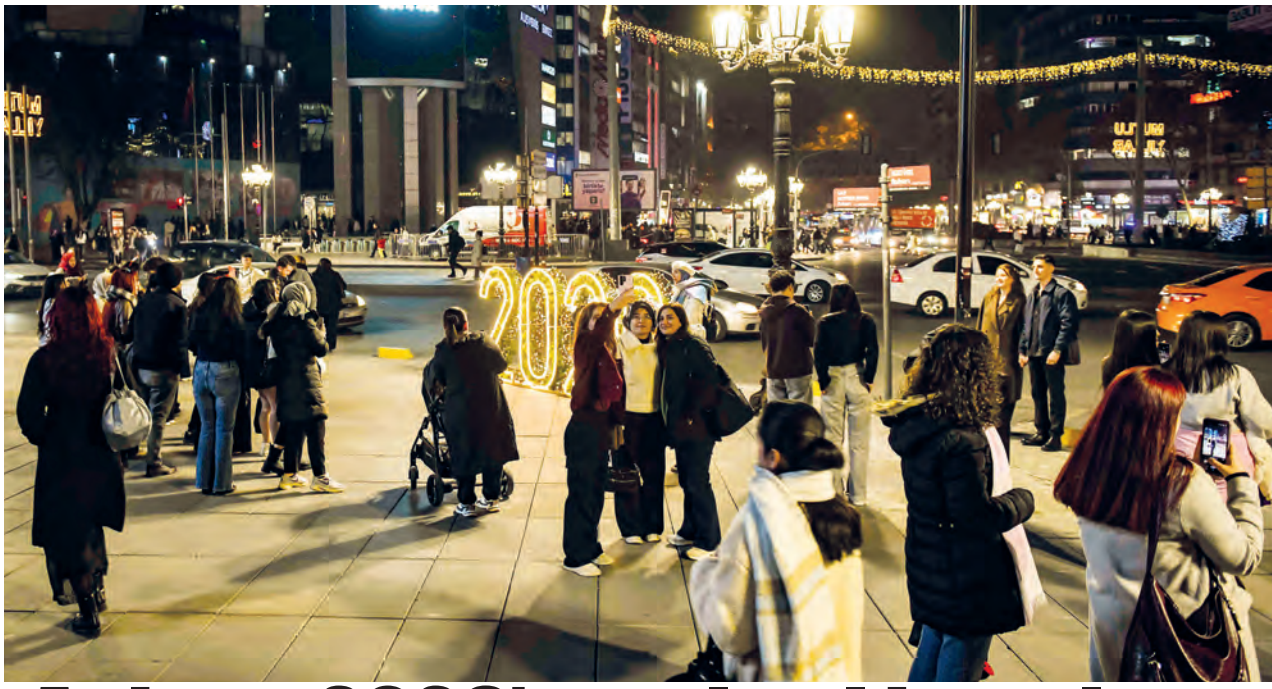


Yeni yıl hediyeleri Çankayalı kadınlardan

Çankaya Belediyesi, kadın emeğini görürür kılmak ve yeni yılda sevdiklerini hediyelerle sevindirmek isteyenler için Yılbaşı Kermesi kurdu. Vedat Dalokay Nikah ve Kokteyl Salonu içinde 18-19 Aralık tarihlerinde kurulan pazarda kadınlar el emeği ürünlerini gelire dönüştürme imkanı buldu. Kadınların ekonomik ve sosyal hayata eşit katılımını desteklemeyi sürdüren Çankaya Belediyesi, kadın üreticileri, Vedat Dalokay Nikah ve Kokteyl Salonuna kurduğu Kadın El Emeği Yılbaşı Kermesinde Başkentlilerle buluşturdu. (Haber Merkezi)



Ankara 2026'yı ıslıl ıslıl karşılıyor

Başkentlilerin yeni yılı ıslıl ıslıl karşılaması için harekete geçen Ankara Büyükşehir Belediyesi, Kızılay Meydanı'nı süsledi. '2026' yazısı, dev yılbaşı ağacı ve dekoratif süsler Başkentlilerden yoğun ilgi görüyor. Yeni umutlarla dolu yeni yıl enerjisini hazırladığı süslemelerle yansıtan ABB, 2026 yazısı ve renk cümbüşüyle Başkentlilere keyif dolu anlar yaşıyor. (Haber Merkezi)

Basın İlan Kurumu çözüm odaklı çalışacak

Basın İlan Kurumu'nun Üst Yönetimi ve Bölge Müdürlerinin katıldığı 2025-2026 faaliyet dönemine ilişkin değerlendirme toplantısı Ankara'da gerçekleştirildi. Toplantının ikinci gününde Bölge Müdürlerinin talep ve önerilerini dinleyen Genel Müdür Abdulkadir Çay, sahada aktif şekilde yer alan, paydaşların sorunlarını takip ederek çözüm üreten, merkez ve taşra arasında iletişim köprüleri kuran bir anlayışla hareket edilmesi gerektiğini ifade etti. Sayfa 2'de



Doğum yardımında en büyük pay "birinci" çocukların oldu

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının aile yapısını güçlendirmek ve nüfus artış hızını desteklemek amacıyla bu yıl güncellediği doğum yardımında en yüksek payı yüzde 41,7 ile "birinci" çocuklar aldı. Söz konusu destekten yararlanan çocuk sayısı 300 bin 673 olarak belirlendi. Bakanlıktan edinilen bilgilere göre, aile kurumunun korunması ve güçlendirilmesine yönelik çalışmalar sürdürülürken, evlilik oranlarının artırılması ve doğurganlık hızının yükseltilmesi amacıyla sosyal destek mekanizmaları da genişletildi. (AA)

Başkent

22 Aralık 2025 Pazartesi

www.baskentgazete.com.tr

FİYAT: 5 TL

Altındağ'dan çevreci eğitim

Altındağ Belediyesince, Başkent Millet Bahçesi'nde kurulan ve Türkiye'nin ilk "Sıfır Atık Okulu" olma özelliğini taşıyan "Sıfır Atık Eğitim ve Simülasyon Merkezi", öğrencilere eğitim vermeye devam ediyor. Sıfır Atık Eğitim Merkezi'nin sorumlusu Sevgi Ceren Kahraman, "Bugüne kadar Türkiye'nin çeşitli yerlerinden yaklaşık 30 bin öğrenci geldi. Bazen yurt dışından gelen öğrencilerimiz oluyor. Merkeзде Türkçe ve gerektiğinde İngilizce eğitimler veriyoruz" dedi.

Altındağ Belediyesince, 2022'de hizmete açılan "Sıfır Atık Okulu"nda bugüne kadar sıfır atık, geri dönüşüm, çevre ve temizlik konularında yaklaşık 30 bin öğrenciye eğitim verildi.

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın eşi Emine Erdoğan'ın, himayesinde yürütülen "Sıfır Atık Projesi" kapsamında 8 Aralık 2022'de açılışını yaptığı "Sıfır Atık Eğitim ve Simülasyon Merkezi", Türkiye'nin ilk "Sıfır Atık Okulu" olma özelliğini taşıyor.

Altındağ Belediyesi tarafından Başkent Millet Bahçesi'nde kurulan merkezde çocuklar, çevre dostu uygulamalar konusunda bilinçlendiriliyor.

İçeriklerin öğrencilerin yaş gruplarına göre planlandığı merkezde atıkların kaynağında ayrıştırılmasının önemi uygulamalı anlatılıyor. Oyunlar, sergi alanı gezileri ve kompost çalışmalarıyla çevre bilincinin kalıcı hale getirilmesi amaçlanıyor.

2 MİLYONA YAKIN ZİYARETÇİ AĞIRLADI

Üç yıl geride bırakan merkezin çalışmalarına ilişkin açıklamada bulunan Sıfır Atık Eğitim ve Simülasyon Merkezi'nin sorumlusu Sevgi Ceren Kahraman, bugüne kadar başta Ankara ve aynı zamanda farklı illerden yaklaşık 2 milyon ziyaretçiyi ağırladıklarını söyledi.

Merkezin Türkiye'nin ilk "Sıfır Atık Okulu" olma prensibiyle çalışmalarını yürüttüğünü anlatan Kahraman, "Bugüne kadar Türkiye'nin çeşitli yerlerinden, ana sınıftan üniversiteye kadar yaklaşık 30 bin öğrenci geldi. Bazen yurt dışından gelen öğrencilerimiz de oluyor. Merkeзде Türkçe ve gerektiğinde İngilizce eğitimler veriyoruz" bilgisini paylaştı. Etkinlikler ve eğitimlerin yaş gruplarına uygun şekilde planlandığını belirten Kahraman, çocuklara öncelikli olarak temizlik ve kişisel temizliğin önemi konusunda bilgi verildiğini, ardından "Sıfır atık, geri dönüşüm nedir?", "Atıklarımızı neden ayrı ayrı toplamalıyız?" gibi konularda detaylı anlatımların yapıldığını ifade etti.

Kahraman, okulda çocuklara çeşitli oyunlar, aktiviteler ve boyama etkinlikleriyle geri dönüşümü öğrettiklerini an-



lattı.

Çocukların bu eğitimlere büyük bir ilgiyle yaklaştığını, heyecanlı, çevreye duyarlı ve korumacı tutum sergilediklerini belirten Kahraman, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Sizler, artık birer 'Çevre müfettişisiniz, bilinçliniz ve çevre size emanet.' dediğimizde çocuklardan çok olumlu, büyük tepkiler alıyoruz. Geçen yıl, iki sene önce merkezde eğitim alan çocuklar, buradaki eğitimlere tekrar çok mutlu bir şekilde geliyor. Bu süreçte sıfır atık, çevreyi koruma konusunda neler yaptılarsa bizimle paylaşıyorlar."

PAZAR YERLERİ VE HALLERDEKİ ATIKLAR, KOMPOSTA DÖNÜŞTÜRÜLÜYOR

Merkezin sergi alanında sıfır atık prensibiyle hazırlan-

mış 500'e yakın ürünün bulunduğunu dile getiren Kahraman, çocukların bu ürünlere yoğun ilgi gösterdiğini söyledi. Sergi alanında özellikle çeşitli atıklardan yapılan kıyafetler, Altındağ Kalesi maketi, makinalar ve spor aletlerinin çocukların dikkatini çektiğini anlatan Kahraman, sözlerini şöyle tamamladı: "Sergi alanındaki kompost makineleri de çocukların çok ilgisini çekiyor."

Altındağ Belediyesi olarak bu makinelerle organik atıklar geri dönüştürüyoruz. Pazar yerleri ve hallerdeki atıkları toplayıp geri dönüştürüyoruz. Çocuklara bunların geri dönüşümünün ne kadar yararlı olduğunu anlatıyoruz. Bu üretimimiz kompostun park ve bahçelerde ağaçların çiçeklerin ve meyve sebzelerin dibine kullanıldığında ne kadar yararlı olduğunu öğretmeye çalışıyoruz." (AA)

Reklam Kurulu, aldatici kasım indirimlerine geçit vermedi

Reklam Kurulunun kasım indirimlerine yönelik incelemesinde 108 dosya görüşülerek karara bağlandığı, bu dosyalardan 93'ünün mevzuata aykırı bulunduğu ve bu dosyalar hakkında 12,9 milyon lira idari para cezası uygulandığı bildirildi.

Tüketicilerin yoğun ilgi gösterdiği ve kamuoyunda "Efsane Kasım", "Şahane Cuma" gibi adlarla anılan indirim dönemleri öncesinde, vatandaşların mağduriyet yaşamaması ve satıcı ile sağlayıcıların mevzuata uygun şekilde hareket etmesinin sağlanması amacıyla Bakanlıkça önleyici ve yön verici bir yaklaşım benimsendiğine işaret edilen açıklamada, "Bu kapsamda, Kasım ayı başlamadan önce Bakanlığımız tarafından yapılan basın duyurusuyla hem tüketicilerimiz indirimli satışlarda dikkat edilmesi gereken hususlar konusunda bilgilendirilmiş, hem de satıcı ve sağlayıcılara aldatici indirim uygulamalarından kaçınmaları yönünde açık uyarılarla bulunulmuştur." ifadelerine yer verildi. (AA)

TESK'ten kamu alacakları için yapılandırma önerisi

Türkiye Esnaf ve Sanatkarları Konfederasyonu (TESK) Genel Başkanı Bendevi Palandöken, kamu alacakları için yapılandırma önerisine bulunarak, "Kapsamlı yeniden yapılandırma esnaf için nefes olacak" ifadesini kullandı.

Palandöken yeni yıl öncesi kamu alacaklarının tahsilati için yapılandırma sağlanması gerektiğini ifade etti. 2023 yılında da bu yönde bir uygulamaya yapıldığını hatırlatan Palandöken, "Bu yapılandırma kapsamında insanlar borçlarının belirli bir bölümünü yapılandırdı." değerlendirmesinde bulundu.

Esnaf ve sanatkarların 2026'ya borçsuz girmek istediklerini vurgulayan Palandöken, şunları kaydetti: "Kapsamlı yeniden yapılandırma esnaf için nefes olacak. Atıl kalan bu paralar da ekonomiye yeniden girmiş olacak. Bu yapılandırma olmazsa olmazdır. 2026 yılına herkes borçsuz girmek istiyor, yeni bir beyaz sayfa açmak istiyor. Ticaretimizi idame ettirelim istiyoruz. Bankaya gidiyoruz, kredi alamıyoruz. Bu bir haksızlık değil, bu bir af değil, sadece borçların ödenebilir hale gelmesidir. Böyle bir yapılandırma yapılırsa, en azından devletimiz bu paraların önemli bir bölümünü tahsil edecek. Vatandaş da öntümüzdeki dönemde ekonomik düzelmeye, enflasyonun düşmesiyle birlikte bu yüklerden kurtulmuş olacak." (AA)

Turistik Doğu Ekspresi Ankara'dan yola çıkıyor

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, "Turistik Doğu Ekspresi"nin 2025-2026 kış sezonu seferleri bugün başlayacak, 1 Mart 2026'ya kadar devam edecek. Trenimiz, 2019'dan bu yana 81 binin üzerinde yolcuyla misafir ederek, Türkiye'nin en özel turizm markalarından biri haline gelmiştir" dedi. Sayfa 8'de



Seyir halindeki otobüste yangın çıktı, yolcular tahliye edildi

Ankara'nın Polatlı ilçesinde, seyir halindeki yolcu otobüsünün motor kısmında yangın çıktı. Yolcular tahliye edilirken, itfaiyenin müdahalesiyle söndürülen yangında otobüs kullanılamaz hale geldi.

Ankara- Eskişehir kara yolunun Polatlı ilçesi yakınlarında dün öğle saatlerinde Başkent Turizm'e ait seyir halindeki yolcu otobüsünün motor bölümünde dumanlar çıkmaya başladı. Durumu fark eden şoför, aracı yol kenarına çekerek yolcuları indirdi. Alevler kısa sürede büyüyerek otobüsü tamamen sardı. İhbar üzerine bölgeye polis ve itfaiye ekipleri sevk edildi. Ekiplerin müdahalesiyle yangın söndürülürken, otobüs kullanılamaz hale geldi. Güvenlik gerekçesiyle yolun bir bölümünde trafik kontrollü olarak sağlandı.

Yangının çıkış nedeninin belirlenmesi için soruşturma başlatıldı. (DHA)



Ankara'da "change araç" operasyonu

Ankara merkezli 4 ilde düzenlenen operasyonda, yurt dışından getirilen araçların motor ve şasi numaralarını "change" diye tabir edilen işlemle değiştirdikleri iddiasıyla gözaltına alınan 9 zanlıdan 4'ü tutuklandı.

Kahramankazan Cumhuriyet Başsavcılığına yürütülen soruşturma kapsamında, İl Emniyet Müdürlüğü Kaçakçılık Suçlarıyla Mücadele Şube Müdürlüğü ve Gümrük İstihbarat Şube Müdürlüğü ekipleri, İran, Irak, Gürcistan ve Bulgaristan'dan getirilen tırların motor ve şasi numaralarını kazalı araçlarınkiyle değiştiren şüphelilerin yakalanmasına yönelik çalışma başlattı.

Teknik ve fiziki takip sonucu ekipler, N.Y. H.N. ve S.S'nin kendileri ve yakınlarına ait şirketler üzerinden kara yoluyla İran, Irak, Gürcistan ve Bulgaristan'dan getirdikleri araçları gümrük işlemlerine tabi tutarak Türkiye'ye soktuklarını tespit etti.

Ekipler, yurt dışından getirilen araçların motor ve şasi numaralarının Kahramankazan ilçesi Saray Mahallesi'nde bulunan bir iş yerinde kazalı araçlarınkiyle değiştirildiğini belirledi. Ankara, İstanbul, Çorum ve Mersin'de 16 adrese eş zamanlı düzenlenen operasyonda 9 şüpheli gözaltına alındı. Emniyetteki işlemlerinin ardından adliyeye sevk edilen şüphelilerden 4'ü çıkarıldığı hakimlikçe tutuklandı, 3'ü adli

"Güncelleme sadece yaraya pansuman olabilir"

TEİS Genel Başkanı Eczacı Nurten Saydan, ilaç fiyatlarının belirlenmesinde kullanılan Euro kurunun yüzde 16,9 artarak 21,67 TL'den 25,33 TL'ye çıkarıldığını söyleyerek, "Gelen bu güncellemenin ilacın hastaya ulaşmasına imkân sağlayacak seviyede olmadığını, yarayı iyileştirmeyeceğini sadece bir pansuman olabileceğini belirtmek istiyoruz." dedi. Sayfa 3'te

ABB, mısır silajı desteği ile üreticilerin yanında

Ankara Büyükşehir Belediyesi (ABB), kırsal kalkınmayı güçlendirmek ve üreticinin üretimde kalmasını sağlamak amacıyla tarımsal desteklerini sürdürüyor. ABB, öz kaynaklarıyla ATA Çiftliği'nde ekiminden hasadına ve paketlenmesine kadar hazır hâle getirerek ürettiği mısır silajlarını küçük aile işletmeleriyle buluşturuyor. Sayfa 3'te

Altındağlı kadınlardan soğuk havalara sıcak çözüm

Altındağ Belediyesi Kadın Eğitim ve Kültür Merkezlerine üye kadınlardan soğuk havalara sıcak çözüm. Merkez üyesi kadınlar katıldıkları “geleneksel yorgancılık” kursunda yaptıkları yorganları satarak hem ev ekonomilerine katkı sağlıyor, hem de üşüyenlerin derdine derman oluyor.

Altındağ Belediyesi hem kadınların mesleki ve kişisel gelişimini destekliyor, hem de geleneksel el sanatlarına sahip çıkıyor. Meslek sahibi olmak isteyen kadınlar, Altındağ Belediyesi Kadın Eğitim ve Kültür Merkezleri’nde açılan kurslarda birbirinden güzel işlere imza atıyor. Bu işlerden biri de yorgancılık... Merkezlerde açılan “Geleneksel Yorgancılık” kursuna katılan kadınlar, çeyizlerin vazgeçilmezi yün yorganların satışını yaparak ev ekonomisine katkı sağlamakta kalmıyor, kış soğuklarına da çare oluyor. “Geleneksel Yorgancılık” kursu, Altındağlı kadınlardan büyük ilgi görüyor.

“BAŞKANIMIZ SAYIN VEYSEL TIRYAKI’YE TEŞEKKÜR EDERİM”

Kurstan duyduğu memnuniyeti dile getiren kursiyer Türkan Seçir (51), yün yorganın sağlık açısından daha faydalı olduğunu vurguladı. Seçir, “Sipariş üzerine yorgan satışı yapıyorum. Elde ettiğim kazançla evimin ihtiyaçlarını karşılıyorum. Kursta çok güzel bir ortam var, insanlarla diyalogumuz artıyor. Yorgan kursundan çok memnunum. Kursa başladıktan sonra evde duramaz oldum” dedi.

Bir diğer kursiyer Saliha Acar (60) ise kursun kendisi için adeta bir terapi olduğunu söyledi. Dikişe olan ilgisini dile getiren Acar, “Dikiş konusunda el becerim var. Çeyizimdeki eşyaları kendim hazırlamıştım. Yünle uğraşmayı çok seviyorum. Kurs bana terapi gibi geliyor, stres atıyorum. Sipariş üzerine yorgan satışı yapıyorum. Daha çok çiçek ve baklava deseni motiflerini tercih ediyorum. Bize bu imkânı sağladıkları için Altındağ Belediyesi’ne ve Belediye Başkanımız Sayın Veyssel Tiryaki’ye teşekkür ediyorum” ifadelerini kullandı.

“ALTINDAĞLI KADINLAR KURSA İLGİ GÖSTERİYOR”

Geleneksel yorgancılık kursunda 20 kursiyeri olduğunu belirten usta öğretici Şaziye İnkaya, yorgan yapım sürecini şu sözlerle anlattı: “Önce yünleri yıkayıp diyoruz. Eğitime bebek yorganı dikerek başlıyoruz. Satenin içine elyaf koyuyoruz. Alerjisi olanlar elyaf



tercih edebiliyor, elyafın dikimi daha kolay... Pamuk dikmek isteyenler de var ancak pamuk, en zor dikilen malzemedir. Yorgan yapımında genellikle yün tercih ediyoruz. Daha çok çiçek motiflerini kullanıyoruz. Yeşil yorganlarda ise yaprak modeli tercihlerimiz arasında bulunuyor. Yorganın modası asla geçmiyor. Yorgan her eve lazım, her kızın çiyine lazım... Havalar soğuyunca kıymeti daha da iyi anlaşıyor. Yün yorganlar yazın terletmiyor, kışın üşütüyor, sağlık açısından çok faydalı... Altındağlı kadınlar kursumuza büyük ilgi gösteriyor. Yorganlarının satışını yapan kursiyerlerimizden Araba alan, umreye giden ve birçok hayalini gerçekleştirenler oldu. Bunları görünce çok seviniyoruz.”

Altındağlı kadınların başarılarıyla gurur duyduklarını söyleyen Altındağ Belediye Başkanı Dr. Veyssel Tiryaki, “Kadın Eğitim ve Kültür Merkezlerimizde meslek edindirmeye yönelik kurslar açmaya özen gösteriyoruz. Bir yandan da geleneksel el sanatlarımıza sahip çıkıyoruz. Bu kurslara katılan birçok kadın meslek sahibi oluyor, kendi işinin patronu oluyor. Altındağlı kadınları istihdama kazandırmak için büyük çaba sarf ediyoruz. Belediye olarak iş hayatına katılmak isteyen tüm kadınların yanında olacağız. Kendi ayakları üstünde durmak isteyen kadınlara destek olmaya devam edeceğiz” dedi.

Geleneksel yorgancılık kursuna katılan Altındağlı kadınları tebrik eden Başkan Tiryaki, “Yün yorganın değeri kışın daha iyi anlaşıyor. Kış aylarında üşümek için herkesi Altındağlı kadınların el emeğine destek olmaya ve kadınlarımızdan yorgan satın almaya davet ediyorum” ifadelerini kullandı. (Haber Merkezi)

Çankaya Belediyesi’nden toplumsal cinsiyete duyarlı bütçeleme eğitimi

Eşitlikçi bir toplum için çalışmalarını sürdüren Çankaya Belediyesi, toplumsal cinsiyet eşitliğini yerel yönetim politikalarının merkezine almaya devam ediyor. 2024-2028 Yerel Eşitlik Eylem Planı kapsamında, belediyenin idari ve mali bürolarında görev yapan personele ‘Toplumsal Cinsiyete Duyarlı Bütçeleme’ eğitimi verildi.

Eşitlikçi bir toplumun geliştirilmesi ve mevcut eşitsizliklerin giderilmesi için çalışmalarını sürdüren Çankaya Belediyesi, toplumsal cinsiyet eşitliğini yerel yönetim politikalarının merkezine alan önemli adımlar atmaya sürdürüyor. 2024-2028 Yerel Eşitlik Eylem Planı kapsamında belediye personeline, mali süreçlerde adalet ve eşitliği sağlamak amacıyla “Toplumsal Cinsiyete Duyarlı Bütçeleme” konusunda kapsamlı bir eğitim verildi. Türkiye Belediyeler Birliği iş birliğinde, idari ve mali işler bürolarında görev yapan personel, üst sorumlular ve müdürler için “Toplumsal Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyete Duyarlı Bütçeleme” eğitimi, Manisa Büyükşehir Belediyesi Strateji Geliştirme Daire Başkanı Hale Evrim Akman tarafından verildi.

“Eşit Haklar, Farklı İhtiyaçlar: Toplumsal Cinsiyete Duyarlı Kentler” Projesi çerçevesinde hayata geçirilen, Toplumsal Cinsiyete Duyarlı Bütçeleme eğitiminde; belediye bütçesinin kadınlar, erkekler, çocuklar, yaşlılar ve dezavantajlı gruplar açısından adil ve dengeli biçimde planlanması, kamu kaynaklarının toplumsal cinsiyet eşitliği perspektifiyle kullanılması hedeflendi. Çankaya Belediyesi, toplumsal cinsiyete duyar-



lı bütçelemenin sürdürülebilir ve kalıcı hale gelmesi için kurumsal kapasiteyi güçlendirmeyi amaçlıyor. Bu doğrultuda, belediye müdürlükleri bünyesinde bütçe ve harcamalardan sorumlu personele zorunlu meslek içi eğitimlere de ağırlık veriliyor. Çankaya Belediyesi’nin hayata geçirdiği bu çalışma, yerel yönetimlerde toplumsal cinsiyet eşitliğini bütçeleme süreçlerine entegre eden örnek bir model olma özelliği taşıyor. Kadınların, erkeklerin ve tüm toplumsal grupların farklı ihtiyaçlarının gözeten bu yaklaşım, yerel yönetimlerin sosyal adaletin güçlendirilmesindeki rolünü bir kez daha ortaya koyuyor. (Haber Merkezi)

sal cinsiyet eşitliğini bütçeleme süreçlerine entegre eden örnek bir model olma özelliği taşıyor. Kadınların, erkeklerin ve tüm toplumsal grupların farklı ihtiyaçlarının gözeten bu yaklaşım, yerel yönetimlerin sosyal adaletin güçlendirilmesindeki rolünü bir kez daha ortaya koyuyor. (Haber Merkezi)



Basın İlan Kurumu çözüm odaklı çalışacak

Sektörde çözüm bekleyen konuların belli olduğunu dile getiren Basın İlan Kurumu Genel Müdürü Abdulkadir Çay, sorunları yerinde tespit ederek çözüm üretebilmeyenin en önemli başarı kriterlerinden biri olduğunu söyledi.

Basın İlan Kurumu’nun Üst Yönetimi ve Bölge Müdürlerinin katıldığı 2025-2026 faaliyet dönemine ilişkin değerlendirme toplantısı Ankara’da gerçekleştirildi.

Toplantının ikinci gününde Bölge Müdürlerinin talep ve önerilerini dinleyen Genel Müdür Abdulkadir Çay, sahada aktif şekilde yer alan, paydaşların sorunlarını takip ederek çözüm üreten, merkez ve taşra arasında iletişim köprüleri kuran bir anlayışla hareket edilmesi gerektiğini ifade etti.

Bölge Müdürlüklerini erken uyarı sistemine benzeten Çay, “Sahada yaşanan gelişmelerden haberdar olan, basın kuruluşlarının yaşadığı zorlukları tespit ederek rehberlik yaklaşımıyla hareket eden bir organizasyon yapısını sürdürmek temel hedefimizdir” dedi.

Sektörde çözüm bekleyen konuların belli olduğunu dile getiren Genel Müdür Çay, sorunları yerinde tespit ederek çözüm üretebilmeyenin en önemli başarı kriterlerinden biri olduğunu söyledi.

TEORİ İLE PRATİK BİRBİRİNİ BESLEMELİ

Konuşmasında nitelikli insan kaynağının sektör için öneme değinen Çay, üniversitelerle kurulan ilişkilerini, basının geleceğine yapılmış stratejik bir yatırım olarak değerlendirdiğini belirtti. Genel Müdür Çay, “İletişim fakülteleriyle geliştirilecek güçlü ve sürekliliği olan iş birliklerinin, sahadaki deneyimle akademik bilgiyi buluşturacağına; teori ile pratiğin birbirini beslediği sağlam bir zemin oluşturacağına inanıyorum. Bu yaklaşımın sahadaki en somut karşılığı staj süreçleridir. Stajın yalnızca zorunlu bir uygulama olmaktan çıkarılıp nitelikli bir öğrenme alanına dönüştürülmesi büyük önem taşımaktadır. Bölge Müdürlüklerimizin üniversiteler ile basın kuruluşları arasında kurduğu bu köprüyü planlı, organize ve sürdürülebilir bir yapıya dönüştürmesini bekliyorum” açıklamasında bulundu.

Merkez Teşkilatı, Bölge Müdürlükleri ve sahadaki paydaşlarla büyük bir aile olduklarını vurgulayan Çay, “Bizi bir arada tutan temel değer, birlikte hareket etme iradesidir. Aile olmanın, her konuda aynı düşünmek anlamına gelmediğini; asıl önemli olanın aynı hedefe samimiyetle birlikte yürülebilmek olduğunu düşünüyoruz. Toplantımızda ele aldığımız bir başlık beni ortak bir hedefe götürüyor: Güven veren, yol gösteren ve sahaya değer katan güçlü bir Basın İlan Kurumu” ifadelerini kullandı.

Genel Müdür Çay’ın konuşmasının ardından toplantının son oturumunda, Bölge Müdürlüklerinde öne çıkan uygulamalar paylaşıldı, farklı saha deneyimleri bütüncül bir bakış açısıyla ele alınarak ortak değerlendirmelerde bulunuldu. (Haber Merkezi)

Başkent

22 Aralık 2025 Pazartesi
Sayı 19790

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

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Gül TERZİ BÜLBÜL

Haber Müdürü

Zehra ŞAHİNDOKUYUCU

Sayfa Sekreteri

Sinem YAKICI

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: baskent@ozgun.com

UETS Adresi: 25999-70300-62516

Yayın Türü Yerel Süreli Yayın

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 Cad. No. 4 Sincan / ANKARA
Tel: 0 312 645 19 10
Faks: 0 312 425 73 99
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



KİTAP VİTRİNİ

Efsane-Bir Barbaros Romanı

Efsaneler bazen denizden, Bazen aşktan ve ateşten gelirler. Aşktan ve ateşten ve denizden gelenler, Bazen ışık olurlar ve bütün zamanı aydınlatırlar...

Efsane kurmak kadar, efsaneyi yazmak da efsaneye dâhildir.

Bir çağın haritalarda bulamazsınız.

Derine, insana ve tarihin denizlerine açılmak gerekir. Girdaplarda yüksek idaller saklanabilir.

* * *

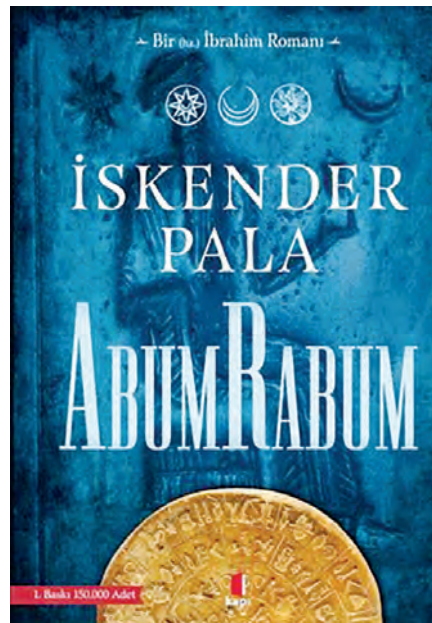
Bu kitapta

İstanbul, Gırmata, Madrid, Roma ve Akdeniz; aşk diliyle kuşatıldı.

Akdeniz, aşk kaleminin haritasıyla yeniden çizildi. Kılıç kılıca, cevher çeliğe çarptı, varlık da yokluğa.

Abum Rabum

Karısı Saray, Avram’a çocuk verememişti. Saray’ın Hacer adında Mısırlı bir cariyesi vardı. Saray Avram’a, (...) “Lüt-fen cariyeyle yat, belki bu yolla bir çocuk sahibi olabilirim” dedi. Avram Saray’ın sözünü dinledi. (...) Rabb’in meleği (hamile kalan Hacer’e) (...) “Bir oğlun olacak, adını İsmail koyacaksın. (...) Herkes ona karşı çıkacak, kardeşleri onunla hep çekişme içinde yaşayacak” dedi (Tevrat, Tekvin, Bâb 16). İbrahim’in biri köle, biri de özgür kadından iki oğlu vardır. (...) Bu kadınlar iki antlaşmayı simgelemektedir. Biri Sina Dağı’ndandır, köle olacak çocuklar doğurur; bu Hacer’dır. Oysa göksel Yeruselim özgürdür, annemiz odur.(...) İşte böyle kardeşler, bizler cariyenin değil, özgür kadının (Sara’nın) çocuklarıyız (İncil, Galatyalılar 4/21-31).



“Güncelleme sadece yaraya pansuman olabilir”

TEİS Genel Başkanı Eczacı Nurten Saydan, ilaç fiyatlarının belirlenmesinde kullanılan Euro kurunun yüzde 16,9 artarak 21,67 TL’den 25,33 TL’ye çıkarıldığını söyleyerek, “Gelen bu güncellemenin ilacın hastaya ulaşmasına imkân sağlayacak seviyede olmadığını, yarayı iyileştirmeyeceğini sadece bir pansuman olabileceğini belirtmek istiyoruz.” dedi.

Zehra ŞAHİNDOKUYUCU

TEİS, Cumhurbaşkanlığı Kararı ile “Beşeri Tıbbi Ürünlerin Fiyatlandırılmasına Dair Kararda Değişiklik Yapılması Hakkında Karar ile ilaç fiyatlarının belirlenmesinde kullanılan Euro kuru 25,33 lira olarak güncellenmesini değerlendirdi. Tüm Eczacı İşverenler Sendikası (TEİS) Genel Başkanı Eczacı Nurten Saydan, ilaç fiyatlarının belirlenmesinde kullanılan Euro kurunun yüzde 16,9 artarak 21,67 TL’den 25,33 TL’ye çıkarıldığını söyleyerek konuyla ilgili şunları kaydetti:

“İlaç fiyatlarının belirlenmesinde kullanılan Euro kuru yüzde 16,9 artışla 25,33 TL’ye yükseldi. Bir buçuk yıla yakın sürenin ardından gelen bu güncellemenin ilacın hastaya ulaşmasına imkân sağlayacak seviyede olmadığını, yarayı iyileştirmeyeceğini sadece bir pansuman olabileceğini belirtmek istiyoruz. Zira güncel kura göre Euro bugün itibariyle 50 TL seviyesinde bulunuyor. İthal edilen ilaçların güncel kura göre ithalatında sıkıntılar yaşanmaya devam edecektir.”

İlaç Euro kurunun normal kura bir türlü yetişeme-

diğini söyleyen Saydan, bu durumun ilacı bulunabilir olmaktan çıkardığını belirtti.

“BULUNAMAYAN İLAÇ EN PAHALI İLAÇTIR”

Saydan şöyle devam etti: “Biz eczacılar için ilaçların hem bulunabilir hem de ulaşılabilir olması kritiktir. Zira bulunamayan ilaç, en pahalı ilaçtır. Bu güncellemenin, ilacın hastaya ulaşmasına imkân sağlayacak seviyede olmadığını, yarayı iyileştirmeyeceğini sadece bir pansuman olabileceğini belirtmek istiyoruz. İlaça ulaşmayı kolaylaştıracak gerçek iyileştirmelerin de bir an önce yapılmasını bekliyoruz. Son yıllarda ilaç sektöründe yaşanan sorunlar daha da gözle görülür hale gelmiştir. Bu durumun kökeni, Euro kurunun ilaç sektöründe, gerçek kurdan farklı bir şekilde belirlenmeye devam etmesidir. Uygulamanın ilk başladığı dönemde, ilaç için belirlenen Euro kuru, reel Euro kuru ile yakın bir seviyede ilerliyordu. Ancak bugün itibariyle, ilaç Euro kuru 25,33 lira olarak belirlenirken, reel Euro kuru 50 lira seviyelerine çıkmıştır.”

Ucuz ilacın erişilebilir olmadığını anlatan Saydan şunları kaydetti: “İlacın ucuz olmasının erişilebilir olması anlamına gelmediğini ülkemizdeki yenilikçi ilaçlara erişim oranından da rahatlıkla izleyebiliyoruz. Hali hazırda ülkemizdeki ruhsatlı ilaçlara erişimde bile sıkıntı yaşarken yenilikçi tedavilere ve yeni ilaçlara erişim oranımız ne yazık ki çok daha vahimdir. 2018 yılında yüzde 20’lerde olan bu oranın dramatik düşüşü aslında sistemin çoktan iflas ettiğini de ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu sistemin günümüz ekonomik koşullarında yetersiz kaldığı ve bulunamayan ilaç sorununa çözüm olmaktan ziyade sorunu büyüterek vatandaşlarımızın ilaca ulaşmasını engellediği açıktır. Artık yeni bir çözüm yolu- yeni bir yöntem bulmak zorundayız. Eczane eczacılarının sendikası TEİS olarak sağlık otoritemizin anlık çözümlere yönelmek yerine kalıcı çözümler bulması gerektiğine inanıyoruz. İlaç gibi hayatı bir ürünün üretilebilmesi, ulaşılabilmesi ve bulunabilmesi için geçtiğimiz yıllarda ülkemize layığı ile hizmet etmiş olan bu fiyatlandırma sisteminin artık işlevini yitirdiğini ve güncel ekonomik koşullara uygun yeni bir sistemin inşasına



ihtiyacımız olduğunu kabul ederek işe başlayabiliriz. En kısa sürede sektörün tüm paydaşlarının kabul edeceği yeni bir sisteme geçilmesi ve ilacın bulunabilir hale gelmesi için gereken düzenlemelerin yapılması gerektiğini kamuoyunun bilgisine sunuyoruz.”



Şık Makas işçileri hakları için Ankara’dan seslendi

Şık Makas işçileri, Kentpark AVM önünde yaptıkları basın açıklamasıyla direnişlerini mağaza önlerine taşıyacaklarını duyurdu.

Makbule AKGÜL

Şık Makas işçilerinin taleplerine dikkat çekmek amacıyla başlatılan “Dayanışma Eylem Haftası” kapsamında Ankara’da bulunan Kentpark AVM’de basın açıklaması gerçekleştirdi. 76 gündür grevde olan Şık Makas işçileri adına konuşan Buse Kara, “Şık Makas işçileri olarak ne patrona ne de markalara baskılardan vazgeçmiyoruz. Tedarik zincirinde yaşanan bu sömürüye kulağımızı kapatmayın. Bu insanların emeği, sizin raflarınızı süsleyen ürünlerinizdir” dedi.

Kentpark AVM önünde yapılan açıklamada Şık Makas işçileri ve BİRTEK-SEN adına konuşan Buse Kara, “Şık Makas patronu ve sarı sendika mağdurlarıyız. 3 aydır maaş alamadığımız için fabrikada Öz-İplik Sendikası ile eyleme kalkıştık. Eylemimizin 2’nci günü sarı sendikayla patron ortaklaşmasıyla Kod-22 ile işten atıldık. Yıllarca sizin ürünlerinizi ürettik. Gece demedik gündüz demedik 3 var-



ABB, mısır silajı desteği ile üreticilerin yanında olmaya devam ediyor

Ankara Büyükşehir Belediyesi (ABB), kırsal kalkınmayı güçlendirmek ve üreticinin üretimde kalmasını sağlamak amacıyla tarımsal desteklerini sürdürüyor. ABB, öz kaynaklarıyla ATA Çiftliği’nde ekiminden hasadına ve paketlenmesine kadar hazır hâle getirerek ürettiği mısır silajlarını küçük aile işletmeleriyle buluşturuyor.

3 milyon TL üzerinde verilen ve en kaliteli kaba yemler arasında yer alan mısır silajı desteği sayesinde hem büyükbaş hayvanların beslenme kalitesi artıyor hem de üreticilerin artan yem maliyetleri karşısında yükü hafifletiliyor.

Mısır silajı dağıtımına katılarak küçük işletme sahipleriyle bulunan Şereflikoçhisar Belediye Başkanı Mustafa Koçak, verilen desteğin önemine dikkat çekerek şunları söyledi: “Şereflikoçhisar ilçemizde Ankara Büyükşehir Belediye Başkanlığı Kırsal Hizmetler Daire Başkanlığı’nın tarafından ATA Çiftliği’nde Belediye’imize ait tarlalarda ürettiğimiz mısırlardan elde edilen silaj dağıtımını gerçekleştiriyoruz. Bu konuda bize yardımcı olan Sayın Mansur Başkan’ımıza, Mustafa Koçak Başkan’ımıza çok çok teşekkür ederiz.”

“Murat Ünal: “Doğdum doğalı çiftçiyim. Bu uygulamadan 4-5 sene dir yararlanıyorum. Çok faydası var. Gücü yetmeyen insan var. Mansur Yavaş’a da teşekkür ederim. Başkan’ımızdan Allah razı olsun.”

“Turgut Beyazıt: “Küçük aile işletmesiyim, hayvancılıkla uğraşıyorum. Böyle hizmetler verildiği için çok teşekkür ederim.”

(Haber Merkezi)

diya patronla beraber size de kazandırdık. Size ve patrona kazandırırken biz işçiler olarak yoksullaştık. Daha önce taleplerimizi mail yoluyla bütün markalara ilettik.” dedi.

76 gündür devam eden eylemlerini mağazaların önüne taşıyacaklarını duyuran Kara, “Bir işçi kalmaksızın tüm işçiler haklarını alana kadar, para kazandığımız her yerin önünde olacağız. Şık Makas işçileri olarak ne patrona ne de markalara baskılardan vazgeçmiyoruz. Kodlarımız kalmadan, paramızı almadan, sendikalaşmadan bu davadan vazgeçmiyoruz. Biz bugün burada kavga etmeye değil haklarımızı istemeye geldik. Biz bu markalar için çalıştık, bu markaların ve fabrikanın büyümesinde bizim de emeğimiz var. Tedarik zincirinde yaşanan bu sömürüye kulağımızı kapatmayın. Bu insanların emeği, sizin raflarınızı süsleyen ürünlerinizdir” şeklinde konuştu.

“HAKLARIMIZI ALMADAN VAZGEÇMEYECEĞİZ”

Grev sürecinin öncesinde ve sonrasında yaşanan haksızlıkların son bulması gerektiğini ifade eden Kara, “Talebimiz nettir: Kodları kalmayan işçi önderlerinin kodlarının kalkması, hakettiğimiz tazminat ve alacakların ödenmesi, bu haksızlığın kamuoyu önünde açıklamasını istiyoruz. Bizler Şık Makas işçisi ve BİRTEK-SEN üyesi olarak emeğimizin onurunu savunuyoruz. Susmayacağız, vazgeçmeyeceğiz” dedi.

MUHTARDAN VE ÜRETCİLERDEN BÜYÜKŞEHİR'E TEŞEKKÜR

Kırsal destek kapsamında Şereflikoçhisar ilçesinde mısır silajlarını alan üreticiler ile mahalle muhtarı memnuniyetlerini şu sözlerle dile getirdi:

“Şereflikoçhisar Mustafacık Mahallesi Muhtarı Hurşit Yıldırım: “Mustafacık Mahallesi Muhtarım, besicilik de yapıyorum. Küçük işletmeleri her zaman için ayakta tutmalıyız. Bu konuda bize yardımcı olan Sayın Mansur Başkan’ımıza, Mustafa Koçak Başkan’ımıza çok çok teşekkür ederiz.”

“Murat Ünal: “Doğdum doğalı çiftçiyim. Bu uygulamadan 4-5 sene dir yararlanıyorum. Çok faydası var. Gücü yetmeyen insan var. Mansur Yavaş’a da teşekkür ederim. Başkan’ımızdan Allah razı olsun.”

“Turgut Beyazıt: “Küçük aile işletmesiyim, hayvancılıkla uğraşıyorum. Böyle hizmetler verildiği için çok teşekkür ederim.”

(Haber Merkezi)

ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ İMAR VE ŞEHİRCİLİK DAİRESİ BAŞKANLIĞINDAN

Ankara Büyükşehir Belediye Meclisinin 09.09.2025 gün ve 1321 sayılı kararı ile onaylanan, Yenimahalle İlçesi İvedikköy Mahallesi, “Karşıyaka Mezarlığı Sınırları İçindeki Park ve Mezarlık Alanlarına İlişkin 1/5000 Ölçekli Nazım İmar Planı ve 1/1000 Ölçekli Uygulama İmar Planı Değişikliği Belediye Başkanlığımız ilan panosunda ve internet sitemizde (www.ankara.bel.tr) 22.12.2025 tarihinden itibaren bir ay (30 gün) süreyle askıya çıkarılmıştır. İlanen ilgililere duyurulur.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de.

BASIN-2362158

T.C. KIZILCAHAMAM (SULH HUKUK MAH.)

SATIŞ MEMURLUĞU 2025/49 SATIŞ

TAŞINMAZIN GAZETE VEYA

İNTERNET HABER SİTESİ İLANI

Örnek No:55*

Bir borçtan dolayı aşağıda cins, miktar ve değerleri yazılı mallar satışa çıkarılmış olup mahcuzun ayrıntılı görsellerine, artırmaya ilişkin şartlara ve ayrıntılı açıklamalara esatis. uypap.gov.tr adresi üzerinden 2025/49 SATIŞ sayılı dosya numarası ile erişim sağlanabilir.

Satılmasına karar verilen taşınmazın cinsi, mahiyeti, bulunduğu yer, muhammen kıymeti ve önemli vasıfları:

1 NO’LU TAŞINMAZIN

Özellikleri : Ankara İli Kızılcahamam İlçesi Akdoğan Mahallesi Köyarkası Mevkii 104 ada 12 parsel, tarla vasıflı taşınmaz ortalama %1-2 meyilli, kili-kumlu-taşlı toprak yapısında bir tarım arazisidir. Hali hazırda üzerinde ekili-dikili bulunmadığı. Aktif tarla durumunda. Müstemilat bulunmadığı. İl Merkezine uzak, İlçe Merkezine yakın sayılabilir. Yerleşim yerine yakın. Ulaşımı kolay. Arazi 2.sınıf kuru tarım arazisidir. Mahalle yoluna yakın.Taşınmaz Büyükşehir sınırları içerisinde yer almaktadır.

Adresi : Ankara İli Kızılcahamam İlçesi Akdoğan Mahallesi Köyarkası Mevkii 104 Ada 12 Parsel Kızılcahamam / ANKARA

Yüzölçümü : 7.389,05 m2

Arsa Payı : Tam

İmar Durumu : Yok

Kıymeti : 3.694.525,00 TL

KDV Oranı : %10

Kaydındaki Şerhler: Diğer, Tapu kaydındaki gibidir.

Artırma Bilgileri

1.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati	: 15/01/2026 - 11:27
	Bitiş Tarih ve Saati	: 22/01/2026 - 11:27
2.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati	: 09/02/2026 - 11:27
	Bitiş Tarih ve Saati	: 16/02/2026 - 11:27

(İİK m.114 ve m.126)

(*) İlgililer tabirine ittifak hakkı sahipleri de dahildir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de.

BASIN-2364825

T.C. KIZILCAHAMAM (SULH HUKUK MAH.)

SATIŞ MEMURLUĞU 2025/49 SATIŞ

TAŞINMAZIN GAZETE VEYA

İNTERNET HABER SİTESİ İLANI

Örnek No:55*

Bir borçtan dolayı aşağıda cins, miktar ve değerleri yazılı mallar satışa çıkarılmış olup mahcuzun ayrıntılı görsellerine, artırmaya ilişkin şartlara ve ayrıntılı açıklamalara esatis. uypap.gov.tr adresi üzerinden 2025/49 SATIŞ sayılı dosya numarası ile erişim sağlanabilir.

Satılmasına karar verilen taşınmazın cinsi, mahiyeti, bulunduğu yer, muhammen kıymeti ve önemli vasıfları:

1 NO’LU TAŞINMAZIN

Özellikleri : Ankara İli Kızılcahamam İlçesi Akdoğan Mahallesi Kaldırı-müstü Mevkii 120 ada 34 parsel sayılı tarla vasıflı taşınmaz ortalama %2-3 meyilli, kili-kumlu-taşlı toprak yapısında bir tarım arazisidir. Hali hazırda üzerindeekli-dikili bulunmadığı. Sürürlü olduğu. Aktif tarla durumunda. İl Merkezine uzak, İlçe Merkezine yakın sayılabilir. Yerleşim yerine yakın. Ulaşımı kolay. Kadastro yolu var, Arazi 2.sınıf kuru tarım arazisidir. Üzerinde müstemilat yoktur. Mahalle yoluna yakın.Taşınmaz Büyükşehir sınırları içerisinde yer almaktadır.

Adresi : Ankara İli Kızılcahamam İlçesi Akdoğan Mahallesi Kaldırı-müstü Mevkii 120 Ada 34 ParselKızılcahamam / ANKARA

Yüzölçümü : 11.725,62 m2

Arsa Payı : Tam

İmar Durumu : Yok

Kıymeti : 3.517.686,00 TL

KDV Oranı : %10

Kaydındaki Şerhler: Diğer : Tapu Kaydındaki Gibidir.

Artırma Bilgileri

1.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati	: 15/01/2026 - 13:43
	Bitiş Tarih ve Saati	: 22/01/2026 - 13:43
2.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati	: 09/02/2026 - 13:43
	Bitiş Tarih ve Saati	: 16/02/2026 - 13:43

(İİK m.114 ve m.126)

(*) İlgililer tabirine ittifak hakkı sahipleri de dahildir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de.

BASIN-2364867

TÜRKİYE BELEDİYELER BİRLİĞİ HİZMET BİNASI VE KONUKEVİ TADİLAT İŞİ

TÜRKİYE BELEDİYELER BİRLİĞİ HİZMET BİNASI VE KONUKEVİ TADİLAT İŞİ yapım işi 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır.

İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN) :2025/2323113

1- İdarenin

1.1. Adı :TÜRKİYE BELEDİYELER BİRLİĞİ

1.2. Adresi :Tunus caddesi 12 ÇANKAYA/ANKARA

1.3. Telefon numarası :03124192100

1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası :https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/

2- İhalenin

2.1. Tarih ve Saati :14.01.2026 - 10:30

2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin

açılacağı) adres :Türkiye Belediyeler Birliği Hizmet İhale Salonu (Kavaklıdere Mah. Tunus Cad. No: 12 06680 ÇANKAYA/ANKARA)

3- İhale konusu yapım işinin

3.1. Adı :TÜRKİYE BELEDİYELER BİRLİĞİ HİZMET BİNASI VE KONUKEVİ TADİLAT İŞİ

3.2. Niteliği, türü ve miktarı :TBB Hizmet Binasında Yemekhane, yapıya yeni bir giriş alanı eklenmesi, dış cephe demir yangın merdiveni yapılması vb. işleri ile TBB Konukevi Binası lobisi, 75 adet konuk odası ve koridorları, restoran, kafeterya, teras, açık alanlar, mutfak, depo, otopark- lar ve dış cephe kaplamalarının yenilenmesi, elektrik ve mekanik işleri

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

3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer : TBB Hizmet Binası (Tunus Cad. No:12 Kavaklıdere / Anka- ra) ve Konukevi (Selanik 2 Cad. No:57 Kızılay / Ankara)

3.4. Süresi/teslim tarihi :Yer tesliminden itibaren 275 (İkiYüzYetmişBeş) takvim günüdür.

3.5. İşe başlama tarihi :Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 90 gün içinde yer teslimi yapılarak işe başlanacaktır.

4- Katılım ve yeterlik kriterleri:

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

4.1.1. Teklif mektubu.

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olunduğunu gösteren bilgi ve belgeler:

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

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

4.1.3. Geçici teminat.

4.1.4 İsteklinin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.

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

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

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

b) ilgili mevzuatı uyarınca bilançosunu yayımlatma zorunluluğu 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 e-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 tarihi yılın ilk dört ayında olduğundan, bir önceki yıla ait belgelerini sunmayanlar, iki önceki yıla ait belgelerini sunabilirler. Bu belgelerde, yeterlik kriterini sağlayamayanlar ise iki önceki yılın belgeleri ile üç önceki 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:

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

a) Toplam cirosunu gösteren gelir tablosu,

b) Yapım işleri cirosunu gösteren belgeler,

İsteklinin 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 tarihi yılın ilk dört ayında olduğundan, 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 bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:

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

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

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

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

4.4.1. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

Yapım İşlerinde İş Deneyiminde Değerlendirilecek Benzer İşlere Dair Tebliğ'de yer alan BIII grubu işler benzer iş olarak kabul edilecektir.

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

İnşaat Mühendisliği

Mimarlık

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

İsteklinin Toplam Puanı hesaplanırken;

Toplam Puan = (Teklif Tam Puanı - ((Sınır Değer Üzerindeki İlk Geçerli Teklif Tutarı-Teklif Fiyatı)/ X Teklif Tam Puanı / Sınır Değer Üzerindeki İlk Geçerli Teklif Tutarı)) + Fiyat Dışı Unsur Puanı

Teklif Fiyat Puanı:60

Fiyat Dışı Unsur (FDU) Puanı:40

Fiyat Dışı Unsur Değerlendirme Yöntemi: İsteklinin Teklifi ile Yaklaşık Maliyet Yapısının Birbiri ile Uyumlu

(Alınabilecek Azami FDU Puanı : 40)

Aşağıda, teklif cetvelinde yer alan iş kalemlerinden seçilen kaleme/kalemlere ilişkin asgari ve azami oranlar belirlenmiştir. İsteklinin 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
Her çeşit profil, çelik çubuk ve çelik saçlarla karkas, (çerçeve) inşaat yapılması, yerine tespiti(Nakliyeler dahildir)	2,85%	3,15%	1,5
Kuvars-korund agregalı (gri) yüzey sertleştirici ve kür uygulaması (taze betonda)	0,29%	0,32%	0,15
2.5 cm kalınlığında 400 kg çimento dozlu şap yapılması (Nakliyeler dahildir)	1,33%	1,47%	0,7
Çimento esaslı polimer modifiyeli iki bileşenli kullanıma hazır yalıtım harcı ile file takviyeli olarak, 3 kat halinde toplam 2 mm kalınlıkta su yalıtımı yapılması	0,64%	0,7%	0,34
200/250 kg kireç/çimento karışımı kaba ve ince harçla sıva yapılması (iç cephe sıvası)(Nakliyeler dahildir)	0,84%	0,93%	0,44
200 kg Çimento ve Kireç karışımı harç ile kaba sıva yapılması (iç cephe)	0,21%	0,23%	0,11
60 x 60 cm anma ebatlarında, rektifiyeli, her türlü renk, desen ve yüzey özelliğinde, ı.kalite, parlak, sırsız porselen karo ile 3 mm derz aralıklı döşeme kaplaması yapılması (karo yapıştırıcısı ile)	0,69%	0,76%	0,36
30 x 60 cm anma ebatlarında, rektifiyeli, her türlü renk, desen ve yüzey özelliğinde, ı.kalite, parlak, sırsız porselen karo ile 3 mm derz aralıklı duvar ve cephe kaplaması yapılması (karo yapıştırıcısı ile)	0,74%	0,82%	0,39
Karosıman terrazo karo ile dış mekan döşeme kaplaması yapılması (Kırılma Dayanımı Şartları (Sınıf 1) Eğilme dayanımı minimum 2,8 Mpa Aşınma direnç sınıfı (2-G), 600 cm² < Yüzey Alanı <= 3600 cm², yivli-yivsiz, her renkte) (Nakliyeler dahildir)	0,2%	0,22%	0,11
3 cm kalınlığında renkli mermer levha ile döşeme kaplaması yapılması (3 cm x 30-40-50 cm x serbest boy) (honlu ve cıalı hariç her türlü yüzey işleml)i(Nakliyeler dahildir)	1,18%	1,31%	0,62
3 cm kalınlığında renkli mermer levha ile dış denizlik yapılması (3 cm x 30-40-50 cm x serbest boy) (honlu ve cıalı hariç her türlü yüzey işleml)i(Nakliyeler dahildir)	0,28%	0,31%	0,14
Elektrostatik toz boyalı ısı yalıtımsız alüminyum doğrama imalatı yapılması ve yerine konulması	0,84%	0,93%	0,44
Elektrostatik toz boyalı ısı yalıtımlı alüminyum doğrama malatı yapılması ve yerine konulması	0,6%	0,67%	0,32
Ac4 sınıf 32 laminat yer kaplaması ile döşeme kaplaması yapılması (süpürgelik dahil)	0,45%	0,5%	0,24
Ahşaptan lambri yapılması	0,21%	0,23%	0,11
Ahşaptan masif tablalı iç kapı kasa ve pervazı yapılması yerine konulması	0,22%	0,25%	0,12
Laminat kaplamalı, iki yüzü odun lifinden yapılmış levhalarla (mdf) presli, kraft dolgulu iç kapı kanadı yapılması, yerine takılması	0,3%	0,33%	0,16
30*30 cm ebadında 0.50 mm kalınlığında min.20 mikron elektrostatik toz boyalı (polyester esaslı) arka yüzü akustik kumaş kaplı delikli alüminyum plakadan (en aw 3000 serisi) gizli taşıyıcılı sistem asma tavan yapılması	0,49%	0,54%	0,26
Demir yüzeylere iki kat solvent bazlı epoksi boya yapılması	0,38%	0,42%	0,2
Eski boyalı yüzeylere astar uygulanarak iki kat Su bazlı Silikonlu İpek Mat İç Cephe Boyası (Örtücülük Sınıf:2 YOD:Sınıf 1 Parlaklık:G2) yapılması (iç cephe)	1,55%	1,72%	0,82
Yeni sıva yüzeylere macun ve astar uygulanarak iki kat Su bazlı Silikonlu Soft Mat İç Cephe Boyası (Örtücülük Sınıf:2, YOD:Sınıf1, Parlaklık:G2) yapılması (iç cephe)	0,61%	0,68%	0,32
Eski boyalı tavan yüzeylere iki kat Su bazlı Tavan Boyası (Örtücülük Sınıf:2,YOD:Sınıf:5, Parlaklık G3) yapılması (iç cephe)	0,58%	0,64%	0,3
Lama ve profil demirlerden çeşitli demir işleri yapılması ve yerine konulması(Nakliyeler dahildir)	0,42%	0,47%	0,22
Her türlü iç sıva sökülmesi.(Nakliyeler dahildir)	0,2%	0,23%	0,11
10*30 Cm Ebadında Seramik Duvar Kaplaması Yapılması	0,34%	0,38%	0,18
Mevcut Döşemede Kablo Kanalı Açılması Ve Kapatılması (Nakliyeler dahildir)	0,34%	0,37%	0,18
Alüminyum Petek Tavan Kaplaması Yapılması.(Siyah Renkli - Petek Modül100*100 Mm)	3,56%	3,93%	1,87
8 Mm. Mdf Üzeri Çift Yüzlü Laminat Duvar Kaplaması (H=1,10 M.) Yapılması	0,24%	0,27%	0,13
Alüminyum Doğramaya 4mm Temperli+12mm HB+ 4+4mm Lamine Isı Cam Takılması	0,59%	0,65%	0,31
Alüminyum Süpürgelik İmalatı	0,45%	0,5%	0,24
120 DAKİKA DAYANIMLI PANİK BARLI YANGIN KAPISI (L=70cm (dahil)- 100cm(dahil) H=200cm(dahil)-220cm(dahil)) (tek kanatlı)	0,45%	0,5%	0,24
İç Mimari Uygulama Projesi Hazırlanması	0,81%	0,9%	0,43
Sto Sistem Dış Cephe Kaplaması	2,27%	2,5%	1,19
GRC (Cam Elyaf Takviyeli Beton) Prekast Cephe Kaplama Panellerinin Temini ve Montajı	5,34%	5,9%	2,81
Motorlu Alüminyum Bioklimatik Çatı Sistemi İmalatı ve Montajı	2,69%	2,98%	1,42
Otomatik Giyotin Cam Sistemi İmalatı ve Montajı	2,52%	2,79%	1,33
Su Bazlı Dekoratif Efektli Sıva Yapılması	0,33%	0,36%	0,17
Desenli temperli camdan dışakabin yapılması ve montajı	0,99%	1,09%	0,52
Bronz Kaplama Dekoratif Seperatör / Bölücü Duvar	0,71%	0,78%	0,37
Kuvars Kompozit Tezgah İmalatı ve Montajı	0,22%	0,24%	0,12
15 mm kalınlıkta, her boyutta, kahverengi (yüzey alanı > 0.04 metrekare) cephe kaplama tuğlası (TS EN 1304) ile 3 mm derz aralıklı duvar ve cephe kaplaması yapılması (karo yapıştırıcısı ile)	0,38%	0,42%	0,2
Doğal Korunmuş Yosun Kaplama Dekoratif Duvar (Yosun Duvar Uygulaması)	0,24%	0,26%	0,12
Peyzaj Düzenleme Yapılması	0,34%	0,37%	0,18
Alüminyum Pergole Çatı Kaplaması (Açılır Kapanır)	0,65%	0,72%	0,34
Lake Kaplamalı Banyo Dolabı Alt Modülü	1,21%	1,33%	0,63
Lake Kaplamalı Ahşap Kapı (Otel Tipi, Kanat + Kasa + Pervaz Dahil)	1,87%	2,07%	0,98
Mdf Lake Duvar Paneli Uygulaması	7,47%	8,25%	3,93
60*120 Döşeme Seramiği Yapılması	0,8%	0,88%	0,42
60*120 Duvar Seramiği Yapılması	0,81%	0,9%	0,43
Asimetrik formlu, buğu önleyici özellikli ledli ayna	0,63%	0,69%	0,33
Alüminyum profiller ile denizlik yapılması	1,39%	1,53%	0,73
Alçı levha ile tek iskeletli AKUSTİK giydirme duvar yapılması (Tek Tavan C 60 profil - 60 cm aks aralığı) (12,5 mm tek kat yangına dayanımı artırılmış alçı levha ile)	1,12%	1,24%	0,59
Şap Sökülmesi	0,56%	0,62%	0,3
Güçlendirme Amaçlı Tuğla Duvarda Karot Makinesi Kullanılarak 35mm çapında tek seferde 3m'ye kadar(3m dahil) Darbesiz ve Tahribatsız Delik Delinmesi İşçiliği	0,37%	0,41%	0,19

Gömme rezervuarlı alafranga tuvalet seti	0,38%	0,42%	0,2	4x50 mm2 N2XH tipi 1KV yer altı kabloları ile kolon ve besleme hattı tesisi	0,33%	0,36%	0,17
Fotoselli lavabo bataryası ve tesisatı, çift su girişli: (TS EN 15091)	0,34%	0,37%	0,18	4x70 mm2 N2XH tipi 1KV yer altı kabloları ile kolon ve besleme hattı tesisi	0,52%	0,57%	0,27
Ön yalıtımlı esnek plastik borular (taşıyıcı boru anma çapı) 25 mm (muhafaza borusu min. dış çapı) 50 mm	0,24%	0,27%	0,12	4x95 mm2 N2XH tipi 1KV yer altı kabloları ile kolon ve besleme hattı tesisi	0,34%	0,37%	0,18
Ön yalıtımlı esnek plastik borular (taşıyıcı boru anma çapı) 32 mm (muhafaza borusu min. dış çapı) 63 mm	0,34%	0,38%	0,18	4x120 mm2 N2XH tipi 1KV yer altı kabloları ile kolon ve besleme hattı tesisi	0,35%	0,39%	0,19
Ön yalıtımlı esnek plastik borular (taşıyıcı boru anma çapı) 40 mm (muhafaza borusu min. dış çapı) 75 mm	0,23%	0,26%	0,12	Linye ve sorti hatları kurşunsuz antigron (NHXMH) etanş aydınlatma normal sorti	0,34%	0,38%	0,18
Ön yalıtımlı esnek plastik borular (taşıyıcı boru anma çapı) 50 mm (muhafaza borusu min. dış çapı) 90 mm	0,2%	0,22%	0,11	Linye ve sorti hatları kurşunsuz antigron (NHXMH) etanş aydınlatma komutator sorti	0,23%	0,25%	0,12
Ön yalıtımlı esnek plastik borular (taşıyıcı boru anma çapı) 110 mm (muhafaza borusu min. dış çapı) 190 mm	0,43%	0,47%	0,23	Linye ve sorti hatları kurşunsuz antigron (NHXMH) nevinden malzeme ile etanj normal priz sortisi (Güvenlik Hatlı)	0,41%	0,45%	0,21
Hava debisi 5001-7500 m3/h Tamburlu (rotor) tip ısı geri kazanım (higroskopik tip) ünitesi	0,21%	0,24%	0,11	Led aydınlatma armatürleri için acil durum aydınlatma kiti fiyat farkı	0,21%	0,23%	0,11
Hava debisi 10001-12500 m3/h Tamburlu (rotor) tip ısı geri kazanım (higroskopik tip) ünitesi	0,27%	0,3%	0,14	Varlık sensörü (Sensörlü Led Aydınlatma Armatürü Fiyat Farkı)	0,21%	0,23%	0,11
Hava debisi 15001-20000 m3/h Tamburlu (rotor) tip ısı geri kazanım (higroskopik tip) ünitesi	0,3%	0,34%	0,16	adetresli kısa devre izolatörlü kombine optik duman ve sıcaklık dedektörü	0,2%	0,22%	0,1
En geniş kenarı 600 mm.ye kadar olanlarda 0,60 mm. galvanizli saçtan döküörtgen hava kanalı yapılması	0,35%	0,39%	0,19	En az 4 MP İç Ortam Dome Kamera	0,79%	0,87%	0,41
3000 Kcal/h 4 borulu gizli tavan / döşeme tipi fan coil cihazı	0,59%	0,66%	0,31	Hareketli Dome (Ptz) Kamera	0,24%	0,27%	0,13
4000 Kcal/h 4 borulu gizli tavan / döşeme tipi fan coil cihazı	0,38%	0,42%	0,2	64 Kanal Ağ Kayıt Cihazı (Network Video Recorder)	0,2%	0,22%	0,1
5000 Kcal/h 4 borulu gizli tavan / döşeme tipi fan coil cihazı	0,26%	0,29%	0,13	8X0,75 mm2 LIH (St)CH Halojen Free Sinyal ve Kumanda Kablosu (VDE 0812)	0,28%	0,31%	0,15
10000 Kcal/h 4 borulu gizli tavan / döşeme tipi fan coil cihazı	0,21%	0,23%	0,11	2X1,5 mm2 LIH (St)CH Halojen Free Sinyal ve Kumanda Kablosu (VDE 0812)	0,25%	0,27%	0,13
Soğutma kapasitesi (nom):7 kW., ısıtma kapasitesi (nom): 7 kW Salon Tipi Split klimalar	0,2%	0,22%	0,1	7X1,5 mm2 LIH (St)CH Halojen Free Sinyal ve Kumanda Kablosu (VDE 0812)	0,33%	0,36%	0,17
500 KW Vidalı frekans inverterli kompresörlü hava soğutmalı su soğutma grubu (SEER >5)	3,72%	4,11%	1,96	Duvar Apliği (Tip 1 odalar için)	0,26%	0,29%	0,14
Dijital göstergeli termostatlar (haberleşmeli) Fan-Coil Termostati	0,76%	0,84%	0,4	Sıva Altı Led e-flexible (16W/MT led)	0,53%	0,59%	0,28
İki yollu DN25 Otomatik Fan-Coil Vanası	0,24%	0,27%	0,13	Merkezi Kontrol Yazılımı (aydınlat, iklimlendirme ve TV Sistemi)	0,28%	0,31%	0,15
DN 25 İki yollu, PN 16, dişli bağlantılı kontrol vana gövdesi	0,55%	0,6%	0,29	Otomasyon Programlama ve Devreye Alma	0,23%	0,25%	0,12
7 grup VRF Diş ünite, 126 adet gizli tip tavan tipi iç ünite demontajı	0,3%	0,33%	0,16	12/10 Kaskadet Multiswitch	0,23%	0,25%	0,12
0,30 - 0,40m2'ye kadetar (0,40 m2 dahil) gömme tip galvaniz sac tablolar	0,43%	0,47%	0,22	6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecektir.			
4 x 125 A.e kadetar (300 m A) Kaçak akım koruma şalteri (Koruma Sınıfı:A)	0,21%	0,23%	0,11	7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.			
4P 100 kA (I imp; 10/350µs) Tip 1 (B sınıfı) Alçak Gerilim Parafudr	0,23%	0,26%	0,12	8-Teklifler, EKAP üzerinden teklif mektubu ile ihaleye katılım belgesi ve diğer ekler kullanılarak hazırlanacak ve e-imza ile imzalanarak ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.			
En az 640 Wp çıkışı gücüne sahip fotovoltaik panel.	0,2%	0,22%	0,1	9- İstekliler tekliflerini, her bir iş kaleminin miktarı ile bu iş kalemleri için teklif edilen birim fiyatların çarpımı sonucu bulunan toplam bedel üzerinden teklif birim fiyat şeklinde vereceklerdir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekliyle birim fiyat sözleşme imzalanacaktır.			
400V 50 kVA.a kadetar Şönt Reaktör	0,27%	0,3%	0,14	10- Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.			
3x1.5 mm2 NHXMH tipi halojensiz alev iletmeyen izoleli çok damarlı kablolar ile besleme hattı tesisi	0,2%	0,22%	0,11	11- İstekliler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir.			
3x2.5 mm2 NHXMH tipi halojensiz alev iletmeyen izoleli çok damarlı kablolar ile besleme hattı tesisi	0,6%	0,66%	0,32	12- Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.			
4x16 mm2 N2XH tipi 1KV yer altı kabloları ile kolon ve besleme hattı tesisi	0,34%	0,38%	0,18	13- Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 120 (YüzYirmi) takvim günüdür.			
4x25 mm2 N2XH tipi 1KV yer altı kabloları ile kolon ve besleme hattı tesisi	0,31%	0,35%	0,16	14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.			
4x35 mm2 N2XH tipi 1KV yer altı kabloları ile kolon ve besleme hattı tesisi	0,22%	0,24%	0,11	15- Diğer hususlar:			
				İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (N) : 1			
				Sınır değerin altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.			
Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr 'de.				BASIN-2365708			

“Sanayileşme, güvenceli sağlıklı istihdam yaratmalı”

TMMOB Sanayi Kongresi'nin açılışında konuşan TMMOB Başkanı Emin Koramaz, “Sanayileşme; güvenceli, sendikali, insan onuruna yakışır ücretli, sağlıklı ve demokratik çalışma koşullarında istihdam yaratmalıdır. Taşeronlaşma, kayıt dışılık ve her türlü esnek-güvencesiz çalışma modeli terk edilmelidir.” dedi.

Zehra ŞAHİNDOKUYUCU

Türk Mühendis ve Mimar Odaları Birliği (TMMOB) adına Makina Mühendisleri Odası (MMO) tarafından düzenlenen TMMOB Sanayi Kongresi 2025, MMO Eğitim ve Kültür Merkezi'nde gerçekleştirildi. Kongre açılışında konuşan MMO Başkanı Yunus Yener, Türkiye ekonomisi, sanayisi, yönetimi ve toplumsal durumun önümüze önemli görevler koyduğuna dikkat çekti. Yener, şunları söyledi: “Kamu sanayi atılımlarıyla başlayan Türkiye'nin sanayileşme süreci ve planlama-sanayileşme-kalkınma paradigması, kesintiy e uğratılmıştır. Bu durum, tüm sektörlere girdiler sağlayan kamusal üretimin serbestleştirme ve özelleştirmelerle tasfiyesiyle, üretim ile ihracatın ithal girdilere bağımlılığı ve fason üretim olgularıyla sürmüştür. 2026 Yılı Cumhurbaşkanlığı Yıllık Programı'nda, imalat sanayiinin GSYH içindeki payının 2021'deki yüzde 22,1 oranından 2024'te yüzde 16,8'e gerilediği, 2025 ikinci çeyrek gerçekleşme tahmininin de yüzde 15,9 olduğu görülmektedir. Sanayinin merkezinde yer alan imalat sanayii gerilemektedir. Üretim, ucuz emek ile düşük ve orta teknolojiye dayalıdır. Emek gelirlerinin katma değer içindeki payı tüm sektörlerde gerilerken en fazla gerileme imalat sanayiinde olmuştur.”

Yener, emek düşmanı politikalara değinerek, şunları söyledi: “Mühendisliğin, hekimliğin, eğitimciliğin değersizleştirilmesi, liyakatin tasfiyesi, kayırmacılık ve hukuk tanımazlık doruk noktalara ulaşmıştır. İdari, ekonomik, siyasi, ideolojik, kültürel boyutlarıyla Türkiye'de belirgin şekilde toplumsal formasyon değişimi yaşanmıştır. Her gün tanık olduğumuz kadın düşmanlığı, çocuk istismarı,

taciz, tecavüz, şiddet, iş cinayetleri, afetlere karşı önlemsizlik, her alana yansıyan denetimsizlik, hemen her şey, çağdışı dinsel söylemlerle meşrulaştırılmaya çalışılmaktadır. Temel hak ve özgürlükler fiilen tasfiye edilmiştir.”

Türkiye'nin temelden farklı bir yönelime girmesi gerektiğini aktaran Yener, “Yönetim, ekonomi, sanayi, teknoloji, eğitim, toplum ve kültür politikalarına dair köktenci, katılımcı programatik yaklaşım ve uygulamalar bütünü gerekiyor. Savunduğumuz kamucu/toplumcu bütüncül yaklaşım; ekonomi, doğa, toplum, siyaset, devlet ilişkilerinin dönüştürülmesini ve demokratikleşmesini hedeflemektedir. Özetle bağımsızlık, sanayileşme, toplumsal kalkınma ve demokratikleşme bir bütündür. Kamu mülkiyetinin yaygınlığı, kamu ekonomisinin kapsam ve kapasitesi, kamusal sosyal hizmet alanlarının genişliği-etkinliği, planlamanın başarılı olması ve toplumsal refahın sağlanmasında yararlanılacak en etkin araçlardır. Kongrenin bu öncüllere dayalı kamucu/toplumcu alternatifte katkıda bulunmasını diliyorum.” diye konuştu.

“YEŞİL DÖNÜŞÜM”

TMMOB Yönetim Kurulu Başkanı Emin Koramaz ise şöyle konuştu: “ABD'nin 2025 Ulusal Güvenlik Strateji-si'nin de açıkça ilan ettiği gibi, neoliberal küreselleşme dönemi kapanmış, yerini devletlerin doğrudan teknoloji ve askeri-sanayi rekabetine dahil olduğu yeni bir 'stratejik rekabet' dönemi almıştır. Bu rekabetin odağında ise birkaç temel eğilim var: Birincisi, teknolojik ve dijital terkelciliktir. İkincisi, 'yeşil ekonomi' ve 'iklim değişikliği' kisvesi altında kurulmak istenen yeni sömürü düzenidir.”

“Tüm süreçlerin kalbinde adil bir üretim ve bölüşüm



düzeni yer almalıdır” diyen Koramaz, sözlerini şöyle sürdürdü: “Sanayileşme, güvenceli, sendikali, insan onuruna yakışır ücretli, sağlıklı ve demokratik çalışma koşullarında istihdam yaratmalıdır. Taşeronlaşma, kayıt dışılık ve her türlü esnek-güvencesiz çalışma modeli terk edilmelidir. Üretim süreçleri ve teknolojik tercihler, ekolojik sınırlara saygılı, dögüsel ekonomi ilkelerini benimsemiş, su ve enerji verimliliğini maksimize eden, doğayı metalaştırmayan bir anlayışla tasarlanmalıdır. ‘Yeşil dönüşüm’, dışardan dayatılan bir finansal yük değil, yerli teknoloji, nitelikli istihdam ve yeni sanayi dalları yaratan, toplumsal adaleti gözeten bir kalkınma ve bağımsızlık fırsatına dönüştürülmelidir.”

“Bu masa meşru değil, 39 bin liranın altı sefalet ücretidir”

Makbule AKGÜL

Asgari Ücret Tespit Komisyonu'nun dün yapılan ikinci toplantısında yine rakam çıkamamasına tepki gösteren CHP Mersin Milletvekili Gülcen Kış, toplantıların sonuçsuz kalmasının temel nedeninin işçi temsilinin dışlanması olduğunu ifade etti. Kış, “Her zamanki gibi toplantı var, açıklama var ama rakam yok. Çünkü bu masada işçi yok. İşçinin olmadığı bir masa meşru değildir” diye konuştu.

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı Vedat Işıkhani'nin, “İşçi kesiminin komisyonunda yer alması büyük bir eksiklik değil” sözlerine de sert tepki gösteren Kış, bu yaklaşımın iktidarın emeğe bakışını açıkça ortaya koyduğunu belirtti. Kış, “İşçiyi dışlayan bir masa, ücreti değil sefalet sınırını belirler” dedi.

“Asgari ücreti enflasyona ezdirmeyeceğiz” açıklamalarının gerçeği yansıtmadığını söyleyen Kış, enflasyonun sorum-

lusunun emekçiler olmadığını vurguladı. Kış, “Bu enflasyonu ne emekli çıkardı ne de asgari ücretli. Bugün yaşanan geçim krizi bir kader değil, AKP iktidarının kötü yönetiminin ve yanlış tercihlerinin sonucudur” ifadelerini kullandı.

Açlık sınırının 29 bin 828 liraya dayandığı bir tabloda 22 bin 104 liralık asgari ücretin kabul edilemez olduğunu belirten Kış, “İktidar kendi beceriksizliğinin bedelini yine vatandaşa ödetiyor. Bu rakam bir ücret değil, hayatta kalma dayatmasıdır” dedi.

Genel Başkan Özgür Özel'in asgari ücret açıklamasını hatırlatan Kış, “Asgari ücret en az 39 bin lira olmalıdır. Bu bir talep değil; açık sınırı, kira ve faturalarla uyumlu zorunlu bir haktır” diye konuştu. Kış açıklamasını şu sözlerle tamamladı: “Emeğin onuru pazarlık konusu yapılamaz. 39 bin liranın altındaki her rakam, bir ücret değil; yoksulluğu yönetme politikasıdır. Cumhuriyet Halk Partisi olarak buna razı olmayacağız.”

YakınPlan

Samî GÖKÇE



Usûl ve Esas!

Dostlarım; Uzunca bir süredir yazmayı düşündüğüm konuydu kılık-kıyafet, görünüş.

Topluma örnek olma iddiasında olan, “rol model” olmuş insanların sadece düşünsel değil, görünüş olarak da sorumlu davranmaları gerekir.

Bir hukuk deyimi olan “usûl ve esas” yönetme iddiasında olan insanların da önceliği olmalı.

Usûl olmadan esas anlamsız kalıyor.

Yani görünüş, davranış önemli. Fikir – ideolojinin de simgesi.

Siyasal – sayısal dincilerin bu ülke insanlarına verdikleri ekonomik zararları bir yana bırakıyorum, toplumsal değerleri öylesine aşındırdılar ve kötü örnek oldular ki...

Modern ve Atatürkçü olarak tanıdığımız insanlar bile artık yaşam ve davranış biçimi olarak bizi şartıyor.

Her gün ekranda toplum karşısında olan kişilerin, kirli sakallı, kravatsız ve günlük kıyafette olması beni çok rahatsız ediyor.

Kişiler üzerinden örnek vermek gerekirse, CHP’de Genel Başkan Yardımcılığı da yapmış olan Malatya Milletvekili Veli Ağbaba...

Kravatsız, kirli sakallı... özensiz giyimi ile kötü örnek.

Aynı olmasa da CHP Genel Başkanı olan Özgür Özel...

Giyim kuşamı ile örnek olması gerekirken toplumun karşısına özensiz giyimle çıkıyor...

Sayın Özel basın açıklaması yaparken siz kamusal bir iş yapıyorsanız, sıradan biri değilsiniz; Ali dayı, Mehmet ama kıyafeti ile toplumun önüne çıkamazsınız.

Genel Başkanı olduğunuz CHP’nin kurucusu Atatürk’ü, sonraki Genel Başkanı İsmet İnönü’yü, Bülent Ecevit’i, Deniz Baykal’ı ve o dönem parti yöneticilerinin basın toplantılarını ve açıklamalarını izleyin lütfen. Hiç birinin sakallı, özensiz bir kıyafette toplum karşısına çıkmadığını göreceksiniz.

Aynı şekilde... siyasal – sayısal dincilerin sembolü olan kareli ceket, takım elbise... Toplumsal değerler kolay oluşturulmuyor ama kolay bozuluyor.

Hatırlayın lütfen; “Tek parti iktidarı dönemi simgesi” diye ilk ve orta öğretimde siyah ve mavi önlüğü kaldıran iktidar 23 yıl sonra yaptığı yanlışın farkına vardı.

Sizler bu toplumun örneke alacağı siyasal kişilersiniz. O nedenle siyasal düşüncenize uygun giyim-kuşam ve yaşam biçiminizle toplum karşısına çıkın.

Bu size olan saygının yanı sıra sevgiyi de artıracaktır.

Not: “Usul Esastan Üstündür” tümcesi, hukuki bir terimdir. Bu ilke, işlemlerin yapılış biçiminin, kararların içeriğinden daha önemli olduğu anlamına geliyor. Yani, doğru bir işlem süreci ile yapılmış kararların içeriği ne olursa olsun geçerli olacağı belirtiliyor.

“Panik atak kontrol altına alınabilir”

Panik atak sırasında yaşanan çarpıntı, nefes darlığı ve titreme gibi belirtilerin hayati tehlike oluşturmadığını vurgulayan Psikiyatri Uzmanı Dr. Emine Yağmur Zorbozan, bunun vücudun doğal bir savunma tepkisi olduğunu belirtti. Doğru nefes teknikleriyle panik atağın kontrol altına alınabileceğine dikkat çekti.

Tolga ALCA

Vücutta bir tehlike ile karşılaşıldığında böbrek üstü bezlerinden adrenalin salgılandığını aktaran Psikiyatri Uzmanı Dr. Emine Yağmur Zorbozan, “Doğada bir yırtıcıyla karşılaşıldığında böbreküstü bezlerinden adrenalin salgılanır; kalp daha hızlı kan pompalar, nefes hızlanır, gözbebekleri büyür ve kollarla, bacaklarla uyuma, titreme gibi belirtiler ortaya çıkar. Tüm bu tepkiler, vücudun hayatta kalmak için oluşturduğu doğal ve fizyolojik bir mekanizmadır” dedi. Panik atak sürecinde de zihindeki olumsuz düşünceler nedeniyle aynı süreci yaşadığına dikkat çeken Dr. Zorbozan, adrenalinin zararlı olmadığını, tam tersine hayatta kalmayı sağlayan bir hormon olduğunu ifade etti ve doğru nefes teknikleriyle bu sürecin kontrol altına alınabileceğini vurguladı. Dr. Emine Yağmur Zorbozan, panik bozukluğun ortaya çıkma mekanizması ve tehlikeli bir durum olup olmadığı hakkında açıklamalarda bulundu.

“HAYATTA KALMAYA YÖNELİK FİZYOLOJİK TEPKİLER”

Panik bozukluğun halk arasında panik atak olarak da bilinen bir anksiyete krizi olduğunu dile getiren Dr. Emine Yağmur Zorbozan, “Sebebi de kafamızda dolaşan olumsuz otomatik düşünceler, tehlike algısı gibi birtakım nedenlerdir” dedi. Vücutta bir tehlike ile karşılaşıldığında böbrek üstü bezlerinden adrenalin adı verilen bir hormon salgılandığını aktaran Dr. Zorbozan, “Doğada bir yırtıcı ile karşılaştığınızı düşünün, o yırtıcıdan kaçmanız gerekiyor. Böbrek üstü bezlerinizden adrenalin salgılanıyor. Yırtıcıdan kaçmak için ne olması gerekiyor? Hızlı koşmanız gerekiyor. Öncelikle kollarınıza ve bacaklarınıza yoğun bir kan pompalanması gerekiyor. Bu kanı pompalayan organımız da kalbimiz. Kanı temizleyen organımız da akciğerlerimizdir. Dolayısıyla kalbinizde ciddi bir çarpıntı başlıyor. Sonrasında kanı temizlemek için sık nefes alıp vermeye başlıyorsunuz. Etrafı daha iyi görebilmek için gözbebekleriniz büyüyor. Kanın gittiği yerlerde, kollarla, bacaklarda uyuma, karıncalanma, titreme gibi belirtiler ortaya çıkıyor. Bütün bunlar adrenalin etkisiyle olan, hayatta kalmak için oluşturduğumuz bir fizyolojik mekanizmadır” açıklamasını yaptı. Doğadaki süreçte



bunlar yaşanırken panik atakta da tam olarak aynı şeylerin yaşandığını ifade eden Dr. Emine Yağmur Zorbozan, “Zihnimizi bir deniz gibi düşünebiliriz; bu denizin içinde pek çok düşünce yüzüp durur. Ancak ‘burada kalp krizi geçirip öleceğim’, ‘başıma bir iş gelecek’ ya da ‘sevdiklerime bir şey olacak’ gibi otomatik ve olumsuz bir düşünce bilinçli zihin tarafından yakalanır. Bu düşüncenin ardından böbreküstü bezlerinden adrenalin salgılanır ve kişi, tıpkı doğada bir yırtıcıdan kaçıyormuşçasına tepkiler vermeye başlar” dedi. Panik bozuklukla ilgili bazı önemli noktalara değinen Dr. Zorbozan, “Birinci söyleyeceğim şey şu; adrenalinin ömrü iki dakikadır. Yani iki dakika sonra vücudun parçalanıp gidecek bir şey. Bir diğeri, adrenalin hayatta kalma hormonudur. Dolayısıyla panik bozukluktan kimse ölmez. Hatta biz kalbi duranlara, ölümle burun buruna gelen insanlara adrenalin yapıyoruz. Adrenalin, tam aksine sizi hayatta tutmak için salgılanan bir hormon. Panik bozukluktan ötürü vücudumuzda gerçekleştiren her şey sağlıklı tepkilerdir. Sağlığınızda herhangi bir zarar vermesi mümkün değil” şeklinde konuştu.

Panik bozuklukla nasıl baş edileceği konusunda öne-

rilerde bulunan Dr. Emine Yağmur Zorbozan, “Öncelikle bunun fizyolojik bir yanıt olduğunu bileceğiz ve panik bozukluktan ötürü kalp krizi geçirmeyeceğimizi, ölmeyeceğimizi, bayılmayacağımızı kabul edeceğiz” dedi.

Doğada bir yırtıcıdan kaçarken bayılmanın olası bir durum olmadığını altını çizen Dr. Zorbozan, sözlerini şöyle tamamladı: “Bilinç kaybı, delirme gibi semptomların olması mümkün değil. Öncelikle bu bilinci oturtacağız. Sonrasında da derin nefes alarak adrenalin yanıtını baskılamamız gerekiyor. 3-6-3 kuralı bu gibi durumlarda uygulanabilir. 3 saniye boyunca derin bir nefes alıp, 6 saniye boyunca nefesinizi tutuyorsunuz, sonrasında bu nefesi 3 saniyede veriyorsunuz. Bunu birkaç kez tekrarladığınızda vücuttaki parasempatik sinir sistemi aktive olur ve adrenalin yanıtı baskılanır. Panik nöbetlerle bireysel olarak baş etmekte zorlanıyorsanız ilaç tedavisi de panik nöbetin tedavisinde kullanılabilir. Panik atak tek başına bir hastalık değil, aslında bir belirtidir. Yaygın anksiyete bozukluğunda, depresyonda, obsesif kompulsif bozukluklarda, başka birtakım ruhsal hastalıklarda da görülebilir.”

Yeme bozukluğunun belirtilerine dikkat!

Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit, yeme bozukluklarının, yalnızca fiziksel görünümü değil, kişinin ruhsal sağlığını ve günlük yaşamını da derinden etkilediğini belirterek, “Sık kalori hesabı yapmak, sosyal ortamlarda yemek yemekten kaçınmak ve suçluluk duygusuyla spor yapmak önemli uyarı işaretleri arasında bulunuyor.” dedi.



Zehra ŞAHİNDOKUYUCU

Yeme bozukluklarının, yalnızca fiziksel görünümü değil, kişinin ruhsal sağlığını ve günlük yaşamını da derinden etkilediğini belirten uzmanlar, bu nedenle yeme bozukluklarının ciddi sonuçları olabileceğini söyledi. Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit, yeme bozukluklarının nedeni, belirtileri, sebep olabileceği sorunlar ve tedavi yaklaşımları hakkında bilgi verdi. Çoğu zaman ‘irade’, ‘diyet’ ya da ‘zayıflama isteği’ olarak görülse de, aslında çok daha karmaşık bir psikolojik süreci işaret ettiğini aktaran Yiğit, “Sık kalori hesabı yapmak, sosyal ortamlarda yemek yemekten kaçınmak ve suçluluk duygusuyla spor yapmak önemli uyarı işaretleri arasında bulunuyor.” dedi. Tek başına diyet yapmanın sorunu çözmek yerine derinleştirebileceğine dikkat çeken Yiğit, tedavide diyetisyen, psikolog ve gerekti-

ğinde psikiyatristten oluşan ekip çalışmasının altın standart olarak kabul edildiğini vurguladı.

Yeme bozukluklarının, yalnızca kilo ya da fiziksel görünümle ilgili sorunlar olmadığına dikkat çeken Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit, “Kişinin duygu durumunu, düşünce yapısını, ilişkilerini ve günlük işlevselliğini derinden etkileyen ciddi ruhsal sorunlardır.” dedi.

Çoğu zaman ‘irade’, ‘diyet’ ya da ‘zayıflama isteği’ olarak görülse de, aslında çok daha karmaşık bir psikolojik süreci işaret ettiğini aktaran Yiğit, “Bir kişinin yeme bozukluğu riski taşıyıp taşımadığına işaret eden bazı belirtiler var. Sık sık kalori hesabı yapmak bu belirtilerden biri. Bu kişiler günün büyük bir bölümünü ne yediğini, kaç kalori aldığını ya da ne kadar yaktığına dikkatini düşünerek geçirebilir.” şeklinde konuştu.

Yeme bozukluğunun diğer belirtilerine de değinen Yiğit,

şunları söyledi: “Bireyler sosyal ortamlarda yemek yemekten kaçınabilir. Başkalarının yanında yemek yerken yoğun gerginlik yaşayabilir, davetlerden ya da dışarıda yemek yenilen ortamlardan uzak durabilir. Konuşmaları, kilo alma kaygısı ve kilo verme odaklı olabilir. Sohbetlerin büyük bölümü kilo, diyet, zayıflama ya da vücut görüntüsü etrafında dönebilir. Aşırı ve kontrolsüz spor yapma eğiliminde olabilirler. Fiziksel sınırları zorlayacak şekilde, dinlenmeye izin vermeden ya da suçluluk duygusuyla spor yapabilirler. Belirli yiyecekleri tükettikten sonra yoğun suçluluk ve utanç duyabilirler. Özellikle ‘sağlıksız’ olarak etiketlenen yiyecekler tüketildiğinde bulantı, pişmanlık, kendini cezalandırma isteği gibi duygular ortaya çıkabilir. Duygusal yeme davranışı gösterebilirler. Açlık hissi olmasına rağmen stres, üzüntü, öfke, yalnızlık gibi olumsuz duygularla baş etmek için yemeğe yönelebilirler.”

Yeme bozukluklarında kişinin; yemek yemeyi, kilosunu ve fiziksel görünümünü aşırı derecede düşündür hale geldiğine işaret eden Yiğit, “Bu düşünceler zamanla kişinin bedensel sağlığını, psikolojik iyi oluşunu, sosyal ilişkilerini ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkiler. İş, okul, aile ve sosyal hayat geri planda kalabilir. Bu noktada önemli bir gerçek şudur: Yeme bozuklukları yalnızca kilo vererek ya da diyet yaparak çözülebilecek sorunlar değildir. Aksine, tek başına diyet yapmak çoğu zaman sorunu derinleştirebilir.” uyarısını yaptı.

“Eğer kendinizde bu belirtilerden bazıları fark ediyorsanız, durumu göz ardı etmeden profesyonel destek almanız önemlidir.” diyen Yiğit, yeme bozukluklarının tedavisinde multidisipliner bir yaklaşımın altın standart kabul edildiğini vurguladı. Ekibin diyetisyen, psikolog ve gerekirse psikiyatristten oluşması gerektiğinin altını çizen Yiğit, sözlerini şöyle sürdürdü: “Diyetisyen, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme düzeninin oluşturulmasına rehberlik eder. Psikolog, yeme davranışının altında yatan duygusal ve bilişsel süreçleri ele alır. Psikiyatrist ise gerektiğinde tıbbi değerlendirme ve ilaç desteği sağlar. Unutulmamalıdır ki erken fark edilen ve doğru şekilde ele alınan yeme bozuklukları tedavi edilebilir. Yardım istemek bir zayıflık değil, iyileşme yolunda atılan güçlü bir adımdır.”



“Ağız şapırdatma”, “saat tıkırtısı” gibi seslere aşırı duyarlılıkta tedavi şart

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi (BEUN) Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nuray Atasoy, mizofoninin (belirli seslere karşı aşırı duyarlılık) kişinin günlük yaşamını, iyilik halini bozması durumunda yardım alınması gerektiğini söyledi.

Atasoy, mizofoninin özellikle “çiğneme”, “yutkunma”, “ağız şapırdatma”, “kalem tıklatma” “saat tıkırtısı” gibi günlük hayatta sık karşılaşılan seslere karşı aşırı duyarlılıkla kendini gösterdiğini belirtti.

Bu tür seslerin bireylerde kaygı, öfke ve tiksinti gibi yoğun duygusal tepkileri tetikleyebildiğini ifade eden Atasoy, mizofoninin bir hastalık olmadığını, doğuştan veya ergenlik döneminden itibaren ortaya çıkabildiğini kaydetti.

Atasoy, mizofoninin aile içinde birden fazla kişide görülebildiğine dikkati çekerek, “Bazı zamanlar o kadar şiddetli oluyor ki bu sesin olabileceği durumlardan kaçınmaya çalışırken kaygı, endişe hatta sonradan depresyon gelişebiliyor. Aynı masada başka insanlarla ya da yakın çevrede yemek yeme, bir şeyler içme gibi faaliyetleri sürdüremez hale gelebiliyorlar.” diye konuştu.

Bu durumun günlük yaşamı zorlaştırabildiğini dile getiren Atasoy, “Bu sese maruz kalıp sese takılmaya başladıklarında strese bağlı terleme, titreme, kızarma, tansiyon artışı gibi fizyolojik tepkiler verebiliyorlar.” dedi.

Atasoy, mizofoninin çoğunlukla ergenlik çağında fark edilmeye başladığını, hafif ve şiddetli vakalarla sık karşılaştıklarını anlattı.

Seslere karşı aşırı hassasiyeti olan bireylerin çoğu zaman ailelerine yönelik sert tepkiler verebildiğine işaret eden Atasoy, bu durumun aile içi çatışmalara neden olabildiğini ifade etti.

“HAFİF VAKALARDA İLAÇ TEDAVİSİNE GEREK DUYULMUÇOR”

Atasoy, mizofoni rahatsızlığı bulunanların zamanla duruma adapte olduklarını ve yetişkinlikte sesleri çoğunlukla dinlememeyi başarabildiklerini, dikkatlerini başka yöne vererek durumun üstesinden gelmeye çalıştıklarını anlattı.

Mizofoninin neden kaynaklandığının tam olarak bilinmediğini belirten Atasoy, psikoeğitim, bilişsel müdahaleler ve kaygı ya da takıntıya yönelik tedavilerin uygulandığını kaydetti.

Atasoy, hafif vakalarda ilaç tedavisine gerek duyulmadığını ancak yoğun fizyolojik tepkiler, öfke kontrol sorunları, uyku ve beslenme bozuklukları görülen durumlarda ilaç tedavisinin de etkili olabildiğini dile getirdi.

Mizofoninin bireylerin eğitim hayatını da etkilediğinden bahseden Atasoy, “Mizofoni olanlar o sese aşırı tepkisel ve duyarlı oldukları için o sesin olduğu ortamlarda dikkat dağınıklığı da oluyor. Böyle bir şikayeti varsa, ‘Dinlemiyorum, odaklanamıyorum.’ diyorsa tedavi gerekebilir. Yani kişinin ne kadar rahatsız olduğu, bu durumla ilgili ortaya çıkan problemin düzeyi ve artık bu durum kaygı bozukluğu, depresif ve takıntılı duruma döndüyse tedavi etmek lazım.” ifadelerini kullandı.

Prof. Dr. Nuray Atasoy, mizofoninin kadın ve erkeklerde benzer sıklıkta görüldüğünü, rahatsızlığın yalnızca bireyi değil, yakın çevresini de olumsuz etkileyebildiğini belirterek, “Kişinin günlük yaşamını, iyilik halini bozuyorsa mutlaka yardım istemek lazım. Yoksa kaygı bozukluğu, depresyon ya da takıntılı durum kişinin sosyal ve eğitim hayatını, ilişkilerini, yaşam kalitesini bozabilir.” diye konuştu. (AA)

Hacettepe Üniversitesine nükleer teknoloji alanında 15 milyon liralık altyapı desteği

Hacettepe Üniversitesi, TEKNOFEST bünyesindeki “Nükleer Enerji Teknolojileri Tasarım Yarışması” sonuçları doğrultusunda nükleer teknoloji alanında 15 milyon liralık altyapı desteği aldı. Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı ile Türkiye Teknoloji Takımı Vakfı (T3 Vakfı) yürütücülüğünde düzenlenen TEKNOFEST bünyesindeki “Nükleer Enerji Teknolojileri Tasarım Yarışması”nın sonuçları doğrultusunda akademik teşvik süreci başladı.

Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı ile Türkiye Enerji, Nükleer ve Maden Araştırma Kurumu (TENMAK) tarafından koordine edilen yarışma kapsamında, 2025 yılı başvuruları sonucunda altyapı desteği almaya hak kazanan Hacettepe Üniversitesi için akademik teşvik ödüllü imza töreni, üniversitenin Beytepe Kampüsü’nde düzenlendi.

T3 Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Elvan Kuzucu Hıdır, törendeki konuşmasında, Türkiye’nin teknoloji bağımsızlığı yolunda çok önemli ve stratejik bir adım ilk aşamasına şahitlik edildiğini belirterek, Türkiye’nin nükleer enerji alanındaki teknolojik dönüşümüne ilişkin değerlendirmede bulundu. İmza töreninin özellikle tam bağımsız ve müreffeh bir Türkiye hedefiyle, enerjide bağımsızlığın büyük önem taşıdığı bir noktada, nükleer enerji alanında somut bir meyve niteliğinde olan

bu altyapının kurulması için düzenlendiğini dile getiren Hıdır, sözlerini şöyle sürdürdü: “T3 Vakfı olarak, ülkemizin geleceğini inşa edecek yüksek teknoloji alanlarını desteklemeyi ve bu vizyonu Türkiye’nin en köklü üniversitelerinden biri olan Hacettepe Üniversitesi ile paylaşarak bu teknoloji altyapısını oluşturmayı büyük bir gurur vesilesi olarak görüyoruz. Nükleer enerji alanı uzun yıllar boyunca yalnızca belirli birkaç ülkenin söz sahibi olduğu bir alan olarak görüldü. Ancak bugün net bir şekilde ifade edebiliriz ki Türkiye artık bu alanın bir izleyicisi değil, geliştiricisi olma yolunda emin adımlarla ilerlemektedir.”

Özellikle genç neslin bu süreçteki rolüne işaret eden Hıdır, “Gençlerimizin bu tarz kritik teknoloji alanlarında sadece teknolojiyi tüketen değil, aynı zamanda üreten ve geliştiren bir boyutta olması bizim için çok kıymetli. Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı’mız ve TENMAK ile hayata geçirdiğimiz Nükleer Enerji Teknolojileri Yarışması, enerjideki bağımsızlığımızın en önemli kalelerinden biridir.” diye konuştu. Bu yıl ikincisi düzenlenen nükleer enerji yarışmalarının teknik derinliği ve kapsamına ilişkin veriler paylaşan Hıdır, eylül ayında Küçükçekmece Nükleer Araştırma ve Eğitim Merkezi’nde gerçekleştirilen finallere 86 takımdan 27’sinin katılmaya hak kazandığını söyledi. (AA)

ANKARA’DAKİ NÖBETÇİ ECZANELER

Eczane Adı	İlçe	Telefon	Eczane Adı	İlçe	Telefon
Hayat	Akyurt	0 - (312) 844 - 1075	Furkan	Gölbaşı	0 - (312) 485 - 0333
Talat	Altındağ	0 - (312) 310 - 5472	Arınmış	Güdül	0 - (530) 117 - 8589
Hilal Ergin	Altındağ	0 - (312) 517 - 0001	İlgin	Haymana	0 - (312) 658 - 1189
Okyanus	Altındağ	0 - (312) 232 - 0009	Şirin	Kahramankazan	0 - (312) 814 - 3790
Kayıran	Ayaş	0 - (312) 712 - 1084	Yeni Ayşem	Kalecik	0 - (312) 857 - 0859
Büşra Yalçın	Bala	0 - (531) 329 - 0908	Ali	Keçiören	0 - (507) 026 - 9960
Aras	Beypazarı	0 - (312) 763 - 1114	Baykoç	Keçiören	0 - (312) 352 - 7272
Başak Yağmur	Çankaya	0 - (312) 467 - 9959	Yunus Emre	Keçiören	0 - (312) 352 - 2002
Doruk	Çankaya	0 - (312) 476 - 7938	Hürmet	Keçiören	0 - (312) 329 - 1516
Çınar	Çankaya	0 - (312) 433 - 3319	Yeni Sabah	Keçiören	0 - (312) 381 - 7665
Uçak	Çankaya	0 - (312) 213 - 1230	Merve	Kızılcahamam	0 - (312) 736 - 1332
Vena	Çankaya	0 - (312) 285 - 0065	Zeynep Ulucan	Mamak	0 - (312) 865 - 2637
Alper Armağan	Çankaya	0 - (312) 442 - 9390	Atay	Nallıhan	0 - (312) 785 - 1818
Asal	Çankaya	0 - (312) 446 - 4323	Nilüfer	Polatlı	0 - (312) 623 - 5969
Kumrular	Çankaya	0 - (312) 425 - 8778	Sıhhat	Pursaklar	0 - (312) 328 - 2902
Altınışık	Çankaya	0 - (312) 225 - 3828	Fetih	Şereflikoçhisar	0 - (312) 686 - 3636
Anavrin	Çankaya	0 - (312) 577 - 1777	Kardeş	Sancaktepe	0 - (312) 857 - 1010
İlknur	Çubuk	0 - (312) 837 - 0001	Aliçaltı	Sincan	0 - (312) 264 - 4444
Şirintepe	Elmadag	0 - (312) 391 - 8280	Cemre	Sincan	0 - (312) 269 - 2272
Yılmaz	Elmadag	0 - (312) 866 - 3771	Funda	Sincan	0 - (507) 050 - 1033
Tarık	Etimesgut	0 - (312) 261 - 0619	Altıntaş	Sincan	0 - (536) 281 - 0884
Eryaman	Etimesgut	0 - (312) 280 - 2700	Gizem	Yenimahalle	0 - (312) 344 - 3667
Elif Sena	Etimesgut	0 - (312) 250 - 0300	Yeni Bilir	Yenimahalle	0 - (312) 334 - 9154
Elif	Etimesgut	0 - (533) 236 - 4334	Kentkoop Büşra	Yenimahalle	0 - (312) 251 - 2414
Evren	Evren	0 - (533) 336 - 1080	Zambak	Yenimahalle	0 - (312) 354 - 7054

Turistik Doğu Ekspresi Ankara'dan yola çıkıyor

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, “Turistik Doğu Ekspresi’nin 2025-2026 kış sezonu seferleri bugün başlayacak, 1 Mart 2026’ya kadar devam edecek. Trenimiz, 2019’dan bu yana 81 binin üzerinde yolcuyla misafir ederek, Türkiye’nin en özel turizm markalarından biri haline gelmiştir” dedi.

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Turistik Doğu Ekspresi’nin 2025-2026 kış sezonu seferlerinin bugün başlayacağını ve 1 Mart 2026’ya kadar devam edeceğini bildirdi.

Uraloğlu, Turistik Doğu Ekspresi’nin 2025-2026 kış sezonu seferlerine ilişkin açıklama yaptı.

Trenin, 2019’dan bu yana binlerce yerli ve yabancı turisti ağırladığını hatırlatan Uraloğlu, Türkiye’nin kültürel mirasını, doğal güzelliklerini ve tarihi dokusunu raylar üzerinde tanıtmayı sürdüreceğini belirtti.

Uraloğlu, ekspresin rotası boyunca yolcularına sadece manzara değil, şehirlerin kültürünü tanıma fırsatı da sunacağına işaret ederek, “Turistik Doğu Ekspresi’nin 2025-2026 kış sezonu seferleri yarın başlayacak, 1 Mart 2026’ya kadar devam edecek. Trenimiz, Ankara-Kars hattında 22 Aralık 2025-27 Şubat 2026 tarihlerinde pazartesi, çarşamba ve cuma, Kars-Ankara yönünde ise 1 Mart 2026’ya kadar çarşamba, cuma ve pazar günleri olmak üzere toplam 60 sefer yapacak, 10 bin 800 yolcuya eşsiz bir deneyim sunacak.” değerlendirmesinde bulundu.

“EKSPRES BUGÜNE KADAR 81 BİNDEN FAZLA YOLCUYA HİZMET VERDİ”

Ankara-Kars yönünde Erzincan’dan 2 saat 30 dakika, Erzurum’dan 4 saat, dönüşte ise Iliç’te 3 saat, Divriği’de 2 saat 30 dakika ve Sivas’ta 3 saat durulacağını aktaran Uraloğlu, bin 360 kilometrelik güzergahta duruşlar dahil yaklaşık 33 saat süren yolculukta, karla kaplı dağlar, vadiler ve tarihi yapıların, kartpostal tadında manzaralar



sunacağını kaydetti. Uraloğlu, ayrıca, her biri 10 kompartımanlı 8 yataklı vagon ve bir yemek vagonundan oluşan trenin, 160 yolcu kapasitesine sahip olduğuna değinerek, yataklı kompartımanlarda iki kişinin konaklayabildiğini vurguladı.

Turistik Doğu Ekspresi’nin, başta gençler ve doğa

tutkunları olmak üzere, her kesimden büyük ilgi gördüğüne dikkati çeken Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, “Trenimiz, 2019’dan bu yana 81 binin üzerinde yolcuyla misafir ederek, Türkiye’nin en özel turizm markalarından biri haline gelmiştir.” ifadelerini kullandı. (AA)



Ressam Yalçın Gökçebağ’ın karma resim sergisi başkentte sanatseverlerle buluştu

Cumhurbaşkanlığı Kültür ve Sanat Büyük Ödülü sahibi ressam Yalçın Gökçebağ’ın karma resim sergisi, Ankara’da sanatseverlerle buluştu.

Armoni Sanat Galerisi’ndeki sergide, sanatçının doğa, plaj ve mevsim temalarından oluşan 13 eseri yer alıyor.

Serginin açılışında değerlendirmelerde bulunan Gökçebağ, “Bu sergi benim Ankara’da galiba 48’inci sergim. 65 yıllık sanat hayatım var. Resim yapıyorum. Onun için de bu sayı çok görülmemeli. Sergiler bir sanatçının doktora tezi gibidir.” dedi. Serginin bu yıl yaptığı eserlerden oluştuğunu belirten Gökçebağ, “Fazla resim çıkarmıyorum. Ama titiz bir çalışma olduğu için de çok resim çıkmıyor. Burada bütün konularımdan 13 resim var.” ifadesini kullandı.

Gökçebağ, eserlerde ayıççekleri, plajlar, Karadeniz çay bahçeleri, hasat sahneleri ve tepeden bakış kompozisyonlarının yer aldığını, bu temaların kendi resim dilinin temelini oluşturduğunu söyledi. Yaş itibarıyla yeni konulara yönelmenin zor olduğunu belirten Gökçebağ, “Bir resimde, bir sanat eserinde bulunan en önemli iki unsur vardır. Bir orijinal olması resmin, bir de bütünlük kavramını kapsaması la-

zımdır ve ben de resimlerde bunlara dikkat ettiğim için hepsi kendi içinde yenidir.” değerlendirmesinde bulundu.

Eserlerin Türkiye’nin farklı bölgelerinden izler taşıdığını dile getiren Gökçebağ, çalışmalarının her birinin kendi içinde yeni bir bütünlük sunduğunu ifade etti.

“ÖDÜLÜ GENÇLERLE BERABER ALMIŞ GİBİ GÖRÜYORUM”

Cumhurbaşkanlığı Kültür ve Sanat Büyük Ödülü’ne layık görülmesini de değerlendiren Gökçebağ, “Benim için çok gurur verici. Bu ödülü sadece kendi kendime değil de Türk resminde gençlerle beraber almış gibi görüyorum. Bir temsilcisi gibiyim. Türk sanatına bunu armağan ediyorum.” ifadesini kullandı. Türkiye’de resim sanatına ilginin arttığını belirten Yalçın Gökçebağ, bu ilginin sürdürülebilmesi için sanatçıların daha anlaşılır bir görsel dil kurmasının önemli dikkati çekti. Gökçebağ, Anadolu’dan beslenen temaların izleyiciyle güçlü bir bağ kurduğunu vurgulayarak, genç resamlara güvendiğini ve gelecek adına umutlu olduğunu söyledi. (AA)

CSO Ada Ankara’da bu hafta yeni yıl coşkusu sanatla buluşuyor

Başkent’in kültür ve sanat adası CSO Ada Ankara, 22-28 Aralık tarihleri arasında konserlerden tiyatroya, caz gecelerinden çocuk ve yetişkin atölyelerine uzanan kapsamlı bir programla Ankara’lı sanatseverleri ağırlayacak. CSO Ada Ankara’dan yapılan açıklamaya göre, yeni yıl coşkusunun sanatla buluşacağı hafta boyunca Türkiye’nin önde



gelen sanatçıları ve sanat kurumları CSO Ada Ankara sahnelerinde izleyiciyle buluşacak.

Hafta, Nüket Duru ve Ahmet Baran Yeni Yıl Konseri ile başlayacak. Programda, tenor Aykut Yılmaz yorumu ile “Jazz in Love”, Bayatı makamında eserlerin seslendirileceği “Musi-kiyle Zamanın İzinde”, Türk Dünyası Müzik ve Dans Topluluğu’nun “Mürettep Müfrez” konseri ile Ankara Devlet Opera ve Balesi Türk Bestecileri Konseri ve Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası Yeni Yıl Özel Konseri yer alacak.

Tiyatro programı kapsamında İzmir Devlet Tiyatrosunun “Rüstemoğlu Cemal’in Tuhaf Hikayesi” ve Diyarbakır Devlet Tiyatrosunun “Gün Eksilmesin Pencereyden” adlı oyunları sahnelenecek.

Atatürk’ün Ankara’ya gelişinin 106. yılı dolayısıyla düzenlenen “Kurtuluşun Başkenti” konseri ile Başkent Oda Orkestrasının Devlet Sanatçısı Ayla Erduran anısına gerçekleştirileceği özel konser de hafta kapsamında izleyiciyle buluşacak.

Yeni yıl temalı etkinlikler, “Musa Göçmen Senfoni Orkestrası Konseri”, “Ankara Devlet Opera ve Balesi Yeni Yıl Konseri” ile “Anıl Şalliel ve Arkadaşları Christmas Caz Gecesi” ile sürecek. Programda ayrıca yetişkinlere yönelik çıkolata yapım ve koçluk atölyeleri ile çocuklar için resim atölyesi ve sahne oyunları da yer alacak. Program kapsamındaki etkinliklere ilişkin detaylı bilgiye ve bilet teminine, CSO Ada Ankara’nın resmi internet sitesinden ulaşılabilir. (AA)

Gülben Ergen’den yılın finaline sold-out şov

2025 yılının son İstanbul konseri Gülben Ergen’e yine büyük ilgi. Güçlü sahne performansıyları her konseri gündem olan Gülben Ergen, önceki gece Nossa Costa’da sahne aldı. Biletler saatler öncesinden sold-out oldu, mekan tıklım tıklım doldu. Sahnede hem enerjisi hem şıklığıyla alkış alan Gülben Ergen, gece için Gülşah Saraçoğlu imzalı bir

kostüm tercih etti. Tarzı ve duruşu sosyal medyada da büyük beğeni topladı. Gülben Ergen, 31 Aralık’ta İzmir’de Şeref’de sahne alacak. Yeni yıl sahnesinde nasıl bir kostüm giyeceği ise merak konusu... Moda kulislerinde birbirinden iddialı tasarımlar konuşulurken, hayranlar Gülben Ergen’in “yılbaşı sürprizi” için geri sayıma geçti. (Haber Merkezi)



BURÇ’TAN HABER
yalutalp@gmail.com



Koç (21 Mart-19 Nisan) Kariyer hayatınızda sorumluluklarınız artabilir. Disiplinli ve planlı hareket etmek, üstlerinizin dikkatini çekmenizi sağlayacak. Akşam saatlerinde dinlenmeye vakit ayırmanız zorunlu olacak.



Boğa (20 Nisan-20 Mayıs) Uzaklardan gelecek bir haber veya seyahat planı gündeminizi hareketlendirebilir. Vizyonunuzu genişletecek yeni eğitimlere ilgi duyabilirsiniz. İnançlarınızın arkasında durma zamanı.



İkizler (21 Mayıs-20 Haziran) Finansal ortaklıklar veya miras gibi konularda ciddi kararlar almanız gerekebilir. Duygusal anlamda bir dönüşüm sürecindeyiz; iç sesinize kulak vermek size doğru yolu gösterecektir.



Yengeç (21 Haziran-22 Temmuz) İkili ilişkiler ve ortaklıklar bugün odağımızda. Karşınızdaki kişilerin ciddiyeti sizi biraz kısıtlanmış hissettirse de bu durum aslında bağlarınızı güçlendirmek için bir fırsat sunuyor.



Aslan (23 Temmuz-22 Ağustos) Günlük rutinleriniz ve sağlığınıza ilgili konular ön planda. İş ortamında detaylara takılmak sizi yorabilir ancak verimliliğiniz oldukça yüksek. Küçük sağlık kontrollerini ihmal etmeyin.



Başak (23 Ağustos-22 Eylül) Aşk hayatınızda veya yaratıcı projelerinizde somut adımlar atmak isteyecğiniz bir gün. Hobilerinizi bir iş modeline dönüştürmek için uygun şartlar oluşabilir. Ciddiyet ve eğlenceyi dengeleyin.



Terazi (23 Eylül-22 Ekim) Ev ve aile yaşantınızla ilgili konular gündeminizi meşgul edebilir. Bu anlamda sorumlulukları paylaşma konusunda tavır değişikliğiniz olmalı. Her şeye yetişmek gibi bir yaşam olamıyor.



Akrep (23 Ekim-21 Kasım) İletişim trafiğinizin oldukça yoğun olduğu bir gün. Yakın çevreniz veya kardeşlerinizle ilgili önemli kararlar alabilirsiniz. Sözlerinizin ağırlığını farkında olarak konuşmanızda fayda var.



Yay (22 Kasım-21 Aralık) Maddi değerleriniz ve özgüveniniz üzerine yoğunlaşacaksınız. Bütçenizi yeniden yapılandırmak veya yeni gelir kaynakları aramak için stratejik bir gün. Gereksiz harcamalardan kaçının.



Oğlak (22 Aralık-19 Ocak) Güneş sizin burcunuza geçti! Kendinizi çok daha güçlü ve kararlı hissedeceğinizi bir döneme giriyorsunuz. Kişisel hedefleriniz için harekete geçmek ve dış görüntünüzde yenilikler yapmak için ideal.



Kova (20 Ocak-18 Şubat) Bugün biraz içe çekilmek ve yalnız kalmak isteyebilirsiniz. Gizli kalmış konular su yüzüne çıkabilir. Meditasyon yapmak veya ruhsal çalışmalarla ilgilenmek zihninizi rahatlatacaktır.



Balık (19 Şubat-20 Mart) Sosyal çevreniz ve arkadaş gruplarınızla olan ilişkileriniz önem kazanıyor. Geleceğe dair umutlarınızı gerçekleştirmek için güçlü dostlardan destek alabilirsiniz. Gruplar içinde liderlik vasfınız öne çıkabilir.

