

Koyulhisarlılar iftar sofrasında buluştu

ANKARA Koyulhisar ve Köyleri Kültür Dayanışma Derneği (ANKODER), Ankara'da yaşayan tüm hemşerilerini Başkent Öğretmenevinde iftar sofrasında bir araya getirdi. www.sonsoz.com.tr İnternet Haber Sitesi'nden Uğurcan Bayrakdar'ın habere göre; Düzenlenen iftar programı yoğun katılımı gerçekleştirildi.



Rize Pazar'ın Subaşı Köyü'nden Dünya Biliminin Zirvesine Prof. Dr. Mehmet Haberal'ın Hikâyesi

Orhan UĞUROĞLU'nun Kaleminden...

SHaçapit'ten çıkan bu hikâye, bir köy anlatısı değildir yalnızca. Bu, yoklukla yoğrulmuş bir çocukluğun; emekle, inatla ve sorumluluk duygusuyla büyüyen bir iradenin hikâyesidir. Prof. Dr. Mehmet Haberal, hayatla erken tanıştı.



**SAĞLIK
ÇALIŞANLARIMIZIN
14 MART
TIP BAYRAMI
KUTLU OLSUN**

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.

14 MART 2026 CUMARTESİ

Yıl: 51 - Sayı: 17598 • Fiyatı: 7 TL

www.sonsoz.com.tr



SES Eş Genel Başkanı M. Sıddık Akın:

“Sağlıkçıların yükü artıyor”



M. Sıddık AKIN
SES Eş Genel Başkanı



TÜRKİYE'DE HER KİŞİ YILDA 12 KEZ HASTANEYE GİDİYOR

SÜLKEMİZDE yıllardır hem siyasetin hem de toplumsal hayatın bir numaralı gündemi olan sağlık sektörü, her geçen gün büyüyen sorunları ile dikkatleri üzerinde toplamayı başarıyor. Sağlık ve Sosyal Hizmet Emekçileri Sendikası (SES) Eş Genel Başkanı M. Sıddık Akın, Türkiye'de sağlık sisteminin işleyişine ilişkin kapsamlı değerlendirmelerde bulundu. Akın, sağlık kurumlarına başvuru sayısının dünya ortalamalarının çok üzerinde olduğunu belirtti. >> HABERİ 8. SAYFADA

Etimesgut Sosyal Yaşam Merkezi hızla yükseliyor



HABER MERKEZİ
ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB), Başkentlilerin sosyal ve kültürel yaşamını zenginleştirecek yatırımlarını sürdürüyor. Etimesgut Atayurt Mahallesi'nde yükselen “Etimesgut Sosyal Yaşam Mer-

kezi” için çalışmalar tüm hızıyla devam ediyor. ABB, Başkentlilerin sosyal, kültürel ve eğitsel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla Etimesgut Atayurt Mahallesi'nde yeni bir Sosyal Yaşam Merkezi inşa ediyor. >> HABERİ 4. SAYFADA

Başkentliler iftarını Büyükşehir'in kumanyalarıyla açıyor

HABER MERKEZİ
ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB) Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı, Ramazan ayı boyunca kentin birçok noktasında iftarlık kumanya ve sıcak yemek dağıtmaya devam ediyor. Tüm Anadolu Motosikletli Kuryeler Federasyonu gönüllülerinin de destek verdiği çalışmayla iftarlıkları, iftar saatinde Başkentlilere ulaştırıldı. >> HABERİ 3. SAYFADA

Keçiören'den öğrencilere çevre bilinci eğitimi



HABER MERKEZİ
KEÇİÖREN Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü tarafından çevre bilincini artırmak amacıyla düzenlenen eğitim programları kapsamında, Şehit Ahmet Kabukçu İlkokulu'nda yaklaşık 200 öğrenciye çevre ve sıfır atık eğitimi verildi. >> HABERİ 4. SAYFADA

Türkiye'de şubat ayında 124 bin 549 konut satıldı

SANKARA (AA)- Türkiye genelinde şubat ayında satılan toplam konut sayısı, geçen yılın aynı ayına göre yüzde 5,9 artarak 124 bin 549 olarak hesaplandı. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), şubat ayına ilişkin konut ve iş yeri satış istatistiklerini açıkladı. >> HABERİ 5'te

İlber Ortaylı hayatını kaybetti



SİSTANBUL (DHA)- Tarihçi Prof. Dr. İlber Ortaylı tedavi gördüğü hastanede hayatını kaybetti. Sağlık sorunları sebebiyle Koç Üniversitesi Hastanesi'nde bir süredir yoğun bakımda tedavi gören 78 yaşındaki Ortaylı, durumunun ağırlaşması üzerine evvelsi gün entübe edildi. >> HABERİ 6'da

Ramazan ve bayram alışverişi e-ticarette satışları hızlandırdı



SİSTANBUL (AA)- Ramazan ayı ve yaklaşan Ramazan Bayramı'nın etkisiyle e-ticaret platformlarında alışveriş hareketliliği artarken, mart ayında e-ticaret hacminin 400 milyar liranın üzerine çıkması bekleniyor. >> SAYFA 5'te



Mazhar Eylem
ŞİMŞEK

Sayfa 2'de



Burçin
GÜLBENK

Sayfa 4'te

İşlenmiş ve paketlenmiş gıdalar tuz tüketimini artırıyor

SİSTANBUL (AA)- Uzmanlar, tuz konusunda kalp, damar ve böbrek sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini belirtti. >> S. 2

Sincan Belediyesi “2 Ayrı Kına- Nişan Salonunu” ihale yoluyla kiraya verecek



SİNCAN Belediye Başkanlığı, “2 Ayrı Kına- Nişan Salonunu” ihaleyle kiraya verecek. Basın İlan Kurumu'nun resmi ilan portalı olan



www.ilan.gov.tr internet sitesinde yayınlanan duyuruya göre; ihale 2886 sayılı Devlet İhale Kanunun 35. maddesinin (a) fıkrası hükümleri çerçevesinde yapılacaktır. >> SAYFA 4'te

Mamak'ta ilaçlama çalışmaları aralıksız sürüyor

HABER MERKEZİ
MAMAK Belediyesi, vatandaşlardan gelen talepleri öncelikli olarak değerlendirip saha tespitleriyle destekleyerek ilçe genelinde ilaçlama çalışmalarını aralıksız sürdürüyor, haşere ve larva oluşumuna karşı etkin mücadele yürütüyor. >> HABERİ 3. SAYFADA

Pursaklar Belediyesi temizlik için 24 saat sahada

HABER MERKEZİ
GÜNÜN her saatinde sahada olan Pursaklar Belediyesi, ilçenin daha temiz ve yaşanabilir bir çevreye sahip olması için temizlik mesaisini aralıksız sürdürüyor. >> HABERİ 3'te



**ANKARA İÇİN
İFTAR VAKTİ
SAAT: 19:01**

EMEKCİ
GÖZÜYLE**Mazhar
Eylem ŞİMŞEK****Hain Kim?**

Bu köşede geriye dönük yazılar yazmak istiyorum. Bunun nedeni "insan aklı defter" değildir demek istiyorum. Şimdi sizi gerilere götüreyim; o tarihlerde AKP Gaziantep Milletvekili Şamil Tayyar, "'İçimizdeki hainler, 48 saat içinde bulunacaklar. Bu ihanet şebekesi Tayyip Erdoğan'a operasyon yapmışlardır" diyordu. Hani şu 4 önceki bakanın yargıya gitmesine oy veren AKP milletvekilleri için.

Kürt kökenli Adıyaman Milletvekili Mehmet Metiner'de 4 önceki bakanın Yüce Divana gönderilmesi konusunda "kabul oyu" kullanan AKP'li 50 milletvekilinden "hesap sorulmasını" istiyor. Gerçekten bu milletvekilleri mi, yoksa "şüpheli bakanları koruma altına" alan AKP milletvekilleri mi "hain" oluyordu?

Hain kimdi?

Yoksa 34 klasör fezlekenin 11'ni yok eden AKP karakterli "tahkikat encümeni" mi, yoksa önceki 4 bakanın "Yüce Divan'a gitmesine gerek yoktur" diyen AKP milletvekilleri mi?

Saray iradesinden korkmayan AKP'li 50 adam mı "hain" idi?

O tarihlerde Rüşvet yedikleri, yolsuzluk yaptıkları, hırsızlığı koruyup kolladıkları yolunda ortaya bu kadar bilgi, belge, iddia, fezlekeye dökmüştü...

"Hainlikle suçlananlar" vicdanlarını satmadı mı?

Dolar kutularını, orantısız servetleri, hediye saatleri, rüşvet verenleri, Dolar dolu sırt çantalarını, MASAK bilirkişi raporlarını, sıfırla oğlum telefonlarını "es" geçmediler mi?

"Hain" ve hainler kim? Sizce belli değil mi? Yüce Divan'a gitmeye "evet oyu" veren AKP milletvekilleri mi?

"Ret oyu" veren bu AKP'li vekiller; CD kayıtlarını, düğün takısı yalanını hiç görmediler.

AK Saray'a kilitlendiler.

Rüşveti hediye saydılar.

Davaları için her türlü rüşvet, hırsızlık, yalan, yolsuzluk ve ahlaksızlıkları görmezden geldiler...

Yeniden seçilmenin onarılmaz toprak kaymasına göz yumdular...

Teslim oldular.

"Hain" kim?

Saray'a kayıtsız koşulsuz teslim olmayanlar mı "hain"?

İnanç, ahlak, vicdan ve imanları temiz olanlar hiçbir zaman "hain" olamazdı...

Türk siyasi yaşamı "anormal bir dönemde" geçiyordu.

Bu nedenle bizim kalemimiz hiçbir zaman "övgü kelepçesine" tutsak olmadı.

Bu nedenle bizim gibi yazar-çizer takımı "haine hain", ok gibi doğru olan "doğru" diyoruz.

Asıl "hainler" hep kaybetti.

AKP, 2023 yerel seçimlerini kaybetti. CHP, birinci parti oldu.

Şimdi halk yeni bir seçimi siperde bekliyor. Hain kim?

Öyle değil mi?

İşlenmiş ve paketli gıdalar tuz tüketimini artırıyor

İSTANBUL (AA) - Medica-na Ataşehir Hastanesi Nefroloji Bölümü Uzm. Dr. Bahtişen Güven, tuzun vücudun sıvı dengesinin düzenlenmesinde ve sinir iletiminde önemli rol oynamasına rağmen önerilen miktarın üzerinde tüketildiğinde özellikle kalp, damar ve böbrek sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini belirtti.

Hastaneden yapılan açıklamaya göre, fazla tuz tüketimi dünya genelinde milyonlarca insanın sağlığını tehdit eden önemli risk faktörleri arasında yer alıyor. Araştırmalar her yıl yaklaşık 1,89 milyon ölümün aşırı tuz tüketimiyle ilişkilendirildiğini ortaya koyuyor. Günlük yaşamda fark edilmeden tüketilen işlenmiş ve paketli gıdalar ise tuz alımının en önemli kaynakları arasında bulunuyor.

Açıklamada görüşlerine yer verilen Uzm. Dr. Bahtişen Güven, tuzun vücut için gerekli bir mineral olduğunu ancak fazla tüketildiğinde ciddi sağlık sorunlarına yol açabildiğini vurguladı.

Vücudun sıvı dengesinin düzenlenmesinde ve sinir iletiminde önemli rol oynayan tuzun, önerilen miktarın üzerinde tüketildiğinde özellikle kalp, damar ve böbrek sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu aktaran Güven, Dünya Sağlık Örgütü'nün yetişkinler için günlük tuz tüketimini en fazla 5 gram olarak önerdiğini, Türkiye'de yapılan "SALT Türk-1" çalışmasında ise kişi başı günlük tuz tüketiminin yaklaşık 18 gram olarak tespit edildiğini ifade etti.

"TANSİYON İLAÇLARININ ETKİSİNİ AZALTABİLİYOR"

Güven, farkındalık çalışmalarını sonrasında gerçekleşen SALT Türk-2 çalışmasında ise bu miktarın yaklaşık 15 grama gerilediğini ancak hala önerilen düzeyin oldukça üzerinde olduğuna işaret ederek, "Toplumda tuz tüketiminin önemli bir bölümü sofrada eklenen tuzdan değil, işlenmiş ve paketli gıdalardan kaynaklanıyor. Toplam tuz tüketiminin yaklaşık yüzde 75'i bu tür ürünlerden alınıyor. Bu nedenle tuz tüketimini azaltmaya yönelik çabaların yalnızca yemeklere eklenen tuzu kısmakla sınırlı kalmaması, özellikle hazır ve işlenmiş gıdaların tüketimine dikkat edilmesi gerekiyor." değerlendirmesini yaptı. Aşırı tuz tüketiminin öncelikle tansiyonun yükselmesine neden olduğunu belirten Güven, şunları kaydetti: "Tuz vücutta su tutul-



masına yol açarak dolaşımdaki kan hacmini artırıyor ve kalbin daha fazla çalışmasına neden oluyor. Bu durum damarlarda direncin artmasına ve zamanla damar duvarında hasar oluşmasına yol açabiliyor. Uzun vadede kalp-damar hastalıkları, inme ve böbrek yetmezliği riski artıyor. Fazla tuz tüketimi bazı hastalarda tansiyon ilaçlarının etkisini azaltabiliyor ve tedaviye direnç gelişimine neden olabiliyor."

Güven, yüksek tuz alımının böbreklerde glomerüler basıncı artırarak zamanla kalıcı fonksiyon kaybına yol açabildiğini, insülin direncini artırabildiğini ve leptin düzeylerindeki artışla özellikle karın bölgesinde yağlanmayı destekleyerek metabolik hastalıklar açısından risk oluşturduğunu belirtti.

Aşırı tuz kullanımının başka hastalıklara da yol açabileceğine değinen Güven, şu ifadeleri kullandı: "Yüksek tuz alımı kemiklerden kalsiyum kaybını artırarak osteoporoz riskini yükseltebiliyor, idrarla kalsiyum atılımının artması ise böbrek taşı oluşumuna zemin hazırlıyor. Tuz, damar yapısını bozarak damar sertliği ve hipertansiyon gelişimine katkı sağlıyor, bu da uzun vadede beyin dolaşımını etkileyerek demans ve inme riskini artırıyor. Tuz tüketimi bazı kulak hastalıklarını da olumsuz etkiliyor. Özellikle Meniere hastalığı olan bireylerde tuz alımının sınırlandırılması önem taşıyor. Fazla tuz tüketimi vücutta su tutulmasına neden olarak iç kulakta basınç artışına yol açıyor. Bu durum baş dönmesi, denge bozukluğu ve kulakla ilgili şikayetleri arttırabiliyor."

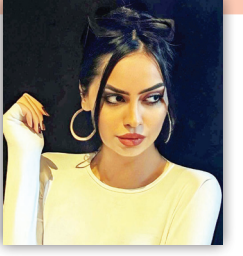
"TUZ AZALTIMI KADEMELİ YAPILMALI"

Güven, tuz tüketiminin azaltılmasının kalp ve damar sağlığı açısından önemli kazanımlar sağlayabileceğini, tuz miktarının yaklaşık yüzde 50 oranında azaltılmasının, kalp-

damar hastalıkları riskini yüzde 17, inme riskini ise yüzde 23 oranında düşürdüğünü anlattı. Tuz azaltımının kademeli yapılmasının büyük önem taşıdığını vurgulayan Güven, damak tadının zaman içinde daha az tuzlu gıdalara uyum sağlayabildiğini, özellikle çocukluk döneminde düşük tuzlu beslenme alışkanlığının kazanılmasının ilerleyen yaşlarda sağlıklı yaşam için kritik rol oynadığını vurguladı.

Market alışverişlerinde gıdaların tuz içeriğine dikkat edilmesi gerektiğini aktaran Güven, şu değerlendirmelerde bulundu: "Ürün etiketlerinde yer alan sodyum miktarının yaklaşık 2,5 ile çarpılmasıyla ürünün tuz miktarı hesaplanabiliyor. Besin etiketlerinde 100 gram üründe 0,6 gram sodyum bulunması yaklaşık 1,5 gram tuza karşılık geliyor ve bu yüksek tuz içeriğini gösteriyor. 100 gramda 0,1 gram sodyum bulunması ise düşük tuz içeriğini ifade ediyor. Günlük hayatta tuz alımını artıran gıdalar arasında turşu, ketçap, hardal ve soya gibi soslar yer alıyor. Salamurla ürünler olan zeytin, turşu ve peynir de yüksek tuz içeriğine sahip besinler arasında bulunuyor. Özellikle soslar, sucuk ve pastırma gibi işlenmiş ürünlerin tüketiminde dikkatli olunması gerekiyor."

Güven, günlük tuz tüketiminin yetişkinlerde yaklaşık 5 gramla sınırlandırılması, çocuklarda ise bu miktarın 3-4 gram civarında olması gerektiğini aktardı. Hipertansiyon ve böbrek hastalığı bulunan bireylerde bu oranın yaklaşık 3 gram düzeyinde tutulmasını öneren Güven, sporcularda terleme miktarına bağlı olarak ihtiyacın farklılık gösterebileceğini, yüksek tansiyon, ödem, aşırı susama, fazla su tüketme ve sık idrara çıkma gibi durumların yüksek tuz alımının işaretleri olabileceğini kaydetti.

KALEM HAKKI**İrem
EKEN****Sustukça
Kaybediyoruz**

Türkçenin; sokakta, okulda, medyada ve dijital mecralarda uğradığı tahribatın farkında mıyız gerçekten?

Yoksa her gün "nasıl olsa anlaşılıyor" rahatlığıyla yapılan küçük yanlışların, yıllar içinde devasa bir enkaz oluşturacağını umursamadan mı yaşıyoruz?

Sosyal medya mecralarında dolaşan "slm", "tmm", "by" gibi kısaltmalar, dili ucuz bir malzeme hâline getiriyor. Televizyon ekranlarında kelimeleri söndürerek konuşmayı marifet sanan sunucular, kelime hazinesini kendisiyle birlikte tüketiyor. Resmî kurumların duvarlarına asılmış metinlerde bile gözümüze çarpan yazım yanlışları, dilin en üst düzeydeki temsilcileri tarafından bile hoyratça harcandığını gösteriyor. Bütün bunlar artık birer hata değil; bunlar, alışkanlığa dönmüş, bilinçli veya bilinçsiz umursamazlığın belgeleri.

Ben bir Türkçe öğretmeniyim. Sınıfta çocuklara kelimenin bir yük değil, düşüncenin taşıyıcısı olduğunu anlatıyorum. Onlara anlatmaya çalıştığım, kelimenin anlam ve sorumlulukla var olduğu gerçeği... Ama kapıdan çıktığımda, dilin en çok onu kullanması gerekenler tarafından paramparça edildiğine tanık oluyorum. Okulda inşa etmeye çalıştığımız dili, sokakta enkaz hâlinde buluyoruz maalesef.

Bir dil bir günde kaybolmaz; ama her gün biraz daha sustuğumuzda, her gün hatayı görmezden geldiğimizde, her gün doğruyu öğretmek yerine umursamazlığa göz yumduğumuzda dilimiz giderek erir. Bugün üç kelimeyle geçiştirdiğimiz düşünceler, yarın bizi tamamen susturacak.

Ülkede her konuda sessiz kaldığımız gibi bu konuda da sustukça kaybediyoruz.

İnsan hayatında zorluk çıkaran kişiler daha hızlı yaşlanmaya yol açabiliyor

ANKARA (AA) - ABD Ulusal Bilimler Akademisi Bildirileri (PNAS) isimli dergide yayınlanan araştırmada, "sorun oluşturan veya hayatı daha zor hale getirenler" olarak tanımlanan kişilerin, insan hayatı ve sağlığı üzerindeki etkileri incelendi.

Kısaca "zorluk çıkaran" şeklinde tanımlanan bu kişilerin, insanın biyolojik yaşlanmasına muhtemel etkilerinin de ölçüldüğü araştırmaya 2 binden fazla kişi katıldı. Katılımcıların son 6 ay içindeki sosyal ilişkileri kayda geçirildi.

Araştırmaya katılanların DNA değişikliklerinin analizi için tükürük örneklerinin de dahil edildiği araştırmada, katılımcıların düzenli olarak etkileşimde bulundukları "her yeni rahatsız edici kişi için yaşlanma hızlarının yüzde 1,5 artışı" saptandı.

Türkiye’de her 6-7 erişkinden birinde çeşitli evrelerde kronik böbrek rahatsızlığı görülüyor

ANKARA (AA) - Sağlık Bakanlığı, Türkiye’de her 6-7 erişkinden birinde çeşitli evrelerde kronik böbrek hastalığı görüldüğünü, kronik böbrek hastalığına en sık yol açan nedenler arasında ise obezite, diyabet ve hipertansiyonun bulunduğunu bildirdi.

Bakanlıktan yapılan açıklamada, böbreklerin hormonal ve temel işlevlerinde zamanla ortaya çıkan kalıcı kayıpların kronik böbrek hastalığı olarak tanımlandığı belirtildi.

Bu hastalığın artan görülme sıklığının, ciddi komplikasyonlara yol açabilmesi ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemesi nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu aktarılan açıklamada, hastalığın ilerleyen dönemlerinde diyaliz veya böbrek nakli gibi tedavilere ihtiyaç duyulduğu, bu sebeple erken tanının hastalığın tedavisinde büyük önem taşıdığı kaydedildi. Araştırmalara göre



Türkiye’de her 6-7 erişkinden birinde çeşitli evrelerde kronik böbrek hastalığı bulunduğu dikkat çekilen açıklamada, dünya genelinde ise 850 milyondan fazla kişinin kronik böbrek hastalığından etkilendiği, her yıl 3 milyondan fazla kişinin bu hastalığa bağlı nedenlerle hayatını kaybettiği bildirildi. Türkiye genelinde diyaliz hizmetlerinin geniş sağlık alt-

yapısıyla sunulmaya devam ettiği belirtilen açıklamada, şunlar paylaşıldı:

"Sağlık Bakanlığı, 598 devlet hastanesi ile eğitim ve araştırma hastanesinde vatandaşlara diyaliz tedavisi sağlamaktadır. Kamu tesislerinin dışındaki merkezlerle birlikte bu sayı 969’u bulurken, Türkiye genelinde 70 bini aşkın hasta diyaliz tedavisi görmektedir."

**T.C. KIZILCAHAMAM (SULH HUKUK MAH.)
SATIŞ MEMURLUĞU****2025/26 SATIŞ
TAŞINMAZIN GAZETE VEYA
İNTERNET HABER SİTESİ İLANI**

Örnek No: 55*

Bir borçtan dolayı aşağıda cins, miktar ve değerleri yazılı mallar satışa çıkarılmış olup mahcuzun ayrıntılı görsellerine, artırmaya ilişkin şartlara ve ayrıntılı açıklamalara esatis. uyp.gov.tr adresi üzerinden 2025/26 SATIŞ sayılı dosya numarası ile erişim sağlanabilir. Satılmasına karar verilen taşınmazın cinsi, mahiyeti, bulunduğu yer, muhammen kıymeti ve önemli vasıfları:

1 NO’LU TAŞINMAZIN
Özellikleri : Ankara İl, Kızılcahamam İlçe, YUKARIKARAVİRAN Mahalle/Köy, 210 Ada, 16 Parsel
Yüzölçümü : 6.373,95 m2
Arsa Payı : TAM
İmar Durumu :Yok
Kıymeti : 1.912.185,00 TL
KDV Oranı : %10
Kaydındaki Şerhler: Diğer : TAPU KAYDINDAKİ GİBİDİR.
Artırma Bilgileri
1.Artırma Başlangıç Tarih ve Saati : 30/03/2026 - 14:56

Bitiş Tarih ve Saati : 06/04/2026 - 14:56
2.Artırma Başlangıç Tarih ve Saati : 23/04/2026 - 14:56

Bitiş Tarih ve Saati : 30/04/2026 - 14:56
(İlk m.114 ve m.126)
(*) İlgililer tabirine itfak hakkı sahipleri de dahildir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de.

BASIN- ILN02425533

BURÇİN GÜLBENK'LE
HAYATA DAİR

**Burçin
GÜLBENK**

Radio Programcısı, Sunucusu,
İletişim Uzmanı

gulbenkburcin@gmail.com

Hayat Bu Kadar Zorken Mandıra Filozofu Olunur Mu?

Bu hafta sizlerle son zamanlarda sık sık aklıma gelen bir soruyu paylaşmak istiyorum. Belki siz de zaman zaman kendinize sormuşsunuzdur.

Hayat bu kadar hızlı akarken, sorumluluklar bu kadar artmışken, geçim derdi kapımızdan eksik olmazken insan gerçekten “mandıra filozofu” gibi yaşayabilir mi?

Biliyorsunuz, bir dönem hepimizin diline dolanan bir film vardı: Mandıra Filozofu. Filmdeki karakter, hayatın telaşından uzak, doğayla iç içe, sade bir yaşam sürüyordu. Azla yetinen, fazla istemeyen, huzuru büyük şehirlerin karmaşasında değil, küçük şeylerde bulan bir adam...

O filmi izleyen birçok insanın içinden aynı cümle geçmişti:

“Keşke ben de böyle yaşayabilsem...”

Gerçekten de insan bazen her şeyi bırakıp uzaklara gitmeyi hayal eder. Telefonun susmadığı, faturaların bitmediği, sorumlulukların sırtımıza ağır bir yük gibi binmediği bir hayat...

Sabah uyandığında telaşla saate bakmak zorunda kalmadığın bir gün...

Akşam olduğunda “yarın nasıl olacak?” diye düşünmeden başını yastığa koyabildiğin bir gece...

Ama hayat çoğu zaman hayaller kadar sade değildir. Bugün sokakta yürüten insanların yüzüne dikkat edin. Çoğu insanın bakışında aynı yorgunluğu görürsünüz. Bir tarafta iş hayatının baskısı, bir tarafta evin giderleri, bir tarafta çocukların ihtiyaçları... Ve bütün bunların arasında sıkışık kalan bir insan.

Hele ki bayram zamanı yaklaştığında bu duygular daha da belirginleşir.

Eskiden bayramlar başka bir heyecan karkarıydı. Çocuklar sabah erkenden kalkar, yeni kıyafetlerini giyer, büyüklerin ellerini öpmek için kapı kapı dolaşırdı. Büyükler ise ceplerinde hazırladıkları küçük harçlıkları çocukların avuçlarına bırakırken yüzlerinde ayrı bir mutluluk olurdu.

Çünkü bayram sadece bir takvim günü değildi. Bayram, paylaşmanın ve sevinci büyütenmenin adıdır.

Bugün ise birçok insan için bayram yaklaşıırken içten içe başka bir hesap başlıyor.

“Torunlar gelecek...”

“Çocuklar kapıyı çalacak...”

“Harçlık verebilecek miyim?”

Bu sorular özellikle emekçilerin ve dar gelirli insanların zihnini meşgul ediyor.

Bir dedenin, bir ninenin en büyük mutluluğu nedir bilir misiniz? Torununun yüzünü güldürebilmek... Ama hayat bazen insanı öyle bir noktaya getiriyor ki, bir avuç harçlık bile insanın içini düşündürmeye yetiyor. Çünkü mesele paranın miktarı değil; mesele, insanın sevdiklerine karşı mahcup hissetmesidir.

Oysa bayramların ruhu bambaşkadır. Bayram; gönüllerin zengin olduğu günlerin adıdır.

İşte tam da bu noktada akla o soru geliyor: Hayat bu kadar zorken mandıra filozofu gibi yaşamak mümkün mü?

Belki gerçekten her şeyi bırakıp doğanın içinde sade bir hayat kurmak çoğumuz için mümkün değildir. Çünkü hayat dedimiz şey yalnızca kendimizden ibaret değildir. Ailemiz vardır, çocuklarımız vardır, sorumluluklarımız vardır. İnsan sadece kendisi için yaşamaz.

Ama bu, hayatın içindeki huzuru tamamen kaybetmemiz gerektiği anlamına da gelmez.

Belki mandıra filozofu gibi yaşayamayız ama onun bize hatırlattığı bir şey vardır: Mutluluk bazen sahip olduklarımızın çokluğunda değil, içimizdeki huzurun varlığındadır.

Bir çocuğun bayram sabahı kapıyı çalması...

Bir torunun dedesine sarılması...

Bir annenin evladının başını okşaması...

Bir dostun kapıyı çalması...

İşte hayatın en gerçek zenginliği bazen bu küçük anlarda saklıdır.

Bugünlerde bayram yaklaşıırken bir şeyi unutmamak gerekiyor. Bayram sadece bir tatil değildir. Bayram, bir araya gelmenin, hatırlamanın ve hatırlanmanın adıdır.

Büyüklerimizin kapısını çalmak, ellerini öpmek, onlarla bir çay içmek... Belki de yıllar sonra hatırlayacağımız en kıymetli anlar bunlar olacaktır.

Çünkü hayat geçiyor...

Ve insan en çok anı biriktirdikleriyle zenginleşiyor.

Bu bayram belki çok büyük sofralar kuramayabiliriz. Belki cebimizdeki harçlık eskisi kadar bol olmayabilir. Ama gönülümüzdeki sevgi eksik olmasın.

Bir ziyaret, bir sarılma, bir hal hatır sorma... Bazen en büyük bayram hediyesi budur.

Şimdiden herkesin bayramını yürekten kutluyor, büyüklerinize bol bol anı biriktireceğiniz, küçüklerin yüzünü güldüreceğiniz güzel bir bayram geçirmenizi diliyorum.

Bir sonraki hafta başka bir konuyla buluşmak ümidiyle...

Etimesgut Sosyal Yaşam Merkezi hızla yükseliyor

HABER MERKEZİ

ANKARA Büyükşehir Belediyesi, Başkentlilerin sosyal ve kültürel yaşamını zenginleştirecek yatırımlarını sürdürüyor. Etimesgut Atayurt Mahallesi'nde yükselen “Etimesgut Sosyal Yaşam Merkezi” için çalışmalar tüm hızıyla devam ediyor.

Ankara Büyükşehir Belediyesi (ABB), Başkentlilerin sosyal, kültürel ve eğitimsel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla Etimesgut Atayurt Mahallesi'nde yeni bir Sos-

yal Yaşam Merkezi inşa ediyor.

Kütüphane, konferans salonu, amfi tiyatro ve atölye sınıflarıyla donatılacak “Etimesgut Sosyal Yaşam Merkezi”nde çalışmalar hız kesmeden devam ediyor.

“**SOSYAL YAŞAM MERKEZİ'Nİ ÇOK YAKINDA HİZMETE AÇIYORUZ**”

Kentin yeni Sosyal Yaşam Merkezi'ni sosyal medya hesaplarından yaptığımız paylaşımla müjdeleyen Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Ya-



vaş, “Etimesgut Atayurt Mahallesi'nde yapımını sürdürdüğümüz Etimesgut Sosyal Yaşam Merkezi'ni çok yakında hizmete açıyoruz.

7 bin 727 metrekairelik alanda inşa edilen merkez; kütüphanesi, amfi tiyatrosu ve atölyeleriyle her yaştan hemşehrımızın buluşacağı

modern bir yaşam alanı olacak” ifadelerini kullandı.

Toplam 7 bin 727 metrekaire alana sahip olan merkez, 2'si bodrum kat olmak üzere 4 katlı olarak inşa ediliyor. Yeşil alanları ve açık sosyal alanlarıyla da dikkat çeken merkezin, bölge sakinlerinin faaliyetlerine ev sahipliği yapması planlanıyor. Merkezde, 210 kişilik konferans salonu, sergi salonu, amfi tiyatro, 100 kişilik kütüphane, fuaye, kişisel gelişim kursları için atölye ve etüt sınıfları gibi çok amaçlı alanlar yer alacak.

Sincan Belediyesi “2 Ayrı Kına- Nişan Salonunu” ihale yoluyla kiraya verecek

SİNCAN Belediye Başkanlığı, “2 Ayrı Kına- Nişan Salonunu” ihaleyle kiraya verecek. Basın İlan Kurumu'nun resmi ilan portalı olan www.ilan.gov.tr internet sitesinde yayınlanan duyuruya göre; ihale kapsamında Sincan'da bulunan Kına ve Nişan Salonlarının 3 yıllığına kiraya verilmesi ihalesini 2886 sayılı Devlet İhale Kanunun 35. maddesinin (a) fıkrası hükümleri çerçevesinde kapalı teklif usulü ile yapılacak.



İHALE 25 MART 2026 GÜNÜ YAPILACAK

Bu ihaleye ait taşınmazın muhammen bedeli 2.824.884,00 TL olarak belirlendi. Adı geçen ihale, Tandoğan Mah. Zeki Uğur Cad. No:7 2. Kat Meclis Toplantı Salonu 06930 Sincan/ANKARA adresinde 25 Mart 2026 Çarşamba günü saat 15:00 - 15:05'te yapılacak. İhale dosyaları en geç 24 Mart 2026 Salı günü saat 17:00'ye kadar aynı adreste bulunan 1. Kat Destek Hizmetleri Müdürlüğüne teslim edilecek.



Adres	Türü	Muhammen Kira Bedeli (Aylık)	İhale Tarihi	İhale Saati	Kira Süresi
Osmanlı Mah. Muammer Aksoy Cad. No: 52/1	Kına- Nişan Salonu	42.132,00 ₺+ KDV	25.03.2026	15:00	3 Yıl
Fatih Mah. Bucak Caddesi No: 21	Kına- Nişan Salonu	36.337,00 ₺+ KDV	25.03.2026	15:00	3 Yıl

ABB'den Dünya Böbrek Günü'ne özel sağlık etkinliği

HABER MERKEZİ

ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB), her yıl Mart ayının ikinci Perşembe günü kutlanan Dünya Böbrek Günü kapsamında Hacı Bayram-ı Veli Camii'nde vatandaşlara yönelik sağlık etkinliği düzenledi. Aile Hekimleri Derneği (ANKAHED) iş birliğiyle düzenlenen farkındalık etkinliğinde, vatandaşların tansiyon ve kan şekeri ölçümleri gerçekleştirildi. Sağlık çadırında yer



alan hekimler de böbrek sağlığını koruması ve erken teşhisin önemi konusunda vatandaşlara bilgilendirmeler yaptı.

Sağlık İşleri Daire Başkanı Mümtaz Yavuz, Ramazan ayı boyunca Hacı Bayram-ı Veli Camii'nde

yer alan sağlık çadırında vatandaşların boy-kilo endeksi, tansiyon ve kan şekeri ölçümünü yapmaya devam edeceklerini belirtti. Yavuz, Dünya Böbrek Günü kapsamında düzenledikleri farkındalık etkinliğine ilişkin, “İnsan sağlığını

tehdit eden bazı hastalıklar vardır ki çoğu zaman bunlar sinsice seyreder. Bağışıklık sistemi zayıfladığında da aniden ortaya çıkar. Böbrek hastalıkları da bunlardan birisidir. Böbreklerimiz insan vücudu için o kadar önemlidir ki kanımızın içindeki mikroorganizmaları süzer ve vücudun sıvı ve mineral dengesini sağlar. Böbrek hastalıklarından korunmak için de özellikle diyabet, obezite, yüksek tansiyon ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmemiz lazı” ifadelerini kullandı.



Keçiören'den öğrencilere çevre bilinci eğitimi

HABER MERKEZİ

KEÇİÖREN Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü tarafından çevre bilincini artırmak amacıyla düzenlenen eğitim programları kapsamında, Şehit Ahmet Kabukçu İlkokulu'nda yaklaşık 200 öğrenciye çevre ve sıfır atık eğitimi verildi. 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin katıldığı eğitimde çevre sorunları ve çözüm yolları, geri dönüştürülebilir atık türleri ile atıkların kaynağında nasıl ayrıştırılması gerektiği konuları uygulamalı olarak anlatıldı.

ÇEVRE İLE İLGİLİ SUNULAN HİZMETLER ANLATILDI

Eğitimde öğrencilere ilçe uygulanan geri dönüşüm sistemi ve Keçiören Belediyesi tarafından çevre ile ilgili sunulan hizmetler anlatılırken, devam eden Okullar Arası Atık Pil Toplama Yarışması hakkında da bilgilendirme yapılarak öğrencilerin sürece aktif katılım sağlamaları teşvik edildi. Program kapsamında ayrıca çevre ve çevre kirliliği, atık türleri, düzensiz depolamanın yol açtığı zararlar, bertaraf yöntemleri, sıfır atık sistemlerinin işleyişi, atık hiyerarşisi, geri dönüştürülebilir atık grupları ile geri dönüşümün ekolojik ve ekonomik katkıları gibi birçok başlık ele alındı.

“Mutlak Siyah” Resim Sergisi sanatseverlerle buluşacak

HABER MERKEZİ

SOYUT resmin Türkiye'deki önemli temsilcilerinden ressam ve akademisyen Adnan Çoker'in eserlerinden oluşan “Mutlak Siyah” resim sergisi 17 Mart'ta Çankaya Belediyesi Doğan Taşdelen Çağdaş Sanatlar Merkezi'nde sanatseverlerle buluşacak.

“Mutlak Siyah” başlığını taşıyan sergi; Adnan Çoker'in farklı dönemlerine ait eserlerini bir araya getirerek sanatçının düşünsel ve estetik arayışlarını izleyiciyle buluşturuyor. Çankaya Belediyesi Doğan Taşdelen Çağdaş Sanatlar Merkezi'nde 17 Mart 2026 saat 19.00 itibariyle sanatseverlerin ilgisine sunulacak.

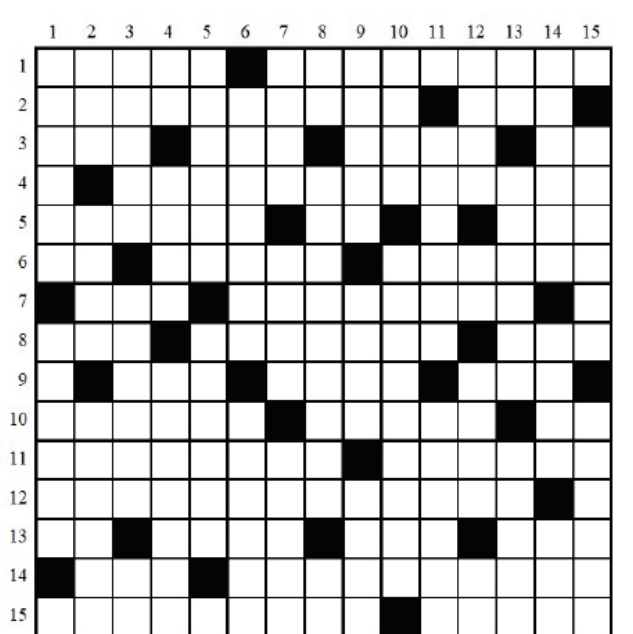
KARE BULMACA (TDK Güzel Türkçe Bulmacası)

SOLDAN SAĞA: 1. Faza bölün, avanak, et kalfalı, budala (argo)... Kokabilmek işi... 2. Talaş dökmek... Ne var, ne oluyor?... 3. Zaman, sıra, yer ve önem bakımından ötekilerden önce gelen, son karşıtı... Kök, sap ve yaprak şeklinde farklılaşmış bir bitkinin yaşam ve büyüme organı... Karrelere ayrılmış zemin üzerinde on altı taşla iki kişi arasında oynanan oyun... Türk alfabesinin beşinci harfinin adı, okunuşu... 4. Çevresindeki kişilerle ilgili kurmamak, duygularını kimseye açmamak... 5. Kısa kadın ceket... Deveyi çöktürmek için kullanılan ses... İçinden su aktırmak için toprağı kazarak yapılan açık oluk, anak... 6. Bir kimseyi, bir şeyi anlatmaya, tanımlamaya, açıklamaya, bildirmeye yarayan söz, isim... Burun, burun ucu (halk ağzı)... Filika büyüklüğünde, isimle işleyen deniz teknesi, küçük vapur, istimbüt... 7. Kısa sürede birçok mermi atabilen, isabet oranı düşük, tek elle de kullanılabilen bir tür makinelî tüfek... İsra'il halkından olan kimse... 8. O zamanın yöneltme durumu eki almış biçimi... Anıtlıqlık yanısı olan... 9. Rüzgâr (eski)... Küçük gümüş para... Sıkarak bağlama, sıkma (eski)... 10. Elazığ ili-ne bağlı ilçelerden biri... İnsan bedeninde bulunan enerjiyi tüm vücutta dağıtan enerji noktaları... İnsanlarda, hayvanlarda deri ile kemik arasında ki kas ve yağdan oluşan tabaka... 11. Muharrem

(eski)... Lolo (argo)... 12. Giyim kumaşıyla, davranışlarıyla insana yakışır bir biçim almak... 13. Anlam bakımından birbirleriyle ilgili cümleleri birbirine bağlayan bir söz... İkişi bir arada doğan (çocuk)... Çelişkili ve tutarsız iki cümleyi birbirine bağlamaya yarayan bir söz, amma, lakin... Kuyruk sokumu kemigi, pöç (halk ağzı)... 14. Gözlerin üzerinde kemerli birer çizgi oluşturan kısa kıllar... Liste durumuna getirmek... 15. Derinlik ölçümü... İramak işi... **YUKARIDAN AŞAĞIYA:** 1. Doktorlar, hekimler (eski)... Bitkinin yaprak veya köklerini vererek hastalığı iyi etmeye çalışmak, tedavi etmek (halk ağzı)... 2. At, eşek, öküz vb. yük hayvanlarının tırnaklarına çakılan, ayağın şekline uygun demir parçası... Yakılmak için kesilmiş, parçalanmış ağaç... Yaprakları salata olarak yenilen baharlık, çok yıllık bir bitki... 3. Alkol kökü... Belediye hizmetlerinin güvenliğini sağlamakla görevli yönetim... Birme, yük çekme, taşıma vb. hizmetlerde kullanılan, tek tırnaklı hayvan... 4. “Ey, hey” anlamlarında bir seslenme sözü... Tartı (halk ağzı)... Döşeme, kumaşların üzerine renkli ipek iplikle işlenen, yer yer altın veya gümüş boncuklarla süslenmiş nakış... 5. Satın alma (eski)... Bir dileğin gerçekleşmesi amacıyla kutsal olduğuna inanılan bir güce niyetle bulunmak, nezretmek... 6. Yapağı-

dan elde edilen, eczacılıkta ve parfümeride kullanılan, sarımtırak renkte bir yağ... Boy... 7. Antalya iline bağlı ilçelerden biri... Hiçbir zaman, hiçbir biçimde, sakın, zihhar... Nefret edilen kimseler için kullanılan bir söz... 8. Kemiklerin toparlak ucu... Bir ördek türü... Stronsiyum elementinin simgesi... 9. İçki içmeye yarayan ayaklı bardak... Oldukça beyaz, beyazca... Zaten... 10. İrmak, dere, çay, küçük akarsu (halk ağzı)... Çiçeklemek işi... 11. Yapımında mika maddesi kullanılan... Roma halkından olan kimse... 12. Kendisine inanılan kimse... Talyum elementinin simgesi... Uzun saçaklı çatısı olan alçak dağ konutu... Rütbesiz asker, nefer... 13. Türk alfabesinin on beşinci harfinin adı, okunuşu... Ailece, ev halkıyla birlikte (eski)... Okumak işi... 14. Çağdaş... Yolcu ve turistlere gecelemeye imkânı sağlamak, bunun yanında yemek, eğlence vb. hizmetleri sunmak amacıyla kurulmuş işletme... Toplama, bir araya getirme (eski)... 15. Banka müşterisinin kendi hesabından kart aracılığıyla harcama yetkisi verdiği ve kendisiyle birlikte müşterek ve müteselsil borçlu olan kişinin kullandığı kart... Bükerek germek için iki kat edilmiş bir ipin ucuca geçirilen tahta parçası...

BULMACININ ÇÖZÜMÜ 6. SAYFADA





Okullarda ikinci ara tatil için son ders zili çaldı

ANKARA (AA)- Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı ilk ve ortaöğretim kurumlarındaki yaklaşık 18 milyon öğrenci, 16-20 Mart'ta 2025-2026 eğitim öğretim yılındaki ikinci ara tatilini yapacak.

Okul öncesi, ilk ve ortaöğretim okullarında ki öğrenciler, bu eğitim öğretim yılının ilk ara tatilini 10-14 Kasım 2025'te yaptı. Ara tatilin ardından yarıyıl tatili de 19 Ocak Pazartesi günü başladı ve 30 Ocak Cuma günü sona erdi. İkinci dönemin 2 Şubat'ta başlamasının ardından ikinci ara tatil 16 Mart Pazartesi günü başlayacak ve 20 Mart Cuma günü sona erecek. MEB, öğrencilerin ara tatilde aileleriyle verimli vakit geçirmelerine ve öğrenmeye devam etmelerine katkı sağlamak amacıyla çocukların yaş gruplarına uygun olarak hikaye, şiir, bulmaca, boyama gibi pek çok çalışma ve düşünme becerilerini geliştiren etkinlikleri içeren kitaplar hazırladı.

Okul öncesi, ilk ve ortaokul öğrencileri için erişime açılan ara tatil etkinlik kitapları, okul öncesi öğrencileri için "Okul Öncesi Eğitim Ara Tatili Aile Çocuk Etkinlik Takvimi", ilkokul öğrencileri için "Arada 1 Etkinlik Kitabı" ve ortaokul öğrencileri için "İlkbahar Etkinlik Kitabı" başlıklarıyla yayımlandı. Ara tatilin ardından öğrenciler, 23 Mart'ta tekrar dersbaşı yapacak. 8 Eylül 2025'te başlayan 2025-2026 eğitim öğretim dönemi, 26 Haziran'da tamamlanacak.

Türkiye'nin jeotermal kapasitesi 19 bin 836 megavat termale ulaştı

ANKARA (DHA)- Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı, Türkiye'nin mevcut toplam kurulu jeotermal kapasitesinin 19 bin 836 megavat termali bulunduğunu açıkladı. Bakanlıktan yapılan açıklamaya göre; yenilenebilir enerji kaynaklarıyla arz güvenliğine katkı sağlamayı sürdüren Türkiye, güneş ve rüzgar enerjisinin yanı sıra diğer yenilenebilir enerji kalemlerini de geliştiriyor. Bugün Türkiye'nin halihazırda değerlendirdiği toplam kurulu jeotermal kapasitesi 19 bin 836 megavat termali bulmuş durumda.

Jeotermal enerji, elektrik üretiminden mekan ısıtımalarına kadar pek çok alanda da kullanıma sunuldu. Jeotermal enerjinin kullanım alanlarına bakıldığında ilk sırada yüzde 65,5 ile elektrik üretiliyor. Türkiye'de halihazırda üretim yapılan ve toplam kurulu gücü 1786 megavat olan 68 Jeotermal Enerji Santrali (JES) bulunuyor. Bu santrallerin 2025 yılında toplam elektrik üretimi 11,66 gigavat saat oldu. Bu da Türkiye'nin yıllık toplam elektrik üretiminin yüzde 3,2'si anlamına geliyor. Değerlendirilen toplam jeotermal enerji kapasitesinin yüzde 12,3'ü ise kaplıca, termal otel, termal tesisler, termal otel, hamam ve hastane gibi çeşitli yerlerde termal suların ve mekanların ısıtılmasında kullanılıyor. Jeotermalin evler için de önemli bir yeri bulunuyor.

İlber Ortaylı hayatını kaybetti

İSTANBUL (DHA)- Tarihçi Prof. Dr. İlber Ortaylı tedavi gördüğü hastanede hayatını kaybetti. Sağlık sorunları sebebiyle Koç Üniversitesi Hastanesi'nde bir süredir yoğun bakımda tedavi gören 78 yaşındaki Ortaylı, durumunun ağırlaşması üzerine evvelsi gün entübe edildi. Ortaylı dün hayatını kaybetti. Sağlık Bakanı Kemal Memişoğlu sanal medya hesabından yaptığı açıklamada "Türkiye büyük bir değerini, bir tarih dâhisini yitirdi. Ülkemizin yetiştirdiği en müstesna değerlerden, kıymetli hocamız Prof. Dr. İlber Ortaylı'nın vefatını büyük bir üzüntüyle öğrendim. Hocamıza Allah'tan rahmet; ailesine, öğrencilerine ve aziz milletimize başsağlığı diliyorum. Mekânı cennet, makamı âli olsun. Başımız sağ olsun" ifadelerini kullandı.



BULMACININ ÇÖZÜMÜ

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

İSTANBUL (AA)- Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan "(Cerrahpaşa) Proje tamamlan-
dığında 650 bin metrekare kapalı alana sahip 150'si yoğun bakım, 900 hasta yatağı, 40 ameliyathanesi bulunan bir kampüs kurmuş olacağız." dedi. Erdoğan, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa (İÜC) Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Hastanesi 1. Etap Temel Atma Töreni ile Üniversitenin 16 Eğitim ve Yurt Binasının Toplu Açılış Töreni'nde yaptığı konuşmanın başında davetlileri selamladı.

Baharın habercisi bu güzel havada, Fatih'in emaneti aziz İstanbul'da davetlilerle bir araya gelmekten memnuniyet duyduğunu kaydeden Erdoğan, "Sizlerin vasıtasıyla İstanbul'umuzun 39 ilçesindeki 16 milyon vatandaşımızın her birine buradan selamlarımı, sevgilerimi gönderiyorum. Törenimize teşrif ederek sevincimize ortak olan siz değerli kardeşlerime ayrı ayrı teşekkür ediyor; 'Hoş geldiniz, safalar getirdiniz' diyorum." dedi. Katılımcıların Ramazan-ı Şerifi'nin tebrik eden Erdoğan, "Rahmet ve bereket halkasının dalga dalga yayıldığı bu mübarek günlerin ülkemize, milletimize ve İslam alemine hayırlar getirmesini temenni ediyorum. Bizleri huzur ve afiyet içinde Ramazan Bayramı'na da eriştimesini ve bu niyazımızı Cenaballah'tan özellikle temenni ediyorum." diye konuştu. Erdoğan, tıp tarihine çok önemli katkılar yapan hekim, ressam ve tezhip

üstadı merhum Ahmet Süheyl Ünver'in bir yazısında, "Türk-
ler bir ramazan medeniyeti kurmuşlardır ve onu İstanbul'da tek-sif etmişlerdir" dediğini aktararak, "Evet, bizler o ramazan medeniyetini burada sizlerle birlikte, işte bu tarihi mekanda çok yoğun bir şekilde yaşıyor ve hissediyoruz." ifadelerini kullandı. Mimari zenginliğiyle, tarihi derinliğiyle, beşeri ve kültürel çeşitliliğiyle, iki kıtanın bir Boğaz'da aşına olduğu bu eşsiz şehrin, "şehirlerin sultanı" aziz İstanbul'un havasını so-luduklarını aktaran Erdoğan, şunları kaydetti:

"Birazdan inşallah Cerrahpaşa Tıp Fakültemizin 1. etabının temelini atacak, ayrıca yapımı tamamlanan 16 hizmet binamızın resmi açılışını gerçekleştireceğiz. Hem yeni tıp fakültemiz hem de çi-
çeği burunda hizmet binalarımızın üniversitemize, İstanbul'umuza, öğrenci ve hocalarımıza, hasta ve hasta yakınlarımıza 'hayırlı uğurlu olsun' diyorum. Bu yapıların inşasında emeği geçen yük-lenici firmalarımıza, işçi, memur ve mühendislerimize, bu eserlerde alın ve fikir teri bulunan tüm kardeşlerime şükranlarımı sunuyorum. Finansman desteği sağlayan Çevre Bakanlığımıza, TOKİ'mize, Strateji ve Bütçe Başkanlığımıza aynı şekilde tebrik ve teşekkürlerimi iletiyorum. Pro-jenin tüm aşamalarını büyük

bir titizlikle adım adım takip eden İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa yönetimini ve hocalarımızın her birini canıgönülden kutluyorum. Son olarak hekimlerimizle birlikte tüm sağlık çalışanlarımızın 14 Mart Tıp Bayramı'nı şimdi-den tebrik ediyor, sağlık ordumuzun her bir mensubuna emekleri, hizmetleri, gayretleri için yürekten teşekkür ediyorum." Cumhurbaşkanı Erdoğan, "2019'dan sonra ne oldu? İstanbul'un başına gelenler protokolün de başına geldi. Temel atmama, iş yap-



mama, bahane üretme siyasetinin kurbanı oldu." ifadelerini kullandı. Erdoğan, "İş siyaset yapmaya gelince Atatürk'ün adını dillerin-

den düşürmeyenler, Gazi Mustafa Kemal'in mirasına da Tıp Tarihi Müzesi'ne de sahip çıkmadı." dedi.

TSE EN ISO/IEC 17025 EĞİTİM VE DANIŞMANLIK HİZMETİ ALIMI

TSE EN ISO/IEC 17025 EĞİTİM VE DANIŞMANLIK HİZMETİ ALIMI hizmet alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN)	: 2026/311684
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 : 03124442243
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	: 24.03.2026 - 11:30
2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres:	Ankara Halk Ekmek ve Un Fabrikası A.Ş. Anadolu Bulvarı No: 13 Yenimahalle / ANKARA İhale Salonu
3- İhale konusu hizmet alımının	
3.1 Adı	: TSE EN ISO/IEC 17025 EĞİTİM VE DANIŞMANLIK HİZMETİ ALIMI
3.2. Niteliği, türü ve miktarı	: -1 Adet TSE EN ISO/IEC 17025 Eğitim Ve Danışmanlık Hizmeti Alımı
Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.	
3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer	: Ankara Halk Ekmek ve Un Fabrikası A.Ş. Anadolu Bulvarı No: 13 Yenimahalle/ ANKARA
3.4. Süresi/teslim tarihi	: İşe başlama tarihinden itibaren 180(YüzSeksen) gündür
3.5. İşe başlama tarihi	: Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 3 gün içinde 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 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.
- 4.2. 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.

- TSE EN ISO/IEC 17025 Standardı kapsamında gıda veya hububat analizleri alanında verilen danışmanlık hizmetleri 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 eksiltme yapılmayacaktır.
- 13- Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 60 (Altmış) takvim günüdür.
- 14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.
- 15- Diğer hususlar:
 - İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (R) : Diğer Hizmetler/0,78
 - Sınır değerini altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de

Basın-ILN02423338

Türkiye tekvandoda “başarılarının üzerine çıkmayı” hedefliyor

ANKARA (AA) - Türkiye Tekvando Federasyonu Başkanı Bahri Tanrıkulu, geçen yıl dünya şampiyonasında Türkiye'ye 53 yıl sonra genel klasmanda dünya şampiyonluğu getirdiklerini, tarihi başarıların üzerine çıkma hedefiyle çalıştıklarını söyledi.

Tanrıkulu, Ankara'da Beştepe Ahal Teke Binicilik Tesisleri'ndeki iftar programında basın mensuplarıyla bir araya gelerek federasyonun çalışmaları ve hedefleri hakkında değerlendirmelerde bulundu.

Göreve geledi yaklaşık 1,5 yıl olduğunu, bu sürede önemli başarılar elde ettiklerini belirten Tanrıkulu, Türkiye'nin yıldızlar kategorisinde kadın ve erkek milli takımlarının Avrupa şampiyonluğu, Yıldızlar Dünya Şampiyonası'nda takım halinde üçüncülük, Gençler Avrupa Şampiyonası'nda da üçüncülük elde ettiğini dile getirdi.

21 Yaş Altı Dünya Şampiyonası'nda geçen yıl hem kadınlarda hem de genel klasmanda dünya şampiyonu olduklarını hatırlatan Tanrıkulu, "Bu başarılar, gelecek olimpiyatlara güvenle bakmamızı sağlayan sporcuların yetiştirmesini gösteriyor." dedi.

2025 Avrupa Ümitler Tekvando Şampiyonası'nda da kadın ve erkeklerde takım halinde Avrupa şampiyonluğunu kazandıklarını aktaran Tanrıkulu, önemli başarıya imza attıklarını anlattı.

53 YIL SONRA GELEN TARİHİ BAŞARI

Büyükler kategorisinin ana hedefleri olduğunu vurgulayan Tanrıkulu, geçen yıl Çin'de düzenlenen dünya şampiyonasında elde edilen başarının Türk tekvandosunda tarihi bir dönüm noktası olduğunu vurguladı.

Tanrıkulu, "Çin'de Büyüklere Dünya Şampiyonası'nda 3 altın, 2 gümüş ve 1 bronz toplam 6 madalya kazandık. Bu sonuçlarla 191 ülke arasında hem kadınlarda hem de genel klasmanda dünya şampiyonu olduk. 1973 yılından bu yana büyüklerde dünya şampiyonluğu hep Güney Kore'nin olurken Türkiye'nin daha önce genel klasmanda ikinciliği ve üçüncülü-



ğü vardı. Ancak ilk kez genel klasmanda dünya şampiyonu olmayı başardık." diye konuştu.

Sporcuların ve teknik ekibin büyük emek verdiğini kaydeden Tanrıkulu, federasyon yönetimi olarak doğru planlama yaptıklarını, karşılığını dünya şampiyonasında aldıklarını ve sporcuların performansının son dönemde önemli bir yükseliş gösterdiğini anlattı.

TÜRKİŞ OPEN'A 3 BİN 500'ÜN ÜZERİNDE SPORCU BEKLENİYOR

Tanrıkulu, geleneksel hale gelen Turkish Open Tekvando Turnuvası'nın bu yıl 13'üncüsünün 24-30 Mart tarihlerinde Antalya'da düzenleneceğini dile getirdi.

Turkish Open'a geçen sene 2800 sporcunun katıldığı, bu sene 3500'ün üzerinde sporcunun beklendiği bilgilerini veren Tanrıkulu, "Çok güzel bir tekvando şöleni olacak. Tüm spor severleri Antalya'ya davet ediyoruz, milli takımlarımız da orada belirlenecek. Olimpiyat için kota puanı sağlıyor, bu anlamda da sporcular önemsiyor. Bütün hazırlıklarımızı tamamladık. Gençlik ve Spor Bakanlığımız her türlü desteği veriyor. Sayın Bakanımız Osman Aşkın Bak'a çok teşekkür etmek istiyorum. Bakan Yardımcımız Sayın Hamza Yerlikaya'ya teşekkür ediyorum, her anlamda destek veriyorlar. Biz de sporcularımıza imkanları en iyi şekilde hazırlıyoruz. Gayet iyi ve uyumlu gidiyoruz." ifadelerini kullandı.

"2028 OLİMPİYATLARI'NDAN ALTIN MADALYALARLA ÜLKEMİZ DÖNMEK İSTİYORUZ"

Tanrıkulu, Türk tekvandosunun en büyük hedefinin 2028 Los Angeles Olimpiyatları olduğunu belirterek Türkiye'nin tekvandoda bugüne kadar katıldığı her olimpiyatta madalya kazandığını anımsattı.

"Bu bizim için büyük bir gurur ve mutluluk. Aldığımız sorumluluğun farkındayız 2028 yılında da inşallah madalyalarla ve özellikle altın madalyalarla ülkemize dönme istiyoruz. Bunun için çok çalışıyoruz." diyen Tanrıkulu, şu değerlendirmeleri yaptı:

"Olimpiyat yolunda dünya sıralaması önemli. 2026 yılı itibarıyla ranking puanları sıfırlandı ve yeni puanlama dönemi başladı. Türkiye, şu anda 26 olimpiik sporcu kadrosuna sahip. Kota yarışı 31 Aralık 2027'ye kadar devam edecek. Kendi kategorilerinde ilk 6'ya giren sporcular direkt olimpiyata katılma hakkı kazanacak. 2026 yılı başı itibarıyla bütün planlamaları yaptık. Sporcularımız buna göre çalışmasına devam edecek. Kadın sporcular, önemli başarılarla imza atıyor. Son dünya şampiyonasında kazanılan 6 madalyanın 5'i kadın sporculardan geldi. Merve Dinçel Kavurat ve Nafia Kuş Aydın, üst üste ikinci kez dünya şampiyonu oldu. Elif Sude Akgül, Sude Yaren Uzunçavdar ve Emine Gögebakan ile gurur duyduk. Erkeklerde ise Furkan Ubeyde Çamoğlu ile dünya ikinciliği elde ettik. Şu anda kadınlarda daha başarılıyız ama bunu dengelemek istiyoruz. Kadınlardaki başarılarla da ayrıca gurur duyuyoruz. İnşallah erkeklerle de bu başarıyı yakalayacağız."



NBA'de Shai Gilgeous-Alexander 63 yıllık rekoru kırdı

LONDRA (AA) - Amerikan Basketbol Ligi'nde (NBA) Oklahoma City Thunder, sahasında Boston Celtics'i 104-102 yendi. Thunder'ın All-Star yıldızı Shai Gilgeous-Alexander, galibiyete 35 sayılık katkı verirken üst üste 127 maçta en az 20 sayı üreterek Wilt Chamberlain'in 1963'ten beri elinde tuttuğu rekorun yeni sahibi oldu.

Son saniyesine 102-102 eşitlikle girilen mücadelede Chet Holmgren, kullandığı serbest atışları sayıya çevirerek galibiyeti getirdi. Holmgren 14 sayı, 9 ribaunt, Ajay Mitchell 15 sayı, 6 asistle oynadı. Celtics'te Jaylen Brown 34 sayı, 7 asist, 6 ribaunt, Payton Pritchard 14 sayı kaydetti. Luka Dončić'in 51 sayı, 10

ribaunt, 9 asistle oynadığı maçta Los Angeles Lakers, Chicago Bulls'u 142-130 mağlup etti.Şubat 2025'te Dallas Mavericks'ten takaslanan Sloven yıldız, Lakers formasıyla ilk kez 50 sayı barajını geçti. Sakatlığı nedeniyle son 3 maçta oynamayan LeBron James, 18 sayı, 7 ribaunt, 7 asist, Austin Reaves 30 sayılık performans sergiledi.

PARATONER KURULUM İŞLERİ YAPTIRILACAKTIR

GÜLHANE EA HASTANESİ MUHTELİF HASTANE BİNALARINDA AKTİF PARATONER KURULUMU YAPIM 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) : 2026/414072

1- İdarenin

1.1. Adı : ANKARA GÜLHANE EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ BAŞHEKİMLİĞİ

1.2. Adresi : KEÇİÖREN/ANKARA KEÇİÖREN/ANKARA

1.3. Telefon numarası : 03123042000

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 - 11:00

2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres: GÜLHANE EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ SATIN ALMA BİRİMİ İHALE SALONU

3- İhale konusu yapım işinin

3.1. Adı : GÜLHANE EA HASTANESİ MUHTELİF HASTANE BİNALARINDA AKTİF PARATONER KURULUMU YAPIM İŞİ

3.2. Niteliği, türü ve miktarı : 1 KISIM

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

3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer : GÜLHANE EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

3.4. Süresi/teslim tarihi : Yer tesliminden itibaren 90 (Doksan) takvim günüdür.

3.5. İşe başlama tarihi : Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 10 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 % 50 oranından az olmamak üzere ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler.

4.3.1.1. Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere kullanılan belgenin, tüzel kişinin yarısından fazla hissesine sahip ve 4734 sayılı Kanuna göre yapılacak ihalelere ilişkin sözleşmelerin yürürlüğe girmesi konusunda temsile ve yönetime yetkili olan ortağına ait olması halinde, ticaret ve sanayi odası/ticaret odası bünyesinde bulunan ticaret sicili müdürlükle-ri 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 ve benzer işe denk sayılacak mühendislik ve mimarlık bölümleri:

4.4.1. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

Kamu veya özel sektörde tek sözleşme kapsamında gerçekleştirilmiş (D) IV. GRUP işler birlikte veya ayrı ayrı benzer iş olarak kabul edilecektir.

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

Elektrik Mühendisliği

Elektrik-Elektronik Mühendisliği

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, 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 120 (YüzYirmi) takvim günüdür.

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (N) : 1

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

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

Basın-ILN02423629

Galatasaray, Süper Lig'de sahasında RAMS Başakşehir ile karşılaşacak

İSTANBUL(AA)

- Trendyol Süper Lig'in 26. haftasında RAMS Başakşehir, bugün deplasmanda lider Galatasaray ile mücadele edecek.

RAMS Park'ta saat 20.00'de başlayacak mücadeleyi, hakem Batuhan Kolak yönetecek.

Süper Lig'de 25 haftada 12 galibiyet, 6 beraberlik, 7 yenilgi yaşayan Başakşehir, 42 puan ve averajla 5. sırada yer aldı. Turuncu-lacivertli futbol takımı, ligdeki son 3 müsabakada sahadan galibiyetle ayrıldı. Süper Lig'de son 12 karşılaşmada sadece 1 kez yenilen ve hanesine 29 puan yazdıran RAMS Başakşehir, çıkışını Galatasaray karşısında da sürdürmeyi hedefliyor.

Süper Lig'de 25 maçta 19 galibiyet, 4 beraberlik, 2 mağlubiyet yaşayan sarı-kırmızılılar, topladığı 61 puanla en yakın takipçisi Fenerbahçe'nin 4 puan önünde haftaya lider girdi.

BU SEZONKI ÜÇÜNCÜ RANDEVU

Galatasaray ile RAMS Başakşehir, bu sezon



üçüncü kez karşı karşıya gelecek.

Ligin 9. haftasında iki takım arasında oynanan mücadele, sarı-kırmızılıların 2-1'lik üstünlüğüyle sona erdi.

Ziraat Türkiye Kupası gruplarının ilk haftasında RAMS Park'ta yapılan mücadeleyi de Galatasaray 1-0 kazandı.

OKAN BURUK CEZALI

Galatasaray Teknik Direktörü Okan Buruk, cezası sebebiyle RAMS Başakşehir maçında takımının başındaki yerini alamayacak.

Beşiktaş ile geçen hafta oynanan derbinin son dakikalarında görüldüğü sarı kart nedeniyle cezalı duruma düşen Buruk, eski takımının karşısında maça çı-

kamayacak.

SANE VE ABDÜLKERİM DE YOK

Galatasaray'da Alman futbolcu Leroy Sane ile milli oyuncu Abdülkerim Bardakçı, cezaları nedeniyle müsabakada forma giyemeyecek.

Beşiktaş derbisinde geçen hafta doğrudan kırmızı kartla cezalandırılan Sane ile sezon içerisindeki 4. sarı kartını gören Abdülkerim Bardakçı, cezalarından dolayı müsabakada görev yapamayacak.

EREN ELMALI, SARI KART SINIRINDA

Galatasaray'da milli oyuncu Eren Elmalı, Başakşehir maçı öncesi sarı kart sınırında bulunuyor.

Bu sezon ligde 3 sarı kart gören Eren, müsaba-

kada da sarı kartla cezalandırılması durumunda sonraki hafta Göztepe ile oynayacak maçta yer alamayacak.

LİGDE SON 31 İÇ SAHA MAÇINDA YENİLMEDE

Galatasaray, ligde iç sahadaki son 31 maçta mağlubiyet yaşamadı.

Sahasındaki son yenilgisini 19 Mayıs 2024 tarihinde Fenerbahçe ile oynadığı karşılaşmada alan sarı-kırmızılılar, sonrasındaki lig mücadelelerinde 25 galibiyet, 6 beraberlik aldı.

LİGİN EN ÇOK GOL ATAN TAKIMI

Galatasaray, Süper Lig'deki 18 ekip arasında en golcü ekip konumunda bulunuyor.

Sezonda 59 gol atan sarı-kırmızılılar, geride kalan 25 haftada ligin en golcü ekibi oldu. Galatasaray'ı bu alanda 57 golle Fenerbahçe ve 51 golle Trabzonspor takip ediyor.

Süper Lig'de bu sezon kalesinde 18 gol gören Galatasaray, Göztepe ile birlikte en az gol yiyen ekip olarak da dikkati çekiyor.



Koyulhisarlılar iftar sofrasında buluştu

■ HABER MERKEZİ

ANKARA Koyulhisar ve Köyleri Kültür Dayanışma Derneği (ANKODER), Ankara'da yaşayan tüm hemşerilerini Başkent Öğretmenevinde iftar sofrasında bir araya getirdi.

www.sonsoz.com.tr İnternet Haber Sitesi'nden Uğurcan Bayrakdar'ın haberine göre; Düzenlenen iftar programı yoğun katılım ile gerçekleştirildi. Programa çok sayıda Koyulhisarlı vatandaşın yanı sıra siyaset, bürokrat işadamları ve sivil toplum temsilcileri katıldı.

"SIVASLI OLMAK AYRICALIKTIR"

İftar programının sunuculuğunu ANKODER Başkan Yardımcısı Mehmet Volkan Altuğ yaptı. İftar programında konuşan İYİ Parti Aydın Milletvekili Ömer Karakaş, hemşehrileriyle bir araya gelmek duyduğu memnuniyeti dile getirerek Sivaslı olmanın ayrıcalık olduğunu söyledi.

Karakaş, "Her zaman söylüyorum; Sivaslı olmak ayrıcalıktır, Koyulhisarlı olmak ise ayrı bir ayrıcalıktır. İlçemiz coğrafi olarak uzak gibi görünse de yetiştirdiği değerli insanlarla her yerde temsil ediliyor. Bugün burada hemşehrilerimizle bir araya gelmek bizim için çok mutlu etti." ifadelerini kullandı.

"MEMLEKET BAĞLARINI KOPAMAYALIM"

İftar programında konuşan AK Parti İstanbul Milletvekili İsmail Erdem, Sivaslıların kültür ve dayanışma bağlarının güçlü olduğunu vurguladı. İsmail Erdem, "Bu tür organizasyonlar insanların kaynaşmasına, çocuklarımızın birbirini tanımalarına ve memleket kültürünün yaşatılmasına katkı sağlıyor. Emekli olan hemşehrilerimize memleketle bağlarını koparmamalarını tavsiye ediyoruz.

Ankara'da yaşayan Sivas Koyulhisar İlçesi ve Köyleri Kültür ve Dayanışma Derneği (ANKODER) hemşerilerini Başkent Öğretmenevinde iftar sofrasında bir araya getirdi. Katılımın büyük olduğu iftar sofrasına Milletvekilleri, bürokratlar işadamları ve gazeteciler katıldı.



Yaz aylarında köylerimize dönmek hem sosyal hem de ekonomik açıdan önemli katkı sağlar." dedi.

ABDİ PEHLİVAN'A PLAKET

Demek temsilcileri, Koyulhisarlılar arasında birlik ve beraberliği güçlendirmek için çalışmaya devam edeceklerini belirtti. İftar programında ayrıca derneğe en çok başuş yapan hemşehrilerden biri olan Sonsöz Gazetesi ve www.sonsoz.com.tr. İnternet Haber Sitesi'nin Kurucusu ve İmtiyaz Sahibi Abdî Pehlivan'a demек tarafından plaket takdim edildi.

"MEMLEKTİMDEN HİÇ KOPMADIM"

Plaketi aldıktan sonra kısa bir konuşma yapan Pehlivan, çocukluk yıllarından bu yana memleketiyle bağını hiç kopmadığını belirterek şunları söyledi: "1950'li yıl-

lardan bu yana her yıl memleketime gidip geliyorum. Köyümü, yaylamı ve memleketimi ziyaret ederim. Yokluğunda gördük, zorlukları da yaşadık ama bu toprakların insanı her zaman sevgi dolu ve yardımseverdir. Koyulhisarlılar birbirini sevmeli, saymalı ve ihtiyaç sahibi olanların elinden tutmalıdır. Memleketimizi ve insanımızı sevmek bizim en büyük değerimizdir."

Pehlivan, hemşehrileriyle bir arada olmaktan duyduğu memnuniyeti dile getirerek organizasyonu düzenleyen demек yöneticilerine teşekkür etti. Program sırasında İYİ Parti Aydın Milletvekili Ömer Karakaş, AK Parti İstanbul Milletvekili İsmail Erdem, demек üyeleri ve diğer katılımcılar, Abdî Pehlivan ile sohbet ederek fotoğraf çekti ve hatıra kareleri oluşturdu.

KOYULHİSARLILARA EV SAHİPLİĞİ

İftar programına ev sahipliği yapan Koyulhisarlı bürokratlardan Milli Eğitim Bakanlığı Destek Hizmetleri Genel Müdürü Ömür Fatih Karakullukçu'ya, demек yönetimi tarafından teşekkür edildi.

Programda yapılan konuşmada, "Bu akşam bizlere ev sahipliği yapan hemşehrlerimiz Ömür Fatih Karakullukçu Bey'e teşekkür ediyoruz" denildi. Organizasyona verdiği destek dolayısıyla Karakullukçu'ya demек adına plaket takdim edildi.

Program, Koyulhisarlılar arasındaki birlik, dayanışma ve sıcak sohbetlerle sona erdi. Katılımcılar, Ramazan ruhu ve memleket sevgisiyle dolu bu buluşmanın önemine vurgu yaptı.



Hasta sayısı artıyor personel yetmiyor

ÜLKEMİZDE yıllardır hem siyasetin hem de toplumsal hayatın bir numaralı gündemi olan sağlık sektörü, her geçen gün büyüyen sorunları ile dikkatleri üzerinde toplamayı başarıyor. Sağlık ve Sosyal Hizmet Emekçileri Sendikası (SES) Eş Genel Başkanı M. Sıddık Akın, Türkiye'de sağlık sisteminin işleyişine ilişkin kapsamlı değerlendirmelerde bulundu. Sağlık kurumlarına başvuru sayısının dünya ortalamalarının çok üzerinde olduğunu belirten Akın, mevcut sistemin "kıskartılmış talep" üzerine kurulduğunu ifade etti. Personel yetersizliği, artan iş yükü, şehir hastaneleri modeli ve sağlık hizmetlerinin piyasalaşmasının hem sağlık çalışanları hem de hastalar açısından ciddi sorunlar yarattığını vurgulayan Akın, sağlık hizmetlerinin kamusal bir hak olarak yeniden planlanması gerektiğini söyledi.

Akın, Türkiye'de sağlık hizmetlerine başvuru sayısının dünya ortalamalarının çok üzerinde olduğunu dikkat çekerek sistemin "kıskartılmış talep" üzerine kurulduğunu ifade etti.

"HER VATANDAŞ YILDA ORTALAMA 12 KEZ SAĞLIK KURUMUNA BAŞVURUYOR"

Türkiye'de sağlık sistemindeki yoğunluğun temel nedenlerinden birinin aşırı başvuru sayısı olduğunu belirten Akın, "Türkiye nüfusu 86 milyon olarak ifade ediliyor. Ancak bir yıl içinde sağlık kurumlarına başvuru sayısı yaklaşık 1 milyar 100 milyon. Bu da her bir kişinin yılda ortalama 12,4 kez sağlık kurumlarına başvurduğu anlamına geliyor." şeklinde değerlendirdi.

Avrupa ülkelerinde durumun farklı olduğuna dikkat çeken Akın, Türkiye'de genç nüfusa rağmen sağlık kurumlarına başvurunun çok daha fazla olduğunu söyledi: "Avrupa Birliği ülkelerinde nüfus daha yaşlı. Yaşlı nüfus kronik hastalıkların daha fazla olduğu bir nüfustur ve normalde başvuruların daha fazla olması gerekir. Buna rağmen o ülkelerde sağlık kurumlarına başvuru ortalaması 6,2 - 6,4 civarında. Bizde ise bunun neredeyse iki katı."

"YÜZDE 50 PERSONELLE İKİ KAT FAZLA HASTAYA BAKIYORUZ"

Sağlık çalışanlarının ciddi bir iş yükü altında çalıştığını belirten Akın, personel sayısının OECD ülkelerine göre çok düşük olduğunu söyleyerek, "Türkiye'de yüz binlerce sağlık emekçisi atama bekliyor. Buna rağmen personel sayımız OECD ve Avrupa Birliği ülkelerinin yarısı kadar. Bazı branşlarda üçte biri, bazı alanlarda yüzde 60'ı kadar." ifadelerine yer verdi. Bu durumun sağlık çalışanlarının çalışma koşullarını ağırlaştırdığını belirten Akın, şöyle konuştu: "Biz yüzde 50 personelle onların iki katı başvurucuya hizmet veriyoruz. Bu ne demек? Türkiye'deki her bir sağlık emekçisi OECD ülkelerindeki meslektaşından dört kat fazla çalışıyor."

"MUAYENE SÜRELERİ 5 DAKİKANIN ALTINA DÜŞTÜ"

Artan hasta sayısının muayene sürelerini ciddi biçimde kısalttığını ifade eden Akın, bunun sağlık hizmetinin niteliğini de etkilediğini belirtti. "Muayenede en temel şey anamnezdir. Yani hastanın öyküsünü dinlemek. Sağlıklı bir teşhis için bu çok önemlidir. Ama hekimler hastayı dinleyemiyor. Her gelen hastaya birkaç dakika içinde 'neyn var' denilerek hızlıca tahlil ve tetkiklere yönlendiriliyor." dedi. Akın, bu durumun gereksiz testleri de artırdığını söyledi: "Bu hem sağlık çalışanlarının iş yükünü artırıyor hem de gereksiz tetkiklere neden oluyor."

"KORUYUCU SAĞLIK HİZMETLERİ İHMAL EDİLİYOR"

Sağlık sisteminin tedavi odaklı hale geldiğini belirten Akın, koruyucu sağlık hizmetlerinin geri plana itildiğini ifade ederek, "Sağlıktaki temel yaklaşım insanları hasta etmek değil, hasta olmalarını engellemektir. Bunun yolu da koruyucu sağlık hizmetlerinin geliştirilmesidir." şeklinde konuştu. Akın, sağlığın yalnızca hastanelerle ilgili olmadığını vurgulayarak şu unsurları sıraladı: "Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı konutlarda barınma, temiz suya erişim, kirletilmemiş bir çevre, doğayla uyumlu yaşam... Bunların hepsi sağlığın temel belirleyicileridir. Hatta siyasal iyilik hali, demokrasi ve barış da sağlığı etkileyen faktörlerdir."

"ŞEHİR HASTANELERİ ERİŞİMİ ZORLAŞTIRDI"

Şehir hastaneleri modelini de eleştiren Akın, Ankara'da açılan şehir hastanelerinin ardından birçok köklü devlet hastanesinin kapatıldığını söyledi. "Ankara'da iki şehir hastanesi kuruldu ama yaklaşık 11-12 devlet hastanesi kapatıldı. Numune Hastanesi, Yüksek İhtisas Hastanesi, Ankara Fizik Tedavi gibi Cumhuriyet'in ilk dönemlerinden kalan kurumlar kapandı."

Akın, şehir hastanelerinin merkezi konumunda olmadığını ve erişim sorunları yarattığını belirterek, "Eskiden Ankara'nın her yerinden otobüse veya dolmuşa binip hastanenin önünde inebiliyordunuz. Şimdi şehir hastaneleri çok uzak bölgelerde. Vatandaş hem zaman hem de para kaybediyor." dedi. Şehir hastanelerini "AVM tarzı hastaneler" olarak nitelendiren Akın, şu ifadeleri kullandı: "İnsan sabah gidiyor akşama kadar orada kalıyor. Çay içse para, simit alsın para. Üstelik kent merkezine göre çok daha pahalı."



"DEVASA HASTANELER HİZMET KALİTESİNİ ARTIRMAZ"

Büyük hastane kampüslerinin sağlık hizmetinin kalitesini otomatik olarak artırmadığını vurgulayan Akın şöyle konuştu: "Adalet saraylarının büyümesi adalet artırdığı anlamına gelmez. Aynı şekilde devasa hastaneler de sağlık hizmetinin daha iyi olduğu anlamına gelmez." ifadeleriyle, Hastane içindeki mesafelerin bile sorun yarattığını belirten Akın, sağlık çalışanlarının ciddi fiziksel yük altında olduğunu söyledi.

"ŞEHİR HASTANELERİNE AYRILAN BÜTÇEYLE BİNLERCE AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ YAPILABİLİRDİ"

Şehir hastanelerinin maliyetinin çok yüksek olduğunu belirten Akın şu örneği verdi: "Şehir hastanelerine ayrılan bir yıllık kullanım bedeliyle 6 bin 788 aile sağlığı merkezi yapılabilir. Aynı parayla 100 yataklı en az 90 devlet hastanesi açılabilir."

"ŞİKAYET MEKANİZMALARI SAĞLIK ÇALIŞANLARINA BASKIYA DÖNÜŞÜYOR"

Sağlık sistemindeki şikayet mekanizmalarının da sorumlu olduğunu savunan Akın, özellikle CİMER başvurularının sağlık çalışanları üzerinde baskı yarattığını söyledi. "Şikayet ve geri bildirim mekanizmaları tamamen hizmet alanlara yönelik kurulmuş. Sağlık emekçileri için aynı mekanizmalar yok" diyen Akın, bu durumun mobbing ve soruşturmalara yol açabildiğini ifade etti: "CİMER'e yapılan başvurular çoğu zaman sağlık çalışanları üzerinde bir baskı aracına dönüşebiliyor."

"SAĞLIKTA ŞİDDETİN TEMELİNDE SİSTEM VAR"

Sağlık çalışanlarına yönelik şiddetin de sistemden kaynaklandığını belirten Akın, vatandaşın sistemi değil sağlık çalışanını hedef aldığını söyleyen Akın, "Vatandaş sistem yerine karşısındaki sağlık emekçisine tepki gösteriyor. Sağlıktaki şiddetin önemli bir nedeni de bu." diye konuştu.

"ACİL SERVİSLERDE YOĞUNLUK HASTA GÜVENLİĞİNİ TEHLİKEYE ATIYOR"

Acil servislere yaşanan yoğunluğun hem güvenlik hem de sağlık açısından risk oluşturduğunu belirten Akın şöyle konuştu: "Randevu bulamayan vatandaşlar acile yöneliyor. Acilerde ciddi bir yığılma oluşuyor. Tiryaj yapılması bile zaman alıyor." Akın, bazı durumlarda ambulansların da gereksiz kullandığını söyleyerek, "Ambulansların yaklaşık yüzde 50'si hasta taşıma amacıyla kullanılıyor." dedi.

"ÖZEL HASTANELER HIZLA BÜYÜYOR"

Sağlık sisteminin giderek piyasalaştığını savunan Akın, özel hastanelerin hızla arttığını ifade ederek, "2002 yılında Türkiye'de 271 özel hastane vardı. Bugün bu sayı 552'ye çıktı." Akın, özel hastanelerin sayısı kamusal hastanelerinden az olsa da bazı kritik alanlarda büyük paya sahip olduğunu söyleyerek "Çocuk yoğun bakım ve diyaliz ünitelerinin yüzde 55-60'ı özel sektörde" ifadelerine yer verdi.

"SAĞLIK KAMUSAL BİR HAK OLMALI"

Akın, sağlık sisteminin kamusal bir hak olduğunu vurgulayarak özel sektörün sağlık alanındaki etkisinin azaltılması gerektiğini söyleyerek, "Sağlık tüm yurttaşları ilgilendirir. Bu nedenle sağlık hizmetlerinin kamusal olarak sunulması gerekir." şeklinde kullandı.

"SAĞLIK ÇALIŞANLARININ DİNLENME HAKKI İHLAL EDİLİYOR"

Anayasa Mahkemesi'nin nöbet ücretleriyle ilgili iptal kararını da değerlendiren Akın, sağlık çalışanlarının çok uzun saatler çalıştığını belirterek, "Anayasa Mahkemesi, çalışanların dinlenme hakkına vurgu yaptı. Bu bizim için çok önemli." dedi. Akın, sağlık çalışanlarının geçim sıkıntısı nedeniyle fazla mesaiye mecbur kaldığını söyleyerek, "Dün-yada haftada 30 saat çalışma tartışılırken Türkiye'de sağlık emekçileri 130 saatten fazla nöbet tutabiliyor." ifadelerini kullandı.

"BAŞKA BİR SAĞLIK SİSTEMİ MÜMKÜN"

Açıklamasının sonunda sağlık sisteminde köklü değişim gerektiğini belirten Akın şu çağrıda bulundu: "Sağlık toplumsal bir olgudur. Sağlık hakkı mücadelesine toplumun tüm kesimleri dahil olmalıdır." Akın, sağlık çalışanlarının karar alma süreçlerine dahil edilmesi gerektiğini vurgulayarak sözlerini şöyle tamamladı: "Gerçekten toplumu düşünüyorsanız sağlık alanında çalışan emek meslek örgütlerini süreçte dahil edin. Hizmetin planlanmasından sunulmasına kadar tüm süreçlerde sağlık emekçileri söz sahibi olmalıdır."