

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı "Sözleşmeli Bilişim Personeli" alacak



AİLE ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Merkez teşkilatında istihdam edilmek üzere "24 adet sözleşmeli bilişim personeli" alacak.

>> HABERİ 4. SAYFADA

"ŞİMDİ MÜCEVHER ALMA ZAMANI"



Oğuzhan BELEN
Laris Pirlanta Kurucusu

ALTIN fiyatlarında yaşanan sert yükseliş ve düşüşler yatırımcıyı temkinli davranmaya iterken, mücevher sektöründe farklı bir hareketlilik dikkat çekiyor. Laris Pirlanta Kurucusu Oğuzhan Belen, özellikle son dönemde tüketicilerin klasik yatırım araçları yerine kendilerini mutlu edecek, günlük kullanımda tercih edebilecekleri mücevher ürünlerine yöneldiğini ifade etti.



GONCAGÜL KONAŞ

>> S. 8'de



ANKARA İÇİN İFTAR VAKTİ
SAAT: 18:38

SONSÖZ

Sonsöz Sizin

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

21 ŞUBAT 2026 CUMARTESİ

Yıl: 51 - Sayı: 17580 • Fiyatı: 7 TL

www.sonsoz.com.tr



"GREEN RAMADAN" İLE GIDA ATIĞI YÜZDE 61 AZALDI

Ramazana'da israfı 'sıfır atık' hamlesi

ANKARA'NIN İLK 5 YILDIZLI ULUSLARARASI OTELİNDEN ÖRNEK MODEL

ANKARA'NIN köklü turizm markalarından HiltonSA Ankara, küresel sürdürülebilirlik vizyonu doğrultusunda hayata geçirdiği "Green Ramadan" programıyla dikkat çekici bir başarıya imza attı. Otel, dijital ölçümleme sistemleriyle desteklenen yeni mutfak yönetimi sayesinde gıda atığını yüzde 61 oranında azaltarak hem çevreye hem de ekonomiye katkı sağladı.

RAMAZAN ayının paylaşma ve bereket ruhunu sürdürülebilirlik anlayışıyla birleştiren konsept, yalnızca bir iftar organizasyonu değil; aynı zamanda bilinçli tüketim ve sorumlu üretim çağrısı niteliği taşıyor. 37 yıllık geçmişe sahip olan ve Ankara'nın ilk 5 yıldızlı uluslararası oteli olma özelliğini taşıyan HiltonSA Ankara, bu yıl "Green Ramadan" uygulamasını basın mensuplarına özel bir davetle tanıttı. HiltonSA Ankara Genel Müdürü Ferah Diba Yağan, Sonsöz Gazetesi'ne yaptığı özel açıklamada Ramazan ayının birleştirici gücüne vurgu yaparak şu ifadeleri kullandı: "Ramazan; birlikteliğin, paylaşmanın ve aynı sofrada buluşmanın ayı. Biz de bu ruhu sürdürülebilirlik anlayışıyla birleştirmek istedik. Green Ramadan yalnızca bir menü değil, bir farkındalık hareketi."

>> HABERİ 8. SAYFADA



SÜMEYRA TAŞKIRAN



Ferah Diba YAĞAN
HiltonSA Ankara
Genel Müdürü



"Yabancı yatırımda ilk defa bu kadar yoğun ilgi görüyorum"

ANKARA (AA)- Hazine ve Maliye Bakanı Mehmet Şimşek, yabancı yatırımcılardan Türkiye'ye yönelik ilk defa bu kadar yoğun ilgi gördüğünü belirtti.

>> HABERİ 5. SAYFADA

Ramazanda ekipler fiyat denetimlerine odaklandı



ANKARA (AA)- Ticaret Bakanlığı ekipleri, ramazanda temel gıda ve ihtiyaç ürünlerine yönelik fiyat denetimlerine devam ediyor.

>> HABERİ 6. SAYFADA

Mamak Belediyesi Ortaköy Kurbanlık Alanı'nı yeniliyor



MAMAK Belediyesi, Ortaköy Kurbanlık Alanı'nda kapsamlı bir düzenleme çalışması başlattı. Kurban Bayramı öncesinde alan yeniden planlanarak, üreticiler ve vatandaşlar için daha düzenli ve sağlıklı bir satış-kesim alanı oluşturuluyor.

>> HABERİ 3. SAYFADA

Mansur Yavaş Ramazan'ın ilk iftarını gençlerle yaptı

ANKARA Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, Ramazan ayının ilk gününde Başkentli gençlerle iftar programında bir araya geldi. Mansur Yavaş ve yaklaşık 2 bin üniversite öğrencisi aynı sofrada buluşarak oruçlarını açtı.



>> S. 3'te



Çankaya'da dayanışma sofraları kuruldu

ÇANKAYA Belediyesi, Ramazan ayının ilk iftarını Cebeci, Türközü ve Öveçler Huzur Mahallesi'nde kurduğu iftar çadırlarında vatandaşlarla birlikte gerçekleştirdi.

Kızılay'da iki ayrı noktada iftar çorbası ikramında bulunan belediye, Zübeyde Hanım Sosyal Tesisi'nde şehit yakınları ve gaziler onuruna düzenlediği yemekle ilk gün programını tamamladı.

>> HABERİ 3'te

Başkent Mobil Market ile et satışı başladı



ANKARA Büyükşehir Belediyesi Halk Ekmek Fabrikası tarafından yerli üreticilerden temin edilen et ürünleri Ramazan sofralarında vatandaşlarla buluşuyor.

Ramazan ayı boyunca Ankara'nın merkez ve çevre ilçelerinde 9 Başkent Mobil Market şubesi ile 3 Başkent Mobil Market'te sürecek uygulama kapsamında hizmet verecek.

>> HABERİ 3'te



ABB'den öğrencilere 4 farklı noktada ücretsiz iftar

ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB) Ramazan ayında da öğrencileri yalnız bırakmıyor.

>> HABERİ 3. SAYFADA

Pursaklar'da Ramazan güvenle yaşanıyor

PURSAKLAR Belediyesi zabıta ekipleri, vatandaşların sağlıklı, güvenli ve huzurlu bir Ramazan geçirmesi için çalışmalarını aralıksız sürdürüyor.

>> HABERİ 3. SAYFADA

Murat Sururi ÖZBÜLBÜL

Sayfa 3'te

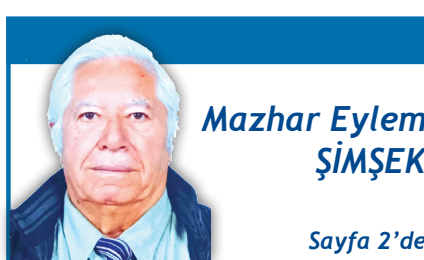
Volkan ÖZTUNA

Sayfa 5'te

Ramazan ayında enerjiyi artıracak öneriler

İSTANBUL (DHA)- Uzmanlar, ramazanda doğru besin seçiminin hem enerji seviyesini hem de kilo kontrolünü doğrudan etkilediğini belirtiyorlar.

>> 2



Mazhar Eylem ŞİMŞEK

Sayfa 2'de



Burçin GÜLBENK

Sayfa 4'te



Ertuğrul KILIÇ

Sayfa 5'te

EMEKCİ
GÖZÜYLE**Mazhar
Eylem ŞİMŞEK****Düzeni Anlamak**

Atatürk İlke ve Devrimlerinin dışına taşınmaya zorlayan halk yığınlarını iktidar “doğuya gider gemiye” bindirilmek istiyor. Ama toplum aksine “batıya doğru” koşuyor.

2025 yılını zaman değirmeninde un gibi öğüttük.

AKP iktidara geldiğin günde bu yana hep “demokrasi ve hukuk devleti” deyip durduk. Bu noktada şu soruyu sormak istiyorum; Peki, demokrasi nedir?

Kapitalist sistem içinde “demokrasiyi” tanım-larsanız; şimdiye kadar bulunup uygulanan “yönetim sistemlerinin” en iyisidir ve insanların yaşam doğasına en yakın olanıdır, diyebilirsiniz.

Daha açık deyişle “demokrasi” halkın egemenliğidir. Halkın seçtiği kişiler tarafından uygulanan bir yönetim tarzıdır. Demokrasinin en önemli özelliği çok partili serbest seçimler ve “Güçler ayrılığı” ilkelерidir.

Bu neyi sağlar? Yasama, Yürütme ve Yargı arasındaki “Güçler ayrılığı” ülkede dengeleri ve adaleti sağlar.

Başka bir cepheden bakarsanız basın özgürlüğü, laiklik, düşünceyi toplu ve tek başına ifade özgürlüğü, ekonomik ve sosyal adalet, yargı bağımsızlığı, sağlık ve eğitim de demokrasinin vazgeçilmez ilkelерindendir.

RTE iktidarında yaşadığımız düzeni anlamak için soralım; “Türkiye’de demokrasi var mı?” Ya da varsa “Ne kadar var?” Bu soruların yanıtı çok açıktır. Grafik yukardan aşağıya “sıfır noktasına” doğru hızla iniyor. Bu AKP iktidarı yapıyor.

Çünkü Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi ile emretme gücü “Tek elde” toplanarak demokrasinin olmazsa olmazı olan “Kuvvetler ayrılığı ilkeleri” yok edildi. Demokrasinin tüm kurallarıyla uygulandığı Avrupa ülkeleri bir kenara itildi, Türkiye; AB’ne alınmıyor ve kapısında bekletiliyor.

RTE ve ekibi eliyle yönümüz otokrasinin hâkim olduğu, demokrasinin “D”sinden habersiz Ortadoğu ülkelerine çevrildi. Bu durum aslında insanın doğasına, uygarlık tarihinin akışına aykırıdır.

Büyük Atatürk bize uygarlık yolu olarak “Batı’ya göstermiş, biz onun tersine gittik ve gitmeye devam ediyoruz.

Türkiye gemisinin yönü Doğu’ya ve teokratik devlet düzenine çevrilmiş bulunuyor. Filozof Sakallı Celal’in yıllar önce söylediği gibi:

“Türkiye Doğu’ya doğru giden bir gemi... Biz geminin güvertesinde Batı yönüne doğru koşarak Batı’ya gittiğimizi sanıyoruz!”

Öyle görünüyör ki, tok olan Saray açın halinden anlamıyor!

Geçen sene konuşmacı olarak bir etkinliğe katılan “Esas Holding patronu (Pegasus Hava Yolları Şirketi’nin sahibi) Ali Sabancı “Ben de geçinemiyorum” demiş. Herkes şaşırıp kalmıştı... 9 milyar dolar varlık yöneten büyük bir şirketin Yönetim Kurulu Başkanı nasıl olur da geçinemez?

Ali Sabancı bunu şöyle izah etmiş: “Herkesin maddi emelleri var. Bir şey söyleyeyim mi? Benim maddi emellerim var. Ben geçinemiyorum... Yani arzu ettiğime kıyasla geçinemiyorum.”

Yeri gelmişken son noktayı koyalım! Düzeni anlamak için düzene bakmak gerekiyor.

Uzmanından ramazanda enerjiyi artıracak öneriler

İSTANBUL, (DHA)- Ramazan ayında doğru besin seçiminin hem enerji seviyesini hem de kilo kontrolünü doğru-dan etkilediğini belirten İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Mutlu Demiral, “Kompleks karbonhidratlar, yumurta, yoğurt, peynir, kefir gibi kaliteli proteinler ve sağlıklı yağlardan oluşan bir beslenme düzeni gün boyu enerji seviyesinin korunmasına yardımcı olur. Glisemik indeksi düşük beslenmenin tercih edilmesi, kan şekeri-nin ani yükselip düşmesini önleyerek halsizlik hissini azaltır” dedi.

Ramazan ayında doğru besin seçiminin hem enerji seviyesini hem de kilo kontrolünü doğrudan etkilediğini belirten İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Mutlu Demiral, sahur ve iftarda yapılacak bilinçli tercihlerle halsizlik, baş ağrısı ve kilo artışının önlenebileceğini söyledi. Medical Park Bahçelievler Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Mutlu Demiral, ramazan ayında uzun süreli açlık ve susuzluğun vücutta bazı değişimlere yol açtığını belirterek, bu dönemde beslenmenin her zamankinden daha planlı olması gerektiğini ifade etti.

‘ENERJİ DÜZEYİNİ KORUYAN BESLENME ÖNEMLİ’

Ramazan ayında besinlerin yalnızca miktarının değil, içeriğinin de büyük önem taşıdığını ifade eden Uzm. Dr. Demiral, “Kompleks karbonhidratlar, kaliteli proteinler (yumurta, yoğurt, peynir, kefir gibi) ve sağlıklı yağlardan oluşan bir beslenme düzeni gün boyu enerji seviyesinin korunmasına yardımcı olur. Glisemik indeksi düşük besinlerin tercih edilmesi, kan şekerinin ani yükselip düşmesini önleyerek halsizlik hissini azaltır. Ayrıca beyaz ekmeğin yerine tam tahıllı ürünler, yulaf, bulgur tercih edilmelidir. Bunlar kan şekerini yavaş yükseltir ve ani enerji düşüşünü önler” diye konuştu.

Uzun süreli açlık sonrası hızlı ve dengesiz beslenmenin vücudu zorladığını belirten Uzm. Dr. Demiral, bu nedenle özellikle sahur öğününün atlanmaması gerektiğini ifade etti.

‘SAHUR ÖĞÜNÜ GÜNÜN DENGESİNİ BELİRLİYOR’

Sahurun gün içindeki performansı doğrudan etkilediğini belirten Uzm. Dr. Demiral, “Sahurda protein ve lif içeriği yüksek besinlerin tercih edilmesi, tokluk süresini uzatır. Yumurta, tam tahıllar ve çiğ kuruyemişler hem mideyi uzun süre meşgul eder hem de kas kaybını önlemeye katkı sağlar. Sahurda aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçınılmalıdır. Bu tür besinler gün içinde susuzluk hissini artırabilir ve enerji dalgalanmalarına yol açabilir” diye konuştu.

‘İFTARDA YAVAŞ BESLENİLMELİ’

İftara ani ve ağır yemeklerle başlanmasını sindirim sisteminin zorlayabileceğini dile getiren Uzm. Dr. Demiral, “Orucun su veya hurmayla açılması, ardından çorba içilip kısa bir ara verilmesi mideyi ana yemeğe hazırlar. Bu yöntem hem porsiyon kontrolünü kolaylaştırır hem

de hızlı yemek yeme alışkanlığının önüne geçer. Ana yemekte kızartma ve aşırı yağlı yiyecekler yerine daha hafif pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Sebze yemekleri ve ızgara türü protein kaynaklarının sindirimi daha kolay olur” açıklamasında bulundu.

‘İLK GÜNLERDE UYUM SÜRECİ YAŞANABİLİR’

Ramazan’ın ilk günlerinde vücudun yeni beslenme düzenine alışmaya çalıştığını belirten Demiral, “Bu dönemde baş ağrısı, dikkat dağınıklığı ve halsizlik görülebilir. Bu belirtiler genellikle geçicidir ve yeterli sıvı alımı ile lifli besinlerin tüketilmesi süreci kolaylaştırır. Bu süreçte aşırı kafein tüketimi önerilmez. Kahve ve çay ölçülü içilmelidir” dedi.

ketilmesi süreci kolaylaştırır. Bu süreçte aşırı kafein tüketimi önerilmez. Kahve ve çay ölçülü içilmelidir” dedi.

‘UYKU DÜZENİ GÖZ ARDI EDİLMEMELİ’

Ramazanda uyku saatlerinin değiştiğini ifade eden Uzm. Dr. Demiral, “İftar ve sahur saatlerine bağlı olarak uyku düzeni bozulabilir. Toplam uyku süresinin korunması bağışıklık sistemi ve metabolizma açısından önemlidir. Sahur sonrası kısa süreli uyku ile bu denge sağlanabilir. Gece geç saatlerde ağır yemek tüketmenin uyku kalitesini düşürebilir. Sahurda daha hafif ve dengeli öğünler tercih edilmelidir” ifadelerini kullandı.

KİMLER DİKKATLİ OLMALI

Bazı hasta gruplarının oruç tutarken mutlaka doktor görüşü alması gerektiğini vurgulayan Uzm. Demiral, şu bilgileri paylaştı:

“İleri evre diyabet, ağır kalp yetmezliği, ileri böbrek yetmezliği, kontrolsüz tansiyon ve aktif mide rahatsızlığı olan bireyler oruç tutmadan önce hekimlerine danışmalıdır. Bu gruplarda uzun süreli açlık sağlık açısından risk oluşturabilir.”

‘KİLO KONTROLÜ MÜMKÜN’

Ramazan ayında kilo alımının kaçınılmaz olmadığını belirten Uzm. Dr. Demiral, “Sahurun atlanmaması, iftarda porsiyon kontrolü yapılması ve şerbetli tatlılardan uzak durulması kilo artışını önleyebilir. Yavaş yemek ve doyma hissini fark etmek bu süreçte önemlidir” diye konuştu.

‘HAKERETİ İHMAL ETMEYİN’

İftardan hemen sonra yapılan ağır egzersizin uygun olmadığını belirten Uzm. Dr. Demiral, “Yemekten en az bir saat sonra yapılacak hafif tempolu yürüyüşler hem sindirimi destekler hem de hareketsizliğin olumsuz etkilerini azaltır” ifadelerini kullandı.

‘YANLIŞ ALIŞKANLIKLAR RISK OLUŞTURUYOR’

Ramazanda en sık yapılan hatalara da değinen Uzm. Dr. Demiral, “Hızlı yemek yemek, sahurda atlamak, aşırı pide ve tatlı tüketmek ile gazlı içecekleri tercih etmek hem kilo artışına hem de mide şikâyetlerine yol açabilir. Dengeli ve yavaş beslenme bu dönemin en temel kuralıdır” dedi.

Çöl tozu akciğerler için ciddi sağlık riskleri barındırıyor

İSTANBUL, (DHA)- KUZEY Afrika üzerinden gelen yoğun toz taşınımının Marmara Bölgesi’ni etkisi altına alması bekleniyor. Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Seha Akduman, “Bu durum, özellikle solunum sistemi açısından ciddi sağlık riskleri barındırıyor. Çöl tozları yalnızca kum taneciklerinden oluşmaz. Yapılan araştırmalar, bu partiküllerin akciğer dokusunda hücrelere zarar veren ve iltihaplanmayı artıran bir etki oluşturduğunu gösteriyor” dedi. Libya üzerinden havalanarak atmosferin üst katmanlarında taşınan çöl tozlarının, İstanbul başta olmak üzere birçok ilde etkili olabileceği öngörüülüyor. Dr. Öğr. Üyesi Seha Akduman, bu süreçte özellikle solunum yolu hastalarının daha dikkatli olması gerektiğini belirtti. Çöl tozlarının masum olmadığını vurgulayan Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Seha Akduman, bu partiküllerin akciğer sağlığı üzerindeki etkileri hakkında şöyle konuştu:

“Çöl tozları yalnızca kum taneciklerinden oluşmaz. Yapılan araştırmalar, bu partiküllerin akciğer dokusunda hücrelere zarar veren ve iltihaplanmayı artıran bir etki oluşturduğunu gösteriyor. Tozlar, ağır metaller, polenler ve mikroorganizmalar taşıyabiliyor. Bu tozlar, solunum yoluyla akciğerlerin en derin noktalarına kadar ulaşıyor.”

‘GİZLİ ASTİM RİSKİ’

Toz taşınımının etkili olduğu dönemlerde acil servis başvurularında artış yaşandığını ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Seha Akduman, şu uyarıda bulundu: “Güncel bilimsel çalışmalar, yoğun toz maruziyetinin yalnızca astım ve KOAH gibi mevcut solunum hastalıklarını tetiklediğini, sağlıklı bireylerde bile yeni tanıli astım gelişimine zemin hazırlayabildiğini gösteri-



‘Diş eti hastalıkları kalp ve damar sağlığını olumsuz etkiliyor’

ANKARA, (DHA)- AĞIZ ve Diş Sağlığı Uzmanı Ekin Gökmen Akmansu, “Diş eti hastalıkları çoğu kişi tarafından yalnızca ağız içi bir problem gibi algılanırsa da bilimsel çalışmalar bunun çok daha kapsamlı bir sağlık sorunu olduğunu ortaya koymaktadır. Uzun süre tedavi edilmeyen diş eti hastalıkları, kalp ve damar sistemi üzerinde de olumsuz etkilere yol açabilecek sistemik sonuçlara neden olabiliyor” dedi. Memorial Ankara Hastanesi Ağız ve Diş Sağlığı Bölümünden Diş hekimi Ekin Gökmen Akmansu, diş eti hastalıklarının sebep olabileceği hastalıklar hakkında bilgi verdi. Akmansu, “Periodontal hastalık diş eti kanaması, kızarıklık, şişlik ve ilerleyen evrelerde dişleri tutan kemikte erime ile seyreden kronik bir enfeksiyon hastalığıdır. Ağız içinde gelişen bu enfeksiyon sırasında bazı zararlı bakteriler ve iltihap maddeleri kan dolaşımına karışabilir. Dolaşıma geçen bu mikroorganizmaların, damar duvarlarında hasara yol açarak damar sertliğine zemin hazırlayabileceği bilinmektedir. Yapılan araştırmalar, diş eti hastalıklarının 3 önemli sağlık sorunu ile ilişkili olabileceğini gösteriyor. Uzun süre tedavi edilmeyen diş eti hastalıkları, kalp ve damar sistemi üzerinde de olumsuz etkilere yol açabilecek sistemik sonuçlara neden olabiliyor. Bu durum ‘diş eti hastalığı kalp krizine doğrudan neden olur’ anlamına gelmemektedir. Ancak diş eti enfeksiyonları, kalp ve damar hastalıkları açısından önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir” diye konuştu.

‘DİŞ TAŞI TEMİZLİĞİ GENEL SAĞLIĞA KATKI SAĞLAR’

Diş taşı temizliğinin doğrudan kalp hastalıklarını iyileştirmede yardımcı olduğunu söyleyen Akmansu, “Ancak ağız içindeki bakteriyel yükü ve iltihabı azaltarak vücuttaki genel enfeksiyon düzeyini düşürür. Bu da dolaylı olarak kalp sağlığını destekleyici bir durumdur. Ağızdaki sürekli iltihap, vücudun geri kalanından bağımsız değildir. Diş taşları, dişlerin etrafına zamanla birikerek alttaki diş eti çekilmelerini ve kemik kaybını maskeleyebilir. Temizlikten sonra ortaya çıkan boşluklar işlemin etkisi değil; daha önceden oluşmuş kayıpların görünür hale gelmesidir. Düzenli diş taşı temizliği, diş eti sağlığını korur, ağız kokusunu azaltır, diş kaybını önlemeye yardımcı olur. Genel sağlığa katkı sağlar” dedi.

Akmansu, diş ve diş etlerini korumak için uygulanacak 5 temel bakımı şöyle sıraladı; “Ağız ve diş sağlığının korunmasında düzenli bakım alışkanlıkları ve periyodik diş hekimi kontrolleri büyük önem taşır. Diş çürükleri ve diş eti hastalıklarının önemli bir bölümü, doğru bakım rutini ile önlenir. Dişler günde en az iki kez, sabah ve gece yatmadan önce fırçalanmalıdır. Fırçalama süresi en az 2 dakika olmalıdır. Diş fırçası seçimi, kişinin ağız yapısı, diş eti durumu ve bireysel ihtiyaçlarına göre manuel veya elektrikli, yumuşak ya da orta sertlikte olacak şekilde planlanmalıdır. Diş fırçaları ortalama 3 ayda bir yenilenmelidir. Günde bir kez diş ipi kullanımı, diş aralarında biriken plakların uzaklaştırılmasına yardımcı olur ve diş eti sağlığını destekler. Düzenli ağız bakımı ve periyodik diş hekimi kontrolleri, diş ve diş eti sağlığının korunmasında temel unsurlardır.

Mevsimsel depresyona karşı gün ışığı ve egzersiz önerisi



TRABZON (AA)- Prof. Dr. Arslan, mevsimlerin ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğunu söyledi.

Halk arasında “kış depresyonu” ya da “mevsimsel depresyon” olarak bilinen mevsimsel affektif bozukluğa dikkati çeken Arslan, “Bunlarla ilişkili birçok nedenden bahsediliyor. Bir biyolojik iç saatimiz var. ‘Biyolojik ritim’ dediğimiz bir kavram bu. Buna ‘sirkadiyen ritim’ de diyoruz. Mevsimlerin değişimiyle bunda bir kayma söz konusu olabiliyor. Güneş ışığının azalmasıyla serotonin miktarında da düşme oluyor ve bu durum depresyon gibi belirtilere yol açıyor.” ifadesini kullandı.

Arslan, melatonindeki artışın, gün içinde daha uyku hissetmeye, uyku süresinin uzamasına ve artan yorgunluğa neden olabildiğini belirtti.

Kış depresyonundan korunma yöntemlerine ilişkin bilgi veren Arslan, “Kış döneminde gün ışığı azalıyor oluyor ve bu dönemlerde gün ışığından daha çok yararlanalım istiyoruz. Evimizde, odamızın daha iyi aydınlatılmasını, mümkün olduğunca dışarıda vakit geçirmesini ve gün ışığından daha fazla yararlanılma-

sını istiyoruz. Bunun yanı sıra düzenli egzersiz yapılması önem taşıyor.” dedi.

"DEPRESYON YALNIZCA RUH SAĞLIĞINI DEĞİL, FİZİKSEL SAĞLIĞI DA ETKİLEYEBİLİR"

Kış depresyonu belirtilerinin, depresyonla benzerlik gösterse de bazı yönleriyle farklı olduğunu işaret eden Arslan, bu dönemde özellikle uykuya eğilimin arttığını, karbonhidrat ağırlıklı yiyeceklerle karşı aşırı istek görülebildiğini bildirdi.

Arslan, bu nedenle dengeli beslenmeye özen gösterilmesinin önemli olduğunu vurgulayarak, kış aylarında kişide kendini hüzünlü ve yorgun hissetme, uyku süresinin belirgin şekilde artması gibi belirtiler varsa mutlaka uzmana başvurulması gerektiğini dile getirdi.

Gerek görüldüğünde ilaç dahil olmak üzere çeşitli tedavi seçeneklerinin uygulanabildiğini belirten Arslan, şunları kaydetti:

"Depresyonda en önemli ve en riskli durumlardan biri intihar düşüncesidir. Hasta kendisini umutsuz, çok çaresiz hissedebilir. Bazen ağır depresyon vakalarında bu duygular dayanılmaz bir psikolojik acıya dönüşebilir ve intihar düşüncesi ortaya çıkabilir. Bu nedenle depresyon, mutlaka ciddiyetle ele alınması gereken bir hastalıktır. Ayrıca depresyon yalnızca ruh sağlığını değil, fiziksel sağlığı da etkileyebilir. Bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilir ve eşlik eden diyabet, kalp hastalığı ya da hipertansiyon gibi kronik hastalıkların kontrolünü zorlaştırabilir."



Pursaklar'da Ramazan güvenle yaşıyor

■ HABER MERKEZİ

RAMAZAN ayının gelmesiyle birlikte ilçe genelinde denetim faaliyetlerini artıran Pursaklar Belediyesi zabıta ekipleri, vatandaşların sağlıklı, güvenli ve huzurlu bir Ramazan geçirmesi için çalışmalarını aralıksız sürdürüyor.

Ramazan ayının manevi atmosferine uygun, güvenli ve sağlıklı bir alışveriş ortamı oluşturmak amacıyla Pursaklar Belediyesi zabıta ekipleri ilçe genelinde yoğun denetim gerçekleştiriyor. Özellikle iftar ve sahur saatleri öncesinde yoğunluk yaşanan fırınlar, pastaneler, marketler, kasaplar, manavlar, tatlı üretim ve satış noktaları ile toplu tüketim alanlarında kapsamlı denetimler yapılıyor.

Denetimler kapsamında; Ürünlerin son kullanma tarihleri Saklama ve muhafaza koşulları, İş yeri ruhsatları, fiyat etiketi ve kasa fiyatı uyumu, çalışan personelin hijyen kurallarına uygunluğu, Ramazan pidesi gramaj kontrolleri tek tek kontrol edilerek mevzuata uygunluk sağlanıyor.

“HEMŞEHRİLERİMİZİN MÜBAREK RAMAZAN AYINI GÖNÜL RAHATLIĞIYLA GEÇİRMESİ İÇİN TÜM EKİPLERİMİZLE SAHADAYIZ”

Ramazan ayında denetimlerin daha da sıklaştırıldığını belirten Belediye Başkanı Ertuğrul Çetin; “Ramazan ayı; paylaşmanın, dayanışmanın ve bereketin ayıdır. Bizler de hemşehrilerimizin bu mübarek ayı gönül rahatlığıyla geçirmesi için tüm ekiplerimizle sahadayız. Vatandaşlarımızın sağlığı ve huzuru bizim en büyük önceliğimizdir. Özellikle gıda üretimi ve satışı yapan işletmelerde denetimlerimizi artırdık. Amacımız cezai işlem uygulamak değil; kurallara uygun, sağlıklı ve güvenilir bir alışveriş ortamı oluşturmaktır. Kurallara uyan tüm esnafımıza teşekkür ediyor, Ramazan ayının ilçemize hayırlar getirmesini diliyorum” dedi.

Pursaklar Belediyesi, Ramazan ayı boyunca denetimlerini kararlılıkla sürdürmeye devam ederek, ilçede güvenli ve sağlıklı korunması adına zabıta ekipleri 7 gün 24 saat görev başında olacak.

Mamak Belediyesi Ortaköy Kurbanlık Alanı'nı yeniliyor

■ HABER MERKEZİ

MAMAK Belediyesi, Ortaköy Kurbanlık Alanı'nda kapsamlı bir düzenleme çalışması başlattı. Yapımı süren Ankara-Kırkkale-Delice Otoyolu güzergâhının mevcut satış alanından geçmesi nedeniyle Kurban Bayramı öncesinde alan yeniden planlanarak, üreticiler ve vatandaşlar için daha düzenli ve sağlıklı bir satış-kesim alanı oluşturuluyor.

Çalışmalar kapsamında mevcut alan genişletilerek yeni satış ve kesim noktaları planlanırken, çadır alanları da daha düzenli bir yapıya kavuşturuluyor. Daha sağlam ve hijyenik bir kullanım için zemin betonla güçlendirilirken, yeni iç yollarla alan içi ulaşım rahatlatılıyor. Bununla birlikte asfalt, bordür ve dolgu çalışmalarıyla hem fiziki şartlar iyileştiriliyor hem de trafik akışı daha güvenli ve akıcı hale getiriliyor.

SONSÖZ GÜNLÜK SİYASİ GAZETE web: www.sonsoz.com.tr * e-mail:sonsozgazetesi06@gmail.com		Yıl: 51 Sayı: 17580 21 ŞUBAT 2026 CUMARTESİ
SONSÖZ Gazetecilik Matbaacılık Reklamcılık İnş. San. ve Tic. Ltd. Şti. Adına İmtiyaz Sahibi: Abdi PEHLİVAN Tüzel Kişi Temsilcisi : Bahar Pehlivan YEDİER Sorumlu Yazı İşleri Müdürü : M. Umut KARAKÜLAH Haber Müdürü: Suat ÖZER Spor: Yalçın ERCAN Sayfa Sekreteri : Birsen DÜZEN Hukuk Müşaviri: Av.Mehmet Necati YÜZER		
İstanbul Temsilcisi Murat KENDİRLİ (0532) 521 62 17 İzmir Danışmanı Öğüzhan KAVAKLI (0542) 422 71 80 Karadeniz Temsilcisi Kemalettin TANGAL (0544) 397 92 51 Sivas Temsilcisi Yurdal EPSİLELİ (0546) 889 58 58	İDARE MERKEZİ: Çankaya Caddesi No:4/3 ÇANKAYA/ANKARA Tel: (0312) 394 57 71 Fax: (0312) 394 57 74 BASKI YERİ: Uslu Matbaacılık Mustafa USLU BASKI ADRESİ: Zübeyde Hanım Mah. Elif Sk. No: 7/246 ALTINDAĞ / ANKARA Tel: 0546 457 74 00	Kurumsal E-Posta muhasebe@sonsoz.com.tr UETS ADRESİ: 25999-52289-81751 Dağıtım: MATA GRUP BİLİŞİM LOJİSTİK DANIŞMANLIK LTD.ŞTİ. Yayın Türü: Yerel Süreli Sözleşme Dışı Yazılara Ücret Ödenmez. Gazete Basım Tarihi: 20 Şubat 2026 Cuma

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

Çankaya'da dayanışma sofraları kuruldu

■ HABER MERKEZİ

ÇANKAYA Belediyesi, Ramazan ayının ilk iftarını Cebeci, Türközü ve Öveçler Huzur Mahallesi'nde kurduğu iftar çadırlarında vatandaşlarla birlikte gerçekleştirdi. Kızılay'da iki ayrı noktada iftar çorbası ikramında bulunan belediye, Zübeyde Hanım Sosyal Tesisi'nde şehit yakınları ve gaziler onuruna düzenlediği yemekle ilk gün programını tamamladı.

Ramazan ayının ilk iftarında şehit aileleri ve gazilerle bir araya gelen Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner, “Ramazan ayının ilk iftarında gazilerimiz ve şehit ailelerimizle aynı sofrada buluştuk; dayanışmayı, umudu ve sevgiyi hep birlikte büyüttük. Ramazan ayının ülkemize, milletimize ve tüm insanlığa sağlık, huzur ve bereket getirmesini diliyor; tüm şehitlerimizi rahmetle anıyor, gazilerimize şükranlarımı sunuyorum” dedi.

Başkent'in kalbi Çankaya'da, Ramazan ayının ilk iftar programı Zübeyde Hanım Sosyal Tesisinde düzenlendi. Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner, şehit yakınları, gaziler ve aileleri ile bir araya geldi. Şehit aileleri ve gazilerin toplumun en kıymetli emanetleri olduğunu vurgulayan Güner, birlik ve dayanışma mesajı verdi.

Ramazan ayının paylaşma, hatırlama ve sahip çıkma ayı ol-



çanları ile aynı sofrada buluştuk; dayanışmayı, umudu ve sevgiyi hep birlikte büyüttük. Ramazan ayının ülkemize, milletimize ve tüm insanlığa sağlık, huzur ve bereket getirmesini diliyor; tüm şehitlerimizi rahmetle anıyor, gazilerimize şükranlarımı sunuyorum” şeklinde konuştu.

GÜNER DAVETLİLERLE TEK TEK İLGİLENDİ

Ezanın okunmasıyla birlikte yüzlerce kişi aynı sofrada orucunu açtı. İlk lokmalar alınırken hem hüzün hem de gurur hakim oldu. Başkan Güner, davetlilerle tek tek ilgilenerek sohbet etti. İftar programında yapılan dua-



ların ardından katılımcılar, organizasyonun Ramazan'ın ruhuna yakışan anlamlı buluşmanın kendileri için ayrı bir değer taşıdığını dile getirdi.

3 SEMTTE ÇADIR KURULDU

Çankaya Belediyesi, ilçenin üç farklı noktasında kurduğu iftar çadırları ile binlerce Çankayalı ile dayanışma gösterdi. Cebeci Camii önü, Türközü ve Öveçler Huzur Mahallesi'nde kurulan çadırlarda vatandaşlar ilk iftarını yaptı. Çankaya Belediyesi, iftara yetişemeyen Başkentliler için Başkanlık Bina-daki etler lezzetli iftar çorbası ikramında bulundu.

Başkent Mobil Market ile et satışı başladı

■ HABER MERKEZİ

ANKARA Büyükşehir Belediyesi Halk Ekmek Fabrikası tarafından yerli üreticilerden temin edilen et ürünleri Ramazan sofralarında vatandaşlarla buluşuyor.

Ramazan ayı boyunca Ankara'nın merkez ve çevre ilçelerinde 9 Başkent Market şubesi ile 3 Başkent Mobil Market'te süreç uygulamaya kapsamında; kıyma, kuşbaşı, yemelikli haşlamalık et ve dana sucuk vatandaşlara sunuluyor.

Büyükşehir Belediyesi tarafından sosyal destek alan Başkent Kart sahipleri de kartlarına yüklenen bakiye ile et alışverişi yapabiliyor.

RAMAZAN'IN İLK GÜNÜ 4 BİN 243 KİLOGRAM ET SATILDI

Başkent Mobil Marketler Sıhhiye Abdi İpekçi Parkı, Evren, Balâ ve Şereflikoçhisar'da et satışına başladı. Ayrıca etler; Başkent Marketlerin; GİMAT, Batıkent, Sıhhiye, Kızılay, ASKİ, ABB, Etimesgut, Mamak, Şafaktepe, Ulus Hali şubeleri ile Gökkuşağı Fabrika Satış Mağazası ile vatandaşlara ulaştırılıyor. Ramazan ayının ilk gününde



Başkent Market ve Mobil Marketler aracılığıyla toplam 4 bin 243 kilogram kırmızı et satışı yapıldı.

Satış noktalarına ilişkin güncel bilgilere ise Ankara Büyükşehir Belediyesi ve Ankara Halk Ekmek Fabrikası'nın sosyal medya hesaplarından erişilebilecek.

“AMACIMIZ YERLİ ÜRETİCİYİ DESTEKLEMEK VE VATANDAŞLARI GÜVENİLİR, SAĞLIKLI ETLE BULUŞTURMAK”

Yerli besi hayvanlarının Ankara Halk Ekmek Fabrikası'na bağlı uzman veterinerler tarafından muayenelerinin gerçekleştirildiğini ve hijyenik koşullarda Başkentlilerin sofrasına sunulduğunu belirten Halk Ekmek Fabrikası Satış Müdürü Mustafa Karan, “Her yıl geleneksel olarak düzenlediğimiz et satışımızı bu yılda vatandaşlarla buluşturuyoruz.

Ankaralı vatandaşlara yerli besi güvenilir etleri sofralarına sunmak amacındayız. Etler yüzde yüz yerli besidir. Özellikle Ankara besisi kullanıyoruz. Bu projedeki amacımız, yerli üreticiyi desteklemek ve vatandaşları güvenli etle buluşturmak” dedi.

VATANDAŞTAN BÜYÜKŞEHİR'E TEŞEKKÜR

Mobil Market'e et alışverişi yapmaya gelen vatandaşlar memnuniyetlerini şu sözlerle dile getirdi:

-Süheyla Kara: “Sabah erkenden et almaya geldim. Burayı güvenilir olduğu için tercih ediyorum. İthal etler ucuz ama hiç tadı yok beğenmiyorum. Yerli besinin yerini hiçbirisi tutmuyor.”

-Pakize Aydın: “Kıymayla kuşbaşı aldım. Kasapta bu etin kilosu 1000 TL. Yerli olduğu için alıyorum. İthal et kapkara yenmiyor koluyor.”

-Meryem Doğan: “İlk defa aldım, güzel görünüyor. Kesinlikle daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum. Dışarıdaki etler lezzetli değil.”

-Rahime Güney: “Bildirdiğimiz güvendiğimiz yer. Önemli olan ürünün ne olduğu... Yerli ürün ve daha kaliteli satıldığını biliyoruz. Ete başka kötü etler karıştırıyorlar ama Büyükşehir'in böyle bir şey yapması mümkün değil. Güveniyorum. Ne dediğimizi biliyoruz. Benim için hem uygun hem güvenilir bir yer. O yüzden teşekkür ediyorum Mansur Yavaş'a.”

-Burhan Turfanda: “Etler çok güzel. İlk defa alıyorum temiz görünüyor fiyatı da uygun. Güvendiğim için alıyorum. Memnunum bu hizmetten, gayet güzel devam etmesini isteriz.”

-Kenan Taştel: “Vatandaş elinden gelen hizmeti yapıyor Mansur Başkan'ımız. Bu et daha kaliteli. Sucuk aldım gayet iyiydi. İçim�e sinerek yiyeceğiz.”

-Tamer Yozgat: “Gayet güzel bir uygulama vatandaş için. Hijyenik olması bilindik bir et olması bizim için önemli. Sucuk aldım ve diğer ürünlerden de Ramazan boyunca gelip alacağım.”

Mansur Yavaş Ramazan'ın ilk iftarını gençlerle yaptı

■ HABER MERKEZİ

ANKARA Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, Ramazan ayının ilk gününde Başkentli gençlerle if-



tar programında bir araya geldi.

Altınpark ANFA Fuar ve Kongre Merkezi'nde düzenlenen organizasyonda Mansur Yavaş ve yaklaşık 2 bin üniversite öğrencisi aynı sofrada buluşarak oruçlarını

açtı. Yoğun katılımın olduğu programda gençler, Yavaş'a yoğun ilgi gösterdi.

Programda Yavaş, öğrencilerin görüş ve taleplerini de dinledi.

EKONOMİ VE EKOLOJİ DÜNYASI

Murat Sururi ÖZBÜLBÜL

mozbulbul@yahoo.com



Çin'in Robot Atılımı

Türkiye'nin kısır siyaset ve ekonomi gündemine kilitlenip kaldığımız için dünyadan pek bi haberimiz yok, öylesine sürünüp gidiyoruz. Oysa dünyada özellikle de teknoloji alanında hepimizi geleceğine damga vuracak son derecede inanılmaz gelişmeler, çok büyük bir hızla meydana geliyor.

En son böyle bir gelişme haberi Çin'den geldi, Çin'de ay takvimine göre yeni yılın kutlandığı Bahar Bayramı galasında insansı robotların da yer aldığı bir kungfu gösterisi sahnelendi.

Bir grup çocuk ile insansı robotun, Çin geleneksel dövüş sanatı kungfu figürlerini sunduğu gösteride robotların hareketleri gerçek dövüşçüleri aratmayan maharet ve uyumla sergilemeleri, izleyicileri gerçekten de çok etkiledi. Çinli robotik şirketi Unitree tarafından geliştirilen “H2” model insansı robotlar, Hınan eyaletindeki Tagou dövüş sanatları okulundan öğrencilerle sahnede hünerlerini sergiledi. Robotların asa, kılıç, nunchaku gibi aksesuarları kullanması, uçan tekme ve havada takla gibi zor hareketleri başarıyla sergilemesi dikkati çekti.

Ben dahil bu videoyu seyredenler yakın zamanda kadar dengesiz, sarsak sarsak hareket edebilen robotların bu gün geldiği noktadan epeyce etkindi.

Tüm teknolojik gelişmeler gibi robot teknolojisindeki gelişmeler de olumlu ve tehdit teşkil eden olumsuz yanları içermektedir.

Kötü insanların ellerinde robot teknolojisi elbette ki insanlığa çok büyük zararlar verebilir amma ve lakin iyi insanların ellerinde ise insanlığın refah ve mutluluğunu muazzam miktarda arttıracak bir çok sorunu kolaylıkla çözebilecek yeni bir araç olur.

Sonuçta burada robot teknolojisini iyi ve kötü ya da olumlu ve olumsuz olarak değerlendirmekten ziyade robotları geliştiren ve kullanan insanların hedef ve amaçlarına odaklanmak gerekmektedir.

Bu konuda kötümser olup enseyi karartmaya insanlık yok olacak diye dövmeye de gerek yoktur aşırı iyimser olup Pollyannacılık oynayıp işte şimdi yırttık diye sevinmeye de gerek yoktur.

Öncelikle robot teknolojisi ile ilgili üç temel sorun vardır, bunlar:

1. Mekanik sorunlar
2. Enerji sorunu
3. Zeka sorunu

Gerçek bir robot geliştirmek istiyorsanız öncelikle zeka sorununu çözmemiz gerekir! Bu sorunu çözmezseniz elinizdeki alet insanlar tarafından programlanan standart işleri yapabilen ama kendi başına karar verip, iş göremeyen basit bir araç olur. Bu tip araçlardan günümüzde zaten fazlası ile var ve bir çok fabrikada standart olarak kullanılıyor.

İkinci çözmemiz gereken sorun ise enerji sorunudur bir kabloya bağlı olmadan bağımsız olarak çalışabilen robotların ihtiyaç duyduğu enerjiyi uzun süre sağlayabilecek enerji depolama teknolojisine de sahip olmanız gerekir.

Son çözmemiz gereken sorun ise mekanik sorunlardır yeterli dayanıklılığa sahip ve kuruşuz hassasiyette hareket imkanı sağlayan mekanik sistemler yapabilmeniz gerekir.

Çinlilerin son sergilediği robot teknolojisi enerji ve mekanik sorunları ciddi manada çözmüş gibi görünüyor.

Robotlar hareketleri son derecede doğal ve akışkan bir şekilde kablolardan bağımsız olarak yapabiliyor ve bence bu bile çok ama çok önemli bir aşama.

Bu sergilenen görüntülerden elbette bu hareketlerin önceden programlanmış standart hareketler olup olmadığını anlamamız çok zor. Dans sırasında gerçekleştirilen bir çok kaotik hareket bu hareketlerin önceden programlanmasının yanında bağımsız bir yapay zekanın da etkisi ile yapıldığını gösteriyor.

Eminim ki şimdi halka açık olarak sergilenen bu teknoloji robotlar konusunda ülkeler arasında yeni ve müthiş bir teknoloji savaşına başlatacaktır. Bu savaş ise robot teknolojisinin olağanüstü bir hızla gelişmesine yol açacaktır.

Peki, dünyada siyaset, ekonomi ve hukuk kurumları bu hızlı gelişmeye hazır mı?

Sonuçta bu teknolojinin gelişimi askeri-yeden ekonomiye, hukuktan günlük yaşama kadar hemen hemen her şeyi yeniden biçimlendirecektir.

Demedi demeyin, yakın zamana kadar sadece bilim kurgu filmlerinde gördüğümüz bu yeni teknolojiye yeterince hazırlanmayan toplumlar önümüzdeki yıllarda robotlar tarafından paspas gibi çiğnenecektir.

**BURÇİN GÜLBENK'LE
HAYATA DAİR****Burçin
GÜLBENK**Radyo Programcısı, Sunucusu,
İletişim Uzmanı

gulbenkburcin@gmail.com

**Hoş Geldin Ramazan Ayı
Sefalar Getirdin....**

Bu haftaki köşe yazımda sizlere eski Ramazanlardaki aile ve komşuluk ilişkilerini, o günlerin paylaşım ruhunu ve bugünün Ramazanlarıyla aramızdaki farkı anlatmak istiyorum. Biraz hatırlayacağız, biraz içimiz burkulacak belki ama en çok da “Nerede o eski günler?” sorusunun peşine düşeceğiz.

Ramazan denildiğinde benim aklıma önce çocukluğum gelir. İftara yakın saatlerde evin içini saran telaş, mutfaktan yükselen yemek kokuları, camdan sokağı izleyip babamın pideyle dönmesini beklediğim o anlar... O bekleme bile başlı başına bir mutluluktu. Saat ilerledikçe sofranın etrafında toplanılır, bardaklara su doldurulur, en küçük kardeş bile kendini o büyük hazırlığın bir parçası hissedirdi. İftar topunun sesiyle birlikte sadece oruç açılmazdı; sabır açılırdı, şükür açılırdı, birlik açılırdı.

Eski Ramazanlarda sofralar daha mütevazıydı belki ama kalpler daha genişti. Bir tabak çorba, bir tepsi börek bütün mahalleye yeterdi sanki. Komşuya gönderilen yemekler “fazla oldu” bahanesiyle yola çıkar, aslında gönülden gönüle giderdi. Kapılar kilitli değildi o zamanlar; en azından kalpler kilitli değildi. İftara beş dakika kala çalan kapı sürpriz değil, sevinçti. “Biz de size katılalım dedik” cümlesi sofrayı büyüttü.

Teravih dönüşü sokaklar şenlenirdi. Çocuklar cami avlusunda koşturur, büyükler kapı önlerinde sandalye atıp çay içerdi. Gece serinliğinde edilen sohbetler, paylaşılan tatlılar, yapılan küçük şakalar... Ramazan geceleri uzundu ama kimse bundan şikâyet etmezdi. Çünkü o geceler insanı insana yaklaştırdı.

Bugün de Ramazan geliyor elbette. Işıklar yanıyor, sofralar kuruluyor, tatlılar yapılıyor. Fakat bir şeyler eksik. Aynı evin içinde bile herkesin gözü farklı bir ekranda. Sofra hazır olana kadar telefonlar elde, iftar duası bile bazen aceleye geliyor. Komşuya giden yemeklerin yerini sosyal medyada paylaşılan sofralar aldı. “Afiyet olsun” mesajı artık kapıdan değil, ekrandan geliyor.

Eskiden mahallede bir evin ışığı yanmıyorsa merak edilirdi. “Hasta mı var, bir ihtiyaç mı var?” diye sorulurdu. Şimdi aynı apartmanda yıllardır yaşayan insanlar birbirinin adını bilmeden iftar yapabiliyor. Güvenlikli sitelerde oturuyoruz ama birbirimize mesafemiz her zamankinden daha fazla. Kapılar daha sağlam, ama gönüller daha çekingen.

Aile sofraları da değişti. Büyük aileler dağıldı, herkes başka şehirlerde, başka taşlarda. Aynı masa etrafında toplanmak artık özel bir organizasyon gerektiriyor. Oysa bir zamanlar Ramazan demek, dargınların barışması demekti. Küslükler bu ayda taşınmazdı yeni güne. “Hadi gel, iftarda konuşalım” denirdi ve mesele kapanırdı.

Elbette hayat değişti. Şehirler büyüdü, çalışma saatleri uzadı, trafik arttı. İnsanlar yorgun. Ama belki de en çok ruhumuz yoruldu. Ramazan'ın asıl hatırlattığı şeyin paylaşmak olduğunu unuttuk biraz. Oysa bereket sadece sofradaki yemekle ölçülmez; bir tebessümle, bir hal hatır sormayla da çoğalır.

Yine de umudum var. Çünkü hâlâ bir kapı önüne bırakılan sıcak bir çorba görüyorum. Hâlâ iftara yetişemeyen birine uzatılan bir hurma görüyorum. Hâlâ uzun zamandır arananmayan bir akrabaya edilen o ilk telefonun sesi kulağımda. Demek ki Ramazan'ın ruhu tamamen kaybolmadı; sadece biraz geri planda kaldı.

Belki eski Ramazanları birebir geri getiremeyiz. Ne mahalleler aynı mahalle, ne zaman aynı zaman. Ama o ruhu yaşatmak bizim elimizde. İftar sofrasında telefonları bir kenara bırakmak, çocuklara paylaşmanın kıymetini göstermek, aynı apartmanda yaşadığımız komşuya bir selam vermek... Küçük adımlar büyük boşlukları doldurabilir.

Bu Ramazan belki soframız kalabalık olmayacak ama kalbimiz kalabalık olabilir. Belki her gün misafir ağırlayamayacağız ama bir gönül alabiliriz. Çünkü Ramazan sadece aç kalmak değil; birbirimizi hatırlamak, birbirimize yaklaşmak demektir.

Hoş geldin Ramazan...

Bu kez sadece takvimlere değil, kapımızın yanındaki komşuya da uğra. Sadece sofralara değil, kalplerimize de bereket getir. Ve çocuklarımız yıllar sonra bugünü hatırladığında, “Bizim zamanımızın Ramazanı da ne güzeldi” diyebilsinler.

Bir sonraki haftaya kadar şimdilik hoş çalın sağlıklı kalın....

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı “Sözleşmeli Bilişim Personeli” alacak

AİLE ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Merkez teşkilatında istihdam edilmek üzere, 375 sayılı Kanun Hükmünde Kararnamenin ek 6 ncı maddesine dayanılarak 31.12.2008 tarih ve 27097 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan “Kamu Kurum ve Kuruluşlarının Büyük Ölçekli Bilgi İşlem Birimlerinde Sözleşmeli Bilişim Personeli İstihdamına İlişkin Esas ve Usuller Hakkında Yönetmeliğin” 8’inci maddesinin ikinci fıkrası uyarınca “24 adet sözleşmeli bilişim personeli” alacak.

Basın İlan Kurumu’nun resmi ilan portalı olan www.ilan.gov.tr internet sitesinde yayınlanan duyuruya göre; başvuruların incelenmesi sonucunda genel ve özel şartları sağlayan adaylardan, 2024 veya 2025 yıllarında yapılan Kamu Personel Seçme Sınavında (KPSS) KPSS P3 puanının yüzde yetmişi (KPSS puanı olmayan veya belge ibraz etmeyen adayın KPSS puanı 70 (yetmiş) olarak dikkate alınır) ile yabancı dil puanının (belge ibraz etmeyenlerin yabancı dil puanı sıfır olarak değerlendirilecek) yüzde otuzunun toplamı esas alınarak yapılacak sıralamaya göre en yüksek puanlıdan başlanarak her bir unvan için 10 (on) katı aday sözlü/uygulamalı sınava çağırılacak.

Bu sıralamaya göre son sırada aynı puana sahip birden fazla adayın bulunması halinde, bu adayların tamamı sözlü/uygulamalı sınava kabul edilecek. Adaylara sözlü/uygulamalı sınava çağırılmak üzere Bakanlığın resmi internet sayfalarında (www.aile.gov.tr ve/veya www.aile.gov.tr/pgm) duyuru yapılacağı olup, Sözlü/uygulamalı sınav girmeye hak kazanan adaylar sözlü sınav yeri, tarihi ve saatini, https://kariyerkapisi.gov.tr/isealim adresi üzerinden görüntüleyebilecek. Ayrıca yazılı bildirim veya tebligat yapılmayacak.

Sözlü/uygulamalı sınav sonucunda 100 tam puan üzerinden 70 ve daha fazla puan alan adaylar arasından puan sırasına göre, ilan edilen personel pozisyon sayısı kadar aday asıl olarak ilan edilecek, asil aday sayısı kadar aday da yedek olarak ilan edilebilecek.

Sınava, pozisyonlar itibarıyla alınacak sözleşmeli bilişim perso-

**CAVUŞ
IŞIK****VEL HABER
SONSÖZ GAZETESİ**

neli sayısı kadar başvurunun, sınava girmeye hak kazanmanın veya sınav sonucunda pozisyonlardan herhangi birinde belirlenen sayıda başarılı olanın olmaması halinde, ihtiyaç durumuna göre pozisyonlar arasında sayısal belirleme ve değişiklik yapma yetkisi Kuruma aittir.

Sonuçlar Bakanlığın resmi internet sayfalarında (www.aile.gov.tr ve/veya www.aile.gov.tr/pgm) duyurulacak olup, https://kariyerkapisi.gov.tr/isealim adresi üzerinden görüntülenecek. Ayrıca yazılı bildirim veya tebligat yapılmayacak.

**BAŞVURULAR 3 MART
2026'YA KADAR
YAPILABİLECEK**

Başvurular dijital ortamda 3

Söz konusu alıma konu olan istihdamla ilişkin veriler ise şu şekilde belirlendi:				
Sıra No	İş Tanımı	Ücret Katsayısı	Alınacak Kişi Sayısı	Sınava Çağrılacak Kişi Sayısı
1	YAZILIM MİMARİ	4	2	20
2	SİBER GÜVENLİK MİMARİ	4	1	10
3	BÜYÜK VERİ VE VERİ TABANI UZMANI	4	1	10
4	AĞ MİMARİ	4	1	10
5	KIDEMLİ .NET YAZILIM UZMANI	3	4	40
6	KIDEMLİ YAPAY ZEKÂ UZMANI	3	1	10
7	KIDEMLİ DEVOPS UZMANI	3	1	10
8	KIDEMLİ SİSTEM UZMANI	3	1	10
9	.NET YAZILIM UZMANI	2	12	120
TOPLAM			24	240

Altındağ'da camilere kadın eli değdi

■ HABER MERKEZİ

ALTINDAĞLI kadınlar, camileri pırıl pırıl yaptı. Altındağ Belediyesi Kadın Eğitim ve Kültür Merkezlerine üye kadınlar bir araya gelerek, camileri temizledi.

Camiler pırıl pırıl... Altındağlı kadınlar, Altındağ'daki camilerde daha hijyenik koşullarda ibadet edilebilmesi için camileri temiz hale getirdi. Kadın Eğitim ve Kültür Merkezlerine üye gönüllü Altındağlı kadınlar duvarlar, döşemeler, halılar, minber, mihrap ve şadırvan gibi ca-



minin tüm bölümlerini özenle temizleyip dezenfekte etti.

Camileri temizledikleri için çok huzurlu olduklarını söyleyen Meral Ünal “Aktif olarak bol bol etkinliklere katılan bi-

riyim. Ramazan ayı olması nedeniyle böyle bir etkinliğin olduğunu duyunca seveerek, koşe koşe geldim. Şu anda da çok heyecanlıyım. Çocukluktan bu yana, 11 ayın sultanı olan Ramazan geldiği an mutlulukla tüyerim diken diken olur. İçsel olarak çok huzur verici bir an yaşıyorum. Kadınlar olarak Ramazan temizliğimizi ilk olarak Allah'ın evinde yerine getirmek bizim için büyük bir onur... Bu maneviyat hissini bize tattırdığı için Başkanımız Veyсел Tiryakı'ye çok teşekkür ederiz” dedi.



ABB'den öğrencilere 4 farklı noktada ücretsiz iftar

■ HABER MERKEZİ

ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB) Ramazan ayında da öğrencileri yalnız bırakmıyor. Başkan Mansur Yavaş'ın “Üniversite Ankara'da Okunur” mottosuyla çalışmalarını sürdüren Ankara Büyükşehir Belediyesi, bu yıl da Ramazan ayında öğrencileri iftar ve sahur sofralarında buluşturacak.

**100. YIL KÜTÜPHANESİ
SAHUR HİZMETİ VERECEK**

100. Yıl Kütüphanesi, Gazi Mahallesi, Sıhhiye ve Anıttepe'de kurulan Gençlik Sofraları Ramazan boyunca gençlere kapılarını açacak. Ayrıca 100. Yıl Kütüphanesi, cuma ve cumartesi günleri saat 00.00-02.00 saatleri arasında sahur için de hizmet verecek.

Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı Gençlik Sofraları Sorumlusu Yadigar İzbudak, günlük 2 bin kişilik kapasiteyle öğrencileri sıcak yemekle buluşturacak uygulamaya ilişkin şunları söyledi:

“Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı olarak Ramazan ayının bereketini Gençlik Sofralarımızda öğrencilerimizle paylaşmaya devam ediyoruz. Hafta içi her gün 100. Yıl Kütüphanesi, Gazi Mahallesi, Sıhhiye ve Anıttepe Gençlik Sofralarımızdaki iftar yemeği hizmetimizden, cuma ve cumartesi geceleri ise 100. Yıl Kütüphanesi'nde 00.00-02.00 saatleri arasında sahur ikramlarımızdan Gençlik Sofralarımıza üye tüm öğrencilerimiz faydalanabilir. Ankara'daki hiçbir gencimizin kendini yalnız hissetmemesi için dayanışmayı büyütmeyi sürdürüyoruz” dedi.

**UYGULAMAYA ÖĞRENCİLERDEN
TAM NOT**

Her yıl olduğu gibi bu yıl da devam eden uygulama için öğrenciler düşüncelerini şu sözlerle dile getirdi:

-Gülşay Işık: “Buraya aslında hep geliyorum. Gayet memnunum. Yemekler hem doyurucu hem de lezzetli. Yemekleri beğendiğim için de iftarda da gelmeyi düşünüyorum. Ekonomik yönden özellikle restoranlara baktığımızda çok pahalı olduğunu görüyoruz. Burası ücretsiz, hem de doyurucu olduğu için çok güzel.”

-Murat Erciyas: “Yurtta kalıyorum ve her gün buraya geliyorum. Buranın yemekleri bence gayet güzel, lezzetli ve doyurucu. Çok memnunum. Ekonomik anlamda beni rahatlatıyor. Bence gayet güzel bir hizmet özellikle de Ramazan'da devam etmesi gayet güzel olmuş.”

-Berrak Ozan: “Sürekli geliyorum, yurtta kalıyorum o yüzden akşam yemeklerinde benim için iyi oluyor. Yemekler güzel ortam temiz. Ramazan'da da bu uygulamanın devam edeceğini duyunca çok sevindim çünkü yemek ihtiyacımı çok iyi karşılıyor. İftarda da sürekli burada olurum.”

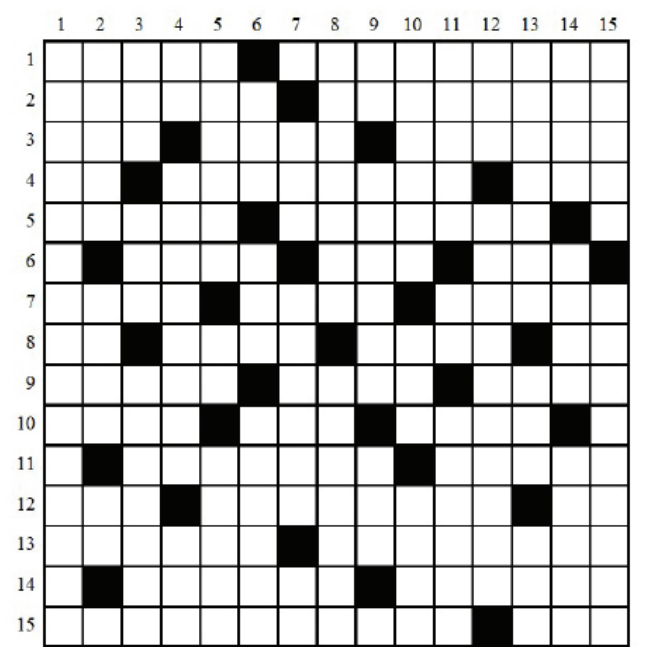
-Rengin Alagöz: “Sık sık geliyorum buraya. Ailem burada değil ama buradaki yemekler sayesinde aile ortamı gibi oluyor. Ücretsiz olması çok güzel. Ramazan ayında bu uygulamanın olması bence düşünceli bir hareket. Ramazan'da da burası çok güzel olacaktır.”

-Ece Yıldırım: “Buraya arada yemeğe geliyorum. Hayat pahalılığından ve öğrenci olduğum için burayı tercih ediyorum. Yemekler genel olarak iyi. Ramazan ayında iftar verilmesi ise çok güzel bir uygulama olmuş.”

KARE BULMACA (TDK Güzel Türkçe Bulmacası)

SOLDAN SAĞA: Soldan sağa 1. Et suyuna kızartılmış veya bayat ekme konularak yapılan yemek... Molekülle ilişkin, molekülle ilgili... 2. Bir jeoloji döneminde meydana gelmiş katmanlar dizisi... Toplu bir durumda, birlikte, toplu olarak... 3. Tellerden oluşan ve kısırlı vücut hareketlerini sağlayan organ ve bu organın teli dokusu, adale... Başarsız... İdrar torbasında biriken sıdğı dışarı atmak, çış yapmak... 4. Karada, denizde, gölde veya akarsularda evcil olmayan hayvanları vurma veya yakalama işi... Duralamak işi... “Ey, hey” anlamında kullanılan bir seslenme sözü (eski)... 5. Boş içinde kimse bulunmayan... Çekimmez, sakırmaz, korkusuz, gözü pek (eski)... 6. Yönetim bakımından yurt bölümlemesinden ilken sonra gelen bölüm, kaymakamlık, kaza... Uyulık, gözü açık, müteyakkız (eski)... Değersiz, kötü, sırada, hiçbir özelliği olmayan... 7. Güldürmek, eğlendirmek amacıyla karışındaki kırmandan yapılan hareket veya söylenen söz, latife... Anlatışma... Haremlerde hizmet gören hadim ağaların beyaz ırktan olanı... 8. Anlam bakımından birbirleriyle ilgili cümleleri birbirine bağlayan bir söz... Ark... İpi andırın, ipe benzeyen, ip gibi... Künyum elementinin simgesi... 9. Genellikle ipik durumuna getirilebilir ifliri madde... Spor tolu... Üçlü... 10. Umutsuzluktan doğan kararsızlık, üzüntü... Bir cins güvercin... Sağma, sağma sapan söz (eski)... 11. Yıkamak işi... Çaymak işi... 12. Birbirine iyi anlaşan iki yaşlin baş başa kalışını anlatan “... ile BÜDÜ, Şakire Dudu” deyiminin geçen bir

söz (halk ağzı)... Astar olmaya elverişli (kumaş vb.)... Alüminyum elementinin simgesi... 13. Verimli... Öğretim ve eğitim kurum veya kuruluşlarında çalışan kimse (eski)... 14. Lamaotık yanısı olan (kimse)... Bazi bitkilerin genellikle süt görünüşünde olan öz suyu... 15. Kişie durumuna göre, kalıplaşmak... Bir yapıda iki döşeme arasında yer alan daire veya odaların bütünü... **YUKARIDAN AŞAĞIYA:** 1. Hızla vurmak... 2. Eklemek, ulama... Evlilik ve kan bağına dayanan, kan, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik... İki... 3. Rusya Federasyonu'nda yaşayan Doğu Slav halkı veya bu halkın soyundan olan kimse... Futa... Zevkle yenen... 4. Bir sonuç elde etmek, herhangi bir şey ortaya koymak için güç harcayarak yapılan etkinlik, çalışma... Bir dilin veya ağzın yayıldığı alanda farkı bir dil veya ağız özelliği bulunan küçük bölge... İnsan ve hayvanlarda beyin, göz, kulak, burun, ağız vb. organları kapsayan, vücudun üst veya önünde bulunan bölüm, kafa, ser... 5. Turuncuğillerden, bütün Akdeniz ülkelerinde yetişen, kışın yaprağı dökmeyen bir ağaç, narenc... Kurpatoviyum elementinin Amerikanlar tarafından adlandırılan Ruthenforidyum elementinin simgesi... 6. Havada beyaz ve hafif billurlar biçiminde donarak yağın su buharı... Delici kılıcı oynanan, hedef bölgesi bütün vücut olan bir tür kılıç oyunu... Tütün yaprağı dizisi (halk ağzı)... 7. Mizeç, huy, tabiat, karakter (eski)... Anlaş-

BULMACININ ÇÖZÜMÜ 6. SAYFADA

Stratejik 38 yeni demir yolu hattının projesi hazır



ANKARA (AA)- Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Türkiye'nin demir yolu yatırımlarında yeni bir döneme girdiğini belirterek, "Toplam uzunluğu 7 bin 84 kilometre olan 38 yeni hattın etüt ve proje çalışmaları tamamlandı." dedi. Uraloğlu, AA muhabirine, Cumhuriyet'in ikinci yüz yılında demir yolunun yeniden Türkiye'nin omurgası olacağını söyledi.

Demir yollarının uluslararası ağa entegre olduğuna işaret eden Uraloğlu, 30 demir yolu hattının proje çalış-

malarının Türkiye Cumhuriyeti Devlet Demiryolları (TCDD) tarafından, 8'inin ise Altyapı Yatırımları Genel Müdürlüğüne (AYGM) tamamlandığını bildirdi. Uraloğlu, çalışmalarda kısa sürede yapım aşamasına geçileceği bilgisini vererek, şöyle konuştu: "Türkiye, demir yolu yatırımlarında yeni bir döneme girdi. Toplam uzunluğu 7 bin 84 kilometre olan 38 yeni hattın etüt ve proje çalışmaları tamamlandı. TCDD'nin projelendirdiği 30 yeni hattın toplam uzunluğu 5 bin 402 kilometre, AYGM'nin projelendirdiği 8 hattın uzunluğu ise 1682 kilometre. Bu projelerle Türkiye'nin demir yolu ağı, uluslararası ulaştırma koridorlarıyla tam uyumlu hale gelecek. Avrupa, Kafkasya, Orta Asya ve Orta Doğu'ya açılan güzergahlar, Türkiye

üzlerinden kesintisiz bağlanacak. Bu adım, ülkemizin doğu-batı ve kuzey-güney akslarında stratejik koridorların birbirine bağlanmasını, üretim ve tüketim merkezlerinin entegrasyonunu, limanların, organize sanayi bölgelerinin ve lojistik üslerin doğrudan demir yolu ağına katılmasını sağlayacak."

İHRACAT YÜKLERİ HIZLI, EKONOMİK VE ÇEVRECİ ŞEKİLDE TAŞINACAK

Uraloğlu, demir yollarının yalnızca bir ulaşım aracı olmadığını, ekonomik büyümede stratejik rol oynadığını dile getirdi. Yeni projelerin uygulamaya alınmasıyla sanayi ve tarım üretim merkezlerinin doğrudan demir yolu ağına bağlanacağına dikkati çeken Uraloğlu, "İhracat yükleri limanlara ve sınır kapılarına hızlı,

ekonomik ve çevreci şekilde taşınacak. İç turizm ve şehirler arası yollar daha konforlu ve güvenli olacak. Yeni hatlarla hem iç pazarımız daha dinamik hale gelecek hem de uluslararası ticaret ağlarına daha güçlü bağlanacağız. Böylece Türkiye, doğudan batıya, kuzeyden güneye uzanan uluslararası lojistik koridorlarının merkezi olacak. Eskişehir-Afyonkarahisar-Antalya Hızlı Tren Hattı'nın yanı sıra Siirt-Kurtalan ve Samsun-Çorum hatları, yapımına başlamayı planladığımız projeler arasında yer alıyor." değerlendirmesinde bulundu. Bakan Uraloğlu, 2053 Ulaştırma ve Lojistik Ana Planı kapsamında kara, hava ve deniz ulaştırmasının yanı sıra demir yolunun da yeniden öncelikli ulaştırma modu haline getirildiğini hatırlattı.

Yabancı yatırımda ilk defa bu kadar yoğun ilgi görüyorum

ANKARA (AA)- Hazine ve Maliye Bakanı Mehmet Şimşek, yabancı yatırımcılardan Türkiye'ye yönelik ilk defa bu kadar yoğun ilgi gördüğünü belirterek, "Dünyada ve bizim bölgemizde gerçekten güçlü hikayesi olan fazla ülke yok." dedi. Küresel ekonominin geçen yıl yüzde 3,3 büyüdüğünü ve bunun yüzde 70'inin gelişmekte olan ülkelerden kaynaklandığını bildiren Şimşek, küresel finansal koşulların daha elverişli hale geldiğine işaret etti.

Şimşek, Türkiye'nin Avrupa Birliği ve Orta Doğu'daki ticaret ortaklarının sınırlı da olsa toplanma içinde olduğunu aktararak, "Bu, bizim için iyi, yani olumlu bir gelişme. İran ile ilgili belirsizlik olmasaydı çok büyük ihtimalle petrol fiyatları 60'lı dolarları aşmazdı. İran ile ilgili belirsizlikler ortadan kalktıktan sonra çok büyük ihtimalle yapısal olarak enerji fiyatları aşağı yönlü trendine dönecek. Bu da Türkiye için çok önemli çünkü hem cari açığımıza hem dezenfasyona hem de büyümeye olumlu yansiyacak." diye konuştu. Yabancı yatırımcıların Türkiye'ye ilgisinin büyük olduğuna işaret eden Şimşek, gittiği Londra, New York ve Hong Kong'da 1,5 haftada yaklaşık 800 yatırımcıyla çok yoğun görüşmeler gerçekleştirdiklerini anlattı.

Vergi Haftası ülke genelinde çeşitli etkinliklerle kutlanacak

ANKARA (AA)- Vergi Haftası kapsamında bu yıl 23 Şubat-1 Mart tarihlerinde ülke genelinde çeşitli etkinlikler gerçekleştirilecek, öğrenciler ve mükelleflerle bir araya gelecek. AA muhabirinin Gelir İdaresi Başkanlığından (GİB) edindiği bilgilere göre, 37. Vergi Haftası'nda vergi bilincinin çocuklarda ve genç nesillerde oluşturulması, mükelleflerin vergiye gönüllü uyumunun artırılması ve aynı zamanda kayıt dışı ekonomi ile mücadele bilincinin oluşturulması amacıyla çeşitli tanıtım ve bilgilendirme faaliyetleri yürütülecek.

Bu yıl 23 Şubat-1 Mart tarihlerinde Başkanlığın merkez ve taşra teşkilatı tarafından ülke genelinde çeşitli etkinlikler gerçekleştirilecek. Hafta kapsamında "Vergi savunur", "Vergi kavuşturur", "Vergi korur", "Vergi aydınlatır", "Vergi birleştirir", "Vergi kurtarır", "Vergi geliştirir" sloganlarından oluşan dijital afiş çalışması yapıldı. Bu afişlerde savunma, güvenlik, adalet, eğitim, sağlık, ulaşım ve teknoloji gibi hayatın temel alanlarında sunulan kamu hizmetlerinin, vatandaşların vergileriyle mümkün olduğu vurgulanacak. Çocuklarda vergi bilincini geliştirmek için dijital öğrenci afişleri hazırlandı.

Türk ihracatçısının Avrupa rotası dijitalleşiyor

BERLİN (AA)- Ticaret Bakanlığı öncülüğünde Almanya'ya yoğun temas başlatan Türk e-ihracat heyeti, Berlin ve Hamburg'da gerçekleştirdiği görüşmelerde Türk ürünlerinin Avrupa pazarındaki yerini güçlendirmeyi hedefliyor. Küresel borç yükü ve ticari çatışmaların gölgesindeki dünya ekonomisinde Türkiye, ihracat odaklı büyüme stratejisini dijitalleşme ile tahkim ediyor.

Ticaret Bakanlığı İhracat Genel Müdürlüğü E-İhracat Dijital Pazarlama, Davranışsal Kamu Politikaları ve Yeni Nesil Teknolojiler Daire Başkanı Hasan Önal başkanlığındaki heyet, Kaufland, Allegro, Amazon Almanya, Otto ve Aboutyou gibi dünya devi pazar yerleri ile masaya oturdu. Dev pazar yerleri, lojistik merkezleri ve ödeme kuruluşla-

rıyla bir araya gelen Türk firmaları, Avrupa pazarındaki paylarını artırmak için stratejik işbirliklerine imza attı.

E-İHRACAT PAYIMIZ 400 MİLYON DOLAR

Heyet kapsamında gerçekleştirilen ikili görüşmelerde ev tekstilinden bebek giyimine, yazılımdan finansal teknolojilere kadar geniş bir yelpazede faaliyet gösteren Türk şirketleri, küresel devlerle buluştu.

Heyete katılan iş insanları, Ticaret Bakanlığı İhracat Genel Müdürlüğü heyetinin ve heyet başkanının proaktif yaklaşımından duydukları memnuniyeti dile getirdi. Kamu ve özel sektörün ele verdiği bu modelin, özellikle KO-Bİ'lerin dış pazarlara açılmasında itici güç olduğu vurgulandı.

BİLİM ve TEKNOLOJİ

Volkan ÖZTUNA

volkan@volkanoztuna.com



Bilim ve Teknolojide Bu Hafta: Büyük Sıçramalar Değil, Derin Dönüşümler



Manşetlerde devrim yoktu belki; ama bilim dünyası yön değiştiriyor.

Bazı haftalar bilimi tek bir keşif tanımlar. Bir teleskop yeni bir gezegen bulur, bir laboratuvar kanser tedavisinde çığır açar, bir şirket insan benzeri robot tanıtır...

Ama geride bıraktığımız hafta öyle değildi. Bu hafta bilim dünyasında tek bir "şok edici" buluş yoktu. Ancak çok daha önemli bir şey vardı: yön değişimi.

Dünya basınına, Nature ve Science çevresine, teknoloji analizlerine baktığımızda ortak bir eğilim göze çarpıyor: Teknoloji artık büyümek değil, olgunlaşmak istiyor. Yapay zekâda yeni dönem: güç değil güven. Yapay zekâ alanında şirketlerin ve araştırma ekiplerinin dili değişmiş durumda.

Eskiden konuşulan suydü: Daha büyük model, daha fazla veri, daha hızlı çıktı. Bu hafta ise öne çıkan tartışma şu oldu: Hata oranı, karar şeffaflığı ve sınır yönetimi. Yani sistemlerin ne kadar güçlü olduğu değil, ne kadar kontrol edilebilir olduğu konuşuluyor. Bu yaklaşım, yapay zekâ çağının "hız evresini" geride bırakıp "sorumluluk evresine" geçtiğini gösteriyor.

Artık mesele şu: Bu sistem çalışıyor mu değil; Bu sistem güvenilir mi? Kuantum yarısında sayıların değil istikrarın konuşulduğu günler. Kuantum teknolojileri uzun süredir bir prestij yarışına dönüşmüştü. Kaç qubit, hangi hız, hangi rekor...

Ancak son yayınlarda dikkat çeken değişim şu: Bilim insanları artık stabilizeyi merkeze alıyor. Çünkü kuantum sistemleri ne kadar güçlü olursa olsun, hata oranı yüksekse gerçek dünyada karşılığı yok. Bu nedenle araştırmalar artık:

- hata düzeltme teknikleri
- uzun süreli kararlılık
- ağ entegrasyonu

üzerine yoğunlaşıyor. Bu, kuantum bilgisayarların teoriden uygulamaya yaklaştığının sessiz ama önemli bir göstergesi.

Uzayda yeni gerçeklik: Kalabalık yörüngeler

Uzay araştırmaları da bu hafta farklı bir başlıkla gündemdeydi. Yeni keşif değil, sürdürülebilirlik. Dünya yörüngesindeki uydu sayısı artıyor. Özel şirketlerin fırlatma trafiği hız kesmiyor. Bilim insanları artık yeni gezegenlerden çok, uzay trafiği yönetimini konuşuyor. Uzay artık sadece keşif alanı değil; yönetilmesi gereken bir ekosistem.

Enerji ve iklim araştırmalarında mikro çözümler

Bilim dergilerinde yayımlanan yeni çalışmalar, büyük enerji projelerinden çok, küçük ama verimli çözümlere odaklanıyor. Karbon yakalama sistemleri, yeni katalizör materyalleri, daha düşük maliyetli hidrojen üretim yöntemleri...

Devrimsel gibi görünmeyebilir. Ama enerji dönüşümü genellikle büyük patlamalarla değil, küçük ama kararlı adımlarla gerçekleşir.

Bilimde büyüyen etik refleks

Belki de haftanın en dikkat çekici ama en az manşet olan başlığı etik. Yapay zekâdan gen düzenlemeye kadar birçok alanda şu soru yükseliyor: "Yapabiliyor olmak, yapmamız gerektiği anlamına gelir mi?" Bu soru artık akademik bir tartışma değil; küresel bir gündem.

Bilim ilerledikçe sınırlar bulanıklaşıyor. Ve insanlık ilk kez teknoloji hızından çok, teknoloji sorumluluğunu konuşuyor.

Sonuç: Sessiz bir olgunlaşma

Bu hafta büyük bir devrim olmadı. Ama belki de daha önemli bir şey oldu: Bilim dünyası büyümek yerine derinleşmeyi seçti.

- Daha hızlı değil, daha güvenli.

- Daha büyük değil, daha uygulanabilir.

- Daha gösterişli değil, daha sürdürülebilir.

Gerçek ilerleme bazen manşetlerde değil, zihniyet değişimlerinde saklıdır. Ve görünen o ki, teknoloji artık çocukluk dönemini geride bırakıyor.

ANKARA VALİLİĞİ YİKOB YERLEŞKESİ 0-3 YAŞ KREŞ DÖNÜŞÜM TADİLATI

Ankara Valiliği YİKOB Yerleşkesi 0-3 Yaş Kreş Dönüşüm Tadilatı yapım işi 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN)	: 2026/143065
1- İdarenin	
1.1. Adı	: T.C. ANKARA VALİLİĞİ YATIRIM İZLEME VE KOORDİNASYON BAŞKANLIĞI
1.2. Adresi	: Varlık Mah. Tanzimat Cad. No:67 YENİMAHALLE/ANKARA
	: 03123066767
1.3. Telefon numarası	
1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası	: https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
2- İhalenin	
2.1. Tarih ve Saati	: 10.03.2026 - 11:00
2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres	: Ankara Valiliği Yatırım İzleme ve Koordinasyon Başkanlığı Varlık Mah. Tanzimat Cad. No:67 Yenimahalle/ANKARA
3- İhale konusu yapım işinin	
3.1. Adı	: Ankara Valiliği YİKOB Yerleşkesi 0-3 Yaş Kreş Dönüşüm Tadilatı
3.2. Niteliği, türü ve miktarı	: 327 POZDAN OLUŞAN TADİLAT YAPIM İŞİ
Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabılır.	
3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer	: Yenimahalle/ANKARA
3.4. Süresi/teslim tarihi	: Yer tesliminden itibaren 150 (YüzElli) takvim gündür.
3.5. İşe başlama tarihi	: Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 5 gün içinde yer teslimi yapılarak işe başlanacaktır.

4- Katılım ve yeterlik kriterleri:

4.1. Katılım ve yeterlik kriterlerine ilişkin istekliler tarafından e-teklif kapsamında sunulması gereken bilgi ve belgeler ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgi ve belgelere aşağıda yer verilmiştir:

4.1.1. Teklif mektubu.

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olunduğunu gösteren bilgi ve belgeler:

4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgi ve belgeler.

4.1.2.2. Vekâleten ihaleye katılma halinde vekile ilişkin bilgi ve belgeler.

4.1.3. Geçici teminat.

4.1.4 İsteklinin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:

Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:

4.3.1. Son on beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında taahhüt edilen ve teklif edilen bedelin % 100 oranından az olmamak üzere ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler.

4.3.1.1. Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere kullanılan belgenin, tüzel kişinin yarısından fazla hissesine sahip ve 4734 sayılı Kanuna göre yapılacak ihalelere ilişkin sözleşmelerin yürütülmesi konusunda temsile ve yönetime yetkili olan ortağına ait olması halinde, ticaret ve sanayi odası/ticaret odası bünyesinde bulunan ticaret sicili müdürlükleri veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartların korunduğunu gösteren, e-forma uygun belgenin kullanılması zorunludur.

4.3.1.2. 4734 sayılı Kanun kapsamındaki idarelere taahhüt edilenler dışında yurt dışında gerçekleştiren işlerden elde edilen iş deneyiminin 13/1/2011 tarihli ve 6102 sayılı Türk Ticaret Kanununun 195 inci maddesinin ikinci fıkrası gereğince pay çoğunluğuna dayanarak kurulan şirketler topluluğu ilişkisi içinde kullanılması halinde bu hukuki ilişkiyi ve bu ilişkinin süresini tevsik eden belgelerin sunulması zorunludur.

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler ve benzer işe denk sayılacak mühendislik ve mimarlık bölümleri:

4.4.1. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

Yapım İşlerinde İş Deneyiminde Değerlendirilecek Benzer İşlere Dair Tebliğde Yer Alan B-III. Grup: Bina İşleri benzer iş olarak kabul edilecektir.

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

İnşaatMühendisliği

Mimarlık

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

6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecektir.

7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.

8-Teklifler, EKAP üzerinden teklif mektubu ile ihaleye katılım belgesi ve diğer ekler kullanılarak hazırlanacak ve e-imza ile imzalanarak ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.

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

10- Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

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

12- Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

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

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (N) : 1

Sınır değerın altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de

Basın-ILN02405515



Galatasaray, Süper Lig'de Konyaspor'a konuk olacak

İSTANBUL (AA) - Lider Galatasaray, Trendyol Süper Lig'in 23. haftasında bugün deplasmanda TUMOSAN Konyaspor ile karşılaşacak.

MEDAŞ Konya Büyükşehir Stadi'nda yapılacak maç, saat 20.00'de başlayacak.

Ligde geride kalan 22 haftalık bölümde 17 galibiyet, 4 beraberlik ve 1 yenilgi yaşayan sarı-kırmızılı ekip, 55 puan topladı. Galatasaray, haftaya en yakın takipçisi Fenerbahçe'nin 3 puan önünde lider girdi.

İyi bir sezon geçirmeyen Konyaspor ise 4 galibiyet, 8 beraberlik ve 10 yenilgiyle 20 puan topladı. Yeşil-beyazlı ekip, 23. hafta öncesinde 14. sırada yer aldı.

İki takım arasında sezonun 6. haftasında İstanbul'da yapılan maçı Galatasaray 3-1 kazanmıştı.

ABDÜLKERİM BARDAKCI SARI KART CEZA SINIRINDA

Galatasaray'da Abdülkerim Bardakcı, sarı kart ceza sınırında bulunuyor.

Tecrübeli savunma oyuncusu, maçta sarı kart görmesi durumunda 24. haftadaki Corendon Alanyaspor mücadelesinde forma giymeyecek.

LİGDE 10 MAÇTIR MAĞLUP OLMUYOR

Galatasaray, Süper Lig'deki son 10 karşılaşmada yenilmedi.

Bu sezonun tek yenilgisini 12. haftada konuk olduğu Kocaelispor'a 1-0 kaybederek yaşayan sarı-kırmızılılar, sonraki 10 müsabakada 8 kez kazandı. "Cimbom" bu süreçte 2 de beraberlik yaşadı.

Galatasaray, söz konusu dönemde Gençlerbirliği, Samsunspor, Hespap.com Antalyaspor, Kasımpaşa, Mısırlı.com.tr Fatih Karagümrük, Zecomer Kayserispor, Çaykur Ri-



zespor ve ikas Eyüpspor'u mağlup ederken Fenerbahçe ve Gaziantep FK ile berabere kaldı.

Sarı-kırmızılı ekip, bu maçlarda 30 kez rakip fileleri havalandırırken 9 gol yedi.

SON 5 RESMİ MAÇTA 20 GOL ATTI

Son dönemde golcü kimliğiyle öne çıkan Galatasaray, son 5 resmi maçında 20 kez fileleri havalandırdı.

Söz konusu dönemde ilk olarak 1 Şubat tarihinde lig maçında Zecorner Kayserispor'u 4-0 mağlup eden sarı-kırmızılılar, sonrasında sırasıyla Ziraat Türkiye Kupası'nda Trendyol 1. Lig ekibi İstanbulspor'u 3-1, ligde Çaykur Rizespor'u 3-0 ve ikas Eyüpspor'u 5-1 yendi.

Son olarak UEFA Şampiyonlar Ligi son 16 play-off turu ilk maçında Juventus'u 5-2'lik skorla geçen Galatasaray, toplamda 20 gol atarken kalesinde sadece 4 gol gördü.

SÜPER LİG'İN EN GOLCÜ TAKIMI

Galatasaray, Trendyol Süper Lig'de 18 takım arasında en golcü ekip olarak dikkati çekiyor.

Ligde 22 müsabakada 55 kez fi-

leleri havalandıran sarı-kırmızılı ekip, bu alanda en yakın takipçisi Fenerbahçe'ye 4 gol fark atarak zirvede yer aldı. "Cimbom" savunma anlamında ise yediği 15 golle, Göztepe'nin (12) ardından en az gol yiyen takım konumunda.

Galatasaray, +40 averajla lig tarihinde 22. maçlar itibarıyla en yüksek gol averajını yakaladığı sezonu geçiriyor.

İCARDİ, GOL KRALLIĞI YARIŞINDA ZİRVEYE

YAKLAŞMAYA ÇALIŞACAK

Sarı-kırmızılı ekipte son lig maçında "hat-trick" yapan Arjantinli yıldız Mauro Icardi, gol krallığı yarışında zirveye yaklaşmak için mücadele edecek.

Uzun bir sakatlıktan çıkan ve yeni yeni forma giren Icardi, ligin 22. haftasındaki ikas Eyüpspor mücadelesinde 3 gol birden attı. Ligde toplamda 13 gole ulaşan 33 yaşındaki santrfor, 16 golle zirvede yer alan Trabzonsporlu Paul Onuachu ile 15 gollü RAMS Başakşehirli Eldor Shomurodov'u yakalamaya çalışacak.

AK Parti Milletvekili Oktay'dan Gençlerbirliği'ne ziyaret

HABER MERKEZİ

AK Parti Ankara Milletvekili ve TBMM Dışişleri Komisyonu Başkanı Fuat Oktay Gençlerbirliği Kulübü'nü ziyaret etti. Ziyarette Gençlerbirliği Başkanı Fuat Oktay ve yönetim kurulu üyeleri de bulundu.

Oktay'a ziyarette "06" numaralı Gençlerbirliği forması hediye edildi. Fuat Oktay ziyaretin ardından sosyal medyada ziyareti paylaştı ve "Ankara'mızı Süper Lig'de temsil eden Gençlerbirliği Spor Kulübü'nün



yeni Başkanı Sayın Arda Çakmak ve yöneticilerine hayırlı olsun ziyaretinde bulunduk. Nazik misafirperverlikleri için

teşekkür ediyor, başkan-timizdeki bütün spor kulüplerimize üstün başarılar diliyorum." ifadelerini kullandı.

A Milli Futbol Takımı'nın eski teknik direktörlerinden Piontek, hayatını kaybetti



İSTANBUL(AA) - A Milli Futbol Takımı'nın eski teknik direktörlerinden Sepp Piontek, 85 yaşında hayatını kaybetti.

Avrupa basınında yer alan haberlere göre 1990

ile 1993 yılları arasında A Milli Futbol Takımı'nı da çalıştıran Alman teknik adamın hastalığı nedeniyle vefat ettiği, ailesi tarafından doğrulandı.

Piontek, 1993 yılın-da Bursaspor'u da çalıştır-

mıştı.

TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONUNDAN TAZİYE MESAJI

TFF'nin internet sitesinde yer alan mesajda, "Ayyıldızlıların uluslararası futbol sahnesindeki yükselişine giden yolda ilk adımların atılmasında büyük emekleri olmuştur. Türkiye Futbol Federasyonu olarak Piontek'in vefatı nedeniyle derin üzüntümüzü belirtir; ailesi, yakınları ile Almanya Futbol Federasyonu ve Danimarka Futbol Federasyonuna başsağlığı dileriz." ifadeleri kullanıldı.

YEMEK HİZMETİ ALINACAKTIR

7 AYLIK MALZEME DAHİL YEMEK HAZIRLAMA, DAĞITIM VE SONRASI HİZMETLERİ ALIMI hizmet alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir.

İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN) : 2026/267497
1- İdarenin
1.1. Adı : DEVLET HASTANESİ-MAMAK SAĞLIK BAKANLIĞI BAKAN YARDIMCILIKLARI
1.2. Adresi : Üreğil 1165 Cad. 13 06270 MAMAK/ANKARA
1.3. Telefon numarası : 03125522025-3022
1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası : https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
2- İhalenin
2.1. Tarih ve Saati : 17.03.2026 - 10:30
2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres : MAMAK DEVLET HASTANESİ TOPLANTI SALONU
3- İhale konusu hizmet alımının
3.1 Adı : 7 AYLIK MALZEME DAHİL YEMEK HAZIRLAMA, DAĞITIM VE SONRASI HİZMETLERİ ALIMI
3.2. Niteliği, türü ve miktarı : 26 PERSONEL İLE 7 AYLIK SÜRE İÇİN YEMEK HİZMETİ ALIMI
Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.
3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer : MAMAK DEVLET HASTANESİ YEMEKHANESİ
3.4. Süresi/teslim tarihi : İşe başlama tarihi 01.06.2026, işin bitiş tarihi 31.12.2026
3.5. İşe başlama tarihi : 01.06.2026

4- Katılım ve yeterlik kriterleri:

4.1. Katılım ve yeterlik kriterlerine ilişkin istekliler tarafından e-teklif kapsamında sunulması gereken bilgi ve belgeler ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgi ve belgelere aşağıda yer verilmiştir:

4.1.1. Teklif mektubu.
4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgi ve belgeler:
4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgi ve belgeler.
4.1.2.2. Vekâleten ihaleye katılma halinde vekile ilişkin bilgi ve belgeler.
4.1.3. Geçici teminat.
4.1.4. İsteklilerin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:
4.2.1. İsteklilerin ihalenin yapıldığı yıldan önceki yıla ait yıl sonu bilanço bilgileri:

Sunulan bilanço veya eşdeğer belgelerde;
a) Cari oranın (dönen varlıklar/kısa vadeli borçlar) en az 0,75 olduğunu, b) Öz kaynak oranının (öz kaynaklar/toplam aktif) en az 0,15 olduğunu,
c) Kısa vadeli banka borçlarının öz kaynaklara oranının 0,50'den küçük olduğunu ve belirtilen üç kriterin birlikte sağlandığını göstermek üzere yıl sonu bilanço belgelerine ilişkin bilgileri belirtebilirler.

Yukarıda belirtilen kriterleri bir önceki yılda sağlayamayanlar, son iki yıla ait belgelerine ilişkin bilgileri sunabilirler. Bu takdirde, son iki yılın parasal tutarlarının ortalaması üzerinden yeterlik kriterlerinin sağlanıp sağlanmadığına bakılır.

İhale tarihi yılın ilk dört ayında olduğundan, bir önceki yıla ait belgelerini sunmayanlar, iki önceki yıla ait belgelerini sunabilirler. Bu belgelerde yeterlik kriterini sağlayamayanlar ise iki önceki yılın belgeleri ile üç önceki yılın belgelerini sunabilirler. Bu durumda, belgeleri sunulan yılların parasal tutarlarının ortalaması üzerinden yeterlik kriterlerinin sağlanıp sağlanmadığına bakılır.

4.2.2. İş hacmini gösteren belgeler:

a) İhalenin yapıldığı yıldan önceki yıla ait toplam ciroyu gösteren gelir tablosu,
b) Hizmet işleri ile ilgili ciro tutarını gösteren belgeler,
Bu belgelerin birinin sunulması yeterlidir.

Toplam cironun teklif edilen bedelin %25'inden , hizmet işleri ile ilgili cironun ise teklif edilen bedelin %15'inden az olmaması gerekir. Bu kriterlerden herhangi birini sağlayan ve sağladığı kritere ilişkin belgeyi sunan istekli yeterli kabul edilir.

Bu kriterleri bir önceki yılda sağlayamayanlar, son iki yıla ait belgelerini sunabilirler. Bu takdirde

son iki yılın parasal tutarlarının ortalaması üzerinden yeterlik kriterlerinin sağlanıp sağlanmadığına bakılır.

İhale tarihi yılın ilk dört ayında olduğundan, bir önceki yıla ait gelir tablosunu sunmayanlar, iki önceki yılın gelir tablosunu sunabilirler. Bu gelir tablosunun yeterlik kriterini sağlayamaması halinde, iki önceki yılın ve üç önceki yılın gelir tabloları sunulabilir. Bu durumda, gelir tabloları sunulan yılların parasal tutarlarının ortalaması üzerinden yeterlik kriterlerinin sağlanıp sağlanmadığına bakılır.

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:

4.3.1. Son beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında kabul işlemleri tamamlanan ve teklif edilen bedelin % 30 oranından az olmamak üzere, ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler veya teknolojik ürün deneyim belgesi.

4.3.1.1. Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere kullanılan belgenin, tüzel kişinin yarısından fazla hissesine sahip ve 4734 sayılı Kanuna göre yapılacak ihalelere ilişkin sözleşmelerin yürütülmesi konusunda temsile ve yönetime yetkili olan ortağına ait olması halinde, ticaret ve sanayi odası/ticaret odası bünyesinde bulunan ticaret sicili müdürlükleri veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartların korunduğunu gösteren, e-forma uygun belgenin kullanılması zorunludur.

4.3.1.2. 4734 sayılı Kanun kapsamındaki idarelere taahhüt edilenler dışında yurt dışında gerçekleştirilen işlerden elde edilen iş deneyiminin 13/1/2011 tarihli ve 6102 sayılı Türk Ticaret Kanununun 195 inci maddesinin ikinci fıkrası gereğince pay çoğunluğuna dayanarak kurulan şirketler topluluğu ilişkisi içinde kullanılması halinde bu hukuki ilişkiyi ve bu ilişkinin süresini tevsik eden belgelerin sunulması zorunludur.

4.3.2. İhale konusu işin ya da malın satış faaliyetinin yerine getirilebilmesi için ilgili mevzuat gereğince sicil, izin, ruhsat, faaliyet belgesi vb. belgeler:

İşletme Kayıt Belgesi

4.3.3 Kalite ve Standartda ilişkin belgeler:

Bu maddede istenen standartda ilişkin diğer belgelere ait bilgiler:

Hizmet Yeterlilik Belgesi TS 13027

Hizmet Yeterlilik Belgesi TS 13075

Hizmet Yeterlilik Belgesi TS 6914

Hizmet Yeterlilik Belgesi TS 8985

Hizmet Yeterlilik Belgesi TS 9433

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

4.4.1.

Kamu veya özel sektör hastanelerinde gerçekleştirilen tek sözleşmeye dayalı her türlü malzeme dahil yemek pişirme, dağıtım ve sonrası hizmetleri 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- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.

8-Teklifler, EKAP üzerinden teklif mektubu ile ihaleye katılım belgesi ve diğer ekler kullanılarak hazırlanacak ve e-imza ile imzalanarak ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.

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

10- Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

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

12- Bu ihalede elektronik eksiitme yapılmayacaktır.

13- Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 120 (YüzYirmi) takvim günüdür.

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (R) : Malzemeli Yemek/0,77

Teklifi sınır değerın altında kalan isteklilerden Kanunun 38 inci maddesine göre açıklama istenecektir.



Ankara'nın İlk 5 Yıldızlı Otelinde “Sıfır Atığa” Ramazan Dokunuşu

SÜMER TAŞKIRAN



ANKARA'NIN köklü turizm markalarından HiltonSA Ankara, küresel sürdürülebilirlik vizyonu doğrultusunda hayata geçirdiği “Green Ramadan” programıyla dikkat çekici bir başarıya imza attı. Otel, dijital ölçümleme sistemleriyle desteklenen yeni mutfak yönetimi sayesinde gıda atığını yüzde 61 oranında azaltarak hem çevreye hem de ekonomiye katkı sağladı.

Ramazan ayının paylaşma ve bereket ruhunu sürdürülebilirlik anlayışıyla birleştiren konsept, yalnızca bir iftar organizasyonu değil; aynı zamanda bilinçli tüketim ve sorumlu üretim çağrısı niteliği taşıyor.

ANKARA'NIN İLK 5 YILDIZLI ULUSLARARASI OTELLERDEN ÖRNEK MODEL

37 yıllık geçmişe sahip olan ve Ankara'nın ilk 5 yıldızlı uluslararası oteli olma özelliğini taşıyan HiltonSA Ankara, bu yıl “Green Ramadan” uygulamasını basın mensuplarına özel bir davetle tanıttı.

HiltonSA Ankara Genel Müdürü Ferah Diba Yağan, Sonsöz Gazetesi'ne yaptığı özel açıklamada Ramazan ayının birleştirici gücüne vurgu yaparak şu ifadeleri kullandı:

“Ramazan; birlikteliğin, paylaşmanın ve aynı sofrada buluşmanın ayı. Biz de bu ruhu sürdürülebilirlik anlayışıyla birleştirmek istedik. Green Ramadan yalnızca bir menü değil, bir farkındalık hareketi.” Yaklaşık 19 yıldır Hilton

Ankara'nın ilk 5 yıldızlı uluslararası oteli olan HiltonSA Ankara, “Green Ramadan” konseptiyle iftar sofralarında gıda israfını yüzde 61 oranında azalttı. Yapay zekâ destekli dijital ölçümleme sistemiyle mutfakta atık kontrolü sağlayan otel, hem karbon ayak izini düşürüyor hem de Ramazan'ın paylaşma ruhunu sürdürülebilirlikle buluşturuyor.



bünyesinde görev yapan Yağan, farklı şehirlerdeki deneyiminin ardından Ankara'da görev yapmaktan duyduğu memnuniyeti dile getirerek, HiltonSA'nın 37 yıllık tarihinde ilk kadın genel müdür olmanın gururunu yaşadığını belirtti. Genel Müdür Yağan, “Bu otelin ilk kadın genel müdürü olmak benim için ayrıca anlamlı. Ankara'nın zarafeti ve dinginliği beni çok etkiledi. Burayı artık evim gibi görüyorum.”

YAPAY ZEKÂ DESTEKLİ DİJİTAL ÖLÇÜMLEME SİSTEMİ

Green Ramadan'ın en dikkat çekici yönlerinden biri ise mutfakta kullanılan dijital ölçümleme teknolojisi oldu. HiltonSA Ankara Aşçıbaşı Orçun Çay, Sonsöz Gazetesi'ne yaptığı özel değerlendirmede sistemin işleyişini ayrıntılarıyla anlattı: “Misafir tabaklarından dönen atıklar özel bir cihaza aktarılıyor. Yapay zekâ destekli sistem, atılan ürünü tanıyor ve hangi yüzden ne kadar israf edildiğini raporluyor. Günlük, haftalık ve aylık raporlar alıyo-

ruz. Ertesi gün üretim planımızı bu verilere göre güncelliyoruz.” Bu sistem sayesinde başlangıçta misafir başına 40-42 gram olan tabak atığının bugün 23 grama kadar indirildiği açıklandı. Son üç yılda yaklaşık 3,7 ton gıdanın çöpe gitmesinin önüne geçildiği belirtildi. Çay, sistemin yalnızca yerel değil uluslararası bir ağın parçası olduğunu da vurguladı: “Hilton zincirinde aylık toplantılar yapıyoruz. Hangi otel neyi başardı, nasıl azalttı, bunları paylaşıyoruz. Bu kolektif akıl sayesinde sürekli gelişiyoruz.”

“AZ AL, DİLEDİĞİN KADAR DEVAM ET” ANLAYIŞI

Konsepte temel prensip; misafirlerin ilk etapta küçük porsiyonlar alması ve diledikleri takdirde tekrar servis alabilmesi.

Büfelerde büyük porsiyonlar yerine küçük ve sık yenilenen sunumlar tercih ediliyor. Böylece hem görsel zenginlik korunuyor hem de fazla üretimin önüne geçiliyor. Aşçıbaşı Orçun Çay, bu yaklaşımı şu sözlerle özetledi: “İlk anda gözümüz doymak istiyor ama mide sonradan karar veriyor. Küçük porsiyonlarla başlayıp gerektiğinde tekrar almak ısrarı ciddi şekilde azaltıyor.”

YEREL ÜRETİCİYE DESTEK: YÜZDE 70 LOKAL TEDARİK

HiltonSA Ankara, sürdürülebilirlik politikasını yalnızca atık azaltımıyla sınırlı tutmuyor. Otel, tedarik zincirinde de yerel üreticileri destekliyor. Genel Müdür Ferah Diba Yağan, Sonsöz

gazetesi'ne verdiği özel röportajda, Green Ramadan'ın yalnızca bir dönemsel uygulama olmadığını vurguladı: “Biz bu anlayışı yılın tamamına yaymak istiyoruz. Sürdürülebilirlik bir proje değil, bir kültür. Ramazan bunun için çok anlamlı bir başlangıç.”

YENİDEN DEĞERLENDİRİLEN LEZZETLER

Green Ramadan menüsünde yalnızca porsiyon kontrolü değil, mutfakta yeniden değerlendirme yaklaşımı da öne çıktı. Sebze ve etlerin kullanılmayan bölümleri farklı tariflerle yeniden sofraya taşınırken, hurma suşanından yapılan düşük şekerli özel tatlı geceye damga vurdu. Minimum şeker içeren, doğal ve sağlıklı içeceklerle hazırlanan tatlı misafirlerden tam not aldı. Ayrıca sabah demlenen kahvenin aroması limonlu şerbetle değerlendirilerek atıksız mutfak anlayışına yaratıcı bir örnek sunuldu.

2030 HEDEFİ: KARBON AYAK İZİNİ YÜZDE 50 AZALTMAK

Hilton zincirinin küresel sürdürülebilirlik taahhütleri kapsamında 2030 yılına kadar karbon ayak izini yüzde 50 azaltma hedefi bulunuyor. Green Ramadan uygulaması bu hedefin önemli bir parçası olarak görülüyor. Plastik kullanımının azaltılması, cam şişe tercih edilmesi, kâğıt tüketiminin düşürülmesi gibi uygulamalar da otelin sürdürülebilirlik politikaları arasında yer alıyor.

SONSÖZ'E ÖZEL MESAJ

HiltonSA Ankara Genel Müdürü Ferah Diba Yağan, Sonsöz

gazetesi'ne verdiği özel röportajda, Green Ramadan'ın yalnızca bir dönemsel uygulama olmadığını vurguladı: “Biz bu anlayışı yılın tamamına yaymak istiyoruz. Sürdürülebilirlik bir proje değil, bir kültür. Ramazan bunun için çok anlamlı bir başlangıç.”

Aşçıbaşı Orçun Çay ise şu ifadeleri kullandı: “İsrafı azaltmak mutfakta başlıyor. Teknolojiyi doğru kullanırsanız hem lezzetten ödün vermezsiniz hem de doğaya katkı sağlarsınız.”

EKİP RUHU VE KATKI SAĞLAYAN İSİMLER

Green Ramadan organizasyonunda HiltonSA Ankara Ticari Direktörü Esen Kaynak ve Pazarlama Müdürü Mehtap Aydın da önemli rol üstlendi. Duayen Gazetecilerden Lider Haber Ankara Temsilcisi Lamia Ayhan'ın basın davetinin planlanması ve konseptin tanıtım sürecinde emeği geçen ekibin, gazetecilere hem bilgilendirici hem de lezzetli bir deneyim sundu.

SÜRDÜRÜLEBİLİR SOFRALAR, BİLİNÇLİ TÜKETİM

HiltonSA Ankara'nın Green Ramadan uygulaması, Ramazan sofralarında “çokluk” yerine “bilinçli paylaşım” anlayışını öne çıkarıyor. Her şeyden az alarak doymak, yeniden üretmek, yereli desteklemek ve teknolojiyi israfı önlemek için kullanmak...

Ankara'da başlayan bu çevreci iftar modeli, turizm sektöründe sürdürülebilirliğe dair güçlü bir örnek olarak öne çıkıyor.



Türkiye Mücevher Üretiminde Zirvede

ALTIN fiyatlarında yaşanan sert yükseliş ve düşüşler yatırımcıyı temkinli davranmaya iterken, mücevher sektöründe farklı bir hareketlilik dikkat çekiyor. Laris Pırlanta Kurucusu Oğuzhan Belen, özellikle son dönemde tüketicilerin klasik yatırım araçları yerine kendilerini mutlu edecek, günlük kullanımda tercih edebilecekleri mücevher ürünlerine yöneldiğini ifade etti. Doların uzun süredir belirli bir bandta seyretnmesinin fiyat avantajı oluşturduğunu vurgulayan Belen, değişen tasarım trendleri ve genç neslin artan ilgisiyle birlikte sektörde yeni bir dönemin başladığını belirtti.

“MÜCEVHERDE ALTIN İKİNCİ PLANDA, DOLAR BELİRLİYECİ”

Mücevher satışlarının altın kurundan ziyade dolar bazlı değerlendirildiğini vurgulayan Belen, “Mücevher satışları genelde altın kurunun ikinci planında tutulduğu, daha çok doların baz alındığı bir sektördür. Doların uzun zamandır sabit fiyatlarla seyretnmesi, müşteriler açısından mücevheri daha mantıklı hale getirdi.” diye konuştu.

Son üç ayda doların 40-43 bandında seyretdiğini hatırlatan Belen, bu durumun fiyat avantajı oluşturduğunu ifade ederek şunları söyledi: “Bugün altın bir yüzük almak istediğinizde 16-17 bin lira bir yüzük alıyorsanız, üstüne 4-5 bin lira daha verip mücevher kategorisinde bir ürün alabiliyorsunuz. Günlük kullanım için bu artık daha mantıklı hale geldi.”

“MÜCEVHER TUKETİCİSİ FİYAT İKİNCİ PLANDA”

Ekonomik dalgalanmaların mücevher tercihinde etkisinin sınırlı olduğunu savunan Belen, bu alandaki müşteri profilinin farklı olduğuna dikkat çekerek, “Aslında ekonomik dalgalanmalar burada ikinci planda kalıyor. Çünkü mücevher tüketicileri bu olaya başka bir boyuttan bakıyorlar. Bir ürünü beğendiyse ve sevdise o ürünü genelde fiyatına bakmaksızın tercih edebiliyorlar.” şeklinde konuştu.

Özellikle genç neslin mücevhere ilgisinin arttığını belirten Belen, evlilik teklifleri ve sosyal medya etkisine işaret ederek, “Reklamlardaki dönem yüzükler olsun... ‘Teklif edeceğim, bunun olması lazım’ gözüyle bakıldığı için alıyorlar. Bu işin bir yanı oldu gibi diyelim.” ifadelerini kullandı.

GELENEKSELDEN MİNİMALE GEÇİŞ

Son yıllarda tercihlerin değiştiğini belirten Belen, ağır ve gösterişli tasarımların yerini daha sade modellere bıraktığını söyleyerek, “Geçmiş yıllarda biraz daha Osmanlı işi, ağır taşlı, büyük ve gösterişli ürünler tercih ediliyordu. Şu anki genç nesil biraz daha minimal, modern tarzına göre bir hal aldı.” diye konuştu.

Geleneksel modellerin daha çok orta ve üst yaş grubuna hitap ettiğini belirten Belen, “Gelenekseller biraz geride kaldı diyebiliriz. Gençler daha çok popüler, gözüne hoş gelen şeyleri tercih ediyorlar. Hem de fiyatlar ortada, çok ağır şeyler tercih edemiyorlar.” dedi.

Vintage akımının da etkili olduğunu vurgulayan Belen, “Vintage serilerinin reklamlarda fazla çıkmasıyla bu tarz ürünler daha çok tercih ediliyor. Eski stil değil ama yüzüklerin kollarında, detaylarında geleneksel dokunuşlar olan ürünler öne çıkıyor.” şeklinde konuştu.

TEK TAŞ VE TEK PARÇA YÜKSELİŞTE

Tüketici eğilimlerine ilişkin bilgi veren Belen, “Mücevher müşterimiz her zaman bilinçlidir. Önce araştırır, konuya hakim olur, sonra gelir.” dedi. Son dönemde küçük taşlı ürünlerden ziyade tek ve güçlü taşların tercih edildiğini belirten Belen, “Genelde tek parça taşlara çok ilgi duyuyorlar. Artık küçük taşlardan oluşan ürünler pek tercih edilmiyor. Bir hikayesi olan, kıymetli, tek parça taşlar daha revaçta.” ifadelerini kullandı.



Beş taş yüzüklerin eski popülaritesini kaybettiğini söyleyen Belen, “Beş taşlar biraz geride kaldı. Onun yerine günlük kullanımda daha rahat edilen yarım tur, tam tur yüzükler tercih ediliyor.” dedi.

BEYAZ ALTINDAN SARIYA GEÇİŞ

Renk tercihlerinde de dönemsel değişimler yaşandığını belirten Belen, beyaz altının uzun süredir öne çıktığını ancak sarı altına doğru bir geçiş başladığını dile getirdi: “Beyaz altın uzun süredir revaçtaydı ama sarı altına doğru bir geçiş var diyebiliriz. Bu tamamen moda yön veren isimlerin hangi renkle çalıştığna göre değişiyor. Sarı altın popüler olur, sonra yerini roz ya da yeniden beyaz altına bırakır.”

“TAKLİT ÜRÜNLER SEKTÖRÜ OLUMSUZ ETKİLİYOR”

Taklit ve doğal olmayan taşların sektöre zarar verdiğini belirten Belen, “Natural ürünler her zaman daha değerli ve kıymetli. Aynı görüntüyü veren ama doğal olmayan taşlarla üretilen ürünler var. Fiyatı da çoğu zaman belirsiz. Taklit ürünler sektörü kötü yönde etkiliyor.” dedi.

“MAĞAZA KONUMU FİYATI BELİRLİYOR”

Mücevherin yatırım aracı olarak görülmesinin sınırlı olduğunu, daha çok takı ve kullanım odaklı tercih edildiğini ifade eden Belen, bozdurma aşamasında oluşan fiyat farklarına da değinerek, “Bu iş tamamen konum ve ürünle alakalı. Aynı ürün X mağazasında 100 bin liraysa, ilk el üreticisinden alındığında yarı yarıya fiyat fark edebiliyor. Mağazalaşmış firmaların bulunduğu konum ve hitap ettiği kesim fiyat politikasını değiştiriyor.” diye konuştu.

“DOLARIN SABİT KALMASI BİZİ DE ZORLUYOR”

Döviz kurunun sektöre etkisini değerlendiren Belen, doların altın karşısında değer kaybetmesinin sermayeyi erittiğini söyledi: “Zamanında 50 bin dolara aldığımız 1 kilo altını şu an almak için 180-190 bin dolar gerekiyor. Doların bu şekilde ezilmesi de bizim sektörümüzü iyi yönde etkilemiyor.”

“TÜRKİYE BU İŞTE BİRİNCİ SİRADA”

Türkiye'nin mücevher üretiminde güçlü bir konumda olduğunu savunan Belen, tarihsel birikime dikkat çekti: “Ben Türkiye'yi bu listenin birinci sırasına yazıyorum. 50 yıl önce yapılmış ürünleri de gördüm, yenileri de görüyorum. Osmanlı'dan gelen bir kültür var. El işçiliği konusunda çok iyiyiz. Yurt dışından alışverişe gelenler kaliteden oldukça memnun.”

Online satışlara ilişkin ise temkinli bir yaklaşım sergileyen Belen, “Görerek almak en doğrusu ama dijitalde de bu iş yer edinmeye başladı. Güvenilir yerlerden, özellikle yorumlara bakarak alışveriş yapılmalı.” uyarısında bulundu.

Son olarak mevcut fiyat seviyelerine işaret eden Belen, “Mücevher fiyatları şu an çok mantıklı. Bence şu an tam mücevher alma zamanı. Dolar artarsa bu ürünler de yükselecek.” diyerek tüketicilere mesaj verdi.

