



Zehra
ŞAHINDOKUYUCU
Röportaj

Gribe karşı yeteri kadar uyku çok önemli

Kış ayları ve mevsim geçişleri grip, nezle, soğuk algınlığı gibi hastalıkların arttığı bir dönem olabiliyor. Bu dönemlerde daha dikkatli olunması gerektiğini aktaran uzmanlar hastalıklardan korunmanın mümkün olduğunu belirtiyor. Bu konuyu Başkent olarak Medica Ankara Hastanesi'nden Uzman Dr. Razek Kazancıoğlu ile konuştuk.

Kazancıoğlu, "Kronik hastalıkları olanlar, korunmak için kesinlikle her yıl grip aşısı yapılması gerekir. Kronik hastalığı olmayanlar ise bağışıklığını güçlendirmeli. Bunun için portakal, limon ve mandalina gibi c vitamini ürünler; zencefil, bal, soğan, süt ürünleri tüketmelidir. Ayrıca yeteri kadar uyku çok önemlidir." dedi.

Sayfa 2'de

Ramazan coşkusu Hamamönü'nde yaşanıyor

Hamamönü'nde Ramazan gelenegi bozulmadı. Ankara'da Ramazan ayının vazgeçilmez adresi yine Hamamönü oldu. Ankaralı vatandaşlar tarafından yoğun ilgi gören Hamamönü sokakları, binlerce misafire ev sahipliği yapıyor.

Ankaralı vatandaşların büyük ilgi gösterdiği, el emeği göz nuru ürünlerin satıldığı stantlar büyük beğeni topluyor. Haftanın her günü Hamamönü'ne akın eden ziyaretçiler, renkli görüntüler oluşturuyor.

Sayfa 8'de



Halkbank avantajı kaptı Ziraat umudu sürdürdü

CEV Şampiyonlar Ligi çeyrek final ilk maçını evinde kazanan Halkbank, rövanş için büyük avantajı yakalarken ve CEV Cup Yarı final birinci ayağında deplasmanda iki set alan Ziraat Bankkart turu Ankara'ya taşıdı.

Sayfa 7'de



Başkent

ANKARA'NIN GAZETESİ

14 Mart 2025 Cuma

www.baskentgazete.com.tr

FİYAT: 4 TL

Kadınlar eşitlik mücadelesini sahaya taşıdı

Cankaya Belediyesi'nin, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü Eşitlik ve Farkındalık ayı etkinlikleri sporla devam etti. TED Üniversitesi'nde 'sporda kadın' temasıyla gerçekleştirilen etkinliklerde "Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Kadının Spordaki Yerini Konuşuyoruz" başlıklı panel ve Futsal Dostluk Maçı düzenlendi.

Sayfa 2'de



Vali Şahin'den trafik uyarısı!



"Ankara halkına hizmet etmeye devam edeceğiz"

Ankara Büyükşehir Belediye (ABB) Başkanı Mansur Yavaş, cumhurbaşkanlığı adaylığına ilişkin, "Seçim vakti yaklaştığında eğer anketler bu şekilde olursa tekrar durumu değerlendiririz." dedi.

Sayfa 4'te



Türkiye nüfusu yaşılanıyor

Türkiye'de yaşlı nüfus son beş yılda yüzde 20,7 artarak geçen yıl itibarıyla 9 milyon 112 bin 298 kişi oldu. Türkiye, en yüksek yaşlı nüfus oranına sahip ülkeler sıralamasında 194 ülke arasında 75'inci basamakta yer aldı. Yaşlı nüfus oranının en yüksek olduğu il, geçen yıl yüzde 20,8 ile Sinop olarak belirlendi.

Sayfa 5'te



Mamak'ta Alevi katliamlarına tepki

Mamak Emek ve Demokrasi Güçleri, Suriye'deki Alevi katliamı ve Gazi Katliamının yıldönümü sebebiyle Hacı Bektaş Veli Parkı'nda bir araya geldi. Hacı Bektaş Veli Parkı'ndan başlayan yürüyüşün ardından Tuzluca'yı Meydanı'nda basın açıklaması gerçekleştirildi.

Sayfa 4'te

Ankara Valisi Vasip Şahin, "Ankara'da son 1-2 yıldır en büyük sorunlardan birisi trafik. Özellikle Ramazanda pik saatlerde vatandaşımızı bayağı şaşırtan, canından bezdiren bir trafik sıkıntısı yaşıyoruz." dedi.

Ankara Valisi Vasip Şahin, "Köpek sorununu, bizim yazıya kadar epeyce bir gündemimizden çıkarmamız lazım. Şu anda benim elimdeki rakamlara göre henüz hayvan barınağı kapasitemizin yarısını bile belediyelerimiz kullanmıyor." dedi.

Vali Şahin ve eşi Şeyma Şahin, Altındağ Ulucanlar Cezaevi Kültür, Sanat ve Kongre Merkezi'nde vali yardımcılar, ilçe kaymakamları ve eşleriyle iftar yaptı.

Kent genelinde şubat ayındaki asayiş ve güvenlik faaliyetlerine ilişkin açıklamalarda bulunan Şahin, 31 Ocak-28 Şubat arasında aranan 4 bin 392 kişinin yakalanarak adli mercilerin önüne çıkarıldığını belirtti.

"ANKARA'DA TRAFİK SORUNU YAŞIYORUZ"

Vali Şahin, Ankara'da son 1-2 yıldır en büyük sorunlardan birinin trafik olduğunu belirterek, şunları söyledi: "Gerçekten ramazanda özellikle pik saatlerde vatandaşımızı bayağı şaşırtan, canından bezdiren bir trafik sıkıntısı yaşıyoruz. Bakanlığımız, son yıl bize 400 civarında trafikte çalıştırılmak üzere personel görevlendirdi. Buna rağmen tabii Ankara'da bir trafik sorunu yaşıyoruz. Bu anlamda da denetimlerimizi sıklaştırdık ve bu geçen seneye göre de yüzde 50 oranında denetim sayımız artmış durumda."

SAHİPSİZ SOKAK HAYVANLARI

Vali Şahin, sahipsiz sokak hayvanlarıyla ilgili de açıklamalarda bulundu. Belediyelerin, son zamanlarda bu konuya ciddiyle eğilmeye başladığını ifade eden Şahin, şunları kaydetti: "Ama bizler de belediyelerimizin hem yanındayız hem de belediyelerimizin bu görevlerini yaparken onları sürekli kontrol ediyor olmamız lazım. Orada gerekirse ihtiyaç varsa kolluk kuvvetlerini görevlendiririz."

Yenimahalle'de eğitim seminerleri sürüyor

Yenimahalle Belediyesi ile Özel Ortadoğu Hastanesi'nin ortaklaşa düzenlediği, "Çocuklarda problem davranışla baş etme ve olumlu davranış değiştirme" konulu seminer, Yenimahalle Belediyesi Nefes Engelliler Sosyal Tesisleri Konferans Salonu'nda gerçekleşti.



Sayfa 2'de

İftara yetişemeyen vatandaşlara motokuryelerle kumanya dağıtılıyor

Ankara Büyükşehir Belediyesi, Ramazan ayına özel olarak hazırladığı iftarlık kumanya hizmetine yeni bir dağıtım yöntemi ekledi. Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı tarafından organize edilen ve Tüm Anadolu Motosikletli Kuryeler Federasyonu'nun gönüllü olarak gerçekleştirdiği kumanya dağıtımı, trafikte iftara yetişemeyen vatandaşlardan tam not aldı.

Sayfa 3'te



Evde çıkan yangında anne ve 3 çocuğu yaralandı



Ankara'nın Çubuk ilçesinde 2 katlı bir evde çıkan yangında mahsur kalan 1'i engelli 3 çocuğunu kurtarmak isteyen anne camı kırarak yaralandı. İtfaiyenin müdahalesiyle kurtarılan ve dumandan etkilendiği belirlenen 3 çocuk ile yaralı anneleri hastanede tedaviye alındı.

Yangın, önceki gün saat 17.00 sıralarında Barbaros Mahallesi Burcu Sokak'ta yabancı uyruklu bir ailenin yaşadığı 2 katlı binanın bodrum katında, meydana geldi. Annelerinin markete gittiği sırada evde yalnız kalan çocukların bulunduğu dairede yangın çıktı. Alevler kısa sürede büyüyerek, evi sardı. Çevredekilerin 112 Acil Çağrı Merkezi'ne ihbarı üzerine adrese itfaiye, sağlık ve polis ekipleri sevk edildi.

Anne Rukiye Kerimi Yakub, çocuklarını kurtarmak için dışarıdan camları kırmak istediği sırada yaralandı. İtfaiye ekiplerinin çalışmasıyla kurtarılan Ajman, Osman ve Rahman Yakub kardeşler dumandan etkilendi. Sağlıkçıların ambulansa yaptıkları ilk müdahalenin ardından, yaralı anne ve dumandan etkilenen 3 çocuk, Halil Şıvgın Çubuk Devlet Hastanesi'ne hastaneye kaldırıldı. Hamile olduğu öğrenilen yaralı anne buradan Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne sevk edildi. İtfaiyenin çalışmasıyla yangın söndürülürken, ev kullanılamaz hale geldi. Çocukların sağlık durumlarının iyi olduğu öğrenildi. Polis, yangının çıkış sebebiyle ilgili inceleme başlattı.

(DHA)



Lise öğrencisi beyin tümörü ve bağırsak ilişkisini incelediği projesiyle TÜBİTAK'tan ödül aldı

56'ncı TÜBİTAK Lise Öğrencileri Araştırma Projeleri Yarışması Ankara Bölge Sergisi'nde biyoloji dalında birincilik ödülünü kazanan Ceren Sel, "Aziz Sançar'ın hayatını, kanseri tedavi etmek üzerine adanması ve aynı zamanda aldığı Nobel ödülünü Atatürk'e ithaf etmesi benim için motive edici bir kaynak ve rol model oldu" dedi.

Sayfa 6'da



"Diyabet ve tansiyon böbrek hastalığının en sık nedeni"

Sağlık Bakanlığı 13 Mart Dünya Böbrek Günü'ne ilişkin değerlendirmesinde, "Dağılımı ülkeye, yaşa ve cinsiyete göre farklılıklar göstermekle birlikte, dünyada kronik böbrek hastalığına yol açan en sık nedenler diyabet ve hipertansiyondur." açıklamasında bulundu.

Sayfa 6'da

MEVSİM GEÇİŞLERİNDE GRİBE DİKKAT!

“Gribe karşı yeteri kadar uyku çok önemli”

Zehra
ŞAHİNDOKUYUCU
Röportaj

Kış ayları ve mevsim geçişleri grip, nezle, soğuk algınlığı gibi hastalıkların arttığı bir dönem olabiliyor. Bu dönemlerde daha dikkatli olunması gerektiğini aktaran uzmanlar hastalıklardan korunmanın mümkün olduğunu belirtiyor. Bu konuyu Başkent olarak Medica Ana Hastanesi'nden Uzman Dr. Razez Kazancıoğlu ile konuştuk. Kazancıoğlu, “Kronik hastalıkları olanlar, korunmak için kesinlikle her yıl grip aşısı yapılmalı. Kronik hastalığı olmayanlar ise bağışıklığını güçlendirmeli. Bunun için portakal, limon ve mandalina gibi c vitaminli ürünler; zencefil, bal, soğan, süt ürünleri tüketmelidir. Ayrıca yeteri kadar uyku çok önemlidir.” dedi.

• Grip ve soğuk algınlığı arasındaki farklar nelerdir?

Grip genellikle ani başlar ateş, tüm vücutta ağrı, genel durum bozukluğu ile beraber seyredir. Zatürre gibi ölümcül durumlara neden olabilir. Soğuk algınlığı yavaş başlar, ateş var yok gibidir, genel durum bozuk değildir, ölümcül durumlara neden olmaz.

• Kış aylarında vücut direncinin düşük olmasının grip ve diğer solunum yolu hastalıklarının daha yaygın olmasında bir etken olduğunu biliyoruz. Bunun dışında başka sebepler var mı?

Kış aylarında insanlar daha çok kapalı yerlerde bulunur, dolayısıyla bulaşma daha çok olur. Havanın bir ısınıp bir soğuması, güneşe aldanıp giyilen ince kıyafetler ve değişen beslenme ile uyku düzeni vücut direncini düşürüyor. Bu durum da soğuk algınlığı, grip ve nezle şikayetlerinin artmasına sebep oluyor.

Bununla birlikte üşütmek tek başına bir hastalığa neden olmaz, ancak dolaylı olarak hastalıkların gelişme riskini artırabilir. Soğuk hava, bağışıklık sistemini zayıflatarak vücudu virüs ve bakterilere karşı daha savunmasız hale getirir.

• Antibiyotikler grip tedavisinde etkili midir? Ne zaman kullanılmalıdır?

Antibiyotikler grip tedavisinde etkili değildir. Antibiyotikler bakterileri öldürür, ancak grip veya soğuk algınlığına neden olan virüsler üzerinde herhangi bir etkisi yoktur. Bakteriye enfeksiyon eklenirse antibiyotik tedavisi gerekir. Buna doktor karar vermelidir.

• Grip virüsünün sürekli mutasyona uğradığı söylenir bu doğru mu? Yeni varyantlar daha mı tehlikeli?

Grip virüsü sürekli mutasyona uğrar. Virüsler, genetik yapılarını oluşturan RNA'larını canlı hücre içerisine aktararak burada kopyalar ve bu şekilde çoğalır. RNA'nın kopyalanması esnasında meydana gelen herhangi bir sorun, RNA üzerindeki genetik dizilimi değiştirdiğinde bu durum mutasyon olarak adlandırılır. Bazen yeni suş daha ağır hastalığa neden olabilir. Mikrobiyoloji/viroloji bir bakteri veya virüsün farklı alt türlerinin, aralarında genetik farklılıklar bulunan gruplarına “Suş” denebilir.

• Çocuklar ve yaşlılar grip açısından daha mı risk altındadır?

Çocuklar ve yaşlılar bağışıklık sistemleri zayıf olduğu için daha çok risk altındadır.

• Hamileler grip olduklarında ne yapmalı? Grip aşısı onlar için güvenli mi?

Hamileler grip olduğu zaman istirahat etmeleri, doktor kontrolünde tedavi olmaları gerekir. En iyisi gripten korunmak için grip aşısı yaptırmaları gerekir.

• Kronik hastalıkları olan bireyler (astım, diyabet, kalp hastalıkları vb.) grip konusunda nelere dikkat etmelidir?

Kronik hastalıkları olanlar, korunmak için kesinlikle her yıl grip aşısı yapılmalı. Kronik hastalıkları olanlar, korunmak için kesinlikle her yıl grip aşısı yapılmalı.

• Grip virüsü nasıl bulaşır ve korunmak için neler yapılmalı?

Grip virüsü solunum yolu ile öksürük ve hapşırıkla bulaşır. Havalandırması zayıf olan yerler bulaşma için tehlikelidir. Bulaşmayı önlemek için kapalı havalandırması zayıf ortamlardan kaçınılmalı sağlıklı beslenmeli, aşı yaptırmalıdır.

• Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için nasıl beslenmeliyiz?

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için portakal, limon ve mandalina gibi c vitaminli ürünler; zencefil, bal, soğan, süt ürünleri tüketmelidir. Ayrıca yeteri kadar uyku çok önemlidir.



Kadınlar eşitlik mücadelesini sahaya taşıdı

Çankaya Belediyesi'nin, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü Eşitlik ve Farkındalık ayı etkinlikleri sporla devam etti. TED Üniversitesi'nde ‘sporda kadın’ temasıyla gerçekleştirilen etkinliklerde “Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Kadının Spordaki Yerini Konuşuyoruz” başlıklı panel ve Futsal Dostluk Maçı düzenlendi.

Çankaya Belediyesi, 3 Mart'ta başlayan 8 Mart Dünya Kadınlar Günü Eşitlik ve Farkındalık ayı etkinliklerine devam ediyor. Eşitlik ve Farkındalık ayı kapsamında TED Üniversitesi'nde sporda cinsiyet eşitliğini ön plana çıkaran etkinlikler düzenlendi.

KADININ SPORDAKİ YERİ KONUSULDU

Etkinliklerden ilki TED Üniversitesi Çok Amaçlı Salon'da gerçekleşen “Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Kadının Spordaki Yerini Konuşuyoruz” başlıklı panel oldu.

Hacettepe Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Canan Koca, TED Üniversitesi Öğretim Üyeleri Dr. Burcu Asena ile Dr. Bezen Balamir Coşkun, TED A Kadın Voleybol Takımı Menajeri Begüm Özü ve İstanbul Okan Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Başkanı Prof. Dr. Lale Orta'nın konuşmacı olarak yer aldığı panelde toplumsal cinsiyet perspektifinden spor kavramı ele alınarak kadın sporcuların, yerel, bölgesel ve küresel ölçekte yaşadığı zorluklar dile getirilirken geçmişten bugüne sporda kadın olmanın geldiği nokta değerlendirildi.

Panel boyunca ziyaret edilen “Kadın Dayanışma Standları” ise birçok sivil toplum örgütüne de ev sahipliği yaptı. Standlara gelip bilgi almak ve üye olmak isteyen üniversiteliler, aynı zamanda eğlenceli oyunlar da oynayarak dayanışmaya katkı sağlamış oldu.

Bir diğer etkinlik ise Çankaya Belediyesi'nin kadın çalışanları ile sivil toplum örgütlerinin kadın temsilcileri arasında düzenlenen “Futsal Dostluk Maçı” oldu. Kadınların toplumsal hayatta daha aktif rol almasını teşvik etmek ve sporda dayanışmaya farkındalık oluşturmak amacıyla hazırlanan etkinlik, TED Üniversitesi Kapalı Spor Salonunda gerçekleşti. Üzerlerinde 6284 yazan ve karikatürize edilmiş kadın yüzü temsillerinin Venüs (kadın) sembolünü oluşturduğu tişörtlerle sahaya çıkan kadınlar, Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanuna da dikkat çekti. Türkiye'nin ilk kadın futbol hakemi ve futbol antrenörü Lale Orta'nın vuruşuyla başlayan maçta, kıyasıya rekabet ve centilmenlik bir aradaydı. Bol gollü geçen maçta izleyicilerin coşkulu tezahüratları ise mücadeleye renk kattı.

TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ İÇİN SAHADAYILAR

Kadın dayanışmasını ön plana çıkaran etkinlik sonunda her iki takım da galibiyet kupasıyla ödüllendirildi. Çankaya Belediyesi adına ödülleri, Başkan Yardımcısı Tutku Kurt Bayyurt takdim etti. Maçta her alanda toplumsal cinsiyet eşitliğine dikkat çekmek amacıyla “Eşitlik Mücadelemizden Vazgeçmiyoruz” yazılı pankart açan kadınlar, toplumsal farkındalık mesajı verdi. Maçta omuz omuza top koşturan kadınlar, birlikte hatıra fotoğrafı çektiler ve dayanışma ve mücadelelerini belgeledi.

(Haber Merkezi)



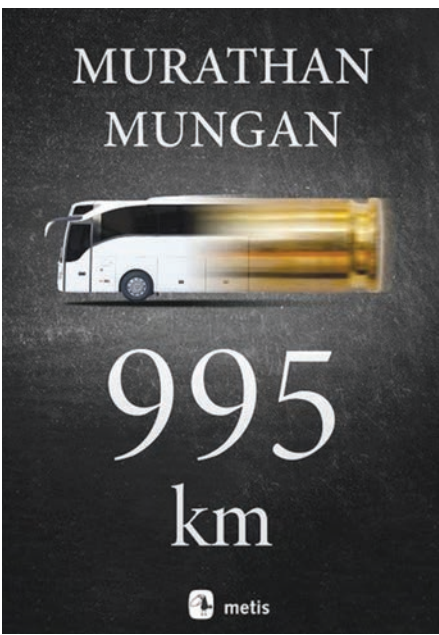
Pursaklar'da İstiklal Marşı'nın kabulünün yıl dönümüne özel “İstiklal” oyunu

Pursaklar Belediyesi, İstiklal Marşı'nın Kabulü'nün 104.yıl dönümü nedeniyle ile PYM Tiyatro Atölyesi tarafından hazırlanan “İSTİKLAL” oyunu vatandaşlarla buluşturdu.

Pursaklar Belediyesi, PYM Tiyatro Atölyesinde eğitim gören oyuncular tarafından hazırlanan ve büyük bir beğeni kazanan “İSTİKLAL” oyununu İstiklal Marşı'nın Kabulü'nün 104'üncü yıl dönümü münasebeti nedeniyle Pursaklar Yaşam Merkezi'nde vatandaşlarla buluşturdu.

PYM Tiyatro Atölyesi tarafından sahnelenen İstiklal oyununun izleyenleri duygulandırdığını ifaden eden Belediye Başkanı Ertuğrul Çetin, “Tamamı Pursaklar'ın gençlerinden oluşan dev bir sanat ordusu kadromuz var. Oyuncularımız, atölyemizde aldıkları eğitim ve ortaya koydukları oyunculukla, bizleri gururlandırmaya devam ediyor. Gençlerimizi hayallerine, umutlarına hep inandık, hep güvendik. Ortaya koydukları İstiklal oyunu ile de hemşehrilerimize duygu dolu anlar yaşattı. Bu vesileyle İstiklal Marşı'nın Kabulü'nün 104'üncü yıl Dönümü'nde milli şairimiz Mehmet Akif Ersoy ve tüm kahramanlarımızı rahmetle ve minnetle anıyorum” dedi. Pursaklar'da Ramazan programının düzenlendiği Pursaklar Yaşam Merkezi'ne gelen 7'den 70'e tüm vatandaşlar, PYM Tiyatro Atölyesi tarafından sahnelenen İstiklal oyununu büyük bir ilgi ile takip ederken, tiyatro gösterisi esnasında duygu yüklü anlar yaşadıkları görüldü.

(Haber Merkezi)



Kitap Vitrini

995 Km

Murathan Mungan'dan bu kez sürükleyici bir kara polisiye.

Hiçbir şeyin görüldüğü gibi olmadığı ama karmaşık olduğunun de sonuçta su gibi açık olduğu bir siyasi/psikolojik ortam yaratıyor Mungan. Edebiyatımızda ender rastlanan, beklenmedik bir başkahramanın peşinde, ülkenin yakın geçmişinden tanıdık gelebilecek karmaşık ağların izini sürüyor. Kimi düğümleri çözüp yeni düğümler atarken okuru da nefes nefese bir yolculuğa davet ediyor.

Göremediğimiz Tüm Işıklar

Marie-Laure, bir müzede kilit usatısı olan babasıyla birlikte Paris'te yaşamaktadır. Gözleri gün geçtikçe daha az görmeye başlayan Marie-Laure, altı yaşına geldiğinde görme yetisini tamamen kaybeder. Babası ona yaşadıkları mahallenin mükemmel bir minyatürünü yapar, böylece her yeri parmaklarıyla ezberler ve bir sabah savaşın kara bulutları şehrin üzerine çökünce, yanlarına müzeye ait içi sırlarla dolu bir taşı da alarak Fransa'da deniz kenarında bir evde yaşayan ve yirmi yıldır dışarı adım atmamış olan amcalarının yanına gitmek zorunda kalırlar.



Başkent

14 Mart 2025 Cuma, Sayı:19553

Özgün Matbaacılık Sanayi ve Ticaret A.Ş. Adına Sahibi: FIRAT GÜNDOĞAN

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü: Gül TERZİ BÜLBÜL
Sayfa Sekreteri: Sinem YAKICI
Haber Müdürü: Zehra ŞAHİNDOKUYUCU
Yayın Türü : Yerel Süreli Yayın

Adres: Mutlu Kent Mah. 1964. Cad. No: 31/1-4 Ümitköy Çankaya/ANKARA
Tel: :0.312.419 01 75
Faks: :0.312.425 73 99
e-posta: bas Kent@ozgun.com.tr
UETS Adresi : 25999-70300-62516

Köşe yazarları tarafından hazırlanan makalelerin hukuki sorumluluğu tümüyle yazarlara aittir.

Baskı: Özgün Matbaacılık San. ve Tic. A.Ş. Ankara Polatlı Karayolu 52. km. Gazi Mahallesi Özgün Caddesi No: 4 Sincan/ANKARA
Tel : 0.312.645 19 10 **Faks :** 0.312.645 19 19

Dağıtım: MATA GRUP BİLİŞİM LOJİSTİK DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

BAŞKENT GAZETESİ İLAN TARİFESİ

(St/Cm)
1. Sayfa (Renkli) : 240.00 TL
1. Sayfa (Siyah Beyaz) : 180.00 TL

Diğer Sayfalar (St/Cm)
Renkli : 160.00 TL
Siyah-Beyaz : 140.00 TL

Başkent’te iftara yetişemeyen vatandaşlara motokuryelerle kumanya dağıtılıyor

Ankara Büyükşehir Belediyesi, Ramazan ayına özel olarak hazırladığı iftarlık kumanya hizmetine yeni bir dağıtım yöntemi ekledi. Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı tarafından organize edilen ve Tüm Anadolu Motosikletli Kuryeler Federasyonu’nun gönüllü olarak gerçekleştirdiği kumanya dağıtımı, trafikte iftara yetişemeyen vatandaşlardan tam not aldı.

Ankara Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı Ramazan ayı boyunca ücretsiz iftarlık kumanya ve sıcak yemek dağıtmaya devam ediyor. Yeni bir dağıtım yöntemini hizmete sunan Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı, trafikte bulunan ve iftara yetişemeyen vatandaşlara motokuryelerle kumanyaları ulaştırıyor.

KUMANYA DAĞITIMI GÖNÜLLÜ OLARAK GERÇEKLEŞTİRİYOR

Tüm Anadolu Motosikletli Kuryeler Federasyonu’nun gönüllü olarak gerçekleştirdiği kumanya dağıtımı hakkında konuşan Tüm Anadolu Motosikletli Kuryeler Federasyonu Başkan Vekili Burkan Yıldırım, “Ankara Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Daire Başkan-

lığı ile beraber bu anlamlı çalışmayı yapıyoruz. Trafikte iftara yetişemeyen vatandaşlarımıza kumanya ulaştırıyoruz. Bunu tamamen gönüllü olarak, hiçbir ticari amaç gütmekten yapıyoruz. Amacımız bu mübarek ayda dayanışmayı güçlendirmek ve iftar saatinde yolda olan vatandaşlarımızın yanında olmak. Bu projeye öncülük eden Sayın Başkanımız Mansur Yavaş ve Daire Başkanımız Ahmet Güven’e sonsuz teşekkür ediyoruz. Tüm halkımıza hayırlı Ramazanlar diliyoruz” dedi.

VATANDAŞLARDAN UYGULAMAYA TAM NOT

Yolda olan ve iftara yetişemeyen vatandaşlar uygulamaya tam not vererek, memnuniyetlerini şu sözlerle dile getirdi:

Ramazan Tekin: “Çok teşekkür ederiz. Allah Razi

olsun. Elinize sağlık, bununla orucumu açacağım.”

Ömer Faruk Karaca: “Gayet güzel bir uygulama olmuş, teşekkür ederiz. Memnun kaldık.”

Metin Güneş: “Allah kabul etsin. Güzel bir düşünce tam iftar vaktinde böyle bir uygulama yapılması.”

Şeniz Aktaş: “Harika... Başkanımıza sonsuz teşekkür ediyorum. Trafikteyiz orucumuzu yolda açacağız. Emegine sağlık, Mansur başkan çok yaşasın.”

Ufuk Dinçer: “Sağ olsunlar, bu saate olması yetişemeyenler için... Büyükşehir Belediye Başkanımıza teşekkür ederim.”

Semih Cesur Demirci: “Mansur Başkanımıza çok teşekkür ediyoruz, çok güzel bir uygulama yapmış. Motorcu arkadaşlara da teşekkür ederim. Şimdi iftarımızı açacağız Allah’ın izniyle.” **(Haber Merkezi)**

OTOKORKULUK YAPTIRILACAKTIR BÖLGE MÜDÜRLÜĞÜ-4.BÖLGE ANKARA DİĞER ÖZEL BÜTÇELİ KURULUŞLAR KARAYOLLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Karayolları 4Bölge Müdürlüğü Yol Ağında Muhtelif Kesimlerde Performansa Dayalı Çelik Otokorkuluk Yapılması Ve Standart Dışı Kalan Otokorkulukların Yükseltilmesi İşi 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:

İKN	: 2025/344017
1-İdarenin a) Adı	: BÖLGE MÜDÜRLÜĞÜ-4.BÖLGE ANKARA DİĞER ÖZEL BÜTÇELİ KURULUŞLAR KARAYOLLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
b) Adresi	: Etlik Cad. No: 19 06110 DIŞKAPI ALTINDAĞ/ANKARA
c) Telefon ve faks numarası	: 03125506000 - 3123843128
ç) İhale dokümanının görülebileceği ve e-imza kullanılarak indirilebileceği internet sayfası	: https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
2-İhale konusu yapım işinin a) Adı	: Karayolları 4Bölge Müdürlüğü Yol Ağında Muhtelif Kesimlerde Performansa Dayalı Çelik Otokorkuluk Yapılması Ve Standart Dışı Kalan Otokorkulukların Yükseltilmesi İşi
b) Niteliği, türü ve miktarı	: 100.000 metre çelik otokorkuluk yapımı
Ayrıntılı bilgiye EKAP’ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.	
c) Yapılacağı/teslim edileceği yer	: Karayolları 4. Bölge Müdürlüğü Yol Ağında Muhtelif Kilometrelerde
ç) Süresi/teslim tarihi	: Yer tesliminden itibaren 540 (BeşYüzKırk) takvim günüdür.
d) İşe başlama tarihi	: Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 10 gün içinde yer teslimi yapılarak işe başlanacaktır.

3-İhalenin a) İhale (son teklif verme) tarih ve saati : 09.04.2025 - 14:00 b) İhale komisyonunun toplantı yeri (e-tekliflerin açılacağı adres) : Karayolları 4. Bölge Müdürlüğü İhale Salonu - Etlik Cad. No:19 Dışkapı ANKARA

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

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

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgiler

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

4.1.3. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.

4.1.4. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen geçici teminat.

4.1.5İhale konusu işte idarenin onayı ile alt yüklenici çalıştırılabilir. Ancak işin tamamı alt yüklenicilere yaptırılamaz.

4.1.6 Tüzel kişi tarafından iş deneyimi göstermek üzere sunulan belgenin, tüzel kişiliğin yarısından fazla hissesine sahip ortağına ait olması halinde, ticaret ve sanayi odası/ticaret odası bünyesinde bulunan ticaret sicil memurlukları 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 şartın korunduğunu gösteren belge.

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşıması gereken kriterler:

4.2.1. İsteğlinin ihalenin yapıldığı yıldan önceki yıla ait yıl sonu bilançosu veya eşdeğer belgeleri:

İsteğlinin ihalenin yapıldığı yıldan önceki yıla ait yıl sonu bilançosu veya eşdeğer belgeleri;

a) İlgili mevzuatı uyarınca bilançosunu yayımlatma zorunluluğı olan istekliler yıl sonu bilançosunu veya bilançonun gerekli kriterlerin sağlandığını gösteren bölümlerini,

b) İlgili mevzuatı uyarınca bilançosunu yayımlatma zorunluluğı olmayan istekliler, yıl sonu bilançosunu veya bilançonun gerekli kriterlerin sağlandığını gösteren bölümlerini ya da bu kriterlerin sağlandığını göstermek üzere yeminli mali müşavir veya serbest muhasebeci mali müşavir tarafından standart forma uygun olarak düzenlenen belgeyi sunar.

Sunulan bilanço veya eşdeğer belgelerde;

a) Cari oranın (dönen varlıklar / kısa vadeli borçlar) en az 0,75 olması,

b) Öz kaynak oranının (öz kaynaklar/ toplam aktif) en az 0,15 olması,

c) Kısa vadeli banka borçlarının öz kaynaklara oranının 0,50’den küçük olması, yeterlik kriterleridir ve bu üç kriter birlikte aranır.

Yukarıda belirtilen kriterleri bir önceki yılda sağlayamayanlar, son üç yıla kadar olan yılların belgelerini sunabilirler. Bu takdirde belgeleri sunulan yılların parasal tutarlarının ortalaması üzerinden yeterlik kriterlerinin sağlanıp sağlanmadığına bakılır.

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

4.2.2. İş hacmini gösteren belgeler:

İsteğlinin ihalenin yapıldığı yıldan önceki yıla ait, aşağıda belirtilen belgelerden birini sunması yeterlidir;

a) Toplam cirosunu gösteren gelir tablosu,

b) Yapım işleri cirosunu gösteren belgeler,

İsteğlinin cirosunun teklif ettiği bedelin % 25 inden, yapım işleri cirosunun ise teklif edilen bedelin % 15 inden az olmaması gerekir. Bu kriterlerden herhangi birini sağlayan ve sağladığı kritere ilişkin belgeyi sunan istekli yeterli kabul edilecektir.

Bu kriterleri ihalenin yapıldığı yıldan önceki yıl için sağlayamayanlar, ihalenin yapıldığı yıldan önceki yıldan başlamak üzere birbirini takip eden son altı yıla kadarki belgelerini sunabilirler. Bu takdirde, belgeleri sunulan yılların parasal tutarlarının ortalaması üzerinden yeterlik kriterlerinin sağlanıp sağlanmadığına bakılır.

İhale veya son başvuru tarihi yılın ilk dört ayında olan ihalelerde, bir önceki yıla ait gelir tablosunu sunmayanlar bakımından iki önceki yıl, ihalenin yapıldığı yıldan bir önceki yıl olarak kabul edilir. Bu gelir tablosu itibarıyla yeterlik şartının sağlanamaması halinde ise, iki önceki yıl, ihalenin yapıldığı yıldan bir önceki yıl olarak kabul edilmek üzere son altı yıla kadarki gelir tabloları sunulabilir ve bu durumda gelir tabloları sunulan yılların parasal tutarlarının ortalaması üzerinden yeterlik kriterlerinin sağlanıp sağlanmadığına bakılır.

4.3. Mesleki ve Teknik yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşıması gereken kriterler:

4.3.1. İş deneyim belgeleri:

Son on beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında taahhüt edilen ve teklif edilen bedelin % 80 oranından az olmamak üzere ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler.

4.3.2. İsteğlinin teklifi kapsamında sunması gerektiği İdari Şartnamenin 7nci maddesi dışındaki maddeleri ile teknik şartnamede belirtilen aşağıdaki belgeler:

TS EN 1317-5+A2 standardı kapsamında; a) Çarpışma testi sertifikası (EC Uygunluk Sertifikası),

b) Çarpışma Testleri Sonuç Raporları (TB 81 ve TB11 dahil), c) Montaj El Kitabı

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

4.4.1. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

Bu işte benzer iş; İhale Konusu iş 11/06/2011 tarih ve 27961 sayılı Resmi Gazetede yayınlanan Yapım İşleri Benzer İş Gurupları Tebliğinde bulunan herhangi bir iş guruba dahil olmaması sebebiyle bu tebliğin 2.7. maddesi ve Yapım İşleri İhaleleri Uygulama Yönetmeliğinin 3’üncü maddesine isti-

naden "Otokorkuluk Yapımı veya Otokorkuluk Onarımı İşleri" benzer iş olarak kabul edilecektir.

4.4.2. Benzer işe denk sayılacak mühendislik veya mimarlık bölümleri:

İnşaat Mühendisliği

Makine Mühendisliği

5. Ekonomik açıdan en avantajlı teklif fiyatla birlikte fiyat dışındaki unsurlar da dikkate alınarak belirlenecektir.

Hesaplamada Kullanılacak Formül:Toplam Puan=Teklif Fiyatı Puanı + Fiyat Dışı Unsur Puanı

İsteğlinin Toplam Puanı hesaplanırken;

Toplam Puan = (Teklif Tam Puanı - (|En Düşük Geçerli Teklif Tutarı-Teklif Fiyatı| X Teklif Tam Puanı / En Düşük Geçerli Teklif Tutarı)) + Fiyat Dışı Unsur Puanı

Teklif Fiyat Puanı:50

Fiyat Dışı Unsur (FDU) Puanı:50

Fiyat Dışı Unsur Değerlendirme Yöntemi: İsteğlinin Teklifi ile Yaklaşık Maliyet Yapısının Birbiri ile Uyumu

(Alınabilecek Azami FDU Puanı : 50)

Aşağıda, teklif cetvelinde yer alan iş kalemlerinden seçilen kaleme/kalemlere ilişkin asgari ve azami oranlar belirlenmiştir. İsteğlinin teklif cetvelinde seçilen bu kalemlere verilmiş olan teklifler, isteklinin ihaleye vermiş olduğu toplam teklife oranlanarak 100 ile çarpılacak, bulunan oran o kalem için belirlenen asgari oran ile azami oran arasında kalıyorsa istekli o kalem için belirlenen fiyat dışı unsur puanını alacaktır. Bu işlem sırasında hesaplanan oranda herhangi bir yuvarlama işlemi yapılmayacaktır. İş kalemlerinde gruplama yapılmış olması halinde, gruba dahil olan kalemlere istekli tarafından teklif edilen tutarların toplamının, isteklinin ihaleye vermiş olduğu toplam teklife oranlanarak 100 ile çarpılması sonucu bulunan oran, o grup için belirlenen asgari oran ile azami oran arasında kalıyorsa, istekli o grup için belirlenen fiyat dışı unsur puanını alacaktır. Bu işlem sırasında hesaplanan oranda herhangi bir yuvarlama işlemi yapılmayacaktır.Bu yönetime ilişkin işlemler, belirlenen bütün kalemler için isteklilerin teklif cetveli esas alınarak EKAP tarafından otomatik olarak yapılacak ve toplam fiyat dışı unsur puanları hesaplanacaktır.

Numune Değerlendirmesinde Kullanılacak Mı?: Hayır

Demonstrasyon Değerlendirmesinde Kullanılacak Mı?:Hayır

İş ortaklıklarında ortaklık oranları dikkate alınmadan istekli bazında fiyat dışı unsur puanlaması yapılacaktır.

İş Kaleminin Adı ve Kısa Açıklaması	Asgari Oran	Azami Oran	Fiyat Dışı Unsur Puanı
Otokorkuluk Rayı Yapılması (RAL-RG 620) (Malzeme Bedeli Dahil)	0,19%	0,32%	0,13
Otokorkuluk rayı montajı (Ral-Rg 620)	1,07%	1,79%	0,72
Otokorkuluk rayı Sökülmesi (Ral-Rg 620)	1,23%	2,05%	0,83
OTOKORKULUK RAYI YAPILMASI (B Tipi) (Malzeme bedeli dahil)	0,08%	0,14%	0,07
OTOKORKULUK RAYI MONTAJI (B TİPİ) (Nakliye Bedeli Dahil)	0,06%	0,09%	0,04
OTOKORKULUK RAYI SÖKÜMÜ (B TİPİ) (Nakliye Bedeli Dahil)	0,07%	0,11%	0,04
Otokorkuluk dikmesi yapılması (Sigma Profilden) Ral-Rg 620) (Malzeme ve Nakliye Bedeli Dâhil)	1,8%	3%	1,2
Otokorkuluk dikmesi montajı (Ral-Rg 620) (Sigma Profilden) (Nakliye Bedeli Dahil)	0,73%	1,22%	0,5
Otokorkuluk dikmesi sökülmesi (Ral-Rg 620) (Sigma Profilden) (Nakliye Bedeli Dahil)	0,79%	1,32%	0,53
OTOKORKULUK DİKMESİ YAPILMASI (Malzeme bedeli dahil)(C 120 Profilden)	1,22%	2,04%	0,82
OTOKORKULUK DİKMESİ MONTAJI (C 120 Profilden) (Nakliye Bedeli Dahil)	0,31%	0,51%	0,2
OTOKORKULUK DİKMESİ SÖKÜLMESİ (C 120 Profilden) (Nakliye Bedeli Dahil)	0,33%	0,54%	0,22
Otokorkuluk bağlantı plakası yapılması (Sigma Profilden) Ral-Rg 620) (Malzeme ve Nakliye Bedeli Dâhil)	0,001%	0,0015%	0,005
Otokorkuluk U Takozu Yapılması (Ral-Rg 620) (Malzeme ve Nakliye Bedeli Dâhil)	0,004%	0,007%	0,003
Otokorkuluk U Takozu Montajı (Bağlantı Plakası Dâhil) Ral-Rg 620) (Nakliye Bedeli Dahil)	0,004%	0,006%	0,002
Otokorkuluk takozu (l=480 mm) ile Ara Bağlantı parçasının Yapılması (Ral-Rg 620) (Malzeme ve Nakliye Bedeli Dâhil)	0,05%	0,08%	0,03
Otokorkuluk takozu (l=480 mm) ile Ara Bağlantı parçasının (Bağlantı Plakası Dâhil) Montajı (Ral-Rg 620)	0,301%	0,5%	0,2
Otokorkuluk takozu (l=480 mm) ile Ara Bağlantı parçasının (Bağlantı Plakası Dâhil) Sökülmesi (Ral-Rg 620)	0,37%	0,62%	0,25
Otokorkuluk Gergi Kuşağı Montajı (Ral-Rg 620)	0,46%	0,7%	0,31
Otokorkuluk Gergi Kuşağı Sökülmesi (Ral-Rg 620)	0,61%	1,02%	0,4
H2-W3-A veya B Engelleme Düzeyine Sahip Tek Taraflı Otokorkuluk Sistemi Yapılması (Malzeme Bedeli ve İş Başına Nakli Dahil) (İndirme Bölgeleri ve/veya Geçiş Elemanları Dahil)	53,11%	88,5555%	35,4
H2-W3 A veya B Engelleme Düzeyine Sahip Tek Taraflı Otokorkuluk Sistemi Montajı (İndirme Bölgeleri ve/veya Geçiş Elemanları ve/veya Genleşme Ekleri Dahil)	12,21%	20,38%	8,1

6. İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecektir.

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

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

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

10. Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

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

12. Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır

13. Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 210 (İkiYüzOn) takvim günüdür.

14.Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15. Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (N) : 1,00

Sınır değerin altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

4 Aralık 2015 tarih ve 29552 sayılı Resmi Gazete’de çeşitli ilanlar bölümünde yer alan "Karayolları Genel Müdürlüğü tarafından yapılan yapım işleri ihalelerinde; Sınır Değer Katsayısı (A) Alt Yapı İşlerinde N = 1,00 olarak belirlenmiştir. Bu ilan yayımı tarihinde yürürlüğe girer." hükme göre bu ihale için Sınır Değer Katsayısı (N) = 1,00 olarak belirlenmiştir.

Taşcier: 4 bin TL'lik ikramiye hangi ekonomik sorunu çözüyor?

CHP Genel Başkan Yardımcısı Gamze Taşcier, emeklilere verilecek bayram ikramiyesine ilişkin olarak, “Sayın Bakan Vedat Işıkhan’a soruyoruz: Vatandaşlarımıza layık gördüğünüz bu 4 bin TL'lik ikramiye ile hangi ekonomik sorunu çözdüğünüzü düşünüyorsunuz?” diye sordu.

Tolga ALCA

CHP Genel Başkan Yardımcısı Gamze Taşcier, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın emeklilere verilecek bayram ikramiyesine yönelik “3 bin liradan 4 bin liraya çıkardık. Daha ne olsun?” açıklamasına ve Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı Vedat Işıkhan'ın da “ikramiyelerin az olması sizin yorumunuz” demesine tepki gösterdi. Taşcier, “Bu rakamla vatandaşlarımız, bırakın bayram sevinci yaşamayı, market alışverişini bile doğru düzgün yapamıyorken, bu yaklaşımınızla vatandaş hangi ekonomik koşullara mahkum ettiğinizin farkında mısınız?” dedi.

“GERÇEKLER SOFRADA ORTAYA ÇIKIYOR”

Taşcier, yaptığı açıklamada şunları kaydetti: “Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, ‘3 bin liradan 4 bin liraya çıkardık, daha ne olsun’ şeklindeki ifadesiyle, ekonomik gerçeklikten kopuk bir yaklaşım sergilemiştir. Bu bin liralık artış, temel ihtiyaçların hızla yükselen fiyatları karşısında erimiş durumdadır. Vatandaşlarımızın beklentisi, geçici ve göstermelik değil, hayat pahalılığı karşısında gerçek bir çözüm sunan iyileştirmelerdir. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı Vedat Işıkhan bayram ikramiyesinin az olup olmadığını soran gazetecileri de, adeta dalga geçen bir tavırla, ‘Az olması sizin yorumunuz’ diyerek geçiştirmiş. Üstelik Sayın Bakan'ın ‘az olduğu sizin yorumunuz’ diyerek yaptığı açıklama, vatandaşın içinde bulunduğu ekonomik koşulları küçümseyici ve duyarsız bir tavrıdır. Bakanlık koltuğunda oturan kişinin, vatandaşın ekonomik sorunlarını anlaması ve çözüm üretmesi gerekirken, vatandaş ‘yorum yapmakla’ suçlaması kabul edilemez. Bu yaklaşım, halktan kopukluğun ve ekonomik gerçekliklere olan yabancıliğin açık bir kanıtıdır. Erdoğan ve Işıkhan bayram ikramiyesine yapılan bin lira zammı yeterli göredursun ger-

çekler sofrada ortaya çıkıyor. Önümüz Ramazan Bayramı. Yaprak sarması bayram sofralarının vazgeçilmezidir. 10 kişilik bir yaprak sarmasının maliyeti tam 2 bin lira. Bir emekli ailesi 3 günlük bayram boyunca gelen misafirlerine sadece yaprak sarması ikram etmek istese toplam maliyet 5 bin liraya ulaşır. 4 bin liralık bayram ikramiyesi, 5 bin lira tutarındaki yaprak sarmasının maliyetinin sadece yüzde 80'ini karşılayabiliyor. Vatandaş bayramda misafir ağırlamaktan korkar hale geldi.

“BU PARA İLE EMEKLİ ANCAK HAYVANIN KEMİĞİNİ ALABİLİYOR”

Kurban bayramı için tablo daha da karanlık. Yaptıkları bin liralık artışın karşılığı yok. Bugün Türkiye’de bir büyükbaş kurban ortalama 220 bin TL civarındadır. Vatandaşımızın aldığı 4 bin TL'lik bayram ikramiyesi ile böylesine temel bir ibadeti yerine getirmesi mümkün müdür? Basit bir hesaplama ile görülebiliyor ki, bir vatandaşın yalnızca bu ikramiye biriktirerek bir büyükbaş kurban alabilmesi için tam 55 bayram, yani yaklaşık 27,5 yıl boyunca beklemesi gerekiyor. Başka bir deyişle, bugün 60 yaşında olan bir emekli, büyükbaş kurban alabilmek için bu ikramiye biriktirmeye başlasa, ancak 87,5 yaşına geldiğinde bu hayaline ulaşabilecektir. Bu hesap bile tek başına ikramiye yetersizliğini açıkça ortaya koymaktadır. Basit bir hesaplama daha yapalım; 4 bin TL'lik bayram ikramiyesi alan 55 emekli bir araya gelirse ancak bir büyükbaş kurban alabiliyor. 850 kilogram ağırlığındaki büyükbaş bir hayvanın yüzde 60'ı kemiksiz et olarak alındığında toplam 510 kilogram et elde ediliyor. Bu durumda bir emekli ancak hayvanın kemliğini alabilmiş oluyor. Bugün Türkiye’de emeklilerimizin, çalışanlarımızın ve asgari ücretle geçinmeye çalışan milyonlarca vatandaşımızın durumu ortadadır. Gıda enflasyonun 145 ülkenin yıllık enflasyonunu aştığı bir ortamda, 4 bin TL gibi bir rakam, bırakın bayram sevincini yaşatmayı, temel ihtiyaçları karşılamaya



bile yetmemektedir. İktidarın bu gerçekleri görmezden gelerek rakamın güncellenmeyeceğini ifade etmesi, vatandaşın sorunlarını ciddiye almadığının açık göstergesidir. Sayın Bakan Vedat Işıkhan’a soruyoruz; Vatandaşlarımıza layık gördüğünüz bu 4 bin TL'lik ikramiye ile hangi ekonomik sorunu çözdüğünüzü düşünüyorsunuz? Bu rakamla vatandaşlarımız, bırakın bayram sevinci yaşamayı, market alışverişini bile doğru düzgün yapamıyorken, bu yaklaşımınızla vatandaş hangi ekonomik koşullara mahkum ettiğinizin farkında mısınız? Unutulmamalıdır ki, gerçekler sizin yorumunuzla değil, vatandaşın cüzdanıyla ve sofralarıyla ölçülür. İktidar olarak göreviniz vatandaşa sırt çevirmek değil, onun yanında olmaktır.”

Mamak'ta Alevi katliamlarına tepki

Mamak Emek ve Demokrasi Güçleri, Alevilere dönük katliamları protesto etti. Yapılan açıklamada, “Uluslararası kamuoyunu, insan hakları örgütlerini ve vicdan sahibi herkesi, Suriye’deki Alevi soykırımına karşı harekete geçmeye çağırıyoruz” denildi.

Makbule AKGÜL

Mamak Emek ve Demokrasi Güçleri, Suriye’deki Alevi katliamı ve Gazi Katliamının yıldönümü sebebiyle Hacı Bektaş Veli Parkı’nda bir araya geldi. Hacı Bektaş Veli Parkı’ndan başlayan yürüyüşün ardından Tuzluca'yı Meydanı’nda basın açıklaması gerçekleştirildi.

Basın metnini kurumlar adına Pir Sultan Abdal Kültür Derneği (PSAKD) Ankara Şube Başkanı Rukiye Kara okudu. Alevilere yönelik katliamların sürdüğünü, görmezden geldiğini belirten Kara, “Koçgiri’den Gazi’ye, Ümraniye’den Suriye’ye kadar Aleviler sistematik mezhepçi ve gerici saldırıların hedefi olmuştur. 1978 Maraş Katliamı’nda, yüzlerce Alevi öldürülmüş ve binlerce kişi evlerini terk etmek zorunda kalmıştır. 1993 Sivas Katliamı’nda, Pir Sultan Anımları sırasında Madımak Otel’i’nin yakılması sonucu 33 canımız yakılarak katledilmiştir. 1995’de Gazi Mahallesi’nde devlet eliyle Alevi yurttaşlar saldırıya uğramış ve birçok insan hayatını kaybetti. Bugün ise Suriye’de ABD-İsrail destekli cihatçı çeteler, Alevi köylerini kuşatıyor, kadınları tecavüz tehditleri ile sindirmeye çalışıyor, gençleri işkenceyle kaybediyor, köyleri talan ediyor” dedi.

“Suriye’deki iç savaş, Alevi toplumu için büyük bir tehdit oluşturmuş” diyen Rukiye Kara şunları ekledi: “İŞİD ile El Nusra gibi radikal gruplar, Alevilere



yönelik katliamlar gerçekleştirmiştir. Son dönemlerde Lazkiye ve Tartus'ta Arap Alevilere yönelik saldırılar yaşanırken, Hama, Humus ve birçok köyde HTS'nin sebep olduğu katliamlara tanık olmaktadır. Bu zulüm, emperyalistlerin bölgeyi yeniden yapılandırma planı-

nın bir parçasıdır. AKP iktidarı ise cihatçı çeteleri besleyerek bu kanlı plana ortak olmaktadır. Katliamlar karşısında Dışişleri Bakanlığı'nın ‘güvenlik tehdidi’ söylemi, Alevilere yönelik mezhepçi saldırıları gizlemeye yöneliktir.”

“ALEVİ HALKININ YANINDAYIZ”

Kara, şunları kaydetti: “Suriye’deki ‘güvenli bölge’ politikaları, Alevilere ve azınlıklara yönelik etnik temizliğin adidir. Medya ve uluslararası kurumlar bu vahşeti görmezden gelerek gerçeği çarpıtıyor. Haykırıyoruz! Colani ve onu destekleyenler bu katliamların sorumlusudur! Herkese çağırıyoruz: Masum insanların katledilmesine sessiz kalmayın! Zulmü onaylamayın! Colani’yi meşrulaştırmayın! Uluslararası kamuoyunu, insan hakları örgütlerini ve vicdan sahibi herkesi, Suriye’deki Alevi soykırımına karşı harekete geçmeye çağırıyoruz! Susarsak, bu vahşetin suç ortağı oluruz! Bölgemizde halkların kardeşliğinin ve barışın tesisi, yoksul emekçi halkın emperyalizme, işbirlikçi iktidarlara ve cihatçı çetelere karşı ortak mücadele ve dayanışmasını örgütlemekten geçmektedir. Cihatçı-mezhepçi saldırganlığa karşı alevi halkının yanındayız.” Açıklama daha sonra sloganlar ve alkışlar eşliğinde sona erdi.

“SURIYE’DE İNSANLIK SUÇU İŞLENİYOR”

CHP Kocaeli Milletvekili Prof. Dr. Mühip Kanko, Suriye’de özellikle Lazkiye ve çevresinde Alevi köylerine yönelik artan katliamları Meclis gündemine taşıyarak, uluslararası toplumu ve Dışişleri Bakanlığını harekete geçmeye çağırdı.

Masum sivillerin katledildiğini vurgulayan Kanko, “AKP hükümetinin desteklediği Suriye yönetiminin bu saldırılara göz yumduğu”nu, hatta dolaylı olarak teşvik ettiğini belirtti. “İnancı, kimliği ne olursa olsun, insan hayatına kasteden bu barbarca saldırılar insanlığa karşı işlenmiş en ağır suçlardır” diyen Kanko, bu zulme karşı sessiz kalmanın suç ortaklığı anlamına geldiğini ifade etti.

Kanko, “Bu vahşete göz yuman herkes tarih

önünde sorumludur. Türkiye, diplomatik tüm kanalları kullanarak bu katliamları durdurmak için çaba göstermelidir. Uluslararası toplum da mezhep ayrımı gözetmeden halkları birbirine düşman etmeye çalışan bu karanlık zihniyete karşı derhal adım atmalıdır” çağrısında bulundu. Kanko, hükümete yakın bir medya organında yazar olan İsmail Kılıçarslan'ın kullandığı ifadeleri de sert bir dille kınayarak, “Bu tür söylemler, toplumda nefret ve ayrıymayı körüklemektedir. İnsanlık dışı katliamları meşrulaştırmaya çalışan herkes, bu suçların ortağıdır” dedi.

Kanko, Suriye’de yaşanan katliamlara ilişkin Türkiye'nin sessiz kalmaması gerektiğini vurgulayarak, yetkilileri harekete geçmeye davet etti.

YakınPlan

Sami GÖKÇE



Türk siyaseti sorunlu

Antik felsefenin en önemli isimlerinden biri olan Platon siyaseti "insanın mutlu ve yetkin yaşamının sağlanması" olarak tanımlıyor. Günümüzün anlayışı ile kamu kaynaklarını yöneten siyasetçi-politikacı, anayasadan aldığı yetkileri genel olarak toplumun refahı ve ülkenin kalkınması için kullanır.

Amacım siyaset dersi vermek değil. Sorumlu biri olarak, gördüğüm yanlışları yaptığım görevin gereği olarak kamuoyuna aktarmak.

Türk siyaseti uzunca bir süredir sorunlu ve özgün değil.

Atatürk'ün ölümüyle birlikte "özgün" siyaset, yerini edilgen siyasete bırakmaya başladı.

Milli Şef İnönü'nün içeride "din taassubuna" göz yumması, toprak ağaları ve sermaye kesiminin baskısı, dışarıdan savaş tehdidi ve genç Cumhuriyet üzerinde etkili olmak isteyen batı kapitalizmi "Özgün" siyasetin kurumsallaşmasının önündeki engellerdi.

DP iktidarı ve sonrasında yaşananlar, ardından gelen darbe ve darbe girişimleri Türk siyasetinin toparlanma olasılığını da ortadan kaldırdı.

1980 darbesi ile başlayan "depolitizasyon" politikası sonucu siyaset kavramının içi boşaltıldı, siyasetçiler değersizleştirildi. Bu anlayışa uygun insanlar siyaset kurumlarının başına getirildi.

Düşünsenize, Turgut Özal, Tansu Çiller merkez sağ partilerin başına getirildi, Cumhurbaşkanı, Başbakan olarak ülkeyi yönettiler!

İş adamı Cem Uzan, kurduğu Genç Parti ile üç ay içerisinde yüzde 7 oy oranına ulaştı!

Yasa dışı işler yaptığı için hapis cezası alan eski bir polis şefi siyasi parti lideri oldu.

Yıkılan komünist Sovyetler Birliği'ne karşı sağcı ve faşist Milliyetçiliği örgütlemek üzere kurulan partinin başına eski bir asker getirildi!

Sol görünümülü etnik, ayrılıkçı, faşist partinin lider kadrosu uzaktan kumandayla belirlendi.

Cumhuriyeti kuran partinin koltuğunu ise emekli bir müfettiş teslim ettiler. Hem de halay çekerek.

Necmettin Erbakan'ın başında olduğu "Milli Görüşü" benimseyen partiyi bölerek kendilerine "yenilikçi" diyerek AKP'yi kuran kadro 3 Kasım 2002 seçiminde iktidar oldu. Yolsuzluk, yoksulluk ve yasa-karla (3Y) mücadele etme iddiasıyla iktidar olan ve 22 yıldır ülkeyi yöneten yapının hali ortada.

Yönetme sanatı olan siyaseti; tutarsızlık, nepotizm ve dayatmacılık haline getiren siyasal anlayış ne yazık ki 22 yılın sonunda hala kendisine azımsanamayacak kadar bir taraftar bulabiliyor.

İktidarın en önemli destekçisi ve ortağı olan parti liderinin tutarsızlıklarını bilmem anlatmaya gerek var mı?

Bir diğer ortak ise amacını saklamadan hedefin "Laik Cumhuriyeti yıkmak" olduğunu açıklayabiliyor. (Sanırım Cumhuriyet savcıları da bizim gibi izliyor.)

Ve siyaset kurumundaki bu hastalıklı yapı şimdi yeni bir oyun kurma peşinde.

Siz o oyunun ne olduğunu biliyorsunuz!

“Ankara halkına hizmet etmeye devam edeceğiz”

Ankara Büyükşehir Belediye (ABB) Başkanı Mansur Yavaş, cumhurbaşkanlığı adaylığına ilişkin, "Seçim vakti yaklaştığında eğer anketler bu şekilde olursa tekrar durumu değerlendirebiliriz." dedi.

Yavaş, Elmadağ Belediyesi Kültür Merkezi'nde düzenlenen iftar programında, Ankara'nın ilçelerinin merkeze uzak olmasından dolayı teşviklerden yararlanmadığını söyledi.

Görevinin son gününe kadar Ankara halkına hizmet etmeye devam edeceğini aktaran Yavaş, ilçelerin acil ihtiyaçlarını yerine getirmek için çalışacağını ifade etti. Yavaş, partisinin cumhurbaşkanı adaylığı sürecinde yaşananlara ilişkin, CHP Genel Başkanı Özgür Özel ve İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu ile her zaman yan yana geldiklerini, aralarında bir şey olmamasına rağmen her konuştuklarında bir şey çıkartmaya çalışıldığını öne sürdü.

Yaşanan süreçte, görüş farklılıklarının olabileceğine dikkati çeken Yavaş, şunları kaydetti: "Ekrem Bey, kendi üzerine olan baskılardan dolayı 'bir an evvel adayımı açıklasın, erken seçime davet edelim' dedi. Saygıdeğer bir fikirdir. Parti de bu yönde karar almıştır. Buna bizim itirazımız falan yok. Seçim vakti yaklaştığında eğer anketler bu şekilde olursa tekrar durumu değerlendiririz. Yani ilk günden beri aynı şeyi söylüyoruz. Biz bırakın rakibini, yol arkadaşları birinin ayağa takılmasından fırsat bekleyecek insanlardan değiliz. Eğer Ekrem Başkanın başına siyasi kumpaslar kurulursa bütün ülke bilmelidir ki en başta yanında ben olacağım. Bunu bütün kamuoyuna saygı ile açıklıyorum."

(AA)

CHP, toplantılara katılmama kararı aldı

Makbule AKGÜL

TBMM Çocuklara Karşı Şiddet ve İstismarı Araştırma Komisyonunda yer alan CHP milletvekilleri, komisyonunda mağdur ailelerin, sivil toplum örgütlerinin, uzmanların dinlenmediğini bu nedenle komisyonun sorunun çözümünü noktasında yetersiz kaldığını ifade ederek, son komisyon toplantısı dışında toplantılara katılmayacaklarını ifade etti.

TBMM Çocuklara Karşı Şiddet ve İstismarı Araştırma Komisyonunda yer alan CHP'li milletvekilleri; CHP Genel Başkan Yardımcısı Suat Özçağdaş, CHP Milletvekilleri Ayşe Sibel Yankömeroğlu, Semra Dinçer, Nermin Yıldırım Kara ve Türkân Elçi, TBMM'de basın toplantısı düzenledi. Toplantıda, komisyonun sadece

merkezi hükümet sunumlarından ibaret kaldığı vurgusu yapılarak sorunun çözümü için yeterli adımların atılmadığı eleştirisi getirildi. Suat Özçağdaş, şunları söyledi: "Bu araştırma komisyonu ülkemizin en acı, en önemli, en utanç verici sorunlarından birinin nedenlerinin araştırılması, çözüm önerilerinin belirlenmesi, ilgili yasal düzenlemelere yönelik çalışmaların yapılması amacıyla 9 Ekim 2024'te tüm partilerin ortak kararı ile kuruldu. CHP olarak komisyon çalışmalarına başından bu yana olumlu bir destek verdik, gündelik siyasetin tartışmalarını yanıstırmamaya gayret ettik. Çalışmaların başlamasından bir-iki 100'e yakın uzman, dernek, akademisyenden oluşan bir listeyi komisyon başkanlığına sunduk. Ancak maalesef komisyon bu alanda çalışan ve komisyonu önemli katkı sağlayacak uzmanları davet etmek yerine bugün

yapılacak toplantıya da sayarsak 6 uzman ve 9 kamu kurumunu davet etti. CHP grubu milletvekilleri olarak komisyon çalışmalarının çocukların yoğun bir ihmal, istismar ve şiddet mağduru olduğu bir ülkede çok etkin kamusal süreçler yürüten sivil toplum örgütlerinin, akademisyenlerin, mağdur ailelerin dinlenmesi yerine temel olarak devlet kurumlarının sunumlarını dinler hale evrildiği gerekçesiyle komisyon başkanlığına hem yazılı hem sözlü olarak başvuruda bulunduk."

Çocuklarımızın ölmesine sebep olan süreçlerin öncesi ve sonrasında dinlenmesi yerine komisyonun üç buçuk ayını merkezi hükümetin politikalarını dinleyerek geçirdiklerini belirten Özçağdaş, "Kamu kurumlarını ve çalışmalarını dinlemek elbette önemli ama burada iktidar tarafından öyle bir imaj yaratıldı ki sanki ülkemizde her

şey yolunda ve hiçbir sorun yok gibi. Çocuklarımız istismara uğramaya, vahşice hayatlarını kaybetmeye devam ediyorlar. Komisyon çalışmalarına devam ederken 14 yaşındaki evladımız katledildi. Komisyonun kurulmasına neden olan olaylardan Sıla bebeğin davasını takip edecek olan komisyon, Adalet Bakanlığı'nın izin vermemesi üzerine davayı takip edemeyeceği cevabını verdi. Biz CHP olarak Tekirdağ'da davayı takip ettik. İzmir'de yanarak hayatını kaybeden beş evladımıza defarlarda giden Sosyal Hizmetler görevlisinin çağırılmaması, sivil toplum kuruluşlarının çağırılmaması sorunu bu hale getirdi" dedi.

Özçağdaş, geçen haftaki toplantıdan bu sebeplerle taleplerinin kabul edilmemesi üzerine ayrıldıklarını ifade etti.

Türkiye nüfusu yaşılanıyor

Türkiye'de yaşlı nüfus son beş yılda yüzde 20,7 artarak geçen yıl itibarıyla 9 milyon 112 bin 298 kişi oldu. Türkiye, en yüksek yaşlı nüfus oranına sahip ülkeler sıralamasında 194 ülke arasında 75'inci basamakta yer aldı. Yaşlı nüfus oranının en yüksek olduğu il, geçen yıl yüzde 20,8 ile Sinop olarak belirlendi.

Türkiye'de 65 ve daha yukarı yaştaki nüfus beş yılda yüzde 20,7 artarak geçen yıl 9 milyon 112 bin 298 kişiye ulaştı. Yaşlı nüfusun, nüfus içindeki oranı 2024 itibarıyla yüzde 10,6'ya çıktı.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2024 yılına ilişkin "İstatistiklerle Yaşlılar" çalışmasının sonuçlarını açıkladı.

Buna göre, 2019'da 7 milyon 550 bin 727 kişi olan 65 yaş ve üzeri nüfus, son beş yılda yüzde 20,7 artarak 2024'te 9 milyon 112 bin 298 kişi oldu. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2019'da yüzde 9,1 iken 2024'te yüzde 10,6'ya çıktı.

Yaşlı nüfusun 2024'te yüzde 44,6'sını erkekler, yüzde 55,4'ünü kadınlar oluşturdu. Nüfus projeksiyonlarında yaşlı nüfus oranının 2030'da yüzde 13,5, 2040'ta yüzde 17,9, 2060'ta yüzde 27, 2080'de yüzde 33,4 ve 2100'de yüzde 33,6 olacağı öngörüldü.

Doğurganlık göstergelerindeki hızlı düşüş eğiliminin devam edeceğini varsayan düşük senaryoya göre, yaşlı nüfus oranının 2030'da yüzde 13,4, 2040'ta yüzde 17,5, 2060'ta yüzde 25,5, 2080'de yüzde 29,8 ve 2100'de yüzde 28,2 olacağı hesaplandı. Yaşlı nüfus yaş grubuna göre incelendiğinde, 2019'da bu kesimin yüzde 62,8'inin 65-74 yaş grubunda, yüzde 28,2'sinin 75-84 yaş grubunda ve yüzde 9,1'inin 85 ve daha yukarı yaş grubunda yer aldığı görülürken, 2024'te yüzde 63,4'ünün 65-74 yaş grubunda, yüzde 28,8'inin 75-84 yaş grubunda ve yüzde 7,8'inin 85 ve daha yukarı yaş grubunda yer aldığı belirlendi. Yaşlı nüfusun yüzde 0,1'ini oluşturan 100 yaş ve üzerindeki kişi sayısı 2024'te 7 bin 632 oldu.

TÜRKİYE NÜFUSUNUN YAŞ YAPISI DEĞİŞTİ

Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranının yüzde 10'unu geçmesi, nüfusun yaşlanmasının bir göstergesi olarak kabul ediliyor. Türkiye'de yaşlı nüfus, diğer yaş gruplarına göre daha yüksek hızla arttı.

Küresel yaşlanma süreci olarak adlandırılan "demografik dönüşüm" sürecinde olan Türkiye'de, doğurganlık ve ölüm hızlarındaki azalma ile sağlık alanında kayde-



dilen gelişmeler, yaşam standardının, refah düzeyinin ve doğuştan beklenen yaşam süresinin artmasıyla nüfusun yaş yapısı şekil değiştirdi. Çocuk ve gençlerin toplam nüfus içindeki oranı azalırken yaşlıların toplam nüfus içindeki oranı artış gösterdi. Türkiye, oransal olarak yaşlı nüfusa sahip ülkelere göre hala genç bir nüfus yapısına sahip olsa da yaşlı nüfus sayısal olarak oldukça fazla.

Nüfusun yaşlanmasıyla ilgili bilgi veren göstergelerden "ortanca yaş" da 2019'da 32,4 iken 2024'te 34,4 oldu. Ortanca yaş 2024'te erkeklerde 33,7, kadınlarda 35,2 olarak hesaplandı.

Nüfus projeksiyonlarında ortanca yaştan 2030'da 37,1, 2040'ta 41,4, 2060'ta 48, 2080'de 51,5 ve 2100'de 52,2 olacağı tahmin edildi.

Çalışma çağındaki 100 kişiye düşen yaşlı sayısını ifade eden "yaşlı bağımlılık oranı" 2019'da yüzde 13,4 iken 2024'te yüzde 15,5'e çıktı.

Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı bağımlılık oranının 2030'da yüzde 19,5, 2040'ta yüzde 26,5, 2060'ta

yüzde 45,5, 2080'de yüzde 61,9 ve 2100'de yüzde 61,6 olacağı öngörüldü.

TÜRKİYE, YAŞLI NÜFUSUNDA 194 ÜLKE ARASINDA 75'İNCİ SIRADA

Nüfus tahminlerine göre, 2024'te dünya nüfusu 8 milyar 161 milyon 972 bin 573 kişi, yaşlı nüfus ise 833 milyon 480 bin 764 kişi oldu. Buna göre, dünya nüfusunun yüzde 10,2'sini yaşlı nüfus oluşturdu.

Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranının yüzde 10 ve üzerinde olduğu il sayısı 2024'te 60 olarak kayıtlara geçti.

Türkiye'de 2024'te 26 milyon 599 bin 261 haneden 6 milyon 726 bin 583'ünde yaşlı nüfus olarak tanımlanan 65 ve daha yukarı yaştan en az bir fert bulunduğu belirlendi. Diğer bir ifadeyle, hanelerin yüzde 25,3'ünde en az bir yaşlı ferdin yaşadığı görüldü.

En az bir yaşlı fert bulunan 6 milyon 726 bin 583 haneden 1 milyon 750 bin 900'ünde tek başına yaşlı fertler yaşıyor. Bu hanelerin yüzde 74'ünde yaşlı kadınlar, yüzde 26'sında da yaşlı erkekler bulunuyor.

Tek kişilik yaşlı hane halkı oranının en yüksek olduğu il, 2024 yılında yüzde 34,4 ile Balıkesir oldu. Bu ili yüzde 34,1 ile Çanakkale, yüzde 34 ile Burdur izledi. Bu oranın en düşük olduğu il ise yüzde 8 ile Hakkari olarak kayıtlara geçti. Bu ili yüzde 13,6 ile Batman, yüzde 14,9 ile Van takip etti.

ALISVERİŞİNİ KENDİ YAPABİLEN YAŞLILARIN ORANI YÜZDE 55,1

Günlük aktiviteleri yapabilme durumları incelendiğinde, yaşlıların yüzde 85,7'sinin telefon kullanabildiği, yüzde 55,1'inin alışverişini kendi yapabildiği, yüzde 61,1'inin yemeğini kendi hazırlayabildiği, yüzde 76,6'sının ev temizliği yapabildiği belirlendi.

Bu kesimin yüzde 72,8'inin çamaşır yıkayabildiği, yüzde 76,3'ünün yolculuk yapabildiği, yüzde 85,5'inin ilaçlarını kendi başına kullanabildiği, yüzde 74'ünün parasal işlerini yapabildiği tespit edildi.

Yaşlı erkeklerin yüzde 91,2'sinin telefon kullanabildiği, yüzde 71,7'sinin alışverişini kendi yapabildiği, yüzde 57'sinin yemeğini kendi hazırlayabildiği, yüzde 76,7'sinin ev temizliği yapabildiği, yüzde 68'inin çamaşır yıkayabildiği, yüzde 86'sının yolculuk yapabildiği, yüzde 88,5'inin ilaçlarını kendi başına kullanabildiği, yüzde 87,5'inin parasal işlerini yapabildiği belirlendi.

Yaşlı kadınların yüzde 81,3'ünün telefon kullanabildiği, yüzde 41,7'sinin alışverişini kendi yapabildiği, yüzde 64,3'ünün yemeğini kendi hazırlayabildiği, yüzde 76,5'inin ev temizliği yapabildiği belirlendi. Bu kişilerin yüzde 76,7'sinin çamaşır yıkayabildiği, yüzde 68,6'sının yolculuk yapabildiği, yüzde 83,3'ünün ilaçlarını kendi başına kullanabildiği, yüzde 63,2'sinin parasal işlerini yapabildiği görüldü. (AA)

KÖŞEĞEN

Kelime ATA



Emperyalizmin vicdanı

“Hür dünya”nın, “Avrupa değerleri”nin, “İslam hoşgörü”nün “özgürlükçülüğün” tanıklığında her çevre Suriye gibi zor bir sınavdan geçiyor. Bugüne kadar yüceltilen hangi değer varsa, şimdi sınanacak Suriye sahasında. Aslında 2011 yılından beri Suriye’yi bölüp parçalamayı amaçlayan Batılı ülkelerin müdahaleleriyle yaşanan iç karışıklık sürecinde sınıfta kalanlar çoktu. Mesela liberaller, dünyanın her tarafından Suriye sahasına üşüşmüş, kafa kesen, ciğer yiyen Selefî cihatçı anlayışların muhalefetini özgürlükçü muhalefet gibi görme aptallığını yaşad.

Bu retorik bir ara öyle hegemonik bir üstünlüğe dönüştü ki kimi sosyalistler bile aynı katarata dizildi. İsrail’in, ABD’nin bakışı zaten malumdu ve stratejisi Suriye’nin lime lime edilmesi idi. İsrail’in güvenliğini esas alan plan, tıkr tıkr işlerken Baas rejiminin, bir “Nusayri diktatörlük” olduğu gibi aslı astarı olmayan, hiçbir gerçekliği bulunmayan kara propaganda ile meşrulaştırıldı.

13 yıl süren iç karışıklıkta binlerce insan öldü, kim bilir ne kadar Suriyeli, insan tacirlerinin, organ mafyasının eline düştü, denizlerde boğuldu. Milyonlarca göçmen gittikleri kaçmak zorunda oldukları ülkelere perperişan hayatlar yaşadılar.

Gelinen noktada parçalanmış bir ülke var. Ama batılı ülkelerin demokrasi geleceğini düşündükleri, Türkiye’deki iktidarın da canhıraş desteklediği Esad muhalifleri, kontrolü ele geçirdi ama Suriye’ye huzur gelmedi.

Şimdi, bir rejimin bütün günahları, Suriye’deki Arap Alevilerine kesilmek isteniyor. İktidara yakın gazetelerde açıkça Aleviler hedef gösteriliyor. Yenişafak yazarlarından İsmail Kılıçarslan denilen kindar açık açık Suriye’de öldürülenleri “Nusayri köpekleri” olarak nitelendiriyor. Zaten, HTŞ’nin Şam’da kontrolü ele geçirmesinden sonra birden bire tedavüle sokulan ve trol ordusu tarafından organize bir biçimde yaygınlaştırılan “siyasal Alevilik” söylemiyle yapılan düşmanlaştırma, kin, ötekileştirme, hakaret, aşağılama-larda her gün bir eşik atlanıyor.

Bu tehlikeli söylem, düşmanlaştırma, katliamı meşrulaştırma hiçbir engel tanımadan sürüyor. Ne yazık ki, Aralık ayından beri önce Hama-Humus bölgelerinde kesintisiz biçimde süren, bugüne kadar tekil nitelik taşıyan infaz, insan kaçırma, göçertme, köpek gibi havlatma vb insan hak ihlalleri, Lazkiye-Tartus çevresinde toplu katliama dönüştü. Suriye İnsan Hakları Gözlemevi’nin raporlamasına göre, toplam sivil can kaybı 1383. Birleşmiş Milletler gözlemcilerine göre tam rakam belirlenememekle birlikte binin üzerinde sivil kayıp var. Binlerce insan Lübnan’a göç ediyor, kimileri, aç susuz kaldıkları dağlara çıkarak canlarını kurtarmaya çalışıyorlar.

Ne var ki, dünya üç maymunu oynuyor, Türkiye’deki İslamcılar zaten Emevî camiinde namaz kılmak için yarış girmişti. AB’den ABD’ye kadar bütün batı ülkeleri ise HTŞ ile diyalog kurmak, ilişkileri ilerletmek üzere diplomasi atagında... Şam’daki sarayın kırmızı halısı üzerinde kadın olduğu için eli sıkılmayan dışişleri bakanları da dahil olmak üzere herkes arzı endam ediyor. Hatta, Colani, Brüksel’e davet ediliyor.

Tam da bu katliamın acısı devam ederken HTŞ ile SDG arasında bir anlaşma sağlandığı duyuruldu. Bu beklenmedik bir gelişmeydi. Ancak sonradan, Şubat ayının sonuna doğru aslında bir mutabakata varıldığı sadece anlaşmanın kamuoyuna duyurulmadığı anlaşıldı. Anlaşmanın Suriye Alevilerinden açısından önemli ise kendilerinin “Esat artıkları” olarak nitelendirildiği 6. Madde. Çünkü bu maddede her iki tarafın “Esat kalıntıları”na karşı ortak mücadele edeceği ifadesi yer alıyor.

Anlaşmanın, ABD-İsrail gözetimi ve iradesinde sağlandığı çok açık... Zamanlama ise manidar. Tam da binlerce insana vahşet uygulandığı bir zaman diliminde imajı sarsılan, İŞİD’deki geçmiş hatırlanan Colani’ye atılan bir can simidi.

İlmlî İslamcı imaj faaliyetinde kravat kadar etkili...

Meşruiyet krizinde aşılın çok önemli bir merhale... Şimdi batılı ülkeler peşpeşe destek açıklamaları yapıyor. Emperyalizmin vicdanı yok.

“Bayram ikramiyeleri asgari ücret seviyesine çıkarılsın”

CHP Milletvekili Aşkın Genç, “7 yılda etin, ekmeğin fiyatı 10 kat zamlandı, emekli ikramiyeleri ise 4 kat arttı” diyerek, AKP’nin bayram ikramiyesini 4 bin TL belirlemesine tepki gösterdi.

Makbule AKGÜL

CHP Kayseri Milletvekili Aşkın Genç, AKP’nin TBMM Başkanlığı’na sunduğu emeklilerin bayram ikramiyesinin 3 bin TL’den 4 bin TL’ye çıkarılmasını öngören torba kanun teklifine tepki gösterdi.

TBMM Genel Kurulu’nda konuşan Genç, emeklilerin temel ihtiyaçlarını karşılayamadıklarını belirterek, bayram ikramiyesinin asgari ücret seviyesine çıkarılması gerektiğini ifade etti. Genç, şunları söyledi: “İktidar, emeklilerin bayram ikramiyesini 4 bin TL’ye çıkardığını müjde gibi sunuyor ancak gerçekler çok farklı. 2018’de bin TL olarak belirlenen bayram ikramiyesi yedi yılda sadece 4 katına çıkmış durumda. Oysa aynı dönemde ekmeğin, etin fiyatı 10 kat ve 15



kat zamlandı. TÜİK’in düşük gösterdiği resmi enflasyona bile baktığımızda emeklilere yapılan artışın gerçekte bir kayıp olduğu açıkça görülüyor. Emekliler düşük maaşlarla temel ihtiyaçlarını bile karşılayamazken bu düzenleme hiçbir yaraya merhem olmuyor. Emeklilere bayramda verilen 4 bin lira bir faturayı bile ödeyemez hâle geldi. Buradan iktidara soruyorum: Bu ülkenin emeklisi otuz yıl çalıştıktan sonra açıkla mı mücadele edecek? Bayram ikramiyesi en az asgari ücret seviyesine çıkarılmalıdır.”

ARAÇ KİRALAMA HİZMETİ ALINACAKTIR

Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne Bağlı Kuruluşların 2025 Yılı 7 Aylık (Haziran-Aralık) 15 Araçla Personel Servis Taşıma Hizmet Alımı hizmet alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İKN : 2025/332753

1-İdarenin

a) Adı : AİLE VE SOSYAL HİZMETLER İL MÜDÜRLÜĞÜ AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI BAKAN YARDIMCILIKLARI

b) Adresi : İstiklal Mah. Anafartalar Cad. No:70 06050 Ulus ALTINDAĞ/ANKARA

c) Telefon ve faks numarası : 3124186662 - 3124259604

ç) İhale dokümanının görülebileceği ve e-imza kullanılarak indirilebileceği internet sayfası : https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/

2-İhale konusu hizmet alımın

a) Adı : Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne Bağlı Kuruluşların 2025 Yılı 7 Aylık (Haziran-Aralık) 15 Araçla Personel Servis Taşıma Hizmet Alımı

b) Niteliği, türü ve miktarı : 7 Ay Süreyle Sürüclü 15 Personel Servisi Toplam 2300 Gün - Sefer

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

c) Yapılacağı/teslim edileceği yer : Teknik şartnamede detayları ve güzergahları yer alan Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne Bağlı Kuruluşlar

ç) Süresi/teslim tarihi : İşe başlama tarihi 01.06.2025, işin bitiş tarihi 31.12.2025

d) İşe başlama tarihi : 01.06.2025

3-İhalenin

a) İhale (son teklif verme) tarih ve saati : 07.04.2025 - 10:00

b) İhale komisyonunun toplantı yeri (e-tekliflerin açılacağı adres) : Ankara Aile ve Sosyal Hizmet İl Müdürlüğü Anafartalar Cad. No.68 B/3.kat Ulus Altındağ/ANKARA

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

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

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgiler;

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

4.1.3. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.

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

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

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

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

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşıması gereken kriterler: 4.3.1. İş deneyimini gösteren belgelere ilişkin bilgiler:

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.

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

4.4.1. Kamuda veya özel sektörde yapılan her türlü personel servis, öğrenci taşıma işleri veya araç kiralama işleri benzer iş olarak kabul edilecektir.

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

6. İhale yerli ve yabancı tüm isteklilere açıktır.

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

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

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

10. Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

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

12. Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

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

14. Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15. Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (R) : Personel/Öğrenci Taşıma Hizmetleri/0,80

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

“Diyabet ve tansiyon böbrek hastalığının en sık nedeni”

Sağlık Bakanlığı 13 Mart Dünya Böbrek Günü’ne ilişkin değerlendirmesinde, “Dağılımı ülkeye, yaşa ve cinsiyete göre farklılıklar göstermekle birlikte, dünyada kronik böbrek hastalığına yol açan en sık nedenler diyabet ve hipertansiyondur.” açıklamasında bulundu.

Zehra ŞAHİNDOKUYUCU

Sağlık Bakanlığı 13 Mart Dünya Böbrek Günü’ne ilişkin değerlendirmelerde bulundu. Bakanlık tarafından yapılan açıklamada, “Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu – Dünya Böbrek Ittifakı (IFKF – WKA) ile Uluslararası Nefroloji Derneği (ISN) ortak girişimiyle 2006 yılından itibaren her yıl mart ayının ikinci perşembesi ‘Dünya Böbrek Günü’ olarak belirlenmiştir. Böbrek hastalıkları, dünya genelinde milyonlarca insanı doğrudan veya dolaylı şekilde etkileyen, çoğunlukla sinsi bir şekilde ilerleyen ciddi sağlık sorunlarıdır. Küresel ölüm nedenleri arasında yedinci sırada yer almaktadır, gerekli önlemlerin alınmaması hâlinde önümüzdeki yıllarda beşinci sıraya yükselmesi beklenmektedir.” dedi.

“HER YIL YAKLAŞIK 11 MİLYON KİŞİ HAYATINI KAYBETMEKTEDİR”

Hastalık verilerine değinilen açıklamada, şöyle denildi: “Uluslararası Nefroloji Derneği tarafından yapılan çalışmalara göre dünyada bu hastalıklardan etkilenen tahminen 850 milyon insan bulunmaktadır ve her yıl yaklaşık 11 milyon kişi böbrek hastalığı nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Yüksek gelir düzeyine sahip ülkelerin yıllık sağlık bütçelerinin neredeyse yüzde 3’ü diyaliz ve böbrek nakli maliyetleri ile ilişkilidir. Türk Nefroloji Derneği tarafından yapılan bir çalışmaya göre Türkiye’de her 6-7 erişkinden birinde çeşitli evrelerde kronik böbrek hastalığı (KBH) bulunmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yayınlanan 2023 yılı ölüm ve ölüm nedeni istatistikleri incelendiğinde, ülkemizde gerçekleşen ölümlerin yüzde 3,1’inin böbrek yetmezliği nedeniyle olduğu görülmektedir.”

Diyabete ve hipertansiyona dikkat edilmesi gerektiğine dikket çekilen açıklamada şu ifadelere yer verildi: “Dağılımı ülkeye, yaşa ve cinsiyete göre farklılıklar göstermekle birlikte, dünyada kronik böbrek hastalığına yol açan en sık nedenler diyabet ve hipertansiyondur. Türk Nefroloji Derneği Böbrek Kayıt Sistemi verileri Türkiye’de de benzer bir eğilimi göstermekte; hipertansiyon, diyabet ve kalp hastalığı olan kişilerde kronik böbrek hastalığı sıklığının bu hastalıkları olmayan kişilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu hastalık-



lara neden olan önlenabilir risk faktörleriyle mücadele etmek, kronik böbrek hastalığından korunmada veya hastalığın ilerlemesini durdurmada birincil korunma yöntemidir. Erken teşhis, etkili tedavi ve periyodik izlemler de kronik böbrek hastalığının ilerlemesinin durdurulması ve bu hastalığa bağlı yeni hastalık oluşmasının engellemesine yönelik önemli mücadele basamaklarıdır. Kronik hastalıklar ve risk faktörleri ile etkin bir şekilde mücadele etmeyi amaçlayan T.C. Sağlık Bakanlığı, “Hastalık Yönetimi Platformu (HYP)” adlı bir uygulama geliştirerek kronik hastalıkların erken teşhisi, etkili tedavisi ve izlemlerini içeren süreçlerin birinci basamak sağlık kuruluşlarında, kanıta dayalı klinik uygulamaya yönergeleri doğrultusunda yürütülmesini sağlamıştır. Böylelikle hastalıkların kontrol altına alınmasıyla kişilerin fonksiyon kaybı yaşamalarının ve engelliliğin önüne geçilmesi hedeflenmektedir.”

Açıklamada, “Aile hekimleri, Hastalık Yönetimi Platformu (HYP) kapsamında; hipertansiyon, diyabet, obezite, kardiyovasküler risk değerlendirmesi ve çok yönlü

yaşlı değerlendirmesi yaparak kendilerine kayıtlı kişilerin ilgili hastalıklara yönelik risk durumlarını belirlemekte, risk değerlendirmesi sonucuna uygun yaşam tarzı değişiklikleri konusunda danışmanlık vermekte, hastaların tedavilerini düzenlemekte, gerekli hâllerde bu kişileri bir üst basamağa veya Sağlıklı Hayat Merkezlerine yönlendirmektedir. 13 Mart 2025 Dünya Böbrek Günü vesilesiyle; böbrek sağlığını korumak, yaşamıza uygun kronik hastalık taramalarını ve izlemlerini yaptırmak için aile hekiminize başvurunuz.” denildi.

Açıklada, böbrek sağlığını korumak ve kronik böbrek hastalığından korunmak için şu öneriler sıralandı:

- Aile hekiminize başvurun.
- Risk değerlendirmelerinizi yaptırın.
- Sağlıklı Hayat Merkezlerinden sağlıklı yaşam danışmanlığı alın.
- Sağlıklı beslenin.
- Yeterli miktarda su için.
- Hareket edin.
- Sigaradan ve alkolden uzak durun.

“Uyku sağlığı zihinsel ve fiziksel sağlığın temel taşı”

Uyku sağlığının, zihinsel ve fiziksel sağlığın temel yapı taşı olduğunu kaydeden Uzman Klinik Psikolog Zeynep Betül Alp, uyku düzensizliği veya yetersizliğin, kısa vadede dikkat problemlerine ve zihinsel performansın düşmesine neden olduğunu açıkladı.

Tolga ALCA

Uykunun düzensizliğinin uzun vadede depresyon, anksiyete, kalp-damar hastalıkları ve bilişsel bozukluklar gibi ciddi sağlık problemlerine zemin hazırlayabileceğini vurgulayan Uzman Klinik Psikolog Zeynep Betül Alp, stresin de uykuya dalmayı zorlaştırdığını ve gece boyunca sık sık uyanmaya neden olduğunu ifade etti. Alp, “Gerektiğinde uyku kalitesini iyileştirmek için medikal tedavi (ilaç tedavisi) veya kronobiyolojik tedaviler (ışık terapisi gibi) uygulanabilir” dedi. Zeynep Betül Alp, uyku sağlığını öncelik haline getirmenin önemini anlattı.

“HER GÜN BENZER SAATLERDE YATIP UYANILMALI”

Uzman Klinik Psikolog Zeynep Betül Alp, uyku sağlığının, zihinsel ve fiziksel sağlığın temel yapı taşı olduğunu ifade ederek, “Yeterli ve kaliteli uyku, beynimizin gün içinde öğrendiklerini pekiştirmesi, hafızayı güçlendirmesi ve dikkat süreçlerini düzenlemesi açısından önemlidir. Uykunun düzensizliği veya yetersizliği, kısa vadede dikkat problemlerine ve zihinsel performansın düşmesine; uzun vadede ise depresyon, anksiyete, kalp-damar hastalıkları ve bilişsel bozukluklar gibi ciddi sağlık problemlerine zemin hazırlayabilir. Bu nedenle uyku sağlığını günlük yaşamınızda öncelikli hale getirmek, genel sağlığımız açısından kritik öneme sahiptir” dedi. Kaliteli uykunun temelinde düzenli ve tutarlı bir uyku rutini bulunduğu anlatan Zeynep Betül Alp, “Beynimiz düzenli uyku saatlerini sever; bu nedenle her gün benzer saatlerde yatıp kalkmak önemlidir. Ayrıca yatmadan önceki bir saatte elektronik cihazlardan uzak kalmak, odanın serin, sessiz ve karanlık olması, gün içinde fiziksel aktivite yapmak ve akşam saatlerinde kafein tüketimini sınırlamak kaliteli bir uyku için etkili alışkanlıklardır. Stres ve kaygıyı azaltmak için yatmadan önce hafif egzersiz ya da nefes egzersizleri yapmak da uykuya geçişi kolaylaştırır” diye konuştu. Uyku bozukluklarına başa çıkamak için ilk adımın, uyku probleminin nedenini anlamak olduğunu da dile getiren Uzman Klinik Psikolog Zeynep Betül Alp,



“Günlük hayat alışkanlıklarını gözden geçirmek ve değiştirmek etkili olabilir. Örneğin, uyku ortamının düzenlenmesi, uyku saatlerinin sabit tutulması ve strese baş etmek için gevşeme teknikleri kullanmak faydalıdır. Ancak bu yöntemlerle sorun çözilemezse, uykusuzluk kronik hale geldiyse veya gün içindeki işlevselliğinizi etkiliyorsa profesyonel bir destek almak önemlidir. Uyku bozukluklarının çoğu, doğru tanı ve uygun tedavi yöntemleriyle başarıyla yönetilebilir” ifadesinde bulundu.

“STRES YÖNETİMİNİ UYGULAMAK ÖNEMLİ”

Gün içinde yaşadığımız stres ve kaygının da beynimizin gece uykusuna geçiş için gerekli olan gevşeme sürecini olumsuz yönde etkileyebileceğini anlatan Uzman Klinik Psikolog Zeynep Betül Alp, şöyle devam etti: “Stres, beynimizde kortizol gibi uyarıcı hormonların seviyesini yükseltmek uykuya dalmayı zorlaştırır ve gece boyunca sık sık uyanmamıza yol açabilir. Ayrıca sürekli kaygılı düşünceler, beynimizin rahatlayıp derin uykuya geçişini engelleyerek uykunun kalitesini belirgin biçimde azaltır. Dolayısıyla uyku kalitesini korumak için stres yönetimi ve kaygıyı azaltıcı yöntemleri öğrenmek ve uygulamak oldukça önemlidir.” Uyku problemleri hayat kalitesini belirgin şekilde düşürmeye başladıysa, örneğin gece uykuya dalmakta güçlük çekiliyorsa, sık sık uyanıp yeniden uykuya dalmıyorsa ya da sabahları sürekli yorgun uyanılıyorsa profesyonel destek almakta fayda var olduğunu vurgulayan Uzman Klinik Psikolog Zeynep Betül Alp, “Bu durumlar iki haftadan daha uzun sürüyorsa ve günlük aktivitelerinizi veya sosyal hayatınızı olumsuz yönde etkiliyorsa, bir uzmana başvurmanız gerekir. Erken dönemde alınan profesyonel destek, sorunların kronikleşmesini önler ve etkili bir tedavi süreci sağlar” dedi. Uyku bozukluklarının tedavisinde, öncelikle uyku hijyeni eğitimi verilerek yaşam tarzı ve alışkanlıklarının düzenlenmesinin sağlandığını kaydeden Uzman Klinik Psikolog Zeynep Betül Alp, “Psikoterapi yöntemlerinden özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uyku bozukluklarında oldukça etkili bir yöntemdir. BDT, kişinin uykuya ilgili olumsuz düşüncelerini değiştirmeyi ve uyku düzenini sağlamayı hedefler. Ayrıca, gerektiğinde uyku kalitesini iyileştirmek için medikal tedavi (ilaç tedavisi) veya kronobiyolojik tedaviler (ışık terapisi gibi) uygulanabilir. Bu tedavilerden hangisinin uygun olduğuna nörolog, psikiyatrist ya da uyku tıbbi uzmanları kişiye özel değerlendirme sonucunda karar verir” şeklinde sözlerini tamamladı.

“Kırlangıç otu sıvısının göze damlatılması körlüğe yol açabilir”

Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden Dr. Ali Osman Gündoğan, kırlangıç otu sıvısının göze damlatılmasına ilişkin, “Halk arasında ‘gözlük kırdıran’ otu olarak bilinen bitkinin çok fazla reklamı yapılmakta. Bu damlalar, steril olmayan ortamlarda, doğada göze uygulanmakta. Bu uygulamalarda geriye dönüşsüz kör kalma hatta kornea nakline kadar gidebilir” dedi. Kırlangıç otu sıvının göze damlatılması sonucu ‘gözlüklü kişilerin gözlüklerinde kurtulduğu ve si-nüzite iyi geldiği’ şeklindeki iddialar gündem oldu. İddiaların yanı sıra sosyal medyada ‘şifa dağıtıyoruz’ adı altında kırlangıç otu sıvısı reklamları yapıldığı

görüldü. Necmettin Erbakan Üniversitesi Tıp Fakültesi Göz Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim üyesi Dr. Ali Osman Gündoğan, kırlangıç otu sıvısının göze damlatılmasının körlüğe yol açabileceğini belirtti.

Gündoğan, “Son zamanlarda sosyal medya üzerinde kırlangıç otu dediğimiz, halk arasında ‘gözlük kırdıran’ otu olarak bilinen bitkinin çok fazla reklamı yapılmakta. Bu mucizevi bir ilaç olarak lanse ediliyor. Bazı sosyal medya mecralarında katarakt, sarı leke, hipermetrop ve astigmat gibi görme kusurlarına iyi geldiği, bunları tedavi ettiği yönünde çok ciddi iddialar atılıyor.” dedi. (DHA)

Lise öğrencisi beyin tümörü ve bağırsak ilişkisini incelediği projesiyle TÜBİTAK'tan ödül aldı

56’ncı TÜBİTAK Lise Öğrencileri Araştırma Projeleri Yarışması Ankara Bölge Sergisi’nde biyoloji dalında birincilik ödülünü kazanan Ceren Sel, "Aziz Sancar’ın hayatını, kanseri tedavi etmek üzerine adanması ve aynı zamanda aldığı Nobel ödülünü Atatürk’e ithaf etmesi benim için motive edici bir kaynak ve rol model oldu” dedi.

Lise üçüncü sınıf öğrencisi 16 yaşındaki Ceren Sel, beyin tümörü ve bağırsak ilişkisini inceleyen projesiyle 56’ncı TÜBİTAK Lise Öğrencileri Araştırma Projeleri Yarışması Ankara Bölge Sergisi’nde biyoloji dalında birincilik ödülü aldı. Melbourne Üniversitesi tarafından beyin tümörleri içinde en sık rastlanan ve tedavisi en zor olan "glioblastoma multiforme" üzerine yayımlanan yazıyı inceleyen Sel, bu sorunun tedavisinde bağırsak ile beyin arasındaki ilişkiyi, bağırsaklık sisteminin kuvvetlendirilmesi esasına dayanan immüno-terapi açısından incelemek için çalışma yaptı. İkinci beyin olarak da isimlendirilen bağırsakların beyinle ilişkisini matematiksel modelleme yöntemiyle inceleyen ve yazdığı bilgisayar kodlarıyla etkileşimi test eden Sel, projesinin birincilik ödülünü kazanmasını yalnızca akademik başarı olarak değil, aynı zamanda insanlığa fayda sağlama amacının sonucu olarak değerlendirdi.

TÜRKİYE YÜZYILI’NDA BİLİM İNSANI OLMAYI HEDEFLİYOR

Sel, çeşitli nörolojik ve nörodejeneratif hastalıklarla beyin tümörlerine çare bulmak için algoritmalar geliştirerek, Türkiye Yüzyılı’nda bilim insanı olmayı hedeflediğini söyledi.

Çalışmasında, bağırsaklarla beyin arasındaki ilişkiyi matematiksel modelleme olarak değerlendirdiğini anlatan Sel, şu bilgileri verdi: "Öncelikle bağırsağımız ikinci beynimiz olarak bilinmekte. Bu anlamda bağırsağımızdaki salgılanan maddelerin etkileri de nörodejeneratif hastalıklarda araştırılmış. Ancak beyin tümörleri ilgisine

yeterince bakılmadığından dolayı burada salgılanan bir maddenin bizim beyin tümörümüzü nasıl etkileyeceğini ele almak istedim. İlaçlarda kan beyin bariyeri dediğimiz bir durum var ve onu geçmek gerçekten ilaçlar açısından zor. Bu anlamda acaba daha kolay ya da fizyolojik bir salgıyla bu etki azaltılabilir mi, bu duruma baktım bağırsağımızdaki salgıdan. Bu anlamda yeterli salgılanma, baskılama elde edilebilmesi için de oldukça faydalıydı. Çalışmamla, fizyolojik bir etkinin glioblastoma multiforme’i nasıl azaltabileceğini göstermek istedim.”

Sel, geliştirdiği modelin doğruluğunu test etmek amacıyla yapılacak klinik araştırmaların, bu alanda yeni tedavi yöntemleri ve ilaçların geliştirilmesine önemli katkılar sunmasını arzu ettiğini söyledi.

Anne ve babasının doktor olmasını kendisine ilham verdiğini anlatan Sel, şöyle devam etti: "Aziz Sancar'ın hayatını, kanseri tedavi etmek üzerine adanması ve aynı zamanda aldığı Nobel ödülünü Atatürk’e ithaf etmesi de benim için motive edici bir kaynak ve rol model oldu. Annem makaleler yazan ve bilime katkı sağlayan bir hekim. Nörolog olduğu için nörodejeneratif hastalıklar veya çok nadir rastlanan nörolojik problemlere özellikle çocuklarda çare bulmaya çalışan ve onların ömrünü bir nebze olsun uzatmaya çalışan biri. Bu anlamda onun da rol model olması, ev ortamında bile bilimin konuşulması beni motive ve teşvik eden faktörlerden.”

"ÖĞRENCİLERİN KENDİLERİNİ FARKLI ALANLARDA GELİŞTİRMESİ ÖNEMLİ"

Ceren Sel’in rehber öğretmeni Dr. Gonca Esendemir Eskin ise öğrencisinin bilime olan merakının ödülle taçlanması kendilerini mutlu ettiğini vurguladı.

Öğrencilere de tavsiyelerde bulunan Eskin, “Öğrencilerin çok yönlü olmaları her zaman için iyidir. Kendilerini farklı farklı alanlarda geliştirsinler. Bazen bir münazara kulübü bir rapor yazmanızda etkili oluyor. Bazen biyoloji dersinden ilham alıp bir proje ortaya koymanızda etkili oluyor. Her zaman neyden etkilendiklerini takip etsinler, neyi çok seviyorlarsa onu bulsunlar ve o yolda yürüsünler.” diye konuştu. (AA)

Ankara’daki Nöbetçi Eczaneler

Eczane Adı	İlçe	Telefon	Eczane Adı	İlçe	Telefon
Çakır	Çankaya	3122127026	Park Mira	Yenimahalle	3122456269
Gençtoy	Çankaya	3123262687	Meydan Batıkent	Yenimahalle	3122504500
Nergiz	Yenimahalle	3123453076	Dilek Su	Beyyazarı	3127631212
Gülcan	Yenimahalle	3123151005	Şenbaba	Bala	3128761555
Murat Şifa	Mamak	3123890989	Öznur	Çubuk	3128378676
Kaan	Mamak	3129999731	Bizim	Etimesgut	3122442021
Park	Çankaya	3124269608	Bağlıca Sağlık	Etimesgut	3129995443
Dilara	Çankaya	3124460836	Ufuk Işık	Etimesgut	3122604343
Bulvar Kızılay	Çankaya	3122304343	Vita Göksu	Etimesgut	3125043636
Ankamall	Yenimahalle	3125412199	Betül	Elmadag	3128633902
Uludağ	Altındağ	3123204631	Vereseli Güzül	Güzül	3127281533
Büşra	Keçiören	3123585393	Buse	Gölbasi	3124847924
Karaman	Keçiören	3123230150	Hayat	Haymana	3126581220
Meva	Keçiören	5414764256	Dönmez	Kalecik	3128571042
Sami Yusuf	Altındağ	3125144684	Nane	Kızılcahamam	3127366699
Ahsen	Altındağ	3123750382	Şirin	Kahramankazan	3128143790
Aybüke Hatun	Keçiören	3125800445	Müftüoğlu	Lalahan	3128651885
Aktepe	Keçiören	3123801225	Merkez	Nallıhan	3127851091
Alçın	Çankaya	3124800850	Merve	Polatlı	3126213040
Yeni Çankaya	Çankaya	3124411870	Uygur Ata	Pursaklar	3125271171
Çalışkan	Ayaş	3127121829	Ömer Eymen	Sincan	3122630331
Nur	Akyurt	3128440014	Turgut Reis	Sincan	3122689999
Temelli Pınar	Sincan	5069267388	Funda	Sincan	5427187313
Pınar Kaynar	Çankaya	3122402030	Urdoğan	Sincan	3122675117
Bulvar Loft	İncek	3125448087	Halk	Şereflikoçhisar	3126862848



Halkbank avantajı kaptı Ziraat umudunu sürdürdü

CEV Şampiyonlar Ligi çeyrek final ilk maçını evinde kazanan Halkbank, rövanş için büyük avantajı yakalar-ken, CEV Cup Yarı final birinci ayağında deplasmanda iki set alan Ziraat Bankkart turu Ankara'ya taşıdı.

Efeler Ligi'nin başkent temsilcileri dün akşam Avrupa sahnesinde boy gösterdi. Halkbank, CEV Şampiyonlar Ligi çeyrek final birinci ayağında başkentte Projekt Warszawa'yı 3-1 mağlup ederek deplasman için büyük avantaj elde etti. CEV Cup yarı final etabının ilk maçında deplasmanda Trentino Volley'e 3-2 kaybeden Ziraat Bankkart ise tur şansını Ankara'ya bıraktı.

Avrupa'nın bir numaralı voleybol organizasyonu olarak nitelendirilen CEV Şampiyonlar Ligi çeyrek final turu birinci maçında Polona ekibi Projekt Warszawa'yı konuk eden Halkbank, ilk sette farkı 6 sayıya (16-10) kadar çıkararak 25-20'lik skorla 1-0 öne geçti. İkinci sette rakibin hücumlarına karşı zorlanan lacivert-beyazlılar, 16-20 geriye düştüğü seti 25-22 kaybedince durum 1-1 oldu.

Üçüncü sette hücumda üstün bir performans sergileyen Halkbank, savunmada da hatasız oynayarak seti 25-14 aldı ve skoru 2-1'e getirdi. Dördüncü sette de oyun disiplininden ödün vermeyen başkent ekibi, seti 25-18, maçı ise 3-1 kazanarak rövanş öncesi avantajı kaptı.

Çeyrek finalin ikinci ayağı 19 Mart'ta Polonya'da oynanacak. Halkbank, bu maçta alacağı iki setle adını dördüncü finale yazdıracak.

ZİRAAT TURU ANKARA'YA BIRAKTI

Avrupa'nın iki numaralı voleybol turnuvası sayılan CEV Cup yarı finalinde deplasmanda Trentino Volley ile karşılaşan Ziraat Bankkart, ilk seti 28-26 ve ikinci seti 29-27 alarak maçta durumu 2-0'a getirse de üçüncü seti 25-21 dördüncü seti ise 25-23 kaybetti ve maç karat setine taşındı. Karat setinde rakibine üstünlük kuramayan kırmızı-beyazlılar seti 15-8 kaybederek maçtan 3-2 mağlup ayrıldı.

Yarı finalin rövanşı 19 Mart tarihinde Ankara'da oynanacak. Mustafa Kavaz'ın ekibi rövanşı 3-1 veya 3-0 kazanması durumunda adını finale yazdıracak. Mücadele 3-2 Ziraat Bankkart lehine sonuçlanırsa karşılaşma altın sete uzayacak. **(Haber Merkezi)**



Türk Telekom'dan Avrupa'ya veda

Basketbol BKT Avrupa Kupası çeyrek final maçında Türk Telekom, Bulgaristan'da karşılaştığı İsrail ekibi Hapoel Shlomo'ya 67-61 yenilerek organizasyona veda etti.

Bulgaristan'ın Samokov kasabasıyla aynı adı taşıyan spor salonunda oynanan mücadele, ilk çeyreğini Hapoel Shlomo, 20-15 önde tamamladı.

İki takımın da katı savunma uyguladığı, düşük skorlu geçen ikinci çeyrek sonunda Hapoel Shlomo, soyunma odasına 28-26 önde gitti.

Üçüncü periyodu pota altından bulduğu sayılarla 52-45 önde bitiren İsrail temsilcisi, son ana kadar çekişmeli geçen mücadeleyi 67-61 kazanarak yarı finale yükseldi.

Hapoel Shlomo, Valencia Basket-U-BT Cluj-Napoca maçının galibiyeli yarı finalde mücadele edecek. **(AA)**

Genç kadın hakem "mesleğinde zirve" hedefliyor

Sakarya'da yaşayan Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) bölgesel yardımcı hakemi Fatmagül Güzel, mesleğinde zirve gördüğü Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) kokartını almayı hedefliyor.

Ortaokulda atletizm ve futsal ile ilgilenen 20 yaşındaki Fatmagül Güzel, kuzeninin yönlendirmesiyle hakemlik kursuna başvurdu. Başarılı kurs sürecinin ardından 2023'te yeşil sahalara adım atan Fatmagül Güzel, ilk yıl aday hakem, sonraki yıl il hakemi, bu yıldan itibaren de bölgesel yardımcı hakem olarak görev yapmaya başladı.

Azmiyle kısa zamanda klasman atlayan Fatmagül Güzel, bölgesel müsabakalarda yardımcı, amatör maçlarda ise orta hakemlik yapmasının yanı sıra Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) sınavına hazırlanıyor. Zaman zaman karşılaştığı olumsuz yorumlara aldırış etmeyen Fatmagül Güzel, hakemlikte zirve gördüğü FIFA kokartını alarak uluslararası karşılaşmaları yönetmek için azimle çalışıyor.

Fatmagül Güzel, kadınları futbol sahasına çok yakıştırdığını söyledi.

Görev aldığı ilk maçta çok heyecanlı olduğunu anlatan Fatmagül Güzel, "Daha önce alışık olmadığım bir şeydi, heyecan ve stres vardı. 'Yanlış karar verir miyim, nasıl tepkiler alırım?' gibi düşüncelerle girdim sahaya." dedi.

Fatmagül Güzel, kadın hakem olmanın hem avantaj hem de dezavantajları olduğunu dile getirerek "Kadın hakemlerin sayısı az olduğu için daha hızlı yükselebiliyoruz. Dezavantajları ise tepkiler fazla olabiliyor. 'Kadın hakem, futbola ne alakası var şeklinde' kötü yorumlar gelebiliyor.

Kötü yorumlar bizi mesleğimize daha da bağlıyor. 'Yapamazsın' dedikçe bu işe daha da sarılıyoruz. Erkekler 'biliyoruz' diyerek daha basite alabiliyorlar ama kadınlar toplumun baskısını yenmek için daha hırslı çalışıyorlar." diye konuştu.

Kentte bölgesel klasmana 10-15 yıl sonra ilk kadın hakem çıktığını aktaran Fatmagül Güzel, "Nasip olursa FIFA ve UEFA'da maç yönetmek istiyorum." ifadesini kullandı.

Ailesinin ilk zamanlarda kararına tepki gösterdiğini, daha sonra ise duruma alışıp kendisini desteklediğini anlatan genç hakem, "İlk başlarda olumsuz yorumlar aldık ama şu anda çoğu yerde 'Erkeklerden daha iyisin hocam, sen orta sahaya geç şekilde' olumlu yorumlar alabiliyoruz. Tanıdığım, tanımadığım, sahalarda denk geldiğim çok destekleyenler, tebrik edenler oluyor. Destekleyenlerin sayısı artıyor." dedi. **(AA)**

TIBBİ SARF MALZEME SATIN ALINACAKTIR ANKARA BİLKENT ŞEHİR HASTANESİ-SAĞLIK BAKANLIĞI BAKAN YARDIMCILIKLARI

2025 Yılı ÜYTE Merkezi 35 Kalem Tıbbi Sarf Malzeme İhalesi mal alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:
İKN : 2025/305553

1-İdarenin
a) Adı : ANKARA BİLKENT ŞEHİR HASTANESİ-SAĞLIK BAKANLIĞI BAKAN YARDIMCILIKLARI
b) Adresi : Üniversiteler Mahallesi 1604. Cadde No:9 06800 Bilkent ÇANKAYA/ANKARA
c) Telefon ve faks numarası : 0312 552 60 00 - 771138 - 0312 552 99 78
ç) İhale dokümanının görülebileceği ve e-imza kullanılarak indirilebileceği internet sayfası : https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/

2-İhale konusu mal alımın
a) Adı : 2025 Yılı ÜYTE Merkezi 35 Kalem Tıbbi Sarf Malzeme İhalesi
b) Niteliği, türü ve miktarı : 35 Kalem Tıbbi Sarf Malzeme
Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.
c) Yapılacağı/teslim edileceği yer : Ankara Bilkent Şehir Hastanesi Medikal Laboratuvar Depo
ç) Süresi/teslim tarihi : Teslimatlar, idarenin yazılı siparişleri (siparişler faks yoluyla tebliğ edilecektir. Gerekliğinde elden, posta yoluyla veya KEP üzerinden yapılacaktır) doğrultusunda teknik şartnamedeki hususlar göz önünde bulundurularak, kısmi kabul şeklinde 10 (on) takvim günü içerisinde yapılacaktır. Yüklenici, ayrıca ekr bir süre verilmemişse 180'nci (yüzseksen) gün kalan malların tamamını, Hastanenin yazılı talebini beklemezsizin teslim etmek zorundadır.
d) İşe başlama tarihi : Sözleşmenin imzalanmasına müteakip işe başlanacaktır.

3-İhalenin
a) İhale (son teklif verme) tarih ve saati : 07.04.2025 - 14:00
b) İhale komisyonunun toplantı yeri (e-tekliflerin açılacağı adres) : Ankara Bilkent Şehir Hastanesi Üniversiteler Mahallesi 1604. Cadde No: 9 İdari Birimler 1. kat İhale Birimi Bilkent/Çankaya/ANKARA

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

4.1. İsteklilerin ihaleye katılabilmeleri için aşağıda sayılan belgeler ve yeterlik kriterleri ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgileri e-teklifleri kapsamında beyan etmeleri gerekmektedir.
4.1.1.3. İhale konusu malın satış faaliyetinin yerine getirilebilmesi için ilgili mevzuat gereğince alınması zorunlu izin, ruhsat veya faaliyet belgesi veya belgelerine ilişkin bilgiler:
Tıbbi Cihaz Satış Merkezi Yetki Belgesi
4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgiler;

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

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

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

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

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

4.3.1.

4.3.1.1. Yetkili kurum ve kuruluşlara kayıtlı ilgili belgeler:

İsteklinin Ürün Takip Sistemi (ÜTS) Kayıt Belgesi

Kapsam Dışı Beyanı ve Yetkili Satıcı Belgesi

Malzemenin Ürün Takip Sistemi (ÜTS) Kayıt Belgesi

ÜTS Yetkili Satıcı Belgesi

4.3.2. Tedarik edilecek malların katalogları, broşürleri, fotoğraflarına ilişkin bilgiler ile teknik şartnameye cevapları ve açıklamaları:

Katalog

4.3.3. Numune sunulması istenmektedir.

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

6. İhale yerli ve yabancı tüm isteklilere açık olup yerli malı teklif eden istekliye ihalenin tamamında % 15 (yüzde on beş) oranında fiyat avantajı uygulanacaktır.

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

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

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

10. Bu ihalede, kısmi teklif verilebilir.

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

12. Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

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

14. Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15. Diğer hususlar:

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



ANKARA'NIN GAZETESİ

Başkent

14 Mart 2025 Cuma

www.baskentgazete.com.tr

FİYAT: 4 TL

Ahmet Özhan, CSO'da konser verdi

Tasavvuf müziği ve Türk musikisi sanatçısı Ahmet Özhan, Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası (CSO) Ada Ankara'da dinleyicileriyle buluştu. Ramazan ayının manevi atmosferine uygun eserlerden oluşan Ahmet Özhan'la "Sema, Safa - Cana Şifa, Ruha Gıda'dır" adlı konser, yoğun ilgi gördü. Konserin başında dinleyicilerini selamlayan Özhan, "Çok değerli dostlarım, hepiniz hoş geldiniz, şeref verdiniz. Güzel bir ramazan gecesinde sizlerle beraber olmak çok güzel." ifadelerini kullandı. (AA)



Ramazan coşkusu Hamamönü'nde yaşanıyor



Ramazan heyecanı Hamamönü'nde yaşanıyor. Ankara'nın en fazla ziyaret edilen tarihi ve turistik bölgesi Hamamönü, her yıl olduğu gibi bu yıl da Ramazan ayında binlerce misafiri ağırlıyor.

Hamamönü'nde Ramazan geleneği bozulmadı. Ankara'da Ramazan ayının vazgeçilmez adresi yine Hamamönü oldu. Ankaralı vatandaşlar tarafından yoğun ilgi gören Hamamönü sokakları, binlerce misafire ev sahipliği yapıyor. Ankaralı vatandaşların büyük ilgi gösterdiği, el emeği göz nuru ürünlerin satıldığı stantlar büyük beğeni topluyor. Haftanın her günü Hamamönü'ne akın eden ziyaretçiler, renkli görüntüler oluşturuyor.

BAŞKAN TIRYAKI'DEN HAMAMÖNÜ'NE DAVET

Hamamönü bölgesinin Ramazan ayının ruhunu yansıtan en iyi adres olduğunu dile getiren Altındağ Belediye Başkanı Dr. Veysel Tiryaki, "11 ayın sultanı mübarek Ramazan ayını her yıl olduğu gibi bu yıl da hasret, muhabbet ve sevinç içerisinde karşıladık. Hamamönü bölgesi Ankara'da, Ramazan ayının atmosferini yaşamak için en güzel yer. Ankara'dan ve şehir dışından gelen vatandaşlarımızın ilgisi bu yıl da değişmedi. Hamamönü sokakları yine cıvı cıvı oldu" dedi.

Başkan Tiryaki, Ramazan huzurunu yaşamak isteyen tüm Ankaralıları Hamamönü'ne davet etti. (Haber Merkezi)



Altındağlı gençler Mehmet Akif'in izinde

Altındağlı gençler tarafından hazırlanan, 29 Ekim Şair Baki Kültür Merkezi'nde gerçekleşen program, saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başladı. Ardından, Karacaören Mehmet Akif Ersoy ve Yıldıztepe Ali Kuşçu Gençlik Merkezi üyeleri tiyatro gösterisi gerçekleştirdi. Mehmet Akif Ersoy'un son röportajını konu alan tiyatro gösterisi, duyu dolu anlara sahne oldu. Gençlik Merkezi üyeleri, Başkan Tiryaki'ye gençlere verdiği desteklerden ötürü teşekkürlerini iletti. İstiklal Marşı'nın Mehmet Akif Ersoy tarafından Altındağ'da yazıldığına vurgu yapan Altındağ Belediye Başkanı Dr. Veysel Tiryaki, "Mehmet Akif Ersoy, İstiklal Marşımızı Altındağ'da, Hamamönü'nde, Taceddin Sultan Camii'nin hemen bitişiğinde bulunan küçük, ahşap bir

evde yazdı. Mehmet Akif, toplumda herkesin örnek alması gereken bir şahsiyet... Kurtuluş Savaşı sırasında Milli Mücadele'ye destek vermek için Anadolu'nun birçok ilinde ve ilçesinde konuşmalar yapan bir şairimiz..." dedi.

Başkan Tiryaki, "Çocuklarımızı daha küçük yaşta edebiyatla, sanatla, şiirle, kitapla bir araya getirmeliyiz. Evlatlarımızın sporla ve bilimle iç içe olmalarını sağlamalıyız. Onların iyi bir şekilde yetişmeleri için Belediye olarak tüm imkânlarımızı seferber ediyoruz. Bu anımlı günde tiyatro gösterisinde emeği geçen herkesi ve velilerimizi tebrik ediyorum. İstiklal Marşımızın Kabulünün 104'üncü yılı kutlu olsun. Allah bu millette bir daha İstiklal Marşı yazdırmasın" ifadelerini kullandı. (Haber Merkezi)

Defne öğretmen, çocukları "eğlenceli öğrenme" ile motive ediyor

Eskişehir Şehit Yalçın Baykuş İlkokulu'nda görev yapan ve çalışmalarıyla "Yılın Yenilikçi Öğretmeni" ödülünü alan Sınıf Öğretmeni Defne Özdemir, öğrenmeyi eğlenceli hale getirecek yöntemleri sınıfında uyguluyor.

Eskişehir'de görev yapan 19 yıllık Sınıf Öğretmeni Defne Özdemir, uyguladığı farklı yöntemlerle öğrenmeyi eğlenceli hale getiriyor.

Odunpazarı ilçesindeki Şehit Yalçın Baykuş İlkokulu'nda görev yapan Özdemir, geri dönüşüm ve sürdürülebilirlik ilkelerinden yola çıkarak öğrencileriyle birçok sergi ve projeye imza attı.

Aynı zamanda drama eğitmeni ve tiyatro oyuncusu olan Özdemir, bu yönünü de ön plana çıkarak öğrencilerinin dahil olduğu tiyatro gösterileri sunuyor.

Eğitimde eğlenceli öğrenme ilkesini benimseyen Özdemir, bazı masalları da tiyatro oyununa dönüştürüp öğrencileriyle sahneliyor. Yaratıcı dramayı derslerinde sıkça kullanan Defne öğretmen, Birleşik Arap Emirlikleri'nin Dubai şehrinde bu yıl düzenlenen "5. Global Education Summit Dubai 2025"te AKS Küresel Eğitim Ödülleri kapsamında "Yılın Yenilikçi Öğretmeni" ödülünü kazandı.

Özdemir, eğitim sürecinde en çok öğrencilerinin mutlu şekilde okula gelmelerini ve evlerine gitmelerini önemseytiğini söyledi. Öğrencilerinin okula gelirken heyecanla "Acaba bugün ne yapacağız, hangi dersleri işleyeceğiz?" diye düşünmelerinin kendisini yeni yöntemlere teşvik ettiğini kaydeden Özdemir, şöyle konuştu: "Öğrencilerimin gözlerindeki o ışığı görmek çok güzel. Bu sene birinci sınıflarda her yeni harfe geçtiğimizde farklı etkinlikler yaptık. Bu da öğreticiliğimin yanı sıra öğrencilerimin okula heyecanla gelmelerine, yeni harfi heyecanla beklemelerine sebep oldu. Hem yeni harfi öğrenme sürecimiz çok eğlenceli geçti hem de öğrencilerimiz yeni harfi heyecanla bekletiler. Güzel anılar bıraktırdık. Mesela 'P' harfini işlerken öğrencilerime 'P' harfi kostümü tasarladık. Palyaço olduk. Pil kostümü, polis kıyafetleri giydik. Öğrencilerim bu deneyimi çok eğlenceli şekilde geçirdiler."

ÖĞRENCİLERİYLE 6 MASAL SAHNELEDİ

Özdemir, yaratıcı dramayı sınıflarında çok sık kullandığını dile getirdi.

Geçen sene aralarında "Kırmızı Başlıklı Kız", "Keloğlan", "Kül Kedisi"nin de olduğu 6 masalı sahnelediklerini anlatan Özdemir, "Derslerimizi masallarımıza entegre ettik. Öğrenciler tiyatro oyunları oynarken bize aynı za-



manda işlediğimiz konularla da ilgili bilgi verdi. Sahne deneyimi yaşamış oldular. Kendine güven, işbirlikçi çalışma, yardımlaşabilme gibi değerleri de kazandılar." diye konuştu.

Defne Özdemir, geçen sene bir öğretmen arkadaşıyla sürdürülebilirlik kapsamında bir de sanat sergisi açtıklarından bahsetti. Sergide her öğrencisinin eserinin yer aldığı aktaran Özdemir, şöyle devam etti: "Özellikle geri dönüşüm konusuna dikkat ettik. Maden suyu şişelerimizi biriktirdik, onları erittik. Onların üzerine sanatsal çalışmalar yaptılar. Aynı şekilde kağıtları da geri dönüşüm olarak biriktirdik. Onları da geri dönüştürdük. Bunlar birkaç örneği. Öğrencilerimizin bu projeye yüzde 100 katılımıyla velilerimize güzel sergi açtık. Güzel deneyim oldu."

Özdemir, Eskişehir'de 2 senede bin 800 kişiye yaptıkları 5 tiyatro gösterisinin gelirinin muhtaç çocukların eğitimi ya da diyabetli çocukların tedavileri için değerlendirildiğini kaydetti.

Dubai'de almaya hak kazandığı ödülde, sınıf içi çalışmaların yanı sıra sosyal sorumluluk kapsamındaki çalışmalarının değerlendirildiğini ifade eden Özdemir, "Neler yaptığımız, bir öğretmen olarak ne kadar çok yüreğe dokunabildiğimiz ya da yaptığımız projelerde ne kadar etkilileşimi olduğumuz, o projelerin işlevselliği önemli kriterler oldu. Bu çalışmaların kanıtlarıyla başvurumuzu yaptık. Türkiye'den ve dünyadan başvuran çok sayıda öğretmen arkadaşımız vardı. Onlar arasında 'yılın yenilikçi öğretmeni' seçilmek benim için çok büyük gurur ve onur kaynağı oldu." ifadelerini kullandı. Özdemir'in görev yaptığı okulun müdürü Ahmet Kocabey de Defne öğretmenin sınıftaki derslerini çok daha farklı şekilde işleyerek hem kendilerini hem de velileri memnun ettiğine değinerek, "Kendisine överilmez çalışmalarından dolayı teşekkür ediyoruz. Sınıfında yapmış olduğu etkinliklerde velileri işin içine katması, öğrencileriyle beraber çok farklı metotları denemesi bizleri gururlandırıyor." dedi. (AA)

BURÇTAN HABER

yalutalp@gmail.com



Koç (21 Mart-19 Nisan) İlişkinizde gelecek kaygılarınızı abartmamalısınız. Partnerinizin sizin istekleriniz karşısında zaman zaman tıkanmasını daha normal karşılayabilirsiniz. Kararlarınızda daha özgün olmalısınız.



Boğa (20 Nisan-20 Mayıs) Çalışma ortamınızda bir süredir devam eden sıkıntılı koşullar biraz daha tırmanabilir. Diğerlerinin tutumlarına takılmadan kendi doğrularınız ile sorunu çözmeyi tercih etmelisiniz. Detayları iyi okumalısınız.



İkizler (21 Mayıs-21 Haziran) Yakın dostlarınızdan veya birlikte olduğunuz kişiden ekonomik olarak sıkıntınızı atlatacağınız önemli bir destek alabilirsiniz. Bu gelişmeyi en faydalı olacak şekilde değerlendirmelisiniz. Aynı fırsat bir daha doğmayabilir.



Yengeç (22 Haziran-22 Temmuz) Bugünü kendinize ayırma konusunda daha gayretli olmalısınız. Sizi bağlayıcı programlara hayır demelisiniz. İsteddiğiniz yurt dışı eğitim için ekonomik koşullarımızı bir kez daha gözden geçirmelisiniz.



Aslan (23 Temmuz-22 Ağustos) Gerçekleşirmek istediğiniz çok sayıda projeniz söz konusu. Ancak hayata geçirme noktasında daha planlı olmanız gerekiyor. Yakın çevrenizde iş birliği içerisine girebileceğiniz insanları gözden geçirmelisiniz.



Başak (23 Ağustos-22 Eylül) Tamamlanması gereken konular yoğunluk kazanıyor. Bugünlerde kariyeriniz ile ilgili bazı gelişmeler canınızı sıkabilir. Ancak olumsuz düşümeden birtakım konuları kendi lehinize çevirebilirsiniz. Risk alma konusunda daha dikkatli olmalısınız.



Terazi (23 Eylül-22 Ekim) İçerisinde bulunduğunuz stresli dönemden kaynaklı olarak olumsuzlukların hep sizi bulduğunu düşünüyorsunuz. Bu bakış açınızı çevrenizdekilere de maalesef fazlasıyla yansıtıyorsunuz.



Akrep (23 Ekim-21 Kasım) İlişkilerinizde istediğiniz istikrarı sağlamakta başarısız bir çizginiz var. Bunun neden kaynaklandığı ile ilgili biraz daha göstererek sorunu aşılayınız. Kendinizi yalnızlığa sürüklemek istemiyorsanız tutarlı bir çizgiyi yakalamalısınız.



Yay (22 Kasım-21 Aralık) İçerisinde bulunduğunuz sosyal çevre için gün geçtikçe cazibe odağı haline geliyorsunuz. Bir program dahilinde popülaritenizi artıracak hamleleriniz olacak. Yapmanız gereken istikrarlı bir şekilde devam etmeniz.



Oğlak (22 Aralık-19 Ocak) Yaşamın değişikliklerine ve yeniliklerine açık olmak isteyecek ve bununla ilgili gerekenleri yapmak için hareket edeceksiniz. Aile içerisindeki olumsuz bazı gelişmeler içinizdeki heyecanı bastırmamalı.



Kova (20 Ocak-18 Şubat) Yürüdüğünüz söz yanınızda daha fazla insan olsun istiyorsanız size olan güveni sarsacak en küçük bir alıdan dahi kaçmalısınız. İlişkilerinizde özenli olmaya devam etmelisiniz sonrası çok kolay olacaktır.



Balık (19 Şubat-20 Mart) Değer verdiğiniz bir yakınınızın sizden yardım talebi olabilir. Gerekli çabayı göstererek sıkıntının aşılmasında elinizi taşın altına koyacaksınız ve başarılı olacaksınız. Moralinizi bozacak ortamlarda bulunmaktan kaçınmalısınız.