3200 ve 4-6 yaş grubundaki çocuk için 1600 kalorilik liste temel alınmıştır.

Çalışmada kullanılan besin grubunda şu besin maddeleri yer almaktadır:

Birinci grupta süt, yoğurt, peynir; ikinci grupta et, tavuk, balık, yumurta, yağlı tohumlar (sert kabuklu yemişler), kuru bakliyat (nohut, mercimek, kuru fasulye vb.); üçüncü grupta ekmek, makarna, pirinç, bulgur, un, irmik, diğertahıl unları; dördüncü grupta taze meyve ve sebze; beşinci grupta tereyağı, margarin, ayçiçeği yağı, zeytinyağından müteşekkil temel yağlar; diğer besin grubunda ise şeker, reçel, marmelat, bal, pekmez, tuz, baharat(kimyon, karabiber, pul biber, nane vb.), çay, ıhlamur, salça yer almaktadır.

Araştırmada, dört kişilik bir ailenin fizyolojik ihtiyaçları ile tutarlı, yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak için gerekli olan kalori sayısı ve bunu karşılayacak besinlerin cins ve miktarı temel alınmaktadır. Ankara’da çalışanların yoğun olarak alışveriş yaptıkları market ve semt pazarları ayda iki-üç kez dolaşarak fiyatlar derlenmekte ve yapılması gereken asgari düzeydeki gıda harcaması tutarı hesaplanmaktadır.

“**Açlık Sınırı**” dört kişilik bir ailenin, sağlıklı ve dengeli beslenebilmesi amacıyla bir ayda gıda için yapması gereken asgari harcama tutarını tanımlamaktadır. İnsan onuruna yaraşır düzeyde yaşam sürdürebilmek için gereken harcama tutarı, hiç kuşku yok ki, gıda ile sınırlı değildir. Gıda harcaması yanında giyim, konut, ulaşım ve diğer ihtiyaçlar için gerekli tutarın da ayrıca hesaplanması gerekmektedir. “**Yoksulluk sınırı**” zorunlu ihtiyaçlar için yapılması gereken toplam harcama tutarını ifade etmektedir.

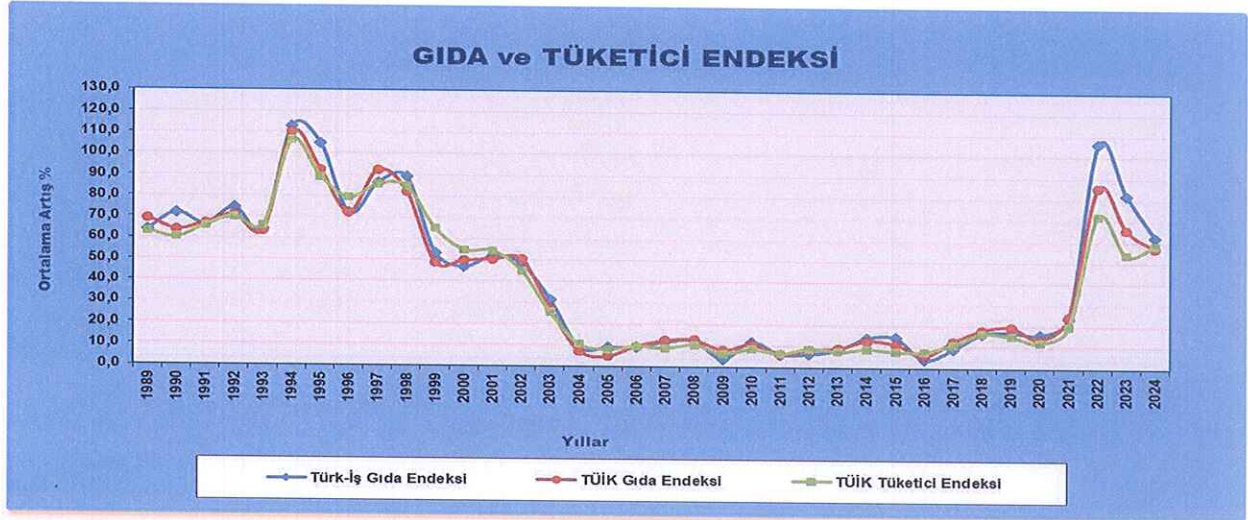
¹ 2022 yılının ocak ayından itibaren, oluşturulan yeni çalışma grubu tarafından ve yeni beslenme kalıbı temel alınarak araştırma sürdürülmektedir.

Gıda dışındaki zorunlu harcamaların tutarını ayrıntılı olarak ve tek tek hesaplamak için kullanılabilecek “beslenme kalıbı” benzeri bir bilimsel ve objektif yöntem -maalesef- mevcut değildir. Bu tutarın hesaplanmasında, genellikle aile bütçesi yöntemi kullanılmaktadır. Ailelerin elde ettiği geliri ve temel ihtiyaçları için yaptıkları harcamaları gösteren çalışmalardan yararlanılarak bir hesaplama yapılabilir. Diğer bir ifadeyle, ailelerin toplam harcamaları içindeki “gıda” payı temel alınarak gıda dışı harcamalara ulaşılmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından, aile bütçesine yönelik anket çalışması yapılmaktadır. TÜİK, ülke genelinde yaptığı anket ile ailelerin elde ettiği geliri ve tüketim harcamalarını bulmaktadır. TÜİK’in 2003-2004 Hane halkı Tüketim Harcamaları Anketi’ne göre gıda harcamalarının toplam tüketim harcamaları içindeki payı yüzde 30,70 oranındadır.² Hesaplamalarda bu oran esas alınmaktadır. Resmi olarak bu kapsamda yeni bir hane halkı tüketim harcamaları anketi yapılmamıştır.

TÜRK-İŞ çalışması sonucu açıklanan **yoksulluk sınırı tutarı, işçinin eline geçmesi gereken ücret düzeyi değildir.** Bu değerlendirme eksik bir yaklaşımın ifadesi olacaktır. Yoksulluk sınırı tutarı, ailenin yapması gereken **insan onurunun gerektirdiği harcama düzeyidir** ve bir bakıma, haneye girmesi gereken toplam gelirin alt sınırını ortaya koyan önemli bir göstergedir. Ancak çoğu zaman, ücretli çalışan ailenin tek gelir kaynağı olduğundan yoksulluk sınırı tutarı olması gereken ücret düzeyi olarak görülmektedir.

TÜRK-İŞ’in bu çalışmasıyla hesaplanan gıda harcama tutarında, aylar ve yıllar itibarıyla meydana gelen değişimi yansıtan oranları enflasyon verisi olarak değerlendirmek de ihtiyatlı bir yaklaşımı gerektirmektedir.



Yinelemek gerekir ki, bu çalışma, tüketici fiyatları endeksi olarak değerlendirilmemelidir. Dar gelirli ailelerin elde ettiği gelirin yeterli ve dengeli beslenme için gerekli harcamaları bile karşılayabilecek düzeyde olmadığı açıktır. Aileler, düşük düzeydeki geliriyle beslenme ve beslenme dışı harcamaları karşılayabilmek için çeşitli malların fiyatlarını da dikkate alarak tüketim malları arasında tercihte bulunmak zorunda kalmaktadır. Çoğu zaman fiyatı yüksek olan gıda maddeleri yerine fiyatı düşük olan gıda maddelerini seçmektedir.

Bu durumda olan aileler, büyük bir olasılıkla beslenme dışı harcamalarının (kira, ulaşım, yakıt, elektrik ve benzerleri) bir kısmını da beslenme harcamalarından kıskarak elde edebilmektedir. Sonuçta, **gelir düzeyinin düşük ve yetersiz olması, dar gelirli kişi ve ailelerin sağlıklı ve dengesiz beslenme yapmasına yol açmaktadır.**

TÜRK-İŞ tarafından hesaplanan açlık ve yoksulluk sınırı tutarları ile elde edilen gelir arasındaki fark, çalışanların içinde bulunduğu geçim sıkıntısının boyutlarını ortaya koyan önemli bir gösterge olmaktadır.

² TÜİK 2005 yılı için bu oranı yüzde 28,3; 2006 yılı için yüzde 28,5; 2007 yılı için yüzde 28,4, 2008 yılı için yüzde 26,6; 2009 yılı için yüzde 26,7; 2010 yılı için yüzde 27,1; 2011 yılı için yüzde 26,2 olarak hesaplamıştır. 2012 yılı için bu oran yüzde 25,1 ve 2013 için yüzde 23,5'dir. 2014 yılı için TÜİK tarafından hesaplanan gıda içi harcama oranı yüzde 22,7'dir ve 2015 ile 2016 yılı için aynı kalmıştır. 2017 yılı için bu oran yüzde 22,4 ve 2018 yılı için yüzde 22,5 olarak hesaplanmıştır. 2019 yılı için bu oran yüzde (son üç yılın ortalaması olarak) yüzde 22,6'dır. 2020 yılı için bu oranı TÜİK yükselterek (son üç yılın ortalaması olarak) yüzde 23,1 olarak hesaplamıştır. 2021 yılından bu yana oran aynı şekilde kullanılmaktadır.