

Kadın Emeli Pazarı yılbaşı coşkusıyla Bilkent Center'da

Etimesgut Belediyesi'nin 20-30 Aralık tarihleri arasında Bilkent Center'da kurulan Kadın Emeli Pazarı çerçevesinde yer alan Kadın Emeli Pazarı'nda; el emeli göz nuru ürünler, kadın üreticiler tarafından doğrudan vatandaşların beğenisine sunuluyor. Pazarda yer alan kadın girişimciler, üretimlerini sergilemenin yanı sıra ürünlerini aracısız bir şekilde satışa sunma imkânı da buluyor. **Sayfa 8'de**



Düellonun kazananı Gençlerbirliği

Trendyol Süper Lig'de Trabzonspor, deplasmanda Gençlerbirliği ile karşı karşıya geldi. Gençlerbirliği bol gollü maçı 4-3 kazandı. Bu sonuçla birlikte Metin Diyadin'in 3. Gençlerbirliği dönemi 3 puanla başladı. Başkent ekibi, 18 puana yükseldi. Trabzonspor ise 35 puanda kaldı ve Süper Lig'de ilk devreyi 3. sırada tamamladı. **Sayfa 7'de**

Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğünün 90'ıncı yılma özel sergi düzenlendi

Ankara Devlet Resim ve Heykel Müzesi Arif Hikmet Koyunoğlu Sergi Salonu'ndaki sergide, Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğünün kuruluşundan itibaren geçen süreç gazete kupürleri, belgeler ve çekilen fotoğraflarla yansıtıldı. Sergi, 27 Şubat 2026'ya kadar ziyaret edilebilecek. **Sayfa 8'de**



Başkent

24 Aralık 2025 Çarşamba

www.baskentgazete.com.tr

FİYAT: 5 TL

Tüketicinin korunmasına yönelik idari para cezaları artırıldı

Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun kapsamındaki idari para cezaları ile tüketici hakem heyetlerine yapılacak başvurularda dikkate alınacak uyumsuzlukların parasal sınırlarında yeniden değerlendirme oranında artışa gidildi. Ticaret Bakanlığının konuya ilişkin tebliğleri, 1 Ocak 2026'dan itibaren geçerli olmak üzere Resmi Gazete'de yayımlandı. Tüketici hakem heyetlerine yapılacak başvurularda uyulması zorunlu parasal sınırlar, bu yıl için yüzde 25,49 olarak belirlenen yeniden değerlendirme oranına göre düzenlendi. **Sayfa 5'te**

Çankaya'da projelere devam



Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner, Çankayalı muhtarlarla bir araya geldi. Başkan Güner, Zübeyde Hanım Sosyal Tesisinde gerçekleşen Muhtarlar Çalıştayı'nda, 2024 ve 2025 yılında hayata geçen hizmetler ve devam eden projeler hakkında bilgi verdi.

EKOLOJİK KREŞ OCAK AYINDA HİZMETE AÇILIYOR

Kamusal alanda belediye tarafından açılan ilk gece kreşi örneğini hayata geçirerek seçimde verdiği sözü yerine getirdiğini kaydeden Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner, çocukların sadece kreş müfredatı ile değil doğa sevgisiyle büyüyeceği, bahçesinde evcil hayvanların olduğu, meyve

ağaçlarının olduğu mini bostanların olduğu Ekolojik Kreş'i, Alacaatlı Mahallesi'nde ocak ayının ilk çeyreğinde hizmete açacaklarını belirtti. Güner ayrıca, Çukurambar'da Oynacak Kütüphanesini hizmete açtıklarını, Dodurga Mahallesi'nde de yeni bir Bebek Kütüphanesi açacaklarını söyledi.

GÜNER'DEN YENİ ÖĞRENCİ YURDU MÜJDESİ

Güner, içerisinde emekli Lokali, kent bostanı, mini amfi ve çeşitli spor alanlarının bulunduğu Çiğdem Emekli Kampüsü ve Bahçelievler Emekli Lokali ile çevre mahallelerden de çok sayıda yurtaşın sağlık, sosyal, kültürel ve spor aktivitelerinden yararlandığını ifade etti. Kız öğrenci yurdunu hizmete açarak öğrencilere güvenli bir barın-

ma olanağı sunduklarını kaydeden Başkan Güner, 2026 yılının ilk aylarında yeni bir yurdun daha temelini atacaklarını müjdesini verdi. Can Güner, merkezin Devlet Tiyatroları oyunlari, Devlet Opera ve Balesi gösterileri, özel oyunlar gibi çok sayıda sanatsal etkinliğe ev sahipliği yaptığını ve yapmaya devam edeceğini söyledi. **Sayfa 3'te**

Başkent'te kavgaya karışan 3 şüpheli gözaltına alındı

Ankara'nın Altındağ ilçesinde iki grup arasında çıkan silahlı kavgaya karıştığı tespit edilen 3 şüpheli yakalandı. Altındağ ilçesinde iki grup arasında silahlı kavgaya çıktı.

Kavgaya müdahale eden yunus ekipleri havaya uyarı ateşi açtı.

Ekipler, daha sonra, kavgaya karıştığını tespit ettikleri 3 kişinin kimliklerini belirledi.

Kaçma ihtimali muhtemel noktalarda tedbir alan ekipler, çalışmalar sonucunda şüphelileri yakaladı. Operasyonda 5 ruhsatsız tabanca, tabancalara ait mühimmat ve bir miktar uyuşturucu ele geçirildi. Gözaltına alınan 3 şüphelinin emniyetteki işlemlerinin sürdüğü öğrenildi. (AA)

Otomobilin bahçeye devrilmesi sonucu 2 kişi yaralandı

Beypazarı ilçesinde otomobilin bahçeye devrilmesi sonucu 2 kişi yaralandı. D. Ç. idaresindeki 06 BYZ 529 otomobil, Kurtuluş Mahallesi Milli Egemenlik Caddesi'nde sürücünün direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu, park halindeki bir otomobile çarpıp yaklaşık 5 metre yükseklikten bahçeye devrildi.

İhbar üzerine kaza yerine sağlık, itfaiye ve polis ekipleri sevk edildi.

Araçta sıkışan sürücü ile eşi S. Ç. itfaiye ekiplerince çıkarıldı.

Yaralılar, sağlık ekiplerince Beypazarı Devlet Hastanesine kaldırıldı. (AA)



Yılbaşı öncesinde kuru yemişçilerde hareketlilik başladı

Yılbaşı akşamının en çok tercih edilen gıda ürünlerinden olan kuru yemişlerde alışveriş hareketliliği başlarken, vatandaşların güvenilir ürün için bu alanda satış yapan esnafı tercih etmesi önem taşıyor.

Ankara Kurukahveciler ve Kuruyemişçiler Odası Başkanı Aytaç Sevimli, esnafın yılbaşına ilişkin beklenti ve hazırlıklarına yönelik değerlendirmelerde bulundu.

Yeni yıla sayılı günler kala esnafın hazırlıklarını tamamladığını ve dükkanların hareketlenmeye başladığını söyleyen Sevimli, "Yılbaşı sofralarımızın vazgeçilmezi olan kuru yemiş, her sene olduğu gibi bu sene de sofralarda yerini alacak. Uzmanlar da kuru yemişin ölçülü tüketildiğinde insan sağlığına önemli katkılar sağladığını ifade ediyor." dedi.

Sevimli, bu yıl kuru yemiş fiyatlarında artış olduğunu, bunun da büyük ölçüde küresel ısınma ve iklim değişikliğinden kaynaklandığını dile getirdi.

Her vatandaşın yılbaşında kuru yemiş tüketebilmesi için esnafın uygun fiyatla satış yapmaya gayret gösterdiğini belirten Sevimli, karışık kuru yemişin kilogram fiyatının 390 ila 890 lira arasında değiştiğini ifade etti.

Sevimli, fındığın kilogramının bin 250 lira, kajunun 650 lira, bademin 660 lira, ceviz içinin 800 lira, kabak çekirdeğinin 450 lira ve ay çekirdeğinin 160 lira olduğunu bilgisini verdi. Vatandaşın, yılbaşında bütçesine daha uygun olduğu için karışık kuru yemişi tercih ettiğini aktaran Sevimli, esnafın bugüne özel "dörtlü" ya da "beşli" karışık ürünler hazırladığını anlattı. (AA)

"Dil konuşmadığında beden konuşur"

Psikosomatik belirtiler olarak adlandırılan bu durumların, kişinin yaşadığı içsel çatışmaların ve duygusal yüklerin bedensel yansımaları olduğunu belirten Yalındaş, bu belirtilerin göz ardı edilmemesi gerektiğini vurguladı. Yalındaş, konuya ilişkin değerlendirmesini şu sözlerle sürdürdü: "Psikosomatik belirtiler, kişinin duygusal olarak yaşadığı ancak söze dökemediği süreçlerin bedende bir karşılık bulmasıdır."

Sayfa 6'da

Yılbaşı öncesi sahte alkol uyarısı!

Yılbaşı döneminde alkol tüketiminin artmasıyla birlikte, piyasaya sürülen sahte içkiler yeniden gündeme geldi. Özellikle metil alkol içeren ürünler, ilk saatlerde belirtiler olmadan ilerleyip kalıcı körlük ve ölüme kadar uzanan ağır tablolara neden olabiliyor. Konuyla ilgili değerlendirmelerde bulunan Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Selim Kocabora, Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Vedat Göral, vatandaşları hayatı risklere karşı uyardı. **Sayfa 6'da**



Anılarını ahşap sanatıyla şekillendiriyor

Ankara'da Ulucanlar Cezaevi Müzesi Sanat Sokağı'nda ahşap kaplama ve heykel sanatıyla üretim yapan 79 yaşındaki Nevzat Özbay, yaşamı boyunca edindiği deneyimleri eserlerine yansıtarak sanat yolculuğunu sürdürüyor.

Çocuk yaşlarda başladığı meslek hayatından cezaevi yıllarına, sağlık sorunlarından yeniden üretmeye uzanan yaşam hikayesini anlatan Özbay, hayal gücünü ahşapla buluşturarak ortaya koyduğu çalışmalarıyla dikkati çekiyor. **Sayfa 3'te**

“Yapay zeka okuryazarlığı stratejik bir yatırımdır”

Yapay Zekânın Temelleri Programı’nın 2025 yılı yıl sonu lansmanının açılışında konuşan BTİDER Yönetim Kurulu Başkanı Ömer Faruk Sorgun, yapay zekâ okuryazarlığını yalnızca teknik bir kazanım değil, toplumsal bir sorumluluk ve geleceğe yapılan stratejik bir yatırım olarak gördüklerini vurguladı.

Zehra ŞAHİNDOKUYUCU

Bilgi Teknolojileri ve İnternet Güvenliği Derneği (BTİDER) tarafından; Google’ın sosyal etki yatırımını destekleyen kuruluşu Google.org fonu ile Google DeepMind ve Raspberry Pi Foundation iş birliğiyle yürütülen Experience AI – Yapay Zekânın Temelleri Programı’nın 2025 yılı yıl sonu değerlendirme ve paneli Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) Ana Salonu’nda gerçekleştirildi. Türkiye genelinde yapay zekâ okuryazarlığını artırmayı hedefleyen programın yıl sonu etkinliğine; Google Kamu İlişkileri Direktörü Tolga Sobacı, AK Parti Kayseri Milletvekili Ayşe Böhürler, BTİDER Yönetim Kurulu Başkanı Ömer Faruk Sorgun, kamu kurumlarının üst düzey temsilcileri, akademisyenler, eğitim yöneticileri, öğretmenler, öğrenciler ve sektör paydaşları katıldı.

Programın açılış konuşmalarını BTİDER Yönetim Kurulu Başkanı Ömer Faruk Sorgun ile Google Kamu Politikaları ve Kamu İlişkileri Direktörü Tolga Sobacı tarafından yapıldı. Ömer Faruk Sorgun, BTİDER’in dijital çağın gerekliliklerini merkeze alan vizyonuna dikkat çekerek, yapay zekâ okuryazarlığını yalnızca teknik bir kazanım değil, toplumsal bir sorumluluk ve geleceğe yapılan stratejik bir yatırım olarak gördüklerini vurguladı. Sorgun, BTİDER’in hedefinin; öğretmenler, öğrenciler ve aileler başta olmak üzere toplumun tüm kesimlerinde bilinçli, etik ve güvenli teknoloji kullanımını yaygınlaştırmak, Türkiye’nin dijital dönüşüm sürecine nitelikli insan kaynağıyla katkı sunmak olduğunu ifade etti.

“YAPAY ZEKA İNSANLIK TARİHİNDE GERİ DÖNÜLMEZ BİR EŞİKTEYİZ”

Google Kamu İlişkileri Direktörü Tolga Sobacı ise konuşmasında yapay zekânın küresel ölçekte dönüştürücü etkisine dikkat çekerek şu değerlendirmede bulundu: “Yapay zekâ teknolojileriyle insanlık tarihinde geri dönülemez bir eşikteyiz. Araştırmalarımız, yapay zekâ-



nın 2035 yılına kadar Türkiye ekonomisine 3,2 trilyon TL değerinde muazzam bir katkı sağlama potansiyeli olduğunu gösteriyor. Google Türkiye olarak, bu potansiyeli gerçeğe dönüştürmek için hem insan kaynağımıza hem de teknolojik altyapımıza eş zamanlı yatırım yapıyoruz. ‘Experience AI’ ile 180 binden fazla öğretmen ve öğrencimize yapay zekâ yetkinlikleri kazandırırken, Türkiye’ye yapılan en büyük teknoloji yatırımı niteliğindeki, 10 yıla yayılan 2 milyar dolarlık Google Cloud bölgesi yatırım planımızla ülkemizin dijital altyapısına katkı sağlıyoruz. Türkiye’nin dijital geleceğine ve gençliğine olan inancımız tamdır.”

Yıl sonu lansmanında, Experience AI Programı’nın Türkiye genelinde yürütülen bir yıllık uygulama sürecine ilişkin kapsamlı değerlendirmeler paylaşıldı; prog-

ram kapsamında ulaşılan öğretmen ve öğrenci sayıları ile elde edilen etki kamuoyuna aktarıldı. Etkinlikte ayrıca programın 2026 yılına yönelik hedefleri ve yaygınlaştırma planları da katılımcılarla paylaşıldı.

BTİDER yürütücülüğünde, Google ve Raspberry Pi Foundation ortaklığıyla hayata geçirilen Experience AI – Yapay Zekânın Temelleri Programı; öğretmenler ve öğrenciler başta olmak üzere toplum genelinde yapay zekâ okuryazarlığını artırmayı, yapay zekânın temel çalışma prensiplerini anlaşılar, erişilebilir ve etik bir çerçevede aktarmayı amaçlıyor. Program kapsamında; yapay zekâ, makine öğrenmesi, veri ve algoritma kavramları, günlük hayatta yapay zekâ uygulamaları ile etik ve güvenlik başlıklarında yapılandırılmış eğitim içerikleri sunuluyor.

“Elektronik sigara, sigaraya başlama aracı oluyor”

İçişleri Bakanlığı ve Sağlık Bilimleri Üniversitesi iş birliğinde gerçekleştirilen Kaçak Tütün Ürünleri Tüketimi Türkiye Saha Araştırması Bulguları ve Vergi Politikası Zorlukları Çalıştayı’nın açılışında konuşan Sağlık Bakan Yardımcısı Doç. Dr. Şuayip Birinci, elektronik sigaranın yıldan yıla arttığını belirterek, bunun sigaraya başlama aracı olduğuna dikkat çekti.

Zehra ŞAHİNDOKUYUCU



Kaçak sigara tüketiminin gerçek boyutunu ortaya koymak ve politika yapıcılara tütün endüstrisinden bağımsız, bilimsel ve tarafsız veri sunmak amacıyla, İçişleri Bakanlığı ve Sağlık Bilimleri Üniversitesi iş birliğinde Kaçak Tütün Ürünleri Tüketimi Türkiye Saha Araştırması Bulguları ve Vergi Politikası Zorlukları Çalıştayı Sağlık Bilimleri Üniversitesi’nde gerçekleştirildi. Çalıştayı açılışında konuşan Sağlık Bakan Yardımcısı Doç. Dr. Şuayip Birinci, “Tütün salgını dünyanın da karşı karşıya kaldığı en önemli salgınlardan biri. Yaptığımız Saha araştırmaları ülkemizde tütün ürünlerinin yaygın olduğunu ortaya koyuyor. OECD ülkelerinde tütün kullanımı azalıyor ancak, ülkemizde tütün kullanımı artıyor. Öte yandan elektronik sigaralar da tütüne alıştiran bir araç olduğunu ortaya koyuyor. Elektronik sigara kullanımını yıldan yıla artıyor. Bilimsel araştırmalar elektronik sigara kullanımının normal sigaraya geçişi için köprü görevi yapıyor. Bu nedenle elektronik sigaralara karşı dikkatli olmak gerek.” ifadelerinde bulundu.

Birinci, tütünün kansere neden olduğuna değinerek şunları söyledi: “Tütün, dünyadaki kanserlerin 4’te 1’inden, akciğer kanserinin de yüzde 90’ından sorumludur. Bunu bildiğimiz için Türkiye tütün ile mücadelesini kararlılıkla sürdürüyor. Bu mücadele kararlılıkla devam edecek. Türkiye genelinde kaçak tütünün vergi politikası zorluğu konusuna geldiğimizde çalıştayı adil vergi politikasına katkı sunan bir çalışma olduğunu düşünüyorum.”

eden Başkan Fethi Yaşar, Yenimahalle Belediyesi’nin sanata verdiği öneme dikkat çekti. Yaşar, “Yenimahalle Belediyesi olarak sanatın her türüne destek veriyoruz. Bunun için salonlar yapıyoruz. 7 yıldır da tiyatroyu yaşatmak için, Gazi Mustafa Kemal Atatürk’ün başkentti Ankara’da tiyatro festivali düzenliyoruz. Festivalimiz Mart ayı sonuna kadar devam edecek. Sanatçılarımızla sizleri buluşturmaya devam edeceğiz. Bugün ‘Cimri’ oyunu ile değerli sanatçılarımız bizlere çok güzel bir performans sundu. Şahsım ve sizler adına kendilerine teşekkür ediyorum” dedi. Konuşmasının ardından Yaşar, ayakta alkışlanan sanatçılara çiçek takdim etti.

Oyunda Cimri (Harpagon) karakterine hayat veren usta oyuncu Serkan Keskin ise gösterim sonrası yaptığı konuşmada, “Yenimahalle’de olduğumuz için çok mutluyuz. İlginiz için teşekkür ediyorum. Davet ediliğimiz

“SİGARA AYNI ZAMANDA SOSYAL VE EKONOMİK SORUN”

İçişleri Bakan Yardımcısı Mehmet Aktaş, “Dünya genelinde her yıl milyonlarca insan sigara nedeniyle vefat etmektedir. Bu nedenle sigara kullanımı sadece bir sağlık sorunu değil sosyal ve ekonomik bir sorundur. Biz bakanlık olarak kaçak tütünün arzı ile mücadele eden taraftayız. Biz bu mücadeleyi planlı ve plansız şekilde 24 saat sürdürmekteyiz.” dedi.

Aktaş, son 3 yılda yapılan kaçak tütün operasyonlarına değinerek, 1.6 milyar adet elektronik sigara ele geçirildiğini söyledi. Aktaş, işin kaçakçılık boyutu olduğunu da belirterek, “Örneğin İngiltere’de sigara paketi 16 sterlin iken ülkemizde 1.6 sterlin olduğu için buradan Avrupa’ya sigara da kaçırılıyor. Biz bu durumla da mücadele ediyoruz.” şeklinde konuştu.

Aktaş, sigara ve alkol alışkanlığının da toplumumuzda arttığına dikkat çekerek bu sorunlara karşı ailelerle birlikte topyekun bir mücadele gerektiğini belirtti. Aktaş, “Sağlıklı nesiller yetiştirmede ailelerden kurumlara kadar tüm paydaşlarımıza teşekkür ederiz.” değerlendirmelerinde bulundu.

Açılıştaki konuşan Sağlık Geliştirme ve Sigara ile Mücadele Derneği Başkanı Prof. Dr. Yasemin Açık ise “Biz sigara mücadelesini uzun yıllar önce Elazığ’da başlattık. Bugüne kadar dernek olarak da tütün ürünleriyle mücadele etmeyi sürdürdük, bu mücadeleye devam edeceğiz.” ifadelerinde bulundu.



sürece tekrar buraya gelmek isteriz” diye ifade etti. Yenimahalle Belediyesi’nin Mart ayı sonuna kadar sürecek Tiyatro Festivali, farklı oyunlarla sanatseverleri ağırlamaya devam edecek.

(Haber Merkezi)

TTB “Etik Bildirgeler Çalıştayı” düzenledi

TTB Etik Kurulu’nun çağrısıyla düzenlenen çalıştayda yapay zekâ, mahremiyet, yaşamın sonu ve teletip başlıkları ele alındı. Çalışma gruplarınca hazırlanan bildirge tasarımları Etik Kurul’a iletilecek.

Makbule AKGÜL

Türk Tabipleri Birliği (TTB) Etik Kurulu’nun çağrısıyla, TTB Etik Bildirgelerinin yeniden değerlendirilmesi ve yeni başlıklarda bildirge hazırlanması amacıyla düzenlenen Etik Bildirgeler Çalıştayı, gerçekleştirildi. Çalıştaya TTB Merkez Konseyi Başkanı Alpay Azap, Merkez Konseyi Genel Sekreteri Önder Okay, Merkez Konseyi üyeleri ile TTB Etik Kurulu, TTB’nin kol ve çalışma grupları, tabip odaları temsilcileri katıldı. Ayrıca Türk Dişhekimleri Birliği, Türk Eczacıları Birliği, Türk Hemşireler Derneği, uzmanlık dernekleri, üniversitelerin tıp etiği anabilim dalları ve barolardan çok sayıda temsilci çalıştayda yer aldı. Açılış konuşmalarıyla başlayan çalıştayı ilk gününde “Tıpta Yapay Zekâ”, “Hekimlik, Sağlık ve Medya”, “Mahremiyet Hakkının Korunması”, “Yaşamın Sonu” ile “Uzaktan Sağlık ve Teletip” başlıklarında oluşturulan çalışma grupları üç oturum halinde değerlendirmeler yaptı. Oturumlarda etik sorunlar tartışıldı ve bildirge tasarımları hazırlandı.

Çalıştayı ikinci gününde ise çalışma grupları tarafından hazırlanan tasarımlar sunuldu ve genel tartışmalar yürütüldü. Grupların çalışmalarını tamamlamasının ardından hazırlanan bildirge tasarımlarının TTB Etik Kurulu’na iletilmesi kararlaştırıldı.

Özaslan’dan “Sinsin Ateşi” etrafında buluşma çağrısı

Ankara Kulübü Derneği Genel Başkanı Dr. Metin Özasan, Atatürk’ün 27 Aralık 1919’da Ankara’ya gelişinin 106. yıl dönümü kapsamında dernek Seymenlerinin 26 Aralık Cuma günü yakacakları Sinsin Ateşi etrafında toplanma çağrısında bulundu.

Ankara Kulübü Derneği Genel Başkanı Dr. Metin Özasan, “Atatürk’ün 27 Aralık 1919’da Ankara’ya gelişinin 106. yıl dönümünü büyük bir coşkuyla kutluyoruz. 106 yıl önce Atatürk’ün gelişi için yakılan Sinsin Ateşini, yeniden yakıyoruz. Sinsin Ateşi birlik duygusunun derinliklerinden doğar, Türk milletinin tarihindeki en zor zamanlarda yanan, inançla tutuşan bir ateştir. Bu ateş, sadece bir savaşın değil, bir ulusun yeniden doğuşunun simgesidir. 106 yıl önce o gün yakılan ateş, milli mücadele için toplanma çağrısı idi.

27 Aralık 1919 Kızılca Gün’ün simgelerinden biri olan Sinsin Ateşi, Ankara’mızın tarihine ışık tutan önemli bir ritüeldir. Atatürk’ün Ankara’ya gelişinin 106. yıl dönümünde, bağımsızlık mücadelesini anmak için tüm üyelerimizi ve başkentimizdeki hemşehrilerimizi Sinsin Ateşi etrafında Ankara Kulübü Derneğimizin Seymenleri ile bir araya getirmeye, bu tarihi anı Sinsin-Seymen oyunlarıyla birlikte kutlamaya davet ediyoruz. Tarihimizin bu özel anını coşkuyla kutlamak, sadece Ankara’nın değil aynı zamanda tüm Türkiye’nin bağımsızlık mücadelesinin simgesi kadim mirasımıza sahip çıkmak için 26 Aralık 2025, Cuma günü 18.30’da Ankara Resim Heykel Müzesi’nin önünde Sinsin Ateşi etrafında buluşuyoruz.” dedi. (Haber Merkezi)

24 Aralık 2025 Çarşamba Sayı 19792

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: 0 312 645 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



KİTAP VİTRİNİ

Öze Dönüş

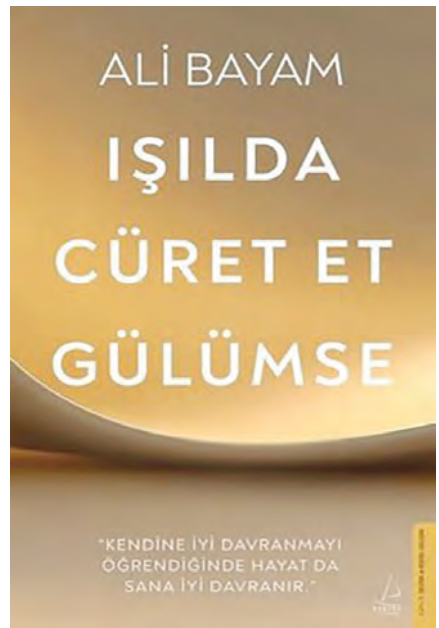
Tek dünya devleti sapkınlığına sürüklenen insanoğlu, hiç şüphesiz bu dönüşümün sancılılarıyla boğuşurken, travmatik anıları geleceğe ayarlanmış saatli bir bomba gibi farkında olmadan genlerine kazıyor. Çünkü geçmişin kötü izlerini temizlemek yetmez. Bugüne geçmişin geleceği olarak da bakmak zorundayız. Bu bizi hem olmuş olana hem de olacak olana karşı tam donanımlı bir şifa kaynağı yapabilir.

Bugünün ruhsal problemleri gelecek kaygısı dahi olsa esas mesele bugünde ve geçmişte yaşanan ağır travmalardır. Sebepini bulmak, adını koymak ve çözüme ulaşmak ise tam bir şifadır. İnsanı özünden uzaklaştıran her türlü travmanın anahtarını bulmak, kaderi değiştirmede birinci rolü oynar.

İşılda Cüret Et Gülümse

“Zaman çok acımasız bir öğretmen. Önce sınav yapıyor, sonra dersi veriyor. Sen de öğreneceksin. Kendini, insanları, kaybetmeyi bile hatta... Bazı insanlar hayatında sadece gitmeyi öğretmek için vardır, bazılarıysa kalmayı.”

“Her şeyin bir zamanı var. Zorlayarak hiçbir kapının açılmasını isteme, açılmıyorsa o kapının ardındaki şey senin değildir. Zaman bazen geçmiş gibi görünür ama hiçbir şey seepsiz olmaz. Oldurmaya çalışma, olurluna bırak.” Her şey gelip geçici olsa da insan yaşarken kimi zaman acı çeker, kimi zaman çılgınca aşık olur, kimi zaman ilişkilerden yara alır. Bazen durum çok ümitsiz görünse de güneş hiç alımdan her sabah yeniden doğar. Beklemesini bilen, ışığa mutlaka kavuşur.



Çankaya'da ortak akıl buluşması

Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner, Çankayalı muhtarlarla bir araya geldi. Başkan Güner, Zübeyde Hanım Sosyal Tesisinde gerçekleşen Muhtarlar Çalıştayı'nda, 2024 ve 2025 yılında hayata geçen hizmetler ve devam eden projeler hakkında bilgi verdi.

Çankaya Belediyesi, ilçe genelinde görev yapan muhtarlarla "Muhtarlar Çalıştayı" düzenledi. Zübeyde Hanım Sosyal Tesisinde yapılan çalıştaya Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner ev sahipliği yaptı. Çalıştayda Çankaya Belediyesi Başkan Yardımcıları ve birim müdürleri de hazır bulundu. 2024-2025 yılının değerlendirme toplantısının açılış konuşmasını yapan Başkan Güner, muhtarlarla iş birliğinin önemine dikkat çekerek, yerel yönetimde katılımcılığın güçlenmesine vurgu yaptı.

2024-2025 yıllarına ilişkin değerlendirme toplantısının açılış konuşmasını yapan Başkan Güner, muhtarlarla iş birliğinin önemine dikkat çekerek, yerel yönetimde katılımcılığın güçlenmesine vurgu yaptı. Muhtarların özveriili çalışmalarına teşekkür eden Güner, göreve geldiği 2024 yılından bu yana hayata geçirilen hizmetler ve devam eden projeler hakkında bilgi verdi.

SOSYAL BELEDİYECİLİKTE ÖNCELİK: YURTTAŞIN NEFES ALMASI

Çankaya'da sosyal belediyecilik anlayışıyla önemli adımlar atıklarını ifade eden Başkan Güner, kent lokantaları, kültür merkezleri, kafeteryalar ve vatandaşlardan yoğun ilgi gören emekli lokallerinin Çankaya'da büyük memnuniyet yarattığını belirtti. Güner konuşmasında şunları dile getirdi:

"Sahada sosyal ve ekonomik yaşamdaki gerilemeyi gördüğümüz için yurttaşlarımızın nefes alabileceği alanlar açmaya öncelik verdik. Kent lokantaları, emekli lokalleri, Çankafe gibi örnekler belki bizim en düşük maliyetlerle gerçekleştirdiğimiz hizmetler ama vatandaşın en çok memnuniyet duyduğu sosyal tesisler oldu. 700 milyon TL'yi aşan bir maliyetle hizmete sunduğumuz Atatürk Sanat Merkezi, Çankayalılar için çok güzel bir tesis oldu. Ancak buranın 700'de biri kadar maliyetle hizmete sunduğumuz sosyal ve ekonomik alanlar, vatandaşlarımızdan 700 katı kadar daha fazla geri dönüş alıyor. Bunun sebebi tabii ki içinde bulunduğumuz ekonomik koşullardır. Sizlerin de mahallelerinize böyle alanların talebinizin olduğunu biliyorum. Uygun bir yer bulabilirsek üçüncü çok farklı lokantamızı da Seyranbağları bölgesine açmayı planlıyoruz. 6 farklı yerde hizmete açtığımız Çankafelerimiz, uygun fiyatı ve kalitesiyle çok büyük ilgi gördü. Kuşlupark'ta Mobil Çankafe olarak hizmet veren aracın yerine sabit bir Çankafe yaparak, Mobil Çankafe'nin farklı noktalarda belirli sürelerle hizmet vermesini planlıyoruz."

EKOLOJİK KREŞ OCAK AYINDA HİZMETE AÇILIYOR

Kamusal alanda belediye tarafından açılan ilk gece kreşi örneğini hayata geçirerek seçimde verdiği sözü yerine getirdiğini kaydeden Başkan Güner, çocukların sadece kreş müfredatı ile değil doğa sevgisiyle büyüyeceği, bahçesinde evcil hayvanların olduğu, meyve ağaçlarının olduğu mini bostanların olduğu Ekolojik Kreş'i, Alacaatlı Mahallesinde ocak ayının ilk çeyreğinde hizmete açacaklarını belirtti. Güner ayrıca, Çukurambar'da Oyuncak Kütüphanesini hizmete açtıklarını, Dodurga Mahallesi'nde de yeni bir Bebek Kütüphanesi açacaklarını söyledi.

GÜNER'DEN YENİ ÖĞRENCİ YURDU MÜJDESİ

Hüseyin Can Güner, podcast stüdyosu, açık-kapalı çalışma salonları, sinema salonu, e-ticaret ve yapay zeka alanlarında eğitim imkanları sunan Gençlik Merkezi'ni, üniversitelere yakın bir noktada gençlerin çeşitli olanakları bir arada bulabileceği şekilde tasarlayarak kazandırdıklarını kaydetti.

Güner, içerisinde emekli Lokali, kent bostanı, mini amfi ve çeşitli spor alanlarının bulunduğu Çiğdem Emekli Kampüsü ve Bahçelievler Emekli Lokali ile çevre mahallelerden de çok sayıda yurttaşın sağlık, sosyal, kültürel ve spor aktivitelerinden yararlandığını ifade etti. Kız öğrenci yurdunu hizmete açarak öğrencilere güvenli bir barınma olanağı sunduklarını kaydeden Başkan Güner, 2026 yılının ilk aylarında yeni bir yurdun daha temelini atacaklarının müjdesini verdi.

Atatürk Sanat Merkezi'nin Başkent'e değer kattığını belirten Hüseyin Can Güner, merkezine Devlet Tiyatroları oyunları, Devlet Opera ve Balesi gösterileri, özel oyunlar gibi çok sayıda sanatsal etkinliğe ev sahipliği yaptığını ve yapmaya devam edeceğini söyledi.

MUHTARLAR DERNEĞİNDEN TEŞEKKÜR

Çalıştayın Açık Mikrofon oturumunda Başkan Hüseyin Can Güner, muhtarların taleplerini ve önerilerini Çankaya Belediyesi Başkan Yardımcıları ile birlikte dinledi. Muhtarlar, toplantıda söz alarak mahallelerine ilişkin görüş ve önerilerini paylaştı. Çalıştay, karşılıklı fikir alışverişi, iş birliği ve dayanışma mesajlarıyla sona erdi. Çankaya Muhtarlar Derneği Başkanı İbrahim Güler, Başkan Güner'e Çankaya'ya hizmet eden muhtarları çalıştayda bir araya getirdiği için teşekkür etti.

(Haber Merkezi)

Anılarını ahşap sanatıyla şekillendiriyor

Ankara'da Ulucanlar Cezaevi Müzesi Sanat Sokağı'nda ahşap kaplama ve heykel sanatıyla üretim yapan 79 yaşındaki Nevzat Özbay, yaşamı boyunca edindiği deneyimleri eserlerine yansıtarak sanat yolculuğunu sürdürüyor.

Çocuk yaşlarda başladığı meslek hayatından cezaevi yıllarına, sağlık sorunlarından yeniden üretmeye uzanan yaşam hikayesini anlatan Özbay, hayal gücünü ahşapla buluşturarak ortaya koyduğu çalışmalarıyla dikkati çekiyor.

Sanatını "el, beyin ve vicdan" birlikteliği üzerine kurduğunu dile getiren Özbay, 12 Eylül 1980 darbe sürecine karşı duruşu nedeniyle bir süre kaçak yaşadığını, 1984'te tutuklandığını ve cezaevinde gördüğü işkenceler sonucu ciddi sağlık sorunları yaşadığını söyledi.

Cezaevi sürecinde kol eklemelerinde rahatsızlıklar oluştuğunu ve bir dönem kollarını kullanamaz hale geldiğini aktaran Özbay, doktorların iyileşme umudu vermemesine rağmen ahşap kaplama ve heykel sanatıyla yeniden sağlığına kavuştuğunu ifade etti.

Çocukluk yıllarından itibaren pek çok zorlu koşulda çalıştığını anlatan Özbay, ortaokul döneminde köyde tarım yaptığını, lise yıllarında ise Kayseri Lisesi'nde eğitim görürken Erkek Endüstri Ağaç İşleri Atölyesi'nde mesleki çalışmalarını yürüttüğünü belirtti. Özbay, gündüz atölyede çalıştığını, öğleden sonra ve geceleri ise farklı işlerde emek vererek geçimini sağladığını kaydetti.

Kırsal yaşamın insanın yeteneklerini ortaya çıkardığını vurgulayan Özbay, "Bütün ihtiyaçlarını kendin karşıla. Baltana sap takarsın, keserle yontarsın, kırılma onarırısın. O ortam insanın becerisini geliştirir. Benim ustalıklarım da çocukluğumdan beri birikerek geldi." dedi.

Kafkas kökenli olduğunu belirten Özbay, çocukluk yıllarında kendisine hediye edilen atın kurtlar tarafından kovalanarak uçurumdan düşmesinin hayatında derin izler bıraktığını anlattı. Bu olayın kendisinde güçlü bir mücadele ve direnç duygusu oluşturduğunu dile getirdi.

Özbay, Pablo Picasso'nun dünyaca ünlü eseri "Guernica"yı 19 ay boyunca ahşap üzerine işleyerek ortaya koyduğu çalışmayı "ustalık eseri" olarak nitelendirdi.

Sanata bakış açısını da paylaştan Özbay, "Sanat sanat içindir" anlayışına hiçbir zaman yakın olmadığını belirtti. Özbay, "Ben sanatın halk, hukuk, adalet ve dürüstlük için yapılması gerektiğine inanıyorum." değerlendirmesinde bulundu. (AA)



MÜLKİYETİ BALA BELEDİYESİNE AİT MUHTELİF MAHALLELERDE BULUNAN TOPLAM 45 ADET ARSA' NIN SATIŞINA İLİŞKİN İHALE İLANI

1 - Mülkiyeti Belediyemize ait muhtelif mahallelerde bulunan toplam 45 adet arsa , 2886 sayılı Devlet İhale Kanununun 45. maddesine göre yapılacak olan Açık Teklif Usulü ile satılacaktır.
2 - Bahse konu olan 45 adet arsanın bilgileri ekteki tablolarda belirtilmiştir.

İL	İLÇE	MAHALLE	ADA	PARSEL	SATILACAK HISSE MİKTARI M2	İHALE TARİHİ	İHALE SAATİ	MUHAMMEN BEDEL	GEÇİCİ TEMİNAT
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	101	2	976	09.01.2026	10:00	₺ 323.056,00	₺ 9.691,68
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	101	7	1109	09.01.2026	10:05	₺ 367.079,00	₺ 11.012,37
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	101	8	1109	09.01.2026	10:10	₺ 367.079,00	₺ 11.012,37
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	104	1	1266	09.01.2026	10:15	₺ 419.046,00	₺ 12.571,38
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	104	2	1033	09.01.2026	10:20	₺ 341.923,00	₺ 10.257,69
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	110	2	1265	09.01.2026	10:25	₺ 418.715,00	₺ 12.561,45
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	110	7	1195	09.01.2026	10:30	₺ 395.545,00	₺ 11.866,35
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	111	4	964	09.01.2026	10:35	₺ 319.084,00	₺ 9.572,52
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	111	5	1196	09.01.2026	10:40	₺ 395.876,00	₺ 11.876,28
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	111	6	785	09.01.2026	10:45	₺ 259.835,00	₺ 7.795,05
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	111	7	1087	09.01.2026	10:50	₺ 359.797,00	₺ 10.793,91
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	112	1	1090	09.01.2026	10:55	₺ 360.790,00	₺ 10.823,70
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	112	2	1089	09.01.2026	11:00	₺ 360.459,00	₺ 10.813,77
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	112	3	1364	09.01.2026	11:05	₺ 451.484,00	₺ 13.544,52
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	113	1	862	09.01.2026	11:10	₺ 285.322,00	₺ 8.559,66
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	113	6	863	09.01.2026	11:15	₺ 285.653,00	₺ 8.569,59
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	114	1	1199	09.01.2026	11:20	₺ 396.869,00	₺ 11.906,07
ANKARA	BALA	A.HACİBEKİR-İMAR	114	2	898	09.01.2026	11:25	₺ 297.238,00	₺ 8.917,14
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	160	2	657	09.01.2026	11:30	₺ 236.520,00	₺ 7.095,60
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	160	3	669	09.01.2026	11:35	₺ 240.840,00	₺ 7.225,20
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	160	5	686	09.01.2026	11:40	₺ 246.960,00	₺ 7.408,80
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	160	6	652	09.01.2026	11:45	₺ 234.720,00	₺ 7.041,60
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	160	8	633	09.01.2026	11:50	₺ 227.880,00	₺ 6.836,40
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	245	3	814	09.01.2026	11:55	₺ 293.040,00	₺ 8.791,20
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	259	2	573	09.01.2026	13:00	₺ 206.280,00	₺ 6.188,40
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	277	3	840	09.01.2026	13:05	₺ 302.400,00	₺ 9.072,00
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	277	5	966	09.01.2026	13:10	₺ 347.760,00	₺ 10.432,80
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	277	6	735	09.01.2026	13:20	₺ 264.600,00	₺ 7.938,00
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	289	2	757	09.01.2026	13:25	₺ 272.520,00	₺ 8.175,60
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	289	3	786	09.01.2026	13:30	₺ 282.960,00	₺ 8.488,80
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	289	4	732	09.01.2026	13:35	₺ 263.520,00	₺ 7.905,60
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	290	10	599	09.01.2026	13:40	₺ 215.640,00	₺ 6.469,20
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	290	11	772	09.01.2026	13:45	₺ 277.920,00	₺ 8.337,60
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	290	8	657	09.01.2026	13:50	₺ 236.520,00	₺ 7.095,60
ANKARA	BALA	AVŞAR-İMAR	307	3	782	09.01.2026	13:55	₺ 281.520,00	₺ 8.445,60
ANKARA	BALA	SIRAPINAR	111	1	1138,9	09.01.2026	14:00	₺ 392.920,50	₺ 11.787,62
ANKARA	BALA	SIRAPINAR	128	3	1249,7	09.01.2026	14:05	₺ 431.146,50	₺ 12.934,40
ANKARA	BALA	SIRAPINAR	128	4	1100,18	09.01.2026	14:10	₺ 379.562,10	₺ 11.386,86
ANKARA	BALA	YENİYAPANŞIHLI	126	1	1032,49	09.01.2026	14:15	₺ 356.209,05	₺ 10.686,27
ANKARA	BALA	YENİKÖY-İMAR	469	4	452	09.01.2026	14:20	₺ 156.940,00	₺ 4.678,20
ANKARA	BALA	YENİKÖY-İMAR	470	4	725	09.01.2026	14:25	₺ 250.125,00	₺ 7.503,75
ANKARA	BALA	YENİKÖY-İMAR	471	1	782	09.01.2026	14:30	₺ 269.790,00	₺ 8.093,70
ANKARA	BALA	KARTALTEPE	188	23	1146,81	09.01.2026	14:35	₺ 3.136.525,35	₺ 94.095,76
ANKARA	BALA	KARTALTEPE	188	24	1021,41	09.01.2026	14:40	₺ 2.793.556,35	₺ 83.806,69
ANKARA	BALA	KARTALTEPE	188	25	918,34	09.01.2026	14:45	₺ 2.511.659,90	₺ 75.349,80

3 - İhale konusu arsaların satış işinin Geçici Teminat bedeli, muhammen bedelin %3 tutarındadır. (2886 sayılı Devlet İhale Kanununun 26. maddesinde belirtildiği üzere; Geçici Teminat Bedeli,Tedavüldeki Türk Parası yada Bankalar ve Özel Finans Kurumlarının verecekleri süresiz Teminat Mektupları cinsinden verilebilir.)

4 – Açık teklif usulüne göre ihaleler, isteklilerin ihale komisyonları önünde tekliflerini sözlü olarak belirtmeleri suretiyle yapılır. Ancak; istekliler ilanda belirtilen ihale saatine kadar komisyon başkanlığına ulaşmış olmak şartıyla, 37 nci madde hükümlerine uygun olarak düzenleyecekleri tekliflerini iadeli taahhütlü bir mektupla da gönderebilirler. Teklif sahibi komisyonda hazır bulunmadığı takdirde posta ile gönderilen teklif son ve kesin teklif olarak kabul edilir.

5 - İstekilerde aranılan şartlar ve belgeler :

1.Nüfus Cüzdan Sureti. (Vekâleten katılımda Vekilin Nüfus Cüzdan Sureti)

2. Kanuni İkametgâh Belgesi.

3. Geçici Teminat Makbuzu veya Teminat Mektubu

4. Şartname alındı Makbuzu.

5. Vekâleten Temsil edilmiş halinde Noter Tasdikli Vekâletname ve İmza Sirküleri

a-) Açık teklif usulünde teklifler yazılı olarak yapılır. Teklif mektubu, bir zarfa konulup kapatıldıktan sonra zarfın üzerine isteklinin adı, soyadı ve tebligata esas olarak göstereceği açık adresi yazılır. Zarfın yapııştırılan yeri istekli tarafından imzalanır veya mühürlenir. Bu zarf geçici teminata ait alındı veya banka teminat mektubu ve istenilen diğer belgelerle birlikte ikinci bir zarfa konularak kapatılır. Dış zarfın üzerine isteklinin adı ve soyadı ile açık adresi ve teklifin hangi işe ait olduğu yazılır. Teklif mektuplarının istekli tarafından imzalanması ve bu mektuplarda şartname ve eklerinin tamamen okunup kabul edildiğinin belirtilmesi, teklif edilen fiyatın rakam ve yazı ile açık olarak yazılması zorunludur. Bunlardan herhangi birine uygun olmayan veya üzerinde kazıntı, silinti veya düzeltme bulunan teklifler red olunarak hiç yapılmamış sayılır.

b-) İlanda belirtilen ihale saati gelince, komisyon başkanı, isteklilerin belgelerini ve geçici teminat verip vermemiş olduklarını inceleyerek, kimlerin ihaleye katılabileceğini bildirir. Katılamayacakların belge ve teminatlarının geri verilmesi kararlaştırılır. Bu işlemler, istekliler önünde, bir tutanakla tespit edilir. Tutanaktan sonra, ihaleye giremeyecekler ihale yerinden çıkartılır. Diğer istekliler, önce şartnameyi imzaya ve daha sonra, sıra ile tekliflerini belirtmeye çağırılır. Yapılacak teklifler ihaleye ait artırma ve eksiltme kağıdına yazılır ve teklif sahipleri tarafından imzalanır. İlk teklifler bu suretle tespit edildikten sonra, komisyon başkanı, posta ile yapılmış teklifler varsa okutarak bu tekliflerin de ihaleye ait artırma ve eksiltme kağıdına yazılmasını sağlar. Bundan sonra istekliler sıra ile tekliflerde bulunmaya devam ederler. İhaleden çekilen isteklilerin bu durumları ihaleye ait artırma ve eksiltme kağıdına yazılır ve imzaları alınır. İlgilinin imzadan çekilmesi halinde durum ayrıca belirtilir. İhaleden çekilenler yeniden teklifte bulunamazlar. Teklifler yapıldığı sırada, yapılan indirim veya artırımların işi uzatacağı anlaşırsa; isteklilerden komisyon huzurunda son tekliflerini yazılı olarak bildirmeleri istenebilir. Daha önce ihaleden çekilmiş olanlar bu durumda yazılı teklif veremezler.

6 - İhaleye Katılamayacak olanlar : 2886 sayılı Devlet İhale Kanununun 6. maddesinde belirtilen kişiler, doğrudan veya dolaylı olarak ihaleye katılamazlar.

7 - Belediye Encümeni ihaleyi yapıp yapmamakta ve uygun bedeli tespit etmekte serbesttir.

8 - Müracaat Belgelerinin Verilmesi: Teklifler; - 2886 sayılı D.İ.K.nun 38. maddesindeki hususlara uyulmak kaydıyla - İhale komisyonu-na sunulmak üzere, ihale günün saatinden yarım saat öncesine kadar Belediye Mali Hizmetler Müdürlüğüne verilecektir.

9 - İhale şartnamesi, mesai günlerinde mesai saatleri içerisinde Bala Belediyesi Mali Hizmetler Müdürlüğü Emlak Şefliğinden (Belediye Ek Hizmet Binası) 3.000,00 TL (Üçbintürlüresi) şartname bedeli karşılığında temin edilebilir.

(Adresimiz: Şentepe Mah. İ. Melih Gökçek Cd. Şehit Murat YALÇIN Sk. No:1 (BALA/ANKARA)

BALA BELEDİYE BAŞKANLIĞI

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de.

BASIN-2367421

“Böyle yasa yapma tekniği olmaz”

CHP Milletvekili Sibel Suiçmez, “11. Yargı Paketi”ni eleştirerek, “Böyle yasa yapma tekniği olmaz. Böyle bir kalitesiz yasa yapma tekniği olmaz. O nedenle çağrımız mağdurların, mağdur ailelerinin güçlü seslerine Cumhurbaşkanlığı’nın dikkat etmesi, kulak vermesi ve görüşülecek olan 27’nci maddede bu hususların kapsam dışı bırakılmasıdır.” dedi

Makbule AKGÜL

CHP Trabzon Milletvekili Sibel Suiçmez, Türkiye Büyük Millet Meclisi’nde (TBMM) düzenlediği basın toplantısında, kamuoyunda, “11’inci Yargı Paketi” olarak bilinen Türk Ceza Kanunu ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun Teklifi’ni eleştirdi.

Teklifin 27’nci maddesiyle Covid-19 salgını döneminde çıkarılan geçici infaz düzenlemesinin kapsamının genişletileceğini anımsatan Suiçmez, bu düzenlemeden faydalanacak kişilerin de mağdur olanların da düzenlemeden memnun olmayacağını savundu.

Suiçmez, yaptığı açıklamada şunlar kaydetti: “AKP’nin daha önce Covid yasası olarak adlandırılan yasası o tarih itibarıyla anayasaya açıkça aykırıydı. Defalarca söyledik bu böyle çıkmaz diye. Eğer dolaylı bir af yasası getirecekseniz, infaz yasası üzerinden bir örtülü af yasası getirilecekse en azından bu suçun işlendiği tarih olarak düzenlenmelidir dedik. Ama onlar hükmün kesinleşmesi ibaresini koyarak tam AKP’ye yaparsa yapar güzel bir örneğini verdiler. Şimdi baktığımız zaman kamuoyunda tartışılan bir 27’inci madde var. Yani yine bir kovid düzenlemesini içeriyor. Ne bundan faydalanacak olan kişileri ne ailelerini ya da bu teklifin yapılması nedeniyle erken tahliye edilecek olanlar nedeniyle kendini mağdur hissedenden depremzedelerin ailelerini ne de kezzap gibi maddelerle yakınlarını yakan kişilerin, onları iyileştirmeyecek şekilde yaralara mahkûm eden, yatağa mahkûm eden kişiler ve ailelerini memnun edecek bir yasa teklifi önümüzde bulunmamaktadır.”

“BU SESE KULAK VERİN”

Suiçmez şöyle konuştu: “Şimdi şunu açıkça söyleyelim. Mağdurların söylediği ya da ailelerinin söylediği şu; Eğer dolaylı bir af çıkarılacaksa buna bizim rızamızın olması gerekir diyorlar. Dün Meclis’te başlayan, yarın da devam edecek... depremzedelerin seslerini gayet iyi duyuyoruz. Onlar o gün canlarını o soğuk havada, o enkazların altında



ytıldılar. Kimisi seslerini duya duya. Kimisi sıcaklıklarını hissederek ellerini tuta tuta ölümlerini izlediler, gördüler. Bugün de o aileler yine bir soğuk Ankara akşamında ‘sesimizi duyan var mı’ diye parklarda sabahlamak zorunda kalıyorlar. Evet, seslerini duyan var. O yüzden buradan ben bir kez daha depremzedelerin ailelerinin bu haklı seslerine AKP ve MHP’li vekillerin yani Cumhurbaşkanlığı’nın kulak vermesini temenni ediyorum. Bu sese kulak versinler ve bunun gibi çoklu yaralamalı, çoklu ölümlü olaylara sebebiyet verilmiş olan kesimi istisna dışında tutsunlar.”

“Kamusal güvenlik, mağdurların yaşam hakkı, kamu güvenliği ve insan onurunun korunması başlıkları altında bu hususun değerlendirilmesi suretiyle TCK 86/3 ve 87’nci maddeleri de 27’nci madde dışında tutulmalıdır.” diyen Suiçmez “Böyle yasa yapma tekniği olmaz. Böyle bir kalitesiz yasa yapma tekniği olmaz. O nedenle çağrımız mağdurların, mağdur ailelerinin güçlü seslerine Cumhurbaşkanlığı’nın dikkat etmesi, kulak vermesi ve görüşülecek olan 27’nci maddede bu hususların kapsam dışı bırakılmasıdır.” dedi.

ADALET BAKANLIĞINDAN

Ankara 6. Genel İcra Müdürlüğü’nün 2013/20678 Esas sayılı dosyasının imha edilmiş olduğu anlaşıldığından, 4473 sayılı Yangın, Yersarsıntısı, Seylâp veya Heyelân Sebebiyle Mahkeme ve Adliye Dairelerinde Ziyâa Uğrayan Dosyalar Hakkında Yapılacak Muamelelere Dair Kanun hükümlerinin söz konusu dosya için uygulanmasına ve anılan Kanun hükümleri gereğince işlem yapılmasına karar verildiği ilân olunur.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de.

BASIN-2366838

T.C. ANKARA 83. ASLİYE CEZA MAHKEMESİ Sayı : E.86824319-2025/267-Ceza Dava Dosyası

Sanık İsmail AKIN hakkında Dolandırıcılık suçundan mahkememizce 23/10/2025 tarih ve 2025/267 Esas 2025/704 Karar sayılı kararı ile Beraat kararı verildiği; Sanık İSMAİL AKIN, Nuri ve Arife oğlu, 25/05/1992 NEVŞEHİR doğumlu.Mahkememizin 23/10/2025 tarih ve 2025/267 Esas 2025/704 Karar sayılı kararı ile verilen beraat kararı yönünden ilan edilen tebliğ tarihinden itibaren iki hafta içerisinde mahkememize verilecek dilekçe veya zabıt katibine yapılacak beyanın tutanağa geçirilmesi, sanık mahkememizin adli yargı hudutları dışında bulunuyor ise, mahkememize gönderilmek üzere bulunduğu yer Nöbetçi Asliye Ceza Mahkemesine vereceği dilekçe veya zabıt katibine beyanda bulunmak suretiyle tutanağa geçirilerek, sanık cezaevinde bulunuyor ise mahkememize gönderilmek üzere cezaevi idaresine vereceği dilekçe veya cezaevi katibine beyanda bulunmak suretiyle tutanağa geçirilerek Ankara Bölge Adliye Mahkemesi’nin ilgili ceza dairesinde istinaf yolu açık olmak üzere karar verilmiştir.

Sanığın tüm aramaları karşın bulunup kararın tebliğ edilememesi nedeniyle 7201 sayılı Kanunun 28. Ve 29. Mütetkip maddeleri uyarınca yasal haklarını kullanması açısından kararın GAZETEDE İLANEN TEBLİĞİNE, İlan tarihinden itibaren 15 gün sonra tebliğ edilmiş sayılacağından kesinleşme işleminin yapılmasına, İlan ücretinin ve Mahkeme masraflarının karar kesinleştikten sonra sanıktan tahsiline, İlan olunur.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de.

BASIN-2366841

AKARYAKIT VE KALORİFER YAKITI SATIN ALINACAKTIR

2026 YILI MOTORİN (JENERATÖR VE ISITMA AMAÇLI) ALIMI İŞİ İHALESİ mal alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir.

İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN) : 2025/2213265

1- İdarenin

1.1. Adı : SİNCAN EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ BAŞHEKİMLİĞİ

1.2. Adresi : Gökçek 250. Cad. 2/A SİNCAN/ANKARA SİNCAN/ANKARA

1.3. Telefon numarası : 03122726240

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

2- İhalenin

2.1. Tarih ve Saati : 05.01.2026 - 10:30

2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres : Sincan Eğitim ve Araştırma Hastanesi Satın Alma Birimi - Gökçek Mah. 250 Cad. 2/A Sincan/ANKARA

3- İhale konusu mal alımının

3.1. Adı : 2026 YILI MOTORİN (JENERATÖR VE ISITMA AMAÇLI) ALIMI İŞİ İHALESİ

3.2. Niteliği, türü ve miktarı : 20.000 Litre

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

3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer : Sincan Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Bağlı Birimleri

3.4. Süresi/teslim tarihi : İşin başlama süresi sözleşmenin taraflarca imzalandığı tarihten itibaren 5 (beş) gün içinde başlanacaktır. İşe başlama tarihinden itibaren, idarenin ihtiyaçları doğrultusunda yazılı veya sözlü talepleri, 10 (on) gün içinde ilgili birime teslim edilecektir. Tüm malzemeler peyder pey 31/12/2026 tarihine kadar teslim edilecektir.

3.5. İşe başlama tarihi : sözleşme imzalanmasına müteakiben 5 gün içerisinde başlanı.

4- Katılım ve yeterlik kriterleri:

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

4.1.1. Teklif mektubu.

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgi ve belgeler:

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

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

4.1.3. Geçici teminat.

4.1.4. İsteklinin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.

4.1.5. Yerli malı teklif edenler lehine fiyat avantajından yararlanmak isteyen istekliler tarafından sunulacak yerli malı belgesi

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler: Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:

4.3.1 İhale konusu işin ya da malın satış faaliyetinin yerine getirilebilmesi için ilgili mevzuat gereğince sicil, izin, ruhsat, faaliyet belgesi vb. belgeler:

Akaryakıt Dağıtım ve Pazarlama Kuruluşu Olduğunu Gösteren Belge

Akaryakıt Dağıtım Ve Pazarlama Kuruluşunun Bayisi Olduğuna Dair Bayilik Yazısı Ve Bayilik Sözleşmesi

İş Yeri Açma ve İzin Belgesi

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

6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecek olup yerli malı teklif eden yerli istekliye ihalenin tamamında % 15 (yüzde on beş) oranında fiyat avantajı uygulanacaktır.

7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.

8-Teklifler, EKAP üzerinden teklif mektubu ile ihaleye katılım belgesi ve diğer ekler kullanılarak hazırlanacak ve e-imza ile imzalanarak ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.

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

10- Bu ihalede, 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 150 (YüzElli) takvim günüdür.

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

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

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de.

BASIN-2366861

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI HİZMET ALIMI

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI HİZMET ALIMI hizmet alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir.

İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN) : 2025/2350588

1- İdarenin

1.1. Adı : TCDD TEKNİK MÜHENDİSLİK VE MÜŞAVİRLİK ANONİM ŞİRKETİ

1.2. Adresi : AZİZİYE MH. HOŞDERE CAD. NO:167/A ÇANKAYA/ANKARA

1.3. Telefon numarası : 03122270219

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

2- İhalenin

2.1. Tarih ve Saati : 15.01.2026 - 10:00

2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres : Aziziye Mah. Hoşdere Cad. No:167/A Çankaya/ANKARA

3- İhale konusu hizmet alımının

3.1 Adı : TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI HİZMET ALIMI

3.2. Niteliği, türü ve miktarı : 484 kişi için 1 yıl süre ile tamamlayıcı sağlık sigortası hizmeti alımı işidir.

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

3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer : Türkiye sınırları içerisinde İdarenin hizmetlerini sürdürdüğü tüm yerleşim yerleri

3.4. Süresi/teslim tarihi : İşe başlama tarihi 13.02.2026, işin bitiş tarihi 13.02.2027

3.5. İşe başlama tarihi : 13.02.2026

4- Katılım ve yeterlik kriterleri:

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

4.1.1. Teklif mektubu.

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgi ve belgeler:

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

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

4.1.3. Geçici teminat.

4.1.4 İsteklinin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler: Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:

4.3.1. Son beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında kabul işlemleri tamamlanan ve teklif edilen bedelin % 25 oranından az olmamak üzere, ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler veya teknolojik ürün deneyim belgesi.

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

4.3.1.2. 4734 sayılı Kanun kapsamındaki idarelere taahhüt edilenler dışında yurt 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.

4.3.2. İstekli tarafından teklifi kapsamında ihaleye katılım belgesine aktararak sunulması ve/veya sağlanması gerektiği bu Şartnamenin 7 nci maddesi dışındaki maddeleri ile teknik şartnamede belirtilen aşağıdaki belgeler ve/veya yeterlik kriterleri:

Anlaşılmalı Hastane, Doktor ve Kurum Listesi

Sigorta Şirketi Taahhütnamesi/ Yetki Belgesi

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

4.4.1.

Her türlü sigortacılık hizmetleri benzer iş olarak kabul edilecektir.

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

6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecektir.

7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.

8-Teklifler, EKAP üzerinden teklif mektubu ile ihaleye katılım belgesi ve diğer ekler kullanılarak hazırlanacak ve e-imza ile imzalanarak ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.

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

10- Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

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

12- Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

13- Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 60 (Altmış) takvim günüdür.

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (R) : Sigorta Hizmetleri/0,71

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

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de.

BASIN-2367859

CHP'den emekliler ve kamu çalışanları için kanun teklifi

CHP İzmir Milletvekili Av. Sevda Erdan Kılıç, kamu çalışanları ve emeklilerin derinleşen geçim krizine karşı korunması amacıyla Meclis'e giyecek yardımı ile yakacak ve enerji desteğini içeren bir kanun teklifi sundu.

Makbule AKGÜL

CHP İzmir Milletvekili Av. Sevda Erdan Kılıç, Meclis'e, kamu çalışanları ve emeklilere giyecek yardımı ile yakacak ve enerji desteğinin ödenmesini öngören kanun teklifi sundu.

Teklif; kamu çalışanlarına her yıl Ocak ayında bir kez olmak üzere 15 bin lira giyecek yardımı, kamu çalışanları ve emeklilere ise Kasım-Aralık-Ocak-Şubat aylarını kapsayacak şekilde yılda 20 bin TL yakacak ve enerji desteği sağlanmasını öngörüyor.

Kanun teklifinin gerekçesinde, Türkiye'de yaşanan geçim krizinin sabit gelirli kesimleri derinden etkilediğine dikkat çeken Kılıç, aylık sınırının 29 bin 828 TL, yoksulluk sınırının ise 97 bin 159 TL seviyesine yükseldiğini; en düşük emekli aylığının 16 bin 881 TL'de kaldığını hatırlattı.

Türkiye'de yaklaşık 16 milyon emekli bulunduğunu belirten Kılıç, emekli aylığının kira, fatura ve temel gıda harcamalarının dahi karşılanmadığını vurguladı. Düşük emekli aylıkları nedeniyle milyonlarca emeklinin yeniden çalışmak zorunda kaldığını ifade eden Kılıç, "2002 yılında yüzde 36,6 olan çalışan veya iş arayan emeklilerin oranı, Aralık 2024 itibarıyla yüzde 65,7'ye yükselmiştir. Bu tablo, emeklilerin tercihten değil, zorunluluktan çalıştığını açıkça göstermektedir" dedi.

"KAMU GÖREVLİLERİ YOKSULLUK SINIRININ ALTINDA YAŞIYOR"

Kanun teklifinde kamu görevlilerinin önemli bir bölümünün yoksulluk sınırının çok altında gelirle yaşamını sürdürmeye çalıştığını belirten Kılıç şunları kaydetti: "Ortalama kamu personeli maaşları; kira, elektrik, doğalgaz, su, ulaşım ve temel gıda harca-

maları karşısında hızla erimekte; kamu çalışanları her ay maaşını hangi zorunlu giderine yettirdiğini hesaplamak zorunda bırakılmaktadır. Artan hayat pahalılığı artık geçici değil, kalıcı bir yoksullaşma sürecine dönüşmüştür."

Kamu personelinin yalnızca barınma ve fatura giderleriyle değil, mesleğin gereği olan zorunlu harcamalarla da karşı karşıya olduğunu vurgulayan Kılıç, giyeceğin kamu çalışanı için bir tercih değil, kamusal hizmetin gereği olan zorunlu bir ihtiyaç olduğunun altını çizdi.

"BU BİR LÜTUF DEĞİL"

"Bugün Türkiye Büyük Millet Meclisi'ne sunduğum kanun teklifiyle; kamu çalışanlarına yılda bir kez Ocak ayında 15 bin lira giyecek yardımı, kamu çalışanları ve emeklilere 20 bin lira yakacak desteği sağlanmasını öneriyorum." diyen Kılıç, "Bu bir lütuf değil, emeğin karşılığıdır. Bu bir sosyal yardım değil, sosyal devletin anayasal görevidir" ifadelerini kullandı.

Teklifin finansmanına ilişkin yaşanabilecek tartışmalara da açık yanıt veren CHP'li Av. Sevda Erdan Kılıç, şu ifadeleri kullandı:

"Kaynak nerede?" diye soranlara açıkça söylüyorum:

- Kaynak, bir günde 58 milyon lira harcanan saray bütçesindedir.
- Kaynak, örtülü ödenekte nereye gittiği bilinmeyen milyarlardadır.
- Kaynak, 5'li çetelere verilen garanti ödemele-rindedir.
- Kaynak, vergi aflarıyla silinen patron borçlarındadır.
- Kaynak, faize aktarılan trilyonlardadır.



Bu ülkede kaynak yok değil, kaynak bir avuç azınlık için vardır. Emekliye, işçiye, memura gelince 'para yok' denmektedir. Isınmak lüks değildir. Giyinmek lüks değildir. İnsanca yaşamak lüks değildir. Saraylar sıcak, halk donuyorsa; ışıklar yukarıda yanıyor, aşağıda karanlıksa; bu bütçe halkın değil, sermayenin bütçesidir."

Tüketicinin korunmasına yönelik idari para cezaları artırıldı

Ticaret Bakanlığının düzenlemesine göre, gelecek yıl değeri 186 bin liranın altında olan tüketici uyumsuzluklarında il veya ilçe tüketici hakem heyetleri görevli olacak

Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun kapsamındaki idari para cezaları ile tüketici hakem heyetlerine yapılacak başvurularda dikkate alınacak uyumsuzlukların parasal sınırlarında yeniden değerlendirme oranında artışa gidildi.

Ticaret Bakanlığının konuya ilişkin tebliğleri, 1 Ocak 2026'dan itibaren geçerli olmak üzere Resmi Gazete'de yayımlandı. Tüketici hakem heyetlerine yapılacak başvurularda uyumsuzluk parasal sınırlar, bu yıl için yüzde 25,49 olarak belirlenen yeniden değerlendirme oranına göre düzenlendi. Buna göre, gelecek yıl yapılacak başvurularda değeri 186 bin liranın altında bulunan tüketici uyumsuzluklarında il veya ilçe tüketici hakem heyetleri görevli olacak. Başvurular, tüketicinin yerleşim yerinin bulunduğu veya ilgili işlemin yapıldığı yerdeki hakem heyetine yapılabilir. Başvurunun gerçekleştirilebileceği ilçede tüketici hakem heyeti kurulmamışsa ilçe kaymakamlığına da müracaat edilebilecek.

İDARİ PARA CEZALARI

Kanunun genel esaslarının ihlali durumunda işlem başına uygulanacak idari para cezaları da belirlendi.

Buna göre, yazılı sözleşmelerin 12 punto büyüklüğünde düzenlenmesinden teşhir edilen mal veya hizmetin haklı sebep olmadan tüketicilere satışından kaçınılmasına kadar bir dizi hükmü ihlal edenler hak-

kında, her bir işlem başına 3 bin 973 lira idari para cezası uygulanacak. Garanti belgesi ile Türkçe tanıtma ve kullanma kılavuzunun tüketiciye hiç veya mevzuata uygun teslim edilmemesi halinde satıcıya 3 bin 922 lira, Bakanlıktan alınması gereken satış sonrası hizmet yeterlilik belgesini temin etmeyen üretici ve ithalatçılara 2 milyon 13 bin 887 lira idari para cezası verilecek.

Satış sonrası hizmet yeterlilik belgesinin geçerlilik süresi boyunca asgari servis istasyonu sayısını sağlamayan üretici ve ithalatçılara, eksik kalan her bir servis istasyonu için 223 bin 965 lira, yetkili servis istasyonlarına ilişkin bilgileri Bakanlık sistemine kaydetmeyen veya bu kayıtları güncellemeyenlere de her bir servis istasyonu için 32 bin 510 lira idari para cezası kesilecek.

Azami tamir süresinin aşılması, bakım ve onarım hizmetlerinin mevzuata uygun sunulmaması durumlarında aykırılığı tespit edilen işlemler için uygulanacak ceza tutarı da 3 bin 973 lira olacak.

Herhangi bir üretici veya ithalatçıya bağlı olmandan faaliyette bulunan servis istasyonlarının, her türlü mecra ve faaliyetlerinde kolaylıkla görülebilir ve okunabilir şekilde "özel servis" ibaresini kullanmaması durumunda ceza tutarı 32 bin 510 lira olarak uygulanacak. Yenileme yetki belgesi olmadan bu faaliyette bulunulması halinde 3 milyon 190 bin 204 lira, yenilenmiş ürün satışında tespit edilen aykırılık ve eksikliklerle ilgili olarak da her bir işlem için 3 bin 187 lira ceza kesilecek.

Tüketicilere aidat ödemesi bulunmayan kredi kartı sunulmaması halinde uygulanacak idari para cezası 99 milyon 352 bin 237 liraya çıkarılacak. Tüketici kredisini ve konut finansmanı sözleşmelerinde, kanunun cayma hakkı, faiz oranı, erken ödeme ve temerrüt hükümlerini ihlal eden, tüketicilerden kredi kullanma

karşılığı haksız ve yersiz sigorta, ücret ve masraf talep eden kredi verenlere, her bir aykırı sözleşme veya işlem için 19 bin 827 lira idari para cezası uygulanacak. Tüketicilerle iş yeri dışında kurulan sözleşme yapabilmek için ticaret il müdürlüğünden yetki belgesi almayan satıcılara kesilecek ceza tutarı da 1 milyon 987 bin 14 lira olacak.

ALDATICI VE YANILTICI REKLAM CEZALARI

Aldatıcı ve yanıltıcı ticari reklamlar ve haksız ticari uygulamalara yönelik idari para cezaları da tespit edildi.

Reklam Kurulu, söz konusu uygulamaların neden olduğu tüketici mağduriyetleri ile adil rekabet şartlarını bozan haksız rekabet hallerinin önlenmesi için 99 bin 339 lira ile 39 milyon 916 bin 524 lira arasında idari para cezası uygulayabilecektir.

Elektronik ticarete tüketicilerin taraf olduğu mesafeli sözleşmelerde cayma hakkı ile satıcının keyfi ve gerekçesiz sipariş iptalini engelleyen haklar başta olmak üzere tüketicilere tanınan bilgilendirme ve hak kullanımlarına ilişkin aykırılık hallerinde işlem başına uygulanacak idari ceza tutarı 3 bin 973 lira olacak. Aracı hizmet sağlayıcılarına, tüketicilerin talep ve bildirimlerini iletmesi ve takip edebilmesine elverişli sistem kurma ve kesintisiz açık tutma yükümlülüğüne aykırılık için 6 milyon 380 bin 408 lira ceza kesilecek. Abonelik sözleşmeleri kapsamında, bilgilendirme ve onay yükümlülükleri ile süresi biten sözleşmelerinin otomatik uzamaması yasağına uyulmaması, taahhütname koşullarında tüketici aleyhine değişiklik yapılması ve sözleşmenin feshine yönelik taleplerin 7 gün içinde yerine getirilmesinin gibi mevzuata aykırılık teşkil eden uygulamalar için işlem başına 3 bin 973 lira ceza verilecek. (AA)

SÖZÜN ARKASI

AYSEL KANBER
ays.kanber@hotmail.com



Gölbaşı'nın saklı zamanı: Külhöyük

Hadi biraz sağlığını tehdit eden gündemlerden uzaklaşalım, biraz tarihe yolculuk yapalım...Tarih denince çoğumuzun aklına hemen büyük saraylar, kaleler gelir. Ama bazı değerler öyle göze çarpmaz; sessizce, kendini meraklısına bırakır.

Ankara'nın Gölbaşı ilçesinde yer alan Külhöyük tam da böyle bir yer...

Oyaca ile Boyalık mahalleleri arasında saklı duran bir tepe.

Herkesin kolayca görebileceği bir yer değil; oraya ulaşmak, biraz araştırmayı, özel araçla gitmeyi ve merakla bakmayı gerektiriyor.

Belki de bu yüzden, binlerce yıldır sessizliğini korumuş.

Ankara'dan güneye Mezopotamya ve Suriye'ye ulaşan Kilikya Kapıları'na uzanan yol ağı üzerinde bulunan önemli bir Hitit yerleşimi diye tanımlanıyor Külhöyük...

1978'de tespit edilen, 1992'de Kültür ve Turizm Bakanlığınca arkeolojik kurtarma kazılarına başlanan Külhöyük'te 2008 yılında kazılara ara verilmiş... Şimdilerde ise Arkeolog Doç. Dr. Derya Yılmaz'ın liderliğinde, Gölbaşı Belediyesi'nin desteğiyle kazılar yeniden başlatılmış ve sürdürülmekte...

Külhöyük'ün altında 5 bin yıl öncesine dayanan Hattular'ın ve Hititlerle bağlantılı yerleşimlerin izlerinin bulunduğu belirtiliyor...

Taş temeller, mühür baskıları, dokuma ağırlıkları, gizli geçitler... Hepsi bize zamanlar burada yaşamın nasıl aktığını anlatır durumda...

Bu izleri anlamak için sadece bakmak yetmiyor elbette... Biraz sabır, biraz hayal ve biraz da saygı gerekiyor kavramak için... Çünkü burası, sıradan bir manzara değil; saklı bir zaman kapsülü...

Ankara Üniversitesi tarafından önemi fark edilen Külhöyük'te, Üniversite ekibi, alanın yüzey taramasını yaptıktan sonra kazı iznini alarak çalışmalarını başlatmış bulunuyor...

Alan, hem kazı hem yüzey araştırması hem de jeofizik ölçümlerle derinlemesine inceleniyor. Bu, Külhöyük'ün sadece bir tepe olmadığını, ciddi bir arkeolojik değer taşıdığını gösteriyor.

Ve bize düşen, bu değeri görmek, anlamak ve korumak.

Külhöyük adeta Gölbaşı'nın hafızası. Toprağı ve taşları bize "biz buradaydık" diyen bir değer fısıldıyor.

Ve her yeni kazı bulgusu, geçmişle bugün arasında bir köprü kuruyor. Bugün buraya ulaşmak kolay değil; ama özel bir çabayla oraya giden her ziyaretçi, tarihle bağını güçlendirirken derin bir geçmişe gidiyor...

Külhöyük, saklı bir hazine; onu görmek, anlamak ve de anlatarak paylaşmak hepimizin görevi.

Gölbaşı'ndaki bu saklı tarih, bize geçmişin sabrını, değerlerin sessizliğini hatırlatıyor.

Külhöyük gözlerin önünde değil belki; ama gönüllerimizin ve merakımızın önünde duruyor eğer gidip de görmek istersek...

Ve unutmayalım: tarihle konuşmak, ona sahip çıkmakla başlar.

ZAYİİ

Şehit Osman Avcı Mah. Malazgirt 1071. Cad. No:51/ B-C Etimesgut/Ankara'da bulunan petshop işletmemin, İşyeri açma ve çalıştırma ruhsatını kaybettim. Hükümsüzdür.

Hepsi Doysun Evcil Hayvan Ürünleri Gıda Ticaret Ltd. Şti.

ETÜD PROJE HİZMETİ ALINACAKTIR

Havacılık Daire Başkanlığı Hava Araçları Barınma (Muhafaza) Yerleri Ve Binaları (Ankara Esenboğa Havalimanı Hangar Hizmet Binası) Projelerinin Hazırlanması işi hizmet alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır: İhale Kayıt Numarası (İKN) : 2025/2359106

1- İdarenin
1.1. Adı : EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
1.2. Adresi : Ayrancı Mahallesi Dikmen Caddesi No:11 06540 Ayrancı ÇANKAYA/ANKARA
1.3. Telefon numarası : 03124623805
1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası : https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
2- İhalenin
2.1. Tarih ve Saati : 08.01.2026 - 10:30
2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres : Emniyet Genel Müdürlüğü İnşaat Emlak Daire Başkanlığı Toplantı Salonu (O) Blok 7. Kat Ayrancı Mahallesi Dikmen Caddesi No: 11 Çankaya/ANKARA
3- İhale konusu hizmet alımının
3.1 Adı : Havacılık Daire Başkanlığı Hava Araçları Barınma (Muhafaza) Yerleri Ve Binaları (Ankara Esenboğa Havalimanı Hangar Hizmet Binası) Projelerinin Hazırlanması işi
3.2. Niteliği, türü ve miktarı : İnşaat Alanı 2.750 metrekaare
Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.
3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer: Ankara
3.4. Süresi/teslim tarihi : İşe başlama tarihinden itibaren 120(YüzYirmi) gündür
3.5. İşe başlama tarihi : Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 10 gün içinde işe başlanacaktır.
4- Katılım ve yeterlik kriterleri:
4.1. Katılım ve yeterlik kriterlerine ilişkin istekliler tarafından e-teklif kapsamında sunulması gereken bilgi ve belgeler ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgi ve belgelere aşağıda yer verilmiştir:
4.1.1. Teklif mektubu.
4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgi ve belgeler:
4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgi ve belgeler.
4.1.2.2. Vekâleten ihaleye katılma halinde vekile ilişkin bilgi ve belgeler.
4.1.3. Geçici teminat.
4.1.4 İsteklinin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.
4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:

Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:

4.3.1. Yapımla ilgili hizmet işlerinde son onbeş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında teklif edilen bedelin % 50 oranından az olmamak üzere, ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler.

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

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

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

4.4.1.

Mimarlık ve Mühendislik Hizmet Bedellerinin Hesabında Kullanılacak 2025 Yılı Yapı Yaklaşık Birim Maliyetleri Hakkında Tebliğ belirtilen 4-A grubu proje yapmış olmak.

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

6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilir.

7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.

8-Teklifler, EKAP üzerinden teklif mektubu ile ihaleye katılım belgesi ve diğer ekler kullanılarak hazırlanacak ve e-imza ile imzalanarak ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir. 9- İstekliler tekliflerini, anahtar teslimi götürü bedel üzerinden vereceklerdir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekliyle anahtar teslimi götürü bedel sözleşme imzalanacaktır.

10- Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

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

12- Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

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

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (R) : Mühendislik Hizmetleri/0,73

Sınır değerın altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de.

BASIN-2367857

“Beyin parlatma tekniği beyni doğru frekansta çalıştırır”

Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, psikoterapi ve nörobiyoloji bir araya getiren beyin parlatma tekniğine değinerek, “Beyin parlatma tekniği, bu düzensizlikleri hedef alarak, beynin doğru frekansta çalışmasını sağlamayı amaçlar.” dedi.

Zehra ŞAHİNDOKUYUCU

Günümüz dünyasında zihinsel sağlık kadar zihinsel performansın da giderek daha fazla önem kazandığını belirten uzmanlar, bu noktada beyin parlatma kavramının etkili bir araç olduğunu söylüyor. Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, beyin parlatma tekniğinin psikoterapiyle birlikte kullanılmasının zihinsel sağlık, duygusal denge ve performans üzerindeki etkisi hakkında bilgi verdi. Beyin parlatmanın, psikoterapi ile nörobiyoloji sağlığı bir araya getiren yenilikçi bir yaklaşım sunduğunu aktaran Taşkın, “Beyin parlatma tekniği, bu düzensizlikleri hedef alarak, beynin doğru frekansta çalışmasını sağlamayı amaçlar.” dedi. Bazen psikoterapi sürecinin yalnızca zihinsel ve duygusal düzeyde gerçekleştiğini ancak beyin parlatma gibi nörolojik tekniklerle birleştirildiğinde, bireylerin zihinlerinin çalışma biçimlerine doğrudan müdahale edebildiğini ve böylece daha hızlı ve etkili sonuçlar elde edilebildiğini vurgulayan Taşkın, düzenli beyin dalgası eğitiminin, bireylerin hem iyi oluşunu hem de potansiyelini güçlendirmeye katkı sağladığını dile getirdi.

BEYİN PARLATMA, BEYNİN DOĞRU FREKANSTA ÇALIŞMASINI HEDEFLER!

Günümüzün hızla değişen dünyasında, bireylerin zihinsel sağlıkları kadar, zihinsel performanslarını en üst düzeye çıkarma çabalarının da büyük bir önem taşıdığını aktaran Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, “Beyin parlatma kavramı, hem psikoterapi hem de nörobiyolojik sağlığın entegrasyonu açısından devrim niteliğinde bir yenilik sunuyor. Bu kavram, yalnızca psikolojik bozuklukların yönetimi için değil, aynı zamanda bireylerin kişisel gelişimi ve en yüksek potansiyellerine ulaşmaları adına da oldukça etkili bir araç.” dedi.

Beyin dalgalarının EEG cihazlarıyla ölçülmesinin, beynin düşünme, duygulanma ve tepki verme biçimini anlamaya olanak tanıdığını ifade eden Taşkın, “Bu dalgalar, beynimizin sağlıklı işleyişinin bir yansımasıdır ve

belirli bozukluklar, örneğin depresyon, anksiyete, OKB ve DEHB gibi durumlar, beyin dalgalarının düzensiz çalışmasıyla ilişkilidir. Beyin parlatma tekniği, bu düzensizlikleri hedef alarak, beynin doğru frekansta çalışmasını sağlamayı amaçlar.” şeklinde konuştu.

Psikoterapinin, bireylerin içsel dünyalarını keşfederek, duygusal ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olduğunu dile getiren Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, “Ancak, bazen psikoterapi süreci yalnızca zihinsel ve duygusal düzeyde gerçekleşir. Beyin parlatma gibi nörolojik tekniklerle birleştirildiğinde, bireylerin zihinlerinin çalışma biçimlerine doğrudan müdahale edebilir, böylece daha hızlı ve etkili sonuçlar elde edilebilir.” ifadelerinde bulundu.

Taşkın ayrıca, beyin dalgalarını iyileştirmenin, bireylerin terapi sürecinde daha derin bir içgörüyeye ulaşmalarını ve duygusal dengeyi kurmalarını kolaylaştırabileceğini aktardı. Beyin parlatmanın, iyi oluş ve optimal performansın geliştirilmesinde de önemli bir rol oynadığına dikkat çeken Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, “Sporcular, sanatçılar ve iş dünyasında çalışan profesyoneller için beyin dalgalarının güçlendirilmesi, bireylerin verimliliğini, yaratıcılığını ve odaklanmalarını artırır.” şeklinde konuştu.

Beyin parlatmanın, yalnızca dışsal performansı artırmakla kalmadığını aynı zamanda içsel dengeyi ve duygusal sağlığı da güçlendirdiğini kaydeden Taşkın, “Zihinsel sağlığın korunması, yalnızca bireylerin yaşadığı anlık stres ve kaygıyı aşmalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda uzun vadeli psikolojik refahı sağlar. Beyin dalgalarının doğru bir şekilde eğitilmesi, depresyon, kaygı gibi duygusal durumlarla başa çıkmada önemli bir rol oynar ve kişilerin duygusal zekalarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.” açıklamasını yaptı. Bu bağlamda, beyin parlatma tekniklerinin, psikoterapinin gücünü desteklerken, optimal performansın sınırlarını da zorlayabileceğini vurgulayan Taşkın, “Düzenli olarak yapılan beyin dalgası eğitimi, yalnızca zihinsel sağlık açısından değil, aynı zamanda kişisel gelişim açı-



sından da önemli faydalar sunar.” ifadelerinde bulundu.

Yılda 4 kez yapılan alfa dalgası çalışmasının, bu tür bir yenilikçi yaklaşımın etkili olduğunu ve beyin sağlığının güçlendirilmesinin, duygusal ve bilişsel iyileşme sürecine katkı sağladığını gösterdiğini ifade eden Taşkın, sözlerini şöyle sürdürdü: “Sonuç olarak, beyin parlatma, psikoterapi ile birleşerek bireylerin zihin sağlığını iyileştirmek, içsel dengeyi sağlamak ve yaşam kalitelerini artırmak için güçlü bir araç haline gelir. Bu yenilikçi yaklaşım, beyin dalgalarının optimizasyonu ile hem iyi oluşu artırıyor hem de bireylerin en yüksek potansiyellerine ulaşmalarını sağlamayı mümkün kılar.”

“Dil konuşmadığında beden konuşur”

Psikolog Sude Yalındaş, ruhsal süreçlerin bedensel belirtilerle kendini gösterebildiğini söyledi. Yalındaş, özellikle ifade edilemeyen, bastırılan ya da fark edilemeyen duyguların zamanla beden üzerinden dışa vurulabildiğini ifade etti.

Tolga ALCA

Psikosomatik belirtiler olarak adlandırılan bu durumların, kişinin yaşadığı içsel çatışmaların ve duygusal yüklerin bedensel yansıması olduğunu belirten Yalındaş, bu belirtilerin göz ardı edilmemesi gerektiğini vurguladı. Yalındaş, konuya ilişkin değerlendirmesini şu sözlerle sürdürdü: “Psikosomatik belirtiler, kişinin duygusal olarak yaşadığı ancak söze dökemediği süreçlerin bedende bir karşılık bulmasıdır. Kişi konuşmadığında, beden onun yerine konuşur. Bu nedenle bedensel belirtiler çoğu zaman önemli bir mesaj taşır.”

“BASTIRILAN DUYGULAR BEDENDE YER BULUYOR”

Stres, kaygı, öfke, suçluluk ve tükenmişlik gibi duyguların uzun süre bastırılması halinde bedenin alarm verdiğini belirten Yalındaş, bu sürecin farklı şekillerde ortaya çıkabildiğini dile getirdi. Saç dökülmesi, kas ve eklem ağrıları, mide ve bağırsak problemleri, egzama ve kaşıntı gibi belirtilerin bu durumun en sık görülen örnekleri arasında yer aldığını söyledi. Yalındaş, sözlerini şöyle sürdürdü: “Beden bu belirtiler aracılığıyla kişiye durması, yükünü fark etmesi ve kendisiyle ilgilenmesi gerektiğini hatırlatır. Bu belirtiler bir zayıflık değil, kişinin kendini korumaya yönelik geliştirdiği bir uyarı sistemidir.” Psikosomatik belirtilerin yaş dönemine ve toplumsal koşullara göre farklılık gösterebildiğini belirten Yalındaş, çocukluk döneminde bu durumun daha somut bedensel yakınmalarla ifade edildiğini aktardı.

Okula gitmek istemeyen bir çocuğun karın ağrısı ya da mide bulantısı yaşamasının, okul ortamında karşılaştığı zorbalığın ya da yoğun kaygının bedensel bir dışavurumu olabileceğini dile getiren Yalındaş, sözlerini şöyle sürdürdü: “Çocuklar duygularını söze dökmekte zorlandıklarında bedenleri onlar adına konuşur. Bu nedenle tekrar eden bedensel şikayetler mutlaka dikkate alınmalıdır.” Yetişkinlik döneminde ise bastırılan duyguların daha karmaşık ve kronik bedensel belirtilerle ortaya çıkabildiğini ifade eden Yalındaş, bu durumun özellikle duyguların açıkça ifade edilmesinin zor olduğu toplumsal yapılarda daha sık görüldüğünü belirtti.



Toplumsal beklentiler nedeniyle kadınların yorgunluklarını, sınırlarını ve duygusal ihtiyaçlarını ifade etmekte zorlanabildiğini vurgulayan Yalındaş, bu durumun bedensel şikayetlerle dışa vurulabildiğini söyledi. Yalındaş, şu değerlendirmede bulundu: “Bazı kadınlar ‘Artık çok yoruldum, desteğe ihtiyacım var’ demek yerine ‘Migrenim tuttu’ demeyi tercih edebiliyor. Çünkü bedensel şikayetler hem kişi hem de çevresi tarafından daha kolay kabul görülüyor. Bu da duyguların bedensel yollarla ifade edilmesini pekiştiriyor.” Düşünce, duygu ve davranışların bir bütün olduğunu belirten Psikolog Sude Yalındaş, yoğun stres altında olan bireylerin bedenlerinde de bu yükü taşıdıklarını ifade etti. Gün boyu fiziksel olarak hareketsiz olan kişilerin bile yoğun zihinsel süreçler nedeniyle kendilerini son derece yorgun ve ağırlı hissedebildiklerini söyledi. Yalındaş, sözlerini şöyle sürdürdü: “Sürekli olumsuz düşüncelerle meşgul olan bir zihinde, beden gevşeme moduna geçemez. Kaslar farkında olmadan gün boyu gergin kalır. Bu durum, kişinin kendini tüm gün ağır bir yük taşımış gibi hissetmesine neden olur.” Sürekli aktif kalan savaş-kaç meka-

nizmasının kas gerginliğini artırdığını belirten Yalındaş, bunun uzun vadede kronik ağrılara ve tükenmişlik hissine yol açabildiğini kaydetti.

“BEDENİN VERDİĞİ MESAJ GÖZ ARDI EDİLMEMELİ”

Psikosomatik belirtilerin çoğu zaman kişiye net bir mesaj verdiğini ifade eden Yalındaş, bu mesajın genellikle “dur, kendini fark et ve destek al” şeklinde olduğunu belirtti. Bu sürecin herkes için farklı ilerleyebileceğini dile getiren Yalındaş, bazı kişiler için nefes ve gevşeme egzersizlerinin, bazıları için ise sınır koymanın ve duygularını açıkça ifade etmenin iyileştirici olabildiğini söyledi. Psikosomatik belirtilerin görmezden gelinmemesi gerektiğini vurgulayan Psikolog Sude Yalındaş, psikoterapi desteğinin bu süreçte önemli bir rol oynadığını ifade etti. Yalındaş, açıklamasını şu sözlerle tamamladı: “Psikoterapi, kişinin duygu ve ihtiyaçlarını fark etmesine, bunları sözel olarak ifade edebilmesine alan açar. Bu da zamanla bedensel belirtilerin azalmasına katkı sağlar.”

Yanlış ilaç ve alternatif yöntemler migreni kronikleştiriyor

Türk Nöroloji Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Şebnem Bıçakcı, migren hastalarının bilinçsiz ağrı kesici kullanımının yanı sıra bilimsel temeli olmayan alternatif yöntemlere yönelmesinin, hastalığın kontrolünü zorlaştırdığını ve baş ağrısını kalıcı hale getirebildiğini söyledi.

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi ve Türk Nöroloji Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Şebnem Bıçakcı, Antalya’da katıldığı sağlık kongresinde migrenin toplumda sanıldığından çok daha yaygın görülen ve özellikle genç yaş grubunda ciddi işlev kaybına yol açabilen bir nörolojik hastalık olduğunu belirtti.

Migrenin basit bir baş ağrısı olarak değerlendirilmesinin tanı ve tedavi sürecini geciktirdiğini dile getiren Bıçakcı, “Migren basit ya da sıradan bir baş ağrısı değildir. Özellikle 15-40 yaş arasındaki bireylerde, daha çok da kadınlarda hayat kalitesini ciddi biçimde bozan bir hastalıktır. En belirgin etkisini ise 25-40 yaş aralığında gösterir.” dedi.

Migrenin genetik yatkınlığı olan bireylerde daha sık görüldüğünü vurgulayan Bıçakcı, aile öyküsünün önemli bir risk faktörü olduğunu ifade etti.

Türkiye’de migren görülme oranının yüksekliğine dikkati çeken Bıçakcı, “Ülkemizde migren görülme oranı yüzde 16,4. Bu hastalık milyonda bir görülen nadir bir durum değil. Neredeyse her evde bir migrenli olabilir. Üstelik pek çok kişi migren hastası olduğunu bilmeden yaşamını sürdürüyor.” diye konuştu.

MİGREN ÇOĞU ZAMAN BAŞKA HASTALIKLARLA KARIŞTIRILIYOR

Migrenin tanınmamasının en büyük sorunlardan biri olduğuna dikkati çeken Bıçakcı, hastaların yıllarca yanlış tanımlarla yaşadığını söyledi.

Çoğu zaman başka hastalıklarla karıştırılan migrenin doğru şekilde tanınmasının kritik öneme sahip olduğunu vurgulayan Bıçakcı, “Birçok hasta kendini sinüzit zannediyor, kimisi boyun fıtığı olduğunu düşünüyor, kimisi de stres baş ağrısı yaşadığını sanıyor. Oysa bu kişilerin önemli bir bölümü gerçekte migren hastası ve yıllarca bunun farkına varmadan yaşıyor.” ifadelerini kullandı.

Hekimlerin temel görevinin doğru tanıyı koymak ve hastaya uygun tedavi seçeneklerini sunmak olduğunu anlatan Bıçakcı, tedavide iki temel yaklaşım benimsediklerini birinin “atak tedavisi”, diğersinin ise “koruyucu tedavi” olduğunu kaydetti.

BİLİNCSİZ AĞRI KESİCİ KULLANIMI BAŞ AĞRISINI KALICI HALE GETİRİYOR

Migren hastalarının en sık yaptığı hatalardan birinin kontrolsüz ağrı kesici kullanımı olduğunu dile getiren Bıçakcı, yanlış ve sık kullanılan ilaçların baş ağrısının karakterini değiştirdiğini ve sürecin kronikleşmesine yol açtığını kaydetti.

Prof. Dr. Şebnem Bıçakcı, şu bilgileri verdi: “Her ağrı kesici migrene uygun değildir. Migrene özel ilaçlar vardır ve bunlar daha etkilidir. Haftada iki-üç tableti aşan ağrı kesici kullanımı, ilaçların aşırı kullanımını kronik baş ağrısına neden olur. Bu durumda hasta artık neredeyse her gün baş ağrısı yaşar ve ataklar tamamen kontrolde çıkacaktır. Bu yüzden migreni hekim kontrolünde tanımak, hekim kontrolünde ilaç kullanmak, doğru tedavi seçeneklerine ulaşmak çok önemli. Migrene çok şey değişmeye başladı. Tedavi seçeneklerimiz gelişti. Bilim geliştikçe hastaya özel tedavi seçeneklerimiz arttı.”

Migrenin cerrahi bir hastalık olmadığını da vurgulayan Bıçakcı, bilimsel temeli olmayan yöntemlere karşı uyarıda bulundu.

Alternatif olarak sunulan pek çok yöntemin de bilimsel karşılığı bulunmadığını ifade eden Bıçakcı, düzenli uyku, yeterli sıvı alımı, sağlıklı beslenme, egzersiz ve stres yönetiminin migren ataklarının kontrol altına alınmasında tedaviyi destekleyen temel unsurlar olduğunu sözlerine ekledi. (AA)

Uzmanlardan yılbaşı öncesi sahte alkol uyarısı!

Yılbaşı döneminde alkol tüketiminin artmasıyla birlikte, piyasaya sürülen sahte içkiler yeniden gündeme geldi. Özellikle metil alkol içeren ürünler, ilk saatlerde belirti vermeden ilerleyip kalıcı körlük ve ölüme kadar uzanan ağır tablolara neden olabilir. Konuyla ilgili değerlendirmelerde bulunan Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Selim Kocabora, Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Vedat Göral ve Acil Tıp Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Erkan Temizkan, vatandaşları hayatı risklere karşı uyardı.

Medipol Sağlık Grubu’ndan Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Selim Kocabora, Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Vedat Göral ve Acil Tıp Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Erkan Temizkan yılbaşı öncesi ‘Katil Alkole’ karşı hayatı uyarılarda bulundu.

Sahte alkol olarak bilinen metil alkolün, halk arasında tüketilen etil alkolden tamamen farklı ve son derece tehlikeli bir madde olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Kocabora, metil alkolün vücutta metabolize edilemediğini ifade etti.

Prof. Dr. Kocabora, bu nedenle vücutta formik asit adı verilen toksik bir maddenin biriktiğini belirterek, “Bu madde özellikle sinir hücrelerinin enerji üretimini bozuyor. Metil alkol zehirlenmesinde ilk bulgular genellikle gözlerde ortaya çıkar. Kişiler, alkolü tükettikten sonra kendilerini bir süre iyi hissedebilir ancak

yaklaşık 12 ila 24 saat içinde görme bulanıklığı, görmede sislenme ve ışık hassasiyeti gibi şikayetler başlar” dedi.

Görme şikayetlerinin ilerleyen süreçte merkezi sinir sistemini de etkileyebileceğini belirten Prof. Dr. Kocabora, yürüme bozukluğu, konuşma güçlüğü ve bilinç bulanıklığı gibi ciddi nörolojik tabloların da gelişebileceğini ifade etti. Erken müdahale edilmediği takdirde görme kaybının kalıcı körlüğe kadar ilerleyebileceğini söyleyen Prof. Dr. Kocabora, bu nedenle şüpheli alkol tüketimi sonrası ortaya çıkan en ufak görme değişikliğinde bile vakit kaybetmeden acil sağlık kuruluşlarına başvurulması gerektiğini belirtti.

Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Göral, alkolün başlı başına sağlık açısından önerilmediğini vurgulayarak, özellikle yılbaşı dönemlerinde piyasaya sürülen sahte alkolün çok daha büyük bir tehdit oluşturduğuna dikkat çekti.

Metil alkolün, halk arasında ‘katil alkol’ olarak anıldığını belirten Prof. Dr. Göral, bu maddenin sanayide kullanılan, insan sağlığı açısından hiçbir faydası olmayan son derece toksik bir kimyasal olduğunu söyledi.

Metil alkolün vücutta alındıktan sonra formaldehit ve formik aside dönüştüğünü ifade eden Göral, bu maddelerin hücresel düzeyde yaygın hasara yol açtığını ve neredeyse tüm organları etkilediğini dile getirdi. (DHA)

ANKARA’DAKİ NÖBETÇİ ECZANELER

Eczane Adı	İlçe	Telefon	Eczane Adı	İlçe	Telefon
Akyurt Okan	Akyurt	0 - (312) 844 - 2688	Ceren	Kahramankazan	0 - (312) 814 - 0088
Ulya	Altındağ	0 - (312) 347 - 5701	Yeni Ayşem	Kalecik	0 - (312) 857 - 0859
Zeynep Özoglu	Altındağ	0 - (312) 376 - 3708	Beril	Keçiören	0 - (312) 331 - 9641
Çalışkan	Ayaş	0 - (312) 712 - 1829	Beril	Keçiören	0 - (312) 331 - 9641
Bala Merkez E.	Bala	0 - (312) 876 - 1023	Ceren Ünlü	Keçiören	0 - (312) 322 - 7979
Beypazarı	Beypazarı	0 - (312) 762 - 2532	Ovacık Şifa	Keçiören	0 - (312) 378 - 3747
Güven	Çankaya	0 - (506) 313 - 6622	Şahsenem	Keçiören	0 - (312) 356 - 4213
Viola	Çankaya	0 - (501) 067 - 6406	Serkan	Keçiören	0 - (312) 356 - 5353
Zeynep	Çankaya	0 - (312) 480 - 2881	Nur Çevik	Kızılcahamam	0 - (312) 358 - 0401
Çiğdem	Çankaya	0 - (312) 286 - 0385	Zeynep Ulucan	Mamak	0 - (312) 865 - 2637
Vita	Çankaya	0 - (312) 223 - 3349	Uğur	Nallıhan	0 - (312) 785 - 3536
Beste	Çankaya	0 - (507) 503 - 9439	Gordion	Polatlı	0 - (312) 621 - 4391
İrem	Çankaya	0 - (312) 434 - 1061	Koçyiğit	Şereflikoçhisar	0 - (545) 367 - 2593
Gordion	Çankaya	0 - (312) 356 - 5657	Mutlu	Sincan	0 - (545) 328 - 5863
Organik	Çankaya	0 - (312) 483 - 2111	Beray	Sincan	0 - (312) 276 - 9590
Emin	Çubuk	0 - (530) 483 - 0571	Elber	Sincan	0 - (312) 263 - 6601
Barış	Elmadağ	0 - (312) 863 - 0090	Doğan	Sincan	0 - (553) 530 - 9319
Yılmaz	Elmadağ	0 - (312) 866 - 3771	Temelli Pınar	Sincan	0 - (555) 036 - 1726
Eryaman Cansu	Etimesgut	0 - (312) 279 - 4767	Gülreyhan	Yenimahalle	0 - (312) 332 - 3392
İrez	Etimesgut	0 - (533) 772 - 4134	Nazenin	Yenimahalle	0 - (312) 334 - 4242
Atayurt	Etimesgut	0 - (542) 299 - 1012	Yeni Betül	Yenimahalle	0 - (312) 344 - 4431
Evren	Evren	0 - (533) 336 - 1080	Arkadaş	Yenimahalle	0 - (312) 566 - 3554
Buse	Gölbasi	0 - (312) 484 - 7924	Ergazi	Yenimahalle	0 - (312) 502 - 0074
Arınmış	Güdül	0 - (530) 117 - 8589			
Sağlık	Haymana	0 - (312) 658 - 2267			



Düellonun kazananı Gençlerbirliği

Trendyol Süper Lig’de Trabzonspor, deplasmanda Gençlerbirliği ile karşı karşıya geldi. Gençlerbirliği bol gollü maçı 4-3 kazandı. Maçta 5 kafa golü atıldı. Bu sonuçla birlikte Metin Diyadin’in 3. Gençlerbirliği dönemi 3 puanla başladı. Başkent ekibi, 18 puana yükseldi. Trabzonspor ise 35 puanda kaldı ve Süper Lig’de ilk devreyi 3. sırada tamamladı.

Gençlerbirliği, Teknik Direktör Metin Diyadin’in 3. döneminde ligdeki ilk maçında zorlu rakibi Trabzonspor’u mağlup etmeyi başardı. Hafta içinde Ziraat Türkiye Kupası’nda Sıpay Bodrum FK’yi 2-0 geriden gelerek 3-2 yenen Gençlerbirliği, Trabzonspor galibiyeti sonrası Diyadin yönetiminde 2’de 2 yaptı.

Gençlerbirliği, Süper Lig’de evinde üst üste 3 maçını kazandı.

Kırmızı-siyahlı ekip, TÜMOSAN Konyaspor mağlubiyeti sonrası Eryaman Stadi’nda RAMS Başakşehir’i 2-1, Mısırlı.com.tr Fatih Karagümrük’ü 3-0, Trabzonspor’u da 4-3 mağlup etti.

Başkent ekibi, bu sezon bir maçta ilk kez 3’den fazla gol attı.

Gençlerbirliği, 4 yıl sonra döndüğü Süper Lig’de ilk yarıyı 18 puanla 11. sırada bitirdi.

Trendyol Süper Lig’de 17. haftasında Gençlerbirliği, Trabzonspor karşısında ilk yarıyı 2-1 önde tamamladı.

5. dakikada Gençlerbirliği öne geçti. Gökten Gürpüz’ün sol taraftan kullandığı köşe vuruşunda Yunan stoper Goutas, ceza sahasında kafayla topu ağlarla buluşturdu: 1-0.

23. dakikada sağ kanattan gelişen Gençlerbirliği atığında Oğulcan Ülgün’ün içeriye çevirdiği topu Tongya, Metahan Mimaroğlu’na aktardı. Metehan, müsait pozisyonda meşin yuvarlağı Onana’nın üzerine gönderdi.

29. dakikada ani gelişen Trabzonspor atağında Zubkov’un pasıyla ceza sahasında topla buluşan Sikan’in vuruşunu kaleci Velho kurtardı. Pozisyonun devamında Velho, Muçi’nin şutunda da gole izin vermedi.

31. dakikada ev sahibi ekip farkı 2’ye çıkardı. Sağdan ceza sahasına giren Oğulcan Ülgün’ün içeriye çevirdiği topu Tongya, yaptığı tek vuruşla filelere gönderdi: 2-0.

35. dakikada Metehan Mimaroğlu’nun sağ

kanattan yaptığı ortada Pereira ceza sahasında ayağıyla topu Koita’ya indirdi. Koita’nın penaltı noktasında verdiği kısa pasta Gökten Gürpüz’ün şutunu kaleci Onana, direğin dibinden çıkardı.

45+2. dakikada Pina’nın ceza sahasının sağından yaptığı ortada Augusto, altıpastaki kafa vuruşuyla farkı 1’e indirdi: 2-1.

Karşılaşmanın ilk yarısı, Gençlerbirliği’nin 2-1 üstünlüğüyle sona erdi.

50. dakikada Trabzonspor beraberliği yakaladı. Muçi’nin sol kanattan yaptığı ortada Augusto, kafa vuruşuyla topu ağlara gönderdi: 2-2.

52. dakikada Gençlerbirliği yeniden öne geçti. Metehan Mimaroğlu’nun soldan ortasında Oğulcan Ülgün, kafayla kaleci Onana’nın yanından topu filelerle buluşturdu: 3-2.

58. dakikada Gökten Gürpüz’ün sağdan kullandığı serbest vuruşta Koita, kafayla takımının dördüncü golünü kaydetti: 4-2.

61. dakikada sol kanattan gelişen Gençlerbirliği atığında Tongya, ceza sahasında topu Gökten Gürpüz’le buluşturdu. Gökten, meşin yuvarlağı direğin hemen üzerinden auta yolladı.

66. dakikada Trabzonspor penaltı kazandı. Sağdan ceza sahasına giren Zubkov, Thalisson’un müdahalesiyle yerde kaldı. Pozisyonun ardından hakem Halil Umut Meler penaltı noktasını gösterdi.

67. dakikada penaltıyı kullanan Muçi, topu ağlara gönderdi ve farkı 1’e indirdi: 4-3.

72. dakikada Gökten Gürpüz’ün sağdan kullandığı köşe vuruşunda Metehan Mimaroğlu’nun kafayla indirdiği topu Tongya, arka direkte ağlara gönderdi. VAR incelemesinin ardından gol, ofsait gerekçesiyle iptal edildi.

77. dakikada sol kanattan ceza alanına giren Koita’nın pasında topla buluşan Gökten Gürpüz’ün kale önünde yaptığı vuruşta top üstten auta gitti. Gençlerbirliği, karşılaşmadan 4-3 galip ayrıldı. (AA)



Satrancın 17 yaşındaki büyükustası Ediz’in “basamaklandırma” yöntemi

Milli satranç sporcusu 17 yaşındaki büyükusta (GM) Ediz Gürel, klasik reyting derecesinde 2 bin 700’ü geçerek “dünyada ilk 30” sporcusu arasına girmeyi hedefliyor.

Antalya’da düzenlenen Dünya 9-17 Yaş Grupları Hızlı ve Yıldırım Satranç Şampiyonası’nda toplam 9 turun oynandığı “17 yaş yıldırım” kategorisinde dünya şampiyonu olan Ediz, değerlendirmelerde bulundu.

Lise 11’inci sınıf öğrencisi Ediz, satranca anaokulunda başladığını, kendisini keşfeden öğretmeninin tavsiyesiyle de kursa yazıldığını söyledi. Milli takıma 8 yaşında seçildiğini aktaran Ediz, “Satranç bana zevk veren bir spor. Her seferinde zevk alarak oynuyorum. Bazen üzüntülerimiz de oluyor tabii ki ama kayıpları da öğrenmemiz lazım. Ama genel olarak bu sporu çok seviyorum. Elimden geleni yapıyorum. 8 yıldır devam ediyorum.” dedi.

Yıldırım şampiyonasına katılmadan önce internette maçlar yaptığını ve bunun kendisini motive ettiğini anlatan Ediz, şampiyonada ikisi Türk olmak üzere farklı ülkelerden sporcularla yarıştığını dile getirdi.

DÜNYA ŞAMPİYONU GUKESH İLE “ÇOK STRESLİ” KARŞILAŞMA

Ediz, 2025 FIDE Grand Swiss Turnuvası’nda dünya satranç şampiyonu Dommaraju Gukesh’i yenmeyi başardığını ifade etti.

Gukesh ile “çok heyecanlı, çok stresli” bir karşılaşma yaptığını vurgulayan Ediz, “Sonucu benim açımdan güzel oldu. Eşleşmeyi gördüğümde çok sevdim. Çünkü sonuçta dünya şampiyonuyla oynamak bile çok büyük bir şey.” diye konuştu.

Hızlı ve Yıldırım Satranç Şampiyonası’na da değinen Ediz, şöyle devam etti: “Buraya gelmek de ayrı bir başarı. Yaş grupları şampiyonasıydı ve rakiplerimin hepsi çok iyi oynadı. Çok zorlu maçlarım oldu ama sonunda birinci olmayı başardım. Bu açıdan da çok mutluym. Hedeflerimin arasında birinci olmak vardı. Birinci olmayı herkes çok ister. Ben de elimden

geleni yaptım. Öncelikli hedefim burada zevk alıp, en iyi oyunu oynamaya çalışmak.”

ELLERİYLE GÖZ ÇEVRESİNİ KAPATIYOR

Ediz Gürel, satranç sporcularının çoğunun turnuva öncesi “zihnini boşaltıp maça odaklandığını” kaydetti.

Kendisinin de odaklanırken, çevresindeki herhangi bir şeyin dikkatini dağıtmaması için elleriyle göz çevresini kapattığını anlatan Ediz, “Bu maça odaklanmak için yapılan bir şey. Uzun süredir bunu yapıyorum ve bence işe yarıyor. Bu çok uzun bir yol. Hedeflerimi basamaklandırıyorum. Şu anda klasik reytingim 2 bin 646. İlk hedefim 2 bin 700’ü geçip dünyada ilk 30’a girmek.” ifadelerini kullandı.

Ediz Gürel, 24-31 Aralık’ta Katar’da düzenlenen Dünya Hızlı ve Yıldırım Satranç Şampiyonası’na katılacağını dile getirdi.

Katar’daki formatın Antalya’daki turnuvaıyla aynı olduğunu aktaran Ediz, Katar’da hızlı kategorisinde 13, yıldırımda 19 maç yapacağı bilgisini verdi.

Dünyadaki en iyi oyuncuların Katar’da hamle yapacağına dikkati çeken Ediz, şunları ifade etti: “Şampiyonada elimden geleni yapıp bitirebildiğim en yüksek yerde bitirmek istiyorum.

Genelde bu formatlarda klasiğe göre daha iyi oynuyorum. Erken konuşmak istemem ama genelde sonuçlarım bunu gösteriyor. Magnus Carlsen şu an dünyanın en iyi oyuncusu ve uzun süredir böyle. Onunla bir maç yapmışım ama bir kere daha yapsam benim açımdan güzel olur.”

Ailesinin büyük desteğiyle ve Bayegan ailesinin bir parçası olarak yoluna devam edeceğini vurgulayan Ediz, sözlerini şöyle tamamladı: “Bu vesileyle satranca çok uzun süredir destek veren Bayegan Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Ercüment Bayegan’a ve Bayegan Vakfı’na teşekkür ediyorum. Bayegan Pendik Satranç Spor Kulübü bünyesinde başarılı çalışmalarına devam etmeyi hedefliyorum” (AA)

“Çok anlamlı bir galibiyet aldık”

Trendyol Süper Lig’in 17. haftasında Trabzonspor’u 4-3 mağlup eden Gençlerbirliği’nin Teknik Direktörü Metin Diyadin, galibiyetin camia adına çok anlamlı olduğunu söyledi. Eryaman Stadi’nda oynanan karşılaşmanın ardından düzenlenen basın toplantısında konuşan Diyadin, Trabzonspor’un oyuncu kalitesiyle birlikte oyun ezberi olan bir takım olduğunu belirterek, şunları söyledi: “Çok doğru oynamamız gerekiyordu. Trabzonspor’un ezberlerinden biri ne? Beklerini içeriye doğru koşu yaptırması. Bu da rakip takımları doğal olarak daha çok geri çekiyor. Gençlerbirliği bu üçlü orta sahaya ilk kez oynadı. Tongya daha önce kanat oynuyordu. Biz içeri alarak Trabzonspor’un orta sahasına fiziksel olarak üstünlük sağlayacağımızı düşünüyorduk, nitekim de öyle oldu. Özellikle ikinci bölgede baskı yaparak kazandığımız toparlarla da iki kanadımızın da boşa çıkacağını düşünüyorduk. Özellikle kontradan çok fazla şans yakaladık. Oyuncularımızın hafta içi çalışmaları emin olun birebir. Bunu da istekli yaptıkları için kendilerini tebrik ediyorum.

Son dört ayda Gençlerbirliği’nin yaşadığı üç başkan, üç hoca değişikliğinin getirdiği ekonomik sıkıntılarla beraber bu galibiyet camia

adına çok anlamlı ve güzel oldu. Hem ligdeki konum itibarıyla hem de moral motivasyon olarak camiaya, oyunculara çok güzel bir moral oldu. Onun için bütün oyuncularımı, herkesi tebrik ediyorum. Belki soracaksınız transferler, neler olabilir diye. Şu an için mevcut bütçeyi yönetmek bile zorken transfer biraz zor görünüyor. 1-2 transfer yapabilesek çok iyi olur ama o da zor görünüyor. Hem yabancı oyuncu boşalması lazım hem işin ekonomik tarafı var. Ama zaten biz böyle zorlu dönemlerde, feda dönemlerinde geliyoruz. Camiamız için de elimizden geleni hep beraber oyuncularla birlikte yapacağız. İnşallah süreç istediğimiz gibi devam eder ve oyun olarak gerçekten bütün oyuncularımı tebrik ediyorum.”

Sezon başında kadro planlamasında hatalar yapıldığını ileri süren Metin Diyadin, sözlerine şöyle devam etti: “Kadro planlamasında maddi olarak, oyuncu kalitesi olarak, pozisyon tercihlerinde hatalar var. Örneğin bazı mevkilerde oyuncu sayısı fazla, bazı mevkilerde de alternatif yok.

Süper Lig kadrosunda olmaması gereken bir durum. Bununla birlikte bazı oyuncuların da faydalanma şansımız sıfır. Tabii bu hataları da düzeltmek gerekiyor. O da açıkçası biraz bana kaldı. Kupa maçının ilk yarısında az süre alan oyunculara şans verdik. Eğer oyuna hamle yapmasaydık ikinci yarı dört, beş bile olurduk, mağlup duruma bile düşebilirdik. Onun için Gençlerbirliği formasını giyen her oyuncu mücadele etmek zorundadır. Yeteneği sınırlı olabilir ama mücadele etmek zorundadır. Gençlerbirliği’nde biz bu kültürü almışız. Yaklaşık 35-36 yıldır camianın içindeyiz. Zaman zaman görev yaptık. Gençlerbirliği, varlık peşinde koşan oyuncuların değil, var olma mücadelesi veren oyuncuların kulübü olmak zorundadır. Başka anlamda ekonomi de kaldırmaz, kendi alışkanlıklarının ya da kültürünün dışına çıkmış olur. Bunu başarabilirsem Gençlerbirliği’ne ancak böyle katkı yapabilirim.”

Diyadin, duran top dışında akan oyunda da Metehan Mimaroğlu ve Gökten Gürpüz ile net pozisyonlar yakaladıklarının altını çizdi. (AA)





Kadın Emeği Pazarı yılbaşı coşkusuyla Bilkent Center'da

Etimesgut Belediyesi'nin 20-30 Aralık tarihleri arasında Bilkent Center'da kurulan Yılbaşı Pazarı çerçevesinde yer alan Kadın Emeği Pazarı'nda; el emeği göz nuru ürünler, kadın üreticiler tarafından doğrudan vatandaşların beğenisine sunuluyor. Pazarda yer alan kadın girişimciler, üretimlerini sergilemenin yanı sıra ürünlerini aracısız bir şekilde satışa sunma imkânı da buluyor.

Etimesgut Belediyesi'nin, kadınların iş hayatında daha güçlü bir şekilde yer almalarını, ekonomik özgürlüklerini kazanmalarını ve toplumsal yaşamda daha görünür olmalarını desteklemek amacıyla düzenli olarak hayata geçirdiği Kadın Emeği Pazarı, Bilkent Center Yılbaşı Pazarı kapsamında vatandaşlarla buluştu.

20-30 Aralık tarihleri arasında Bilkent Center'da kurulan Yılbaşı Pazarı çerçevesinde yer alan Kadın Emeği Pazarı'nda; el emeği göz nuru ürünler, kadın üreticiler tarafından doğrudan vatandaşların beğenisine sunuluyor. Pazarda yer alan kadın girişimciler, üretimlerini sergilemenin yanı sıra ürünlerini aracısız bir şekilde satışa sunma imkânı da buluyor.

Kadın Emeği Pazarı'nın açılışına; Etimesgut Belediye Başkan Yardımcısı Ebru Keyvan, Elvin Beşikcioğlu, Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş'ın eşi Nursen Yavaş, Etimesgut Belediye Meclis Üyesi Seda Dilber katıldı.

Konuyla ilgili konuşan Başkan Erdal Beşikcioğlu, kadın emeğinin yalnızca ekonomik bir değer değil, aynı zamanda toplumsal dönüşümün en güçlü unsurlarından biri olduğuna dikkat çekti. Beşikcioğlu, "Kadınların üretim süreçlerinde aktif rol almasını, kendi emekleriyle ekonomik hayata katılmalarını çok önemsiyoruz. Kadın Emeği Pazarı, sadece bir satış alanı değil; kadınların özgüven kazandığı, dayanışmayı büyüttüğü ve görünürlüğü bir platformdur. Etimesgut Belediyesi olarak kadın emeğini desteklemeye, bu alanları çoğaltmaya ve sürdürülebilir hale getirmeye devam edeceğiz." ifadelerini kullandı.

Kadın üreticilerin el emeği ürünlerini geniş kitlelerle buluşturma imkânı sunan organizasyonun gerçekleşmesinde emeği geçenlere de teşekkür eden Başkan Beşikcioğlu, Gordion Fuarçılık A.Ş.'ye kadın emeğine verdikleri destekten dolayı ayrıca teşekkür etti.



9'UNCU KADIN EMEĞİ PAZARI OPTIMUM OUTLET'TE YOĞUN İLGİYLE GERÇEKLEŞTİ

Öte yandan, Etimesgut Belediyesi tarafından kadınların üretime katılımını desteklemek ve emeklerini görünür kılmak amacıyla düzenlenen 9'uncu Kadın Emeği Pazarı, Optimum Outlet Eryaman'da vatandaşların yoğun ilgisiyle gerçekleştirildi. Bu yıl pazarda 36 yeni stand yer alırken, Etimesgutlu kadınlar el emeğiyle ürettikleri ürünleri doğrudan ziyaretçilerle buluşturma imkânı yakaladı. Etkinlik, hem kadın üreticiler için önemli bir ekonomik katkı sağladı hem de yerel üretimin des-

teklemesine güçlü bir olanak oluşturdu. Kadın Emeği Pazarı'nı, Etimesgut Belediye Başkan Yardımcısı Ebru Keyvan ile Elvin Beşikcioğlu da ziyaret etti. Ziyaret sırasında standları tek tek gezen konuklar, üretici kadınlarla sohbet ederek emekleri hakkında bilgi aldı.

Etimesgut Belediyesi, kadın emeğini destekleyen bu tür organizasyonlarla kadınların sosyal ve ekonomik hayatta daha güçlü yer almasını hedeflemeye devam ederken, Kadın Emeği Pazarı da her geçen pazarda artan katılımıyla ilçenin önemli buluşma noktalarından biri olmayı sürdürüyor.

(Haber Merkezi)

Başkent'te, Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü'nün 90'ıncı yılına özel sergi ve konser düzenlendi

Ankara Devlet Resim ve Heykel Müzesi Arif Hikmet Koyunoğlu Sergi Salonu'ndaki sergide, Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü'nün kuruluşundan itibaren geçen süreçte gazete kupürleri, belgeler ve çekilen fotoğraflarla yansıtıldı.

Sergi, 27 Şubat 2026'ya kadar ziyaret edilebilecek.

Serginin ardından Türk Ocağı Salonu'nda Ankara Devlet Klasik Türk Müziği Korusu, Ankara Devlet Türk Halk Müziği Korusu, Ankara Devlet Sahne Sanatları Topluluğu ile Ankara Türk Dünyası Müzik ve Dans Topluluğu sahne aldı.

Güzel Sanatlar Genel Müdürü Ömer Faruk Belviranlı, konser öncesinde yaptığı konuşmada, 90'ıncı yıl kapsamında düzenlenen etkinliklerde emeği geçenlere teşekkür etti. Belviranlı, "Muasır medeniyetler seviyesine ulaşma gayesiyle kültür ve sanat alanına verdiği önemle bugünüme de ışık tutan Cumhuriyet'imizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün öncülüğünde sağlanan gelişmeler, devraldığımız en önemli mirastır. Cumhuriyet'imizin 2'inci yüzyılında Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Erdoğan liderliğinde 'Türkiye Yüzyılı' vizyonu kapsamında köklü geçmiş ve medeniyetimizin bilincinde geleceğimizi şekillendirme yolunda ilerliyoruz." ifadelerini kullandı. (AA)



"Deliler Koşuşu" Keçiören'de izleyicinin yüreğine dokundu

Keçiören Belediyesi Necip Fazıl Kısakürek Tiyatro Salonu'nda sahnelenen ve iki perdeden oluşan "Deliler Koşuşu" tiyatro oyunu, izleyicilere hem düşündürten hem de derinden duygulandıran anlar yaşattı.

Keçiören Belediyesi Şehir Tiyatroları tarafından sahneye taşınan oyun, gerçek yaşamışlıklardan ilham alan çarpıcı hikâyesiyle izleyicilerin kalbine dokundu. Zaman zaman gülümseten sahneleriyle dikkat çeken Deliler Koşuşu, özellikle dramatik anlatımıyla salondaki birçok izleyiciyi gözyaşlarına boğdu. Oyun boyunca ve finalde yükselen alkışlar, izleyicilerin sahnedeki performansa duyduğu beğeniyi ortaya koydu. Yazarlığını ve yönetmenliğini Orhan Şeref Ayça'nın üstlendiği oyun, 17 yıl boyunca ruh ve sinir hastanesinde kalan Müm-taz'ın yaşamı üzerinden, aynı koşuşu paylaştığı insanların

hikâyelerini güçlü bir anlatımla sahneye taşıyor. İnsan ruhunun derinliklerine inen oyun, izleyicileri hayatın görünmeyen yönleri üzerine düşünmeye davet ediyor.

Oyunda; Orhan Şeref Ayça, Tugay Tekeci, Başak Ayverdi, Selçuk Emiroğlu, Berra Akbag, Damla Haylaz, Barış Savaşçı ve Nuray Tuncel rol aldı. Sahnedeki etkileyici performansları izleyicilerden tam not alan oyuncular, uzun süre ayakta alkışlandı. Oyunu büyük bir beğeniyile izlediklerini belirten sanatseverler, Deliler Koşuşu'nun kendilerini derinden etkilediğini dile getirdi. İzleyiciler, oyunun hem gülümsettiğini hem de insanın iç dünyasına dokunan yönüyle yoğun duygular yaşattığını ifade etti. Oyun sırasında gözyaşlarını tutamadıklarını belirten izleyiciler, sahnelenen hikâyenin uzun süre hafızalarından silinmeyeceğini söyledi.

(Haber Merkezi)

Hande Yener'den ortak proje

Ozan Bayraşa ile Hande Yener, "180" adlı projede buluştu. Sözü, müziği ve prodüksiyonu Ozan Bayraşa'ya ait olan şarkı, modern sound'u ve enerjik yapıyla öne çıkmakta. Şarkının klipi Aytekin Yalçın yönetmenliğinde Paris'te çekildi. Klipte, şehrin gece atmosferi sade ve sinematik bir dille yansıtılırken; çekimler Alafoli Club, Eyfel Kulesi ve

Louvre Müzesi gibi ikonik duraklara uzandı. Klipte yer alan 25 kişilik cast, modern danslarıyla şarkının enerjisini yansıtırken; 50 kişilik Fat-bike grubu şehre yayılan dinamik hareketliliği güçlendirdi.

(Haber Merkezi)



BURÇ'TAN HABER yalutalp@gmail.com

Koç (21 Mart-19 Nisan) Bugün zihinsel olarak biraz yorgun hissedebilirsiniz ancak iş hayatındaki başarınız çevrenizdekiler tarafından takdir edilecek. Kendinizi geri plana çekip planlarınızı gözden geçirmek için doğru zamandasınız.

Boğa (20 Nisan-20 Mayıs) Sosyal çevrenizden alacağınız desteklerle kendinizi daha güvende hissedeceğiniz bir gün. Uzun vadeli hedefleriniz için yeni iş birlikleri gündeme gelebilir. Maddi konularda gerçekçi beklentiler içinde olmalısınız.

İkizler (21 Mayıs-20 Haziran) Üstlerinizle yapacağınız görüşmelerde net ve kararlı duruşunuz size avantaj sağlayacak. Özel hayatınızda ise partnerinizle olan iletişiminizi daha derin ve samimi bir boyuta taşıma fırsatı bulabilirsiniz.

Yengeç (21 Haziran-22 Temmuz) Uzak mesafe ilişkileri veya yurt dışı bağlantılı konular bugün önceliğiniz olabilir. İnançlarınız ve yaşam felsefeniz üzerine düşünmek size yeni kapılar açacak. Sezgilerinizin çok güçlü olması bazı kararlarınızı etkileyecek.

Aslan (23 Temmuz-22 Ağustos) Finansal ortaklıklar ve ortak giderler konusunda yapılandırıcı adımlar atabilirsiniz. Harcamalarınızda aşırıya kaçmamaya özen gösterin. İçsel bir dönüşüm sürecinden geçerken, küçük ama anlamlı başarılar elde edeceksiniz.

Başak (23 Ağustos-22 Eylül) İkili ilişkilerinizde ve ortaklıklarınızda empati kurmanın kazandıracağı bir gün. Karşınızdaki kişilerin ihtiyaçlarına duyarlı yaklaşmanız, aranızdaki buzları eritecektir. Ciddi kararlar almadan önce her iki tarafın da sorumluluklarını net bir şekilde konuşması önemli.

Terazi (23 Eylül-22 Ekim) Sağlık konularında ihmal ettiğiniz detaylar bugün kendisini hatırlatabilir. İş ortamında yardımsever kimliğinizle ön plana çıksanız da kendi sınırlarınızı korumayı ve aşırı yük almamayı unutmayın.

Akrep (23 Ekim-21 Kasım) Kendinizi ifade etmekten keyif alacağınız bir gün. Aşk hayatınızda romantik rüzgarlar esebilir, var olan sorunları çözmek için duygusal bir derinlik yakalayabilirsiniz. İhtiyacınız olan motivasyonu sağlayacaksınız.

Yay (22 Kasım-21 Aralık) Aile içindeki sorumluluklarınızın bilinciyle hareket edeceğiniz bir gün. Evinizde yapacağınız küçük değişiklikler ruh halinizi olumlu yönde etkileyecektir. Geçmişle barışmak ve köklerinize dönmek, kariyer yolculuğunuzda size ihtiyaç duyduğunuz manevi gücü verebilir.

Oğlak (22 Aralık-19 Ocak) İletişim trafiğinizin yoğunlaştığı ve fikirlerinizi değer gördüğü bir gün. Yakın çevreniz veya arkadaşlarınızla ilgili meselelerde çözüm odaklı olacaksınız. Dış dünyada daha çekici ve ikna edici bir imaj sergilemeye başlayacaksınız.

Kova (20 Ocak-18 Şubat) Maddi kaynaklarınızı yönetmek ve yeni gelir kapıları aramak için uygun bir gün. Değer verdiğiniz şeyler konusunda daha korumacı bir tavır sergileyebilirsiniz. Kendi yeteneklerinize odaklanmanız sağlam adımlar atmanızı sağlayacak.

Bahk (19 Şubat-20 Mart) Hayallerinizi gerçekleştirmek için gereken cesareti kendinizde bulacaksınız. Çevrenizdeki insanlara ilham verebilir ve hassas konuları zarafetle çözebilirsiniz. Bugün kendinize vakit ayırmayı öncelik haline getirin.