



ERKILINÇ: "YEREL MEDYANIN TALEPLERİNE KULAK VERİYORUZ"

HABER MERKEZİ
BASIN İlan Kurumu (BİK) 33. Dönem 2. Genel Kurul Toplantısı'nı yoğun katılım ve kapsamlı gündemle başlattı. Toplantının ilk oturumu, Genel Müdür Cavit Erkılınç'ın açılış konuşmasıyla gerçekleşti.
>>> HABERİ 2. SAYFADA

UÇAN SÜPÜRGE İLK KEZ ETİMESGUT'TA



ETİMESGUT Belediyesi, 28. Uçan Süpürge Uluslararası Kadın Filmleri Festivali'ne ev sahipliği yapıyor. "Benzersiz Kadınlar Benzersiz Hikâyeler" temasıyla düzenlenen festivalde oyuncular Benu Yıldırım, Burcu Kara, Ece Dizdar, Lale Mansur ve Şenay Gürler, yönetmenler Bilet İlhan, Eylem Kaftan ve Ümrân Saftır, cast direktörü Harika Uygur'un katıldığı bir söyleşi yapıldı.
▶▶ SAYFA 4'TE



EBRU APALAK

Gazetemizi Sosyal Medya Hesaplarımızdan Takip Edebilirsiniz

Sonsöz Gazetesi
sonsoz.gazetesi
Sonsoz_Ankara
www.sonsoz.com.tr
youtube.com/c/SonsozGazetesi06



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

SONSÖZ

50 YAŞINDA

Sonsöz Sizin

Sonsöz Türkiye'nin tüm sorunlarını özgür ve özerk yayınlayan, vatandaşın haber alma hakkı çerçevesinde gerçekleri yazan ve son sözün vatandaşın olduğu ilkesini savunan günlük siyasi gazetedir.

30 MAYIS 2025 CUMA
Yıl: 50 - Sayı: 17354 • Fiyatı: 5 TL
www.sonsoz.com.tr



Ankara'nın değerleri onurlandırıldı

"BAŞKENTE DEĞER KATANLAR ÖDÜLLERİ" DÖRDÜNCÜ KEZ SAHİPLERİNİ BULDU

BAŞKENT Ankara'ya katkı sunan kişi ve kurumların onurlandırıldığı "Başkente Değer Katanlar Ödül Töreni" bu yıl dördüncü kez gerçekleştirildi. Ödül töreninin açılışını gerçekleştiren Medya Ankara Genel Yayın Yönetmeni Bayram Polat "Bu Şehir için emek veren herkes başımızın tacıdır" dedi.
>>> HABERİ 8'DE



GONCAĞÜL KONAŞ



"Yeni ve sivil anayasa milletimize verdiğimiz bir söz"

ANKARA (AA)- Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, 28 Mayıs Azerbaycan'ın Bağımsızlık Günü dolayısıyla gittiği Azerbaycan'ın Laçın şehrindeki temaslarının ardından yurda dönüşünde uçakta gazetecilere açıklamalarda bulundu, soruları yanıtladı. >> S. 5'te

Bayramda 3 milyon 350 bin kurbanlığın kesilmesi bekleniyor

ANKARA (AA)- Türkiye Ziraat Odaları Birliği (TZOB) Genel Başkanı Şemsi Bayraktar, Kurban Bayramı'nda 750 bini büyükbaş, 2 milyon 600 bini küçükbaş olmak üzere toplam 3 milyon 350 bin civarında kurbanlık kesileceğini tahmin ettiklerini bildirdi. >> S.6

Türkiye ve Azerbaycan'dan uzmanlar obeziteyle mücadelede güçlerini birleştirdi



BAŞKENTİ BAKU'DE düzenlenen "Sağlam Adımlar: Artık Çekiye Son" (The Consequences Of Overweight And A Healthy Lifestyle) başlıklı bilimsel-pratik konferans, obezitenin sağlık üzerindeki etkilerine dikkat çekmek ve toplumsal farkındalığı artırmak amacıyla kamu ve sivil toplum kuruluşlarının iş birliğiyle gerçekleştirildi. >> HABERİ 8'DE

BAĞIŞIKLIK sistemi hastalıklarının görülme oranı tüm dünyada belirgin bir şekilde artıyor. >> 2



Masterchef Şefi Hazer Amani'den Mamak Kadın Kooperatifine tam not

HABER MERKEZİ
MASTERCHEF Şefi Hazer Amani, Anadolu Aşçılar Federasyonu eşliğinde Mamak Kutludüğün Mahallesi'nde kadınların ürettiği 600 yıllık ekşi mayalı ekmeği ve Ravak yoğurdunu yerinde deneyimledi.
>>> HABERİ 3. SAYFADA

YENİMEK yılsonu sergisi büyük ilgi gördü

HABER MERKEZİ
YENİMAHALLE Belediyesi Meslek Edindirme ve Hobi Kursları'nda (YENİMEK) yıl boyunca çeşitli branşlarda eğitim alan kursiyerler, yılsonu sergisinde bin bir emekle hazırladıkları el emeği göz nuru ürünleri vatandaşların beğenisine sundu. Nazım Hikmet Kongre ve Sanat MerkeziHikmet Çetinkaya Sergi Salonu'nda gerçekleşen sergide, kursiyerlerin heyecanına Yenimahalle Belediye Başkanı Fethi Yaşar da katıldı. >> SAYFA 3



ODTÜ'lü gençlerden Etimesgut'un park ve bahçeleri için özel proje
S.3



Halkın Karaoğlan'ı doğumunun 100. yılında Çankaya'da anıldı
S.4



Yılmaz Ercan SAATÇİ

Sayfa 4'te



Şevval AYHAN

Sayfa 5'te

Sincan'da dev ekonomi zirvesi



HABER MERKEZİ
TURKUVAZ Medya grubunun düzenlediği Şehrin Ekonomisi etkinliğinin 6'ncısı Sincan'da gerçekleştirildi. Başkent ekonomisinin derinlemesine incelendiği programa Ankara Valisi Vasip Şahin ve Sincan Belediye Başkanı Murat Ercan olmak üzere çok sayıda protokol üyesi katıldı.
>>> HABERİ 3. SAYFADA



KURBAN BAYRAMI MAMAK'TA GÜVENLE GEÇECEK

HABER MERKEZİ
MAMAK Belediyesi, 170 dönümlük kurban satış ve kesim alanında tüm hazırlıklarını tamamladı. Bu yıl 52 büyükbaş, 53 küçükbaş hayvan çadırının yer aldığı kurban pazarında altyapıdan hijyen önlemlerine, veteriner kontrollerinden boğa yakalama timine kadar her detay planlandı. >> SAYFA 3



Serhat YILDIZ

Sayfa 3'te



Rıza SÜMER

Sayfa 6'da

D vitamini takviyesi hücrel yaşlanmayı yavaşlatabilir

İSTANBUL(AA)- Bilim insanları, D vitamini takviyesinin yaşlanma üzerindeki etkilerini incelemek istedi. >> SAYFA 2



Alerji yılın her döneminde farklı etkenlerle ortaya çıkabiliyor

İSTANBUL (AA) - Medicana Ataköy Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Nilüfer Banu Kurt, alerji ile soğuk algınlığının belirtilerinin zaman zaman karıştırılabildiğini, doğru tanının tedavi süreci açısından önem taşıdığını belirtti. Medicana Sağlık Grubu'ndan yapılan açıklamaya göre, alerjik reaksiyonlar değişen tetikleyicilerin etkisiyle yılın farklı dönemlerinde görülebiliyor. İlkbaharda polenler, yaz ve sonbaharda küf sporları, kışın ise ev tozu akarları ve hayvan tüyleri gibi ev içi alerjenler öne çıkıyor. Astım, egzama gibi alerjik hastalık geçirmiş olan bireyler ve ailesinde alerji öyküsü olanların ise bu tetikleyicilere karşı yıl boyunca dikkatli olması gerekiyor. Açıklamada görüşlerine yer verilen Kurt, alerjinin bazen grip veya benzeri solunum yolu enfeksiyonlarıyla karıştırıldığını ifade etti. Kurt, öksürük, boğazda gıcıklanma, geniz akıntısı, burun tıkanıklığı ve gözlerde kaşıntı gibi belirtilerin hem alerji hem de soğuk algınlığının da görülebildiğini ancak alerjide ateş ve kas ağrısı gibi enfeksiyon bulgularının genellikle bulunmadığını dile getirerek, "Alerji ve soğuk algınlığının ayrımını yapmak gerek tanı gerekse tedavi için önem taşır." ifadesini kullandı. Alerjide sık görülen öksürük, nefes darlığı ve burun tıkanıklığı gibi belirtilerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebileceğine dikkati çeken Kurt, "Bu belirtiler gündelik hayatı olumsuz etkiliyorsa göğüs hastalıkları ya da alerji ve immünoloji uzmanına başvurmak önem taşır. Gerekli durumlarda alerji testleri yapılarak tanı ve tedavi konusunda destek alınabilir." değerlendirmelerinde bulundu. Kurt, alerjiden ve alerji ataklarından korunmaya yönelik şu tavsiyelerde bulundu: "Alerjenlerden mümkün olduğunca uzak durun, polenler için sabah saatlerinde dışarı çıkmaktan kaçının, maske ve güneş gözlüğü kullanın, dış ortamdan geldikten sonra kıyafetlerinizi değiştirin ve duş alın, evinizde filtreli klima kullanın, pencereyi sık açmayın ve uyku kalitesini etkileyen, nefes darlığına neden olan alerjik reaksiyonlar mutlaka uzman tarafından değerlendirilmelidir."

MS hastaları için güneş ışığı çok önemli

■ HABER MERKEZİ

BAĞIŞIKLIK sistemi hastalıklarının görülme oranı tüm dünyada belirgin bir şekilde artıyor. Bu artışın nedenleri arasında; hava kirliliği, kronik stres ve işlenmiş gıda tüketimi gibi giderek yaygınlaşan çevresel faktörler yer alıyor. Bu hastalıklardan biri olan Multiple Skleroz yani kısaca MS, bazı hücrelerin beyin ya da omurilikteki sinirlere bilinmeyen sebeplerle saldırması ve o bölgelerde hasarlar bırakmasıyla oluşuyor. Hastalığın kadınlarda ve 20'li veya 30'lu yaşlarda daha sık görüldüğünü belirten Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi'nden Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Nihal Işık, "MS, aktif yaşamın başındaki insanlarda ortaya çıkması yönüyle iş gücü kaybı ve yaşam kalitesi açısından erken tanınması ve iyi yönetilmesi gereken önemli ama korkulmaması gereken bir hastalıktır" dedi.

Multiple Skleroz'un beynin farklı bölgelerini etkilediği için belirtilerinin de etkilenen bölgeye göre değişkenlik gösterebileceğini ifade eden Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi'nden Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Nihal Işık, "MS nedeniyle görme siniri etkilense hasta bulanık görmeye başlayabilir, omurilikte bir bölge etkilense duyu kaybı, uyuşma ya da karıncalanma şikâyeti, denge merkezi zarar görmüşse yalpalayarak yürüme veya çift görme gibi sorunlar meydana gelebilir. Bu semptomlara ek olarak kolda ya da bacakta kas güçsüzlüğü de yaşanabilir. Sayılan tüm bulguların en az 24 saat sürmesi, MS'in en ayırt edici özelliğidir" şeklinde konuştu.

GÖRÜLME SIKLIĞI YAŞAM BÖLGESİNE GÖRE DEĞİŞEBİLİYOR

MS'in birebir geçişli genetik bir hastalık olmadığı ve anne babada varsa mutlaka çocukta da çıkar düşüncesinin hatalı olduğunu belirten Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Nihal Işık, "Ancak elbette ki genetik yatkınlığın rahatsızlıkla karşılaşma ihtimalini artırdığını biliyoruz. Özellikle birinci derece aile yakınlarında Multiple Skleroz varsa, kişide de görülme ihtimali diğer bireylere göre daha fazla. Ayrıca yeterli güneş ışığı ve D vitamini alımı ya da yaşam bölgesi gibi çevresel etkenlerin de önemli tetikleyicilerden olduğunu biliyoruz. Örneğin

Ekvator'un çok kuzeyi ve güneyinde MS'e sık rastlanırken, Ekvator bölgesindeki alanlarda daha az görülüyor. Bu nedenle multifaktöriyel yani birçok faktör kaynaklı bir hastalık diyebiliriz" açıklamasında bulundu.

Tedavideki bağışıklık baskılayıcı ilaçlar nedeniyle doğru teşhis hayatı MS hastalığının yüzde 80-85 oranlarında ataklarla meydana geldiğine değinen Prof. Dr. Nihal Işık, "Atak dönemlerinde görülen nörolojik bulgular zamanla iyileşir ve bir sonraki atakta yeniden ortaya çıkar. Agresif ilerleyen MS tipi ise çok daha seyrektir. Teşhis için hasta hikayesi dinlenir, kişi detaylıca muayene edilir ve sinir dokusuna saldıran hücrelerin hasar bıraktığı bölgeler

yani bir diğer adıyla plaklar çekilen beyin ve omurilik MR'larında tespit edilir. Tüm bu süreçler birbirini destekler ve hastalığı işaret ederse tanıya yaklaşılar. Ek olarak beyin ve omurilik sıvısının tetkik edilmesine de gerekli durumlarda başvurulabilir. Tedavide bağışıklık sistemini baskılayacak ilaçlara başvurulabildiği için tanının doğru konması çok kritik" dedi.

SANILANIN AKSİNE MS GÜNLÜK RUTİNİ ETKİLEMİYOR

Multiple Skleroz'lu kişilerde depresyona yatkınlığın da oluşabildiğini açıklayan Prof. Dr. Işık, "MS hastalarının en sık karşılaştığı problemlerin başında, genç yaşlarda uzun süreli bir hastalık yönetiminin zorluğu ve bazı iş verenler tarafından olası aksamalar endişesiyle işten çıkarılma ya da işe alınma şansının tanınmaması geliyor. Oysa hastaların günlük rutinlerini hiç aksatmayacak şekilde MS'i yönetebilecekleri ve bu sağlık sorununa sahip olmayanların yapabileceği her şeyi yapabilecekleri bilinmeli. Bir diğer yaşanan zorluk atak dönemlerinden kalan kuvvetsizlik ya da haff denge-sizlik gibi izler yani sekellerin hastanın yaşam kalitesini eksi yönde etkilemesi. Aynı zamanda fatik denen ciddi bir yorgunluk ve tükenmişlik hissine de yol açabilen MS maalesef sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla önlenemeyen bir hastalık değil. Ancak tanı konduktan sonra yapılacak sağlıklı yaşam değişiklikleri tedaviyi destekliyor. Özellikle de strese maruz kalmamak, Multiple Skleroz'u kötüleştirdiğini bildiğimiz sigaradan sıkı bir şekilde uzak durmak ve D vitamini değerlerini yüksek tutmak çok değerli" dedi. Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Nihal Işık, MS hastalarına hayatlarını kolaylaştıracak 8 önemli tavsiyede bulundu: Yönetilebilen bir hastalık olduğu ve kontrolü için çok etkili ilaçlar bulunduğu unutulmamalı. Günde iki kere ilaç ya da altı ayda bir serum alarak gündelik yaşantı çok rahatlıkla sürdürülebilir. Ancak bu noktada tedavinin ve rutin doktor kontrollerin aksatılmaması çok önemli. Sigaranın kesinlikle yasak olduğu kabul edilmeli. Gerekirse sigarayı bırakma konusunda profesyonel destek alınmalı.

D vitamini düşüklüğünün MS'in ortaya çıkışında etkili olduğu düşünüldüğü için bu vitamin değerleri yüksek tutulmalı. Gerekirse doktor yönlendirmeleriyle takviye alınmalı.



"YEREL MEDYANIN TALEPLERİNE KULAK VERİYORUZ"



■ HABER MERKEZİ

BASIN İlan Kurumu (BİK) 33. Dönem 2. Genel Kurul Toplantısı'nı yoğun katılım ve kapsamlı gündemle başlattı. Toplantının ilk oturumu, Genel Müdür Cavit Erkinliç'in açılış konuşmasıyla gerçekleşti.

Genel Kurul toplantısının hayırlı olması temennisinde bulunan Erkinliç, Kurumdaki idari işleyişi sağlıklı yürütmenin ve sürekliliğini sağlamanın yanı sıra sahadaki paydaşların son durumlarını yerinde görmeye; görüşlerini dinlemeye ve taleplerini almaya büyük önem verdiklerini belirtti. Bu kapsamda iki hafta önce Afyonkarahisar'dan başlayarak Antalya, Adana, Gaziantep, Malatya ve Diyarbakır illerinde toplantılar düzenlediklerini kaydeden Erkinliç, "Son 6 ayda 9'u bölge, 3'ü il düzeyinde olmak üzere gerçekleştirilen toplantılarda görev alanımızda bulunan 517 gazete ve 235 internet haber sitesinin temsilcileriyle bir araya geldik. İnşallah önümüzdeki aylarda düzenleyeceğimiz 6 bölge toplantısıyla ülke genelindeki tüm yayınlarımızı dinlemiş olacağız. Herhangi bir sebeple toplantılarımıza katılamayanlar ile derterini uzun uzadıya anlatmak isteyen yayınlarımız için de ayrıca kurumsal sitemizde dijital iletişim formu oluşturacağız" dedi.

Erkinliç'in, Yönetim Kurulu tarafından Genel Kurul'un onayına sunulan teklifler hakkında bilgiler de verdiği konuşmasının ardından Başkanlık Divanı seçimi yapılarak yoklama alındı ve Genel Kurul Gündemi belirlendi.

Genel Kurul, istifa nedeniyle boşalan Yönetim Kurulu üyeliğine yapılan oylama sonrası Evren Başar'ı seçti. Yönetim Kurulu Durum Raporu ve Denetçiler Raporları okunduktan sonra Yönetim Kurulu'nun tekliflerine ilişkin sunum yapıldı. Akabinde ise üyeleri belirlenen İlan İşleri, Hukuk İşleri ve Mali İşler Komisyonları çalışmalarına başladı. Basın İlan Kurumu 33. Dönem 2. Genel Kurul'u'nun 30 Mayıs 2025 Cuma günü gerçekleştirilecek son oturumunda, komisyonların görüşleri doğrultusunda sunulan teklifler karara bağlanacak.

D vitamini takviyesi hücreesel yaşlanmayı yavaşlatabilir

İSTANBUL(AA)- D vitamini takviyesinin yaşlanma üzerindeki etkilerini incelemek isteyen bilim insanları, 1054 kişinin aknyuvarlarındaki "telomer" adı verilen genetik yapıların uzunluğunu 4 yıl boyunca takip etti. Bilim insanları, çalışma başlangıcında, çalışmanın 2'nci ve 4'üncü yıllarında telomer uzunlukları ölçülen katılımcılara her gün 2 bin IU D vitamini ve 1 gram Omega 3 yağ asidi verdi. Çalışma sonucunda, günlük 2 bin IU D vitamini

takviyesi alan kişilerin telomer kısalmasının yavaşladığını belirten bilim insanları bunun biyolojik yaşlanmanın yavaşladığı anlamına geldiğini aktardı.

Bilim insanları D vitamini takviyesinin, yaşla birlikte görülen hücreesel aşınmayı ortalama 3 yıl kadar geciktirebileceğini ortaya koydu.

Öte yandan, bilim insanları çalışmada test edilen Omega-3 takviyesinin telomer uzunluğu üzerinde bir etkisi olmadığını kaydetti.

İLAN ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI İMAR VE ŞEHİRCİLİK DAİRESİ BAŞKANLIĞINDAN

Ankara Büyükşehir Belediye Meclisinin 11.03.2025 gün ve 415 sayılı kararı ile onaylanan 1/1000 ölçekli uygulama imar planı değişikliği doğrultusunda Etimesgut ilçesi, Bahçekapı Mahallesi 48322 ada 2 ve 3 nolu parsel ve park alanı ile 474m²lik kısımda Milli Savunma Bakanlığı lehinde daimi irtifak hakkının yerinde korunmasını kapsayan ve Başkanlığımızca hazırlanan 85400/1 nolu parselasyon planı, Ankara Büyükşehir Belediye Encümeninin 15.05.2025 tarih ve 1335 sayılı kararı ile onaylanmış olup, 3194 sayılı İmar Kanunu'nun 19. maddesi ve Arazi ve Arsa Düzenlemeleri Hakkında Yönetmeliğin 25. maddesi uyarınca 30.05.2025 tarihi itibarıyla "1" aylık süreyle Başkanlığımız ilan panosunda askıya çıkarılmış ayrıca Belediyemiz <https://www.ankara.bel.tr/> internet sitesinde yayımlanmıştır.

ADA/PARSEL

Etimesgut İlçesi, Bahçekapı Mahallesi, 48322 ada 2 ve 3 nolu parsel İlanen ilgililere duyurulur.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

(Basın-2232760)

ZİÇEV OLAĞANÜSTÜ GENEL KURUL İLANI

Sayın Üye, Vakfımızın Olağanüstü Genel Kurul toplantısı 16 Haziran 2025, Pazartesi günü Kronos Hotel, Gazi Osman Paşa Mah. Sahil Yolu Cad. (Konya Yolu), 363 Sok. No:2 Göğbaşı/ ANKARA adresinde Saat: 11.00'de aşağıda açıklanan Gündem ile yapılacaktır. Çoğunluk sağlanmadığı takdirde 23 Haziran 2025, Pazartesi günü aynı yer ve saatte, aynı gündemle yapılacaktır. Toplantıya katılmanızı, mazeretli olarak katılamayacak olanların Genel Kurul üyelerinden birisine vereceği bir yetkiyle kendisini temsil ettirmesini önemle rica ederiz. Saygılarımızla.

Yönetim Kurulu Adına
ÜlAY KARAKOÇ
Genel Başkan

GÜNDEM:

- 1- Açılış, Yoklama ve Saygı Duruşu,
- 2- Divan Seçimi,
- 3- Vakıf Yönetim Kurulunun 29 Ocak 2025 tarihindeki Genel Kuruldan itibaren yaptığı iş ve işlemlerin ibrası,
- 4- Yönetim Kurulunun Onur Üyesi önerisinin görüşülmesi,
- 5- Vakıf Yönetim ve Denetim Kurulu asil ve yedek üyelerinin seçimi,
- 6- Dilek, Temenni ve Kapanış.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

(Basın-2233380)

"Hormonal saç dökülmesinde, ekim doğal çözümdür"



İSTANBUL, (DHA) - SMİLE Hair Clinic kurucu ortaklarından Dr. Mehmet Erdoğan, "Son yıllarda erken yaşta saç dökülmesi yaşayan bireylerin sayısı giderek artıyor. Genetik faktörler, hormonal değişimler, stres, düzensiz beslenme ve çevresel etkenler, hem erkeklerde hem de kadınlarda saç kaybını hızlandıran başlıca nedenler arasında yer alıyor. Bu durum yalnızca estetik bir kaygı değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamını doğrudan etkileyen bir süreçtir" dedi.

Dr. Erdoğan, "Türkiye, saç ekimi alanında dünyanın önde gelen destinasyonlarından biri haline gelirken, gelişmiş teknikler ve deneyimli doktorlar sayesinde hastalar umut veriyor. Saç dökülmesinin en yaygın nedenlerinden biri androjenik alopesi, yani genetik ve hormonal saç dökülmesidir. Özellikle erkeklerde Dihidrotestosteron (DHT) hormonunun etkisiyle saç kökleri zamanla zayıflar ve incelenerek dökülür. Kadınlarda ise menopoza, doğum sonrası hormonal değişimler, polikistik over sendromu (PCOS) gibi faktörler saç dökülmesine neden olabilir" diye konuştu. Hormonal saç dökülmesinde yaygın görülen belirtilere yönelik Dr. Erdoğan şunları

söyledi:

- "Saç çizgisinin geriye doğru ilerlemesi (özellikle erkeklerde)
- "Tepede seyrelme ve hacim kaybı
- "Kadınlarda genellikle tüm kafa derisinde yaygın incelleme
- "Saçların giderek zayıflaması ve koparak dökülmesi
- "Bu tür dökülmeler genellikle destekleyici tedavilerle yavaşlatılabilir. Ancak, ileri seviyeye ulaştığında saç ekimi kalıcı ve doğal bir çözüm olarak öne çıkar."

Dr. Mehmet Erdoğan, "Saç ekimi artık sadece dökülen saçları geri kazanmak değil, kişinin kendine güvenini yeniden inşa etmesini sağlayan bir süreç. Her hastamızın bireysel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak kişiye özel tedavi planları oluşturuyoruz. Hormonal saç dökülmesi yaşayan bireyler için saç ekimi, uzman doktorlar tarafından detaylı analizler yapılarak uygulanmalıdır. Donör bölgedeki saç kökleri DHT'ye daha az duyarlı olduğu için, ekim sonrası dökülme riski minimaldir" ifadelerini kullandı.

Dr. Erdoğan, "Saç ekimi, dökülme kalıcı hale gelmiş ve saç kökleri tamamen kaybedilmişse, donör bölge yeterince güçlü ve sağlıklıysa, hasta, dökülmenin stabil hale geldiği bir dönemdeyse kalıcı çözüm sunar. Ancak unutulmamalıdır ki, saç ekimi sonrasında da destekleyici tedavilere ihtiyaç duyulabilir. Bazı uygulamalar ile sağlıklı yaşam alışkanlıkları, ekilen saçların korunması ve güçlenmesi açısından önemli katkı sağlar" dedi.

Masterchef Şefi Hazer Amani'den Mamak Kadın Kooperatifine tam not

■ HABER MEKREZİ

MASTERCHEF Şefi Hazer Amani, Anadolu Aşçılar Federasyonu eşliğinde Mamak Kutludüğün Mahallesi'nde kadınların ürettiği 600 yıllık ekşi mayalı ekmeğe ve Ravak yoğurdunu yerinde deneyimledi. Mamak Belediye Başkanı Veli Gündüz Şahin'in eşi Ayşe Şahin'in de yer aldığı ziyarette, kadın kooperatifinin üretim alanları gezildi, lezzetlere tam not verildi.

Anadolu Aşçılar Federasyonu, Ankara'nın coğrafi işaretli ürünlerini belirleme çalışmaları kapsamında, Mamak Kutludüğün Mahallesi'nin 600 yıllık geleneğe sahip ekşi mayalı ekmeği ve yöresel lezzeti Ravak yoğurdunu ön plana çıkardı. Bu özel ürünlerin hak ettiği değeri kazanması için düzenlenen organizasyonda, MasterChef jürisi ve ünlü şef Hazer Amani de Mamak Kadın Kooperatifini ziyaret ederek, kadınların el emeğiyle hazırlanan lezzetleri yerinde deneyimleme fırsatı buldu.

HAZER AMANI, MAMAK KADIN KOOPERATİFİNDE HEM LEZZETE HEM SICAKLIĞA HAYRAN KALDI

Mamak Belediye Başkanı Veli Gündüz Şahin'in eşi Ayşe Şahin'in de eşlik ettiği, Makkop Başkanı Başkan Saadet Teymur, Mamak Belediye Başkan Danışmanı Sena Pehlivanlı ve MAK-KOP bünyesinde



faaliyet gösteren Kutludüğünl kadınların ev sahipliği yaptığı ziyarette Şef Amani, önce kooperatifin hazırladığı kahvaltı sofrasında ağırlandı. Ardından kadınların geleneksel yöntemlerle hazırladığı 600 yıllık mayalı ekşi ekmeğin yapıldığı fırında ekmeğe pişirdi. Kadınların el emeğiyle hazırlanan ekmeğin pişirildiği fırını bizzat deneyimleyen Amani, sonrasında Ravak yoğurdu üretim tesisini gezerek, Ravak yoğurdunu tattı. MAK-KOP tarafından üretilen konserve kışık ürünler, peynir, salça ve turşu gibi yöresel tatların yer aldığı alanları da inceleyen şef, ayrıca MAK-KOP'un dikiş atölyesini ziyaret ederek yöresel çeyizlik ürünlere hayran kaldı. Anadolu Aşçılar Federasyonu'ndan Filiz Gök-

demir ve Bülbül Karabaş'ın eşlik ettiği ziyarette Hazer Amani, Mamak kadın kooperatifinden 20 ekmeğe ve Ravak yoğurdunu kendi işletmesinde müşterilerine sunmak üzere satın aldı. Ravak yoğurdu ve Kutludüğün ekmeğinin tadına hayran kalan Amani, kendi elleriyle pişirdiği ekmeği tereyağı ile dilimleyip kadınlara ikram etti.

KADINLARLA KAHVE MOLASI VE MAMAK'A YENİDEN GELME SÖZÜ

Ziyaretin sonunda, Şef Hazer Amani kadınlarla birlikte kahve molası vererek sohbet etti. Mamak'ta geçirdiği zamanın kendisi için çok özel olduğunu ifade eden Amani, en yakın zamanda Mamak'a yeniden gelme sözü vererek kooperatif-



ten ayrıldı. **AYŞE ŞAHİN'DEN ŞEF AMANI'YE TEŞEKKÜR**

Kadın Kooperatifinin hem ekono-miye hem de kültüre güç kattığını kaydeden Başkan Şahin'in eşi Ayşe Şahin, Şef Amani'nin ziyaretinden duyduğu memnuniyeti ifade ederek, "Kadınlarımızın elinden çıkan bu özel ürünlerin, sadece Mamak'ta değil tüm Türkiye'de tanınması ve sevilmesi için çalışıyoruz. Şef Amani gibi alanında uzman bir ustanın buraya gelerek kadın emeğini takdir etmesi, kadınlarımızın azmini ve başarısını bir kez daha gözler önüne serdi. Kadınlarımızın üretim gücünü ve kültürel mirasımızı desteklemeye devam edeceğiz" dedi.

YENİMEK yılsonu sergisi büyük ilgi gördü

■ HABER MERKEZİ

YENİMAHALLE Belediye-si Meslek Edindirme ve Hobi Kursları'nda (YENİMEK) yıl boyunca çeşitli branşlarda eğitim alan kursiyerler, yılsonu sergisinde bin bir emekle hazırladıkları el emeği göz nuru ürünleri vatandaşların beğenisine sundu.

Nazım Hikmet Kongre ve Sanat MerkeziHikmet Çetinkaya Sergi Salonu'nda gerçekleştirilen sergide, kursiyerlerin heyecanına Yenimahalle Belediye Başkanı Fethi Yaşar, CHP Yenimahalle İlçe Başkanı Gökay Yıldırım, Yenimahalle Belediye-si Başkan Yardımcıları Erhan Aras, Yaşar Neslihanoglu, Yenimahalle Halk Eğitim Merkezi Müdürü Cemil Karahaliloğlu ve belediye meclis üyeleri de ortak oldu.

KÜLTÜR VE SANAT DOLU 16 YIL

Serginin açılış konuşmasını yapan Başkan Yaşar, "Bugün YENİMEK Meslek Edindirme Kurslarımızda eğitim alan öğrencilerimizin güzel eserleri ile buluştuk. 2009'dan bu yana YENİMEK kurslarımız devam ediyor. Bu kültür ve sanat dolu 16 yıl demek. Belki şuanda



Türkiye'nin en büyük ilçe kurslarına sahibiz. 21 noktada, 101 branşta, 150 öğretmen ile yılda 22 bine yakın kursiyere hizmet veriyoruz. Kurslarımıza katılarak yıl boyunca el emeği göz nuru ürünler ortaya koyan, meslek edinen tüm kursiyerlerimizi tebrik ediyorum. YENİMEK sadece hobi kursları değil aynı zamanda meslek edindirme kurslarıdır" dedi.

SERGİ 30 MAYIS'A KADAR AÇIK OLACAK

Açılışın ardından YENİMEK öğrencileri arasında yapılan satış turnuvasında dereceye giren kursiyerlere hediye ve maddiyatlarını veren Başkan Yaşar, sergiyi gezerek ürünleri yakından inceledi.

Heykel, yağlı boya, resim,

tel kırma, takı tasarımı, makine nakışı, mefruşat, rölyef, 3 boyutlu resim, ahşap boyama ve seramik gibi el emeği ürünlerden oluşan ve 30 Mayıs'a kadar açık olacak olan YENİMEK yılsonu sergisi, ilk gününde Başkentlilerden yoğun ilgi gördü.

YENİMEK kerman kursu öğrencilerinin dekonser verdiği günde,kursiyerler yetenekleriyle adeta usta kemanistlere taş çıkarttı.

Renkli görüntülere sahne olan sergide, Ünlü Ressam Hikmet Çetinkaya,kendi adının verdiği salonda canlı performans gösterisi ile büyük beğeni topladı. Çetinkaya, kısa bir sürede gelincik temalı bir eser resmederek, alkış yağmuruna tutuldu.

genel temizliği ve peyzaj düzenlemesi yapılırken, düzenli olarak ilaçlama çalışmaları da sürdürülüyor. Mamak Belediyesi bayram süresince kurban kesim alanlarında sterilizasyon çalışmalarına aralıksız devam edecek, kesim sonrasında oluşacak atıklar hızlı ve kontrollü şekilde bertaraf edilecek.

KAÇAN KURBANLIKLARA ANINDA MÜDAHALE

Satış alanına getirilen hayvanların sağlık ve yaş kontrolleri, Mamak Belediyesi veteriner hekimleri tarafından yapılırken, gebelik şüphesi taşıyan hayvanlara da ultrason cihazlarıyla test uygulanacak. Ayrıca olası kazaların önüne geçmek amacıyla, bu yıl da eğitilmiş boğa yakalama timleri alanda görev yapacak.



Sincan'da dev ekonomi zirvesi

■ HABER MERKEZİ

TURKUVAZ Medya grubunun düzenlediği Şehrin Ekonomisi etkinliğinin 6'ncısı Sincan'da gerçekleştirildi. Başkent ekonomisinin derinlemesine incelendiği programa Ankara Valisi Vasip Şahin ve Sincan Belediye Başkanı Murat Ercan olmak üzere çok sayıda protokol üyesi katıldı.

Yaptığı yatırımlarla sadece Sincan'ın marka değeri değil Başkent'in gelişimine ve büyümesine de katkı sağlayan Sincan Belediyesi, büyük bir ekonomi zirvesine ev sahipliği yaptı. Ankara ekonomisini yükselten iş dünyasının temsilcileri, il ve ilçe idaresinin yetkili isimleri ve medyanın bir araya geldiği "Şehrin Ekonomisi" Sincan Belediyesi Lale Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi.

A Haber'in öncülüğünde düzenlenen programa Ankara Valisi Vasip Şahin, Sincan Belediye Başkanı Murat Ercan, Ankara Sanayi Odası (ASO) Başkanı Seyit Ardıc, Ankara Ticaret Odası (ATO) Başkanı Gürsel Baran ve kentlinde gelen çok sayıda iş insanı katıldı.

SONSÖZ Yıl: 50 Sayı: 17354 30 MAYIS 2025 CUMA web: www.sonsoz.com.tr * e-mail:sonsozgazetesi06@gmail.com

SONSÖZ Gazetecilik Matbaacılık Reklamcılık İnş. San. ve Tic. Ltd. Şti. Adına İmtiyaz Sahibi: Tüzel Kişi Temsilcisi : Bahar Pehlivan YEDİER Sorumlu Yazı İşleri Müdürü : M. Umur KARAKÜLAH İstihbarat Şefi: Suat ÖZER Sayfa Sekreteri : Birsan Düzen Spor Sorumlusu: Yalçın ERCAN Hukuk Müşaviri: Av.Mehmet Necati YÜZER

HABER MERKEZİ: Çankaya Caddesi No:4/3 ÇANKAYA/ANKARA Tel: (0312) 394 57 71 Fax: (0312) 394 57 74 **BASKI YERİ:** Uslu Matbaacılık Mustafa USLU **BASKI ADRESİ:** Zübeyde Hanım Mah. Elif ŞK. No: 7/246 ALTINDAĞ / ANKARA Tel: 0546 889 58 58

Kurumsal E-Posta muhasebe@sonsoz.com.tr UETS ADRESİ: 25999-52289-81751 Dağıtım: MATA GRUP BİLİŞİM LOJİSTİK DANIŞMANLIK LTD.ŞTİ. **Yayın Türü:** Yerel Süreli **Sözleşme Dışı Yazılara Ücret Ödenmez. Gazete Basım Tarihi: 29 Mayıs 2025 Perşembe**

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

24.5

Serhat YILDIZ

Bina Otomasyon Şirketi Kurucu Ortağı, Yatırımcı



Varoluşun Merdivenleri

Kazancın Gölgesindeki Varoluş

İnsan, kazancın varoluşsal olgularında kendini en derinden sorgulayan varlık olabilir. En azından içinde yanan alevlerin buz gibi kısımlarında yaşayanlar, bu sorgudan nasibini bir şekilde alır.

"Varoluş problemi, varoluşun kendisinden geçmeden aydınlığa kavuşturulamaz," derken Martin Heidegger, bizi zihni karnıcalandıran bir labirente sokar. Platon'un dostları "İnsan tüysüz iki ayaklıdır" dediğinde, tüyleri yolunmuş bir tavukla salona girip "İşte insan!" diyen Sinoplu Diyojen'in alaycılığı kadar mıdır insanın amacı?

Tarihsel sertüvenin içinde hepimiz bir dalından tuttuk hayatı. Yaşamalarımız, kazanımlarımız, kaybedişlerimiz, hırslarımız, vazgeçişlerimiz ve her cenderede yol yürüyüşümüz, hayatın soluklarında yaşamaya değer birer iz bıraktı.

Uzun süredir bitmesi için dua ettiğim bir projenin sonuna geldik. Kazancın tepelerinde gezenlerin hüküm sürdüğü, hastalıkla bile baş etsen orada olmayanın çarmıha gerildiği bir sistemde çalışıyoruz. İki Alman filozof; Immanuel Kant ile Karl Marx'ın zıtlığı kadar uzak iş yaklaşımları arasında gidip geliyor her şey.

Varoluşsal nedenlerden iş hayatının döngüsüne uzanan ipek yolu, kırk merdivenlerle dolu bir rota gibi yeniliyor tüm gerçekliği.

Herkesin hayali, amacı, uğraşı... Kısacası "Ben varım, beni görün!" çılgınları var. Ve herkes kendi yörüngesinde haklı. Bu haklılık değil midir, artık ülkede güzel kokudan çok kesici cisimle gezenleri doğuran? "Ki o kesici 'bıçak' artık suç sayılmıyor bile!"

Evet, herkes kendince ayakta kalmanın yollarını buluyor. Ancak etik kaybolunca, bu zamanın yıkıntılarını içimize çeke çeke yaşıyoruz.

İş dünyasında da bu etik yoksunluk daha da görünür hâle geldi. Hacı düşen işler, beraberinde evrimleşmiş yeni şirket kültürlerini getirdi. "En çok bağırmanın kazandığı" bir dönem bu.

Ama etikle kazanç aynı yolda yürüyemez mi? Elbette yürür. Alacaklıya "bir ay mevduatta bekletelim" demeden, gününde ödeyenler hâlâ var.

Üniversite yıllarında tanıştığım, sonradan kendi şirketini kuran biriyle hâlâ çalışıyoruz. Çeklerin karşılığı bankada hazır olur, işleri arka arkaya almaz, net ve açık ilerler. On yıldır bu çizgiyi bozmadı. Aynı dönemde birçok mekanik firma iflas etti ama o, gemisini kararlilikla yürüttü.

Başka bir firma vardı, iflas ettiğinde yöneticisi şöyle demişti: "Serhat, o borç benim değil, şirketinde artık beni arama." Hayat sahnesi bazen komedi de yazıyor.

Evet, varoluştan etik kültüre uzandı bu yazı. Ama insan, sebebini kendi bulmalı. Hayatta başarılı olmak, işini büyütmek, kendini geliştirmek, evlat yetiştirmek, ahlaklı insanlarla yol yürümek, zengin olmak, iyi yaşamak, güzel yaşlanmak... Ne istiyorsa, uyum içinde ve iradeyle o noktaya ulaşmalı.

Yoksa neyi başarırsa başarısın tatmin olmayacak; neyi en çok yaparsa da zamanla tüm benliği onun şekline dönmüşecek.

ODTÜ'lü gençlerden Etimesgut'a yeşil dokunuş



■ HABER MERKEZİ

ODTÜ Mimarlık Fakültesi Endüstriyel Tasarım Bölümü öğrencileri, Etimesgut'un park ve bahçeleri için geliştirdikleri projeleri Etimesgut Belediye Başkanı Erdal Beşikcioğlu'na sundu.

Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) Mimarlık Fakültesi Endüstriyel Tasarım Bölümü öğrencileri bir süredir üzerinde çalıştıkları Etimesgut ilçesinin park ve yeşil alanlarının geleceği için hazırladıkları projeleri sundular. Sunumlara Etimesgut Belediye Başkanı Erdal Beşikcioğlu'nun yanı sıra, Başkan Danışmanı Cem Berk Erdinç, Fen İşleri Müdürü Fikret Gözüoğlu, Endüstriyel Tasarım Bölümü Başkanı Prof. Dr. Gülay Hasdoğan ve çok sayıda öğrenci katıldı. Fakültede gerçekleşen etkinlikte, öğrencilerin yaratıcılığı ve kent vizyonuna katkıları dikkat çekti.

KONUK YAZAR



**Yılmaz Ercan
SAATÇİ**

TÜSİAV Gayrimenkul
Akademisi Başkanı

Son Paranla Asla!

Yatırım yapmak bir sanattır. Ve bu sanatın belki de en önemli kuralı şudur: Son paranla yatırım yapma.

Bugünün dünyasında hayat, her zamankinden daha öngörülemez.

Bir anda çıkan sağlık masrafları, aracında oluşan beklenmedik bir arıza, çocukların eğitimiyle ilgili acil ihtiyaçlar, iş değişiklikleri ya da ekonomik dalgalanmaların getirdiği geçici zorlanmalar...

Artık neyin ne zaman olacağı belli değil. Bu yüzden birikim yaparken ya da yatırım kararı alırken, insanın kendini güvenceye alması, bir "hareket alanı" bırakması şart.

Son paranla yapılan yatırım, kazanmak için değil; genellikle mecbur kaldığı için yapılır. Ve bu psikolojiyle yapılan yatırımlar ya da çoğu zaman ya erken satılır ya da stresli bir süreç dönüşür.

Ancak bu, fırsatlar kaçmasını diye hiçbir risk alma anlamına gelmez.

Tam tersine, bazı fırsatlar vardır ki;
- Sessiz gelir,
- Sadece görebilenler fark eder,
- Ve bir kere geçip gider.

Özellikle gelişmekte olan bölgelerdeki imar potansiyeli olan arsalar, bugün sana kırsal görünebilir. Ama yarın, altyapı gelmeye başladığında, kamu yatırımları duyurulduğunda, çevre dolmaya başladığında...

O arsanın değeri 10 kat, hatta 20 kat artabilir.

Zaten bu tür yatırımların en güzel yanı da şudur:

Bugün bir ihtimal gibi duran şey, yarın belgeye dönüşür.

Bir yapılaşma izni, sınırlı kat hakkı, küçük bir ticari alan açma izni...

Yatırdığın 200-300 bin TL, seni milyonlar ligine çıkarabilir.

Ama bunu yaparken de son paranla girmemek, altın kuraldır.

Yatırımı unutarak yapmalısın. O paraya birkaç yıl dokunmasan da seni sarsmayacak bir bütçeyle girmelisin. Ancak o zaman "zamanın gücünden" yararlanırsın.

Çünkü bu işler, sabırlı olanlara kazandırır.

Evet, risk vardır. Ama bilinçli risk ile zorunlu hamle farklıdır.

Birinde sen yönetirsin, diğerinde sen savrulursun.

Son söz:

İmarı gelmemiş, altyapısı oluşmamış, henüz değerinin çok altında görünen bir arsa... İyi analiz edilmişse ve potansiyel varsa, doğru zamanda alınmışsa...

O artık sadece bir taş parçası değil, gelecekteki mali özgürlüğün teminatı olabilir.

Ama bu yola çıkarken kendine bir söz ver:

"Son paramla değil, stratejimle yatırım yapacağım."

ZAYİİ İLANI

Şirketimiz üzerine kayıtlı
"XUGA1605HPKA00171" şasi nolu Paletli
Ekskavatörümüzün ruhsatı kaybolmuştur.
Hükümsüzdür.

MAİ SİYAH PROJE İNŞAAT LTD. ŞTİ.

Halkın Karaoğlan'ı doğumunun 100. yılında Çankaya'da anıldı

HABER MEKREZİ

CUMHURİYET Halk

Partisi'nin 3. Genel Başkanı,

Türkiye Cumhuriyeti

Başbakanı, şair ve

gazeteci Bülent Ecevit,

doğumunun 100. yılında

Çankaya Belediyesi'nin

ev sahipliğinde düzenlenen

panellerde anıldı. Ecevit

Vakfı işbirliğiyle Çağdaş

Sanatlar Merkezi'nde

gerçekleştirilen "Her Yönüyle

Ecevit" başlıklı panelde, Ecevit'in

siyasal ve entelektüel mirası dostları

tarafından anlatıldı. Ecevit

Vakfı işbirliğiyle Çağdaş

Sanatlar Merkezi'nde

düzenlenen "Her Yönüyle

Ecevit" paneline, CHP

eski genel başkanları Altan

Öymen ve Hikmet Çetin

de katıldı.

Başkan Güner: "Siya-

setin iki farklı kutbunda yer

alıp belki yaşanmış, kar-



şı karşıya gelmiş iki isim Çankaya'da özellikle yaşadıkları muhitlerle de anılan isimler oldu. Birisi Bülent Ecevit'ti, Oran Mahallesi ile anılıyordu. Orayla bilinen bir isimdi, orayı tanıtan bir isimdi aynı zamanda. Diğeride Süleyman Demirel'di, Güniz Sokak'la özdeşleşmişti."

Başkan Güner: "Biz bu iki isimle ilgili Çankaya'da yaşadıkları konutların birinin müze olarak, daha elverişli olduğu için, diğerinin de bir anı evi olarak yaşatılması ve korunması, aynı zamanda ziyaretçilere de açık olması noktasında bir çalışmaya başlayacağız."

Uçan Süpürge İlk Kez Etimesgut'ta

Uçan Süpürge Kadın Filmleri Festivali, Etimesgut'ta ilk kez sinemaseverlerle buluşarak kadın sinemacıların hikâyelerini ve sanat yolculuklarını görünür kıldı.



ETİMESGUT

Belediyesi, 28. Uçan Süpürge Uluslararası Kadın Filmleri Festivali'ne ev sahipliği yapıyor.

"Benzersiz Kadınlar Benzersiz Hikâyeler" temasıyla düzenlenen festivalde oyuncular Benu Yıldırım, Burcu Kara, Ece Dizdar, Lale Mansur ve Şenay Güler, yönetmenler Bilet İlhan, Eylem Kaftan ve Ümrân Safter, cast direktörü Harika Uygur'un katıldığı bir söyleşi yapıldı. Yürütücülüğünü yapımcı Zeynep Atakan'ın üstlendiği söyleşide kadın sinemacılar, hikâyelerini ve sanat yolculuklarını anlattı.

Etimesgut Belediyesi 100. Yıl Cumhuriyet Kültür Merkezi'nde (CKM) 28 Mayıs 2025 Çarşamba günü düzenlenen söyleşiye Etimesgutluların ilgisi yoğundu. "Benzersiz Kadınlar Benzersiz Hikâyeleri Anlatıyor" başlıklı söyleşiden önce Ece Dizdar'ın yönettiği, lohusalığının etkisi altındaki bir kadının oğlunu sünnet ettirmesi için kendisine yapılan baskıyı anlatan "Mükemmel" kısa filmi gösterildi.

"ETİMESGUT, TİYATRO VE SINEMADAN 20 YIL MAHRUM BIRAKILDI"

Etimesgut Belediye Başkanı Erdal Beşikçioğlu, etkinlikte yaptığı konuşmada kadının emeğine sahip çıktığı için Etimesgutlulara ve Uçan Süpürge Vakfı'na şu sözlerle hitap etti:

"Ülkenin bütün güzel kadınlarını Etimesgut'ta ağırladığımız bugün bizi yalnız bırakmadığınız, kadın emeğine sahip çıktığınız için hepimize gönülden teşekkür ediyoruz. Yaklaşık 20 yıldır tiyatro ve si-

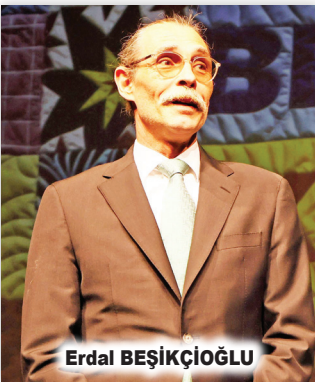
nemadan mahrum bırakılmış bu güzel ilçemizi artık sanatla renklendiren tüm kardeşlerime hoş geldiniz demek istiyorum."

"BU FESTİVAL İÇİN BEN DE VARIM" DİYEN BİRİ BELEDİYE BAŞKANI OLDU"

Beşikçioğlu'nun ardından Uçan Süpürge Vakfı Başkanı Halime Güner konuştu. Festivalde verdiği destekten dolayı Başkan Beşikçioğlu'na söyle teşekkür etti: "Uçan Süpürge, 29 yıldır Türkiye'nin her yerine uçarken bu gece birlikteyiz. Sinemada kadın emeğini görünür kılmak için çalışsan bir vakfız. Çünkü kültür sanatın hayatımızda hepimizi nasıl değiştirip dönüştürdüğünü hem yaşadık hem duyduk dinledik hem de öğrendik. Öyle bir belediye başkanınız var ki Uçan Süpürge'yi getirdi. Yıllardır katalog hazırlarız. Bir katalog yazısı şöyle başlar mı? Kız çocuğu doğdu diye o evde yaşanan mutsuzluklara, 'ne giyeceksin?', 'ne doğuracaksın?', 'ne yapacaksın?' ve bütün bunlara itiraz eden kadınlara, 'Böyle bir festival için ben de varım' diyen birinin belediye başkanı olması çok kıymetli."

LALE MANSUR: "SİLİVRİ'DEKİ ARKADAŞLARI ZİYARET EDEBİLMEK İÇİN HUKUK OKURDUM"

Sanat yolculuğuna bale ile başlayan Lale Mansur, işini 8,5 yaşında seçtiğini ifade etti. İlk kez 14 yaşında sahneye çıkan Mansur, bale kendisini tatmin etmediği için oyunculuk yapmaya karar verdiğini belirtti. Oyuncular Haluk Bilginer ve Zuhal



Olca'y'dan birçok şey öğrendiğini kaydederek, oynadığı ilk filmle Altın Portakal Ödülü almasının kendisine mutlu ettiğini söyledi. Mansur, "Eğer yaşım müsait olsaydı hukuk fakültesine gider, avukat olurum. Silivri'deki arkadaşları ziyaret edebileyim." ifadelerini kullandı.

"HAYATA MAKAS ATTIM"

Şenay Güler, kadınların hikâyelerinin birbirine benzediğini, benzer engellerle karşılaştıklarını belirtti. Güzel sanatlar fakültesinde okumak istediğini ancak babasının kendisine engel olduğunu söyledi. Kızı 1,5 yaşındayken eşinden boşandığını, aile ve çevresinin kendisini yalnız bıraktığını anlattı. Gece çalışıp gündüz üniversite okuyan Güler, çok zor günler geçirdiğini dile getirdi. "Beni ben yapan şeyler o yaşadıklarım oldu. Bana sırt çeviren insanlar şu an yanımda. Kadınların yaşadığı şeyler aynı ve karşımıza her engel olarak toplumun iki yüzü ahlaki çıkıyor. Bütün bunları yaparken çok katılaşabilirsiniz. Bir kadın olarak bu topluma kadınların tarafından bakiyorum. Kadınların istediklerini yapması bana çok önemli geliyor. Ben hayata makas attım" diye konuştu.

BİKET İLHAN: "YÖNETMEN OLMA AMACIM YOKTU"

Biket İlhan, uzun yıllar İngilizce öğretmenliği yaptığını, İstanbul'a taşındıklarında, yazar Selim İleri'nin kaleme aldığı bir senaryo için asistan

aradığını ve yönetmen Feyzi Tuna'nın çektiği bir filmle sektöre girdiğini söyledi. Sektörde iyi bir ekiple çalışmaya başladığını belirten İlhan, "Asistanlık yaptım. Bundan hiç de rahatsız olmadım. 'Yaşım ilerledi, ben yönetmen olayım' diye bir amacım yoktu." dedi. Elli yaşında yönetmen olan İlhan, artık oyunculukla ilgilenmeye başladığını aktardı.

Boğaziçi Üniversitesi'nde okuyan Eylem Kaftan, Boğaziçi Sinema Kulübü'nde birçok film izlediğini, yönetmenlik hayalinin kendisinden çok uzak olduğunu söyledi. Kaftan, Kanada'da sinema alanında yüksek lisans eğitimi aldığını, orada ayakta kalabilmek için buluşukluk dahil birçok iş yaptığını ancak mücadele etmektен vazgeçmediğini belirtti.

ECE DİZDAR, FİLM İÇİN BEBEK BEŞ AYLIK KEN ANNESİYLE ANLAŞTI

Ece Dizdar, kısa filmi'nin daha önce farklı yerlerde gösterilmiş olmasına karşın söyleşi için çok heyecanlı olduğunu söyledi. Filmdeki bebeğin filmin oyuncusu Özlem Öçalmağ'ın bebeği olduğunu aktardı. Öçalmağ'la film için anlaşmasını şöyle anlattı:

"Özlem'le çalışmayı zaten istiyordum. Özlem, hamile kaldı, bekledim. Beş aylıkken anlaştıktan sonra filmi çekmeye karar verdim. Motivasyonum Özlem'le bebeğiydi." Yirmi yaşındayken İstan-

bul Şehir Tiyatrosu'na giren Benu Yıldırım, geleneği ve kültürü olan şehir tiyatrolarında çalışmaya başladığı için çok mutlu olduğunu söyledi. Yıldırım, şehir tiyatrosunda birçok şey öğrendiğini belirtti.

ÜMRAN SAFTER, "SESSİZLERİN SESİ" OLMAK İSTİYOR

Gazeteciliği bırakıp yönetmenlik yapan Ümrân Safter, fotoğraf sanatçısı Ara Güler ile tanıştıktan sonra onunla belgesel çektiğini ve belgeselin başanlı olduğunu aktardı. Safter, "sessizlerin sesi" olmak için çalışmalarını sürdürdüğünü belirtti.

Burcu Kara, çocukluğundan beri hayalini kurduğu konservatuvarda okumak için İstanbul'a gittiğini, öğretmen anne ve babasının oyunculuk okuması için kendisine destek olmadığını söyledi. Kara, otuz yaşında oyunculuk eğitimi almaya başladığını ve mesleğini tüm zorluklara rağmen yaptığını ifade etti. Yönetmen Osman F. Seden'in yardımcısı olarak sektöre adım atan Harika Uygur, yönetmen Ezel Akay'ın "Neden cast direktörü olmuyorsun?" diye sorması üzerine yurt dışında eğitim aldığını ve kendi şirketini kurduğunu söyledi.

CKM'DEKİ ETKİNLİKLER 2 HAZİRAN'A KADAR SÜRECEK

Söyleşi, dinleyicilerin sorunlarının ardından sona erdi. CKM'deki film gösterimleri ve söyleşiler, 30 Mayıs itibarıyla devam edecek. Zeynep Köprülü'nün 2025 Creteil Uluslararası Kadın Filmleri Festivali'nde Seyirci Ödülü alan "Su Yüzü" filmi, 30 Mayıs'ta saat 19.30'da gösterilecek. Festival kapsamında CKM'deki etkinlikler, 2 Haziran'da saat 19.30'da 2025 Akademi Ödülleri'nde En İyi Belgesel Film Adayı olan "Kara Kutu Günlükleri" belgeselinin gösterimiyle tamamlanacak.

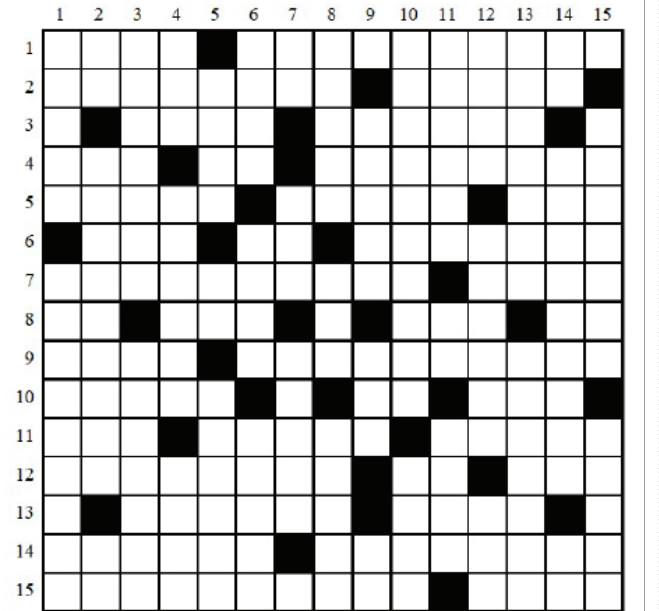
KARE BULMACA (TDK Güzel Türkçe Bulmacası)

SOLDAN SAĞA: 1. Yüz... Öncecik, üstünlik... 2. İlgili... Sığır, koyun gibi eli yenecek hayvanları kesen veya dükkanında perakende olarak satan kimse... 3. Avcı kulübesi (halk ağzı)... Terlemekten veya sıcağın yüzüne meydana gelen küçük pembe kabartılar, ısırgan... 4. Verme, ödeme (eski)... Kalsiyum elementinin simgesi... 5. Futbolcu takımın karşısındaki takımın oyuncusu tarafından elle baş üzerinden geçirilip arkadaşın oca doğru oyun alanına atılması, yan atışı... 6. Kemikli balıklardan, ilk denizlerde büyük sürüler halinde dolaşan ve tütsü ile kurutulmuş sıkça tüketilen, uskumru türünde bir balık... Lahana (halk ağzı)... Çeşit, çins, tür... 6. Düşünce... Selenyum elementinin simgesi... Ana ile babanın oluşturduğu birlik... 7. İşaretlemek işi... Yılın onuncu ayı, teşrinievvel... 8. Gam dizesinde "sol" ile "si" arasındaki ses... Kendisinin olan bir şeyi, yasaaya uygun olarak dilediği gibi kullanabilen kimse, sahip... Türlü metallerden yapılmış, kopmaya karşı bir direnç gösteren ince uzun nesne... "Ey, hey" anlamlarında bir seslenme sözü... 9. Bazı dillerde erkek cinsten sayılan (kelime), müzeker... Nikel ile kaplamak... 10. Bütiksel tellerden yapılmış, kaba örgülü büyük çuval (eski)... Lityum elementinin simgesi... Genellikle Hindistan'da dokunan, özel motifli olan değerli bir yün kumaş... 11. İtici güç, ilham verici... Otlamak işi, tedavi... Yarın (eski)... 12. Şişelemek işi... Utanma,

utanç duyma... Genellikle içine sulu şeyler konulan metal vb.nden yapılmış kap... 13. On birer kişilik iki takım arasında, küçük ve ağır bir topu, ucu kıvrılmış sopalarla vurarak karşı kaleye sokmak amacıyla oynanan bir oyun... Kedi, köpek vb. hayvanların ön ayağı (halk ağzı)... 14. Erilgi andran, erişe benzeyen, erik gibi... Boğagillerden, tropikal Güney Amerika'da yaşayan, 8-10 metre uzunluğunda, avını sararak ve sıkarak öldüren bir tür yılan... 15. Kenetlenme işi... Şarkı... **YUKARIDAN AŞAĞIYA:** 1. Yergi... Haberleşmek... 2. Ülkenin valisi yönetimindeki bölümü, vilayet... Borazanla "ti" sesi çıkararak verilen işaret... Renyum elementinin simgesi... 3. Görgüsüz, kaba, anlayışsız, terbiyesiz ve uyumsuz kimse (argo)... İlgisi, ilişkisi olan, bağlı, ilgili, ait, merbut, müteallik... 4. Akümülatör... Gerilmiş olan... Enerji... 5. Babanın erkek kardeşi, baba yansı... Kendisine söz söylenen kimse veya kimselerin dikkati çekilmek istendiğinde adın başına getirilen ve uzatılabilen bir seslenme sözü... Bir müzik eserini tek başına çalan, söyleyen sanatçı, solocu... 6. Düşünce... Çapı 9 milimetre olan, İngiliz yapısı, hafif, kullanışı kolay bir tür makinelik tülek... Teklik... 7. Sodyum elementinin simgesi... Saçı dökülmüş olan (kimse)... Sürdürme, devam ettirme (eski)... 8. "Sinirlendirmek, rahatsız etmek" ve tıp alanında "tahriş etmek" anlamında

"... etmek" birleşik fiilinde kullanılan bir söz... Kuzey Avrupa'da yaşayan, geniş dalı boynuzları olan, iri bir tür geyik... Çürümekte olan karbonlu maddelerden çıkan, havada sarı bir alevle yanan, renksiz bir gaz, bataklik gazı... 9. Sığır, hindi vb. etinden yapılan, genellikle dilimlenerek soğuk yenen bir yiyecek... Gözde sarıya çalan kestane rengi... Nikel elementinin simgesi... 10. Çatladığında kabuğu iki çenete ayrılan (meyve)... Hayta... 11. Yalamak işi... Kolun bilekten parmak uçlarına kadar olan, tutmaya ve iş yapmaya yarayan bölümü... Resmî törenlerde giyilen uzun etekli, eteğinin arkası beline kadar yırtmaçlı, siyah erkek ceketli veya takım... 12. Turnusolün mavi rengini kırmızıya çevirmek özelliğinde olan ve birleşimindeki hidrojeni yerine maden olarak tuz oluşturan hidrojenli birleşik, hamız... Beleşten... Taş kemer veya taş kemerlerle yapılmış ev, oda, kapı vb. şey (halk ağzı)... 13. Bilince takılarsa korku ve bunalım yaratan, kişinin çabalarına karşın kurtulamadığı düşünce... Portakal kabuğu, cin ve vermüta yapılan içki... 14. İplik... En uzun gece (eski)... Türk alfabesinin beşinci harfinin adı, okunuşu... 15. Siva ile kaplamak, siva vurma... Herhangi bir ölçü biriminin bölündüğü eşit parçalardan her biri...

BULMACININ ÇÖZÜMÜ 6. SAYFADA



“Yeni ve sivil anayasa milletimize verdiğimiz bir söz”



ANKARA (AA)- Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, 28 Mayıs Azerbaycan'ın Bağımsızlık Günü dolayısıyla gittiği Azerbaycan'ın Laçın şehrindeki temaslarının ardından yurda dönüşünde uçaktaki gazetecilere açıklamalarda bulundu, soruları yanıtladı.

Cumhurbaşkanı Erdoğan, "Yeni ve sivil bir anayasa bizim milletimize verdiğimiz bir söz. Bundan geri adım yok. Siyasi çıkarların ötesinde, ülkemizi Türkiye Yüzyılı'na taşıyacak uzun soluklu bir anayasayı ülkemize kazandırmak istiyoruz." dedi. Füzuli ve Zengilan Havalimanlarını da Aliyev ile açtıklarını anımsatan Erdoğan,

“İşgalden kurtarıldıktan sonra Azerbaycan'ın, Karabağ'ın her köşesinde kalkınma ve imar seferberliğini tüm hızıyla devam ettirdiğini görüyoruz. Bu imar çalışmalarına ülkemizden birçok şirketin katkıda bulunması bizler için ayrı bir övünç kaynağıdır. Nitekim Laçın Havalimanı'nın yapımında da 10'u aşkın firmamız görev aldı.” ifadelerini kullandı. Erdoğan, ziyaret kapsamında ayrıca liderler düzeyindeki ilk toplantısını 2024'te yaptıkları Türkiye, Azerbaycan ve Pakistan bölgesel istişare mekanizmasının ikinci zirvesini Pakistan Başbakanı Şahbaz Şerif'in katılımıyla gerçekleştirdikleri

ni söyledi. Heyeteki başkanların da muhataplarıyla bir araya gelerek ülkelerin ortak gündemlerindeki konuları ele aldığını aktaran Cumhurbaşkanı Erdoğan, şunları kaydetti: “Malumunuz hem Azerbaycan hem de Pakistan'la her düzeyde yoğun temas ve işbirliğimiz bulunuyor. İlham Aliyev kardeşimle geçtiğimiz günlerde Avrupa Siyasi Topluluğu Zirvesi ve Türk Devletleri Teşkilatı Gayriresmi Zirvesi sırasında bir araya gelmiştik. Pakistan Başbakanı Sayın Şahbaz Şerif'i de geçtiğimiz hafta sonu İstanbul'da ağırlamıştık. Kendileriyle istişarelerimizde ikili mevzuların yanı sıra bilhassa üç ülkeyi ilgilendiren bölgesel gelişmeler hakkında fikir teatisinde bulunduk. Ticaret, yatırımlar, enerji işbirliği, gıda güvenliği ve Hazar geçişi gibi konuları değerlendirdik. Bu vesileyle şunu da ifade etmek istiyorum, Azerbaycan'ın işgalden kurtardığı topraklarında yeniden imar ve kalkınma faaliyetlerini güçlü şekilde destekliyoruz.

Yıllardır çekilen acıların bir daha yaşanmaması ve Güney Kafkasya'da istikrar, barış ve refahın tesisine büyük önem veriyoruz. Azerbaycan ile Ermenistan arasında atılan adımları memnuniyetle karşılıyoruz. Barış anlaşması metni üzerinde uzlaşıya varılmasını da istikrar yolunda mühim bir gelişme olarak görüyoruz. Bu sürecin mümkün olan en yakın zamanda nihayete erdirilmesini arzu ediyoruz. Savaşın muzaferri olan can Azerbaycan'ın bölgede barışın da mimarı olarak öne çıktığını görüyoruz.”

“PAKİSTAN İLE HİNDİSTAN'IN ATEŞKESİNİ MEMNUNİYETLE KARŞILADIK”

Pakistan ile Hindistan arasında yaşanan gerilimde ateşkes kararı alınmasını memnuniyetle karşıladıklarını belirten Erdoğan, süreç boyunca sergiledikleri serinkanlılık ve basiretli tutum dolayısıyla Pakistan Başbakanı Şahbaz Şerif ve Pakistan makamlarını kutladı.

İki taraf arasında doğrudan ve sağlıklı bir diyalogun tesisi

si için ateşkesin sunduğu fırsattan azami ölçüde yararlanılması gerektiğine işaret eden Erdoğan, “Güney Asya'da istikrarın sürdürülebilir hale gelmesi noktasında taraflar arzu ettiği takdirde üzerimize düşen ne varsa yapmaktan geri durmayız. Azerbaycan ziyareti-mizin hayırlara vesile olmasını diliyor, bölgesel istikrar ve refaha katkıda bulunmasını temenni ediyorum.” dedi.

Cumhurbaşkanı Erdoğan, şahsına ve heyetine gösterilen misafirperverlik için Azerbaycan Cumhurbaşkanı Aliyev başta olmak üzere tüm Azerbaycan halkına teşekkür ederek, Azerbaycan'ın 28 Mayıs Bağımsızlık Günü'nü kutladı.

Erdoğan, gıdada tam bağımsızlığın bir milli güvenlik konusu olduğuna işaret ederek, “Gerek salgın gerek su sorunları ve bölgesel krizler, arz güvenliğinin önemini bir kez daha tüm dünyaya gösterdi. Biz de Türkiye'yi bir üretim üssü yapmak için var gücümüzle çalışıyoruz.” diye konuştu.



Türkiye, dünya elektrikli araç satışında 10 büyük pazardan biri oldu

LONDRA (AA)- Türkiye, elektrikli araç satışlarındaki ivmenin artmasıyla son 1 yılda dünyada en fazla elektrikli araç satılan 10 büyük pazardan biri haline geldi. Türkiye'de elektrikli araç satışları, bu alanda sağlanan teşvikler, Togg'un piyasaya sunulması ve şarj altyapısının genişlemesinin de etkisiyle son dönemde ivme kazandı.

İngiltere merkezli bağımsız araştırma kuruluşu New AutoMotive verileri, Türkiye'nin elektrikli araç satışlarında dünyadaki en büyük 10 pazardan biri haline geldiğini ortaya koydu. AA muhabirinin söz konusu verilerden derlediği bilgile-

re göre, nisanda küresel çapta 977 bin elektrikli araç satıldı. Bu, tüm zamanların en yüksek nisan ayı satışı olarak kayıtlara geçerken, yıllık bazda yüzde 29 artışı temsil etti. Çin, nisandaki toplam satışların yüzde 68'ini tek başına karşılarken, ABD satışların yüzde 10'unu oluşturdu. Almanya'da nisanda 45 bin 354, Fransa'da 25 bin 882, İngiltere'de 24 bin 53, Belçika'da 12 bin 469 ve Türkiye'de 11 bin 173 elektrikli araç satıldı. Bunu 10 bin 942 elektrikli araç satışıyla Norveç, 9 bin 661 elektrikli araç satışıyla Hollanda ve 9 bin 561 elektrikli araç satışıyla Danimarka izledi.

Merkez Bankası rezervleri 153,1 milyar dolara yükseldi



İSTANBUL (AA)- Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası (TCMB) toplam rezervleri, 23 Mayıs haftasında bir önceki haftaya göre 7 milyar 453 milyon dolar artışla 153 milyar 110 milyon dolara çıktı.

TCMB, haftalık para ve banka istatistiklerini açıkladı. Buna göre, 23 Mayıs itibarıyla Merkez Bankası brüt döviz rezervleri 3 milyar 689 milyon dolar yükselişle 69 milyar 90 milyon dolara çıktı. Brüt dö-

viz rezervleri, 16 Mayıs'ta 65 milyar 401 milyon dolar seviyesinde bulunuyordu.

Bu dönemde altın rezervleri de 3 milyar 763 milyon dolar artışla 80 milyar 256 milyon dolardan 84 milyar 19 milyon dolara yükseldi. Böylece Merkez Bankasının toplam rezervleri, 23 Mayıs haftasında bir önceki haftaya göre 7 milyar 453 milyon dolar artışla 145 milyar 657 milyon dolardan 153 milyar 110 milyon dolara çıktı.

KONUK YAZAR

Şevval AYHAN

Psikolojik Danışman



Eşinin Hamilelik Haberini Alan Erkekler ve Evdeki Yükümlülükler: Psikolojik Bir Dönüşümün Hikayesi

Hamilelik haberi, çiftler için hayatın en büyük dönüm noktalarından biridir. Kadınlar genellikle hamileliğin ilk anlarından itibaren fiziksel ve hormonal değişimlerin etkisiyle yoğun duygusal süreçler yaşarken, erkekler için bu haber psikolojik bir hazırlık sürecini beraberinde getirir. Erkekler, sevinç ve heyecan kadar, bazen belirsizlik, kaygı ve sorumluluk duygusuyla da yüzleşir. Bu yeni duruma adaptasyonları, aile dinamiklerini ve özellikle evdeki yükümlülüklerin paylaşımını doğrudan etkiler.

Erkeklerin Psikolojik Adaptasyonu: Yeni Bir Rolün İnşası

Erkekler, hamilelik haberini aldıklarında kendilerini yeni bir kimliğe, “baba” rolüne hazırlamak zorundadır. Bu süreç, bireysel bir psikolojik dönüşümdür ve kimi zaman karmaşık duyguları beraberinde getirir. Baba olmanın getirdiği sorumlulukların ağırlığı, maddi kaygılar, geleceğe dair belirsizlikler ve “iyi bir baba olma” beklentisi, erkeklerin iç dünyasında stres ve endişe yaratabilir.

Toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle, erkekler genellikle duygularını bastırmaya veya gizlemeye eğilimlidir. Bu durum, içsel çatışmaları artırabilir ve stresin daha da büyümesine yol açabilir. Bu yüzden erkeklerin, kendi duygularını fark etmeleri, bunları ifade etmeleri ve partnerleriyle açık iletişim kurmaları çok önemlidir.

Evdeki Yükümlülükler: Gelenekselden Modern Aile Modellerine Geçiş

Hamilelik süreci, evdeki sorumlulukların ve yükümlülüklerin yeniden şekillenmesini zorunlu kılar. Geleneksel aile yapılarında, ev işleri ve çocuk bakımı çoğunlukla kadınların omuzlarındadır. Ancak bu yaklaşım, hem kadının hem erkeğin üzerindeki psikolojik baskıyı artırır.

Modern aile dinamiklerinde, evdeki görevlerin adil ve eşit paylaşımı, sadece fiziksel iş yükünü azaltmakla kalmaz, aynı zamanda ilişkinin sağlıklı ve dengeli gelişmesini sağlar. Erkeklerin ev işlerine ve hamilelik sürecine aktif katılımı, baba kimliğinin oluşumunu destekler ve çiftin birbirine olan bağlılığını güçlendirir.

Araştırmalar, ev içi sorumlulukların paylaşıldığı ailelerde, hem annelerin hem babaların ruh sağlığının daha iyi olduğunu, çocukların ise daha sağlıklı gelişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu paylaşım aynı zamanda çiftler arasındaki empatiyi artırır ve karşılıklı destek duygusunu pekiştirir.

Empati ve İletişim: Duygusal Uyumun Temel Taşları

Hamilelik dönemi, çiftlerin iletişim becerilerinin sıandığı bir süreçtir. Kadınlar hormonal değişimlerle duygusal iniş çıkışlar yaşarken, erkeklerin bu durumu anlaması ve empati göstermesi ilişkinin sağlam kalmasını sağlar. Aynı şekilde erkeklerin yaşadığı kaygılar ve sorumluluk duyguları da açıkça paylaşılmalıdır.

Duygusal uyum, ortak karar alma süreçleri ve eşlerin birbirine duyduğu saygı, evdeki yükümlülüklerin dengelenmesini kolaylaştırır. Psikolojik destek ve ebeveynlik eğitimleri, bu dönemde erkeklerin duygusal ve sosyal rollerini anlamalarına yardımcı olur.

Yeni Bir Hayata Birlikte Adım Atmak
Eşinin hamilelik haberini alan erkekler için bu süreç, sadece biyolojik değil, aynı zamanda derin bir psikolojik ve sosyal dönüşümdür. Evdeki yükümlülüklerin adil paylaşımı ve karşılıklı anlayış, bu dönüşümü kolaylaştıran en önemli faktörlerdir. Çünkü aile, birlikte büyüyen, gelişen ve değişen bir yapıdır. Sağlıklı bir başlangıç, güçlü ve sevgi dolu bir gelecek için ilk adımdır.

Enerji ithalatı faturası nisanda yüzde 3,2 azaldı

ANKARA (AA)- Türkiye'nin enerji ithalatı için ödediği tutar, nisanda geçen yılın aynı dönemine göre yüzde 3,2 azalarak 5 milyar 71 milyon 704 bin dolar oldu. Türkiye İstatistik Kurumu ve Ticaret Bakanlığı'nca oluşturulan geçici dış ticaret istatistiklerine göre, nisanda Türkiye'nin toplam ithalatı, geçen yılın aynı aya kıyasla yüzde 12,7 artarak 32 milyar 893 milyon 70 bin dolar olarak belirlendi. Bu tutarın 5 milyar 71 milyon 704 bin dolarlık kısmını, enerji ithalatı olarak özetlenen "mineral yakıtlar, mineral yağlar ve bunların damıtılması"ndan elde edilen ürünler, bitümenli maddeler, mineral mumlar" oluşturdu. Geçen yıl nisanda bu rakam 5 milyar 239 milyon 580 bin dolar olarak kayıtlara geçmişti.

Ankara Gölbaşı Şehit Ahmet Özsoy Devlet Hastanesi yerleşkesi içerisinde idaremizin belirlediği acil servis girişi, hastane camii yanında 100m2 Alanın kantine dönüştürülerek 36 (OtuzAltı) Aylığına Kantin - Kafeterya Olarak Kiraya Verilme İşi İhale Edilecektir.

- 1) İhale konusu taşınmazın niteliği, yeri ve miktarı: Yeri, niteliği ve miktarı Kira Şartnamesi ve eklerinde belirlenmiş olan ve Ankara Gölbaşı Şehit Ahmet Özsoy Devlet Hastanesi bünyesinde bulunan alan, Kantin - Kafeterya olarak kiraya verilecektir.
- 2) Şartname ve Ekleri: Şartname ve ekleri Hastanemiz Satın alma Biriminden 1.000 TL ücret karşılığında temin edilebilir.
- 3) İhalenin tarihi, yeri ve şekli: İhale, 13/06/2025 tarihi Cuma günü Saat 10:00'da, 2886 Sayılı Devlet İhale Kanunun 45. maddesine istinaden, Açık Teklif Usulü ile yapılacaktır. İstekliler, belirlenen tarih ve saatte Hastanemizde (Seğmenler mahallesi Cumhuriyet caddesi no:34 Gölbaşı/ ANKARA Başhekimlik Binası) bulunan toplantı salonunda istenilen belgelerle birlikte hazır bulunmalıdırlar. Belgeleri tam olan ve katılması komisyon tarafından belirlenen isteklilerin yetkilileri huzurunda, 2886 Sayılı Devlet İhale Kanunun Açık Teklif Usulü ile ilgili kuralları işletilerek ihale yapılacaktır.
- 4) Tahmin Edilen Bedel: (1 yıl için kira bedeli) 716.088 TL (YediYüzOnAltıBin SeksenSekiz Türk Lirası) dır
- 5) Geçici Teminat: İhaleye katılacakların, (%20) 143.217,60 TL (YüzKırÜçBinKıYüzonYediTürk Lirası Altmışkuruş) tutarında geçici teminat vermeleri gerekmektedir. Teminat olarak kabul edilecek değerler: Tedavüdeki Türk Parası, Mevduat veya Katılım Bankalarının verecekleri süresiz teminat mektupları ve Hazine Müsteşarlığına ihraç edilen Devlet İç Borçlanma Senetleri veya bu senetler yerine düzenlenen belgeler. Türk parası olarak sunulacak nakit teminatlar, Ankara İl Sağlık Müdürlüğü Güney Döner Sermaye Muhasebe Birimine Hastanemiz Halk Bankası Cebeci Şubesinde ki TR73 0001 2009 2090 0005 0000 38 IBAN Numarasına kantin ihalesi belirtilerek ve geçici teminat bedeli olduğuna dair kayıt düşülerek yatırılacaktır.
- 6) İhaleye katılacakların sunması gereken belgeler: Teklif verecek adayların ihaleye katılabilmeleri için aşağıda sayılan belgeleri sunmaları gerekmektedir.
 - a) İkametgâh İlmuhaberi ve tebligat için Türkiye'de adres beyanında bulunacaklardır.
 - b) Gerçek kişiler; T.C. kimlik numaralı nüfus cüzdanı fotokopisi (nüfus cüzdanının aslı, ihale esnasında ibraz edilmek üzere) veya onaylı nüfus kayıt örneği getireceklerdir.
 - c) Tüzel kişilik adına ihaleye iştirak edecekler, mezkûr madde olan “b” maddesindeki belgelere ilave olarak;
 - Tüzel kişiliğin vergi kimlik numarasını,
 - Tüzel kişiliğin idare merkezinin bulunduğu yer mahkemesinden veya siciline kayıtlı bulunduğu ticaret veya sanayi odasından yahut benzeri mesleki kuruluşundan (Son 1 (bir) yıl içinde) almış olduğu sicil kayıt belgesini,
 - Tüzel kişiliği temsile tam yetkili olduklarını gösterir noter tasdikli imza sirküsü.
 - İmza sirkülesinin aslını (İmza noter tasdikli örneğini) veya Satın alma Birimimizce onaylanmış fotokopisini getireceklerdir.
 - d) Geçici teminat tutarının ödendiğini belgeleyeceklerdir.(teklif edilen tutarın en az %20 si olacaktır.) Nakdi olarak yatırmak isteyen istekliler Hastanemiz Halk Bankası Cebeci Şubesinde ki TR73 0001 2009 2090 0005 0000 38 IBAN Numarasına ihale adını ve geçici teminat bedeli olduğuna dair kayıt düşülerek yatırılacaktır.
 - e) Gerçek kişi olması halinde noter tasdikli imza sirkülerini getireceklerdir.
 - f) İstekliler adına ihaleye vekil sıfatı ile iştirak edecek kişiler, mezkûr madde olan “b” maddesindeki belgelere ilave olarak; adına teklifle bulunacakları ihale istekli kimselerden almış oldukları söz konusu işle ilgili vekâletnamelerini ve kendilerine ait olan noter tasdikli imza beyannamesi getireceklerdir.
 - g) İsteklilerin iş ortaklığı olması durumunda; noter tasdikli iş ortaklığı beyannamesi ile birlikte, ihale komisyonunca istenilen belgelerin (geçici teminatın dışındaki belgelerin) tamamı her bir ortak tarafından ayrı ayrı getirilecektir.
 - h) İstekliler Kantin ve/veya Kafeterya İşletme Belgesi ve/veya Türkiye Ticaret Sicil Gazetesinde Şirketin faaliyet alanının Kantin ve/veya Kafeterya açmak ve/veya işletmek olarak belirtildiği Türkiye Ticaret Sicil Gazetesi Getirecektir.
 - i) İstekliler Vergi Borcu ve SGK Borcu Olmadığına Dair Belge Getirecektir.
 - j) İstekliler Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı İşletme Kayıt Belgesi getireceklerdir.
 - k) Geçmiş 5 yıl içerisinde en az 150 yataklı hastane kantini işletmeciliği 2 yıllık iş bitirme belgesi getirecektir.
 - l) TSE13284, Hizmet Yeterlilik Belgeler, ihale ilan tarihinden önce alınmış olması zorunludur.
 - 7) Belgelerin Sunulma Şekli: İhaleye katılacakların sunması gereken belgeler, Hastane İdaresi-ne teslim edilecektir. İstekliler ihalede belirtilen ihale saatine kadar komisyon başkanlığına ulaşmış olmak şartıyla, 37 nci madde hükümlerine uygun olarak düzenleyecekleri tekliflerini posta yolu ile de gönderebilirler. Teklif sahibi ihale sırasında hazır bulunmadığı takdirde postayla gönderilen teklif, son ve kesin teklif olarak kabul edilir.
 - 8) Postadaki gecikmeler, telgraf ve faks ile yapılacak müracaatlar kabul edilmeyecektir.
 - 9) İdare, ihaleyi yapıp yapmamakta serbesttir.
 - 10) 2886 Sayılı Devlet İhale Kanunun 6. maddesinde belirtilenler ihaleye katılamazlar.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de (Basın-2233438)

DOST DİLİ



**Rıza
SÜMER**

05326114783 /
riza.sumer06@gmail.com

**“BASKI, SANSÜR, TEKELLEŞME,
YEREL MEDYANIN
TASFİYESİ, GÜVENCESİZLİK,
MESLEKSİZLEŞTİRME...”**



Organlara Seçilenler. Soldan Sağa: Gökhan Bulut, Türker Karapınar, Nurcan Gökdemir, Meriç Tafolar, M. Ayşegül Kahvecioğlu, Z. Kıvanç El, Merve Filiz, Hakan Soner Şener, H. Ceren Bayar, Senem Büyüktanır.



ÇGD delegeleri Genel Kurul'dan sonra birlikte.

“Ankara’da 24 Mayıs 2025 tarihinde toplanan Çağdaş Gazeteciler Derneği 27. Olağan Genel Kurulu, üyelerimiz, örgütümüz ve gazetecilik mücadelesi açısından önemli sonuçlar ortaya koymuştur.

Ülkemizde gazeteciler güvencesizlik koşullarında adeta açlığa mahkûm edilerek çalışmakta; sansür ve oto sansür uygulamaları gerçeği her gün biraz daha boğmakta; haber yaptığı için onlarca meslektaşımız cezaevlerinde tutulmakta, yüzlerce meslektaşımız da yargılanmaktadır. Yurttaşlık haklarının her gün geriletildiği; emeğin giderek daha çok sömürüldüğü, demokratik, laik, hukuk devleti niteliklerinin hayati tehlikelerle karşıya bırakıldığı Türkiye, basın ve ifade özgürlüğü listelerinin de doğal olarak sonralarında yer almaktadır.

Bu koşullarda toplanan Genel Kurul’umuz var olan yapımızın güçlendirilmesi, üye sayımızın ve örgütsel donanımımızın artırılması, şubelerimizle ilişkilerimizin geliştirilmesi ve ÇAĞDAŞ’ın gazetecilik mücadelesindeki öncü rolünün sürdürülmesi için de tekrar çok önemli bir dayanak sağlamıştır.

Genel Kurul’da, uzun yıllardır şubemiz bulunmayan İstanbul’da ve İzmir’de (Ege Bölge) yeni şubelerin açılması, Karadeniz Bölgesi’ndeki örgüt bünyemizin genişletilmesi kararları alınmıştır. Böylece mücadelemiz daha da yaygınlaşacak ve güçlenecektir. Öte yandan, ÇGD şubelerinin bulundukları yerlerde mücadele ve örgütlenme faaliyetlerinin etkin biçimde desteklenmesi; şube çalışmalarının Genel Merkez’imizle koordinasyonunun artırılması; deneyimli üyelerimizin birikiminin bugün yürüttüğümüz mücadeleye düzenli ve kesintisiz şekilde aktarılabilmesi; genç gazetecilerin örgütlenmeye ve dayanışmaya olan ihtiyacının karşılanmaya çalışılması; yerel medyanın özellikle Basın İlan Kurumu uygulamaları etrafında ağırlaşan sorunlar konusunda daha aktif bir mücadele programının oluşturulması görevleri de tanımlanmış ve ilgili herkesin bu konularda çaba sarf etmesi gereği vurgulanmıştır. Genel Kurul’umuz, ÇAĞDAŞ’ın geleceğinden ödün vermeden geleceğin kurabilme kapasitesine sahip olduğunu da bir kez daha ve güçlü şekilde göstermiştir.

Ülkemizde gazeteciliğin içinde bulunduğu zorlu koşullar, alanındaki emek ve meslek örgütlerine olan ihtiyacı artırmaktadır. Bununla birlikte bu ihtiyacı karşılamaya en uygun ve en yakın örgüt olan ÇAĞDAŞ, tüm gazetecilik örgütleriyle dayanışmasını ve ortak mücadelesini de sürdürmektedir. 1978’deki kurucu iradenin hattında, içinde bulunduğumuz baskı, sansür ve oto sansür, tekelleşme, yerel medyanın tasfiyesi, güvencesizlik ve mesleksizleştirme politikalarına karşı mücadeleyi dün olduğu gibi bugün de ve daha ısrarla sürdürüceğiz. Mücadelemizi ve birikimimizi gelecek kuşaklara aktaracak kanalları çoğaltacak, örgütümüzün bağlarını daha da güçlendireceğiz.

Derneğimizin en üst karar organı olan Genel Kurul’umuz aldığı kararlar ve örgütümüz için çizdiği çerçeve uyarınca ÇAĞDAŞ’ın mücadelesini büyüteceğiz. Yaşasın ÇGD, Yaşasın Basın

Özgürlüğü.”

Yukarıdaki metin, üyesi olduğum Çağdaş Gazeteciler Derneği’nin yeni seçilen Yönetim Kurulu’nca, üyelerin de görüşleri alınarak hazırlanan ve 28 Mayıs 2025 tarihinde kamuoyuna açıklanan “Genel Kurul Sonuç bildirisi. Tarihteki yerini eksiksiz bir belge olarak almaya gerektigini düşünerek sizlerle ayınen paylaştım.

Türkiye’nin gazetecileri, haber, program ve yazı konularında bol olanaklara, kaynaklara sahip. İletişim, haklara dayalı örgütlenme, demokrasi, adalet, can güvenliği, sosyal ve ekonomik güvence, eğitim ve sağlık hizmetlerine erişim ve adalet konularında ise oldukça bol, oldukça fazla sıkıntılar yaşıyor. İfade, toplanma ve şiddetsiz tepki özgürlüğü konularında çok ağır sorunlar, baskılar, tehditler ve tehlikeler barındıran bir ülkede, basın özgürlüğünün varlığından söz edilemez. Bu, insanın doğasında var olan iletişim kurma konusunda çok ağır şiddetin yaşanması demektir. İletişim kurmak, halkın haber ve bilgi almak, acılarını, sıkıntılarını, görüşlerini ve mutluluklarını açıklamak özgürlüğü demek olan gazetecilik mesleğini bilmeyenlere, suç ve ceza alanında kanunlarla çok geniş ve yoruma çok açık yetkilerin verildiği bir Türkiye’de yaşıyoruz. Bu yetkilerin kullanılması sırasında bilgi, akıl ve vicdanın doğru işlem ve kararları üretmesi beklenir. Bilgi, akıl ve vicdan...

Organlara Seçilenler
Çağdaş Gazeteciler Derneği’nin Mülkiyeliler Birliğinde düzenlenen, Turgut Dedeoğlu (Başkan), Bala Ateş ve Ekin Uluğ tarafından yönetilen 27. Olağan Genel Kurulunda organlara şu isimler seçildi.

Yönetim Kurulu Başkanı: Ziya Kıvanç El,

Asıl üyeler: Nurcan Gökdemir, H. Ceren Bayar, Meriç Tafolar, Alkan Uçarsoy, M. Ayşegül Kahvecioğlu, Seher Taşkın.

Yönetim Kurulu yedek üyeleri: Şeyma Paşayığıt Çepni, Cemgazi Yoldaş, Asuman Aranca Kol, Meltem Karakaş, Hüseyin Hayatsever, Vural Ermiş.

Denetim Kurulu asıl üyeleri: Hakan Soner Şener, Merve Filiz, Senem Büyüktanır.

Denetim Kurulu yedek üyeleri: Dilan Çiçek, Efekan Akylüz, Güven Sezer Yaman.

Onur Kurulu Asıl üyeleri: Ayşe Sayın, Emine Kaplan, Gökçer Tahincioğlu, Gökhan Bulut, Türker Karapınar. Onur Kurulu yedek üyeleri: Ali Ayanoğlu, Ekrem Meral, Erdem Güner, Mansur Çelik, Önder Doğan.

Paralı, bazı kesimleri silahlı ve örgütlü kötülük var, “Türkiye evimiz, üstünde yaşayanlar ailemiz, farklılıklar doğal zenginliğimiz” diyen, hiçbir cinsiyete, ırka, kökene ve inanca ayrımcılık yapmayan, şiddetten uzak, sevgi ve dostluktan yana olan meleklemiş insanların karşısındadır. Haydi meleklemiş insanlar! gazeteciler, siyasetçiler, bilim insanları, hukukçular, işsizler, çalışanlar, okuyanlar, emekliler, köylüler, kentliler, her yerde ve her zaman, kadın-erkek birlikte ve dayanışma içinde, bedeninizdeki güce ve umuda güvenerek, yerin üstündeki gerçek cennet için haydi...

Bayramda 3 milyon 350 bin kurbanlığın kesilmesi bekleniyor

ANKARA (AA)- Türkiye Ziraat Odaları Birliği (TZOB) Genel Başkanı Şemsi Bayraktar, Kurban Bayramı’nda 750 bini büyükbaş, 2 milyon 600 bini küçükbaş olmak üzere toplam 3 milyon 350 bin civarında kurbanlık kesileceğini tahmin ettiklerini bildirdi.

Bayraktar, Kurban Bayramı ve kurbanlık fiyatlarına ilişkin yaptığı açıklamada, ülke ekonomisi açısından bayramın önemine işaret etti. Bayramın özellikle hayvancılık sektörü için can suyu olduğunu belirten Bayraktar, “Bu yıl yaklaşık olarak 750 bin büyükbaş ve 2 milyon 600 bin küçükbaş hayvan olmak üzere toplamda 3 milyon 350 bin kurbanlık kesileceğini tahmin ediyoruz. Ancak bayrama yaklaştığımız bugünlerde üreticilerimiz satışların geçen yıllara göre daha yavaş seyrettiğini söylüyor.” ifadelerini kullandı. Bayraktar, kurbanlık fiyatları ve satış şeklinin illere göre farklılık gösterdiğini kaydederek, son zamanlarda büyükşehirlerde kesim fiyatının da hayvan satış fiyatına dahil edildiğini bildirdi. Kurbanlık fiyatlarına da değinen Bayraktar, şu bilgileri verdi: “Ziraat odalarımızdan aldığımız verilere göre, ortalama fiyatların hayvan başına büyükbaşta 80 bin lira ila 350 bin lira, küçükbaşta 13 bin lira ila 40 bin lira arasında değişeceği görülüyor. Canlı ağırlık fiyatının da kilogram başına büyükbaş hayvanlarda 250 lira ila 380 lira, küçükbaş hayvanlarda 230 lira ila 380 lira arasında olacağını tahmin ediyoruz. Ülke ortalamasına bakıldığında, büyükbaş hayvanların canlı kilogram fiyatının 300 lira 38 kuruş, küçükbaş canlı kilogram fiyatının ise 307 lira 52 kuruş olduğu görülüyor. Fiyatlar, geçen yıla göre büyükbaşta yüz-

de 21, küçükbaşta ise yüzde 25,9 arttı.” Bayraktar, büyükbaş hayvanlarda hisseli satışların da yapıldığını anlatarak, hisse fiyatlarının İstanbul’da 30 bin lira ila 45 bin lira, Ankara’da 25 bin lira ila 40 bin lira ve İzmir’de 23 bin lira ila 40 bin lira arasında değiştiğini bildirdi.

Fiyatlardaki değişimlerin nedenlerine de değinen Bayraktar, yem fiyatları başta olmak üzere işçilik, veteriner, ilaç, elektrik ve nakliye gibi masraflardaki artışların kurbanlık fiyatlarının yükselmesinde etkili olduğunu vurguladı.



ETÜD PROJE HİZMETİ ALINACAKTIR SAĞLIK YATIRIMLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ SAĞLIK BAKANLIĞI BAKAN YARDIMCILIKLARI

İzmir Eğitim ve Dış Hastanesi (10 Yatak+150 Ünit) Uygulama Projeleri ve İhale Dokümanlarının Hazırlanması İş-i hizmet alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:
İKN: 2025/803455

1-İdarenin
a) Adı: SAĞLIK YATIRIMLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ SAĞLIK BAKANLIĞI BAKAN YARDIMCILIKLARI
b) Adresi: Üniversiteler Mahallesi Şehit Mehmet Bayraktar Caddesi No: 3 06800 Beştepe ÇANKAYA/ANKARA
c) Telefon ve faks numarası: 3124585857 - 3124585857
ç) İhale dokümanının görülebileceği ve e-imza kullanılarak indirilebileceği internet sayfası: <https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/>
2-İhale konusu hizmet alımın
a) Adı: İzmir Eğitim ve Dış Hastanesi (10 Yatak+150 Ünit) Uygulama Projeleri ve İhale Dokümanlarının Hazırlanması İş-i
b) Niteliği, türü ve miktarı: Mimari Uygulama Projeleri 3’er (Üçer) takım, Diğer disiplinlere ait 2’şer (İkişer) Takım ıslak imzalı proje ve tüm dokümanlar 1’er (Birer) Takım Yaklaşık Maliyet Hesapları 1 (Bir) Takım USB Bellek (Fotoğraf ve drone görüntüsü içerikli) 1 (Bir) Takım tüm projelere ve dokümanlara ait CD/DVD. Islak imzalı tüm onaylı projeler ve onaylı zemin etüt raporları yüklenici tarafından bilgisayar ortamında taratılarak CD'lere kaydedilecek ve idareye teslim edilecektir. Ayrıntılı bilgiye EKAP’ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.
c) Yapılacağı/teslim edileceği yer: Sağlık Bakanlığı Sağlık Yatırımları Genel Müdürlüğü İhale Daire Başkanlığı, Üniversiteler Mahallesi Şehit Mehmet Bayraktar Caddesi No:3 Kat: 7 186 Nolu Oda 06800 Çankaya - Ankara
ç) Süresi/teslim tarihi: İşe başlama tarihinden itibaren 240(ikiYüzKırk) gündür
d) İşe başlama tarihi: Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 15 gün içinde işe başlanacaktır.
3-İhalenin
a) İhale (son teklif verme) tarih ve saati: 20.06.2025 - 11:00
b) İhale komisyonunun toplantı yeri (e-tekliflerin açılacağı adres): Sağlık Bakanlığı Sağlık Yatırımları Genel Müdürlüğü İhale Daire Başkanlığı, Üniversiteler Mahallesi Şehit Mehmet Bayraktar Caddesi No:3 Kat: 7 186 Nolu Oda 06800 Çankaya - Ankara
4. İhaleye katılabilme şartları ve istenilen belgeler ile yeterlik değerlendirmesinde uygulanacak kriterler:

4.1. İsteklilerin ihaleye katılabilmeleri için aşağıda sayılan belgeler ve yeterlik kriterleri ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgileri e-teklifleri kapsamında beyan etmeleri gerekmektedir.
4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgiler;
4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgiler idarece EKAP’tan alınır.
4.1.3. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.
4.1.4. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen geçici teminat bilgileri.
4.1.5 İhale konusu alımın tamamı veya bir kısmı alt yüklenicilere yaptırılamaz.
4.1.6 Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere sunulan belgenin, tüzel kişiliğin yarısından fazla hissesine sahip ortağına ait olması halinde, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir veya noter tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartın korunduğunu gösteren belgeye ilişkin bilgiler,
4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşıması gereken kriterler:
İdare tarafından ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin kriter belirtilmemiştir.

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşıması gereken kriterler:
4.3.1. İş deneyimini gösteren belgelere ilişkin bilgiler:
Yapımla ilgili hizmet işlerinde son onbeş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında teklif edilen bedelin % 50 oranından az olmamak üzere, ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler.
4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:
4.4.1.

Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı Mimarlık ve Mühendislik Hizmet Bedellerinin Hesabında Kullanılacak 2025 Yılı Yapı Yaklaşık Birim Maliyetleri Hakkında Tebliğinde Yapının Mimarlık Hizmetlerine Esas Olan Sınıfı 4C Grubu ve Üzeri Uygulama Projeleri yapmış olmak.
5. Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir.
6. İhaleye sadece yerli istekliler katılacaktır.
7. İhale dokümanı EKAP üzerinden bedelsiz olarak görülebilir. Ancak, ihaleye teklif verecek olanların, e-imza kullanılarak EKAP üzerinden ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.
8. Teklifler, EKAP üzerinden elektronik ortamda hazırlandıktan sonra, e-imza ile imzalanarak, teklife ilişkin e-anahat ile birlikte ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.
9. İstekliler tekliflerini, götürü bedel üzerinden vereceklerdir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekliyle toplam bedel üzerinden götürü bedel sözleşme imzalanacaktır.
10. Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.
11. İstekliler teklif ettikleri bedelin %3’ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir.
12. Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.
13. Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 80 (Seksen) takvim günüdür.
14.Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.
15. Diğer hususlar:
İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (R) : Mühendislik Hizmetleri/0,73
Aşırı düşük teklif değerlendirme yöntemi : Sınır değerinin altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de

(Basın-2233824)



“Terörsüz-Türkiye” süreci hayvancılığa da katkı sağlayacak

ANKARA (AA)- Türkiye Damızlık Koyun Keçi Yetiştiricileri Merkez Birliği (TÜDKİYEB) Genel Başkanı Nihat Çelik, “Ülkemizde yıllardır büyük zarar veren terörün sona ermesiyle sektörümüz zirveye emin adımlarla ilerleyecek.” ifadesini kullandı.

Çelik, yazılı açıklamasında, “Terörsüz Türkiye” kapsamında başlatılan süreçten özellikle Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerindeki yetiştiricilerin memnun olduğunu aktardı. Yeni sürecin tamamlanmasıyla birlikte şehirlerden köylere dönüşün hızlanacağını ve hayvancılığın daha ileri boyutlara taşınacağını belirten Çelik, “Terör nedeniyle özellikle hayvancılık sektöründe büyük kan kaybı yaşandı. Ülkemize yıllardır büyük zarar veren terörün sona ermesiyle sektörümüz zirveye emin adımlarla ilerleyecek.” değerlendirmesinde bulundu.

Çelik, terör nedeniyle şehirlere göç eden insanların köylerine geri döneceğine de işaret etti. Üretim ve istihdamın artmasıyla bölgesel kalkınmanın hızlanacağını ve bunun da tersine göçü teşvik edeceğini bildiren Çelik, şunları kaydetti: “İnsanımız, hayvancılığımız, ekonomimiz kazanacak ve en önemlisi Türkiye kazanacak. Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerimiz küçükbaş hayvancılıkta önemli bir paya sahip. Küçükbaş hayvan varlığımızın yüzde 44’ü bu bölgelerimizde bulunuyor. Dolayısıyla terörden çok fazla çekmiş olan bu bölgelerimizde terörün sona ermesiyle hayvancılık yeniden şaha kalkacak ve ülkemizin hayvancılık merkezi olmaya devam edecek. Süreci başarıyla tamamlanır ve terörden tamamen alınır, ülkemiz ve bölgenin ekonomik anlamda çehresinin değişeceğine, birkaç yıl içinde bölgenin cazibe merkezi konumuna geleceğine inanıyoruz.”

BULMACININ ÇÖZÜMÜ

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

Jose Mourinho yönetimindeki Fenerbahçe'nin kalesi düştü

İSTANBUL(AA) - Trendyol Süper Lig'in 37. haftasında ligden düşmesi daha önce kesinleşen Atakaş Hatayspor'a deplasmanda 4-2 yenilen Fenerbahçe'nin savunma performansındaki düşüş dikkati çekiyor.

Sezona dünyaca ünlü Portekizli teknik direktör Jose Mourinho yönetiminde başlayan sarı-lacivertliler, ligin ilk bölümünde savunma performansıyla göz doldurdu.



Ligde uzun süre en az gol yiyen takım ünvanını koruyan Fenerbahçe, bu

performansını finale taşımayı başaramadı.

Savunmasıyla ön plana çıkan Jose Mourinho yönetiminde son 10 resmi maçta kalesini gole kapatamayan Fenerbahçe, sezonu kupasız tamamladı.

SON 10 MAÇTA 17 GOL YEDİ
Fenerbahçe, oynadığı son 10 resmi maçta kalesinde 17 gole engel olmadı.

Sarı-lacivertli takım, biri Türkiye Kupası'nda olmak üzere oynadığı bu

10 maç öncesinde 2 kupa iddiasını sürdürüyordu.

Bu bölümde 6 galibiyet, 3 mağlubiyet ve 1 beraberlik yaşayan Fenerbahçe, en az gol yiyen takım ünvanını kaybetti ve sezonu kupasız kapattı.

Fenerbahçe, söz konusu dönemde kupada Galatasaray'a sahasında 2-1 yenilirken, ligde evinde Beşiktaş'a 1-0 mağlup oldu. Son olarak Hatayspor deplasmanından 4-2 ile boynu bükük

ayrılan Fenerbahçe, söz konusu süreçte tek beraberliğini evinde Bellona Kayserispor ile 3-3 kalarak yaşadı.

Sarı-lacivertli ekip, bu dönemde Siyay Bodrum FK'yi 4-2, Trabzonspor'u 4-1, Net Global Sivasspor'u 3-1, Gaziantep FK'yi 3-1, RAMS Başakşehir'i 4-1 ve Eyüpspor'u 2-1 yendi.

Jose Mourinho'nun ekibi, aynı dönemdeki 10 maçta rakip fileleri ise 26 kez havalandırdı.

BELEDİYE PERSONEL HİZMET ALIMLARI HAK EDİŞ, SÖZLEŞME VE İNSAN KAYNAKLARI YÖNETİMİ HİZMET ALIM İŞİ ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ BİLGİ İŞLEM DAİRESİ BAŞKANLIĞI

Belediye Personel Hizmet Alımları Hak Ediş, Sözleşme ve İnsan Kaynakları Yönetimi Hizmet Alım İşi hizmet alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İKN: 2025/596533

1-İdarenin

a) Adı: ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ BİLGİ İŞLEM DAİRESİ BAŞKANLIĞI

b) Adresi: Emniyet Mahallesi Hipodrom Caddesi No:5 Kat:14 06560

YENİMAHALLE/ANKARA

c) Telefon ve faks numarası: 3125072507 - 3125072577

ç) İhale dokümanının görülebileceği ve e-imza kullanılarak indirilebileceği

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

2-İhale konusu hizmet alımın

a) Adı: Belediye Personel Hizmet Alımları Hak Ediş, Sözleşme ve İnsan Kaynakları Yönetimi Hizmet Alım İşi

b) Niteliği, türü ve miktarı: 1 KALEM BELEDİYE PERSONEL HİZMET ALIMLARI HAKEDİŞ, SÖZLEŞME VE İNSAN KAYNAKLARI YÖNETİMİ YAZILIMI HİZMET ALIM İŞİ

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

c) Yapılacağı/teslim edileceği yer: Ankara Büyükşehir Belediyesi Emniyet Mahallesi Hipodrom Cad. No:5 Yenimahalle/ANKARA

ç) Süresi/teslim tarihi: İşe başlama tarihinden itibaren 12(Oniki) aydır

d) İşe başlama tarihi: Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 10 gün içinde işe başlanacaktır.

3-İhalenin

a) İhale (son teklif verme) tarih ve saati: 20.06.2025 - 10:30

b) İhale komisyonunun toplantı yeri (e-tekliflerin açılacağı adres): Ankara Büyükşehir Belediyesi Emniyet Mahallesi Hipodrom Cad. No:5 Kat 7 İhale Salonu Yenimahalle/ANKARA

4. İhaleye katılabilme şartları ve istenilen belgeler ile yeterlik değerlendirmesinde uygulanacak kriterler:

4.1. İsteklilerin ihaleye katılabilmeleri için aşağıda sayılan belgeler ve yeterlik kriterleri ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgileri e-teklifleri kapsamında beyan etmeleri gerekmektedir.

4.1.1.3. İhale konusu işin yerine getirilmesi için alınması zorunlu olan ve ilgili mevzuatında o iş için özel olarak düzenlenen sicil, izin, ruhsat vb. belgeler,

Kamu Bilişim Yetki Belgesi

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgiler;

4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgiler idarece EKAP'tan alınır.

4.1.3. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.

4.1.4. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen geçici teminat bilgileri.

4.1.5 İhale konusu alımın tamamı veya bir kısmı alt yüklenicilere yaptırılamaz.

4.1.6 Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere sunulan belgenin, tüzel kişiliğin yarısından fazla hissesine sahip ortağına ait olması halinde, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir veya noter tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartın korunduğunu gösteren belgeye ilişkin bilgiler,

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşınması gereken kriterler: İdare tarafından ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin kriter belirtilmemiştir.

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşınması gereken kriterler:

4.3.1. İş deneyimini gösteren belgelere ilişkin bilgiler:

Son beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında kabul işlemleri tamamlanan ve teklif edilen bedelin % 40 oranından az olmamak üzere, ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler veya teknolojik ürün deneyim belgesi.

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

4.4.1.

Her türlü belediye personel hizmet alımları hakediş, sözleşme ve insan kaynakları yönetimi yazılımı vb. benzer iş olarak kabul edilecektir.

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

6. İhale yerli ve yabancı tüm isteklilere açık olup, yerli istekliler lehine % 15 oranında fiyat avantajı uygulanacaktır.

7. İhale dokümanı EKAP üzerinden bedelsiz olarak görülebilir. Ancak, ihaleye teklif verecek olanların, e-imza kullanarak EKAP üzerinden ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.

8. Teklifler, EKAP üzerinden elektronik ortamda hazırlandıktan sonra, e-imza ile imzalanarak, teklife ilişkin e-anahtar ile birlikte ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.

9. İstekliler tekliflerini, her bir iş kaleminin miktarı ile bu iş kalemleri için teklif edilen birim fiyatların çarpımı sonucu bulunan toplam bedel üzerinden teklif birim fiyat şeklinde verilecektir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekli ile birim fiyat sözleşme imzalanacaktır.

10. Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

11. İstekliler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir.

12. Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

13. Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 90 (Doksan) takvim günüdür.

14.Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15. Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (R) : Bilgisayar Sistemlerine Yönelik Hizmetler/0,88

Aşırı düşük teklif değerlendirme yöntemi : Teklifi sınır değerinin altında kalan isteklilerden Kanunun 38 inci maddesine göre açıklama istenecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de

(Basın-2232557)

DÖKME YUMURTA TAVUK YEMİ MAL ALIM İŞİ KALECİK AÇIK CEZA İNFAZ KURUMU İŞYURDU MÜDÜRLÜĞÜ

DÖKME YUMURTA TAVUK YEMİ MAL ALIM İŞİ mal alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İKN: 2025/816358

1-İdarenin

a) Adı: KALECİK AÇIK CEZA İNFAZ KURUMU İŞYURDU DİĞER ÖZEL BÜTÇELİ KURULUŞLAR CEZA İNFAZ KURUMLARI İLE TUTUKEVLERİ İŞ YURLARI KURUMU

b) Adresi: Halit Cevri Aslangil Mahallesi Seyit BALCI Sk. No:82 06870 KALECİK/ANKARA

c) Telefon ve faks numarası: 3128570291 - 3128570298

ç) İhale dokümanının görülebileceği ve e-imza kullanılarak indirilebileceği

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

2-İhale konusu mal alımın

a) Adı: DÖKME YUMURTA TAVUK YEMİ MAL ALIM İŞİ

b) Niteliği, türü ve miktarı: DÖKME YUMURTA 1. DÖNEM YEMİ: 450.000 KG DÖKME YUMURTA 2. DÖNEM YEMİ:250.000 KG DÖKME YUMURTA PİK YEMİ: 400.000 KG Ayrıntılı bilgi idari şartnamenin ekinde yer almaktadır.

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

c) Yapılacağı/teslim edileceği yer: Kalecik Açık Ceza İnfaz Kurumu İşyurdu Müdürlüğü Halit Cevri Aslangil Mahallesi, Seyit Balcı Sokak, No:82 Kalecik/ANKARA Yumurta Tavukçuluk Atölyesi Deposuna peyderpey Teslim Edilecektir.

ç) Süresi/teslim tarihi: Sözleşme imzalanmasına müteakip başlayıp 31.12.2025 tarihinde sona erer

d) İşe başlama tarihi: Sözleşme imzalanmasına müteakip başlar

3-İhalenin

a) İhale (son teklif verme) tarih ve saati: 30.06.2025 - 11:00

b) İhale komisyonunun toplantı yeri (e-tekliflerin açılacağı adres): Kalecik Açık Ceza İnfaz Kurumu İşyurdu Müdürlüğü İhale Toplantı salonu

4. İhaleye katılabilme şartları ve istenilen belgeler ile yeterlik değerlendirmesinde uygulanacak kriterler:

4.1. İsteklilerin ihaleye katılabilmeleri için aşağıda sayılan belgeler ve yeterlik kriterleri ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgileri e-teklifleri kapsamında beyan etmeleri gerekmektedir.

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgiler;

4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgiler idarece EKAP'tan alınır.

4.1.3. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.

4.1.4. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen geçici teminat bilgileri.

4.1.5 İhale konusu alımın tamamı veya bir kısmı alt yüklenicilere yaptırılamaz.

4.1.6 Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere sunulan belgenin, tüzel kişiliğin yarısından fazla hissesine sahip ortağına ait olması halinde, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir veya noter tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartın korunduğunu gösteren belgeye ilişkin bilgiler,

4.1.7 İsteklinin ortak girişimi olması halinde, bu şartname ekinde yer alan standart forma uygun iş ortaklığı beyannamesinin sunulması

4.1.8. İsteklinin ortak girişim olması halinde, bu şartname ekinde yer alan standart forma uygun iş ortaklığı beyannamesi

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşınması gereken kriterler: İdare tarafından ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin kriter belirtilmemiştir.

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşınması gereken kriterler:

4.3.1. İş deneyimini gösteren belgelere ilişkin bilgiler:

Son beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında kesin kabul işlemleri tamamlanan ve teklif edilen bedelin % 10 oranından az olmamak üzere ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgelere veya teknolojik ürün deneyim belgesine ait bilgiler.

4.3.2. Yetkili satıcılığı veya imalatçılığı gösteren belgelere ilişkin bilgiler:

a) İmalatçı ise imalatçı olduğunu gösteren belge veya belgelere ilişkin bilgiler,

b) Yetkili satıcı veya yetkili temsilci ise yetkili satıcı ya da yetkili temsilci olduğunu gösteren belge veya belgelere ilişkin bilgiler,

c) Türkiye'de serbest bölgelerde faaliyet gösteriyor ise yukarıdaki belgelerde belirtilen serbest bölge faaliyet belgesine ilişkin bilgiler.

İsteklilerin yukarıda sayılan bilgilerden, kendi durumuna uygun bilgi veya bilgileri belirten isteklilerin yeterlik bilgileri tablosu uygun kabul edilir. İsteklinin imalatçı olduğu aşağıdaki belgelerdeki bilgiler ile tevsik edilir.

İmalatçı Belgesi

Kapasite raporu

Sanayi Sicil Belgesi

Yerli Mali Belgesi

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

4.4.1.

Pastörize Dökme Yumurta Tavuk , 1. Dönem, 2. Dönem, Yumurta Başlangıç ve Piliç Geliştirme Yemleri Benzer iş olarak Kabul edilecektir.

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

6. İhale yerli ve yabancı tüm isteklilere açıktır.

7. İhale dokümanı EKAP üzerinden bedelsiz olarak görülebilir. Ancak, ihaleye teklif verecek olanların, e-imza kullanarak EKAP üzerinden ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.

8. Teklifler, EKAP üzerinden elektronik ortamda hazırlandıktan sonra, e-imza ile imzalanarak, teklife ilişkin e-anahtar ile birlikte ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.

9. İstekliler tekliflerini, her bir iş kaleminin miktarı ile bu iş kalemleri için teklif edilen birim fiyatların çarpımı sonucu bulunan toplam bedel üzerinden teklif birim fiyat şeklinde verilecektir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekli ile birim fiyat sözleşme imzalanacaktır.

10. Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

11. İstekliler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir.

12. Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

13. Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 60 (Altmış) takvim günüdür.

14. Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15. Diğer hususlar:

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

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de

(Basın-2233029)

30 MAYIS 2025 CUMA

"SONSÖZ SİZİN"

SONSÖZ

Gazetemizi Sosyal Medya Hesaplarımızdan Takip Edebilirsiniz

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



"Başkente Değer Katanlar Ödülleri" dördüncü kez sahipleri buldu



MEDYA Ankara tarafından bu yıl dördüncü düzenlenen "Başkente Değer Katanlar Ödül Töreni", Başkent Millet Bahçesi Toplantı Salonu'nda yoğun bir katılım ile gerçekleştirildi. Ankara'ya hizmet eden kişi ve kurumların ödüllendirildiği geceye siyaset, medya, sivil toplum, iş dünyası ve spor camiasından birçok isim katıldı.

Törenin açılış konuşması-



GONCA GÜLLÜ KONAŞ

nı yapan Medya Ankara Genel Yayın Yönetmeni Bayram Polat, "Bu şehir için emek veren herkes başımızın tacıdır" diyerek katılımcılara teşekkür etti. Tören boyunca anlamlı konuşmalar, alkışlarla karşılanan ödülleri ve toplumsal duyarlılıklar dikkat çekti.

"SİZLER DE BU ŞEHRE YAPTIĞINIZ HİZMETLERLE ŞEHİRİMİZİ ŞEREFLENDİRDİNİZ"

Törenin açılış konuşması-nı yapan Medya Ankara Genel Yayın Yönetmeni Bayram Po-

lat, "Bu yıl dördüncüsünü gerçekleştirdiğimiz Başkente Değer Ödülleri Töreni'ne hoş geldiniz, sefalar getiriniz" diyerek katılımcılara seslendi.

Polat, konuşmasında, "Merhum Üstat Abdurrahim Karakoç diyor ya, 'Bir mümin abdest alsın bir nehir şereflenir, bir kamil konuk gelse bir şehir şereflenir.' Sizler de bu şehre yaptığınız hizmetlerle hem törenimizi hem de şehrimizi şereflendirdiniz." ifadelerini kullandı.

Bayram Polat, Medya Ankara'nın 2019 yılından bu yana yaptığı haber, video ve röportajlarla milyonlara ulaştığını vurgulayarak, "Basın mensupları kimi zaman takdir ediliyor, kimi zaman eleştiriliyor. Ancak biz her şartta işimizi severek yapıyoruz." dedi.

Konuşmasında SMA hastası Yağız Asaf Çağlar için destek çağrısında da bulunan Polat, "Annesi Çorumlu, babası Çankırı. Yani bu demek oluyor ki Ankara'nın yarısını temsil ediyor. Desteklerle yüzde 75'e ulaşıldı, inşallah kısa sürede sağlığına kavuşacak." ifadelerini kullandı.

"GENÇLERBİRLİĞİ CUMHURİYET"İN TAKIMIDIR"

Törende ödül alan Ankara Kulübü Genel Başkanı Dr. Metin Özasan ise Gençlerbirliği Spor Kulübü'ne verilen ödülü anlamlı bir konuşmayla destekleyen Özasan, Gençlerbirliği'nin 1923 yılında Atatürk Lisesi öğrencileri tarafından kurulduğunu hatırlatarak, "Cumhuriyetle aynı yıl kurulan bu kulüp, Cumhuriyet takımı olarak da anılmaktadır. Taraftarları ise Türkiye'nin en çok eğitilmiş takım taraftarlarıdır." şeklinde konuştu. Gençlerbirliği'nin Süper Lig'e çıkma başarısını hatırlatan Özasan, "İnşallah Süper Lig'e geri dönüşümüzü kutlamak üzere bir bayram daha yaparız." dedi.

TÖRENDE ÖNE ÇIKAN ÖDÜLLER

Törende çok sayıda kurum ve kişiye çeşitli kategorilerde ödül verildi. Ödüller şöyle:

- Çevre ve Halk Sağlığı Belediye Başkanlığı Ödülü: Altındağ Belediye Başkanı Dr. Veysel Tiryaki (Sokak Hayvanları Yaşam

ve Rehabilitasyon Merkezi ile Hayata Sarıl Bağımlılıkla Mücadele Merkezi projeleriyle)

- Sivil Toplum ve Hemşehri Belediyeciliği Ödülü: Keçiören Belediye Başkanı Dr. Mesut Özasan

- Aile ve Eğitim Belediyeciliği Ödülü: Sincan Belediye Başkanı Murat Ercan

- Yılın Milletvekili Ödülü: AK Parti Genel Başkan Yardımcısı ve Ankara Milletvekili Dr. Ömer İleri ile CHP Grup Başkanvekili ve Ankara Milletvekili Dr. Murat Emir

- Kalite Ödülü: PTT Genel Müdürü Hakan Gülten

- Ankara Kültürüne Hizmet Ödülü: Ankara Kulübü Genel Başkanı Dr. Metin Özasan

- Yılın Meslek Odası Ödülü: TMMOB Mimarlar Odası Ankara Şubesi Başkanı Derya Başyılmaz

- Yılın Dijital Platformu Ödülü:



lül: TRT Tabii

- En İyi Çıkış Yapan Medya Kuruluşu Ödülü: Ekol TV Ankara Temsilcisi Levent Eke

- Yılın Spor Muhabiri Ödülü: Spor programcısı Mert Dokuzoğlu

- Başkente Değer Ödülü: 2024 Paris Olimpiyatları Havalı Tabanca ikincisi Şevval İlayda Tarhan ve güreş üçüncüsü Taha Akgül

- Yılın Spor Kulübü Ödülü: Gençlerbirliği Spor Kulübü

Törende ayrıca sosyal hizmet, girişimcilik, dijital medya, havacılık, yapı denetim, hayırseverlik ve ihracat gibi farklı alanlarda başarı gösteren birçok kişi ve kuruluş ödülleriyle ödüllendirildi.



Türkiye ve Azerbaycan'dan uzmanlar obeziteyle mücadelede güçlerini birleştirdi

"The Consequences Of Overweight And A Healthy Lifestyle" Konferansı Bakü'de gerçekleşti.

AZERBAYCAN'IN başkenti Bakü'de düzenlenen "Sağlam Adımlar: Artık Çekiye Son" (The Consequences Of Overweight And A Healthy Lifestyle) başlıklı bilimsel-pratik konferans, obezitenin sağlık üzerindeki etkilerine dikkat çekmek ve toplumsal farkındalığı artırmak amacıyla kamu ve sivil toplum kuruluşlarının iş birliğiyle gerçekleştirildi.

Konferans; "Sağlamlığın Qorunması" İctimai Birliyi, TƏBİB (Azerbaycan Tabipleri Birliği) ve QHT-lara Dövlət Dəstəyi Agentliyi tarafından organize edildi. Etkinlikte sağlık politikalarındaki reformlar, obeziteyle mücadelede güncel yaklaşımlar, sağlıklı yaşam tarzlarının yaygınlaştırılması ve önleyici sağlık hizmetleri gibi pek çok konu masaya yatırıldı.

Konferansın açılışında söz alan proje yöneticisi ve "Sağlamlığın Qorunması" İctimai Birliyi Başkanı Dr. Yazgül Abdıyeva, toplum

sağlığının korunması adına yürütülen çalışmaların önemine değindi. Azerbaycan Millî Meclis Üyesi ve kardiyojoloji uzmanı Dr. Rəşad Mahmudov ise obezitenin sadece estetik değil, ciddi kardiyovasküler riskleri barındıran bir halk sağlığı sorunu olduğunu vurguladı.

Türkiye'den katılan konuşmacılar arasında sağlıklı beslenme uzmanı Dr. Ender Saraç, Aile Dizimi Uzmanı Kader Bekmezci Demiralp ve Neşe Kutluş'da yer aldı. Bu isimler kendi uzmanlık alanlarında gerçekleştirdikleri sunumlarla konferansa uluslararası bir perspektif kazandırdı.

KONFERANSA AZERBAIJAN'DAN YOĞUN İLGİ

Türkiye'yi temsilen konferansa konuşmacı olarak katılan yazar ve aile/ilişki danışmanı Mehtap Şafak, "Beden Açlığı, Ruhun Boşluğudur" başlıklı sunumuyla izleyicilere derin bir perspektif sundu. Şafak, konuşmasında özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmaların, değersizlik duygusunun



ve duygusal ihmallerin ilerleyen yaşlarda yeme bozukluklarına ve psikolojik açlığa zemin hazırladığını anlattı.

Aynı zamanda Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı'nın obeziteyle mücadele stratejilerini desteklediğini belirten Şafak, bu sorunun yalnızca diyet ve sporla çözülemeyeceğini, psikolo-



jik destekle bütüncül bir yaklaşıma ihtiyaç duyulduğunu vurguladı. Obezitenin yalnızca bir bedensel fazlalık değil, kimi zaman sabırla gerçekleştirilen bir intihar biçimi olduğunu dile getirdi.

Sunumunda çarpıcı bir karşılaştırmaya da yer veren Mehtap Şafak, dünyada açlıkla mücadele eden insan sayısının, obeziteyle



savaşanların üçte biri kadar olduğuna dikkat çekerek, 21. yüzyılın en büyük çelişkilerinden birine ışık tuttu.

Konferans boyunca Azerbaycan ve Türkiye'den gelen sağlık profesyonelleri; kalp-damar sistemi, karaciğer, göz, endokrin sistem üzerindeki etkiler, psikolojik bo-
yutlar, nefes teknikleri ve aile içi



dinamikler gibi çok sayıda başlıkta sunumlar gerçekleştirdi. Yaklaşık 400 kişinin katıldığı konferans, bilimsel bilgi ve pratik deneyimlerin paylaşılması açısından verimli bir platform olarak değerlendirildi. Etkinlik sonunda tüm katılımcılara sertifikalar verilirken, benzeri etkinliklerin düzenli olarak yapılması yönünde ortak bir irade oluştu.