

23 yıl sonra 21 ilde “Çoban Ateşleri” yandı



EPİLEPSİ ve Yaşam Derneği, 23 yıllık mücadelenin ardından Dünya Epilepsi Günü kapsamında 21 ilde eş zamanlı farkındalık etkinlikleri düzenledi. Dernek Başkanı Ebru Öztürk, yıllar süren çabaların ardından “çoban ateşleri” olarak tanımladıkları ulusal farkındalık hareketinin hayata geçirildiğini belirtti. >> HABERİ 8’de

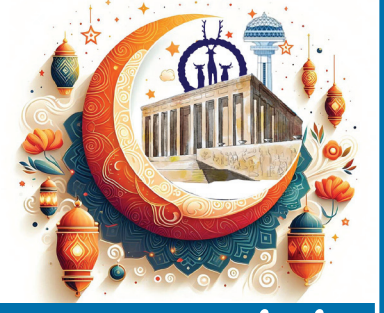


SÜMER TAŞKIRAN

ASO Başkanı Ardıç’tan sanayide yeşil dönüşüm vurgusu



ANKARA (AA)- Ankara Sanayi Odası (ASO) Başkanı Seyit Ardic, sanayiye yeşil dönüşüme uyumlu hale getirerek ihracatın güvence altına alınması gerektiğini belirterek, “Rekabetçiliğimizi güçlendirmeli ve ülkemizi bu yeni dönemde ‘oyun kuran’ ülkeler arasına taşımamız” dedi. ASO’nun şubat ayı meclis toplantısı, Oda binasında gerçekleştirildi. Ardic, Yeşil Mutabakat ve Sınırda Karbon Düzenlemesi gibi yeni nesil ticaret kurallarının artık bir tercih değil, zorunluluk olduğunu söyledi. >> 4



ANKARA İÇİN İFTAR VAKTİ
SAAT: 18:43

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.

26 ŞUBAT 2026 PERŞEMBE
Yıl: 51 - Sayı: 17584 • Fiyatı: 7 TL
www.sonsöz.com.tr



“MEB’in ramazan genelgesi doğrudur, yerindedir, hukukidir”

ANKARA (AA)- Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, AK Parti TBMM Grup Toplantısı’nda konuştu. Erdoğan, “(MEB’in ramazan genelgesi) Doğrudur, yerindedir, hukukidir. Ramazanın manevi iklimine uygun olmasının yanı sıra milletimizin hissiyatına tercüman olan hizmettir.” şeklinde konuştu. >> HABERİ 5. SAYFADA



Türkiye’nin en büyük 10 bankası geçen yıl 674,8 milyar lira kar elde etti

İSTANBUL (AA)- Türkiye’de bankacılık sektöründeki en yüksek aktif büyüklüğe sahip 10 banka geçen yıl 674,8 milyar lira kar elde etti. >> HABERİ 5. SAYFADA

Ramazanda çevrim içi siparişler iftar öncesi saatlerde yoğunlaştı



ANKARA (AA)- Ramazan döneminde, çevrim içi siparişlerde, özellikle iftar öncesi saatlerde yoğunluk yaşanırken, tüketiciler sepete temel gıda, içecekler, atıştırmalıklar, hurma, tatlı malzemeleri, fırın ürünlerini ekliyor ve kampanyalı ürünleri tercih ediyor. >> SAYFA 6

Başkentli üreticiye 1.5 milyon 500 kg nohut desteği

Ankara Büyükşehir Belediyesi, yüzde 50 hibe ile nohut tohumu desteğini tamamladı. Balâ’dan Çubuk’a, Polatlı’dan Nallıhan’a kadar 25 ilçede 1 milyon 500 bin kilogram sertifikalı tohum üreticiyle buluştu

YAKLAŞIK 100 BİN DEKAR ALAN EKİLECEK

ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB), kırsal kalkınmayı desteklemek ve artan tarımsal girdi maliyetlerine karşı üreticiyi güçlendirmek amacıyla yürüttüğü nohut tohumu desteğini tamamladı. Balâ’dan Çubuk’a, Polatlı’dan Nallıhan’a, Ayaş’tan Kalecik’e kadar 25 ilçenin tamamında gerçekleştiren dağıtımla çiftçiler ekim sezonuna destekle başladı.

TARIMDA sürdürülebilirliği artırmak ve boş arazileri yeniden üretime kazandırmak için hayata geçirilen proje kapsamında, 1 milyon 500 bin kilogram sertifikalı nohut tohumu, 4 bin 780 üreticiye teslim edildi. >> HABERİ 3. SAYFADA



Kastamonulular Yenimahalle’de iftarda buluştu



HABER MERKEZİ
YENİMAHALLE Belediye Başkanı Fethi Yaşar, Kastamonu Araçları ve Taşköprülüler Derneği’nin iftar programına katıldı. İftar yemeği, Yenimahalle Belediyesi ev sahipliğinde düzenlendi. >> HABERİ 3. SAYFADA



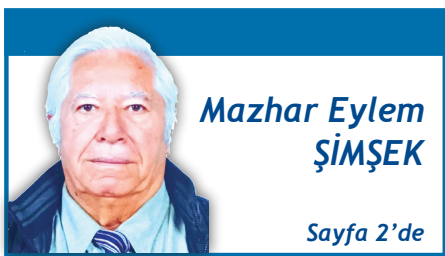
Şehit yakınları ve gaziler Gölbaşı’nda iftar sofrasında buluştu

HABER MERKEZİ
GÖLBAŞI Belediyesi tarafından Ramazan ayı kapsamında Gölbaşı Vilayetler Evi’nde düzenlenen iftar programında, şehit yakınları ve gaziler aynı sofrada bir araya geldi. Ramazan ayının manevi iklimi, Gölbaşı Belediye Başkanı Yakup Odaş’ın ev sahipliğinde düzenlenen anlamlı bir programla Gölbaşı’nda hissedildi. >> S. 4’te

Çankaya’da Ramazan denetimi



HABER MERKEZİ
ÇANKAYA Belediyesi Zabıta Müdürlüğü ekipleri, rutin olarak sürdürülen denetimlerini Ramazan dolayısıyla yoğunlaştırdı. Zabıta ekipleri, işletmelerin; yönetmeliğe uygunluğu, vergi levhası, ruhsat, fiyat etiketleri ile son kullanma tarihi kontrolünün yanı sıra hijyen kurallarına uyup uymadığını da denetliyor. >> 3



Mazhar Eylem ŞİMŞEK

Sayfa 2’de



Zafer ÖZCİVAN

Sayfa 5’te

Oruç tutmak isteyen kalp hastalarına uyarılar

İSTANBUL (AA)- Uzmanlar, ramazan ayında oruç tutmak isteyen kalp hastalarına uyarı ve önerilerde bulundu. >> SAYFA 2



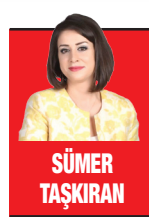
Hakan Akçam’dan “Yetki Belgesinde Harç Düzenlemesi” çağrısı

HABER MERKEZİ
TÜM Emlak Danışmanları Birliği Genel Başkanı Hakan Akçam, Taşınmaz Ticareti Yetki Belgesi sürecinde uygulanan harçlara ilişkin düzenleme yapılması ve sistemin kolaylaştırılması çağrısında bulundu. >> HABERİ 5. SAYFADA



‘Vefanın Sesi’ Muzaffer Arkan Çoksesli Korosu’ndan yükseldi

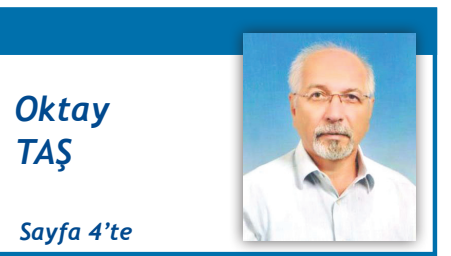
ANKARA Çoksesli Korosu, değerli koristlerinden Özgün Işık için anlamlı bir vefa konseri düzenledi. Ankara Çoksesli Müzik Derneği bünyesinde faaliyet gösteren ve kamuoyunda Muzaffer Arkan Çoksesli Korosu olarak bilinen Ankara



SÜMER TAŞKIRAN

cüyle yad edildi. >> HABERİ 4’te

Çoksesli Korosu, değerli koristlerinden Özgün Işık için anlamlı bir vefa konserine imza attı. Musiki Muallim Mektebi Muhsin Ertuğrul Salonu’nda düzenlenen anma gecesinde, hayata erken veda eden genç korist, müziğin birleştirici gücüyle yad edildi. >> HABERİ 4’te



Oktay TAŞ

Sayfa 4’te



Melek TÜNEY

Sayfa 6’da



Avrupa’nın en fazla hava seyrüsefer hizmeti üreten ülkesi oldu

S. 5’te

EMEKCİ
GÖZÜYLE**Mazhar
Eylem ŞİMŞEK****Kuyruk**

Siyaset yapanların ve ülkeyi yönetenlerin dersler çıkarması için geriye dönük yazılar yazmaya karar verdim.

O tarihlerde Halkların Demokratik Partisi (HDP) Eş Başkanı Selahattin Demirtaş 3 Ocak 2015 tarihinde İstanbul'da gerçekleştirilen İl Kongresi'nin yapıldığı Sinan Erdem Spor Salonu'ndan altı çizilmesi gereken şu cümleyi söyledi: "Geldiğimiz noktada, o nokta artık bu mücadelede dananın kuyruğunun kopacağı noktadır. Dananın kuyruğu kopacaksa bugün, 100 yıl önceki gibi, kuyruk değil dana bizde kalacak"

Bu kongreye HDP Eş başkanlarından Figen Yüksekdağ'ın yanı sıra Diyarbakır Büyükşehir Belediye Başkanı Gültan Kışanak'da katılmıştı.

Yüksekdağ'ın "Altında kalalım diye baraj yaptılar. Ancak bilmiyorlar ki, barajın altında onlar kalacak.

Biz o barajı yıkacağız ve yıkıntıların altında siz kalacaksınız. O darbe artığı barajı da aşmasını bileceğiz.

Onların fitratında demokratikleşme ve insani bir anlayışı geliştirmek yok. Biz çekirdekten demokrasi ve özgürlük mücadelesinde büyümüş bir gelenek olarak, Türkiye'yi demokrasiye götüreceğiz.

Barajı da biz kaldıracacağız, bu faşist Anayasa'yı da biz kaldıracacağız.

Barışı da biz getireceğiz. Alevi sorununu da biz çözeceğiz. Biz iddialıyız. Çünkü bize sunulan icazet alanlarında değil, dişimizle tırnağımızla siyaset yaptık.

Sözlerini alkışlayanlar; Kürtçe ve Türkçe sloganlar atıyorlardı.

Üzerlerinde; "“Biz terörist değiliz, biz Türkleştiremediğiniz Kürdüz” yazılı pankartı salonda dolaştırıyorlardı.

Bu sözleri söyleyen kafa sahipleri dananın kuyruğunun kopacağı noktaya geldiklerine inanıyorlardı...

Demek ki PKK rotasında gidenlerin geldiği nokta ayakları yer tutmuştu. Sorgusuz, yanıtsız, yargısız "dananın paylaşılmaması" istiyorlardı.

Demirtaş, "...Dananın kuyruğu kopacaksa bugün, 100 yıl önceki gibi, kuyruk değil dana bizde kalacak..." diyordu.

Türkiye sınırları içinde yaşayan 21 etnik yapının sorunu siyasi anlamda "dana ve kuyruk" sorunu olamazdı.

Dananın kuyruğu koparsa "kuyruk" ne işe yarar?

Toprakla taammüm yapanların saraydan su almasına izin bile kalmazdı.

Toprak kirli, su kirli olunca...

Varsayıl ki "dananın kuyruğunu çekip" kopardılar.

Dana "Kürt ırkçılığı" yapanların elinde, "kuyruk" iktidarın elinde kaldı.

Sizce "kuyruğu kopartılmış dana" kimin işine yarar?

"Kuyruk" kimin işine yarar? Asıl sorulması gereken soru bu değil mi?

Trump ve Abdullah Öcalan'ın peşine düşen iktidar sahipleri, açık ve sefalet içinde yaşayan halk yığınlarını düşünür mü?

Kuyruk ve dana gövdesi peşine düşerler, kendilerini düşünerek siyasi iktidarın emir ve komutası altına şu ya da bu şekilde girerler ki proletaryaya hiç ana hiç düşünmezler. Bu zulümden proletarya ancak örgütlenerek kurtulur. Başka çaresi var mı?

Ramazanda beden kadar ruh sağlığını korumak da önem taşıyor

İSTANBUL, (DHA)

- MEDİCANA Kadıköy Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Uzm. Dr. Enver Şükrü Göncüoğlu, "Ramazan ayında değişen uyku düzeni, uzun süreli açlık ve günlük yaşam temposunun farklılaşması, bireylerin yalnızca fiziksel değil psikolojik dengesini de etkileyebiliyor. Araştırmalar, oruç sürecinde stres yönetimi ve uyku kalitesine dikkat edilmediğinde yorgunluk, konsantrasyon güçlüğü ve uygu durum değişimlerinin artabildiğini gösteriyor. Ramazan döneminde metabolik süreçlerin yanı sıra ruhsal dengeyi korumak da genel sağlık üzerinde belirleyici rol oynuyor" dedi.

Medicana Kadıköy Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Uzm. Dr. Enver Şükrü Göncüoğlu, "Ramazan ayı, beslenme ve yaşam alışkanlıklarının belirgin şekilde değiştiği özel dönemlerden biri olarak öne çıkıyor. Uzun süreli açlık, sıvı alımının kısıtlanması ve öğün saatlerinin geceme kayması, vücudun biyolojik ritmini etkileyebiliyor. Bu değişimlerin yalnızca metabolik sistem üzerinde değil, zihinsel ve ruhsal süreçler üzerinde de etkili olduğu biliniyor. Bilimsel çalışmalar, oruç döneminde doğru planlama yapılmadığında halsizlik, dikkat dağınıklığı, uyku problemleri ve stres seviyesinde artış yaşanabildiğini ortaya koyuyor" diye konuştu.

Ramazan ayının günlük hayat temposunu yavaşlatan ve sosyal bağları güçlendiren yönüne dikkat çeken Dr. Göncüoğlu, sürecin doğru yönetilmediğinde hem fiziksel hem ruhsal açıdan olumlu katkılar sağlayabileceğini belirtiyor. Göncüoğlu, "Oruç sürecinde vücut enerji kullanımını yeniden düzenlerken zihinsel ve duygusal süreçlerde de değişimler yaşanabilir. Bu nedenle ramazan ayında yalnızca beslenme değil; uyku düzeni, stres yönetimi ve günlük aktivite planı da dengeli şekilde ele alınmalıdır" değerlendirmesinde bulundu.

Uzm. Dr. Göncüoğlu, biyolojik ritimdeki değişimlerin özellikle düzensiz uyku alışkanlıklarıyla birleştiğinde daha belirgin hale gelebildiğini belirterek şöyle konuştu:

"Uyku saatlerinin sık sık değişmesi, gece geç saatlerde ağır yemek tüketimi ve sahurdan sonra yeterli dinlenmenin sağlanamaması hem bağışıklık sistemini hem de ruhsal dengeyi olumsuz etkileyebilir. Ramazan ayında uyku kalitesinin korunması, genel sağlık açısından önemli bir unsurdur."

**'ZİHİNSEL DETOKS ETKİSİ
OLUŞTURABİLİR'**

Uzm. Dr. Göncüoğlu, düzenli bir yaşam planı oluşturulduğunda oruç sürecinin zihinsel toparlanmayı destekleyebileceğini söyleyerek "Ramazan ayında yavaşlayan günlük tempo, bireylerin stres düzeyini azaltabilir. Ancak düzensiz beslenme, sıvı yetersizliği ve uykusuzluk gibi faktörler bu olumlu etkinin azalmasına neden olabilir. Bu nedenle dengeli bir yaşam planı oluşturulması önerilmektedir" ifadelerini kullandı.

**'STRES YÖNETİMİ
BAĞIŞIKLIK
SİSTEMİNİ
ETKİLİYOR'**

Uzm. Dr. Enver Şükrü Göncüoğlu, stres yönetiminin oruç sürecinde önemli bir rol oynadığını aktararak "Kan şekeri seviyesindeki ani değişimler, bireylerin uygu durumunu etkileyebilir. Bu süreçte dengeli beslenme, yeterli sıvı alımı ve düzenli uyku, stres kontrolünde destekleyici faktörler arasında yer alır" dedi.

**RAMAZAN AYINDA SAĞLIĞI KORUMAK
İÇİN ÖNERİLER**

Uzm. Dr. Enver Şükrü Göncüoğlu, ramazan ayında fiziksel ve ruhsal sağlığın korunabilmesi için uyku düzeninin öncelikli olarak ele alınması gerektiğini belirtti. Dr. Göncüoğlu, "Sahur sonrası yeterli dinlenmenin sağlanması ve gece geç saatlerde ekran kullanımının sınırlandırılması, uyku kalitesini destekleyerek gün içindeki enerji seviyesinin korunmasına yardımcı olabiliyor. Beslenme planının dengeli şekilde oluşturulması da büyük önem taşıyor. Sahur ve iftarda protein, kompleks karbonhidrat ve lif içeren besinlerin tercih edilmesi, kan şekeri dengesinin korunmasına ve gün boyu daha dengeli bir enerji seviyesine katkı sağlayabiliyor" diye konuştu.

**'KRONİK HASTALIĞI OLAN BİREYLER
DAHA DİKKATLİ OLMALI'**

Dr. Göncüoğlu, "İftar ile sahur arasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda su tüketilmesi metabolik fonksiyonları desteklerken, iftar sonrası yapılan hafif tempolu yürüyüşler dolaşım sistemini olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca nefes egzersizleri, meditasyon ve sosyal etkileşim gibi stres azaltıcı aktiviteler, ramazan sürecinde psikolojik dengenin korunmasına yardımcı olabiliyor. Ramazan ayında oruç tutmayı planlayan kronik hastalığı bulunan bireylerin sağlık durumlarını önceden değerlendirmeleri önem taşıyor. Diyabet, hipertansiyon, kalp ve böbrek hastalıkları gibi durumlarda oruç sürecinin kişiye özel olarak planlanması gerekebilir" ifadelerini kullandı.

Uzm. Dr. Enver Şükrü Göncüoğlu, kronik hastalığı bulunan bireylerin oruç kararı öncesinde mutlaka hekim değerlendirmesinden geçmesi gerektiğini belirterek, "Her bireyin sağlık durumu farklıdır. Kronik hastalığı bulunan kişilerin ilaç kullanımını, beslenme düzeni ve günlük yaşam planını bireysel değerlendirme sonucunda belirlenmelidir" dedi.

Dr. Göncüoğlu, "Ramazan ayının fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan dengeli şekilde geçirilebilmesi için yaşam alışkanlıklarının bilinçli biçimde düzenlenmesi önem taşıyor. Uyku, beslenme ve stres yönetiminin birlikte ele alınması, bu dönemin sağlık açısından daha verimli geçirilmesine katkı sağlıyor. Ramazan ayı yalnızca beslenme düzeninin değiştiği bir dönem olarak değil, yaşam temposunun yeniden dengelenebildiği bir süreç olarak değerlendirilmesi gerekir" diye konuştu.



Hareketsiz yaşam genç yaşta kalp hastalıklarını artırdı

İSTANBUL, (DHA)- GENÇLERDE ve kadınlarda kalp, damar hastalıklarının yaygın görülmeye başladığına dikkat çeken Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Deniz Çevirme, "Sigara kullanımının yaygınlaşması, düzensiz ve sağlıklı beslenmeye bağlı kan yağlarının artması, buna bağlı olarak diyabet ve obezitenin tetiklenmesi, alkol tüketiminin artması ve yetersiz fiziksel aktivite bu tabloyu ağırlaştırmaktadır. Stresli ve yoğun yaşam temposu da süreci olumsuz etkilemektedir" dedi. İstinye Üniversitesi Liv Hospital Topkapı Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Deniz Çevirme, kalp ve damar hastalıklarının dünyada ölüm nedenleri arasında ilk sırada yer aldığını belirterek, bu hastalıkların görülme sıklığının daha genç yaş gruplarına kaydığına dikkat çekti.

'BELİRTİLER GÖZ ARDI EDİLMEMELİ'

Kalbi besleyen damarlarda oluşan daralma ya da tıkanıklığın göğüs ve sırt ağrısı, sıkışma hissi, çarpıntı ve efor kapasitesinde azalma gibi şikâyetlere yol açtığını ifade eden Doç. Dr. Çevirme, "Bu hastalıkların tedavisi mümkündür ancak ihmal edilmesi durumunda ani ölüme neden olabilecek kadar ciddi sonuçlar doğurabilir" diye konuştu.

**'AİLE ÖYKÜSÜ VE KRONİK
HASTALIKLAR RİSKİ ARTIRIYOR'**

Aile öyküsünün önemli bir risk faktörü olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Çevirme, özellikle birinci derece yakınarda genç yaşta kalp ve damar hastalığı görülmesinin riskin arttığını gösterdiğini söyledi. Erken yaşta başlayan diyabet, yüksek tansiyon, kan yağlarında yükselikle ve obezite gibi hastalıkların da damar tıkanıklığı açısından belirleyici olduğunu dile getiren Doç. Dr. Çevirme, "Obezite, diyabet ve hipertansiyon hastalarında damar tıkanıklığı riski daha fazladır" dedi.

**'SİGARA DAMAR YAPISINA
DOĞRUDAN ZARAR VERİYOR'**

Sigara ve tütün kullanımının damar yapısına doğrudan zarar verdiğine değinen Doç. Dr. Çevirme, "Sigara damar sertliğine yol açmakta, aynı zamanda yüksek tansiyonu tetikleyerek damarlarda tıkaçıcı plak oluşumuna zemin hazırlamaktadır" ifadelerini kullandı.

**'GENÇLERDE VE KADINLARDA
GÖRÜLME SIKLIĞI ARTIYOR'**

Gençlerde ve kadınlarda hastalığın daha sık görülmesinin nedenlerinden bahseden Doç. Dr. Çevirme, "Sigara kullanımının yaygınlaşması, düzensiz ve sağlıklı beslenmeye bağlı kan yağlarının artması, buna bağlı olarak diyabet ve obezitenin tetiklenmesi, alkol tüketiminin artması ve hareketsiz yaşam tarzı bu tabloyu ağırlaştırmaktadır. Stresli ve yoğun yaşam temposu da süreci olumsuz etkilemektedir" dedi.

Meme kanseri tedavisi için “Sanal Konsey Platformu” kuruldu



İSTANBUL (AA)- Türkiye Meme Hastalıkları Dernekleri Federasyonu (TMHDF) ve Roche İlaç Türkiye işbirliğiyle "Sanal Konsey Platformu" hayata geçirildi. Roche İlaç Türkiye'den yapılan açıklamaya göre, meme kanseri, dünyada ve Türkiye'de kadınlarda en sık görülen kanser türleri arasında yer almaya devam ederken, doğru tanı ve etkili tedaviye zamanında erişim, hasta sonuçlarını belirleyen unsurlar arasında yer alıyor. Bu kapsamda geliştirilen platform, hekimlerin vakaları dijital olarak güvenli, anonim ve eş zamanlı değerlendirmesine olanak tanıyor. Coğrafi kısıtlardan bağımsız konseylerin oluşturulmasını sağlayan sistemde, her ayın nöbetçi konsey üyeleri vaka değerlendirmesi yapabiliyor. Dijital radyoloji ve patoloji altyapısının birlikte geliştirilmesi sayesinde platformda papay zeka destekli görüntü tanıma teknolojileri kullanılıyor. Söz konusu yapı tanısal doğruluğu artırılmasına katkı sağlarken, hekimlerin dijital ortamda multidisipliner vaka tartışmaları yapabildiği sanal bir kurulun düzenlenmesine olanak tanıyor. Federasyon liderliğinde hayata geçirilen dijital platform hekimler tarafından aktif olarak kullanılıyor. Bugüne kadar Adana, Bursa, İzmir, Gaziantep, Şanlıurfa, Van ve Diyarbakır'da gerçekleş-

tirilen toplantılarla multidisipliner tanı ve tedavi yaklaşımının, Roche'nin de desteğiyle Türkiye geneline yayılması hedefleniyor.

**- 'DİJİTALLEŞME SAĞLIK HİZMETLERİNİN
DÖNÜŞÜMÜNE KATKI SAĞLAYABİLİR'**

Açıklamada görüşlerine yer verilen Roche İlaç Türkiye Genel Müdürü Farid Bidgoli, hasta yolculuğunda tanıdan tedaviye ve hastalık takibine kadar uzanan uçtan uca çözümler geliştirerek, hastaların, hekimlerin ve tüm paydaşların yanında yer aldıklarını aktardı.

İnovasyonla toplumsal değer yaratma hedefleri doğrultusunda çalışmalarını sürdürdüklerine değinen Bidgoli, dijitalleşme ve yapay zekanın yaygın şekilde benimsenmesinin, sağlık hizmetlerinin dönüşümüne katkı sağlayabileceğini kaydetti. Bidgoli, federasyon işbirliğiyle hayata geçirdikleri platforma meme kanserinin tanı ve tedavisinde multidisipliner değerlendirmeyi destekleyen bir yapı oluşturulmasına katkı sağlamayı amaçladıklarını da değinerek, "Dijital ve yüz yüze bileşenleri bir araya getiren bu yaklaşımla farklı disiplinlerden uzmanların bilgi ve deneyimlerini daha erişilebilir ve yapılandırılmış bir şekilde paylaşabildiği bir zemin oluşturuyoruz. Yenilikçi çözümler ve güçlü paydaşlıklar aracılığıyla hasta sonuçlarını iyileştirmeye yönelik sürdürülebilir katkılar sunmaya devam edeceğiz." değerlendirmesinde bulundu. TMHDF Başkanı Prof. Dr. Mahmut Müslümanoğlu ve TMHDF Genel Sekreteri Prof. Dr. Sibel Özkan Gürdal da ortak açıklamalarında şu ifadeleri kullandı: "Sanal Konsey Platformu hekimlerin vakaları farklı disiplinlerin katılımıyla değerlendirebilmelerine olanak tanıyor. Bu yapı, meme kanseri yönetiminde multidisipliner yaklaşımın sahaya daha etkin şekilde yansımaya katkı sağlıyor." diye konuştu.

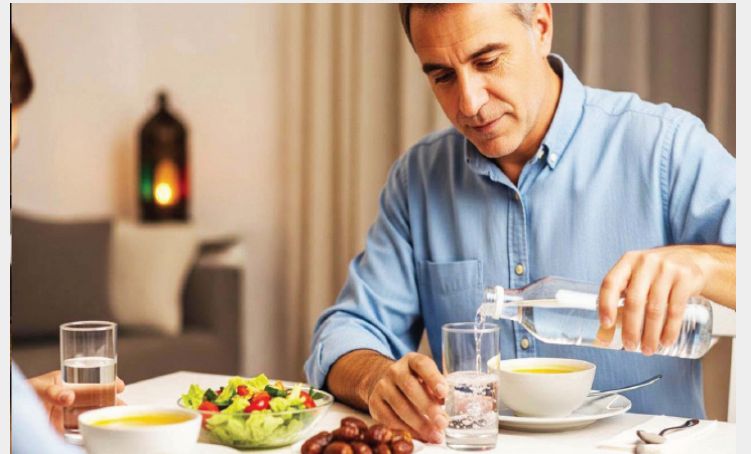
Oruç tutmak isteyen kalp hastalarına uzmanından öneriler

İSTANBUL (AA)- Biruni Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Muhammed Bayram, ramazan ayında oruç tutmak isteyen kalp hastalarına uyarı ve önerilerde bulundu.

Hastaneden yapılan açıklamada görüşlerine yer verilen Bayram, kalp ve damar hastalıklarının kişiye göre farklı seyrettiğini belirterek, her kalp hastasının durumu aynı olmadığını ve oruç tutmak isteyen hastaların öncelikle doktor kontrolünden geçerek risk değerlendirmesi yaptırması gerektiğini ifade etti.

Bayram, kalp hastalarının büyük bölümünün düzenli ilaç kullandığını hatırlatarak, "İlaçların saatleri oruç düzenine göre yeniden planlanabilir ancak bu mutlaka hekim kontrolünde yapılmalıdır. İlaç atlamak ya da doz değiştirmek ciddi sonuçlara yol açabilir." değerlendirmesinde bulundu.

Uzun süreli susuz kalmanın bazı hastalarda tansiyon düşüşüne veya ritim problemlerine



yol açabileceğini vurgulayan Bayram, şunları kaydetti:

"İftar ile sahur arasında yeterli su tüketilmeli, aşırı çay ve kahveden kaçınılmalıdır. Oruç tutan kalp hastalarında sıvı dengesi korunmalı. Uzun süre susuz kalmak kanın akışkanlığını azaltarak damar içinde pıhtılaşmaya eğilimi artırır. Özellikle bilinen damar tıkanıklığı olanlar veya toplardamarlarından daha önce tıkanıklık yaşayanların özellikle dikkatli olması gerekir."

Bayram, iftarda hızlı ve aşırı yemek yemenin kalbin yükünü artırdığına dikkat-

ti çekerek, yağlı, tuzlu ve ağır yemekler yerine daha dengeli, porsiyon kontrollü bir beslenme tercih edilmesi gerektiğinin altını çizdi.

Göğüs ağrısı, nefes darlığı, çarpıntı, baş dönmesi veya bayılma hissi gibi şikâyetlerin ciddiye alınması gerektiğini belirten Bayram, "Bu belirtiler ortaya çıkarsa zaman kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Ramazan ayında hem ibadet hem de sağlık bir arada planlanabilir. Önemli olan, bilinçli hareket etmek ve doktor önerileri doğrultusunda süreci yönetmektir." ifadelerini kullandı.

ÖZETLE



**Oktay
TAŞ**

Yerin Altı mı, Üstü mü Feda Ediliyor?

Türkiye, yeraltı zenginlikleri bakımından dünyanın sayılı ülkeleri arasında yer alıyor. Ancak bugün geldiğimiz noktada asıl tartışılması gereken konu, bu zenginliklerin nasıl kullanıldığı ve bu uğurda nelerin kaybedildiği. Çünkü tablo açık: Yeraltını zenginleştirme uğruna yerüstünü yoksullaştıran bir anlayış giderek hâkim oluyor.

Resmî veriler, durumun vahametini gözler önüne seriyor. Türkiye’de orman alanlarının yüzde 58’i, tarım alanlarının yüzde 60’ı ve koruma alanlarının yüzde 57’si madencilik faaliyetleri için ruhsatlandırılmış durumda. Buna ek olarak 485 yeni saha daha ihaleye açılmaya hazırlanıyor. Bu rakamlar yalnızca ekonomik bir tercih değil, aynı zamanda çevresel ve toplumsal bir kader belirleme sürecine işaret ediyor.

Türkiye genelinde 24 ilde 20 binden fazla maden sahası bulunuyor. Ekolojik açıdan ülkenin en değerli bölgelerinden biri olan Kaz Dağları’nın yüzde 79’unun madencilik faaliyetlerine açılmış olması, doğaya bakaş açımızın en somut göstergelerinden biri olarak karşımıza çıkıyor. Artvin, Eskişehir, Zonguldak, Bartın ve Ordu’nun geniş bölümlerinin maden sahası ilan edilmesi ise yalnızca doğayı değil, bölge insanının yaşam hakkını da tehdit ediyor.

Bu sürecin başlangıç noktası olarak 1985 yılında, Turgut Özal döneminde yürürlüğe giren Maden Kanunu gösteriliyor. O tarihten sonra çıkarılan düzenlemeler, madencilik sektörünü kontrol etmekten çok önünü açan bir karakter kazandı. Özellikle 2002 sonrası yapılan çok sayıdaki yasa değişikliği, ruhsatlandırma süreçlerini hızlandırırken denetim mekanizmalarının aynı ölçüde güçlendirilmemesi ciddi soru işaretleri yarattı.

Cumhuriyet’in ilanından 2003 yılına kadar verilen maden ruhsatı sayısı yalnızca 1.186 iken, son 15 yılda bu rakamın 386 bine ulaşması, nasıl bir dönüşüm yaşandığını net biçimde ortaya koyuyor. Sadece son on yılda 109 bin hektardan fazla orman alanının madencilğe açılması ise bu dönüşümün doğrudan çevresel bedelini gözler önüne seriyor.

Türkiye, dünya bor rezervlerinin yaklaşık yüzde 80’ine sahip olmasına rağmen, bu stratejik zenginliğin ülke ekonomisine uzun vadeli katma değer sağlayacak şekilde değerlendirilip değerlendirilmediği hâlâ tartışma konusu. Altın madenciliğinde ise tablo daha çarpıcı. Kendi ülkelerinde çevre hassasiyetini en üst seviyede tutan yabancı şirketlerin Türkiye’de çok daha esnek şartlarda faaliyet göstermesi, kamuoyunda “çifte standart” tartışmalarını beraberinde getiriyor.

Bugün Türkiye’de madencilik faaliyetlerinde yer alan ülkeler listesi oldukça kabarık. Avrupa’dan Belçika, Hollanda, Almanya, Avusturya, Fransa, İspanya, Yunanistan, İngiltere, İsveç, Norveç, Bulgaristan, İtalya, Danimarka, Lüksemburg, Macaristan, Romanya, Portekiz ve Arnavutluk gibi ülkelerin yanı sıra; Avrupa dışından ABD, Kanada, Rusya, Çin, Hindistan, İsrail, Güney Kore, Singapur, Irak, Suudi Arabistan, Birleşik Arap Emirlikleri ve Lübnan da faaliyette gösteriyor. Üstelik bazı yatırımların ortaklık yapılarında Barbados, Cayman Adaları, Guernsey ve Saint Vincent ve Grenadinler gibi vergi cennetleri olarak bilinen bölgelerin yer alması, madencilik gelirlerinin şeffaflığı konusunda ayrı bir tartışma başlatıyor.

Madencilik faaliyetlerinin en ağır bedelini ise kırsalda yaşayan vatandaşlar ödtüyor. Düşük kalırlı kömür projeleri uğruna yüzlerce köy boşaltıldı, binlerce zeytin ağacı kesildi. Yerine dikilen birkaç sembolik fidan ise doğanın telafisi mümkün olmayan kayıplarını örtmeye yetmedi.

Çevre raporları, durumun yalnızca ağaç kesimiyle sınırlı olmadığını ortaya koyuyor. Özellikle TEMA Vakfı tarafından hazırlanan raporlar, madencilik faaliyetleri nedeniyle yaklaşık üç bin endemik bitki türünün yok edildiğini gösteriyor. Bu yok oluş, beraberinde yüzbinlerce canlı türünün de yaşam alanlarını kaybetmesi anlamına geliyor.

Avrupa Birliği ülkelerinde koruma altındaki alanların ortalama yüzde 30 civarındayken Türkiye’de bu oran yüzde 8,7 seviyesinde kalıyor. Bu tablo, doğal varlıkları koruma sorumluluğunun devlet politikası olmaktan çıkıp vatandaşın bireysel mücadelesine dönüştüğünü düşündürüyor.

Özetle;

Elbette hiçbir ülke yeraltı zenginliklerini kullanarak kalkınamaz. Ancak gelişmiş ülkeler bu faaliyetleri bilimsel planlama, sıkı çevre denetimleri ve sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda yürütüyor. Türkiye’de ise çoğu zaman kısa vadeli ekonomik kazanç uğruna, uzun vadeli, ekolojik ve toplumsal maliyetlerin göz ardı edilerek yapılıyor.

Dünya son yıllarda tarımın ve gıda güvenliğinin stratejik önemini yeniden keşfederken, Türkiye’nin tarım alanlarını ve orman varlıklarını hızla kaybetmesi ciddi bir çelişki oluşturuyor. Sanaileleşme hedefiyle başlatılan politikaların, üretim temeli olan toprağı ve doğayı yok etmesi, geleceğin ekonomik bağımsızlığı açısından da risk taşıyor.

Bugün Türkiye’nin önünde tarihi bir tercih bulunuyor: Yeraltı zenginliklerini çıkarırken yerüstü yaşamını koruyacak dengeli bir kalkınma modeli mi kurulacak, yoksa kısa vadeli ekonomik kazanç uğruna geri dönüşmez kayıplar mı göze alınacak?

Unutulmamalıdır ki güçlü devletler yalnızca yeraltı kaynaklarıyla değil, toprağını, ormanını ve suyunu koruyabildiği ölçüde güçlü kalabilir.

ASO Başkanı Ardıç’tan sanayide yeşil dönüşüm vurgusu



ANKARA (AA)- Ankara Sanayi Odası (ASO) Başkanı Seyit Ardıç, sanayiye yeşil dönüşüme uyumlu hale getirerek ihracatın güvence altına alınması gerektiğini belirterek, “Rekabetçiliğimizi güçlendirmeli ve ülkemizi bu yeni dönemde ‘oyun kuran’ ülkeler arasına taşımalıyız.” dedi.

ASO’nun şubat ayı meclis toplantısı, Oda binasında gerçekleştirildi. Ardıç, buradaki konuşmasında, Yeşil Mutabakat ve Sınırda Karbon Düzenlemesi gibi yeni nesil ticaret kurallarının artık bir tercih değil, zorunluluk olduğunu söyledi.

Bu yeni kural setine hızla uyum sağlanmaması halinde Avrupa’da pazar kaybı yaşanabileceğine işaret eden Ardıç, “İçeride ise maliyet baskısı yatırım iştahını zorluyor. Artan enerji ve işçilik maliyetleri, finansmana erişimdeki zorluklarla birleşince işletmelerimizin üzerindeki yük artıyor. Sanayicimizin üzerindeki bu yükün hafifletilmesi, üretim çarklarının durmaması için hayati önem taşıyor. Bu iki dalgayı aynı anda yönetemezsek rekabet gücümüz aşınacak.” diye konuştu.

Ardıç, Avrupa Birliği ile Hindistan arasında yapılan

serbest ticaret anlaşmasının, yön değişiminin en somut ve etkili örneklerinden biri olduğuna dikkati çekerek, bu anlaşmayla sanayi ürünlerinde tarifelerin kademeli düşürülmesi ve ticaretin kolaylaştırılmasının, AB pazarındaki rekabet koşullarını kökten değiştireceğini ifade etti. Bu serbest ticaret anlaşmasının, Türkiye’nin sanayisini ve rekabet gücünü doğrudan ilgilendiren stratejik bir gelişme olduğunu belirten Ardıç, “Türkiye bu sürecin dışında kalamaz, kalmamalıdır. Bu nedenle çağrımız nettir. Bir yandan Gümrük Birliği güncellenmeli ve üçüncü ülkelerle yapılan anlaşmaların Türkiye’ye etkilerini dengeleyecek mekanizmalar süratle devreye alınmalı. Diğer yandan ‘ticaret sapması’ riskine



karşı menşee kuralları ve ilgili hukuki araçlar, teknik ve sağlam bir zeminde işletilmelidir.” değerlendirmesinde bulundu.

“REHBERLİK SÜREÇLERİNİ ÖNCELİKLENDİRİYORUZ”
Ardıç, Türkiye’nin ihracatının yüzde 42’sinin AB’ye, yüzde 57’sinin Avrupa kıtasına yapıldığını anımsatarak, bu oranın, yeşil dönüşümün neden ana gündem olduğunu tek başına anlattığını söyledi. Sınırda Karbon Düzenleme Mekanizması’nın yükümlülük döneminin 1 Ocak’ta başladığını aktaran Ardıç, sözlerine şöyle de-

vam etti: “Yeşil dönüşümün özü şudur, bu işi doğru yönetsek bizim için daha verimli üretim, daha düşük enerji maliyeti, daha güçlü marka ve kalıcı pazar demektir. Sanayimizi yeşil dönüşüme uyumlu hale getirerek ihracatımızı güvence altına almalı, rekabetçiliğimizi güçlendirmeli ve ülkemizi bu yeni dönemde ‘oyun kuran’ ülkeler arasına taşımalıyız. Bu süreçte bizim en büyük engelimiz maalesef yüksek yatırım maliyetleridir. ASO olarak üyelerimizin sadece öz kaynaklarına bağımlı kalmadan yeşil fonlara, uluslararası finansman kaynaklarına ve devletimizin seçici kredi mekanizmalarına erişimini kolaylaştıracak rehberlik süreçlerini önceliklendiriyoruz.” Ardıç, ilgili bakanlıklar ve Avrupa Birliği Türkiye Delegasyonu ile istişare toplantısı düzenleyeceklerini belirterek, Sınırda Karbon Düzenleme Mekanizması Uyum Rehberi’ni tamamlamak üzere olduklarını ve mart ayında kapsamlı raporu yayımlayacaklarını

nı bildirdi.

“ÖNÜMÜZDEKİ ZORLUKLARI DA KARARLILIKLA AŞACAĞIZ”

Tüm bu dönüşümün ve rekabetin merkezinde insan kaynağı olduğuna dikkati çeken Ardıç, üniversite mezunlarıyla iş gücü piyasası arasındaki beceri uyumsuzluğu olduğunu söyledi. Ardıç, gençlerin ülkenin geleceği olduğunu ve her bir gencin doğru eğitimle, doğru beceriyle ve planlamayla geleceğe hazırlanması gerektiğini vurgulayarak, şunları kaydetti: “Anlattığım tüm bu zorlukların üstesinden gelecek olan da işte bu birlikteliğimiz, beraberliğimiz, akliselimimiz ve çalışma azmimizdir. Küresel ticaretin kuralları değişiyor ama biz Ankaralı sanayiciler olarak her dönemde olduğu gibi bu dönemde de üretmek, dönüştürmek ve gelişerek ülkemizi geleceğe taşıyacağız. Ramazanın bize hatırlattığı birlik ve beraberlik ruhuyla, önümüzdeki zorlukları da kararlılıkla aşacağız.”

Şehit yakınları ve gaziler Gölbaşı’nda iftar sofrasında buluştu

■ HABER MERKEZİ

GÖLBAŞI Belediyesi tarafından Ramazan ayı kapsamında Gölbaşı Vilayetler Evi’nde düzenlenen iftar programında, şehit yakınları ve gaziler aynı sofrada bir araya geldi.

Ramazan ayının manevi iklimi, Gölbaşı Belediye Başkanı Yakup Odabaşı’nın ev sahipliğinde düzenlenen anlamlı bir programla Gölbaşı’nda hissedildi. Şehit yakınları ve gaziler, birlik, beraberlik ve kardeşlik duygularının ön plana çıktığı iftar programında bir araya geldi. Gölbaşı Vilayetler Evi’nde düzenlenen progra-

mına katılan Gölbaşı Şehit Yakınları ve Gaziler Demeği Başkanı Gaffur Ağören, şehit yakınları ve gaziler aynı sofrada bir araya gelerek Ramazan’ın bereketini paylaştı.

“KAPIMIZ DA GÖNLÜMÜZ DE SİZLERE HER ZAMAN AÇIKTIR.”

Programda konuşan Belediye Başkanı Yakup Odabaşı, Ramazan-ı Şerif’in gönülleri birleştiren manevi atmosferinde şehit aileleri ve gazilerle bir arada olmaktan büyük bir onur ve mutluluk duyduğunu ifade etti. Odabaşı konuşmasının da şu ifadelerle yer verdi:

“Bugün bu topraklarda özgürce yaşayabiliyorsak,



başımız dik yürüyebiliyorsak, ezanlarımız gökyüzünde yankılanıyor, al bayrağımız gururla dalgalanıyorsa; bunu aziz şehitlerimizin fedakârlığına ve gazilerimizin cesaretine borçluyuz. Onların ortaya koyduğu sarsılmaz irade ve vatan sevgisi, milletimizin istikbaline

ışık tutmuştur.

Sizler; en ağır imtiharlardan geçmiş, acıyı sabırla yoğurmuş ve metanetinizle hepimize rehber olmuş en kıymetli emanetlerimisiniz.

Altını çizerek ifade etmek isterim ki; her daim yanınızda olmayı yalnızca makamımızın getirdiği bir

görev değil, bir ömür onurla taşıyacağımız en şerefli gönül borcumuz olarak görüyoruz. Kapımız da gönlümüz de sizlere her zaman açıktır.

Sözlerime son verirken; vatanımızın bağımsızlığı, milletimizin huzuru ve bayrağımızın ilelebet dalgalanması uğruna canlarını feda eden aziz şehitlerimizi rahmet ve minnetle yâd ediyor, milletimizin gururu olan kahraman gazilerimize ise şükranlarımı sunuyorum.”

İftar programı, tasavvuf musikisi eşliğinde gerçekleştirilen semazen gösterisinin ardından edilen dualarla sona erdi.

KARE BULMACA (TDK Güzel Türkçe Bulmacası)

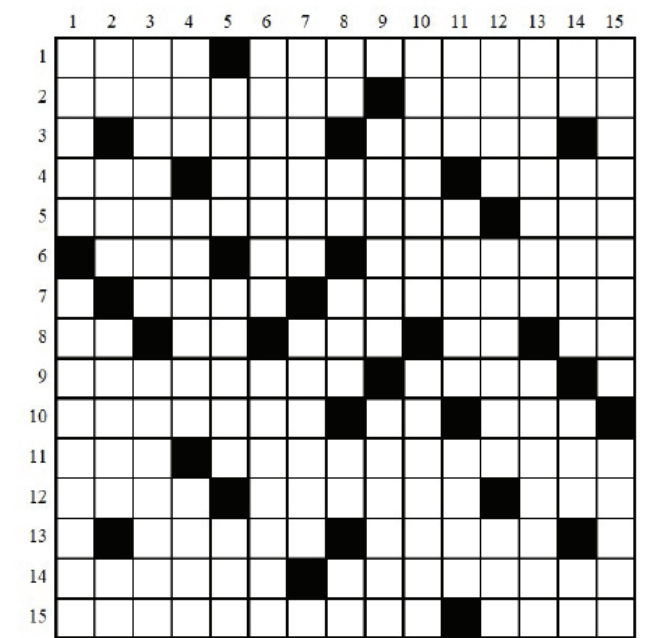
SOLDAN SAĞA: 1. Niçin, neden... Çok dar... 2. Yolsuz ilişki... Oyunda, atılan zarlardan ikisinin de iki benekli yüzünün üstü gelmesi... 3. Kuram... Yasa... 4. Düşünce... Tanrı bilinci... Yeryüzündeki altı büyük kara parçasından her biri, ana kara... 5. “Siz nasıl isterseniz böyle olsun” anlamında kullanılan bir söz... Çok ince gözenekli pamuk, ipek veya sentetik dokuma... 6. Tam olarak belli olmayan... Molibden elementinin simgesi... Anıtsal (eski)... 7. Çeşitlilik... Birçok bitkide bulunan glikoz birleşiklerinin genel adı... 8. Bir kuvvette yükseltildiği bir sayının üzerine yazılan ve kaçınıcı kuvvete yükseltildiğini gösteren sayı... Gam dizisinde “sol” ile “si” arasındaki ses... Temiz, münezzeh... İplik, sicim, tel vb. ince şeylerden kafes biçiminde yapılmış örgü... Titan elementinin simgesi... 9. İnceleyerek (halk ağzı)... Bestecinin, besteleniş sırasına göre numaralanmış müzik eseri... 10. Balık avlamakta veya yük taşımakta kullanılan, tek veya iki direkli ve açık güverteli, büyük kayak, almanata... Su (eski)... Bir tür büyüteç... 11. Harf... Ayrıştırma, birleştirme yoluyla bir sonuca ulaşmak veya teşhis koymak için çe-

şitli araçlar kullanılarak tıp, eczacılık, fizik, kimya gibi bilim dallarıyla ilgili araştırmaların, deneylerin yapıldığı özel donanımlı yer... 12. Kedi, köpek vb. çok memeli hayvanların yavrusu... Kalabalık (halk ağzı)... Ceylan... 13. Kırşehir iline bağlı ilçelerden biri... Erkek masajcı... 14. Girdap... Biraz haşarı... 15. Hışgırlulu... Okuyup yazması olmayan (eski)...

YUKARIDAN AŞAĞIYA: 1. Kanama (eski)... Bir konuyla ilgili konuşmalar, tartışmalar, müzakereler (eski)... 2. Köpek... Savma... Bir evde konukları ağırlamakta kullanılan en geniş oda... Nobelyum elementinin simgesi... 3. Bir işi yapma gücünü sağlayan özel bilgisi olan, kıfayetli, ehliyetli... Kökten... 4. Büyük, yetişkin, yaşlı, kart (halk ağzı)... Karanlık (eski)... İçecek ve hafif yiyeceklerin satıldığı, bazılarında kapı önlerinde oturacak yerlerin bulunduğu ayaküstü yiyecek yerleri... 5. Bir ülkede ithal edilecek malların çeşitlerini, oranlarını veya miktarlarını gösteren liste... Ceylan (eski)... Kırmızı ile mavinin karışmasından oluşan renk, menekşe renginin kırmızıya çalması... 6. Direnme işi... Kıta... 7. Dramatik ve lirik bakımdan yüksek bir

anlatım gücü olan ağırbaşlı ezgi... Gaziantep iline bağlı ilçelerden biri (eski)... 8. Silisyum elementinin simgesi... Lityum elementinin simgesi... Kül rengi, boz renk, demir rengi, demiri... O gösterme sıfatı (eski)... Hassiyum elementinin simgesi... 9. Kozası olan... Üretimde gerekli mali elde etmek için kullanılan yarı işlenmiş mal... 10. Pek büyük (gemi)... Obanın başı olan kimse... 11. III-XIII. yüzyıllarda İngiliz İskandinav dillerinde kullanılan alfabe-nin harflerinin her biri... Yüz örtüsü, peçe (eski)... Üzüntülü düşünce durumu, kaygı, endişe, gam... 12. Sağma (söz, kişi, davranış)... Doğu ülkelerinden olan (kimse), Şarklı... Örne işi (halk ağzı)... 13. Aceleci... Bir suvarmada veya sulamada verilen su miktarı... 14. İridyum elementinin simgesi... Taranmış yünden yapılan, çoğu ilki renkte, spor giyecekler yapımında kullanılan kumaş türü... Egik olarak kesilmiş ke-nar (eski)... Küriyum elementinin simgesi... 15. Katalizle ilgili, kataliz niteliğinde olan... Rufailik tarikatından olan kimse...

BULMACININ ÇÖZÜMÜ 6. SAYFADA





Annesinin “dik otur, kambur olacaksın” sözü 68 ülkeye ihracat getirdi

ANKARA (AA)- Genç girişimci Fatih Durmaz, annesinin “dik dur, kambur olacaksın” sözünden aldığı ilham ve çocukluğundan beri yaşadığı kamburluk şikayetine çözüm olarak geliştirdiği cihazı 68 ülkeye ihraç ediyor. Çocukluğundan itibaren duruş bozukluğu şikayeti olan 32 yaşındaki bilgisayar mühendisi Fatih Durmaz, bu probleme nasıl çözüm bulacağına yönelik uzun süre yaptığı araştırmalar sonucunda bir cihaz geliştirdi.

İnsanların duruşlarını ve sağlıklarını nasıl geliştirebileceklerine yönelik cihaz geliştirme fikrini arkadaşları ile paylaşan Durmaz, 2019 yılında bir grup sağlık profesyoneli ve teknoloji tutkunu tarafından Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Kapadokya Teknopark'ta giyilebilir teknoloji firması Kodgem Teknoloji'yi (Kodgem Straight) kurdu.

Bu şirkette “dik duruş bozukluğu” için çözümler arayan Durmaz, son teknolojiyi ergonomik tasarımı ile birleştirecek elde edilmesi ve sürdürülmesi kolay iyi bir duruş sağlayan cihaz geliştirdi. Son dönemde yapay zeka ile desteklenen ve şirket ile aynı ismi taşıyan ürün, sadece duruş düzeltme değil daha sağlıklı bir yaşam tarzına da katkı sağlıyor. Dik duruş bozukluğu için geliştirdiği çözümle kısa sürede ismini duyuran Durmaz, ürününü halihazırda 68 ülkeye ihraç eder hale geldi.

Genç girişimci Durmaz, AA muhabirine yaptığı açıklamada, çocukluğundan beri kamburluk şikayeti yaşadığını belirterek, bu soruna çözüm bulmak için çeşitli yöntemler aradığını, öncelikle sırtına tahta koyup dik durmaya çalıştığını söyledi. Sonrasında korse kullanmaya başladığını dile getiren Durmaz, üniversite yıllarında ise kardeşinin uzaktan kumandalı arabasının motorunu sökerek sırtına taktığını ve böylece kurduğunu sensörün duruşunu bozduğunda kendisini titreşimle uyardığını anlattı.

Türkiye, ocak ayında Avrupa'nın en fazla hava seyrüsefer hizmeti üreten ülkesi oldu



ANKARA (AA)- Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Türkiye'nin ocakta 1 milyon 671 bin 405 ile Avrupa Hava Seyrüsefer Emniyeti Teşkilatı (EUROCONTROL) sistemi içerisinde bugüne kadar kaydedilen en yüksek hizmet birim sayısına ulaştığını bildirdi. Uraloğlu, EUROCONTROL verilerine ilişkin yazılı açıklamada bulundu. Türkiye'nin hava seyrüsefer hizmetlerinde tarihi bir rekora imza attığına işaret eden Uraloğlu, “Türkiye, ocakta 1 milyon 671 bin 405 ile EUROCONTROL sistemi içerisinde bugüne kadar kaydedilen en yüksek hizmet birim sayısına ulaştı.”

Ülkemiz, EUROCONTROL üyesi 42 ülke arasında liderliğini sağlamıştı. Son üç aydır Avrupa'nın en fazla hizmet üreten ülkesi olarak başta Fransa olmak üzere Avrupa ülkelerini geride bıraktık.” değerlendirmesinde bulundu.

MEB’in ramazan genelgesi doğrudur, yerindedir, hukukidir

ANKARA (AA)- Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, AK Parti TBMM Grup Toplantısı'nda konuştu. Erdoğan, “(MEB’in ramazan genelgesi) Doğrudur, yerindedir, hukukidir.Ramazanın manevi iklimine uygun olmasının yanı sıra milletimizin hissiyatına tercüman olan hizmettir.” dedi.

Erdoğan, AK Parti TBMM Grup Toplantısı'nda yaptığı konuşmada, Balıkesir’de 9. Ana Jet Üssü Komutanlığı filosuna ait F-16 uçağının kaza kırma uğraması sonucu şehit olan Hava Pilot Binbaşı İbrahim Bolat’a Allah’tan rahmet, şehidin kederli ailesine ve yakınlarına sabır, Türk Silahlı Kuvvetlerine ve aziz millete başsağlığı diledi. Cumhurbaşkanı Erdoğan, “Kazanın nedenlerinin tespitine yönelik gerekli inceleme ve soruşturma- lar başlatılmıştır. Şehit pilotumuzun ruhu şad, mekanı inşallah cennet olsun.” ifadesini kullandı.

AK Parti Grup Toplantısı’nın ülke, millet ve demokrasi için hayırlara vesile olması temennisinde bulunan Erdoğan, sözlerini şöyle sürdürdü: “AK Parti’nin millete hizmet davasına hem gönül hem de omuz verdiğiniz için her birinize şükranlarını sunuyorum. Milletçe mübarek ramazana kavuşmanın bahtıyarlığını yaşıyoruz. Öncelikle siz milletvekillerimizin ve misafirlerimizin Ramazan-ı Şerif’ini tüm kalbimle tebrik ediyor, bu rahmet mevsiminin milletimize, İslam dünyasına ve bütün insanlığa hayırlar getirmesini Rabb’imden niyaz ediyorum. Bizleri



bir kez daha şehri ramazana ulaştıran Cenabıallah’a sonsuz hamdediyor, şükrediyoruz. Rabb’im tuttuğumuz oruçları, yaptığımız ibadetleri katında makbul buyursun. Yoksulun, ihtiyaç sahibinin, kimsesizin daha çok hatırlandığı komşuluk ve akrabalık hukukunun daha da güçlendirildiği, paylaşmanın ve dayanışmanın zirveye çıktığı bu mübarek günler aynı zamanda hepimiz için büyük bir fırsattır.”

Cumhurbaşkanı Erdoğan, bildiri yayımlayanların derdinin ve kahrın ağrısının asıl sebebinin gayet iyi bildiklerini belirterek, şunları kaydetti: “Laiklik kavramının arkasına saklanarak 10 yıllar boyunca bu millette nasıl zulmettiklerini, bu milletin çocuklarını özünden uzaklaştırmak için nasıl gayret ettiklerini çok ama çok iyi biliyoruz. Bunların derdi laiklik değil. Hiçbir zaman da laiklik olmadı. Bunların derdi bu toprakların

kutsallarıyla, milli ve manevi değerleriyle. Bunların derdi bu milletin kendisiyle. Hayırdır, çocuklarımızın namazı, orucu öğrenecek olması sizi neden rahatsız ediyor? Çocuklarımızın ramazan süslemesi yapması sizi neden rahatsız ediyor? Çocuklarımızın teneffüs saatlerinde, okul bahçelerinde cıvı cıvı hep bir ağızdan ilahiler söylemesi sizi neden rahatsız ediyor? Gençlerimizin dilinde küfür, hakaret yerine Allah lafzının olması sizi neden bu kadar rahatsız ediyor? Laiklik kavramının arkasına saklanmaktan vazgeçin. Neyse derdiniz çıkın, açıkça söyleyin. Lafı dolandırmayı bırakıp dilinizin altındaki baklayı çıkarın. Kimse kusura bakmasın ama bu milletin hiçbir ferdi bu milleti var eden milli ve manevi değerlerin öğretilmesinden rahatsız olmaz, olamaz. Rahatsız olan varsa gitsin bu vatanla, bayrakla, toprakla, milletle aidiyetini tekrar tekrar sorgulasın.”

Türkiye’nin en büyük 10 bankası geçen yıl 674,8 milyar lira kar elde etti

İSTANBUL (AA)- Türkiye’de bankacılık sektöründeki en yüksek aktif büyüklüğe sahip 10 banka geçen yıl 674,8 milyar liral kar elde etti. AA muhabirinin, bankaların konsolide olmayan finansal tablolarından derlediği bilgiye göre, 2025 yılında Ziraat Bankası, VakıfBank, Türkiye İş Bankası, Halkbank, Garanti BBVA, Akbank, Yapı Kredi, QNB Bank, DenizBank ve Kuveyt Türk ülkede en yüksek aktif büyüklüğe sahip bankalar olarak sıralandı.

Türkiye’nin en büyük 10 bankasının geçen yıl itibarıyla aktif büyüklüğü bir önceki yıla göre yüzde 41 artarak 38 trilyon liraya ulaştı. Bir önceki yıl en büyük 10 bankanın aktif toplamı yaklaşık 27 trilyon lira düzeyindeydi. Ziraat Bankası, geçen yıl 8,5 trilyon lira ile sektörün en büyük aktifine sahip banka unvanını korurken en yüksek ikinci aktifine sahip olan bankası VakıfBank’ın aktif büyüklüğü 5,4 trilyon liraya ulaştı.

Aktif büyüklük sıralamasında, 3’üncü sırayı 4,6 trilyon lira ile Türkiye İş Bankası alırken aynı zamanda da özel bankalar arasında en yüksek aktif büyüklüğe sahip banka olma unvanını sürdürdü. Halkbank ise 4,3 trilyon liralık aktif büyüklükle 4’üncü oldu.. Böylece, 4 bankanın aktif büyüklüğü ayrı ayrı 4 trilyon liranın üzerinde gerçekleşti. Garanti BBVA, 3,8 trilyon liralık aktif toplamla 5’inci sırada yer aldı. Aktif büyüklük sıralaması 3,3 trilyon lirayla Akbank, 3,2 trilyon lirayla Yapı Kredi, 1,8 trilyon lirayla QNB Bank, 1,7 trilyon lirayla DenizBank ve 1,4 trilyon lirayla Kuveyt Türk ile devam etti. Kuveyt Türk, aktif bü-

yütlük bazında ilk 10’a giren tek katılım bankası oldu. Aktif büyüklüğü en fazla artan banka da yüzde 58,7’yle Kuveyt Türk olurken onu yüzde 57,4’le Ziraat Bankası, yüzde 46,5’yle Garanti BBVA, yüzde 42’yle Halkbank, yüzde 39,1’le Türkiye İş Bankası, yüzde 34’le VakıfBank, yüzde 33,2’yle Yapı Kredi, yüzde 32,6’yla Akbank, yüzde 26,4’le DenizBank ve yüzde 21,5’le QNB Bank takip etti.

NET KARINI EN FAZLA ARTIRAN BANKA VAKIFBANK OLDU

Geçen yıl en yüksek kar elde eden banka 161,5 milyar lira ile Ziraat Bankası oldu. Karlılıkta Garanti BBVA 110,6 milyar lirayla ikinci, VakıfBank 70,1 milyar lirayla üçüncü, Türkiye İş Bankası 67,4 milyar lirayla dördüncü ve Akbank 57,2 milyar lirayla beşinci sırayı aldı. Karlılık bazında bu bankaları sırasıyla, 54,9 milyar lirayla DenizBank, 47,8 milyar lirayla QNB Bank, 40,4 milyar lirayla Kuveyt Türk, 37,8 milyar lirayla Yapı Kredi ve 27,1 milyar lirayla Halkbank izledi. Bu dönemde karını en fazla artıran banka yüzde 73,5’le VakıfBank oldu. Bu bankayı, yüzde 68,8’le Yapı Kredi, yüzde 60,4’le Ziraat Bankası, yüzde 48,2’yle Türkiye İş Bankası, yüzde 35,1’le Akbank takip etti. Geçen yıl, önceki yıla göre karını QNB Bank yüzde 32,2, Halkbank yüzde 23,1, DenizBank yüzde 22,1, Kuveyt Türk yüzde 16,5 artırdı. Böylece Türkiye’nin en büyük 10 bankası, 2025 yılında 674 milyar 829,3 milyon lira net dönem karı elde etti ve bu bankaların toplam karı önceki yıla kıyasla yüzde 40 artış gösterdi.



Hakan Akçam’dan “Yetki Belgesinde Harç Düzenlemesi” çağrısı

HABER MERKEZİ

TÜM Emlak Danışmanları Birliği Genel Başkanı Hakan Akçam, Taşınmaz Ticareti Yetki Belgesi sürecinde uygulanan harçlara ilişkin düzenleme yapılması ve sistemin kolaylaştırılması çağrısında bulundu.

Akçam, Türkiye genelinde yaklaşık 150 bin vergi levhasına sahip emlak danışmanının faaliyet gösterdiğini belirterek, “Bunların 88 bin 700’ü yetki belgesine sahipken, 61 bin 300 meslektaşımız belgesiz şekilde faaliyetine devam etmektedir. Bu tablo sektörümüzde ciddi bir yapısal soruna işaret etmektedir.” dedi.

Yetki belgesi bulunan işletmelerden 20 bin ila 40 bin lira arasında harç alındığını ifade eden Akçam, “Ancak fiilen sektörde faaliyet gösteren ve belgesi olmayan kişilerden herhangi bir harç tahsil edilmemektedir. Bu durum kayıtlı ve kuralara uygun çalışan meslektaşlarımız aleyhine açık bir eşitsizlik oluşturmaktadır.” diye konuştu.



“KAYITLI ÇALIŞAN CEZALANDIRILMAMALI”

Artan kira, personel ve dijital platform maliyetlerine dikkati çeken Akçam, harç yükünün sektörde önemli bir finansal baskı oluşturduğunu belirtti. Mesleki deneyim sürecindeki danışmanların her adres değişikliğinde yeniden harç ödemek zorunda kaldığını vurgulayan Akçam, stajını tamamlayarak kendi ofisini açanların da adres değişikliği nedeniyle tekrar harçla karşı karşıya kaldığını kaydetti.

Akçam, kayıtlı ve belgeli çalışmayı teşvik edecek bir sistem kurulması gerektiğini ifade ederek şu değerlendirmede bulundu: “Yetki belgesi harçları makul seviyeye çekilmeli ya da kademeli ödeme sistemine geçilmelidir. Belgesiz faaliyet gösterenlere belirli bir geçiş süresi tanınarak sektör kayıt altına alınmalıdır. Adres değişikliklerinde yeniden harç alınmaması, mesleki deneyimini tamamlayarak ilk ofisini açan meslektaşlarımıza harç muafiyeti sağlanmalıdır.”

SEKTÖRDE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK VURGUSU

Gayrimenkul sektörünün ülke ekonomisinde önemli bir yere sahip olduğunu belirten Akçam, “Hedefimiz; kayıtlı, kurumsal ve güvenilir bir sektör yapısıdır. Bunun için uygulamalar cezalandırıcı değil teşvik edici olmalıdır.” ifadelerini kullandı.

Akçam, yetki belgesi sürecinin kolaylaştırılmasının hem kamu gelirlerini artıracaklarını hem de kayıt dışılığın önüne geçeceğini sözlerine ekledi.

EKONOMİ VİTRİNİ



Zafer ÖZCIVAN

*Ekonomist-Yazar
zozcivan@hotmail.com*

Analitik Düşün, Bağlamı Yorumla, Aksiyon Planı Oluştur, Sonuç Üret İlkesi

Günümüz dünyasında bilgi hiç olmadığı kadar bol, zaman ise hiç olmadığı kadar kıt. Kurumlar, yöneticiler ve bireyler; veri seli, belirsizlik ve hız baskısı altında karar almaya çalışıyor. Bu ortamda başarıyı belirleyen unsur, “daha çok bilgiye sahip olmak” değil; bilgiye doğru sırayla işleyerek anlamlı sonuca dönüştürebilme becerisi. Tam da bu noktada, çağdaş yönetim ve politika literatüründe giderek öne çıkan bir ilke dikkat çekiyor: Analitik düşün, bağlamı yorumla, aksiyon planı oluştur, sonuç üret. Bu dört aşamalı yaklaşım, dağınık düşüncüyü sistematik karara, niyeti somut etkiye dönüştürmeyi amaçlıyor.

Analitik düşünmek: Duygudan veriye geçiş

Sürecin ilk adımı analitik düşünmedir. Analitik düşünmek, sezgiyi tamamen dışlamak değil; sezgiyi verilerle sınamak anlamına gelir. Sorunu parçalara ayırmak, neden-sonuç ilişkilerini ortaya koymak ve varsayımları test edilebilir hale getirmek bu aşamanın temelidir. Ekonomiden kamu yönetimine, şirket stratejisinden bireysel planlamaya kadar pek çok alanda yaşanan temel hata, sorunu tanımlamadan çözüme atılmaktır.

Analitik düşünme, “Ne oluyor?” sorusunu net biçimde cevaplamayı hedefler. Örneğin bir işletmede satışlar düşüyorsa, ilk refleks pazarlama bütçesini artırmak olabilir. Oysa analitik yaklaşım, satışların hangi türünde, hangi bölgede, hangi müşteri segmentinde düştüğünü sorgular. Sorun talep mi, fiyatlamadır, dağıtım mı, yoksa rekabet mi? Bu sorulara verilmenden atılan her adım, rastlantısal sonuçlar üretir.

Bağlamı yorumlamak: Sayıları hayata yerleştirmek

Analitik düşünme tek başına yeterli değildir. Çünkü veriler bağlamdan koparıldığında yanıltıcı olabilir. İşte ikinci aşama olan bağlamı yorumlama, analizi gerçek hayata buluşturur. Bağlam; ekonomik koşulları, toplumsal eğilimleri, kurumsal kapasiteyi, kültürel faktörleri ve zamanlama unsurunu kapsar.

Aynı veri, farklı bağlamlarda farklı anlamlar taşır. Enflasyonun yükselmesi, bir sektörde maliyet baskısı anlamına gelirken, başka bir sektörde fiyatlamaya gücünü artırabilir. İş gücü devrinin artması, bir şirket için alarm sinyali iken, genç ve dinamik sektörlerde doğal bir döngü olarak görülebilir. Bağlamı yorumlamak, “Bu veri bizim için ne ifade ediyor?” sorusunu sormayı gerektirir.

Türkiye gibi ekonomik ve sosyal değişkenliğin yüksek olduğu ülkelerde bağlam okuması daha da kritik hale gelir. Aynı politika ya da iş modeli, farklı dönemlerde tamamen zıt sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle bağlamı doğru okumayan analizler, teknik olarak kusursuz olsa bile pratikte başarısız olur.

Aksiyon planı oluşturmak: Kararı harekete dönüştürmek

Üçüncü aşama, çoğu zaman en çok ihmal edilen adımdır: aksiyon planı oluşturmak. Analiz yapılır, bağ-

lam değerlendirilir, raporlar yazılır; ancak bu bilgiler somut bir yol haritasına dönüşmez. Oysa karar, ancak uygulanabilir olduğunda anlamlıdır.

Etkili bir aksiyon planı; hedefi, sorumluları, zaman çizelgesini ve ölçüm kriterlerini net biçimde tanımlar. “Satışları artıracacağız” bir hedef değildir; “Önümüzdeki altı ayda X ürününün Y bölgesindeki satışını yüzde 10 artıracacağız” ifadesi ise aksiyona dönüştürülebilir bir hedeftir. Aksiyon planı aynı zamanda önceliklendirme yapmayı zorunlu kılar. Her şey aynı anda yapılamaz; yapılmaya çalışıldığında ise hiçbir şey tam olarak yapılamaz.

Bu aşamada gerçekçilik hayati önemdedir. Kurumsal kapasiteyi, insan kaynağını ve finansal imkânları dikkate almayan planlar, daha baştan kâğıt üzerinde kalmaya mahkûmdur. Aksiyon planı, ideal olanı değil, mümkün olanı esas alır.

Sonuç üretmek: Ölçmek, öğrenmek, düzeltmek

Dördüncü ve son aşama sonuç üretmektir. Ancak sonuç üretmek, sadece hedefe ulaşıp ulaşılmadığını kontrol etmekten ibaret değildir. Aynı zamanda öğrenme sürecidir. Alınan aksiyonlar beklenen etkiyi yarattı mı? Yaratmadıysa neden? Hangi varsayımlar doğru çıktı, hangileri yanlışlandı?

Sonuç odaklılık, ölçüm kültürünü zorunlu kılar. Ölçülmeyen hiçbir süreç yönetilemez. Ancak ölçüm de bağlamdan kopuk olmamalıdır. Kısa vadeli göstergeler olumlu seyrederken, uzun vadeli riskler birikebilir. Bu nedenle sonuç değerlendirmesi, nicel ve nitel göstergeleri birlikte ele almalıdır.

Sonuç üretme aşaması, sürecin sonu değil; yeni bir analitik düşünme döngüsünün başlangıcıdır. Elde edilen bulgular, bir sonraki karar sürecinin girdisi haline gelir. Böylece kurumlar ve bireyler, deneme-yanılma yerine öğrenme temelli bir ilerleme yakalar.

Dört aşamalı ilkenin önemi

“Analitik düşün, bağlamı yorumla, aksiyon planı oluştur, sonuç üret” ilkesi; belirsizlik çağında dağınıklığa karşı bir pusula işlevi görür. Bu yaklaşım, popüler sloganlara ya da geçici heyecanlara kapılmadan, sistematik ve disiplinli karar almayı teşvik eder. Kamu politikalarında kaynak israfını azaltır, şirketlerde stratejik körlüğü önler, bireylerde ise amaçsız yoğunluğu anlamlı çabaya dönüştürür.

Bugünün dünyasında hız kazanmak için acele etmek değil, doğru sırayla düşünmek gerekir. Analitik düşünmeden bağlamı, bağlamı yorumlamadan aksiyonu, aksiyon planı oluşturmadan sonucu beklemek; en yaygın yönetim hatalarından biridir. Oysa doğru kurulan bu dört aşamalı zincir, sınırlı imkânlarla bile sürdürülebilir başarı üretmenin anahtarıdır. Gazetelerin ekonomisi sayfalarından şirket toplantı odalarına, kamu yönetiminden bireysel kariyer planlarına kadar bu ilkenin rehberliği, geleceğin en güçlü karar alma reflekslerinden biri olmaya adaydır.

İNSANA DAİR



**Melek
TÜNEY**

Psikolog

www.psikologmelektuney.com

Tükenmişlik: Yorgunluk mu, Duygusal Çöküş mü?

Günümüz insanı yorgun. Fakat bu yorgunluk, bir gece uykusuyla geçen türden değil. Sabah kalktığında dinlenmiş hissetmeyen, hafta sonu tatiline rağmen zihni susmayan, işini yapmaya devam ettiği hâlde içten içe boşalan bir kesim var. Bu tablo çoğu zaman “yoğunluk”, “geçici stres” ya da “biraz dinlenmeye ihtiyaç” olarak adlandırılıyor. Oysa klinik açıdan baktığımızda karşımıza çıkan durum çoğu zaman basit bir yorgunluk değil; tükenmişlik sendromu.

Tükenmişlik ilk kez 1970’lerde tanındı ve özellikle insanla çalışan meslek gruplarında gözlemlendi. Bugün ise yalnızca belirli mesleklerle sınırlı değil. Kurumsal çalışanlar, sağlık profesyonelleri, öğretmenler, ebeveynler ve hatta öğrenciler... Sürekli performans beklentisi altında yaşayan herkes risk grubunda.

Peki tükenmişlik ile sıradan yorgunluk arasındaki fark nedir?

Yorgunluk fizyolojiktir. Dinlenmeyle azalır. Tükenmişlik ise psikolojik ve duygusaldır; dinlenmekle geçmez. Bir haftalık izin, birkaç gün evde kalmak ya da uyku düzenini toparlamak geçici rahatlama sağlayabilir; ancak içsel boşluk, motivasyon kaybı ve anlam yitimi devam eder.

Klinik olarak tükenmişlik üç temel bileşenle tanımlanır:

duygusal tükenme, duyarsızlaşma (sinizm) ve kişisel başarı algısında azalma.

Duygusal tükenme, kişinin artık verecek enerjisinin kalmadığını hissetmesidir. Sabah işe başlarken bile bitmişlik duygusu vardır. Duyarsızlaşma aşamasında kişi, yaptığı işe, çalıştığı kuruma ya da hizmet verdiği insanlara karşı mesafe koymaya başlar. Bu bir savunmadır; çünkü fazla yüklenmiş bir sistem kendini korumaya çalışır. Son aşamada ise kişi, ne yaparsa yapsın yeterli olmadığını düşünür. Başarı algısı düşer, öz-değer zedelenir.

Burada önemli bir ayrım yapmak gerekir: Tükenmişlik depresyon değildir; ancak uzun süre devam ettiğinde depresyona zemin hazırlayabilir. Depresyonda yaşamın birçok alanına yayılan genel bir çökkünlük hâli vardır. Tükenmişlik ise yoğunlukla işle veya belirli bir sorumluluk alanıyla bağlantılı başlar. Fakat müdahale edilmezse genelleşebilir.

Sinir sistemi açısından bakıldığında tablo daha netleşir. Kronik stres altında çalışan bir organizma, sürekli “yüksek alarm” modunda kalır. Kortizol ve adrenalın düzeyleri uzun süre yüksek seyrederek. Başlangıçta bu durum performansı artırabilir; ancak sürdürülebilir değildir. Zamanla sistem yorulur. Konsantrasyon azalır, uyku bozulur, bedensel ağrılar başlar. Baş ağrıları, mide sorunları, kas gerginliği ve çarpıntı eşlik edebilir. Beden, psikolojik yükün taşıyıcısı hâline gelir.

Tükenmişliğin temelinde çoğu zaman yalnızca iş yükü değil, kontrol kaybı hissi ve anlam erozyonu vardır. Kişi çok çalışabilir; ancak emeğinin karşılığını göremediğinde, takdir edilmediğinde ya da değerleriyle örtüşmeyen bir sistem içinde kaldığında içsel motivasyon aşırır. İnsan yalnızca yorulduğu için değil, anlamını kaybettiği için tükenir.

Klinik pratikte dikkat çeken bir diğer unsur da kişilik örüntüleridir. Mükemmeliyetçi, yüksek sorumluluk alan, “hayır” demekte zorlanan ve kendi sınırlarını ihmal eden kişiler tükenmişliğe daha yatkındır. Sürekli üretken olmak zorunda hissedilen bir zihin, dinlenmeyi suçlulukla eşleştirebilir. Oysa dinlenme bir ödül değil, fizyolojik gerekliliktir.

Peki çözüm nedir?

Tükenmişliği yalnızca zaman yönetimi teknikleriyle ele almak yeterli değildir. Asıl mesele sınır koyma, değerlerle temas kurma ve yük dağılımını yeniden düzenlemektir. Kişinin “neden bu kadar çalışıyorum?” sorusuna dürtü bir yanıt vermesi gerekir. Bazen çözüm iş değişikliği değildir; rolün yeniden tanımlanmasıdır. Bazen de yardım istemeyi öğrenmektir.

Psikoterapi sürecinde amaç, yalnızca semptomu azaltmak değil; tükenmişliği besleyen içsel kalıpları fark etmektir. Sürekli güçlü kalma ihtiyacı, onay arayışı ya da değeri performansa bağlama eğilimi ele alınmadan kalıcı iyileşme zorlaşır.

Tükenmişlik modern zamanın sessiz çöküşüdür. Gürtültülü değildir; çoğu zaman dışardan fark edilmez. Kişi işine gider, sorumluluklarını yerine getirir, hatta başarılı görünür. Ancak içeride yavaş bir aşınma sürer.

Sorulması gereken soru şudur: Gerçekten yorulunuz mu, yoksa artık verecek duygusal enerji kalmadı mı?

Bu ayrımı yapmak, iyileşmenin ilk adımdır. Çünkü her yorgunluk dinlenmeyle geçer; ama her tükenmişlik, yeniden yapılanmayı gerektirir.

Kara yollarında “akıllı” ve “güvenli” dönüşüm atağı

ANKARA (AA)- Kara yollarında trafik güvenliği çalışmaları aralıksız devam ederken konforlu bir seyahat için çevre dostu ve akıllı ulaşım sistemleri de yaygınlaştırılıyor. AA muhabirinin, Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı Karayolları Genel Müdürlüğü (KGM) 2026 Yılı Performans Programı’ndan derlediği bilgiye göre kurum tarafından yollarda güvenli seyahate olanak sağlamak, trafik kazalarını asgariye indirebilmek için çeşitli çalışmalar gerçekleştiriliyor.

GPS ve kablosuz teknoloji kullanılarak kara yolları üzerinde oluşturulan ağlarla bütünleştirilen akıllı sistemler, sürücülerin buzlanma, sis, kaza, yol çalışması gibi durumlarda önceden bilgilendiriyor, olası trafik kazalarını en aza indirmek için gerekli önlemleri alma noktasında önemli rol oynuyor. Kritik noktalara kurulan dijital uyarı ve bilgilendirme ekranlarının daha geniş bir alanda kullanılması için de çalışmalar sürdürülüyor.

AKILLI YOLLAR, ÇEVRE DOSTU SİSTEMLER ARTIYOR

KGM’nin yürüttüğü faaliyetler sonucu yollar "akıllanırken" çevre dostu ulaşım sistemlerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalara da devam ediliyor. Genel Müdürlük tarafından trafik güvenliğine bu yıl 19 milyar 148 milyon 148 bin lira harcama yapılması planlandı. Geçen yıl 54 kilometre olan akıllı ulaşım sistemleri yapılan kesim uzunluğunun bu yıl sonunda 80 kilometreye, 2027’de 90 kilometreye yükseltilmesi öngörülüyor. Geçen yıl 200 kilometre olan devlet ve il yollarına tesis edilecek haberleşme altyapısının bu yılın sonuna kadar 300 kilometreye çıkarılması bekleniyor. Söz konusu altyapının gelecek yıl 400 kilometre, 2028’de 450 kilometre olması hedefleniyor. 2025’te 32 kaza kara noktasında iyileştirme çalışması gerçekleştirilirken bu yılın sonunda 27 noktada daha gerekli işlemlerin yapılması planlanıyor.



Erdoğan’ın iki ziyaretinde savunmadaki “milli” dönüşüm

ANKARA (AA)- Cumhurbaşkanı Erdoğan’ın iki ziyaretinde savunmadaki “milli” dönüşümün en somut göstergelerinden biri oldu.

Erdoğan’ın iki ziyaretinde geçen süreçte Türk savunma sanayisi, Cumhurbaşkanlığı Savunma Sanayii Başkanlığı koordinasyonunda “montajcı” ve “lisanslı kullanıcı/üretici” kimliğinden, “tasarımcı” ve “teknoloji ihraç eden” bir aktöre dönüştü. Erdoğan, Başbakanlık döneminin ilk yıllarında 2004’te yaptığı ziyarette, HAVELSAN tarafından geliştirilen bir CN-235 nakliye uçağı tam uçuş

simülatörüne binerek test etti. İspanyol CASA ve Endonezyalı IPTN firmalarının ortaklığıyla geliştirilen bu uçak, Türkiye’de Türk Havaçılık ve Uzak Sanayii tesislerinde lisanslı olarak üretildi.

Bu ziyaret, Türk savunma sanayisi için yerli ve milli dönüşümde kritik önemde olan 2004 yılındaki Savunma Sanayii İcra Komitesi (SSİK) kararlarıyla eş zamanlı bir dönemde gerçekleşti. SSİK, “hazır alım” yerine “yerli ve milli üretim” modeline geçiş kararı almasıyla bugün hayata geçen birçok projenin temeli atıldı.

Ramazanda çevrim içi siparişler iftar öncesi saatlerde yoğunlaştı

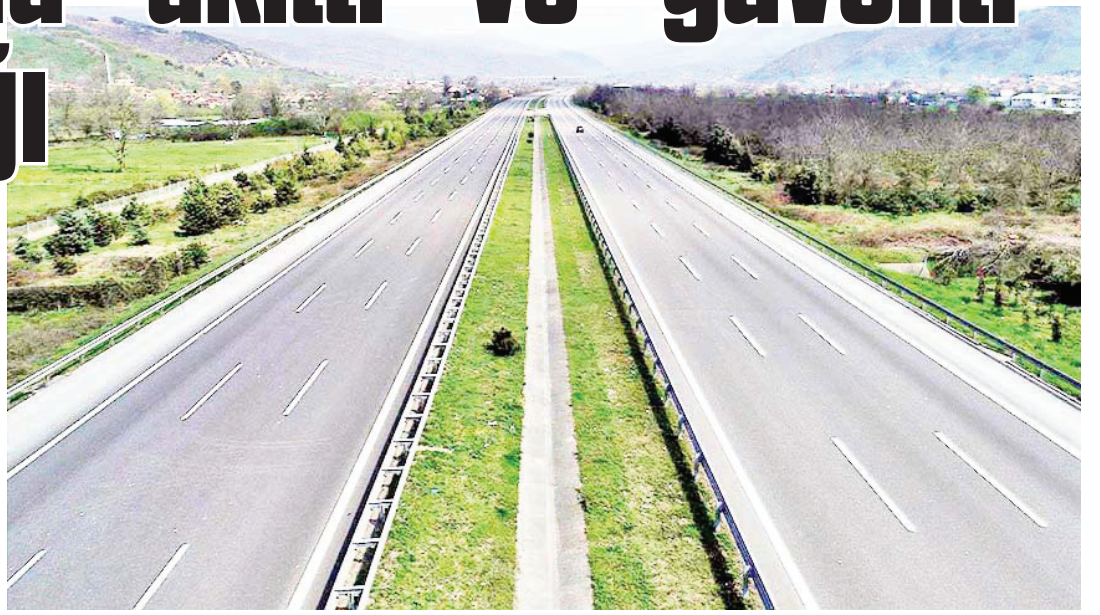
ANKARA (AA)- Ramazan döneminde, çevrim içi siparişlerde, özellikle iftar öncesi saatlerde yoğunluk yaşanırken, tüketiciler sepete temel gıda, içecekler, atıştırmalıklar, hurma, tatlı malzemeleri, fırın ürünlerini ekliyor ve kampanyalı ürünleri tercih ediyor. Ramazan ayının başlaması, perakende sektöründe artan talep ve değişen tüketici davranışlarının etkisiyle, piyasada her yıl belirli bir hareketlilik oluşturuyor. Bu dönemde, özellikle temel gıda ürünlerine talep artarken, ramazan kolisi ve sosyal yardım amaçlı alışverişler de devam ediyor. Çevrim içi siparişlerde ise belirli saatlerde yoğunluk yaşanıyor.

"TÜKETİCİLİK, İHTİYAÇ ODAKLI ALIŞVERİŞ DAVRANIŞI SERGİLİYOR"

Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB) Perakendecilik Sektör Meclisi Başkanı Alp Önder Özpamukçu, AA muhabirine konuya ilişkin yaptığı açıklamada, ramazan döneminin gıda perakendesi açısından her yıl hareketlilik oluşturduğunu, bu yıl ise tüketici davranışlarının daha temkinli ve planlı bir seyir izlediğini söyledi. Özpamukçu, bu nedenle sektörde yüksek hacimli bir sıçramadan ziyade, dengeli ve yönetilebilir bir artış gözlemlendiğini aktardı.

BULMACININ ÇÖZÜMÜ

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



ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ İMAR VE ŞEHİRCİLİK DAİRESİ BAŞKANLIĞINDAN

Ankara Büyükşehir Belediye Meclisinin 10.02.2026 tarih ve 223 sayılı kararı ile onaylanan Çankaya İlçesi, Beytepe Mahallesi 28724 ada 1 parsel ile 1/5.000 ölçekli nazım imar planı değişikliği Başkanlığımız ilan panosunda 26.02.2026 tarihinden itibaren bir ay süreyle askıya çıkarılmıştır. İlanen ilgililere duyurulur.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de

Basın-ILN02406586

MAKİNALI KLASÖR

Makinalı Klasör 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)

: 2026/323158

1- İdarenin

1.1. Adı

: TOPRAK MAHSULLERİ OFİSİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ - SATIN ALMA VE İHALE ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ

1.2. Adresi

: MÜDAFAA CAD.NO:18 ÇANKAYA/ANKARA

1.3. Telefon numarası

: 03124163000

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 : Toprak Mahsulleri Ofisi Genel Müdürlüğü İhale Salonu Milli Müdafaa Caddesi No:18 Çankaya/ ANKARA

3- İhale konusu mal alımının

: Makinalı Klasör

3.1. Adı

: 20.000 Adet Geniş Makineli Klasör ve 5.000 Adet Dar Makineli Klasör olmak üzere toplam 25.000 Adet Makineli Klasör Alımı

3.2. Niteliği, türü ve miktarı

Ayrıntılı bilgiye EKAP’ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabılır.

3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer

: Toprak Mahsulleri Ofisi Genel Müdürlüğü Güvercinlik Ek Tesisleri, Satınalma ve İhale Şube Müdürlüğü, Depolama Dağıtım Servisi, Fatih Sultan Mehmet Bulvarı (İstanbul Yolu 9. km) Güvercinlik-Yenimahalle/ANKARA

3.4. Süresi/teslim tarihi

: İşe başlama tarihinden itibaren 15 gün içinde, teknik şartnamede belirtilen şekilde yüklenici tarafından basılan örnek numuneler İdareye teslim edilecek ve numunelerin değerlendirilmesinin ardından Yüklenicinin seri üretime başlama onayı almasına müteakip, tüm ürünler Teknik şartnameye uygun olarak 60 takvim günü içerisinde TMO Genel Müdürlüğü Güvercinlik Ek Tesislerinde bulunan Ek Tesisler Şube Müdürlüğü Depolama Dağıtım Servis Şefliğine teslim edilecektir. (işin süresi (60 takvim günü) seri üretim onayı alınmasını müteakip başlayacaktır.)

3.5. İşe başlama tarihi

: Sözleşmenin imzalanmasına müteakip

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.

4.1.3. Geçici teminat.

4.1.4. İsteklinin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.

4.1.5. Yerli mali teklif edenler lehine fiyat avantajından yararlanmak isteyen istekliler tarafından sunulacak yerli mali 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: Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.

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:

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-ILN02408829

Fenerbahçe, Nottingham Forest ile deplasmanda karşılaşacak

NOTTINGHAM(AA) - Fenerbahçe, UEFA Avrupa Ligi play-off turu rövanşında bugün İngiltere temsilcisi Nottingham Forest ile deplasmanda karşılaşacak.

City Ground'da oynanacak ve TSI 23.00'te başlayacak müsabakayı İtalyan hakem Maurizio Mariani yönetecek.

Mariani'nin yardımcılıklarını İtalya Futbol Federasyonundan Daniele Bindoni ve Alberto Tregoni yapacak. Karşılaşmanın 4. hakemi ise Matteo Marchetti olacak.

7 EKSİK

Fenerbahçe, Nottingham Forest deplasmanında 7 oyuncusundan yararlanamayacak.

Sarı-lacivertlilerde Fred Rodrigues ve sakatlığı bulunan Jayden Oosterwolde, cezaları nedeniyle zorlu karşılaşmada forma giyemeyecek.

Bu isimlerin yanı sıra sakatlıkları bulunan Ederson Moraes, An-



derson Talisca, Edson Alvarez, Milan Skriniar ve Çağlar Söyüncü de takımlarını yalnız bırakacak.

Öte yandan kaleci Mert Günok ve Anthony Musaba da statü gereği sahada yer alamayacak.

TUR İHTİMALERİ

Fenerbahçe'nin İngiltere'de turu geçmek için karşılaşmadan 4 farklı galibiyetle ayrılması gerekecek.

Her türlü galibiyet ve beraberliğin yanı sıra 1 ve 2 farklı yenilgi de de ev sahibi ekip tur atlayacak.

Müsabakanın 3 farklı Fenerbahçe galibiyetiyle tamamlanması durumunda ise karşılaşma uzatmaya gidecek.

Uzatmalarda skorun değişmesi durumunda ise turu geçen ekibi seri penaltı atışları belirleyecek.

Deniz Öncü, Dünya Moto2 Şampiyonası'nda sezona Tayland'da başlayacak



ANKARA(AA) - Milli motosikletçi Deniz Öncü, Dünya Moto2 Şampiyonası'nın 2026 sezonunun ilk yarısına hafta sonu Tayland'da çıkacak.

Türkiye Motosiklet Federasyonundan yapılan açıklamaya göre, Dünya Moto2 Şampiyonası'nda

üçüncü sezonuna başlayacak 21 yaşındaki milli sporcu, yeni sezonu na şampiyonluk hedefiyle giriyor. Sezonun açılış etabı Tayland Grand Prix'si, 27 Şubat-1 Mart tarihlerinde Buriram şehrindeki Uluslararası Chang Pisi'nde düzenlenecek.

AKYURT, YENİMAHALLE, BEYPAZARI, ELMADAĞ İLÇESİ ARIYET OCAKLARI PROJE TANITIM DOSYALARI VE GSM (İŞYERİ AÇMA VE ÇALIŞMA) RUHSATLARI HİZMET ALIM İŞİ

Akyurt, Yenimahalle, Beypazarı, Elmadağ İlçesi Ariyet Ocakları Proje Tanıtım Dosyaları ve GSM (İşyeri Açma ve Çalışma) Ruhsatları Hizmet Alım İşi 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) : 2026/277765

1- İdarenin

1.1. Adı

: ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI

- FEN İŞLERİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI

: Hipodrom Cad. No: 5 YENİMAHALLE/ANKARA

: 03125072203

1.2. Adresi

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

: 25.03.2026 - 14:00

2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres: Emniyet Mah. Hipodrom Cad. No:5 B Blok

Kat:7 (İhale Toplantı Salonu) Yenimahalle/ANKARA

3- İhale konusu hizmet alımının

3.1 Adı

: Akyurt, Yenimahalle, Beypazarı, Elmadağ İlçesi Ariyet Ocakları Proje Tanıtım Dosyaları ve GSM (İşyeri Açma ve Çalışma) Ruhsatları Hizmet Alım İşi

: Bu iş, Ariyet ocakları için 9 kalemde oluşan Proje Tanıtım Dosyası, Madencilik Faaliyetleri Değerlendirme Raporu (EDR), Doğa Yeniden Kazandırma Projesi, Toprak Koruma Projesi, Maden Atıkları Yönetim Planı, Hava Kalitesi Dağılım Modelleme Raporu, Hidrojeolojik Değerlendirme Raporu, Akustik Rapor ve G.S.M. (İşyeri Açma ve Çalışma) Ruhsatı Hizmet alım işlerinin Yüklenici tarafından İdare'ye teslimini kapsar.

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

3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer

: Ankara (Akyurt, Yenimahalle, Beypazarı, Elmadağ İlçesi Ariyet Ocakları)

3.4. Süresi/teslim tarihi

: İşe başlama tarihinden itibaren 270(İkiYüzYetmiş) gündür

3.5. İşe başlama tarihi

: Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 5 gün içinde işe başlanacaktır.

4- Katılım ve yeterlik kriterleri:

4.1. Katılım ve yeterlik kriterlerine ilişkin istekliler tarafından e-tekliif 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 beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında kabul işlemleri tamamlanan ve teklif edilen bedelin % 25 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.

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

4.4.1.

Ariyet ocaklarının proje tanıtım dosyalarının hazırlanması ve/veya, doğaya yeniden kazandırma ve/veya, Madencilik Faaliyetleri Değerlendirme ve/veya, Hidrojeolojik Değerlendirme ve/veya, Hava Kalitesi Dağılım Modelleme ve/veya, Akustik Rapor ve/veya, Maden Atıkları Yönetim Planı ve/veya, Toprak koruma projesinin yapılması ve/veya, G.S.M. (İşyeri açma ve çalışma) ruhsatlarının alınması işleri benzer iş olarak kabul edilecektir.

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 e-kılme yapılmayacaktır.

13- Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 150 (YüzElli) takvim gündür.

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (R) : Mühendislik Hizmetleri/0,72

Sınır değerinin altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

Basın-ILN02408052

Sivasspor, Trendyol 1. Lig'de kalan 11 haftada 33 puana talip



SİVAS(AA) - Trendyol 1. Lig ekiplerinden Özbelsan Sivasspor'un başkanı Burak Özçoban, ligde kalan tüm haftalarda galibiyet hedeflediklerini söyledi.

Özçoban, BG Grup 4 Eylül Stadyumu'nda düzenlediği basın toplantısında, kırmızı-beyazlı ekibin son 7 maçında 2 galibiyet, 4 beraberlik ve 1 mağlubiyet elde ettiğini anımsattı.

Berabere kaldıkları Adana Demirspor maçında şanssızlıklar yaşadıklarını belirten Özçoban, "Daha sonrasında birlik ve beraberliği sağlayıp Sakaryaspor maçında iyi bir sonuç elde ettik. Önümüzde 11 maç ve 33 puan var. Biz bu 33 puanın hepsine talibiz. İş nerede biter onu kestirmek özellikle bu ligde zor ama Sivasspor olarak üzerimize düşen her şeyi yapacağız." dedi.

Teknik direktör İsmet Taşdemir ile uzun vadeli bir birliktelik yaşamak istediklerini ifade eden Özçoban, şunları kaydetti:

"İsmet hocamıza görevinin geçici bir süre olmadığını, gelecek sezonda da takımın başında görmek istediğimizi söyledik. Zaten kendisi de o şekilde geldi. Sivasspor şu anda ligin en değerli

ikinci takımı seviyesinde. Takımımız kötü bir takım değil, tabii eksiklikleri olanlar var. Bu ligde yemeyeceğimiz bir takım yok, çok şanssız bir şekilde puanlar kaybettik ve çok üzüldük. Biz sonunda hak ettiğimiz yere geleceğimizi düşünüyoruz ama yine de planlamalar seneye de devam edecektir."

İsmi Sivasspor olan bir kulübün her zaman sportif başarıya ihtiyacı olduğunu dile getiren Özçoban, mali anlamda geçmiş döneme göre daha rahat bir tablonun önlerinde olduğunu vurguladı.

Özçoban, kulübe kalıcı gelirler sağlamak için bazı düşüncelerinin olduğunu belirterek, bu noktada şehrin büyüklerinin vereceği desteğin önemine dikkat çekti.

"HEDEFİMİZ LİGİ EN ÜST SIRADA BİTİREBİLMEK"

Sivasspor Kulübünün haziran ayında genel kurula gideceğini hatırlatan Özçoban, "Şu andaki tek hedefimiz kulübün mali yapısını toparlayıp hazirana hazır bir halde girebilmek. Takımı da puan ve cetvel olarak en üst sırada bitirebilmek. Haziran ayını görmemiz lazım." diye konuştu.

"Şike ve bahis" ile ilgili bir soru üzerine Özçoban, "Bu süreç biz de Ali Şaşal Vural ile başladı, daha sonra hocamız ve teknik heyetin de oldu. Onlarla yollarımızı ayırdık. Yönetici arkadaşımızla ilgili de konuyu inceledik, yönetici olmadan hobi için yaptığı çok komik rakamlarla oynamış ve zaten kaybetmiş. Bu tip işler başımıza geldi, maalesef bu sıkıntıları yaşadık." ifadesini kullandı.

Özçoban, yeni dönemde adaylığıyla ilgili soru üzerine yönetim olarak şu anda tek derterinin emanete sahip çıkmak olduğunu söyledi.

Ligde takımlar arasında ki puanların çok yakın olduğunu vurgulayan Özçoban, "Öyle bir ligdeyiz ki 5 puanımız olmasa başka bir şey konuşuyoruz, 5 puanımız olsa başka bir şey konuşuyoruz. Bize göre tahminimizce 3-4 hafta sonra bu lig yeniden bile başlar." dedi.

REY MANAJ, SİVAŞPOR'DA HOCA OLMAK İSTİYOR

Golcü oyuncu Rey Manaj ile ilgili bir soru üzerine ise Özçoban, şunları kaydetti:

"Rey Manaj gelmeden önce beni aradı ve 'Sivasspor'u çok seviyorum, orası benim ailem, gelmek istiyorum.' dedi. Ona yüksek paralar veremeyeceğimizi söyledim ve sürekli görüştük. Rey Manaj'a şartlarımızı söyledim 'Bu benim için bir proje, Sivasspor'da futbolu bırakmak istiyorum. Rey Manaj, ileride Sivasspor'da hoca olmak istiyorum.' dedi. Rey Manaj Sivas aşığışı bir arkadaşımız. Biz ona verdiğimiz bütün sözleri tuttuk, o da şu anda bize verdiği sözleri tuttu. Çalışıyor ve arkadaşlarına yardım ediyor."

Samsunspor, UEFA Konferans Ligi son 16 play-off turu rövanşında Shkendija ile karşılaşacak

SAMSUN(AA) - Samsunspor, UEFA Konferans Ligi son 16 play-off turu rövanşında bugün Kuzey Makedonya temsilcisi Shkendija'yı konuk edecek.

Samsun Yeni 19 Mayıs Stadi'nda oynanacak karşılaşma, saat 20.45'te başlayacak. İtalyan hakem Simone Sozza'nın yöneteceği müsabaka, TRT 1'den canlı yayımlanacak.

Kırmızı-beyazlı ekip, ilk maçta deplasmanda 1-0 yendiği rakibi karşısında elde ettiği avantajı koruyup adını son 16 turuna yazdır-



maya çalışacak.

SAMSUNSPOR'DA 5 EKSİK

Samsunspor'da UEFA listesine eklenmeyen Elayis Tavsan ve Yalçın Kayan, statü gereği Shkendija kar-

şısında kadroda yer alamayacak.

Sakatlıkları devam eden Emre Kılınç, Tanguy Coulibaly ve Afonso Sousa da bu maçta forma giyemeyecek.

Samsunspor, Avrupa kupalarında 20. kez sahaya çıkacak

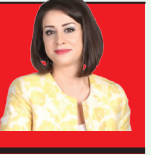
UEFA Konferans Ligi son 16 play-off turu rövanş maçında yarın Kuzey Makedonya temsilcisi Shkendija'yı konuk edecek Samsunspor, Avrupa kupalarındaki 20. maçına çı-

kacak. Samsun Yeni 19 Mayıs Stadi'nda oynayacağı rakibini ilk maçta 1-0 yenen kırmızı-beyazlılar, skor avantajıyla çıkacağı taraftarı önünde son 16 turu bileti ni almaya çalışacak.



'Vefanın Sesi' Muzaffer Arkan Çoksesli Korosu'ndan yükseldi

SÜMER TAŞKIRAN



ANKARA Çoksesli Korosu, değerli koristlerinden Özgün Işık için anlamlı bir vefa konseri düzenledi.

Ankara Çoksesli Müzik Derneği bünyesinde faaliyet gösteren ve kamuoyunda Muzaffer Arkan Çoksesli Korosu olarak bilinen Ankara Çoksesli Korosu, değerli koristlerinden Özgün Işık için anlamlı bir vefa konserine imza attı. Musiki Muallim Mektebi Muhsin Ertuğrul Salonu'nda düzenlenen anma gecesinde, hayata erken veda eden genç korist, müziğin birleştirici gücüyle yad edildi.

VEFA KONSERİNDE DUYGU DOLU ANLAR

Ankara Çoksesli Müzik Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Muzaffer Arkan Çoksesli Korosu'nun değerli koristlerinden Özgün Işık anısına düzenlenen konser, sanatseverleri ve genç koristin sevenlerini bir araya getirdi.

Konser, Ankara'nın kültürel hafızasında önemli bir yere sahip olan Musiki Muallim Mektebi Muhsin Ertuğrul Salonu'nda gerçekleştirildi. Eğitimini Ankara'da tamamladıktan sonra mali işler alanında çalışan ve Şubat 2025'te yolu Muzaffer Arkan Çoksesli Korosu ile kesişen Işık, kısa sürede koro içinde özel bir yer edindi. Çoksesli müziğe duyduğu aidiyet, enerjisi ve her daim yüzünden eksik olmayan

gülümsemesiyle arkadaşlarının gönlünde iz bırakan genç koristin zamansız vedaşı, koro camiasında derin bir üzüntü yarattı.

"BU SADECE BİR ANMA DEĞİL, VEFA BORCUDUR"

Konser öncesi koro tarafından yapılan açıklamada şu ifadelerle yer verildi: "Bu konser yalnızca bir anma değil; korist arkadaşlarının sevgili Özgün'e duyduğu özlemin ve vefa borcunun ifadesidir."

Gece boyunca sahneden yükselen her ezgi, bir hatıra, bir paylaşım ve yarım kalmış bir sohbet dönüştü. Özgün Işık'ın birlikte seslendirdiği eserler, bu kez onun anısına yeniden yorumlandı. Programın ilk bölümünde, Işık'ın da yer aldığı repertuvardan seçilen eserler koro arkadaşları tarafından seslendirildi.

İkinci bölümde ise Ankara Çoksesli Korosu sahne olarak çok sesli koro literatüründen seçkin örnekleri dinleyiciyle buluşturdu. Solo performanslar da gecenin duygusal yoğunluğunu artıran unsurlar arasında yer aldı.

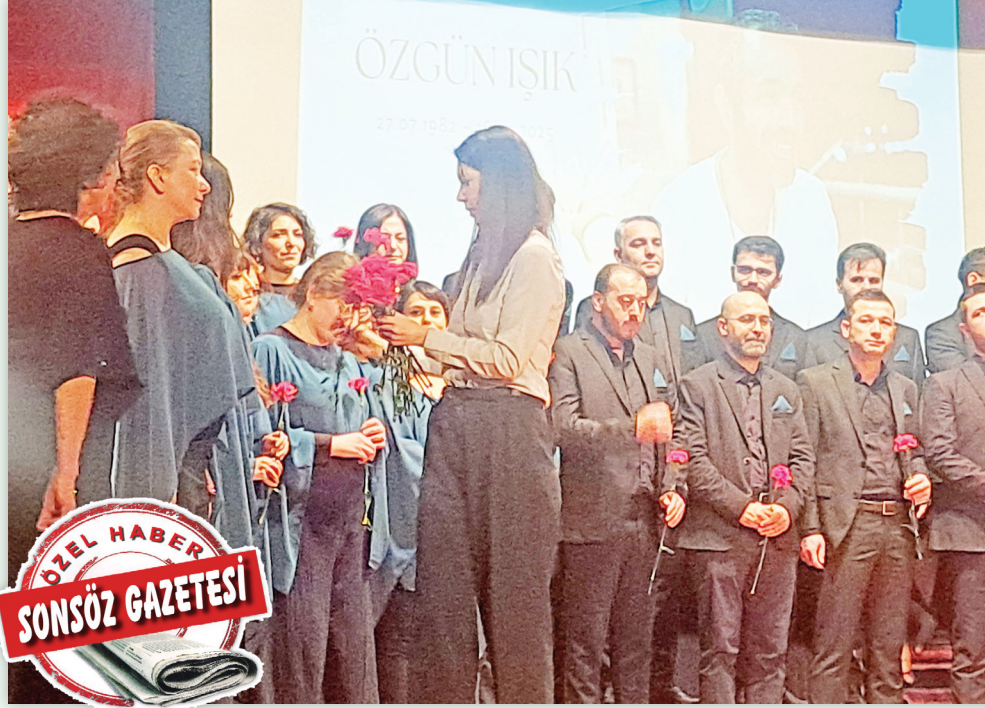
ÖZEL VIDEO GÖSTERİMİYLE ANILDI

Konser kapsamında Özgün Işık için hazırlanan özel bir video gösterimi gerçekleştirildi. Korodaki provalardan, sahne arkasından ve konser anlarından kesitlerin yer aldığı görüntüler, salonda duygusal anların yaşanmasına neden oldu.

Sevenleri, ailesi ve koro



Ankara Çoksesli Korosu, değerli koristlerinden Özgün Işık için anlamlı bir vefa konseri düzenledi.



arkadaşları genç koristin anısını yaşatmak için salonda bir araya gelirken, etkinlik tüm sanatseverlere açık olarak düzenlendi. Hayata erken veda eden Özgün Işık, müziğin birleştirici gücüyle yalnız bırakılmadı.

MÜZİKLE YAŞAYAN

BİR MİRAS

Ankara Çoksesli Korosu, yalnızca bir müzik topluluğu olmanın ötesinde; Türkiye'de çoksesli müzik kültürünün taşıyıcısı konumunda. Muzaffer Arkan'ın açtığı yolda ilerleyen koro, hem sanatsal başarıları hem de insani dayanışma örnekleriyle adından söz ettirmeye devam ediyor.

Özgün Işık için düzenlenen bu vefa konseri, bir kaybın ardından yükselen ortak bir ses oldu. Müziğin, acıyı paylaşarak hafifleten gücü bir kez daha sahnede hayat buldu. O gece salondan yükselen alkışlar yalnızca bir performansa değil; sevgiye, dostluğa ve vefaya adandı.

ÇOKSESİLİ MÜZİĞİN KÖKLÜ ÇINARI ANKARA ÇOKSESİLİ MÜZİK DERNEĞİ

1973 yılında Muzaffer Arkan, Ahmet Adnan Saygun, Cevat Memduh Altar, Mithat Fenmen, Samim Bilgen, Sevdâ ve Cenap And ile Saadet Berna gibi müzik ve müzik eğitimi alanında önemli isimlerin öncülüğünde çalışmalarına başlayan Ankara Çoksesli Müzik Derneği statüsü kazandı.

Kuruluşundan bu yana bünyesinde yetiştirdiği ko-



rolarla uluslararası festival ve yarışmalarda önemli başarıları imza atan dernek; üçüncülük ve ikincilik ödülleri yanı sıra 11 kez dünya birinciliği elde etti. Türkiye'de beş kez uluslararası koro festivali ve yarışması düzenleyen dernek, ayrıca "Muzaffer Arkan 1. Ulusal Çocuk Koro Beste Yarışması" ile "İstemihan Taviloğlu 1. Ulusal Aynı Sesler Koro Beste Yarışması"nı hayata geçirerek ulusal bestecilerin eserlerini repertuvara kazandırdı. Dernek, çok sesli müzik alanındaki çalışmalarını yoğun bir programla sürdürmeye devam ediyor.

Çalışmalarını aralıksız sürdüren koro, yeni koristleriyle şef Nilgün Tuzkaya yönetiminde sanat yolculuğuna devam ediyor. Dernek, her yaştan müzikseveri çoksesli müzikle buluşturmayı ve bu alandaki kültürel birikimi yaygınlaştırmayı amaçlıyor.

EPILEPSİLİLER İÇİN TANINMIŞ KİŞİLER KONUŞTU



23 yıl sonra 21 ilde "Çoban Ateşleri" yandı

EPILEPSİLİLER İÇİN BASIN KONUŞTU



SÜMER TAŞKIRAN

HABER MERKEZİ

EPILEPSİ ve Yaşam Derneği, 23 yıllık mücadelenin ardından Dünya Epilepsi Günü kapsamında 21 ilde eş zamanlı farkındalık etkinlikleri düzenledi. Dernek Başkanı Ebru Öztürk, yıllar süren çabalarından "çoban ateşleri" olarak tanımladıkları ulusal farkındalık hareketinin hayata geçirildiğini belirtti.

Öztürk, ekonomik zorluklar, pandemi, deprem ve seçim süreçleri gibi pek çok engelin çalışmalarını yavaşlattığını ancak durdurmadığını ifade ederek, 23 yıl sonra epilepsililer adına önemli bir eşğin aşıldığını vurguladı.

21 İLDE EŞ ZAMANLI ETKİNLİKLER

Dünya Epilepsi Günü haftasında Ankara ve İstanbul'daki alışveriş merkezlerinde bilgilendirme stantları açıldı. Ardından 21 ilde basın açıklamaları yapılarak bisiklet, motosiklet ve otomobillerle farkındalık sürüşleri gerçekleştirildi.

Ankara Söğütözü'nde ilk "Epilepsi Kamutayı" düzenlenirken, aynı gün 19 ilde seminerler yapıldı. Ankara'da Kent Konseyi ev sahipliğinde gala programı gerçekleştirildi. Spor kulübü Beşiktaş'ın sahaya epilepsililer için pankartla çıkması dikkat çekti. Siyasi parti liderleri de sosyal medya üzerinden destek mesajları paylaştı.

Sağlık Bakan'ının ilk kez Dünya Epilepsi Günü kapsamında açıklama yapması da sürecin önemli gelişmelerinden biri olarak kayda geçti. Hafta boyunca Yenimahalle, Keçiören, Çankaya ve Mamak belediyelerinde konserler düzenlendi; destek veren kurumlara plaket takdim edildi.

BAKANLIKLARLA İŞ BİRLİĞİ VE PROTOKOLLER

Dernek tarafından son dönemde 3 ayrı Avrupa Birliği proje önerisi alındı. Altı bakanlıkla çalışma sözü alındığı belirtilirken, Ankara'da Milli Eğitim ile ilk protokol imzalandı. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile de mart ayında protokol imzalanmasına karar verildi.

Sağlık Bakanlığının epilepsililerin gününü özel günler arasına alması ve IGAP projesi kapsamında Dünya Sağlık Örgütü'ne başvuru yapılması önemli adımlar arasında yer aldı.

21 ilde temsilcilik açıldığı açıklandı. Gençlik ve Spor Bakanlığı epilepsililer için özel çalışma yapmayı kabul ederken, Kültür ve Turizm Bakanlığı Tiyatrolar Genel Müdürlüğü "Hoşça Kal Epilepsi" oyununu tavsiye edilen eser olarak onayladı. Milli Savunma Bakanlığı'na sunulan ilk yardım videosunun askerlere izletilmesi yönünde söz alındı. İçişleri Bakanlığı'na verilen dilekçe ile 21 ilde farkındalık sürüşleri için izin sağlandı.

ULUSLARARASI HEDEF: 28 MART ÇALIŞTAYI

28 Mart'ta İstanbul'da düzenlenmesi planlanan uluslararası çalıştay için hazırlıkların başladığı bildirildi. Çalıştaya Dünya Sağlık Örgütü (WHO), IBE ve ILAE temsilcilerinin davet edildiği açıklandı. Türkiye'nin, WHO'nun ülkelerden 2031 yılına kadar hayata geçirmesini istediği IGAP projesini uygulamaya koymayı hedeflediği belirtildi.

IGAP kapsamında epilepsililerin yaşadığı damgalama, sosyal dışlanma ve psikolojik sorunlara yönelik kamu politikalarının geliştirilmesi amaçlanıyor. Dernek yetkilileri, 12 bakanlık temsilcisi ile uzmanların bir araya gelerek çözüm önerilerini masaya yatıracığını ifade etti.

SİYASİ PARTİLERLE ORTAK ÇAĞRI

Dernek, 26 siyasi partiyi Söğütözü'nde düzenlenen buluşmaya davet etti. Toplantıda epilepsililerin yaşadığı sorunlar ve çözüm önerileri paylaşıldı. Görüşmelerin ardından konunun TBMM gündemine taşınmaya başlandığı belirtildi.

DAMGALAMA VE TOPLUMSAL ÖNYARGILARLA MÜCADELE

Dernek tarafından yapılan açıklamada, epilepsililerin en büyük sorununun hastalıktan ziyade toplumsal önyargılar olduğu vurgulandı. Epilepsinin hâlâ toplumun bir kesimi tarafından "cin çarpması" ya da "bulaşıcı" olarak görülüyor, birçok kişinin bu nedenle hastalığını gizlemek zorunda kaldığı ifade edildi. Okuldan uzaklaştırma, baskı, işten çıkarılma, sosyal izolasyon ve boşanma gibi sorunların en aza indirilmesinin hedeflendiği belirtilirken, 28 Mart tarihinin bir "milat" olacağı kaydedildi. Dernek Başkanı Ebru Öztürk, süreci şu sözlerle özetledi: "Engelimiz değil, engeliniz asıl sorun. Engel koymayın yeter. Epilepsilileri engellerle engellemeyin."