

Kronik rahatsızlığı olanlar için 'oruç' uyarısı



AKSARAY (DHA)- Aksaray Aile Hekimleri Derneği Başkanı Dr. Şenol Atakan, "Kronik hastalığı olan kişiler, diyabet ile şekeri olan hastalar, mutlaka hekimlerine danışsınlar." şeklinde konuştu. >> HABERİ 2. SAYFADA

"Kişisel bakım ayrıcalık değil ihtiyaçtır"



SON dönemde mahkeme kararlarına da yansıyan "kişisel hijyen" tartışmaları, bakımın yalnızca estetik değil aynı zamanda sosyal bir sorumluluk olduğunu da ortaya koydu. Duş almamanın boşanma gerekçesi sayıldığı örnekler, bireysel temizliğin aile yaşamı üzerindeki etkisini gündeme taşıdı. >> HABERİ 8. SAYFADA



SÜMER TAŞKIRAN



ANKARA İÇİN İFTAR VAKTİ
SAAT: 18:40

SONSÖZ

Sonsöz Sizin

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

23 ŞUBAT 2026 PAZARTESİ
Yıl: 51 - Sayı: 17581 • Fiyatı: 7 TL
www.sonsöz.com.tr



HAYDARPAŞA GARI'NDA DÖNÜŞÜM TARTIŞMASI:

İstanbul'un simgesi için 20 yıllık direniş

"HAYDARPAŞA TÜRKİYE'YE MAL OLMUŞ BİR GAR"

İSTANBUL'UN simge yapıların-
dan Haydarpa-
şa Garı'nın geleceği yeni-
den gündemde. Yaklaşık
35 yıldır Haydarpaşa'da
görev yapan Birleşik Ta-
şımacılık Çalışanları Sendikası Merkez
Yönetim Kurulu Üyesi Hasan Bektaş,
garın 2013'te trenlere kapatılması-
nın ardından işlevinden uzaklaştırıldı-
ğını ve kültürel kimliğinden koparıla-
rak farklı projelere açılmak istendiğini
söyledi. Bektaş, Haydarpaşa'nın yalnız-
ca bir ulaşım noktası değil, Türkiye'nin
ortak hafızasında yer eden tarihsel
bir değer olduğunu vurguladı. Bektaş,
Haydarpaşa'nın yalnızca bir ulaşım
noktası olmadığını vurguladı. >> HABERİ 8. SAYFADA



GONCA GÜLLÜ KONAŞ



Hasan BEKTAŞ

Altındağlı gençlere yol gösteren seminer



HABER MERKEZİ
ALTINDAĞLI genç-
ler üniversite yolun-
da emin adımlarla ilerliyor. Altın-
dağ Belediyesi, Yüksek İhtisas
Üniversitesi işbirliği ile Altın-
dağlı gençlere doğru tercih, mo-
tivasyon ve stresle başa çıkma-
ları amacıyla "Toplumsal Katkı
Koordinatörlüğü" semineri dü-
zenledi. >> SAYFA 3'te



Başkan Özarslan
Kırıkkalelilerle iftar
sofrasında buluştu

HABER MERKEZİ
KEÇİÖREN Belediye Başka-
nı Dr. Mesut Özarslan, Mev-
lana Kültür Merkezi'nde düzenlenen
iftar programında Ankara'da yaşı-
yan Kırıkkaleli vatandaşlarla bir
araya geldi. >> HABERİ 4. SAYFADA

Halk Ekmek Mobil Ekmek Fırını ile yerinde sıcak pide üretimi



HABER MERKEZİ
ANKARA Büyükşehir Belediyesi
(ABB), Başkentlilerin güvenilir ve
hijyenik ortamlarda üretilen gıdalara kolay
ulaşabilmesi amacıyla yeni projelere imza
atmaya devam ediyor. >> SAYFA 3'te



"Çevre bilinci vatan bilincidir"

İSTANBUL (AA)- Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, "Çevre bilinci bir vatan bilincidir, aynı zamanda bir var olma bilincidir. Çevre bilinci, bir gelecek inşa etme bilincidir." dedi. >> HABERİ 5. SAYFADA

Türkiye siber güvenlik kalkanını yeni tatbikatlarla güçlendirecek

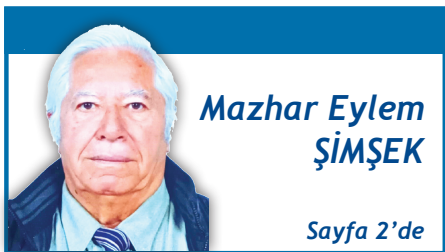


ANKARA (AA)- Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı tarafından, Türkiye'nin siber güvenlik kalkanının güçlendirilmesi ve bu alanda farkındalığın artırılması amacıyla bu yıl 11 ulusal ve uluslararası siber güvenlik tatbikatı gerçekleştirilecek. >> HABERİ 6. SAYFADA



Kadınlarda işsizlik oranı, 13 yılın en düşük seviyesinde

ELAZIĞ (AA)- çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı Vedat Işıkhan, "Özelikle ekonomi hayatına katmak için özel bir gayret gösterdiğimiz genç ve kadın istihdamında çok önemli gelişmeler elde ediyoruz." şeklinde konuştu. >> HABERİ 6. SAYFADA



Mazhar Eylem ŞİMŞEK

Sayfa 2'de



Oktay TAŞ

Sayfa 4'te



Nermin AKBALABAN

Sayfa 6'da

Ankara Büyükşehir'den Ramazan kumanyası ve sıcak yemek ikramı

HABER MERKEZİ
ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB), sosyal belediyeçilik anlayışı doğrultusunda Ramazan ayına özel iftarlık kumanyalar ve yemek ikramında bulunuyor. Vatandaşların iftarlarını açabilmesi için belirlenen 4 sabit noktaya kumanya, Hacı Bayram-ı Veli Camisi ile Kızılay Güvenpark'a ise tavuklu nohut-pilav ve çorba ikram noktası kuruldu. imza attı. >> SAYFA 4



Ramazanda hatalı beslenme mide sorunlarına yol açabilir

İSTANBUL (AA)- Lokman Hekim Etlik Hastanesi Uzman Diyetisyeni Ayten Altunsaray Akkaya, ramazanda uzun süren açlığın ardından yapılan hatalı beslenmenin mide sorunları ve kilo artışına neden olabileceğini belirterek, iftar ve sahurda dengeli beslenmenin önemine dikkati çekti. >> HABERİ 2. SAYFADA



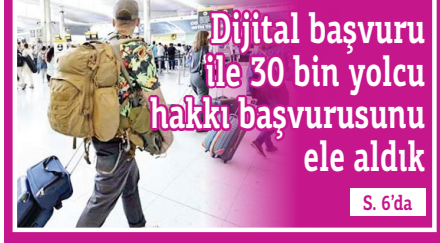
Murat Sururi ÖZBÜLBÜL

Sayfa 3'te



Ali TEPE

Sayfa 5'te



Dijital başvuru ile 30 bin yolcu hakkı başvurusunu ele aldı
S. 6'da

EMEKCİ
GÖZÜYLE**Mazhar
Eylem ŞİMŞEK****Denizde Saldırı**

Karadeniz bir "saldırı denizi" haline geldi. AKP iktidarının izlediği "Karadeniz Politikası" ABD'ye, AB'ye, Rusya'ya ve Ukrayna'ya şirin gözükme yani "hem nalına hem mihına" vurma politikası oluyor.

Dünyanın en güvenli ve istikrarlı denizi Karadeniz dünyanın en tehlikeli deniz alanına mı dönüştürülüyor?

Karadeniz'de ticaret gemilerine insansız patlayıcı madde taşıyan süratli süisti araçları ve kamikaze drone'larla yapılan saldırılar giderek artan bir tehlikeyi ortaya koymaktadır.

Saldırıya uğrayan gemilerin uluslararası yaptırımları, özellikle de enerji yaptırımlarını delmek amacıyla kurulmuş ve uluslararası denizcilik düzenlemeleri dışında faaliyet gösteren "gölge filo", "karanlık filo" ya da "hayalet filo" gemileri olması saldırıları meşru gösteremez.

Askeri amaçlarla kullanılmayan ticaret gemilerinin, savaşan tarafların askeri operasyonları nedeniyle hasar görmesi veya hedef alınması bir nevi deniz haydutluğudur.

Savaş uzun zamandır Karadeniz'e yayıldı.

Bu saldırılar Karadeniz'i hem ticari hem de askeri açıdan dünyanın tehlikeli deniz alanlarından birine dönüştürdü.

Bu tür olaylar, "denizde terör" olayıdır.

Ukrayna, Avrupa'nın desteği ile bu saldırıları planlı bir şekilde icra etmektedir. Avrupa aslında Zelenski'yi bu terör saldırılarına iterek ve bu saldırıların neye yol açacağını bilerek Ukrayna'yı feda etmektedir.

Böylece AB'de kendi ekonomik ve mali ticaretini güçlendirmektedir.

ABD'ye gelince ABD daha önce Gürcistan'ı terk ettiği gibi şimdi de Ukrayna'yı terk ediyor. Savaşta kaybettığı kesinleşen Ukrayna ise savaşı Karadeniz'e yaymaya ve Türkiye'yi de içine çekmeye çalışıyor.

Başka bir bakış acısı ile Rusya Federasyonu da bu saldırıları karşılıksız bırakmayacak şekilde Ukrayna'nın stratejik tesislerine ve gemilerine yönelik saldırıların artırmaktadır.

Bu saldırılar sürerse bir süre sonra Karadeniz'de deniz ticareti durma noktasına gelecektir. Dahası, yarın Türk Akımı ve Mavi Akım enerji alt yapılarına da saldırılar gerçekleştirilebilir. Bu durum, Türkiye için de ulusal bir güvenlik sorununa dönüşmüştür.

Türkiye, bu süreçte tarafsızlık politikasını sürdürmeli ve Karadeniz'de uluslararası deniz ticaretinin emniyet ve güvenliğini korumak için aktif önlemler almalı ve ticaret gemilerimizin de Donanmamız ile deniz güvenliğini sağlayacak önlemleri uygulamaya koymalıdır.

Bu noktada "Montrö Sözleşmesi'nin" önemi ortaya çıkıyor.

Karadeniz'deki istikrarın temelini Montrö Boğazlar Sözleşmesi oluşturmaktadır. Sözleşme, kıyıdaş olmayan devletlerin savaş gemilerinin Karadeniz'de kalış süresine ve tonajına kısıtlamalar getirerek küresel güçlerin bölgede kalıcı bir askeri varlık oluşturmalarını engellemektedir. Bu durum, Rusya'nın geleneksel güvenlik endişelerini de bir dereceye kadar dize getirmektedir.

Diz ağrısı eklemlerdeki sorunla ilgili önemli bir uyarı olabilir

İSTANBUL (AA) - Medica International İstanbul Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. Tolgahan Kuru, merdiven inip çıkarken, uzun yürüyüşler sonrasında ya da sabah ilk adımlarda hissedilen ağrıların, diz ekleminin önemli bir uyarısı olabileceğini belirtti.

Hastaneden yapılan açıklamaya göre, yaş ilerledikçe diz ağrısının normal karşılanması, toplumda en yaygın ancak en hatalı kabullerden biri olarak öne çıkıyor.

Diz kireçlenmesi olarak bilinen "osteoartrit", sanılandan çok daha kapsamlı bir eklem hastalığı olarak görülüyor. Eklem kıkırdağının zamanla incelip kaybolması, eklem içi sıvının özelliklerini yitirmesi ve diz ekleminin biyomekaniklerinin bozulmasıyla ilerleyen bu kronik süreç, erken dönemde fark edilmemesi halinde eklem fonksiyonlarını ciddi şekilde etkileyebiliyor.

Açıklamada görüşlerine yer verilen Kuru, hastalığın yavaş ilerlemesi nedeniyle belirtilerin çoğu zaman göz ardı edildiğini ve bu durumun tedavi seçeneklerini sınırlandırıldığını belirtti.

Diz ağrısının normal olmadığını, çoğu zaman altta yatan yapısal bir sorunun habercisi olduğunu aktaran Kuru, "Özellikle merdiven inerken zorlanma ya da sabah tutukluğu gibi belirtiler dikkate alınmalıdır. Erken dönemde başvurmak, ileride daha büyük sorunların önüne geçebilir. Diz kireçlenmesi yalnızca kıkırdak kaybı olarak düşünülmemeli. Bu hastalık eklem tamamını etkileyen kronik bir süreçtir. Erken dönemde kontrol altına alınırsa hem ağrı yönetimi hem de eklem fonksiyonlarının korunması çok daha mümkün hale gelir." değerlendirmelerinde bulundu.

Kuru, hareketsiz yaşam tarzı, kilo artışı ve bilinçsiz egzersiz alışkanlıklarının diz sağlığını olumsuz etkileyen temel faktörler arasında yer aldığını belirterek, uzun süre masa başında çalışmanın, yanlış yüklenmenin ve diz eklemini zorlayan günlük alışkanlıkların kireçlenme görülme sıklığını artırdığını vurguladı.

Modern yaşamın diz eklemi için sandığından çok daha yıpratıcı olduğuna ve özellikle genç yaşlarda başlayan hatalı yüklenmelerin ilerleyen yıllarda kireçlenme olarak ortaya çıkabilmesine dikkati çeken Kuru, şunları kaydetti:

"Günümüzde hareketsiz yaşam, kilo artışı ve bilinçsiz spor alışkanlıkları diz eklemine ciddi yük bindiriyor. Genç yaşlarda yapılan yanlış egzersizler bile ilerleyen yıllarda kireçlenme riskini artırabiliyor. Diz sağlığını korumak için doğru hareket ve ideal kilo



büyük önem taşıyor."

"PROTEZ, GENELLİKLE SON AŞAMADA GÜNDEME GELEN BİR SEÇENEK"

Toplumda her diz kireçlenmesinin protezle sonuçlanacağı yönünde yaygın bir yanlış algı bulunduğu aktaran Doç. Dr. Tolgahan Kuru, diz protezinin genellikle geç kalınmış vakalarda başvurulmuş bir tedavi seçeneği olarak uygulandığını, doğru hastaya, doğru zamanda ve doğru yöntemle müdahale edilmesinin tedavi başarısını belirleyen en önemli faktörler arasında yer aldığını kaydetti.

Kuru, "Toplumda kireçlenme denildiğinde akla hemen protez geliyor ancak bu her hasta için geçerli değil. Erken evrede birçok hasta cerrahi dışı yöntemlerle ya da koruyucu girişimlerle uzun yıllar rahat edebilir. Protez, genellikle son aşamada gündeme gelen bir seçenektir." değerlendirmesini yaptı.

Diz kireçlenmesinde uygulanan cerrahi tedavilerin hastalığın evresine göre planlandığını vurgulayan Kuru, erken ve orta evrelerde tercih edilen koruyucu ve önleyici cerrahilerin kıkırdak korunması ve eklem dengesinin sağlanmasına yönelik olduğunu ifade etti.

Kuru, artroskopik girişimler ve kıkırdak onarıcı işlemler sayesinde protez ihtiyacının uzun yıllar ertelenebildiğini belirtti.

İleri evre vakalarda ise diz protezinin yaşam kalitesini belirgin şekilde artıran etkili bir tedavi seçeneği olduğunu, ancak ilk seçenek olarak değil son basamak tedavi olarak değerlendirilmesi gerektiğini kaydeden Kuru, "Erken ve orta evrelerde uygulanan girişimlerle protez ihtiyacı uzun yıllar ertelenebilir. En önemli nokta, hastaya özel doğru tedaviyi doğru zamanda planlamaktır." ifadelerini kullandı.

CERRAHİ SONRASI DOĞRU EGZERSİZ BAŞARIYI BELİRLİYOR

Kuru, tedavi sürecinde cerrahi müdahale kadar ameliyat sonrası rehabilitasyonun da büyük önem taşıdığını aktararak, diz ekleminin yeniden güç

kazanması, hareket açıklığının korunması ve protezin ömrünün uzatılmasında düzenli egzersiz programlarının belirleyici rol oynadığını vurguladı.

Hastaların doktor ve fizyoterapist kontrolünde uygulanan bilinçli egzersizlerle günlük yaşama daha hızlı ve güvenli şekilde dönebildiğini ifade eden Kuru ameliyat sonrası süreçte doğru egzersiz yapılmazsa tedaviden alınan verimin düşebileceğine işaret etti.

Diz ağrısının kader olmadığını ancak ihmal edildiğinde kalıcı sorunlara yol açabildiğini belirten Kuru, erken başvuru, doğru tedavi ve bilinçli takip sayesinde hem cerrahiden kaçınmanın hem de yaşam kalitesini uzun yıllar korumanın mümkün olduğunu kaydetti.

Kuru, "Şikayetler geciktirilmeden değerlendirilirse hem cerrahiden kaçınmak hem de yaşam kalitesini uzun yıllar korumak mümkündür. Diz sağlığı için erken müdahale her zaman en değerli adımdır." ifadesini kullandı.

Kronik rahatsızlığı olanlar için 'oruç' uyarısı

AKSARAY, (DHA)- AKSARAY Aile Hekimleri Derneği Başkanı Dr. Şenol Atakan, "Kronik hastalığı olan kişiler, diyabet ile şekeri olan hastalar, mutlaka hekimlerine danışsınlar. Oruç tutup, tutamayacaklarını hekimleriyle birlikte son durumlarına göre değerlendirsinler. Hasta iken vücudun uygun olmayan durumları, insan vücudunun çok ciddi değişimini bozabilir. Rahatsızlıkları geriye dönük bozabilir" dedi.

Ramazan ayında sağlık sorunları olanlar oruç tutup, tutmamakta kararsız kalıyor. Aksaray Aile Hekimleri Derneği Başkanı Dr. Şenol Atakan, sağlık sorunu olanların doktorlarına danışarak oruç tutup, tutmamaya karar vermelerinin daha iyi olacağını söyledi. Dr. Atakan, "Kronik hastalığı olan kişiler, diyabet ile şekeri olan hastalar, mutlaka hekimlerine danışsınlar. Oruç tutup, tutamayacaklarını hekimleriyle birlikte son durumlarına göre değerlendirsinler. Hasta iken vücudun uygun olmayan durumları, insan vücudunun çok ciddi dengesini bozabilir. Rahatsızlıkları geriye dönük bozabilir. Hekimle birlikte karar versinler. Bunun yanında tansiyonu olanlar ile kan yağı ve yüksek kolesterolü olanlar ise aile hekimlerini bağlı diyetisyenler de var, onlarla birlikte bir ka-



rar verip, ona göre diyet listelerini hazırlayabilirler" dedi.

İFTAR VE SAHURA DİKKAT

Dr. Atakan, iftar ve sahurdaki beslenmeye de çok dikkat edilmesi gerektiğini ifade ederek, "İftarda ilk önce meyve yiyip, çorba içip 15-20 dakika bekleyip, ana yemeği yemek bile çok önemli. Birden yemek yenirse; vücudun dengesinin sağlanması ve kan şekerinin düzenlenmesi çok zor olabiliyor. İftardan sonra saat 23.00 gibi süt ile yoğurt gibi gıdaları tavsiye ediyoruz. Özellikle ahura kalkmadan oruç tutmaya çalışanlar oluyor. Bu çok yanlış ve sahurda kalkıp yemek yenmelidir. Tabii sahurda ağır yemek de yenilmemelidir. Kahvaltı tarzı gıdalar tüketilmeli, muhakkak süt ve yoğurt tüketimini de sahurda öneriyoruz. Ağır yağlı ve tuzlu gıdaları önermiyoruz. Bunlar vücudun dengesini bozacak şeylerdir" diye konuştu.

Parkinsonla 10 yıllık mücadelede "beyin pili" umut oldu

ANKARA (AA) - Ankara'da yaşayan parkinson hastası 61 yaşındaki Bülent Ünver, "beyin pili" ameliyatı sonrasında konuşma ve hareket kabiliyetini yeniden kazandı.

Ankara'da EGO otobüs hatlarında 25 yıl şoför olarak çalıştıktan sonra emekli olan, evli ve üç çocuk babası Ünver'e, ellerinde ve kollarında titreme sonucu yapılan değerlendirmelerde parkinson tanısı kondu.

Zamanla kasılmaları artan, konuşmakta güçlük çeken, yürümekte dahi zorlanan Ünver, ilaç tedavisinden yeterli yanıt alamadı. Yaklaşık 10 yıl boyunca hastalıkla mücadele eden Ünver, Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde yapılan "beyin pili" ameliyatı sonrasında hareket kabiliyetini yeniden kazandı.

Yaşadıklarını AA muhabirine anlatan Bülent Ünver, "Ameliyat öncesinde bu kadar bile konuşamıyordum. Şu anda çok mutluyum. Ameliyattan sonra çok değiştim, eski halimden eser kalmadı." dedi. Ünver, yaşadığı sağlık sorunları sırasında kendisine en büyük desteğin ailesinden geldiğini ifade ederek, "Aileme teşekkür ediyorum. Bu hastalıkta ailenin çok önemi var. Konuşmakta zorlanıyordum. Yolda kasılmaya başlıyordum, kollarım birbirine giriyordu. Şu anda çok mutluyum. PİL kapalı olduğu halde çok iyiyim. Doktorlarıma çok teşekkür ediyorum." diye konuştu.

- "AMELYATHANEDE HASTA UYANIKKEN ELEKTROTLARINI DEĞERLENDİRDİK"

Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Tuncer Taşcıoğlu da medikal tedaviden yanıt alamaması ve hastalığın ilerlemesi üzerine cerrahi ihtiyacının doğduğunu söyledi.



Psikiyatri, nöroloji ve beyin cerrahisinden hekimlerin aralarında bulunduğu konseyde, hastanın cerrahiye uygunluğunun değerlendirildiğini ifade eden Taşcıoğlu, "Hastamızın beyin pili ve bize olan güveni neticesinde cerrahi planlamamızı yaptık." açıklamasında bulundu.

Taşcıoğlu, "Ameliyathanede hastamız uyanırken muayeneleri tekrar ederek deneme elektrotlarıyla etkinliğini değerlendirdikten sonra kalıcı elektrotlarını koyduk. En sonunda da uyur hale getirerek pili ni taktık. Başarılı bir cerrahi oldu." bilgisini verdi.

- "BEYİN PİLİ TEDAVİSİNDE AMAÇ HASTALARIN KONFORLU BİR YAŞAM SÜRMESİ"

Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Burcu Gökçe Çokal ise parkinson hastalığının seyrinde titreme, kas katılığı, hareket kısıtlılığı, depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları ve bilişsel bozuklukların görülebildiğini belirterek, "Bunların tedavisinde, biz aslında ilaç tedavisiyle başlıyoruz öncelikli olarak. İleri evre parkinson hastalığında cihaz destekli tedaviler gündeme geliyor." dedi. Halk arasında beyin pili olarak bilinen derin beyin stimülasyonu tedavisinin multidisipliner bir tedavi yaklaşımı olduğunu anlatan Çokal, şunları kaydetti:

"Beyin pili tedavisi, uygun hastada ve uygun cerrahi tekniklerle uygulandığında oldukça etkin bir tedavi yöntemi. Beyin pili tedavisinde amacımız, hastalarımıza mümkün olduğunca daha az sıklıkla ilaç kullanmasıyla beraber konforlu bir yaşam sürmelerini sağlamak. Bu nedenle de kas katılığı, yavaşlığı, titreme yakınması olan denge bozukluğu olan hastalarımızın nöroloji hekimlerine başvurmalarını tavsiye ediyoruz."

Ramazanda hatalı beslenme mide sorunlarına yol açabilir

İSTANBUL (AA)- Lokman Hekim Etlik Hastanesi Uzman Diyetisyeni Ayten Altunsa-ray Akkaya, ramazanda uzun süren açlığın ardından yapılan hatalı beslenmenin mide sorunları ve kilo artışına neden olabileceğini belirterek, iftar ve sahurda dengeli beslenmenin önemine dikkati çekti.

Hastaneden yapılan açıklamada görüşlerine yer verilen Akkaya, oruç tutarken amaçlanan faydanın korunabilmesi için hızlı ve kontrolsüz yemek tüketiminden kaçınılması gerektiğini ifade etti.

Akkaya, iftardan en sık yapılan hatanın kısa sürede fazla miktarda yemek olduğunu belirterek, orucun su ve hurma ile açılmasını, ardından ılık bir çorba tüketilmesini ve ana yemeğe geçmeden önce 10-15 dakika ara verilmesini önerdi.

Bu sürenin sindirimi kolaylaştırdığını ve porsiyon kontrolüne yardımcı olduğunu aktaran Akkaya, ana öğünde kızartmalar yerine ızgara veya haşlama protein kaynakları, sebze yemekleri ve ölçülü miktarda tam tahıl tercih edilmesini gerektiğini kaydetti.

- SAHUR ATLANMAMALI

Akkaya, sahurun günün en kritik öğünü olduğuna işaret ederek, sahur yapılma-



dan tutulan orucun gün içinde yorgunluk ve kan şekeri dalgalanmalarına yol açabileceğini belirtti.

Protein açısından zengin yumurta, peynir ve yoğurt gibi besinlerin yanı sıra tam buğday ekmeği ve yulaf gibi kompleks karbohidratların daha uzun süre tokluk sağladığını vurgulayan Akkaya, aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan uzak durulması gerektiğini ifade etti.

Akkaya, iftar ile sahur arasında yeterli su tüketiminin önemine değinerek, çay ve kahvenin su yerine geçmediğini hatırlattı.

Tatlı tercihinde ise şerbetli ürünler yerine sütlü tatlılar veya meyvenin daha uygun olduğunu anlatan Akkaya, ramazan ayında önemli olanın fazla yemek değil, bilinçli ve dengeli beslenmek olduğunu kaydetti.

Altındağlı gençlere yol gösteren seminer

HABER MERKEZİ

ALTINDAĞLI gençler üniversite yolunda emin adımlarla ilerliyor. Altındağ Belediyesi, Yüksek İhtisas Üniversitesi işbirliği ile Altındağlı gençlere doğru tercih, motivasyon ve stresle başa çıkmaları amacıyla "Toplumsal Katkı Koordinatörlüğü" semineri düzenledi.

Altındağlı gençlere üniversite yolunda tam destek... Altındağ Belediyesi, üniversite sınavına girecek gençler için Yüksek İhtisas Üniversitesi işbirliği ile "Toplumsal Katkı Koordinatörlüğü" başlıklı bir seminer düzenledi. Aydınlıkevler Kütüphanesi'nde, Yüksek İhtisas Üniversitesi Öğretim Görevlisi Cansu Öztürk ve Toplumsal Katkı Koordinatörü Ayça Bekler tarafından gerçekleştirilen seminerde,



Altındağlı gençlere "Üniversite tercihlerinde dikkat edilmesi gerekenler, doğru tercihin nasıl olması gerektiği, stres, stresin faydalı olduğu noktalar, motivasyonun neden gerekli olduğu, içsel ve dışsal motivasyon, içsel motivasyonun nasıl artırılacağı, stresle başa çıkmak için öz şefkat, stresle nasıl başa çıkılır" gibi konular anlatıldı. Seminer Altındağlı gençlerin bü-

yük beğenisini topladı. **"KENDİ KENDİMİZE OLURLU DİYALOGLAR KURMALIYIZ"**

Sınav sürecinde stresle baş etmenin önemli noktalarına değinen Öğretim Görevlisi Cansu Öztürk "Stres-ten olumsuz etkilendiğimizi gösteren belli etmenler var. Bunlar uyku düzeninde değişimler, el ve ayakta titremeler, kalp çarpıntısı, nefes alamama, unutkanlık, ba-

sit işlemlerde hata yapmak, alınganlık, tırmak yeme, kolay bir şekilde ağlamaya başlama gibi... Bunlar stresle başa çıkmadığımı-zı gösterir. Sınav sürecinde yaşadığımız en büyük sıkıntı bu..." dedi. Öztürk, öğrencilere bununla nasıl başa çıkabilecekleri konusunda önemli bilgiler verdi.

"HANGİ BÖLÜMÜ OKURSANIZ OKUYUN YENİ BİR DİL ÖĞRENİN"

Öğrencilere kendilerine yatırım yapmalarını ve yeni bir dil öğrenmelerini tavsiye eden Yüksek İhtisas Üniversitesi Toplumsal Katkı Koordinatörü Ayça Bekler ise "Sınavı hazırlanma sürecinde meslek hedefimizde netlik oluşturup, gerçekten başarılı olacağımızı düşündüğümüz ve kalben bağlı olacağımız meslekte ilerlemeliyiz. Ne istediğimizi bilen, kendinden emin

adımlar atmalıyız" ifadelerini kullandı.

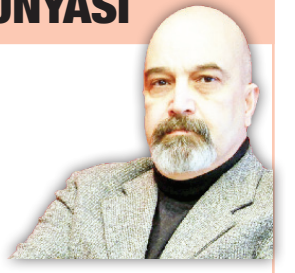
"YOLUMUZU AYDINLATAN BAŞKANIMIZA ÇOK TEŞEKKÜR EDERİZ"

Seminerden sonra, strese karşı bakış açısının olumlu yönde değiştiğini vurgulayan YKS hazırlık öğrencisi Karahan Belligüçük "Stresle baş etmenin pozitif yollarını öğrendim. Biz gençler olarak stresi hep olumsuz bir şey olarak görüyorduk. Ama bazen stresin de güzel olabileceğini, bizi farklı yerlere sevk edebileceğini bilmiyorduk. Bu seminerden sonra strese karşı bakış açım değişti. Stresli olmak, bir yandan da bizi çalışmaya sevk eden bir durummuş... Artık stresle daha profesyonel bir şekilde baş edebilen ve ne istediğini bilen birisiyim" dedi.

EKONOMİ VE EKOLOJİ DÜNYASI

Murat Sururi ÖZBÜLBÜL

mozbulbul@yahoo.com



Eleştirmek Gazetecinin Görevidir

Gazetecilerin temel görevi kamu adına iktidar ve güç sahiplerini sorgulamak ve bulunan hata, eksik ve yanlışları halka ifşa edip, eleştirmektir.

Bir gazeteciye mukteditleri, mukteditlerin iş ve eylemlerini sorgulayıp eleştirdi diye o ya da bu şekilde baskı altına almak, tutuklamak ya da benzeri yaptırımlar uygulamak demokrasinin temel ilkelerine açıkça aykırıdır.

Üstelik sadece demokrasinin değil bu ülkedeki en üst hukuk normu olan Türkiye Cumhuriyeti Anayasasına da aykırıdır.

Türkiye Cumhuriyeti Anayasasının konu ile ilgili amir hükümleri şöyledir:

MADDE 28- Basın hürdür, sansür edilemez.

Basımevi kurmak izin alma ve malî teminat yatırma gartına bağlanamaz.

Devlet, basın ve haber alma hürriyetlerini sağlayacak tedbirleri alır.

Türkiye Cumhuriyeti Anayasasının Düşünce Özgürlüğü ile ilgili maddeleri de şöyledir:

MADDE 25- Herkes, düşünce ve kanaat hürriyetine sahiptir. Her ne sebep ve amaçla olursa olsun kimse, düşünce ve kanaatlerini açıklamaya zorlanamaz; düşünce ve kanaatleri sebebiyle kınanamaz ve suçlanamaz

MADDE 26- Herkes, düşünce ve kanaatlerini söz, yazı, resim veya başka yollarla tek başına veya toplu olarak açıklama ve yayma hakkına sahiptir. Bu hürriyet resmî makamların müdahalesi olmaksızın haber veya fikir almak ya da vermek serbestliğini de kapsar. Bakın basın hemen hemen her yerde vardır ama özgür basın sadece demokratik ve özgürlükçü ülkelerde bulunur.

Hatırlatayım SSCB'de bir Pravda basını vardı!

Bu basın kuruluşu halka gerçekleri anlatmak ve egemen güçleri sorgulamak yerine halkı kandırıp egemenlerin hata, yanlış ve hatta suçlarını gizlemek için bir kitle iletişim aparatı olarak dizayn edilmişti.

Sonuçta size soruyorum: SSCB Pravda basınına halka dayattı da ne oldu?

Bu şekilde SSCB yıkılıp dağılmaktan kurtulabildi mi?

Elbette hayır çünkü her diktatörlük eninde sonunda yıkılıp, bölünüp parçalanmaya mahkumdur.

Bir ülkede iktidarda kalabilmek uğruna Pravda basını tarzında bir basın inşa etmeye kalkmak, basını sansürlemek ve baskı altına almak o ülkeye yapılacak en büyük kötülük ve ortaya çıkabilecek en büyük beka sorunudur.

Bu kadar lafı niye ettim?

En son olarak gazeteci arkadaşımız Alican Uludağ sudan sabundan bahaneler ile tutuklandı. Üstelik bu tutuklama bütün hukuk usulleri ayaklar altına alınıp çiğnenerek yapıldı.

Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Hukukçu Mansur Yavaş bu usulsüzlükleri bir paylaşımında gündeme getirip eleştirdi ve: "Gazeteci Alican Uludağ, Ankara'da ikamet etmekte; suçlama konusu olduğu iddia edilen sosyal medya paylaşımlarını da Ankara'dan yapmaktadır. Buna rağmen sürecin İstanbul Cumhuriyet Başsavcılığı tarafından yürütülmesi ve tutuklama kararı verilmesi, yetki, usul ve ölçülülük açısından kamuoyunda soru işaretleri doğurmuştur. Gazetecilik faaliyetleri nedeniyle tutuklama tedbirine başvurulması istisnai olmalı; ifade ve basın özgürlüğü ile adil yargılanma hakkı titizlikle gözetilmelidir. Hukukun üstünlüğüne ve basın özgürlüğüne sahip çıkmaya devam edeceğiz." Dedi.

Mansur Başkan bu eleştirisinde yerden göğe kadar haklı değil midir?

Peki, Alican Uludağ'ın başına gelenler istisnai bir vaka mıdır?

Elbette hayır, bırak istisnai bir vaka olmasını muhalif basını susturmaya yönelik organize bir girişim olduğu ortadadır. Benzer olaylar Fatih Altaylı ve Merdan Yanardağ gibi daha bir çok basın mensubunun da başına gelmiş bulunmaktadır.

Elbette demokratik bir hukuk devletinde ne iktidar sahiplerinin, ne basın mensuplarının ve ne de başka bir meslek grubu ya da sınıfın yargı bağımsızlığı olmaz. Bizim anayasamıza göre herkes hukuk önünde eşittir amma ve lakin siyasi saikler ve iktidarı koruma gayreti ile yargı gücünü bir aparat olarak kullanıp basını susturmak, sansürlemek ya da otosansür uygulamaya zorlamak bu çerçevede değerlendirilemez.

Özellikle son dönemde aslında bir önlem olan tutuklama eylemini kişilere hüküm giymeden peşin peşin ceza çekirtmeye dönüştürüldüğü görülmektedir ki bu asla kabul edilemez bir hukuk ihhalidir.

Pekala, bu tip hukuk ihhalleri nasıl önlenebilir?

Bunu önlemek aslında son derecede basit; savcı ve hakimleri istedikleri ve verdikleri yanlış kararlardan dolayı mesul tutup, hesap soracaksnı hatalı kararlarını şahsi olarak tazmin ettireceksin bak bakalım o zaman sudan sabundan bahaneler ile tutuklama gibi kararlar verebiliyorlar mı?



Halk Ekmek Mobil Ekmek Fırını ile yerinde sıcak pide üretimi

HABER MERKEZİ

ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB), Başkentlilerin güvenilir ve hijyenik ortamlarda üretilen gıdalara kolay ulaşabilmesi amacıyla yeni projelere imza atmaya devam ediyor.

Ankara Halk Ekmek Fabrikası, Mobil Ekmek Fırını aracılığıyla Ramazan ayında sıcak pide satışına başladı.

Mobil fırın Ramazan ayı boyunca her gün kentin farklı bir noktasında sıcak pide üretmek Başkentlilere ulaştıracak. Ankaralılar, 14.00-17.00 saatleri arasında hizmet verecek olan ve 5 bin pidenin üretileceği mobil fırının bulunduğu yer sosyal medya hesapları üzerinden takip edebilecek.

İlk gün Ulus'ta başlayan uygulama ile İstanbul Caddesi ve Cumhuriyet Caddesi köşesinde, Mobil Ekmek Fırını'nın içerisinde üretilen kaliteli, güvenilir, sıcak Ramazan pidesini Başkentlilerin iftar sofralarıyla buluşturuyor.

"GÜNDE 5 BİN ADET RAMAZAN PİDESİ ÜRETECEĞİZ"

Ulus İstanbul Caddesi ile Cumhuriyet Caddesi köşesinde başlayan uygulama ile ilgili bilgi veren Halk Ekmek Fabrika Müdürü Beytullah Yalçın, Ramazan'ın ruhuna uygun olarak Başkentlilerle dayanışma içinde olacaklarını belirterek şöyle konuştu:

"Mobil ekmek fırınımız bu Ramazan ayında belirlediğimiz semtlerde 350 gram Ramazan pidesi şeklinde sunulacaktır. Günde 5 bin adet Ramazan pidesi üreteceğiz. 350 gramlık ramazan piderlerini mobil fırınımızın yanında konumlandırılacak büfemizde satış sunuyoruz. Ramazan pidesinin, daha çok vatandaşın iftar sofrasına girmesi için bu yeni uygulamayı hayata geçirdik."

Yıl: 51
Sayı: 17581
23 ŞUBAT 2026
PAZARTESİ

GÜNLÜK SİYASİ GAZETE

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

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 : Birsan DÜZEN
Hukuk Müşaviri: Av.Mehmet Necati YÜZER

İstanbul Temsilcisi
Murat KENDİRLİ
(0532) 521 62 17

İzmir Danışmanı
Öğuzhan 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: 22 Şubat 2026 Pazartesi

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.

TIBBİ YEDEK PARÇA SARF MALZEME SATIN ALINACAKTIR

10 Kalem Tıbbi Yedek Parça Sarf Malzeme Alımı mal 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) : 2026/19603

- İdarenin
 - 1.1. Adı : ANKARA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
 - 1.2. Adresi : Varlık Mah. Halil Sezai Erkut Cad. No:3-1 PK: 6170 Yenimahalle/Ankara
- 1.3. Telefon numarası : 03127973000-3522-3516
- 1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası : <https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/>
- İhalenin
 - 2.1. Tarih ve Saati : 10.03.2026 - 10:00
 - 2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres : Ankara İl Sağlık Müdürlüğü Toplantı Salonu, Etilik Şehir Hastanesi Kampüsü G 6 Kapısı, Varlık Mah. Halil Sezai Erkut Cad. No:3-1 PK: 6170 Yenimahalle/Ankara
- İhale konusu mal alımının
 - 3.1. Adı : 10 Kalem Tıbbi Yedek Parça Sarf Malzeme Alımı
 - 3.2. Niteliği, türü ve miktarı : 10 Kalem Tıbbi Yedek Parça Sarf Malzeme Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.
- 3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer : Müdürlüğümüze bağlı depolar
- 3.4. Süresi/teslim tarihi : Yüklenici ile sözleşme imzalandıktan sonra idarenin vereceği sipariş yazısına istinaden en fazla 2 (iki) seferde peyderpey olarak yüklenici tarafından belirlenen depolara teslim edilecektir. İdarenin sipariş yazısına istinaden malzemeler en geç 30 (otuz) gün içerisinde teslim edilecektir.
- 3.5. İşe başlama tarihi : Taraflarca sözleşmenin imzalandığı tarih işe başlama tarihidir.

- Katılım ve yeterlik kriterleri:
 - 4.1. Katılım ve yeterlik kriterlerine ilişkin istekliler tarafından e-teklif kapsamında sunulması gereken bilgi ve belgeler ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgi ve belgelere aşağıda yer verilmiştir:
 - 4.1.1. Teklif mektubu.
 - 4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgi ve belgeler:
 - 4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgi ve belgeler.
 - 4.1.2.2. Vekâleten ihaleye katılma halinde vekile ilişkin bilgi ve belgeler.
 - 4.1.3. Geçici teminat.
 - 4.1.4. İsteklinin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.
 - 4.1.5. Yerli malı teklif edenler lehine fiyat avantajından yararlanmak isteyen istekliler tarafından sunulacak yerli malı belgesi
 - 4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşıması gereken kriterler:
 Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.
 - 4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşıması gereken kriterler:
 4.3.1 İhale konusu işin ya da malın satış faaliyetinin yerine getirilebilmesi için ilgili mevzuat gereğince sicil, izin, ruhsat, faaliyet belgesi vb. belgeler:
 Tıbbi Cihaz Satış Merkezi Yetki Belgesi
 Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Ulusal Bilgi Bankası (TİTUBB) / Ürün Takip Sistemi (ÜTS) kaydı
 4.3.2. Numune sunulması istenmektedir.
- 5- Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir.
- 6- İhale yerli ve yabancı tüm isteklilere açık olup yerli malı teklif eden istekliye ihalenin tamamında % 15 (yüzde on beş) oranında fiyat avantajı uygulanacaktır.
- 7- İhaleye teklif edecek 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, kısmi teklif verilebilir.
- 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 120 (YüzYirmi) 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-ILN02406380

ÖZETLE



**Oktay
TAŞ**

İki Ayrı Türkiye!

Türkiye’de bazen aynı ülkenin iki farklı fotoğrafı çekiliyor. Biri resmi tabloların içinden bakıyor, diğeri sokaktan. Aradaki mesafe ise her geçen gün biraz daha açılıyor.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yayımlanan 2025 Yaşam Memnuniyeti Araştırması’na göre, 18 yaş ve üzeri vatandaşların yüzde 53,3’ü mutlu olduğunu söylüyor. Üstelik bu oran, bir önceki yıla göre 3,7 puan artmış. Mutsuzum diyenlerin oranı ise yüzde 13’e gerilemiş.

Kâğıt üzerinde tablo iyimser. Ancak sokağa çıktığınızda aynı iyimserliği görmek zor.

Araştırmaya göre kadınlar erkeklerden daha mutlu. Tüm yaş gruplarında mutluluk artmış; en dikkat çekici yükseliş 55-64 yaş aralığında gerçekleşmiş. Bu yaş grubunda mutluluk oranı yüzde 47,5’ten 54,6’ya çıkmış. Oysa tam da bu yaş dilimi, emeklilik kaygısının, geçim sıkıntısının, artan sağlık giderlerinin en yoğun hissedildiği kesim değil mi? Her gün televizyon ekranlarında bu insanların sıkıntılarını, protesto gösterilerini izlemiyor muyuz?

Evlî bireyler daha mutluymuş. En büyük mutluluk kaynağı aileymiş. Sağlık da önemli bir unsur olarak öne çıkmış. Geleceğe umutla bakanların oranı ise yüzde 67. Yaşam memnuniyet düzeyi 5,7 puanda sabit.

Şimdi soralım: Hayat pahalılığının resmi olarak en önemli sorun kabul edildiği, ülkeyi yönetenlerinde sık sık bu konuyu diillendirdiği bir ülkede bu tabloyu nasıl okumalıyız?

TÜİK verilerine göre vatandaşın birinci sorunu yüzde 31,3 ile hayat pahalılığı. Yoksulluk yüzde 16,5 ile ikinci sırada. Adalet ve hukuk sistemi ise yüzde 9,1 ile üçüncü. Sadece hayat pahalılığı ve yoksulluktan şikâyet edenlerin toplamı yüzde 47,6’ya ulaşıyor. Yani toplumun neredeyse yansı geçim derdini en temel sorun olarak görüyor.

Aynı günlerde Türkiye Bankalar Birliği (TBB) Risk Merkezi’nin açıkladığı veriler ise başka bir tabloyu işaret ediyor. Tasfiye olunacak krediler bir yılda yüzde 99 artmış. Bireysel kredi borçlu sayısı 43,6 milyona ulaşmış. Kişi başına düşen ortalama borç 135 bin 500 liraya yükselmiş. Bireysel kredi ve kredi kartı borçlarının toplamı 5,9 trilyon liraya dayanmış.

86 milyonluk bir ülkede 43,6 milyon bireysel kredi borçlusu demek, neredeyse her iki yetişkinden birinin bankalara borçlu olması demek. Üstelik borç stokunun önemli bir kısmını kredi kartları oluşturuyor. Yani borç, yatırım için değil; çoğu zaman temel ihtiyaçları karşılamak için kullanılıyor.

Bir tarafta “mutluluk artıyor” diyen veriler, diğer tarafta borç samnalına giren milyonlar...

Bugün aklık sınırının 30 bin liranın üzerine çıktığı, yoksulluk sınırının 100 bin lirayı aştığı bir ekonomik tabloda; asgari ücretin 28 bin lira, en düşük emekli maaşının 20 bin lira olduğu bir ortamda bu mutluluk nasıl inşa ediliyor? Beş milyona yakın emeklinin asgari seviyede maaş aldığı bir düzende, bu iyimserlik hangi sosyolojik zemine dayanıyor?

Marketlerde insanların ürünlere bakıp geçmesi, pazar yerlerinde akşam saatlerinde tezgâh altı sebze-meyve toplanması, temel gıda harcamalarının kredi kartına taksitlendirilmesi... Bunlar da aynı ülkenin gerçekleri değil mi?

Özetle;

Elbette burada paylaşılan tüm rakamlar resmi verilerden ibaret. Kimse masa başında kanaat üretmiyor. Ancak mesele tam da burada başlıyor: Aynı resmi verilerden iki farklı Türkiye fotoğrafı çıkıyor.

Belki de asıl sorun, mutluluk oranlarının artıp artmaması değil. Asıl sorun; vatandaşın cebindeki yangınla açıklanan istatistikler arasındaki mesafenin büyümesi. Toplumun geniş kesimleri hayat pahalılığını en büyük sorun olarak görürken, genel mutluluk oranının yükselmesi ciddi bir sorgulamayı hak ediyor.

Ortada iki ayrı anlatı var. Biri rakamların çizdiği iyimser tablo, diğeri hayatın dayattığı ekonomik gerçeklik.

Hangisine inanacağımıza karar vermek ise artık sadece istatistik meselesi değil; vicdan, gözlem ve hayat tecrübesi meselesidir.

Ankara Büyükşehir’den Ramazan kumanyası ve sıcak yemek ikramı

■ HABER MERKEZİ

ANKARA Büyükşehir Belediyesi, sosyal belediyeçilik anlayışı doğrultusunda Ramazan ayına özel iftarlık kumanyalar ve yemek ikramında bulunuyor. Vatandaşların iftarlarını açabilmesi için belirlenen 4 sabit noktaya kumanya, Hacı Bayram-ı Veli Camisi ile Kızılay Güvenpark’a ise tavuklu nohut-pilav ve çorba ikram noktası kuruldu.

Ankara Büyükşehir Belediyesi (ABB), Ramazan ayının gelmesiyle birlikte 30 gün boyunca belirlenen noktalarda ücretsiz iftarlık kumanya ve yemek ikramında başladı.

4 NOKTADA KUMANYA DAĞITIMI İftar saatinde yolda olan ve oruçlarını açmak isteyen vatandaşlar için; Kızılay Güvenpark, Ulus Atatürk Heykeli, Beşevler ile ÖSTİM Metro İstasyonu çıkışı olmak üzere toplam 4 noktada kumanya dağıtımı yapıldı. İkram edilen sandviç, hurma, su ve meyve suyu ile oruçlarını açan vatandaşlar ABB’nin başlattığı uygulamadan duydukları memnuniyeti şu sözlerle ifade etti:

-Ender Emresoy: “En azından yollarda orucumuzu açacağız. Allah razı olsun yapandan da düşünen-den de teşekkür ederiz.”

-Yıldız Kocakaya: “Çok iyi bir hizmet. Biz Başkan’ımızdan çok memnunuz. Ona çok teşekkür ediyoruz, saygılarımızı sunuyoruz.”

-Samet Parmaksız: “Allah binlerce kez razı olsun. Çok teşekkür ederiz.”

-Kerim Yılmaz: “7’den 70’e tüm halkımız adına, engelli yaşlı demek-sizin teşekkür ediyoruz.”

-Alper Candar: “Eksik olmasınlar, teşekkür ederiz Başkan’ımıza, Büyükşehir Belediye’imize.”

-Eftal Bahadır: “Büyükşehir Belediyesi’ne çok teşekkür ederim. Nerede emekli varsa onları kolladığı için çok çok teşekkür ederim.”

-Sergen Ağırca: “Allah kabul etsin. Fakire fukaraya iyi oluyor.”

-Fazlı Koca: “Büyükşehir Belediyesi sağ olsun oruç tutanlar için kumanya dağıtıyor. Sosyal belediyeçilik işte budur. Sayın Mansur Başkan’a çok teşekkür ediyoruz.



-Dinçer Ertürk: “İnsanların geçim sıkıntısı çektiği şu dönemde Belediye’nin bu şekilde vatandaşlara katkıda bulunması fevkalade güzel bir şey. Geçen sene de aynı şekilde gelip ihtiyaçlarımızı gideriyorduk, bu yıl da aynı şekilde. Çok teşekkür ediyoruz.”

-Ercan Özkan: “Belediye’mizden ve Başkan’ımızdan çok memnunuz, çok kaliteli bir hizmet sunuyor. Sosyal hizmetleri çok genişletti Başkan’ımız. Ramazan ayımız hayırlı olsun, inşallah devamı gelir.”

-Ümit Pehlivan: “Mansur Başkan’ımıza teşekkür ediyoruz. Vatandaşlara çok iyi hizmet veriyor. Şu kumanyayı dağıtmak bile bu vatandaşlara çok güzel hareket. Almayan var, yiyemeyen var; fakiri var, fukarası var. Zengini de fakiri de ayırt etmeden bu kumanyadan yararlanıyor. Allah razı olsun Başkan’ımızdan.”

EMEKLİSİNDEN ÖĞRENCİSİNE KADAR BİRÇOK BAŞKENTLİ İLK İFTARINI BÜYÜKŞEHİR’İN İKRAMLILARIYLA AÇTI

Ramazan ayının ilk gününde; Hacı Bayram-ı Veli Camisi’nde kurulan 4 çadırdaki vatandaşlara tavuklu nohut-pilav yemeği, Kızılay Güvenpark’ta da hem tavuklu nohut-pilav yemeği hem de sıcak çorba ikramında bulunuldu.

Bu noktalarda iftarlarını açan vatandaşlar ise duygularını şu sözlerle dile getirdiler:

-Fatma Tatoğlu: “Allah, Büyükşehir Belediyesi’nden razı olsun. Bugün buradan geçerken o okuma beni felaket duygulandırdı. Böyle bir ortam kurduğu için Allah çalışanlardan, emeği geçenlerden razı olsun.”

-Fatih Pala: “Belediye Başkan’ımızın düşüncesi çok iyi bana göre. Sokakta sıcak çorba ile iftar açmamız çok iyi oldu. Teşekkür ediyoruz.”

- Kutay Çiçek: “Böyle bir şey yapmaları güzel bir şey. Ben memnun kaldım. Normalde eve yetiştirmeyecektim, burada yedim.”

-İnanç Albayrak: “Antrenmandan eve dönerken böyle bir uygulama gördüm, sıraya geçtim ve yemeğimi aldım, orucumu açtım. Mansur Başkan’ımızda ve emeği geçen herkese teşekkürler.”

-Eylül Şahin: “Tam eve dönerken iftar açmak zorunda kaldım, yanımda yiyecek yoktu ve paramı da evde unutmuştum. Otobüs durağına yürürken bir baktım Ankara Büyükşehir Belediyesi yemek dağıtıyor, hemen yemeğimi aldım ve iftarımı açtım. Ben bu uygulamayı çok yararlı buldum. İftara evine yetiştirmeyenler için çok iyi.”

-Eylül Naz Bozkuz: “Dershane-den çıkmıştık arkadaşısıyla. Bir an önce eve yetişip orucumuzu açmak için otobüse koşuyorduk, bir anda kalabalık gördük. Baktık ki Ankara Büyükşehir Belediyesi yemek dağıtı-yormuş, hemen orada durup yemek

yedik. Gerçekten çok hijyenikti, bize çok güzel davrandılar, orucumuzu da bu sayede açmış olduk. Ankara Büyükşehir Belediyesi’ne çok teşekkür ediyoruz.”

-Fatma Nur Mortaş: “Üniversite öğrencisiyim. Mansur Başkan’ımızın bize sağladığı kolaylıklar için çok çok teşekkür ediyoruz. Büyükşehir’imizden çok memnunuz. Ramazan’da birlik ve beraberliğimizi böyle bir çatı altında topladığı için Mansur Başkan’ımıza teşekkür ediyoruz.”

BAŞKENT’İN KALABALIK CAMİLERİNDE TATLI İKRAMI

Kocatepe, Melike Hatun ve Taceddin Dergâhı Cami’lerinde de Teravih namazından sonra tulumba tatlısı ikramında bulunuldu.

HACI BAYRAM-I VELİ CAMİSİ’NDE RAMAZAN’A ÖZEL PROGRAM

Ramazan ayının ilk gününde kurulan 4 çadırdaki vatandaşlara sıcak yemek ikramında bulunulurken ikinci namazı sonrası Kur’an-ı Kerim tilâveti, yaşlılar için birinci basamak sağlık taraması ve ney dinletisi gerçekleştirildi. Sağlık taramasında yaş almış bireylerin, tansiyon ve ateşi ölçülürken, kilo ölçümüyle beraber vücudundaki yağ ve su oranı hesaplandı, nabız ve satürasyon oranı da kontrol edildi.

Başkent’in en önemli manevi kültür mirasları arasında yer alan ve özellikle Ramazan ayında yoğun ziyaretçi akınına uğrayan Hacı Bayram-ı Veli Camii’nde Ramazan ayı boyunca her perşembe, cuma, cumartesi ve pazar günleri çeşitli etkinlikler düzenlenecek.

ETKİNLİKLER SOSYAL MEDYA HESAPLARINDAN DUYURULACAK

ABB, Ramazan ayının manevi atmosferini Başkentlilerle birlikte dolu dolu yaşamak için kapsamlı bir etkinlik programı hazırladı.

Geleneksel değerleri yaşatmak, paylaşma ve dayanışma duygusunu pekiştirmek aynı zamanda da Ramazan coşkusunu Başkent’in dört bir yanına taşımak amacıyla düzenlenecek etkinlikler, ABB’nin sosyal medya hesaplarından duyurulacak.

Başkan Özarslan Kırıkkalelilerle iftar sofrasında buluştu

■ HABER MERKEZİ

KEÇİÖREN Belediye Başkanı Dr. Mesut Özarslan, Mevlana Kültür Merkezi’nde düzenlenen iftar programında Ankara’da yaşayan Kırıkkaleli vatandaşlarla bir araya geldi. Yüzlerce Kırıkkaleliyi buluşturan iftar programında ramazan ayının maneviyyatı doyasıya yaşanırken oruçlar dualarla açıldı.

İftar programına Keçiören Belediye Başkanı Dr. Mesut Özarslan’ın yanı sıra; 27. Dönem AK Parti Ankara Milletvekili ve Ankara Meclisi Yönetim Kurulu Başkanı



Nevzat Ceylan, Kamu-Sen Türk Kültür Sanat-Sen Genel Başkan Yardımcısı Hakan Avcı, Sağlık Bakanlığı Atama Daire Başkanı Bekir Yiğit, Ankara Sanayi Odası Yönetim Kurulu Üyesi Hassan Toral, İYİ Parti Ankara İl Başkan Yardımcısı Na-

fiz Yayla, Dünya Kırıkkaleli Demekler Federasyonu Genel Başkanı Mehmet Ali Yücekaya, Ankara Malatyalılar Federasyonu Başkanı Kamil Göksoy, Kırıkkaleliler Dernekler Federasyonu Genel Başkanı Cemal Sertkaya, Kırıkkaleliler Vakfı Başkan-

vekilî Halil Canöz, Kurtarıcı Melekler Platformu Genel Başkanı Necabi Bal, Başkent İş İnsanları Platformu Derneği Başkanı Ali Osman Koç, Ben De Varım İyilik ve Sosyal Yardımlaşma Derneği Başkanı Şerife Kaya, Cumhuriyetçi Vatandaşlar Partisi yöneticileri, belediye meclis üyeleri ve başkan yardımcılarının ile çok sayıda Kırıkkaleli vatandaş katıldı.

Keçiören Belediye Başkanı Dr. Mesut Özarslan, Kırıkkalelilerle birlikte iftar yapmaktan memnuniyet duyduğunu belirterek şöyle konuştu: “Sizler bu vatan coğrafyası için var olmuş; bu vatan ne zaman dara

düşse Mustafa Kemal Atatürk’ümüzle birlikte bu vatanın büyük savunucuları olmuş yiğit Oğuz Türkmen boylarıdır. Sizler çok kıymetli insanlarıdır. Orta Asya’dan ‘dava insanlık davasıdır’ diyen yüce Türk milletinin, sizler Anadolu’daki tam kimliği, tam şahsiyetisiz. Sizler, yüce Türk milleti olma özelliğini Peygamber Efendimiz’e (s.a.s.) senelerdir sancaktarlık yapmaktan alıyorsunuz. Sizler bu ululuğunuzu, bu adaletli duruşunuzu Hazreti Ali Efendimiz gibi elif gibi dimdik duruşunuzdan alıyorsunuz. Sizler bu azizliğinizi Ehl-i Beyt yolunda, bu vatan coğrafyası

için göğsünü siper edenlerden olduğunuz için alıyorsunuz. İşte yüce Türk milletinin tanımı da budur. Yüce Mevlâ’m bu millete bir daha İstiklal Marşı yazdırmı-sın. Şu şanlı Türk bayrağımızı göklerden indirmesin. Misak-ı Milli sınırlarımızda, bu eşsiz vatan coğrafyasında yüce Mevlâ’m birliğimizi, beraberliğimizi daim ve makbul eylesin inşallah. Bizim felsefemiz; ‘halka hizmet, Hakk’a hizmet’ felsefesidir. Onun için bizler sizlerin başına baş olmaya değil, hizmetkâr olmaya geldik ve öyle de devam edeceğiz.” diye konuştu.

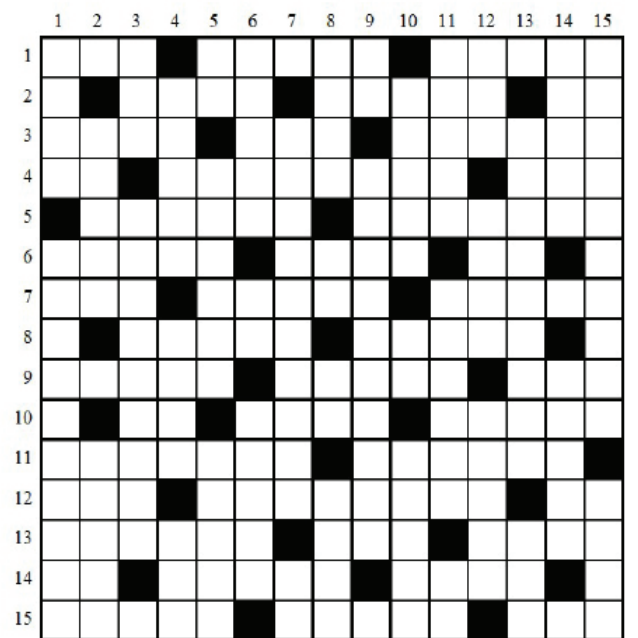
KARE BULMACA (TDK Güzel Türkçe Bulmacası)

SOLDAN SAĞA: 1. Değersiz, kötü, sıradan, hiçbir özelliği olmayan... Çeşitli metallerden veya tahtadan yapılmış çember... Ezanla ilgili (eski)... 2. Zarara uğrama tehlikesi, riziko... Göreceli (eski)... İlaç, merhem (halk ağzı)... 3. İçine peynir, sucuk vb. konularak özel makinesiyle gevretilip kızartılmış ekme... Vücutta kalbin bulunduğu tarafın karşısında olan... Diyet... 4. Yayla atılan, ucunda sivri bir demir bulunan ince ve kısa tahta çubuk... Acımasız, sefa... Elin pamak dipleriyle bilek arasındaki iç bölümü, avuç içi... 5. Uflamak işi... Atardamar yangısı... 6. Bayındırlık (eski)... Ağır, kalın, dayanıklı ve sağlam (halk ağzı)... Sodyum elementinin simgesi... 7. Mavi (eski)... Ağırılık... Kaçma, kurtulma... 8. Ağır bir yükün kaldırılmasını veya alt tarafında yapılacak bir çalışmada otomobil vb. taşıtların yerden yükseltmesini sağlayan alet, kaldıncı... Soluk borusu... 9. Yapma, kurma, temelini atma... İş sona erdiren, işi kesen, son, sonuncu (eski)... Güneş doğmadan önceki alaca karanlık, fecir... 10. Bir şeyin geçtiği veya önce bulunduğu yerde bıraktığı belirti, nişan, alamet, emare... Yüz... Zili olan, ü-

tünde zili bulunan... 11. Genellikle et ve et türevlerini yemeyen kimse, vejetaryen... İçten, gönülden gelerek, yürekten (eski)... 12. Ne var, ne oluyor?... Ekmeği olmayan... Gümüş elementinin simgesi... 13. Tekçilik... Benzerleri veya parçaları arasında çok az aralık bulunan, seyrek karıştı... Yemek pişirmeyi meslek edinen kimse... 14. Rütbesiz asker, nefer... Başkanlar (eski)... Kırk dokuzdan sonra gelen sayının adı... 15. Köy muhtarı yardımcısı (halk ağzı)... Öz su (eski)... Birinin buyruğu altında olan görevli, madun... **YUKARIDAN AŞAĞIYA:** 1. Viyola... Umulıtmamak... 2. Okumak işi... Kuram... 3. Kalitim (eski)... Ovma, ovuşturma... 4. Yücelme (eski)... Türkiye’nin Karadeniz Bölgesi’nde yer alan illerinden biri... Olağandan daha hacimli, olağandan ağır, yüküklüğü olan, ince karıştı... 5. Hassiyum elementinin simgesi... Bir sayının logaritmasının ondalık bölümü... Mezura... 6. Kısımlar... Kar, tüt vb.nin rengi, beyaz... Sekmek işi... 7. Sarı yanılıgısı... Hidrojenle oksijenden oluşan, sıvı durumunda bulunan, renksiz, kokusuz, tatsız madde, ab... 8. Bingöl iline bağlı ilçelerden biri... Utan-

ma duygusu... İşaret... Bir şeyin özünü oluşturan ana öge, temel... 9. Nicelik, nitelik, güç, süre, sayı bakımından eksik... Cevap hakkı... 10. Avin veya kendisine gösterilen şeyin üzerine atılıp getirmesi için köpeğe verilen buyruk sözü... Radyo elementinin simgesi... Orodada görev yapan erden generale kadar herkes... 11. Radyo ve televizyon yayınlarında, tiyatro oyunlarında veya film seslendirmelerinde, hareketleri izlemesi gereken seslerin doğal kaynakların dışında, optik, mekanik, kimyasal yöntemlerle gerçekleştirilmesi... Faizli olan, faizle işlem gören (para)... Türk alfabesinin on beşinci harfinin adı, okunuşu... 12. Alt (eski)... Kedi, köpek vb. çok memeli hayvanların yavrusu... Esirgemedi den bol bol verme, yapma veya söyleme (eski)... 13. Hararetli bir biçimde... Şiilik... 14. Mutluluk ve beğenme anlatan bir söz... Cephe (halk ağzı)... 15. Antlaşma veya sözleşmelerde ilgili tarafların belgelere imza atması ve birbirlerini kutlaması... Sert veya kalın bir şey kesilirken çıkan ses...

BULMACININ ÇÖZÜMLÜ 6. SAYFADA



“Çevre bilinci vatan bilincidir”



4 ÇEŞİT MAKİNE GRUBU ALIM İHALE İLANI

4 ÇEŞİT MAKİNE GRUBU ALIM mal 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)	: 2026/307327
1- İdarenin	
1.1. Adı	: ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI- ANKARA HALK EKMEK VE UN FABRİKASI ANONİM ŞİRKETİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
1.2. Adresi	: Anadolu Bulvarı Macun Mah. No:13 YENİMAHALLE/ANKARA
1.3. Telefon numarası	: 03124442243
1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası	: https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
2- İhalenin	
2.1. Tarih ve Saati	: 16.03.2026 - 10:00
2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres:	Ankara Halk Ekmek ve Un Fabrikası A.Ş. İhale Salonu Anadolu Bulvarı No: 13 Y.mahalle / ANKARA Zemin Kat İhale Odası
3- İhale konusu mal alımının	
3.1. Adı	: 4 ÇEŞİT MAKİNE GRUBU ALIM
3.2. Niteliği, türü ve miktarı	: - 1 Adet Zarf Tipi Paketleme Makinesi - 1 Adet Dikey Paketleme Makinesi - 2 Adet Piring Patlatma Makinesi - 1 Adet Otomatik Tabak Kapatma Makinesi

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

3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer	: Yüklenici teslimatı İdarenin adresine (Ankara Halk Ekmek ve Un Fabrikası A.Ş. Macun Mahallesi Anadolu Bulvarı No:13 Yenimahalle/ ANKARA) teslim edecektir. İdareye teslimine kadar tüm risk Yüklenicidir.
3.4. Süresi/teslim tarihi	: Sözleşme imzalanmasına müteakip başlanacak olup 60 gün içerisinde tamamlanacaktır.
3.5. İşe başlama tarihi	: Sözleşme imzalanmasına müteakip başlayacaktır.

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.
 - 4.1.5. Yerli malı teklif edenler lehine fiyat avantajından yararlanmak isteyen istekliler tarafından sunulacak yerli malı belgesi
- 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: Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.
- 4.3.1. 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 bilgileri,
 - c) İstekli Türkiye'de serbest bölgelerde faaliyet gösteriyor ise yukarıdaki belgelerden biriyle birlikte bulunduğu serbest bölge faaliyet belgesi.
- İsteklilerin yukarıda sayılan bilgilerden, kendi durumuna uygun bilgi veya bilgileri belirten isteklilerin ihaleye katılım belgesi uygun kabul edilir.İsteklinin alım konusu malı teklif etmeye yetkisinin bulunup bulunmadığını gösteren belgeler şunlardır: Üretici değil ise, Üretici firma tarafından düzenlenmiş, Yetkili Satıcı veya Distribütör olduğunu gösteren belgelerle birlikte istekli adına düzenlenmiş İşletme Kayıt Belgesini teklifi ile birlikte sunulmalıdır.
- Üretici ise, İstekli adına düzenlenmiş, Sanayi Sicil Belgesi, üyesi olduğu meslek odası tarafından düzenlenen, İmalat Yeterlilik Belgesi veya Yerli Malı Belgelerinden birini sunmaları yeterlidir.
- 5- Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir.
- 6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecek olup yerli malı teklif eden yerli istekliye ihale-nin ZARF TİPİ PAKETLEME MAKİNESİ, DIKEY PAKETLEME MAKİNESİ, PİRİNÇ PATLATMA MAKİNESİ, OTOMATİK TABAK KAPATMA MAKİNESİ kısımlarında %15(On Beş) oranında fiyat avantajı uygulanacaktır.
- 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, kısmi teklif verilebilir.
- 11- İstekliler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutara 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-ILN02406013

İSTANBUL (AA)- Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, “Çevre bilinci bir vatan bilincidir, aynı zamanda bir var olma bilincidir. Çevre bilinci, bir gelecek inşa etme bilincidir.” dedi. İstanbul'da Atatürk Kültür Merkezi'nde düzenlenen "Cemre Vakfı Tanıtım Programı"nda konuşan Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, Ramazan-ı Şerif'te katılımcılarla birlikte olmaktan memnuniyet duyduğunu ifade etti.

İkinci günü idrak edilen ramazan katılımcılarla birlikte millete, İslam alemine ve tüm insanlığa hayırlar getirmesini Allah'tan niyaz eden Erdoğan, "Sizlerin şahsında burada bulunamayan ancak bir yaşatma ve yeşertme gönüllüsü olarak, bir cemre olarak bu çatıyı yüceltene ve yükselten genç kardeşlerime selamlarımı, sevgilerimi gönderiyorum. Biliyorum ki sizler çevre duyarlılığı olan milyonları temsil ediyorsunuz. Dolayısıyla gözleminin ışıltısı, yüreğini ısıtan, geleceğe dair umutlarını büyüten siz genç arkadaşlarımla birlikte Türkiye'nin sorumluluk sahibi tüm gençlerini burada saygıyla selamlıyorum." diye konuştu.

Erdoğan, bu anlamlı program vesilesiyle bugün Türkiye'nin 81 iline, yarım dünyanın dört bir yanına düşeceğine inandığı cemrelerle beraber olmaktan büyük mutluluk duyduğunu belirterek, şöyle devam etti: "Sizin şu heyecanınızı paylaşmak, sizinle beraber olmak, sizinle aynı ufka bakmak, birlikte yürümek benim için ayrı gururdur, mutlulukların en büyüğüdür. 2021 yılında bir sivil toplum hareketi olarak başlayan ve geçtiğimiz sene kurumsal bir yapıya dönüşen Cemre Vakfına, mütevellisine, mensuplarına teşekkürlerimi iletiyorum, bu güzel buluşmaya vesile olan vakfımızın fahri başkanı Samsun Milletvekili-miz Çiğdem Karaaslan'ı tebrik ediyorum. Rabb'im halis niyetinizi, çabalarınızı ve adımlarınızı bereketli kılsın. Son derece güncel, hayati önemde ve geleceğimizi doğrudan ilgilendiren bir mücadeleye gönül veriyor, omuz veriyorsunuz." Erdoğan, bir şeyi tüm samimiyetiyle ifade etmek istediğini aktararak, genç kardeşlerine bakınca sadece Türkiye'yi yeşertme ve yaşatma azmini değil, aynı za-

manda kurdun, kuşun, dağın, taşın, havanın, suyun hakkını gözetene bir medeniyetin mirasçılarını gördüğünü dile getirdi. Gençlere bakınca tabiatla aynı dili konuşan bir hassasiyeti, özü, hakka ve hakikate giden bir inceliği gördüğünü anlatan Erdoğan, şunları kaydetti: "Sizlere bakınca 'Benim sadık yarım kara topraktır.' diyerek kültürümüzün varlıkla bağını sanata dönüştüren Aşık Veysel'deki idrak derinliğini görüyorum. Sizlere bakınca sadece doğal afetlerde hızır gibi yetişen gönül elçilerini değil, aynı zamanda kendini dünyanın geleceğinden mesul hissedene, dar da kalana yetismeyi hayat tarzı haline getiren yüksek sorumluluk bilinci görüyorum. Sizlere bakınca hiçbir inkırazın, yabancılışmanın, kültürel erozyonların milletimizin kalbinden ve gönlünden silemediği uyanış ve diriliş mayasını, bunu hayata geçirme iradesini görüyorum. Sizlere bakınca bizi millet yapan değerlerin tecellisini görüyorum. Her birinize coşkunuz, çevre hassasiyetiniz, afetler konusundaki farkındalığınız için teşekkür ediyorum."

Erdoğan, kendisini vatanı, ülkesi, milleti ve tüm insanlık için cemre olmaya adanmış katılımcıları ve Cemre Vakfını tebrik etti. Cumhurbaşkanı Erdoğan, "Bugün tüm dünya, çevre ve iklim meselesinde ciddi sinamaların eşiğinde bulunuyor. Sanayi atıkları, spreyleyler, dumanlar, petrol ve ilaç atıkları, plastik ürünler, suni gübreler, çöpler, kimyasal atıklar çevremizi çok hızlı biçimde kirliliyor." diye konuştu. Hava, su ve toprağın, artık iyice ürktüğü boyutlara ulaşan bu hızlı kirlenmeden payını aldığını belirten Erdoğan, şöyle konuştu: "40-50 yıl önce insanlığın hiçbir surette gündeminde olmayan yeni sorunlar ortaya çıkarken, örneğin mikroplastikler, deniz canlıları için en büyük tehditlerden biri haline geliyor. Sorumsuzca tabiata atılan bir plastik şişe, yaklaşık 4 asır boyunca çevreyi kirlilemeye devam ediyor. Çevre kirliliği, iklim krizi ve tabiatın bozulan dengesi sebebiyle yaşanan seller, fırtınalar, ani hava olayları insanların yanı sıra tüm canlıları olumsuz etkiliyor. Öyle bir noktadayız ki dünyanın neresinde olursak olalım iklim ve çevre krizini görmezden gelmek mümkün değil, açıkçası doğru da değil. Çevre konusunda çabalarımızı artırmamız, başta gençler olmak üzere daha fazla insanı harekete geçirmemiz gereken bir dönemdeyiz."

Hava yollarında dijital sistemle 30 bin 750 yolcu talebi alındı

ANKARA (AA)- Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Sivil Havacılık Genel Müdürlüğüne (SHGM) dijital ortamda uygulamaya alınan yolcu hakları başvuru sistemiyle, Mart 2025'ten bu yana 30 bin 750 başvuruyu ele aldıklarını bildirdi.

Uraloğlu, yazılı açıklamasında, dijitalleşme çalışmalarını kapsamında SHGM tarafından yolcu hakları başvuru sisteminin uygulamaya alındığını belirtti. Sistemle, Mart 2025'ten bu yana 30 bin 750 yolcu hakkı başvurusunu elektronik ortamda ele aldıklarını işaret eden Uraloğlu, "Sistemle 24 bin 150 başvuruyu dijital ortamda sonuçlandırdık." ifadesini kullandı.

Uraloğlu, sivil havacılık faaliyetlerinde yolcu haklarının korunması ve yolcuların etkin şekilde başvuru yapabilmesi amacıyla süreçleri dijital ortama taşıdıklarını anımsatarak, şu değerlendirmelerde bulundu: "Başvuru ve değerlendirme işlemleri artık tamamen elektronik ortamda yürütülüyor. Örneğin, olağanüstü olmayan durumlarda uçuş iptali, uçuşun planlanan saatinden sonra gerçekleşmesi, geçerli bilete sahip olunmasına rağmen fazla satış sebebiyle uçağa kabul edilmeyen yolcular ile hizmet sınıfının üst veya alt sınıfa değiştirilmesi gibi birçok durumda yolcularımızın ilgili mevzuat çerçevesinde hakları bulunuyor. Bu doğrultuda yolcularımız, uçuşlarına ilişkin tüm bilgi ve belgeleri Sivil Havacılık Bilgi Yönetim Sistemi KDM-ERP üzerinden (<https://kdmrp.shgm.gov.tr/>) yükleyerek başvurularını elektronik ortamda gerçekleştirebiliyor ve başvuru süreçlerini çevrim içi olarak takip edebiliyor."

"UYGULAMAYLA UYUŞMAZLIKLARIN KISA SÜREDE ÇÖZÜME KAVUŞMASINI AMAÇLIYORUZ"

Yolcu hakları başvuru sisteminin, elektronik ortamda doğrudan ilgili hava yolu işletmesine iletilmesine işaret eden Uraloğlu, işletmelere, başvurunun değerlendirilmesi ve cevaplandırılması için 30 günlük süre tanıdığını bildirdi.

FARKLI PENCERE



Ali TEPE

Hoş Geldin Ya Şehr-i Ramazan

Gönüllere huzur, sofralara bereket, ömürlere selamet getiren, “On Bir Ayın Sultan’ı” hoş geldin. Başı Rahmet, Ortası Mağfiret, Sonu cehennem azabından kurtuluş olan Ramazan Ayı’nın gölgesi üzerimize düştü. Tevbe ile anılmaya, Sabır ile direnmeye, Kur’an ile dirilmeye, Oruç ile korunmaya niyet ettik..

Üç aylar diye bildiğimiz “Recep, Şaban, Ramazan” ayları bitirdik ve 18 Şubat 2026 akşamı yatısı namazından sonra ‘Teravih Namazı’ni eda ederek oruç tutmak için gece ‘Sahura’ kalkarak mübarek Ramazan ayına başladık.

Yüce kitabımız “Kuran-ı Kerim”de mealen: **“ Ey iman edenler! Sizden öncekilerin üzerine yazıldığı gibi sakınamız diye sizin üzerinize de sayılı günlerde oruç yazıldı. İcinizden hasta veya yolcu olan, başka günlerden sayısınca tutar. Orucu tutmakta zorlananlar için bir yoksulun (günlük) yiyeceği kadar fidye yeterlidir. Bir iyiliği mecbur olmadan yapan için bir (yaptığı) isidin. Ama orucu tutmanız bilirsiniz- izdir için daha hayırlıdır.” (Bakara Suresi,183-184)** buyurularak Ramazan Ayı orucu Müslümanlara farz kılınmıştır.

Rahmet ve bereket ayı olan Ramazan Ayına girerken insanların gündelik hayatında hem manevi hem de maddi olarak hazırlıklar yapıldı ve yapılmaya devam ediyor.

Mukabele olarak bildiğimiz Yüce Kitabımız Kur’an-ı Kerim’in baştan sona cüzler halinde karşılıklı okunarak takip edilmesinin planlaması yapıldı duyuruları yapıldı mekanlar ayarlandı. Hatimle ‘Teravih Namazı’ kılınabilecek cami listeleri de yayınlandı.

İftar davetleri, yardım kampanyaları ve zekât verme gibi paylaşım kültürünün öne çıktığı etkinlikler de sosyal hayatımızda büyük bir heyecanla planlandı.

Bunlarla beraber kişisel hayatımızda da ‘işsel huzurumuz için daha fazla sabır, daha fazla hoşgörü için niyetler tazelandı.

Mutfaklarda ‘Sahur ve iftar için sağlıklı menüler düşünüldü, alışveriş listeleri hazırlandı.

İftar sofraları için hazırlıklar, mutfakta planlamalar... İş, okul ve günlük rutinler oruçla uyumlu hale getirildi.

Hadi hayırlısı olsun inşallah..! Rabbim Ramazan-ı Şerif’i bize; İlaç kıl, Şifa kıl, Rahmet kıl..! Allah oruç tutanlarımıza sabır, kolaylık versin ve tüm Müslümanları Ramazan Bayramı’na ulatırsın.



Uraloğlu, bu uygulamayla başvuruların öncelikle hizmeti sunan işletmeler tarafından değerlendirilmesini sağlayarak uyuşmazlıkların kısa sürede çözüme kavuşmasını amaçladıklarını ifade etti.

Dijital sistem sayesinde başvuruların kayıt altına alınarak şeffaf şekilde takip edildiğine dikkati çeken Uraloğlu, sistemin, başvuru türünün standart formatta alınmasını sağladığını, böylece değerlendirmeye süreçlerinde birlik ve tutarlılığın güçlendiğini aktardı.

"YOLCU HAKLARININ KORUNMASI AÇISINDAN ÖNEMLİ KATKI SAĞLIYOR"

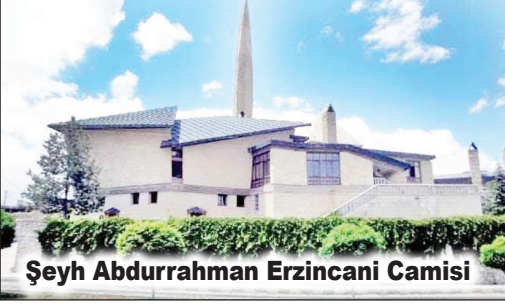
Bu sistemin işlem süreçlerini hızlandırdığına işaret eden Uraloğlu, şunları kaydetti: "Tüm süreçlerin merkezi olarak yönetilmesi, istatistiksel analiz ve politika geliştirme kapasitemizi güçlendirdi. Dijitalleşme sayesinde hem yolcu memnuniyetini hem de kurumsal etkinliği artırdık. Dijital yolcu hakları sistemi, mevzuata uygun şekilde işleyişini sürdürüyor. Sistem, yolcu haklarının korunması ve başvuruların etkin şekilde sonuçlandırılması açısından önemli katkı sağlıyor. Elektronik başvuru altyapısı, öntümüzdeki süreçte de yolcuların hak arama süreçlerini kolaylaştırma-ya devam edecek."

KONUK YAZAR



**Nermin
AKBALABAN**

Hoş Geldin Ya Şehr-i Ramazan



Ayların sultanı, incisi, en kıymetlisi; hoşgörü ve merhametin yeryüzüne indiği o mübarek ay... Karşılarken içimizi kaplayan o tarifsiz sevinçle, uğurlarken yerini bırakan “bir dahaki seneye kısmet olur mu?” hüznüyle yoğrulduğumuz Ramazan-ı Şerif. Ramazan, yalnızca takvim yapıklarında yerini alan bir ay değildir; o, insanın kalbine dokunan, ruhunu arındıran, hatırlamayı ve hatırlatmayı öğreten müstesna bir zamandır. Yıl boyunca dünya telaşına kapılan gönüller, bu ayda sanki derin bir nefes alır; sofralar sadeleşir, kalpler zenginleşir.

Son yıllarda dilimize pelesenk olan “On bir ay çalış, bir ay ye” sözünün asıl amacından sapıp sadece sofralara hapsedilmesi ne acı. Bir ay önceden lüks restoranlarda rezerve edilen, eskilerin tabiriyle “yılanın ödü, kuşun sütü” eksik olmayan o şatafatlı menülerle zenginlerin birbirini ağırladığı bir gösterişe şahit oluyoruz. Oysa bu mübarek ayın getirdiği bolluk, donduruculan hınca hınç doldurmak ya da mideyi doyurmak değildir. Asıl mesele, on bir ayın dünya telaşı ve galeisi içinde yorulan ruhumuzu dinlendirmektir. Oruç, sadece aç kalmaktan ibaret değildir; dilin kırıcı sözden, gözün haramdan, kalbin kötü düşünceden uzak durmasıdır. İnsan, sabrın ne demek olduğunu en iyi bu günlerde anlar. Gün boyu beklenen bir yudum suyun kıymeti, nimetlerin aslında ne büyük emanet olduğunu fısıldar bize.

Elbette bu kutlu aya hazırlanacağız, sevdiklerimizi iftar sofralarımızda ağırlayacağız. Özellikle büyük şehirlerin koşturmacasında birbirine hasret kalan akrabaların, eşin dostun aynı sofrada buluşması, aile bağlarındaki kopukluğu onarmak için büyük bir fırsattır. Gençlerimizi oruca özendirmek, yavrularımızı bu iklimle alıştırmak için sofralarımızı israfa kaçmadan özenle hazırlamalıyız.

Ramazan akşamlarının ayrı bir huzuru vardır. İftar saatine yakın mutfaklardan yükselen kokular, çocukların heyecanı, sofraya konan her lokmada şükür... Hele ilk hurma ağza alındığında edilen o sessiz dua; belki de günün en içten cümlesidir. Çünkü o an, sadece beden değil, ruh da doyurulur.

“Komşuyu açken tok yatan bizden değildir” diyen bir Peygamberin ümmeti olarak; çevremizdeki darda, zorda, hasta ya da yaşlı olanların gözetmek boynumuzun borcudur. Maddi ve manevi gücümüz yettiğince ellerinden tutmalı, “Hayırdı yarşınız” Hadis-i Şerif’ine nail olmayaya çalışmalıyız. Zekâtın ve fitrenin gölgesinde arınırkən, asıl hüner “gizli fakirleri” bulup onlara dokunabilmektir. Veren el ile alan el arasında görünmeyen bir gönül köprüsü kurulur. İnsan anlar ki, çoğalmanın yolu biriktirmekten değil, bölüşmekten geçer.

Bugün o eski Ramazanların feyzini ararken, çocukluğuma, Balaban’ın o samimi sokaklarına gidiyorum. Annem, iftara yakın vakitlerde bakır kapaklı çirtilikli sahanlarda, “Ölmüşlerimizin canı için” diyerek onların sevdiği yemekleri pişirir, komşulara pay ederdi. Her gün aynı heyecanla sorardım: “Anne, bugün de götüreceksin mi?”

Yine öyle bir Ramazan günüydü... Babam, anneme bir tanışığımızın çok darda olduğunu, evlerinde lambaya koyacak gazlarının bile kalmadığını söyledi. Annem hemen bir şişeye gaz doldurdu, babam da bir miktar para verdi; benimle gönderdiler. O gün, yokluk içinde paylaşmanın ne demek olduğunu yaşayarak öğrendim. Hani derler ya; “Az veren candan, çok veren maldan” diye... Bizimkisi tam manasıyla candan bir yardımdı; çünkü o gönderdiğimiz, tenekenin dibindeki son gazdı.

Memleketimizin o güzelim gelenekleri, sadece Ramazan’da değil, her vakit yardımlaşma üzerine kuruluydu. Marketlerin olmadığı o yıllarda; bulguru, unu, yarması biten komşu birbirinden “öndüç” alırdı. Urupla, timinna, çanak ya da mucurla... Eskiler Ramazan gelince kırgınlıkları rafa kaldırır, “Bu ayda kalp kırılmaz” derlerdi. Belki de en çok buna ihtiyacımız var bugün: Af-fetmeye, hal hatır sormaya, uzun zamandır çalınmayan kapıları yeniden çalmaya... Çünkü bazı mesafeler adımlarla değil, hatırlamakla kapanır.

Ramazan bize yavaşlamayı öğretir. Koşarken fark etmediklerimizi görmemizi sağlar: Gökyüzünün rengini, ezanın huzurunu, bir bardak suyun bereketini... Ve en önemlisi, kalbimizin sesini. İçinde bin aydan hayırlı Kadir Gecesi’ni barındıran bu aziz günler, tüm İslam alemine barış, huzur ve bereket getirsin. Dilerim ki bu mübarek ay bittiğinde geriye sadece açlığın hatırası değil; daha iyi bir insan olmanın izleri kalsın. İbadetlerimiz makbul olsun, Dualarımız kabul olsun.

Dijital başvuru ile 30 bin 750 yolcu hakkı başvurusunu ele aldık

ANKARA (DHA)- Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, "Mart 2025'ten bu yana dijital başvuru sistemi ile 30 bin 750 yolcu hakkı başvurusunu elektronik ortamda ele aldık. 24 bin 150 başvuruyu dijital ortamda sonuçlandırdık" dedi.

Uraloğlu, dijitalleşme çalışmaları kapsamında, Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü tarafından uygulamaya alınan Yolcu Hakları Başvuru Sistemi'ne ilişkin yazılı açıklama yaptı. Bakan Uraloğlu, "Mart 2025'ten bu yana dijital başvuru sistemi ile 30 bin 750 yolcu hakkı başvurusunu, elektronik ortamda ele aldık. 24 bin 150

başvuruyu dijital ortamda sonuçlandırdık" dedi. Uraloğlu, sivil havacılık faaliyetlerinde yolcuların haklarının korunması ve etkin şekilde başvuru yapabilmelerinin sağlanması amacıyla, yolcu haklarına ilişkin süreçleri dijital ortama taşıdıklarını vurgulayarak, "Başvuru ve değerlendirme işlemleri artık tamamen elektronik ortamda yürütülüyor. Örneğin, olağanüstü olmayan durumlarda uçuş iptali, uçuşun planlanan saatinden sonra gerçekleşmesi, geçerli bilete sahip olunmasına rağmen fazla satış sebebiyle uçağa kabul edilmeyen yolcular ile hizmet sınıfının üst veya alt sınıfa değiştirilmesi gibi birçok durum-

da yolcularımızın ilgili mevzuat çerçevesinde hakları bulunuyor. Bu doğrultuda yolcularımız, uçuşlarına ilişkin tüm bilgi ve belgeleri 'https://kdmerp.shgm.gov.tr' üzerinden sisteme yükleyerek başvurularını elektronik ortamda gerçekleştirebiliyor ve başvuru süreçlerini çevrim içi olarak takip edebiliyor" ifadelerini kullandı.

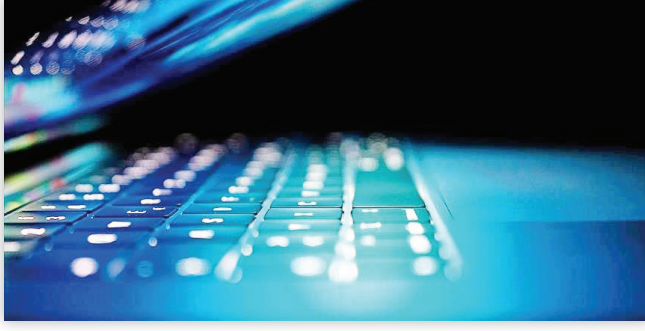
'UYUŞMAZLIKLARIN KISA SÜREDE ÇÖZÜME KAVUŞMASINI AMAÇLIYORUZ'

Bakan Uraloğlu, yolcu hakları başvurularının elektronik ortam üzerinden doğrudan ilgili hava yolu işletmesine iletilmesini belirterek, işletmelere başvurunun

değerlendirilmesi ve cevaplandırılması için 30 günlük süre tanıdığını ifade etti. Uraloğlu, "Bu uygulama ile başvuruların öncelikle hizmeti sunan işletmeler tarafından değerlendirilmesini sağlayarak uyuşmazlıkların kısa sürede çözüme kavuşmasını amaçlıyoruz" dedi.

Dijital sistemle, başvuruların kayıt altına alınıp şeffaf olarak takip edildiğini ve yolcuların başvuru süreçlerini çevrim içi izleyebildiğini belirten Uraloğlu, sistemin başvuruların standart formatta alınmasını sağladığını, böylece değerlendirme süreçlerinde birlik ve tutarlılığın güçlendiğini kaydetti.

Türkiye siber güvenlik kalkanını yeni tatbikatlarla güçlendirecek



ANKARA (AA)- Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı tarafından, Türkiye'nin siber güvenlik kalkanının güçlendirilmesi ve bu alanda farkındalığın artırılması amacıyla bu yıl 11 ulusal ve uluslararası siber güvenlik tatbikatı gerçekleştirilecek. AA muhabirinin, Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı 2025 Yılı Performans Programı'ndan derlediği bilgiye göre, siber güvenlik alanında yapılacak faaliyetlerin ana hatları belirlendi.

2024-2028 Stratejik Plan'ındaki hedefler ışığında şekillenen gelecek yıla ilişkin stratejik çalışmalarla, elektronik haberleşme ve bilgi teknolojileri alanlarındaki her türlü hizmet, işlem ve veri ile bunların sunumunda yer alan sis-

temlerin güvenliğinin sağlanması öngörüldü.

Bu çerçevede, kamu kurum ve kuruluşları, belediyeler, il özel idareleri, gerçek ve tüzel kişilerce akıllı ulaşım sistemleri kapsamında üretilen verilerin kullanılmasını ve değerlendirilmesini sağlamak hedefiyle veri yönetim merkezi kurmak, kurdukmak, işletmek, işlettimmek, bu görevlerle ilgili uygulama usul ve esaslarını belirlemek amacıyla akıllı ulaşım sistemlerine yönelik faaliyetler kesintisiz devam ediyor.

Ulusal akıllı ulaşım sistemleri mimarisi çerçevesinde, eklenen veya güncellenen hizmet paketi sayısının, yıl sonuna kadar 20'ye ulaşması bekleniyor.

Kadınlarda işsizlik oranı, 13 yılın en düşük seviyesinde

ELAZIĞ (AA)- çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı Vedat Işıkhân, “Özellikle ekonomi hayatına katmak için özel bir gayret gösterdiğimiz genç ve kadın istihdamında çok önemli gelişmeler elde ediyoruz. Gençlerde işsizlik oranı 2005 yılından itibaren en düşük seviyeye gerileyerek yüzde 14,9 olarak gerçekleşti. Kadınlarda ise uyguladığımız 'iş pozitif' gibi programların sayesinde yüzde 11,1 olarak gerçekleşen işsizlik oranı, 13 yılın en düşük seviyesine gerilemiş durumda” dedi. Işıkhân, bir dizi incelemede bulunmak üzere Elazığ'a geldi. Elazığ Valiliği'ni ziyaret eden Bakan Işıkhân, il protokolü tarafından karşılandı. Şeref defterini imzalayıp Vali Numan Hatipoğlu'ndan bilgi alan Bakan Işıkhân, daha sonra Elazığ Belediyesi'ni ziyaret ederek Belediye Başkanı Şahin Şerifoğulları'yla görüştü. Bakan Işıkhân, daha sonra AK Parti İl Başkanlığı'na geçti.

Partisinin il başkanlığında konuşan Bakan Işıkhân, Elazığ'da 15 bin işyeri, köy evi ve konutun teslim edildiğini belirterek, “İlk Ramazanlarında 'Yeni evim, ilk iftarım' diyen depremzede kardeşlerimizi yeni yuvalarında yalnız bırakmıyor, onlarla aynı sofralarda ekmeğimizi paylaşıyoruz. Dostluk ve kardeşlik, acıyı, mutluluğu, huzuru paylaşmaktır. 6 Şubat depremlerinde yaşadığımız yıkımda nasıl birbirimize kenetlenip tek yürek olduysak, 3 yıl gibi kısa bir sürede şehirlerimizi ayağa kaldırmayı başardığımız 11 ilimizde pırıl pırıl evlerine kavuşan kardeşlerimizin sevinçinde de birlikteyiz. Onlarla beraberiz. Hamdolsun biz 86 milyon Türkiye olarak acılarımızı da sevinçlerimizi de hep birlikte yaşayan bir milletiz.” dedi.

BULMACININ ÇÖZÜMÜ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	A	D	İ		H	A	L	K	A		E	Z	A	N	İ
2	L		R	I	S	K		İ	Z	A	F	İ		E	M
3	T	O	S	T		S	A	Ğ		P	E	R	H	İ	Z
4	O	K		İ	M	A	N	I	Y	O	K		A	Y	A
5		U	F	L	A	M	A		A	R	T	E	R	İ	T
6	Ü	M	R	A	N		K	U	N	T		N	A		Ö
7	M	A	İ		T	A	R	T	İ		F	İ	R	A	R
8	İ		K	R	İ	K	O		T	R	A	K	E		E
9	T	E	S	İ	S		N	İ	H	A	İ		T	A	N
10	L		İ	Z		S	İ	M	A	Z	İ	L	L	İ	
11	E	T	Y	E	M	E	Z		K	A	L	B	E	N	
12	N	E	O		E	K	M	E	K	S	İ	Z		A	G
13	M	O	N	I	Z	M		S	I	K		A	Ş	Ç	İ
14	E	R		R	Ü	E	S	A		E	L	İ			R
15	K	İ	Z	İ	R		U	S	A	R	E		A	S	T

BİNA İŞLERİ YAPTIRILACAKTIR

ANKARA LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ YERLEŞKESİNE GENÇ OFİS YAPILMASI İŞİ 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)	: 2026/311231
1- İdarenin	
1.1. Adı	: ANKARA GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ
1.2. Adresi	: ÖN CEBECİ MAH. KIBRIS CAD. NO: ÇANKAYA/ANKARA
1.3. Telefon numarası	: 03125517000
1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası	: https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
2- İhalenin	
2.1. Tarih ve Saati	: 05.03.2026 - 10:30
2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres: Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Toplantı Salonu/Ön Cebeci Mah. Kıbrıs Cad. No:4 Kurtuluş-Çankaya/ANKARA	
3- İhale konusu yapım işinin	
3.1. Adı	: ANKARA LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ YERLEŞKESİNE GENÇ OFİS YAPILMASI İŞİ
3.2. Niteliği, türü ve miktarı	: 1 ADET YAPIM İŞİ (İNŞAAT İMALATLARI, MEKANİK TESİSAT, ELEKTRİK TESİSATI)
Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabılır.	
3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer	: ANKARA LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ
3.4. Süresi/teslim tarihi	: Yer tesliminden itibaren 90 (Doksan) takvim günüdür.
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 kişiliğin 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 dışından gerçekleştirilen işlerden elde edilen iş deneyiminin 13/1/2011 tarihli ve 6102 sayılı Türk Ticaret Kanununun 195 inci maddesinin ikinci fıkrası gereğince pay çoğunluğuna dayanarak kurulan şirketler topluluğu ilişkisi içinde kullanılması halinde bu hukuki ilişkiyi ve bu ilişkinin süresini tevsik eden belgelerin sunulması zorunludur.

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

4.4.1. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler: BIII GRUP İŞLER BENZER İŞ OLARAK KABUL EDİLECEKTİR.

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

İnşaat Mühendisliği
Makine Mühendisliği

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

6- İhaleye sadece yerli istekliler katılacaktır.

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, anahtar teslimi götürü bedel üzerinden vereceklerdir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekliyle anahtar teslimi 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 90 (Doksan) takvim günüdür.

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:
İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (N): 1
Sınır değerinin altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

Basın-ILN02406984



HAYDARPAŞA GARI'NDA DÖNÜŞÜM TARTIŞMASI: “Gar kimliği unutturulmak isteniyor”

İSTANBUL'UN simge yapılarından Haydarpaşa Garı'nın geleceği yeniden gündemde. Yaklaşık 35 yıldır Haydarpaşa'da görev yapan Birleşik Taşımacılık Çalışanları Sendikası Merkez Yönetim Kurulu Üyesi Hasan Bektaş, garın 2013'te trenlere kapatılmasının ardından işlevinden uzaklaştırıldığını ve kültürel kimliğinden koparılacak farklı projelere açılmak istendiğini söyledi. Bektaş, Haydarpaşa'nın yalnızca bir ulaşım noktası değil, Türkiye'nin ortak hafızasında yer eden tarihsel bir değer olduğunu vurguladı.



GONCAĞÜL KONAŞ

“HAYDARPAŞA TÜRKİYE'YE MAL OLMUŞ BİR GAR”

Haydarpaşa'nın yalnızca bir ulaşım noktası olmadığını vurgulayan Bektaş, şunları söyledi: “Haydarpaşa Türkiye'ye mal olmuş bir gar. Filmlere konu olmuş bir gar. İstanbul'a ilk geldiğinizde adım atılan, ilk ayak basılan yerlerden bir tanesi. Bu anlamda Haydarpaşa İstanbul'un da bir simgesi.”

1908 yılında hizmete açılan garın yaklaşık 10 yıl öncesine kadar aktif olarak hizmet verdiğini hatırlatan Bektaş, “İstanbul 16 milyonluk bir şehir. Bir Haydarpaşa'da, bir de Sirkeci'de olmak üzere iki ana gar vardı.” ifadelerini kullandı.

“SERMAYENİN İŞTAHINI KABARTAN BİR YER”

Garın konumuna dikkat çeken Bektaş, “Haydarpaşa şehrin en güzel yerlerinden bir tanesinden, Kadıköy'de ve geniş bir alana yayılmış. Sadece gar değil; demiryolu ile ilgili iş yerlerinin, komplekslerin olduğu bir yer. Bu anlamda sermayenin iştahını kabartan bir yer.” dedi.

2000'li yılların başında Marmaray Projesi gerekçeyle Haydarpaşa'nın işlevsiz bırakılmaya çalışıldığını öne süren Bektaş, o dönemde ortaya atılan projeleri şöyle anlattı: “Burayı önce ‘Manhattan’a çevireceğiz’, sonra ‘Venedik’e çevireceğiz’ dediler. 7 tane 50 katlı iş merkezi yapacağız” diye piyasaya çıktılar. Haydarpaşa Gar binası otel olarak lanse edildi.”

84 STK İLE “HAYDARPAŞA DAYANIŞMASI”

Bu girişimlere karşı sivil toplum örgütleriyle birlikte

Haydarpaşa Garı'nın ulaşımına kapatılması ve sonrasında yaşanan dönüşüm tartışmaları sürüyor. Birleşik Taşımacılık Çalışanları Sendikası yöneticisi Hasan Bektaş, tarihi garın ticari projelerle işlevsizleştirilmek istendiğini savunarak “Haydarpaşa Haydarpaşa'dır, Venedik'e çevrilmesine gerek yok” dedi.



Hasan BEKTAŞ

mücadele başlattıklarını belirten Bektaş, “2000’li yılların başında İstanbul Mimarlar Odası’yla birlikte Haydarpaşa Dayanışması adı altında 84 sivil toplum kuruluşunun bulunduğu bir yapı kurduk. Mücadelemiz 2005 yılında başladı ve bugünlere kadar devam etti.” dedi.

Haydarpaşa'nın 2013 yılında trenlere kapatıldığını hatırlatan Bektaş, o tarihten bu yana her hafta düzenli eylem yaptıklarını söyleyerek, sürdürüyoruz. Bu hafta 741. haftaya geldik. Zincir hiç kopmadı.” şeklinde konuştu.

“MARMARAY’LA İŞLEVİ BİTECEK YALANINA KARŞI TEZ GELİŞTİRDİK”

Bektaş, “Marmaray’la birlikte Haydarpaşa’nın işlevi ortadan kalkacak” iddiasına karşı çıktıklarını belirterek, “Bu büyük yalana karşı kendi tezimizi geliştirdik. Haydarpaşa kendi başına bir kültür, bir miras. Gelecek kuşaklara iletmemiz gereken bir değer. Haydarpaşa Haydarpaşa’dır. Venedik’e ya da Manhattan’a çevrilmesine gerek yok.” dedi.



“9 YOL VARDI, 2'YE DÜŞÜRDÜLER”

Garın kapatılmadan önceki kapasitesini hatırlatan Bektaş, şu bilgileri paylaştı: “Bundan 20 yıl önce 9 tane yol vardı. Türkiye'nin her tarafından ana hat trenleri geliyordu. Bölgesel trenler, banliyö trenleri vardı. Ortalama 300'ün üzerinde günlük giriş-çıkış oluyordu.”

İstanbul'un nüfusunun arttığını ve ulaşım sorununun büyüdüğünü ifade eden Bektaş, mevcut planlamayı eleştirdi: “9 değil 19 yol olması lazımkken, 9 yolu 2'ye düşürdüler. ‘Haydarpaşa’yı trenlere kapatmadık’ demek için iki hat bırakıyorlar. Ama iki yol Haydarpaşa’ya asla yetmez. Sadece hızlı tren çalıştıracaklar. Anadolu’yla olan tren bağlantısı yine devam etmeyecek.”

“KÜLTÜR BAKANLIĞI TAŞERON GİBİ KULLANILIYOR”

Son iki yılda Haydarpaşa alanının ve binalarının T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı'na devredildiğini belirten Bektaş, bu süreci de eleştirdi: “Bu devir, kamuoyunda sempatik gözükmesi için yapıldı. Sanki kültüre çok önem veriliyormuş gibi. Oysa Kültür Bakanlığı bu-

rada taşeron gibi çalışıyor. Önceden yapmak istedikleri projeleri şimdi bakanlık eliyle yapıyorlar.”

Gar binasında demiryoluna ilişkin tüm birimlerin kaldırıldığını söyleyen Bektaş, “Geçen sene Haydarpaşa’daki bütün demiryolu birimleri kaldırıldı. Bina tamamen boşaltıldı. Çalışan arkadaşlarımız TCDD Taşımacılık ve Bölge Müdürlüğü’ne taşındı. Lojmanlar boşaltıldı.” dedi.

“KÜTÜPHANE PROJESİ TEKNİK OLARAK UYGUN DEĞİL”

Gar binasının kütüphaneye dönüştürülmesi planına da karşı çıkan Bektaş, mimarların teknik uyarılarına dikkat çekerek, “Orayı kütüphane yapacağız diyorlar ama mimar arkadaşlarımız Haydarpaşa binasının kütüphane yükünü taşımayacağını söylüyor. Bina itibarıyla buna uygun değil.” şeklinde konuştu.

“AMAÇ GAR İŞLEVİNİ UNUTTURMAK”

Haydarpaşa'nın yaklaşık 1 milyon metrekaarelik alanında farklı projeler planlandığını belirten Bektaş, “Yeşil alan, kütüphane gibi orayla ilgili olmayan şeyler yaparak Haydarpaşa’yı gar işlevinden tamamen koparmak istiyorlar. 5-10 yıl sonra da 20 yıl önce kafalarındaki projeleri hayata geçirmek istiyorlar.” dedi.

Bektaş sözlerini şöyle tamamladı: “Haydarpaşa bu hükümet eliyle gar işletme ve ulaşım işlevinden koparılıp ticarete, rantı açılmış bir yapı haline getiriliyor. Bizim mücadelemiz devam ediyor. Korkmadık, mücadelemiz sürecek.”

13 yaşından bu yana güzellik sektörünün içinde olan Pandora Güzellik Merkezi'nin kurucusu Hülya Demet, hijyenin ve kişisel bakımın artık yalnızca estetik değil, sosyal ve psikolojik bir gereklilik olduğunu söylüyor. “Bakım sadece kadınlara ait bir kavram değil. Erkekler de en az kadınlar kadar kendine özen göstermeli” diyen Demet, hem sektördeki yolculuğunu hem de Ankara’da yükselen bakım trendini Sonsöz’e anlattı.



SÜMER TAŞKIRAN

SON dönemde mahkeme kararlarına da yansıyan “kişisel hijyen” tartışmaları, bakımın yalnızca estetik değil aynı zamanda sosyal bir sorumluluk olduğunu da ortaya koydu. Duş almamanın boşanma gerekçesi sayıldığı örnekler, bireysel temizliğin aile yaşamı üzerindeki etkisini gündeme taşıdı.

İşte tam da bu noktada, Ankara’da hizmet veren Pandora Güzellik Merkezi’nin kurucusu Hülya Demet önemli bir vurgu yapıyor: “Hijyen bir tercih değil, gerekliliktir. Bakım ise sadece güzel görünmek değil; özsaygı, özgüven ve karşı tarafa duyulan saygıdır.”

“13 YAŞINDAN BERİ BU SEKTÖRÜN İÇİNDEYİM”

Henüz 13 yaşındayken güzellik sektörüne adım atan Hülya Demet, yıllar içinde edindiği tecrübeyi kendi markasına dönüştürdü. Kız kardeşi Naime Demet ile birlikte çekirdikleri merkezde temel amaçlarının; hijyen, güler yüz ve profesyonelliği bir araya getirmek olduğunu söylüyor. “Pandora kelime anlamı olarak kapalı kutu demektir. Mitolojide ise ilk kadın anlamına gelir. Biz de her danışımızın içindeki o özel ‘kutuyu’ ortaya çıkarmayı hedefliyoruz.” Demet’e göre güzellik; kalıp uygulamalarla değil, kişiye özel planlamayla mümkün.

KADINLAR KADAR ERKEKLER DE BAKIMLI OLMALI

Pandora Güzellik Merkezi’nin en dikkat çeken yönlerinden biri, erkek danışan yoğunluğu. Toplumda uzun yıllar bakımın kadınlara özgü bir alan olarak görüldüğünü belirten Demet, bu algının değiştiğini vurguluyor: “Bakımın cinsiyeti yoktur. Erkekler de en az kadınlar kadar cilt bakımı yaptırılmalı, lazer epilasyon



yon hizmeti almalı, kişisel hijyenine özen göstermeli. Bu hem sosyal hem psikolojik olarak kişiyi güçlendirir.” Merkezde erkeklerle yönelik tepeden tırnağa lazer epilasyon ve bakım hizmetleri sunuluyor. Demet, bazı erkek danışanların hâlâ çekingen davranışlarını ancak memnuniyet oranının oldukça yüksek olduğunu söylüyor.

SUNULAN HİZMETLER: GENİŞ VE KİŞİYE ÖZEL

Pandora Güzellik Merkezi; kadın ve erkek her yaş grubuna hitap eden geniş bir hizmet yelpazesine sahip. Verilen hizmetlerin başında; lazer epilasyon, medikal cilt bakımı, ben alma işlemi, kırışıklık tedavisi, bölgesel inceleme, protez tırmak, manikür-pedikür, kalıcı oje, kalıcı makyaj yer alıyor.

Demet, uygulamalarda “sonuç odaklı ve sınırsız seans” anlayışı benimzediklerini belirtiyor ve sözlerini şöyle sürdürüyor: “Biz trendin peşinden koşmuyoruz. Danışımızın ne istiyorsa, onun ihtiyacına göre planlama yapıyoruz. Her cilt farklıdır, her beden farklıdır.”

EKONOMİK KOŞULLARA DUYARLI FİYAT POLİTİKASI

Türkiye’nin ekonomik olarak zor bir süreçten geçtiğini hatırlatan Hülya Demet, fiyatlandırma politikasında da hassas davranışlarını ifade ediyor. “Bakım artık lüks değil. İnsanların bütçesini zorlamadan, ulaşılabilir fiyatlarla kaliteli hizmet sunmak istiyoruz.” Kadın ve erkek fiyat aralıklarının uygulama bazlı değiştiğini ancak bütçe dostu paketler oluşturduklarını da ekliyor.

SOSYAL MEDYADA ŞEFFAFLIK

Pandora Güzellik Merkezi’nin dikkat çeken bir diğer özelliği ise sosyal medyayı aktif kullanması. Demet, uygulamaları şeffaf biçimde paylaşarak güven inşa etmeye çalıştıklarını belirtiyor: “Güzellik sektörü güven üzerine kuruludur. Biz yaptığımız her işlemi açık şekilde paylaşıyoruz. İnsanlar ne yaptığımızı görsün, bilsin istiyoruz.”

HEDEF: ŞUBELEŞME VE KENDİ MARKASINI ÇIKARMAK

Gelecek hedeflerinden de söz eden Hülya Demet, şubeleşme planlarının olduğunu ve kendi kozmetik markalarını oluşturmak istediklerini dile getiriyor. “Önceliğimiz müşteri memnuniyeti. Ama uzun vadede Pandora’yı bir marka haline getirmek istiyoruz.”

GÜZELLİK BİR LÜKS DEĞİL, YAŞAM DİSİPLİNİ

Röportajın sonunda Demet, güzellğin yalnızca dış görünüşle ilgili olmadığını özellikle vurguluyor: “Bakımlı olmak; temiz olmak, düzenli olmak, kendine değer vermektir. Kadın ya da erkek fark etmez. İnsan kendine ne kadar özen gösterirse, hayata da o kadar güçlü bakar. Bugün gelen noktada kişisel bakım; sosyal ilişkilerden iş hayatına, psikolojik iyi oluştan aile yaşamına kadar birçok alanda belirleyici rol oynuyor.

Ve belki de en net mesaj şu: Bakım bir ayrıcalık değil, gerekliliktir ve gerçekten, bakımın cinsiyeti yoktur.”