

Atatürk Sanat Merkezi sanatseverleri ağırlayacak

Cankaya Belediyesi'nin kültür ve sanat yaşamına kazandırdığı Atatürk Sanat Merkezi, Mart 2026'da tiyatrodan operaya, konserden stand-up gösterilerine uzanan dopdolu programıyla Başkentli sanatseverleri ağırlayacak.

Tiyatrodan operaya, konserlerden stand-up gösterilerine uzanan zengin programıyla sanatın her tonunu bir araya getiren merkez, Ankara'lı sanatseverleri bahara yakışır bir başlangıçla bir araya getirecek. **Sayfa 8'de**



Tasarladığı yüksek topuklu ayakkabılar ses getiriyor

Türkiye'de usta ellerce, çok sayıda renk ve model çeşidiyle tasarlanıp üretilen yüksek topuklu ayakkabılar, e-ticaret aracılığıyla 3 kıtaya ulaşıyor. "8 Mart Dünya Kadınlar Günü" için hazırlanan, "Üretimle Güçlenen Kadınlar" başlıklı dosya haber kapsamında derlenen bilgilere göre, kadın girişimci Demet Tekdemir, 2011 yılında ayakkabı sektörüne girerek, bu alanda satış yapmaya başladı. Tekdemir, çalışmalarını büyük bir gayretle sürdürerek, 2019 yılında

kendi atölyesinde tasarım ve üretime adım attı. Halihazırda kişiye özel yüksek topuklu ayakkabılar hazırlayan Tekdemir, hem yurt içi hem de yurt dışına satış yapıyor. Tekdemir'in tasarımını yaptığı ürünler, 480 renk çeşidine kadar usta eller tarafından atölyede hazırlanıyor. Farklı renklerin yanında değişik modellerde de üretim yapan Tekdemir, yakın zamanda, üzerinde Türk motiflerinin yer aldığı topuklu ayakkabıları da alıcısıyla buluşturmaya hazırlanıyor. **(AA)**

Gençlerbirliği İzmir deplasmanında

Gençlerbirliği, Ziraat Türkiye Kupası B grubu dördüncü haftasında bugün Aliğa Futbol A.Ş.'ye konuk olacak. Trendyol Süper Lig'in tek başkent temsilcisi Gençlerbirliği ile Nesine 2. Lig Kırmızı Grup ekiplerinden Aliğa dördüncü hafta maçında kozlarını Aliğa Atatürk Stadı'nda paylaşacak. Müsabakada ilk düdük 20.30'da çalacak. İki takım ilk kez bu müsabakada karşı karşıya gelecek.

Grubunda 2 galibiyet, 1 beraberlik alarak 7 puanla 3. sırada yer bulunan Gençlerbirliği İzmir deplasmanında kazanıp rakibinin puan kaybetmesini bekleyecek. **(Haber Merkezi)**



Başkent

5 Mart 2026 Perşembe

www.baskentgazete.com.tr

FİYAT: 7 TL

Yeşil sanayide AR-GE ve yenilik projelerine 1,5 milyar liralık bütçe

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) Sanayi Yenilik Ağ Mekanizması (SAYEM) Platformu, özel sektör, üniversite ve kamu kuruluşlarını "yeşil dönüşüm" çatısı altında bir araya getirerek, yüksek katma değerli ürünlerin yerli imkanlarla geliştirilmesi için 350 milyon liraya kadar proje desteği sağlayacak.

TÜBİTAK'tan edinilen bilgiye göre, ilk çağrılarını 2023 yılında açılan, koordinatörlüğünü Sanayi ve Teknoloji Bakanlığının yürüttüğü, Dünya Bankası Türkiye Yeşil Sanayi Projesi kapsamında, SAYEM Yeşil Dönüşüm 2026-1 kodlu çağrının takvimi belli oldu. **(AA)**

Milli teknolojiler Külliye'de

Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde düzenlenen etkinlikler kapsamında KAAN Simülatorü ile Milli Muharip Uçak Deneyimi, Helikopter Simülasyon Alanı, Mucitler Müzesi ile Bilim Tarihine Yolculuk, Ahşap Roket Yapım Atölyesi ile Tasarım ve Üretim Deneyimi ziyaretçileri bekliyor.

Cumhurbaşkanlığı Savunma Sanayii Başkanı Haluk Görgün, Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde düzenlenen "Külliye'de Ramazan" etkinlikleri kapsamında kurulan sergi ve deneyim alanlarını ziyaret etti.

Savunma Sanayii Başkanlığından yapılan açıklamaya göre, ziyareti sırasında çocuklarla ve gençlerle bir araya gelen Görgün, Milli Teknoloji Hamlesi vurgusu yaptı.

Etkinliklerin bu yıl çok daha kapsamlı bir içerikle gerçekleştirildiğini belirten Haluk Görgün, ramazanın manevi atmosferinin kültür, sanat, bilim ve teknolojiyle birleştiğini ifade etti. Görgün, özellikle ailelerin ve çocukların gösterdiği yoğun ilgiden büyük memnuniyet duyduklarını dile getirdi.

Etkinlik alanlarında gençlerin savunma sanayisinin başarı hikayelerini yerinde gözlemlediğini kaydeden Görgün, "Gençlerimiz, ASELSAN, TUSAŞ ve diğer kurumlarımızın katkılarıyla oluşturulan alanlarda Milli Teknoloji Hamlesi ve Milli Uzak Programı ile tanışıyor. Simülator deneyimleriyle teknolojiyi yakından hissedilen evlatlarımızın merakı bilgiye, heyecanı ise hedefe dönüşüyor." dedi.

Görgün, temel amaçlarının gençlerin hem manevi değerlerini beslemeleri hem de Türkiye'nin teknolojik geleceğinde öncü olma suurunu kazanmaları olduğunu vurguladı. Haluk Görgün, tüm Ankara'lıları ve çevre illerdeki vatandaşları ramazan ayı boyunca Külliye'deki bu anlamlı buluşmalara davet etti.

SSB Başkanı Görgün'ün sosyal medya hesabında yapılan açıklamada da "Külliye'de Ramazan" etkinlikleri kapsamında KAAN Simülatorü ile Milli Muharip



Uçak Deneyimi, Helikopter Simülasyon Alanı ile Uçuş Heyecanı, Mucitler Müzesi ile Bilim Tarihine Yolculuk, Ahşap Roket Yapım Atölyesi ile Tasarım ve Üretim Deneyimi, Yönlendirilmiş Enerji Sistemleri Tanıtım Alanı, Paraşüt Simülatorü ile Interaktif Deneyim gibi etkinliklerin tüm ziyaretçilere açık olacağı bildirildi.

Etkinlik takvimine ve detaylı bilgiye ise www.kuliyederamazan.com adresinden ulaşılabilir. **(AA)**



ABB'den Başkent'e yeni buluşma noktası: Esat Semt Hali

Ankara Büyükşehir Belediyesi, Başkentlilerin daha modern, sağlıklı ve güvenli hizmetlerle buluşabilecekleri alanları kente kazandırmaya devam ediyor.

ABB'nin 1980'li yıllarda vatandaşların günlük ihtiyaçlarını karşılaması amacıyla inşa edilen ve zamanla bölgedeki otopark sorununa çözüm üretmek amacıyla yapısal değişime uğrayan Esat Semt Hali ve Çarşısı'nda başlattığı yenileme ve güçlendirme çalışmaları tamamlandı.

Uzun yıllar bakımsız kalan yapı; gerçekleştirilen yenileme çalışmalarının ve dönüşümün anlatılması amacıyla Esat Hâl adıyla yeniden Başkentlilerin kullanımına kazandırılıyor.

Esat Hâl Sanat Galerisi, Esat Genç Akademisi ve Prof. Dr. Ruşen Keleş Kütüphanesi'nin açılışı 7 Mart 2026 Cumartesi günü saat 14.00'te gerçekleştirilecek.

Kültür, Sanat ve Sosyal İşler Dairesi Başkanlığı "Ankara Kültür" çalışmalarına kapsamında, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde özel bir programa ev sahipliği yapacak. "Bir Cumhuriyet Kadını Nevede Gökaydın" sergisi, Esat Hâl'de sanatseverlerle buluşacak. Cumhuriyet Dönemi'nin en önemli sanat eğitimcilerinden ve sanatçılarından biri olan Nevede Gökaydın'ın eserlerinden oluşan sergi, 26 Nisan 2026 tarihine kadar ziyarete açık olacak. **(Haber Merkezi)**

Yunus polislerinin dikkatinden kaçamadı

Başkent'te polislerce durdurulan aracının gizli bölmesinde ruhsatsız tabanca ve uyuşturucu madde ele geçirilen sürücü gözaltına alındı. Alınan bilgiye göre, Ankara Emniyet Müdürlüğüne bağlı Yunus polisleri, şüphelendikleri bir aracı durdurdu. Araçta yapılan kontrollerde 1 sentetik hap, 56 bin 270 lira nakit para ve bir kumanda düzenegi tespit edildi.

Kumanda üzerindeki düğmeye basıldığında torpido bölümünün yaylı mekanizma ile aşağı indiğini belirleyen ekipler, gizli bölmede yaptıkları kontrollerde ise 1 ruhsatsız tabanca, 31 fişek, 18 parça halinde toplam 18 gram satışa hazır kokain ele geçirdi. Sürücü A.K. gözaltına alındı. **(AA-DHA)**



Türkiye'nin ürettiği ilk hızlı tren, raylara iniyor

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Milli Elektrikli Hızlı Tren Projesi kapsamında ilk setin üretimini tamamladıklarını belirterek, "Cuma günü ilk trenimizi raylara indirerek test sürecini resmen başlatacağız. Proje kapsamında 2026-2028 yılları arasında 14 set daha üretmeyi planlıyoruz" dedi.

Bakan Uraloğlu, saatte 225 kilometre hıza sahip Milli Elektrikli Hızlı Tren Seti Projesi'ne ilişkin açıklamada bulundu. Uraloğlu, proje kapsamında ilk setin üretimini tamamladıklarını duyurdu. Milli Elektrikli Hızlı Tren Seti'nin test süreci hakkında bilgi veren Bakan Uraloğlu, "Cuma günü ilk trenimizi raylara indirerek test sürecini resmen başlatacağız. Bu kapsamda trenin hız, fren, sürüş ve yol uyumu gibi tüm performans kriterlerini detaylı şekilde inceleyeceğiz" dedi. **(DHA)**

"Birlik olmak bu milletin en büyük gücüdür"

Türkiye'yi güçlü kılan en önemli özelliğin birlik ruhu olduğunu vurgulayan Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, "Biziz biz yapan en önemli değer, bir tehlike anında hiçbir farklılığa bakmadan bir araya gelebilmemizdir. Bu bizim en büyük gücümüzdür." diye konuştu. **Sayfa 3'te**

"Hipnoterapi, davranışları yeniden kodluyor"

Hipnoterapinin, hipnoz tekniğinden yararlanılarak uygulanan etkili bir psikoterapi yöntemi olduğunu belirten Klinik Psikolog İhsan Öztekin, herkesin yaşamı boyunca farkında olmadan hipnotik odaklanma halleri yaşadığını söyledi. **Sayfa 6'da**

"Kadınlarda obezite oranı erkeklere göre daha yüksek"

Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Namık Özkan, "Vücutta yağ oranının anormal derecede artması ile ortaya çıkan obezite, erkeklerde ağırlığın yüzde 15-18'ini, kadınlarda ise yüzde 20-25'ini yağ dokusu oluşturmaktadır." **Sayfa 6'da**



Yenimahalle Belediyesi, 83 aracı daha filosuna kattı

Yenimahalle Belediyesi, tamamı kendine ait olan araç filosuna 83 araç daha kattı. Temizlik, Zabıta, Destek hizmetleri, Fen işleri ve Park bahçeler müdürlükleri başta olmak üzere; 32 adet hizmet aracı, 14 adet çift kabin, 18 adet çöp kamyonu, 4 adet vinçli çöp kamyonu, 2 adet yol süpürme aracı, 4 adet pikap, 5 adet makam aracı, 2 adet cenaze aracı, 1 adet minibüs ve 1 adet ambulans ilgili müdürlüklere dağıtıldı.

Yenimahalle Belediye Başkanı Fethi Yaşar, Türk bayraklarıyla bezenen yeni araçları Başkan Yardımcıları, belediye meclis üyeleri ve müdürleriyle birlikte inceledi.

Belediye bünyesinde kiralık araç bulunmadığını ve yeni

araçlar da dahil olmak üzere tüm araçların mülkiyetinin belediyeye ait olduğunu dile getiren Yaşar, "Yenimahalle'ye tamamı belediyemize ait, kiralık olmayan 500'ün üzerinde aracımızla hizmet veriyoruz. Kendi araçlarımızla vatandaşlarımıza hizmet ederek hem maddi külfeti azaltıyor hem de hizmet kalitesini artırıyoruz" dedi.

Araç filosunu her geçen gün daha da güçlendirdiklerini dile getiren Başkan Yaşar, "Araç filomuzla kattığımız 83 adet yeni hizmet aracımızla Yenimahalleli vatandaşlarımıza daha kaliteli hizmet sunacak olmanın mutluluğunu ve gururunu yaşıyoruz. Yenimahalleli hemşerilerim her şeyin en iyisine layıktır. Yenimahallelilere hayırlı olsun" dedi. **(Haber Merkezi)**

“İş kazaları kader değildir”

TMMOB, KESK Ankara Şubeler Platformu, ATO, 3 Mart İş Cinayetlerine Karşı Mücadele Günü’nde TMMOB Ankara İl Koordinasyon Kurulu, KESK Ankara Şubeler Platformu ve Ankara Tabip Odası ile birlikte TMMOB Makina Mühendisleri Odası Eğitim ve Kültür Merkezi’nde ortak basın açıklaması gerçekleştirerek, “İş kazaları kader değildir.” dedi.

Zehra ŞAHİNDOKUYUCU

3 Mart İş Cinayetlerine Karşı Mücadele Günü’nde TMMOB Ankara İl Koordinasyon Kurulu, KESK Ankara Şubeler Platformu ve Ankara Tabip Odası ile birlikte TMMOB Makina Mühendisleri Odası Eğitim ve Kültür Merkezi’nde ortak basın açıklaması gerçekleştirdi. Kurumlar adına konuşan Sami Can Gökoğlu, “Bugün 3 Mart 2026. 1992 yılında Zonguldak Kozlu’daki kömür ocağında meydana gelen grizu patlamasında 263 maden emekçisini yitirdiğimiz katliamın 34’üncü yıldındayız. Kozlu’da kaybettüğümüz emekçileri saygıyla anıyor; onların anısını iş cinayetlerine karşı yürüttüğümüz mücadelenin tarihsel sorumluluğu olarak görüyoruz.” dedi.

Gökoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: “Ülkemizdeki iş cinayetlerine dikkat çekebilmek, insan hayatının, işçi sağlığının ve iş güvenliğinin önemini vurgulamak için 3 Mart tarihi TMMOB tarafından ‘İş Cinayetlerine Karşı Mücadele Günü’ olarak ilan edilmiştir. Çünkü bu ülkede madenler, inşaatlar, tersaneler, fabrikalar ve şantiyeler hâlâ emekçilerin mezarı olmaya devam etmektedir. Bilimin, teknolojinin ve mühendisliğin gelişimine rağmen işçi sağlığı ve iş güvenliği önlemleri aynı ölçüde geliştirilmemekte; önlenebilir kazalar göz göre göre ölümlere dönüşmektedir. AKP iktidarı döneminde en az 32 bin emekçi iş cinayetlerinde yaşamını yitirmiştir. 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu’nun yürürlüğe girdiği tarihten bu yana ise en az 20 bin emekçi hayatını kaybetmiştir. Her gün en az 6, yılda 2 bin emekçi iş cinayetleri sonucu aramızdan koparılmaktadır. Bu tablo kader değil, siyasal tercihlerin sonucudur. Soma, Ermenek, Mecidiyeköy (Torunlar), Şirvan, Amasra, Gayrettepe, Oba Makarna, İzmir Kule Vinç, Kartalkaya, Dilovası... Bu isimler yalnızca birer yer adı değil; denetimsizliğin, kar hırsının ve kamusal sorumluluktan kaçışın simgesidir. Etkin denetim ve yaptırım uygulanmadığı sürece de benzer acılar yaşanmaya devam edecektir. Bütün bu uyarılarımıza rağmen ülkemizdeki tablo oldukça karanlıktır. Türkiye’de 2milyon 290 bin 160 işyeri bulunmasına rağmen 2025 yılında bunların yalnızca 8 bin 161’i, yani yüzde 0,35’i iş sağlığı ve güvenliği yönünden denetlenmiştir. Bu oran, kamusal denetim mekanizmasının fiilen işlemediğinin en açık göstergesidir.”

Gökoğlu, 2013 yılında yürürlüğe konulan 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu’nu hatırlatarak, şunları söyledi: “Çalışma yaşamını düzenleyen tek yasa değildir. 4857 sayılı İş Kanunu, 6356 sayılı Sendikalar ve Toplu İş Sözleşmesi Kanunu, 5510 sayılı Sosyal Si-



gortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu olmak üzere birçok yasa ile biçimlendirilmiştir. İş yasalarının, çalışanların hakkını korumak ve geliştirmek amacıyla temel ilke edinmesi gerekirken; 4857 sayılı İş Kanunu, 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu, Sendikalar ve Toplu İş Sözleşmesi Kanunu ve alana ilişkin yapılan diğer düzenlemeler işverenlerin çıkarları doğrultusunda şekillendirilmiştir. Esnek ve kuralsız çalışmayı, geçici iş ilişkisini, taşeronlaştırmayı, ödünç işçiliği yasal hale getiren; kıdem tazminatlarını, fazla mesai ücretlerini, sendikal hak ve yetkileri budayan; işçi sağlığı ve iş güvenliğini işveren yükümlülüğü olarak görmeyen; örgütlülük önüne engeller koyan düzenlemelerdir. 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu ile işçi sağlığı ve güvenliği alanı taşeronlaştırılmış, piyasa koşullarına terk edilmiştir. Bu yasayla birlikte işverenin işçi sağlığı ve güvenliğini sağlama yükümlülüğü fiilen Ortak Sağlık ve Güvenlik Birimleri (OSGB) adı altında faaliyet gösteren şirketlere devredilmiştir. Böylece işçi sağlığı ve güvenliği kamusal bir sorumluluk alanı olmaktan çıkarılmış, piyasa ilişkilerine tabi kılınmıştır. Bunun sonucunda iş cinayetleri ve meslek hastalıkları azalmamış, aksine artarak sürmüştür. Bugün işyerlerinde görev yapan iş güvenliği uzmanları ve işyeri hekimlerinin yaklaşık yüzde 90’ı OSGB’ler aracılığıyla sağlanmaktadır. OSGB’ler ile işyerleri arasındaki ticari sözleşme ilişkisi, uzmanların mesleki bağımsızlığını zedelemekte; işyerlerinde alınması gereken önlemlere ilişkin değerlendirme ve

önerilere müdahale edilmesine yol açmaktadır. Bu yapı, bağımsız ve etkin bir işçi sağlığı ve güvenliği hizmetinin sunulmasını engellemektedir.”

Sendikal baskıya değinen Gökoğlu, “Ülkemizde iş cinayetlerinin, iş kazalarının ve meslek hastalıklarının bu denli yaygın olmasının bir diğer nedeni de emekçilerin sendikal haklarının baskı altında tutulmasıdır. Sendikal örgütlenmenin önündeki engeller tüm çalışanlar için kaldırılmadıkça işçi sağlığı ve iş güvenliği konusunda yol almak mümkün olmayacaktır. Sendikasıız uzman, sendikasıız işçi, örgütsüz bir çalışma yaşamı ile emekçiler tüm olumsuzluklara açık ve savunmasızdır. Bu savunmasızlığa karşı adil yargılanma, örgütlenme, insani koşullarda bir çalışma yaşamı ve işyerlerinde emekçilerin ölmeyeceği, yaralanmayacağı, sakat kalmayacağı bir düzen istiyoruz. TMMOB olarak bir kez daha altını çiziyoruz: İş cinayetleri kader değildir. İş cinayetlerinin büyük çoğunluğu önlenebilir niteliktedir. Bilimsel ve teknik ölçütler doğrultusunda kamusal ve bağımsız bir denetim sistemi kurulmadan; üniversitelerin, sendikaların, meslek örgütlerinin katılımıyla idari ve mali yön- den bağımsız bir ulusal işçi sağlığı ve güvenliği kurumu oluşturulmadan bu tablo değişmeyecektir.”

KESK Eşgenel Başkanı Ahmet Karagöz de dünyada iş kazalarının en çok yaşandığı ülkelerden biri olduğunu belirterek, “Enflasyonda birinciyez, emekçi, işçi kazalarında dünyada ilk sıralarda yer alıyoruz. Bu kazalar önlenilebilecekken önlem alınmıyor.” dedi.

“Türkiye varlığını laiklik ve Cumhuriyet’e borçlu”

Türkiye Halk Temsilcileri Meclisi (THTM) 3 Mart 1924 yılını anmak amacıyla açıklama yaptı. THTM adına konuşan Oğuz Oyan, Türkiye’nin ulusal varlığını Cumhuriyet devrimlerine ve laiklik temeline borçlu olduğunu belirterek, Öğretim Birliği ve hilafetin kaldırılması gibi temel kanunları korumanın Anayasal bir zorunluluk olduğunu dile getirdi.



Zehra ŞAHİNDOKUYUCU

Türkiye Halk Temsilcileri Meclisi (THTM), 3 Mart 1924’te kabul edilen halifeliklin kaldırılması, Şer’iye ve Evkaf Vekâletinin kaldırılması ile eğitim ve öğretimde birlik yasalarının yıl dönümünde Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) önünde bir araya gelerek basın

açıklaması yaptı. Geçtiğimiz yıl aynı yerde İsrail’in Filistin halkına yönelik soykırımına karşı toplandıklarını hatırlatan Oyan, bugün de benzer bir süreçten geçildiğini ifade etti. Oyan, Türkiye’nin ulusal varlığını Cumhuriyet devrimlerine ve laiklik temeline borçlu olduğunu belirterek güncel dış politikadaki emperyalist tehditlere dikkat çekti.

Başkent’in simgesi Kuğulupark’ta buharlı temizlik

Çankaya Belediyesi’nin, “Tertemiz Çankaya” vizyonunu teknolojiyle bir adım öteye taşıdığı, yeni nesil ozonlu, buharlı ve yüksek basınçlı motorlül parçalayıcı temizlik makinesi, bu kez Başkent’in simgelerinden Kuğulupark’ın havuzunda görev başındaydı. Ozon teknolojisiyle çevre dostu ve hijyenik bir çözüm sunan sistem, kimyasal kullanımlarını en aza indirerek doğal yaşama da koruyor. 500 bar basınca ve 90 derece sıcak suya ulaşabilen güçlü pompa sistemi sayesinde havuz yüzeylerinde biriken zorlu kir, yosun ve kalıntılar etkili şekilde temizlendi. Hijyen standartlarını en üst seviyeye çıkaran çevre dostu sistem sayesinde Kuğulupark’ın havuzunda kapsamlı bir temizlik çalışması yürütüldü.

Dokunmatik ekranlı akıllı kontrol sistemi, dayanıklı hortum ve nozul grupları ile paslanmaz gase yapısına sahip olan yeni teknoloji ile temizlik hizmetlerinde hız, verimlilik ve tasarruf sağlanıyor. Kuğulupark’ta gerçekleştirilen uygulamada da kent estetiğini koruyarak daha sağlıklı ve daha temiz bir Çankaya için önemli bir adım oldu.

Çocuk oyun grupları, fiskeye alanı ve Tunalı Hilmi Bey Heykeli ozonlu buharlı yüksek basınçlı makineyle özenle temizlendi. Çöp kutuları dezenfekte edilerek bitkisel alanlarda da ilaçlama çalışması yapıldı. Kuğulu Park, yapılan kapsamlı bakım ve temizlik çalışmalarının ardından ziyaretçilerini daha sağlıklı ve pırıl pırıl bir ortamda ağırlamaya hazır hale getirildi. (Haber Merkezi)

KİTAP VİTRİNİ

ÖLÜLER

Ölümler romanı okuru, Weimar Cumhuriyeti’nin son günlerine, Almanya’da belirsizliğin hâkim olduğu bir döneme götürüyor. İsviçreli yönetmen Emil Nageli, çağının ruhunu bütünüyle yakalayacak bir film çekmek ister. Birlikte iş yaptıkları Japon yapımcı Amakasu ise bu film sayesinde büyük bir Alman-Japon ortaklığının kurulacağına ve Hollywood’un tekelinin kırılacağına inanır. Gizemli üslubuyla bu romanın hikâyesini anlatır. Yaşadıkları sarıscı tecrübeler bu iki insanı adeta hayaletle dönüştürmüştür; güzelliğe duydukları özlem ve şiddetin gizemine besledikleri tiksintiyle hayatın içinde sürüklenirler. Christian Kracht, zavıfların ve kararsızların Nazi rejimi tarafından amansızca ezilip geçildiği bir zamanı anlatıyor.

PARA GÜRÜLTÜSÜ

“Yoksulların kâstırgası zamanı tarumar edecek! Bu konuda aynı fikirdeyiz.” Para Gürültüsü, paranın bir ses değil, bir baskı rejimi olduğu çağımıza yazılmış yakıcı bir roman. Grafiklerin, algoritmaların ve finans dilinin hayatı kuşattığı bir dünyada Latife Tekin, geleceğin çoktan konuşulmuş, paylaşılmış ve zenginlere terk edilmiş olduğunu gösteriyor. Özel jetlerle geleceğe kaçabilenlerin ardından geride kalanlar için yaşam ıslak, paslı ve zor. Yapay zekâyâ merhamet öğretmeye çalışan bir çağda, insan insana yabancılaşırken Para Gürültüsü’nün içinde kelimeler sinanıyor: Ya siliniyorlar ya da yanarak var oluyorlar. Para Gürültüsü, dijital çağın enkazında insan ruhunun hâlâ bir sesi olduğunu hatırlatan, sert, öfkeli ve şiirsel bir Latife Tekin romanı.



ANKARA RÜZGARİ

Süha ÖRTÜLÜ
(s.ortulu@hotmail.com)



Garip isimli sebze ve meyveler

Yaşam yükü artıkça pek çok şeyi unutuyor insan.

Düne kadar “onsuz olmaz” denilen pek çok şey, birer ikiye çıkıyor dar gelirli sözlüğünden. “Lezzetin” yerini “fotoğraflar” aldı şimdi-lerde.

Geçim derdi musallat olunca başa, garibanlar için sözlüğün de kapsamı daralıyor giderek. Birer ikiye siliniyor hafızalardan dünyanın vazgeçilmezleri.

Fotoğrafları ya da resimleri de olmasa tamamen unutulunanlar listesinde yer alacaklar neredeyse.

Hadi gel de anlat bakalım şimdi “Ali bu armut” ya da “bu nar” diye. Şekil tamam da tadından ne haber? Bazı meyve ve sebzeler var ki isimlerini duyunca çoğu insan bir durup gülmüşüyor.. Hasretlikten zaten bildiklerini unuttuş. Bildiklikleri konusunda ne halt etsin? Sınav başlıyor... Hadi bakalım bilenler bilmeyenlere anlat-sın.

Sebzelerden başlayalım.
• Kudret Narı
İsmi masal kahramanı gibi ama aslında şifalı bir bitki.
• Yer Elması
Ne elmaya benzer ne de ağaçta yetişir. Toprağın altında yetişen bir yumrudur.
• Kuşkonmaz
Kuşla pek ilgisi yoktur ama adını öyle koy-muşlar işte.

• Frenk soğanı
Frenk kim, neden soğanı var bilinmez.
• Şekvetibostan
İnsan ismini andıran bir Ege otu.
Sıra meyvelerde:
• Ejder Meyvesi (Pitaya)
İsmi fantastik roman kahramanı gibi.
• Yıldız Meyvesi (Karambola)
Dilimlenince yıldız şekline alan bir meyve.
• Passion Fruit (Çarkıfelek Meyvesi)
Hem romantik hem mekanik çağrışımı var.
• Kivi
Aynı zamanda bir kuşun adı. Yavaş yavaş bazı soforlarda yer almaya başladı.

• Avokado
Yiyenler de sebze mi meyve mi olduğunu anlamaz.
• Mangostan
Egzotik bir ülke ismini andırır.
Yemeyenler hayıflanmasın ne söz konusu sebzelerin
ne de meyvelerin tadını bilmedikleri için.
Elmanın, ayvanın, kirazın tadı bir yana, adı-nı anımsamak bile yeterli teselli için.
Ben demiyorum, etiketler diyor...

Yüzde 100 yerli et Başkentilerle buluşuyor

Ankara Büyükşehir Belediyesi (ABB) Halk Ekmek Fabrikası, üreticiden temin ettiği yüzde 100 yerli besi et ürünlerini Ramazan ayında da Başkentilerle buluşturmaya devam ediyor. 9 Başkent Market ve Mobil Marketler aracılığıyla satışa sunulan kıyma, kuşbaşı, haşlamalık et ve dana sucuk gibi et ürünleri, 3-6 Mart 2026 tarihleri arasında Ankara’nın farklı ilçe ve mahallelerinde vatandaşlara ulaştırılacak. (Haber Merkezi)

Başkent

5 Mart 2026 Perşembe
Sayı 19853

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

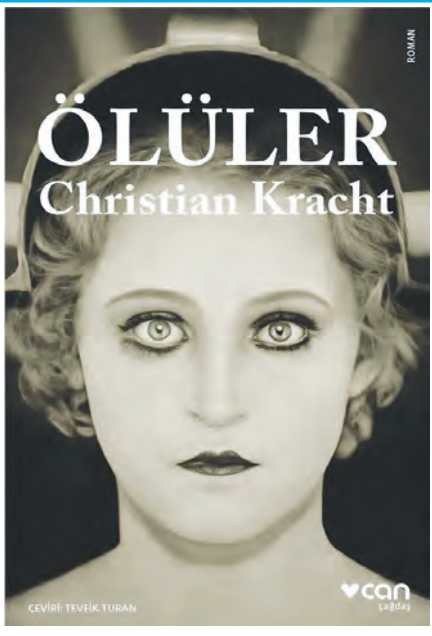
Yayın Türü Yerel Süreli Yayın

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) : 300.00 TL
1. Sayfa (Siyah Beyaz) : 230.00 TL
Diğer Sayfalar (St/Cm)
Renkli : 275.00 TL
Siyah-Beyaz : 232.00 TL



“İşçilerin büyük bir bölümü borçlu”

Sosyal-İş Sendikası Ankara Şubesi'nin “Üye Kimlik Araştırması” sonuçlarına göre işçilerin büyük bölümü borçlu, gelecek kaygısı taşıyor ve yaşam standartlarının son yıllarda gerilediğini düşünüyor.

Makbule AKGÜL

Sosyal-İş Sendikası Ankara Şubesi'nin gerçekleştirdiği “Üye Kimlik Araştırması” sonuçları açıklandı. Açıklamayı yapan Ankara Şube Başkanı Aydın Kaplan, dört ana ve altı ara başlıktan oluşan anketin, 10 No'lu işkolunda örgütlü işçilerin demografik yapısından çalışma koşullarına, borçluluk durumundan sendikaya yönelik beklentilerine kadar kapsamlı bir tablo sunduğunu belirtti.

Kaplan, araştırmanın yalnızca sendika üyeleriyle sınırlı tutulduğunu ancak yaklaşık 4,5 milyon işçiyi kapsayan işkolunun genel durumuna dair önemli bir özet sunduğunu vurguladı. “Sendikal örgütlülük, örgütlü işçinin sendikayla bağı, üyelerimizin genel yaşamına dair bilgiler ve ülkenin içinde bulunduğu politik duruma ilişkin tespitler bu çalışmada yer alıyor” dedi.

Araştırmanın sendikanın kendi imkânlarıyla yürüttüğünü belirten Kaplan, hiçbir üyeden alınan aidatın harcanmadığını ve herhangi bir fondan destek alınmadığını belirtti. Çalışmanın, akademisyenler Gamze Yücesan Özdemir ve Çağrı Kaderoğlu Bulut ile birlikte Dr. Erkan Aydoğanoglu, İSİG Meclisi üyesi Kansu Yıldırım ve şube yöneticilerinin katkılarıyla hazırlandığını ifade etti.

Kaplan, işkolunda klasik örgütlenme yöntemlerinin işlevsiz hale geldiğini ifade ederek, bazı sendikaların iktidar ve devlet yapısıyla kurduğu ilişkilerin sendikalara olan güveni sarstığını söyledi. Bununla birlikte, “Sadece



bu bahanenin arkasına sığınıp sendikal mücadeleyi sekteye uğratmak söz konusu olamaz. DİSK'in kuruluş ilke ve geleneklerinden aldığımız devrimci öğreti ile özelleştirmizi yapmaktan geri duramayız” diye konuştu.

“KADINLARIN ÇOĞU ÜNİVERSİTE MEZUNU”

Araştırmaya katılan üyelerin yüzde 58,9'unu kadınlar oluşturuyor. Üyelerin büyük bölümü üniversite mezunu ve 35–54 yaş aralığında yoğunlaşıyor. Bu tablo, 10 No'lu işkolunda eğitim düzeyi yüksek ve kadın emeğinin belirleyici olduğu bir profil ortaya koyuyor.

Araştırmaya göre her 3 üyeden 2'si borçlu. Yüzde 22,9'u “bazen” borçlu olduğunu belirtiyor. Kredi kartın-

da asgari ödeme yapanların oranı yüzde 41,5. Üyelerin yüzde 96,8'inin temel gelir kaynağı ücret. Yüzde 76,6'sı son 5 yılda yaşam düzeyinin kötüye gittiğini söylüyor.

Üyelerin büyük çoğunluğu tam zamanlı çalışsa da çalışma rejimindeki fiili durum farklı. Araştırmaya göre, yüzde 62,9'u iş tanımı dışında görev yapıyor. Yüzde 67,2'si fazla mesai ücretini alamıyor. Yüzde 65,4'ü işine dair gelecek kaygısı taşıyor.

Araştırmanın sendika açısından da bir özelleştiri ve yeniden yapılanma ihtiyacına işaret ettiğini belirten Kaplan, “Bu anket, zor günlerden geçtiğimizi ve önümüzde yeni bir yol haritası koymamız gerektiğini söylüyor” dedi.

“Kınık'ta maden işçileri yalnız değildir”

Bağımsız Maden İşçileri Sendikası, 12 gündür direnen bin 243 maden işçisiyle dayanışma açıklamasında, “Ya maden işçilerin haklı taleplerini derhal kabul edin, ya da yönetimi işçilere devredip Kınık'ı terk edin” dedi.



Makbule AKGÜL

Bağımsız Maden İşçileri Sendikası (Bağımsız Maden İş) 12 gündür hakları için direnen bin 243 maden işçisiyle dayanışmak için açıklama yaptı. Yüksel Caddesi, İnsan Hakları Anıtı önünde yapılan açıklamada, “Ya maden işçilerin haklı taleplerini derhal kabul edin, ya da yönetimi işçilere devredip Kınık'ı derhal terk edin. Tahir Çetin ve Ali Faik Inter'in yürüttüğü yolda sonuna kadar yürüyeceğiz. Biz kazanacağız, tüm Türkiye işçi sınıfı kazanacak” denildi.

3 Mart 1992'de Zonguldak Kozlu'da 263 madencinin hayatını kaybettiği facianın yıldönümünün hatırlatıldığı

“İŞÇİLERİN KADERİNİ HOLDİNGLERİN İNSAFINA BIRAKAN İKTİDAR PATRONDAN YANA”

Çinli şirketin işçilerin haklarını ödeyebilecek bir güvence gösteremediği gibi daha fazla işçiyi işten çıkarmak istediğine yer verilen açıklamada, “Masraf olarak gördüğü işçi sağlığı ve iş güvenliği önlemlerinden tasarrufa giderek işçilerin hayatını tehlikeye atıyor. Banka promosyonlarının ödenmesini engelliyor. 20 Şubat'ta direnişe başlayan işçilere, 25 Şubat'ta Kınık Kaymakamı ve Kınık Belediye Başkanı aracılığıyla ücretlerinin 2 gün içinde yatırılacağı sözünü veren şirket, sözünü yine tutmadı, ücretleri yatırmadı. Bunca hak gaspına ve günlendir süren çağrılara rağmen ne Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı ne de Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı konuyla ilgili işlem yaptı. İşçilerin kaderini holdinglelerin insafına bırakan siyasi iktidar bir kez daha patronlar adına iktidarda olduğunu göstermiş oldu” denildi.

Açıklamada maden işçilerinin “Kınık'ı terk et, hisseyi devret” dediği; “hileli” devir sözleşmesinin derhal sona erdirilmesi talebiyle Çinli şirkete pazartesi gününe kadar Kınık'ı terk etmesi için süre tanıdığı ifade edildi.

Madın işçilerinin ödenmeyen ücretlerinin ve banka promosyonlarının eksiksiz ve derhal yatırılmasını, toplu iş sözleşmesinden doğan geriye dönük haklarının ödenmesini ve işten ayrılmak isteyenlerin gönüllülük esaslarına göre başta kıdem ve ihbar tazminatları olmak üzere, tüm yasal haklarının güvence altına alınmasını, çalışmaya devam etmek isteyen işçilerin iş güvencesinin sağlanmasına, işçi sağlığı ve iş güvenliği önlemlerinin eksiksiz uygulanmasını istediklerinin ifade edildiği açıklamada, “Ya maden işçilerin haklı taleplerini derhal kabul edin, ya da yönetimi işçilere devredip Kınık'ı derhal terk edin. Tahir Çetin ve Ali Faik Inter'in yürüttüğü yolda sonuna kadar yürüyeceğiz. Biz kazanacağız, tüm Türkiye işçi sınıfı kazanacak” denildi.

“Tehdit karşısında birlik olmak bu milletin en büyük gücüdür”

Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, Pursaklarlı vatandaşlarla iftar sofrasında buluştu. Şehit yakınları ve gazilerin de katıldığı programda konuşan Yavaş, “Tehdit karşısında birlik olmak bu milletin en büyük gücüdür” dedi.

Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, Pursaklar'daki iftar programında vatandaşlarla bir araya geldi. Yavaş, “Bu vatan şehit ve gazilerimizin emanetidir. En büyük gücümüz birliğimizdir” dedi.

Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, Pursaklar'da düzenlenen iftar programında vatandaşlarla buluştu. Birlik ve beraberlik vurgusu yaptı. Programda konuşan Yavaş, “Bu mübarek günde Cenab-ı Allah tuttuğumuz oruçları, yaptığımız ibadetleri inşaallah kabul etsin. Yine aynı zamanda Cenab-ı Allah hep beraber, birlik beraberlik içerisinde ağız tadıyla hem önümüzdeki bayrama, nice bayramlara, nice güzel yıllara ve hep birlikte nasip etsin inşaallah” dedi. Pandemi sürecinde ve Ramazan'larda ihtiyaç sahipleri için çeşitli kampanyalar yaptıklarını söyleyen Yavaş, şunları söyledi: “Şöyle bir söz var. Bu çok hoşuma gittiği için gittiğim yerlerde sık sık da söylüyorum. Zaten Türk milletini var eden şeylerden en önemlisi dayanışma duygusu. Komşusu açken tok gezen bizden değildir.”

“ONLARA NE YAPARSAK BORCUMUZU ÖDEYEMEYİZ”

Programa katılan şehit ve gazi yakınlarına da şükranlarını sunan Yavaş, “Bugün burada şehitlerimizin aileleri, gazilerimiz ve onların aileleri de var. Öyle önemli günlerdeyiz ki. Bu evlatlar bu vatan uğruna şehit oldular. Neden? Bu vatani böldürmemek için, dışarıdan yapılan saldırıları da engellemek için. Hayatlarını verdiler. Dolayısıyla biz onlara ne yaparsak borcumuzu ödeyemiyoruz. Ama en azından ailelerin tüm taleplerini yerine getirerek onlara şehit ve gazi ailesi olmanın gururu tattırarak durumundayız” dedi. Türkiye'nin bugünlere şehit



ve gazilerin fedakarlıkları sayesinde ulaştığını belirten Yavaş, “İyi ki vatanımız var, bayrağımız var. Camilerimizden ezan sesi dinmiyor. Bu toprakları bize yurt eden başta Gazi Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere, Kurtuluş Harbi'nden bugüne kadar emek veren, can veren herkese şükran borçluyuz. Allah hepsinden razı olsun” ifadelerini kullandı.

“EN BÜYÜK ÖZELİĞİMİZ BİRLİK RUHUDUR”

Yavaş konuşmasının devamında; “Densizce ‘Srada Türkiye var’ gibi ifadeler kullananlar oluyor. Bu millet tarih boyunca tehditler kar-

şısında nasıl kenetlendiyse, bugün de aynı kararlılığa sahiptir” dedi. Türkiye'yi güçlü kılan en önemli özelliğinin birlik ruhu olduğunu vurgulayan Yavaş, “Bizi biz yapan en önemli değer; bir tehlike anında hiçbir farklılığa bakmadan bir araya gelebilmemizdir. Bu bizim en büyük gücümüzdür. Cenab-ı Allah birliğimizi daim etsin” diye konuştu.

Programda emeği geçenlere teşekkür eden Yavaş, Ramazan ayının hayırlara vesile olmasını temenni ederek, “Tuttuğumuz oruçların, yaptığımız ibadetlerin kabul olmasını diliyorum. Hepinizi saygı ve sevgiyle selamlıyorum” sözleriyle konuşmasını tamamladı. (Haber Merkezi)

GÜNDEM KALANLAR

Mustafa KADEMOĞLU



Raflar El Yakıyor

Son aylarda çarşıya pazara çıkan herkesin ortak cümlesi aynı: “Raflar el yakıyor.” Market arabasını doldurmak artık dar gelirli için olduğu kadar orta gelirli için de ciddi bir hesap meselesine dönüştü. Gıda başta olmak üzere temel tüketim ürünlerindeki fiyat artışları, vatandaşın bütçesini zorlar-ken alışveriş alışkanlıklarını da kökten değiştiriyor.

Türkiye’de enflasyon uzun süredir gündemin ilk sırasında. Özellikle gıda enflasyonu, genel enflasyonun da üzerinde seyrederek sofralara doğrudan yansıyor. Ayçiçek yağı, süt, peynir, et, bakliyat... Geçen yıl “pahalı” dediğimiz fiyatlar, bugün neredeyse “normal” kabul ediliyor. Ancak gelir artışı aynı hızda gerçekleşmeyince alım gücü her geçen gün biraz daha düşüyor.

Sepet küçülürken, faturası büyüyor. Eskiden haftalık yapılan toplu alışverişler yerini günlük ve daha kontrollü alışverişlere bıraktı. Tüketici artık ürünleri gramla, etiketleri tek tek karşılaştırarak alıyor. İndirim günleri takip ediliyor, marketlerdeki özel markalara yönelim artıyor. Ancak tüm bu tasarruf çabalarına rağmen kasa fişi uzadıkça uzuyor.

Ekonomistler, fiyat artışlarının temelinde üretim maliyetlerindeki yükselişe dikkat çekiyor. Enerji giderleri, kira bedelleri, lojistik masrafları ve döviz kurundaki dalgalanmalar zincirin her halkasında maliyetleri yukarı çekiyor. Üretici artan maliyeti fiyatlara yansıtıyor, perakendeci de kendi giderlerini ekleyince sonuç katlanarak raflara yansıyor.

Tabii ki bu durumdan dar gelirli çok fazla etkileniyor. Asgari ücretle ya da sabit gelirle geçinen milyonlar için tablo daha ağır. Gelirin büyük bölümü barınma ve gıdaya harcanıyor. Sosyal yardımlar ve destek paketleri kısa vadede rahatlatma sağlasa da kalıcı çözüm için enflasyonun kalıcı şekilde düşürülmesi gerekiyor.

Uzmanlara göre çözüm çok boyutlu: Üretimin artırılması, tarım ve hayvancılıkla verimliliğin yükseltilmesi, aracılık maliyetlerinin azaltılması ve fiyat denetimlerinin etkin şekilde yapılması. Aynı zamanda tüketicinin korunmasına yönelik politikaların güçlendirilmesi de önem taşıyor.

Peki tüm bu karmaşanın içinde geçime dair bir umut var mı? Ekonomide güven ortamının tesis edilmesi ve enflasyonla kararlı mücadele, fiyat istikrarının anahtarı olarak görülüyor. Vatandaşın beklentisi net: Raflardaki etiketlerin daha sık değil, daha seyrek değişmesi.

“Raflar el yakıyor” ifadesi bir mecazdan öte, günlük hayatın gerçeğine dönüşümde durumda. Ancak doğru politikalar ve sürdürülebilir ekonomik adımlarla, alışverişin yeniden bir endişe değil ihtiyaç odaklı bir faaliyet haline gelmesi mümkün. Toplumun ortak beklentisi de tam olarak bu: etikete değil, ihtiyaca bakarak alışveriş yapabilmek.

ZAYİİ

Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü'nden aldığım diplomamı kaybettim. Hükümsüzdür
BERİRE ARSLAN

ALEVİ KÜLTÜR DERNEKLERİ GENEL MERKEZİ'NDEN OLAĞANÜSTÜ GENEL KURUL İLANI

Kod : 06.44.177

Sayı : 2026/867

Konu : Olağanüstü Genel Kurul

17.02.2026

Genel yönetim kurulumuzun 15.02.2026 tarihli 9 sayılı kararı-na göre Genel merkezimizin 9. Olağanüstü seçimli genel kurulunun 08.03.2026 tarihinde saat 09:00 da Kuşçagız Mahallesi Gün Sazak Caddesi No:163 Keçiören/Ankara adresinde bulunan Neşet Ertaş Sanat ve Gösteri Merkezinde aşağıdaki gündem dahilinde yapılmasına,çoğunluk sağlanmadığı takdirde 15.03.2026 tarihinde saat 09:00 da aynı adreste aynı gündem dahilinde yapılmasına oy birliği ile karar verilmiştir.

FERYAT BAKAN GENEL SEKRETER

- Gündem
1. Açılış ve Yoklama
2. Saygı Duruşu ve İstiklal Marşı
3. Divan Başkanlığının oluşumu ve divan başkanlığına yetki verilmesi
4. Genel Başkan konuşması
5. Konukların konuşması
6. Yönetim Kurulu,denetim kurulu,faaliyet raporları ile mali raporların ayrı ayrı okunması,müzakere edilmesi ve ibrası
7. Tahmini bütçenin görüşülmesi ve karara bağlanması
8. Genel yönetim kuruluna verilecek yetkilerin karara bağlanması
9. Seçimler; yönetim kurulu, denetim kurulu, disiplin kurulu asil ve yedekler ile federasyon delegelerinin seçimi
10. Dilek ve temenniler
11. Kapanış

DEVA PARTİSİ GENEL BAŞKAN YARDIMCISI İDRİS ŞAHİN'DEN SERT ÇIKIŞ:

Gümrüklerdeki zafiyet büyüyor

BİNA İŞLERİ YAPTIRILACAKTIR

PREFABRİK OFİS YAPIM İŞİ yapım işi 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır.

İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN) :2026/343887

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 :13.03.2026 - 11:00

2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin

açılacağı) adres :Aziziye Mah. Hoşdere Cad. No:167/A Çankaya/ANKARA

3- İhale konusu yapım işinin

3.1. Adı :PREFABRİK OFİS YAPIM İŞİ

3.2. Niteliği, türü ve miktarı :TCDD ERYAMAN YHT YERLEŞKESİNDEKİ TCDD TEKNİK EKİPLERİ İÇİN 1 ADET PREFABRİK OFİS BİNASI YAPIM İŞİ

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

3.3. Yapılacağı/teslim

edileceği yer :Etiler Mah. Ayaş-Ankara Bulvarı Eryaman Yüksek Hızlı

Tren Bakım Müdürlüğü TCDD Teknik Ek Hizmet Binası

3.4. Süresi/teslim tarihi :Yer tesliminden itibaren 30 (Otuz) takvim günüdür.

3.5. İşe başlama tarihi :Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 2 gün içinde

yer teslimi yapılarak işe başlanacaktır.

4- Katılım ve yeterlik kriterleri:

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

4.1.1. Teklif mektubu.

4.1.2. Teklif vermeye yetkili 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 on beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında taahhüt edilen ve teklif edilen bedelin % 50 oranından az olmamak üzere ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler.

4.3.1.1. Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere kullanılan belgenin, tüzel 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 ve benzer işe denk sayılacak mühendislik ve mimarlık bölümleri:

4.4.1. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

YAPIM İŞLERİNDE BENZER İŞ GRUPLARI LİSTESİNDE YER ALAN (B) Grubu Üst-yapı (Bina) İşleri III. Grup : Bina İşleri birlikte veya ayrı ayrı benzer iş olarak kabul edilecektir.

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

İnşaat Mühendisliği

Mimarlık

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

6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecektir.

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

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

9- İstekliler tekliflerini, anahtar teslimi götürü bedel üzerinden vereceklerdir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekliyle anahtar teslimi götürü bedel sözleşme imzalanacaktır.

10- Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

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

12- Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

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

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

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

Sınır değer in altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

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

BASIN-ILN02415853

İLANEN TEBLİGAT

Belediyemiz Encümenince alınan 25.09.2025 tarih ve 863 sayılı yıkım kararının 7201 sayılı Tebligat Kanununun ilgili maddeleri gereğince tebliğ yerine kaim olmak üzere adı geçene ilanen tebliğ olunur.

ADA PARSEL.	MALİKİ	ENC.TARİH/SAYI	ADRES
5922/7	Nevin KARAKÜTÜK	25.09.2025/863	Yukarı Girne Mah. Zenya Sok. Selin Tower Apt . No:4/11 Girne/Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

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

BASIN-ILN02414649

DEVA Partisi Genel Başkan Yardımcısı ve Ankara Milletvekili İdris Şahin, Türkiye'nin sınır kapılarındaki denetim mekanizmalarına ilişkin dikkat çeken açıklamalarda bulundu. Ticaret Bakanlığı'nın 2025 yılı "Ticari Eşya ve Uyuşturucu Yakalamaları" verilerini değerlendiren Şahin, gümrüklerde yakalanan kaçak ürün ve uyuşturucu miktarındaki sert artışın, sınır güvenliğinde ciddi zafiyetler bulunduğuna işaret ettiğini savundu.



Tolga ALCA

DEVA Partisi Genel Başkan Yardımcısı ve Ankara Milletvekili İdris Şahin, ortaya çıkan rakamların "münferit olaylarla açıklanamayacak büyüklükte" olduğunu belirterek, hem ekonomik düzen hem de toplumsal güvenlik açısından alarm verici bir tabloyla karşı karşıya olduğunu söyledi. Şahin'in paylaştığı verilere göre, gümrüklerde yakalanan uyuşturucunun toplam piyasa değeri son üç yılda katlanarak arttı. 2022 yılında 6,6 milyar TL seviyesinde olan yakalama değeri, 2025 yılı itibarıyla 44 milyar 899 milyon TL'ye ulaştı. Bu artışın yalnızca yakalama başarısıyla açıklanamayacağını savunan Şahin, şu değerlendirmeyi yaptı: "Bu büyüklükteki sızırma, zehir tacirlerinin Türkiye güzergahını daha yoğun kullanmaya başladığını gösteriyor. Gümrüklerimizin adeta birer otobana çevrilmesi kabul edilemez." Şahin, özellikle gençleri hedef alan uyuşturucu trafiğinin ulusal güvenlik perspektifiyle ele alınması gerektiğini vurguladı.

"BUZDAĞININ GÖRÜNEN KISIMI" UYARISI

Sokaklardaki uyuşturucu yayılımına dikkat çeken Şahin, gümrüklerde yakalanan miktarların gerçekte kaçak trafiğin tamamını yansıtmadığı görüşünü dile getirdi. "Sokaklarımızdaki uyuşturucu salgını her geçen gün büyürken, yakalanan bu devasa miktarın buzdağının sadece görünen kısmı olduğunu bilmek durumdayız. Bu tablo, ülkemizin nasıl bir güvenlik zafiyetine sürüklendiğini açıkça ortaya koyuyor." Şahin'e göre gümrük kapılarındaki kontrol zafiyeti yalnızca bir kolluk meselesi değil, aynı zamanda halk sağlığını ve toplumsal düzeni ilgilendiren çok boyutlu bir sorun. DEVA Partili Şahin, uyuşturucu verilerinden geçen kaçak değerli maden yakalamalarındaki artışa da dikkat çekti. Paylaşılan bilgilere göre, gümrüklerde yakalanan kaçak değerli madenlerin toplam değeri üç yıl içinde 156 milyon TL'den 28 milyar 303 milyon TL'ye yükseldi. Bu artışın yaklaşık 180 kat olduğuna işaret eden Şahin, şu ifadeleri kullandı: "Uyuşturucu trafiğiyle aynı gümrük kapılarından geçen kaçak değerli maden miktarındaki bu patlama tesadüf değildir. Bu tablo, meşru ticaretin yerini suç ekonomisinin almaya başladığının en somut göstergelerinden biridir." Şahin, kaçakçılıktaki büyümenin yalnızca güvenlik değil, aynı zamanda piyasa düzeyi açısından da ciddi sonuçlar doğurduğunu söyledi.

Kaçakçılığın kayıtlı ekonomiyi zayıflattığını belirten

Şahin, gümrüklerdeki zafiyetin zincirleme ekonomik etkiler doğurduğunu savundu. Şahin'e göre mevcut tablo şu riskleri beraberinde getiriyor: "Haksız rekabetin derinleşmesi. Vergi kayıplarının büyümesi. Yerli üreticinin pazar kaybetmesi. Kayıt dışı ekonominin güçlenmesi. Organize suç yapılarının finansman bulması." Şahin, "Bu mesele yalnızca güvenlik değil, aynı zamanda ekonomik egemenlik meselesidir" değerlendirmesinde bulundu. Açıklamasında ekonomi politikalarına da değinen Şahin, yerli mücevher ve değerli maden sektörünün hammaddeye erişimde zorlandığını öne sürdü. Buna karşılık işlenmiş ürün ithalatındaki hızlı artışın dikkat çekici olduğunu belirtti. Şahin, şu ifadeleri kullandı: "Kendi mücevher sanayicimizi ve esnafımızı hammaddeye muhtaç bırakıp yerli üretimi zayıflatırken, işlenmiş ürün ithalatını bir yılda 1,6 milyar dolardan 6,4 milyar dolara çıkaran anlayışın 'yerli ve milli' söylemiyle çeliştiği açıktır."

"TEKNOLOJİ VE DENETİM BİRLİKTE GÜÇLENDİRİLMELİ"

Sorunun çözümü için yalnızca personel sayısını artırmanın yeterli olmayacağını vurgulayan Şahin, gümrüklerde teknoloji destekli denetim altyapısının hızla güçlendirilmesi gerektiğini söyledi. Şahin'in öne çıkardığı başlıca öneriler şöyle: "Gelişmiş X-ray ve tarama sistemlerinin yaygınlaştırılması. Yapay zeka destekli risk analizi uygulamalarının devreye alınması. Kurumlar arası veri entegrasyonunun güçlendirilmesi. Personel rotasyonu ve iç denetimin sıklaştırılması. Bağımsız denetim mekanizmalarının etkinleştirilmesi." "İnsan faktörüne aşırı bağımlı sistemler suistimale açıktır" diyen Şahin, dijitalleşmenin kaçakçılıkla mücadelede kritik rol oynadığını ifade etti. Kamuyuunda oluşan soru işaretlerinin giderilmesi gerektiğini belirten Şahin, yetkililere açık ve şeffaf süreç yürütme çağrısında bulundu: "Kamuyuonun beklentisi nettir. Kim sorumluya ortaya çıkarılmalı, gerekli idari ve adli işlemler gecikmeden yapılmalıdır. Bu konuda atılacak her adım, devlete duyulan güven açısından belirleyici olacaktır." Şahin, konunun Türkiye Büyük Millet Meclisi gündemine taşınabileceğini de belirterek, gerekli görülmesi halinde soru ve araştırma önergeleriyle süreci yakından izleyeceklerini söyledi. "Esnafın rızıkını kaçakçıya, sokaklarımızı uyuşturucuya teslim eden bu tabloyu kabul etmiyoruz" diyen Şahin, kamu adına konunun takipçisi olacaklarını vurguladı.

İletişim Başkanı Duran: 2025 yılı boyunca 337 yalanlama yayımlandı, 35 bülten hazırlandı

İletişim Başkanı Burhanettin Duran, "Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı Dezenformasyonla Mücadele Merkezimiz, 2025 yılı boyunca ulusal ve uluslararası kamuoyunu ilgilendiren asılsız iddiaları sistematik biçimde takip etmiş, doğrulama ve yalanlama faaliyetlerini kesintisiz şekilde sürdürmüştür. 337 yalanlama yayımlanmış, ayrıca 35 Dezenformasyon Bülteni hazırlanarak kamuoyunun erişimine sunulmuştur" dedi.

İletişim Başkanı Burhanettin Duran, sanal medya hesabından yaptığı açıklamada, "Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı Dezenformasyonla Mücadele Merkezimiz, 2025 yılı boyunca ulusal ve uluslararası kamuoyunu ilgilendiren asılsız iddiaları sistematik biçimde takip etmiş, doğrulama ve yalanlama faaliyetlerini kesintisiz şekilde sürdürmüştür. Bu kapsamda sosyal medya hesapları aracılığıyla 337 yalanlama yayımlanmış, ayrıca 35 Dezen-

formasyon Bülteni hazırlanarak kamuoyunun erişimine sunulmuştur. Yıl içinde yayımlanan yalanlamaların tek bir kaynaktan toplanması amacıyla hazırlanan Dezenformasyon Bülteni 2025 Almanak, dezenformasyon örneklerini sistematik biçimde derlemekte ve hakikat temelli mücadelenin kurumsal yöntem ve kapasitesini somut biçimde ortaya koymaktadır. Almanak; toplumsal farkındalığın artırılması, doğru bilgiye erişimin desteklenmesi ve yürütülen mücadelenin sürdürülebilir niteliğinin kamuoyuna güçlü biçimde aktarılmasına katkı sağlamaktadır. Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan'ın öncülüğünde yürütülen hakikat mücadelemiz, Türkiye Yüzyılı vizyonu ve iletişim yüzyılı anlayışı doğrultusunda; doğru bilginin korunması, dezenformasyonla etkin mücadele edilmesi ve hakikatin güçlü bir şekilde savunulması hedefiyle kararlılıkla sürdürülmektedir" ifadelerini kullandı. (DHA)

"Tezkereye 'hayır' diyenler tasfiye oldu"

Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM) Genel Kurulu, 1 Mart 2003 tarihli 39'uncu Birleşiminde gerçekleştirilen kapalı oturumlara ilişkin tutanaklar ile tutanak özetlerinin yayımlanması" önerisinin AK Parti ve MHP'li milletvekillerinin oylarıyla reddedilmesinin ardından kapandı. TBMM Genel Kurulu, "Milli Parklar Kanunu ve Bazı Kanunlar ile 375 Sayılı Kanun Hükmünde Kararnamede Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun Teklifi"ni görüşmek üzere Meclis Başkanvekili Tekin Bingöl başkanlığında toplandı. Gündem dışı konuşmalar, milletvekillerine verilen 1'er dakikalık konuşmalar, grup başkanvekillerinin gündeme ilişkin değerlendirmelerin ardından siyasi partilerin TBMM Başkanlığına sunduğu bölüme geçildi. Bu bölümde CHP grubunun sunduğu, "TBMM Genel Kurulunun 6 Şubat 2003 tarihli 32'inci Birleşimi ve 1 Mart 2003 tarihli 39'uncu Birleşiminde gerçekleştirilen kapalı oturumlara ilişkin tutanaklar ile tutanak özetlerinin İç Tüzük'ün 71'inci maddesi uyarınca yayımlanması" önerisi AK Parti ve MHP'li milletvekillerinin oylarıyla reddedildi.

"GELİN BU TUTANAKLARI AÇIKLAYALIM"

Önerinin gerekçesini açıklamak üzere söz alan CHP Grup Başkanvekili Ali Mahir Başarır, "Bundan 23 yıl önce 1 Mart 2003'te parlamento tarihinde önemli ve kritik bir oylama gerçekleşmişti. Bu parlamentoda yapılan tezkere oylamasıyla ABD askerleri bu vatan topraklarına postallarıyla basacaktı, üsler kuracaktı. Eğer ki o gün bu parlamento tezkereye 'evet' deseydi komşumuz Irak, bizim topraklarımız üzerinden bombalanacaktı, binlerce, milyonlarca Müslüman kadın, çocuk katledilecekti ama bu parlamento bir duruş gösterdi. Bakın, 99 AK Parti milletvekili, CHP Grubu bu tezkereye, Amerika'ya 'hayır' dedi. Amerika'ya, 'Sen bizim sınır komşularımızı bombalayamazsın, öldüremezsın' dedi. Bu tezkereye 'hayır' diyen milletvekiliniz tasfiye edildi. Şimdi Türkiye merak ediyor: O 99 milletvekili bugün aranızda mı, karşınızda mı? Bu tutanaklar açıklanmalı çünkü gizli oturumlardaki tutanaklar İç Tüzük'e göre 10 yıl sonra açıklanmalı. Gelin, bu tutanakları açıklayalım" ifadelerini kullandı.

Yeni Yol grubu adına söz alan Grup Başkanvekili Selçuk Özdağ ise tezkere ile ilgili bilgiler paylaşılarak, "O gün 62 bin Amerikan askeri personelinin ülkemizde konuşlanması, 255 uçak, 65 helikopterin topraklarımızı ve hava sahamızı kullanması öngörülüyordu. Bu, Türkiye Cumhuriyeti'nin

egemenlik haklarını, dış politika yönetimini ve tarihsel sorumluluğunu ilgilendiren hayatı bir karardı. O gün bu Meclis yürütmenin dayatması karşısında yasamanın onurunu ve bağımsızlığını korumuştur. Dönemin, dikkat ediniz, iktidar partisinin kendi içinden ciddi bir vicdani ve siyasi itiraz yükselemiştir" diye konuştu.

1 Mart Tezkeresi'nin Büyük Ortadoğu Projesi'nin (BOP) ilk adımı olduğunu kaydeden İYİ Parti Grup Başkanvekili Turhan Çömez, "Ben şerefimle söylüyorum: Gurur duyuyorum ve Türk siyasetine böyle bir armağan bırakmaktan, çoluğuma çoçuğuma böyle bir onurlu geçmiş bırakmaktan gurur duyuyorum. 'Hayır' dedim ona ve bugün de aynı şey olsa 'hayır' derim. Dönüp bakıyorum, AK Parti sıralarında o dönemde burada olan bir arkadaşımı görüyorum, başka kimseyi görmüyorum. Eğer varsa, o dönemde Parlamentoda olan ve 'hayır' diyen biri varsa cesaretle kalsın desin ki, 'Ben 'hayır' dedim.' Diyemezler çünkü hepsi tasfiye oldu" dedi.

"DOĞRU TARİHİ ÖĞRENELİM"

DEM Parti grubu adına konuşan Diyarbakır Milletvekili Osman Cengiz Çandar, "Bu oylama TBMM'nin onur belgesi olarak anlatılıyor ama bu rakamlara, işin nasıl olup bittiğine ve o günleri yaşayanların bilgisine baktığımız zaman bu bir yol kazasıydı. O yüzden CHP'nin verdiği bu öneri kabul edilsin, kapalı oturumlara ilişkin tutanaklar ve tutanak özetleri yayımlansın, kim ne yapmış ne yapmamış bir görelim ve doğru tarihi öğrenelim. Ama şimdi daha ilginç bir durum var" değerlendirmesinde bulundu.

AK Parti grubu adına söz alan Gaziantep Milletvekili Ali Şahin, oturum ile ilgili mevzuatı anlatırken Yeni Yol Grup Başkanı Bülent Kaya ile CHP Grup Başkanvekili Ali Mahir Başarır tepki gösterdi. Bunun üzerine Şahin, "Ali Mahir Bey konforlu Meclis kürsüsünden emperyalizm nutukları atıp seçim döneminde New York'un, Londra'nın sokaklarında çözüm aramak, seçim aramak, emperyalizme nutuk atmak demek değildir. Buradan emperyalizm karşıtı nutuk atıp çözümü Londra sokaklarında, kabul edilmediğiniz ortamlarında aramanız sizin bir tenakuzunuzdur. Emperyalizme meydan nasıl okunur, biliyor musunuz? Emperyalizme meydan konforlu Meclis kürsüsünden değil, Birleşmiş Milletler'in kürsüsünden onların, gözlemlerin içerisine bakarak, 'Dünya sizden büyüktür, dünya 5'ten büyüktür' demekle okunur" ifadelerini kullandı. (DHA)

“Mazottaki 7 lira artış çiftçiye 21 milyar lira maliyet”

Tarım girdilerindeki maliyet artışına dikkat çeken CHP Adana Milletvekili Ayhan Barut, mazotta KDV ve ÖTV’nin kaldırılmasını ve tarım ile gıdada üretimi merkeze alan acil eylem planı hazırlanmasını istedi.

Makbule AKGÜL

Türkiye’de tarım sektörü, artan mazot ve gübre fiyatları ile yüksek enflasyon nedeniyle zor durumda. Üretim maliyetlerindeki artış, çiftçi için sıkıntıya sokarken, halkın uygun fiyatla gıdaya erişimini de tehdit ediyor. CHP Adana Milletvekili Ayhan Barut, savaş ve zamların maliyetleri katladığını belirterek, iktidarı tarım ve gıdada acil eylem planı hazırlamaya ve mazotta KDV ile ÖTV’yi kaldırmaya çağırıyor; sadece mazottaki 7 liralık artışın çiftçiye yıllık 21 milyar lira ek maliyet getirdiğini vurguladı.

CHP Adana Milletvekili, TBMM Tarım, Orman ve Köyleri Komisyonu Üyesi Ayhan Barut, Türkiye’nin gıda egemenliği için savaş, fahiş zam ve yüksek enflasyon ortamında üretimi ve üreticiyi merkeze alan sürdürülebilir tarım politikaları için iktidarı görevle çağırdı.

Bölgede büyüyen savaş ortamının gübreden mazota tarımsal üretim maliyetlerine doğrudan olumsuzluk yarattığını bildiren Barut, “Sadece mazota yapılan 7 liraya yakın zammın yıllık çiftçiye maliyeti 21 lirayı aşüyor. Bu bile tarımsal üretim ve çiftçilerimiz açısından felakettir. Ülkemizin gıda egemenliği risk altındadır. Çiftçi üretmezse halkımız neyi tüketecek? İktidarı mazotta KDV ve ÖTV’yi kaldırmaya, tarım ve gıdada acil eylem planı hazırlamaya çağırıyoruz” dedi.

Türkiye ekonomisinin 2025 yılında yüzde 3,6 büyürken, tarım sektörünün yüzde 8,8 oranında daraldığını dile getiren Barut, “İktidar ise suçu zirai dona, doğal afetlere ve kuraklığa atıyor. Görevlerini yapmıyorlar, tarıma ve üreticiye destek vermiyorlar. Halkın da ucuza tüketemediği bir düzen var şimdi. Bunu iktidar yarattı ve tarımda yanlış üstüne yanlış yapmaya devam ediyor. Ortaya çıkan bu tablo, stratejik önemdeki tarımın ve çiftçinin bilinçli tercihler ve yanlış politikalar sonucunda yoku sayıldığını gösteriyor. Bunun adı tarıma ve çiftçiye, dolayısıyla ülkemize yönelik bilinçli kötülüktür” diye konuştu.

“MAZOTTA KDV VE ÖTV KALDIRILSIN”

Bölgede yaşanan savaş ortamının ilk olarak mazota 7 liraya yakın zam olarak yansıdığını, gübrede de benzer durumun ortaya çıktığını anlatan Barut, şunları kaydetti:



“Çiftçimiz yılda 3 milyar litrenin üstünde mazot kullanıyor. Mazottan gübreye tarımsal üretim girdilerinde dışa bağımlıyız maalesef. Mazottaki sadece 7 liralık artışın çiftçimize yıllık maliyeti 21 milyar liradır. Gübresinden suyuna, işçiliğinden zirai ilacına hiçbir maliyet hesaplanmasa bile bu mazottaki zam artışı üretimi ve üreticiyi perişan etmektedir. Bu kabul edilemez. Maliyetler katlanarak artıyor, üretim yapılamıyor, çiftçi borç batağında. Halkımız tüketemiyor. Ülkemizin gıda egemenliği risk altında, büyük bir krizle karşı karşıyayız. Bölgemizde artan jeopolitik gerilimler, savaş ortamı ve İran’a yönelik saldırıların enerji fiyatlarını yukarı çekmesi muhtemel. Mazot ve gübre başta olmak üzere tüm tarımsal girdileri zamlanacak. Dışa bağımlılık gözetilince, belki gübre ve mazot temini bile imkânsız hale gelecek. Savaş sorunu bir daha görseydi. Enerjiye bağımlı bir üretim modeliyle çiftçiyi korumak mümkün değildir. Çiftçi üretmezse halkımız neyi bulup tüketecek? İktidarı mazotta KDV ve ÖTV’yi kaldırmaya, tarım ve gıdada acil eylem planı hazırlamaya çağırıyoruz.”

“Maaş zammı şimdiden eridi”

BES-AR’ın 2026 yılı Şubat ayı enflasyon verilerine göre kamu emekçilerin 2026 Ocak ayında almış oldukları yüzde 11’lik maaş zammının yüzde 8,88’i şimdiden eridi. BES, “İktidarın hak ettiğimiz maaş zammını gerçekleştirmesi gereklidir” dedi.

Makbule AKGÜL

Büro Emekçileri Sendikası (BES), araştırma merkezi olan BES-AR’ın 2026 yılı şubat ayı için hesapladığı enflasyon verilerini BES Genel Başkanı Özer Avanaş açıkladı. BES-AR’ın “Kamu Emekçilerinin Enflasyon Sepeti Araştırması” Şubat 2026 dönemi sonuçlarına göre kamu emekçilerinin 2026 ocak ayında almış oldukları yüzde 11’lik maaş zammının yüzde 8,88’i şimdiden eridi.

TÜİK 2026 yılı şubat ayında TÜFE’de bir önceki aya göre yüzde 2,96 bir önceki yılın aynı ayına göre (yıllık) yüzde 31,53 artış gerçekleştiğini açıkladı. BES-AR’ın sonuçlarını ise Avanaş, “BES TÜFE de bir önceki aya göre yüzde 3,61 bir önceki yılın aynı ayına göre yıllık yüzde 42,56 artış gerçekleşmiştir. Sendikamızın hesaplamalarına göre 2026 yılının ilk iki ayında birikimli enflasyon yüzde 8,88 ulaşmıştır. Yani kamu emekçilerinin ve emeklilerinin 2026 ocak ayında almış oldukları yüzde 11’lik maaş zammının yüzde 8,8’i daha şimdiden eridi” şeklinde açıkladı.

Türkiye küresel turizm pazarında rekabet edilmesi en güç ülke konumunda

TÜRSAB Başkanı Firuz Bağlıkaya, “Türkiye artık sadece ucuz olduğu için gidilen bir yer değil. Ödenen ücretin karşılığının en yüksek kalitede alındığı ülkedir. İspanya ve Yunanistan gibi rakiplerimizle fiyat-performans bazında başarıyla yarışıyoruz” dedi.

Türkiye Seyahat Acentaları Birliği (TÜRSAB) Başkanı Firuz Bağlıkaya, Türkiye’nin küresel turizm pazarında rekabet edilmesi en güç ülke olduğunu belirterek, “Türkiye artık sadece ucuz olduğu için gidilen bir yer değil. Ödenen ücretin karşılığının en yüksek kalitede alındığı ülkedir.” dedi.

Dünyanın en önemli turizm buluşmalarından biri olan Berlin Uluslararası Turizm Borsası (ITB) Fuarı’nda değerlendirmede bulunan Firuz Bağlıkaya, Türkiye’nin turizmdeki stratejik üstünlüklerini ve sektörel hedeflerini anlattı.

Bağlıkaya, Türkiye’nin rakiplerinden ayrırsan temel farkını “ulaşılabilirlik” ve “nitelikli hizmet” olarak tanımlayarak, “Kültür, gastronomi ve deniz turizmini bir arada sunabilen dünyadaki nadir destinasyonlardan biriyiz. Özellikle Türk Hava Yolları’nın sağladığı küresel bağlantı gücü bizi rakiplerimizin çok önüne taşıyor. Otel kalitesi ve servis anlayışımızda Akdeniz havzasındaki diğer ülkelerle kıyaslanamayacak bir noktadayız.” diye konuştu.

“RAKİPLERİMİZLE FİYAT-PERFORMANS BAZINDA BAŞARIYLA YARIŞIYORUZ”

TÜRSAB Başkanı Bağlıkaya, bölgedeki jeopolitik gelişmelere ve sıcak çatışma risklerine rağmen, turizm sektörünün bu süreçteki dayanıklılığına dikkati çekti. Bağlıkaya, “Hükümetimizin izlediği başarılı denge politikası sayesinde krizlerin dışında kalmayı başardık. Eğer bölgedeki gerilimler kısa sürede yatırsa, 2026 yılı rezervasyon akışımızda herhangi bir aksama beklemiyoruz. Mevcut veriler, ana pazarımız olan Almanya’da Türkiye’nin yine ilk sırada olduğunu teyit ediyor.” değerlendirmesinde bulundu.

Türkiye’nin fiyat politikasına yönelik eleştirileri de yanıtlayan Bağlıkaya, şunları kaydetti: “Türkiye küresel turizm pazarında rekabet edilmesi en güç ülke. Türkiye artık sadece ucuz olduğu için gidilen bir yer değil. Ödenen ücretin karşılığının en yüksek kalitede alındığı ülkedir. Tesislerimizin modernliği ve hizmetin kusursuzluğu sayesinde İspanya ve Yunanistan gibi rakiplerimizle fiyat-performans bazında başarıyla yarışıyoruz. Sürdürülebilir büyüme ancak bu kalite standardıyla mümkündür.”

Bağlıkaya, yurt dışında yaşayan Türk vatandaşlarının tatil tercihlerinde Türkiye’nin her zaman ilk sırada yer aldığını vurgulayarak, sözlerini şöyle tamamladı: “Vatandaşlarımızın Türkiye seyahatleri her yıl artarak devam ediyor. Ayrıca sektörün geleceği olan gençlerimize sesleniyorum, turizm büyük bir istihdam kapısı ve gelecek vadeden bir gönül işidir. Anadolu’nun her köşesi turizme dahil oldukça, 100 milyon turist hedefine genç profesyonellerimizle birlikte ulaşacağız.” (AA)



T.C. ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ KESİNTİSİZ GÜÇ KAYNAĞI (UPS) ALIMI İHALE İLANI

Kesintisiz Güç Kaynağı (UPS) Alım İşi, Ankara Medipol Üniversitesi İhale Yönetmeliğinin 16’ncı maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

İhale Kayıt Numarası : 2026/005

1. İdarenin

a. Adresi : T.C. Ankara Medipol Üniversitesi Hacı Bayram Mahallesi Talatpaşa Bulvarı, No:4, Altındağ/Ankara

b. Telefon ve faks numarası : 0312 508 89 11- 0312 508 89 16

c. İhale dokümanının görülebileceği ve satın alınabileceği adres : T.C. Ankara Medipol Üniversitesi İhale ve Tedarik Yönetim Ofisi, Hacı Bayram Mahallesi Talatpaşa Bulvarı, No: 4, Altındağ/Ankara.

ç. İhale Dokümanı Satış Bedeli: 20.000,00 TL (İhaleye teklif verecek olanların ihale dokümanını satın almaları zorunludur).

d. İhale doküman bedelinin yatırılacağı banka hesabı : Ankara Medipol Üniversitesi- IBAN TR670001200145100010102336

e. İhale Usulü : Açık İhale Usulü- Ankara Medipol Üniversitesi İhale Yönetmeliğinin 16’ncı maddesi.

2. İhale konusu için

a. Niteliği, türü ve miktarı : Kesintisiz Güç Kaynağı (UPS) Alım İşi, (Ayrıntılı bilgi ihale dokümanında yer almaktadır).

b. Teslim Yeri : T.C. Ankara Medipol Üniversitesi Ümitköy Kampüsü, Erler Mahallesi Dumlupınar Bulvarı No:6 Etimesgut/ANKARA

c. İşe başlama tarihi : Sözleşme imzalanmasını müteakiben 2 gün içinde işe başlanılacaktır.

ç. İşin Süresi : İşe başlama tarihinden itibaren 10 haftadır.

3. İhale için

a. Yapılacağı yer : T.C. Ankara Medipol Üniversitesi Ulus Kampüsü

b. Tarihi ve saati : 23/03/2026- 11:30

4. İhaleye katılma şartları ve istenilen belgeler:

4.1. İsteklilerin ihaleye katılabilmeleri için aşağıda sayılan belgeler ve yeterlik kriterlerini teklifleri kapsamında idareye sunmak zorundadır.

4.1.1. Meslek faaliyetini sürdürdüğüne dair içinde son 1 ay içinde alınmış Faaliyet Belgesi /Oda Kayıt Belgesi

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren İmza Beyannamesi veya İmza Sirküleri;

4.1.3. Gerçek kişi olması halinde, noter tasdikli imza beyannamesi,

4.1.4. Tüzel kişi olması halinde, son durumu gösterir Ticaret Sicil Gazetesi ile tüzel kişiliğin noter tasdikli imza sirküleri,

4.1.5. Şekli ve içeriği ihale dokümanında belirlenen standart forma uygun teklif mektubu.

4.1.6. Şekli ve içeriği ihale dokümanında belirlenen standart forma uygun geçici teminat (%3)

4.1.7. İsteklinin ortak girişim olması halinde iş ortaklığı beyannamesi

4.2. Mesleki ve Teknik Yeterliliğe İlişkin Belgeler

4.2.1. İlk ilan tarihinden geriye doğru son üç yıl içinde kabul işlemleri tamamlanan hizmet alımlarıyla ilgili iş deneyimini gösteren belgeleri sunması zorunludur.

4.2.2 Teklif veren firmanın Türkiye geneli en az 1 ilde kendisine ait TSE ‘ den alınmış Güncel Hizmet yeterlilik belgesine sahip servis istasyonları olmalıdır.

4.2.3 Teklif veren firmanın KGK konusundaki servis personelinin ilgili ürün eğitimlerini eksiksiz tamamlamış olması ve KGK konusunda en az 5 yıl deneyime sahip olması gereklidir. Bununla ilgili belge sunulacaktır.

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

6. İstekliler tekliflerini, birim fiyat teklif üzerinden verecektir. İhale sonucu, üzerine ihale yapılan istekliyle birim fiyat sözleşme imzalanacaktır.

7. Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 60 takvim günüdür.

8. Teklifler, ihale tarih ve saatine kadar T.C. Ankara Medipol Üniversitesi İhale ve Tedarik Yönetim Ofisine elden teslim edilebileceği gibi, aynı adrese iadeli taahhütlü posta vasıtasıyla da gönderilebilir.

9. Teklif veren istekliler ihale tarihi itibarıyla ihalelerden yasaklı duruma düşmemiş olmalıdır.

10. İhaleye yeterlilik kriterlerini taşıyan yerli istekliler katılabilecektir.

11. İsteklilerin, ihale tarihinde 4734 sayılı Kanunun 10 uncu maddesinin dördüncü fıkrasının (a), (b), (c), (d), (e), (g) ve (i) bentlerinde belirtilen durumlarda olmaması gerekmektedir. İhale üzerinde bırakılan istekli, sözleşmeye davet yazısının bildirim tarihini izleyen iş gününde sayılan durumlarda olmadığına dair belgeleri idareye vermek ve sözleşmeyi imzalamak zorundadır.

12. İhaleye yerli ve yabancı istekliler katılabilecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de. BASIN-ILN02415579

ALTINDAĞ BELEDİYE BAŞKANLIĞINDAN İLAN

Ankara ili, Altındağ İlçesi, Yenihayat(Kale) Mahallesinde yer alan, 2863 sayılı yasa kapsamında, kentsel sit alanı içerisinde, geçiş dönemi yapılanma koşullarının geçerli olduğu mülkiyeti Altındağ Belediyesine ait, tescilsiz, 802 ada 1 parseline ilişkin Ankara Kültür Varlıklarını Koruma Bölge Kurulunun kararı ile uygun görülen Kentsel Tasarım Projesi şartlarına bağlı, aşağıda bilgileri yer alan taşınmazın; 2886 sayılı kanunun 36. maddesine göre 03.01.2023 tarih ve 6 sayılı Meclis Kararına ve 18.02.2026 tarih 1088 sayılı Encümen Kararına istinaden “Kapalı Teklif Usulü(artırmalı)” yöntemi geçerli olacak şekilde taşınmaz satış ihalesi gerçekleştirilecek olup; satış bedeli, hesaplanan diğer vergi ve harçlar ile tüm giderler peşin olarak müdteri tarafından ödenmek kaydı ile taşınmaza ait taşın devir işlemi İdareimizce sağlanacaktır. İhalede 2886 sayılı kanunun 36. Maddesi kapsamında “Kapalı Teklif Usulü(artırmalı)” yöntemi kuralları geçerlidir.

1-İhale işlemi 08.04.2026 Çarşamba Günü saat 16:00’ da Altındağ Belediyesi Başkanlık Binası Zübeyde Hanım Mahallesi 657. Sokak No: 14 Altındağ/ANKARA adresinde bulunan 9. Kat Encümen Toplantı salonunda toplanan Altındağ Belediyesi Encümeni huzurunda istekliler arasında gerçekleştirilecektir.

2-Bu ihaleye ait şartname ve yer görme belgesi Gültepe Mah. Gültepe Cad. No:8/A Altındağ Belediyesi Ek Hizmet Binası 1. Katta bulunan Emlak ve İstimlak ve Müdürlüğünden en geç 07 Nisan 2026 Salı günü saat 16:00’ya kadar görüldüğü temin edilecektir.

3-İhaleye girebilmek için isteklilerden şu şartlar aranır.

-Adı Soyadı

-Firma Ünvanı

-Adresi

-İmzalı Taşınmaz Mal Satış Şartnamesi

-İmzalı Yer Görme Belgesi

-Şartname Bedeli 10.000,00-TL+KDV

-İmzalı Teklif Mektubu. 08 Nisan 2026 Çarşamba Günü 15:45’e kadar kapalı teklif zarfı verme süresidir. 9. Kat Encümen Toplantı salonunda bulunan yetkiliye teslim edilir. Posta ile yapılacak katılımlarda aynı zaman dikkate alınacak olup posta gecikmesinden kaynaklı işlemlerden idare sorumlu değildir.

-Geçici teminat alındı mabzuzu aslı veya 2886 sayılı kanuna uygun banka teminat mektubu sunmalıdır. Geçici Teminat bedeli İdare hesabına en geç 07 Nisan 2026 Salı günü saat 16:00’ya kadar yatırılmış olunmalı veya 07 Nisan 2026 tarihinden itibaren en az 6 aylık (180 gün) süre geçerli olacak şekilde hazırlatılmalıdır.

-İsteklilerin gerçek kişi olmaları halinde; nüfus kayıt örneği veya kimlik fotokopisi, ikametgah belgesi

-İsteklilerin tüzel kişi olmaları halinde; idari merkezinin bulunduğu yer mahkemesinden veya sicilin kayıtlı olduğu ticaret odasından alınan faaliyet belgesi, ticaret sicil gazetesi, şirket yetkilisi imza sirküsü veya şirketin ‘vekil’ olduğunu gösterir noter tasdikli vekaletname, vekalet ile temsil yetkisi alan temsilcinin noterden tasdikli imza beyannamesi, kimlik belgesi, ihaleye konu iş tanımı yetkisi

-İsteklilerin dernek, federasyon, konfederasyon, kooperatif veya vakıf olması halinde; resmi makamdan alınmış faaliyet belgesi, gayrimenkul alınmasına yönelik ve ihaleye katılmasını belirtir, noter onaylı genel kurul kararı, noter tasdikli temsilci yetkisi, temsilcinin noter tasdikli imza beyannamesi, kimlik belgesi, ihaleye konu iş tanımı ve katılma yetki belgesi

- Kapalı Teklif Usulü yöntemine uygun İhale teklif zarfı dosyası 08 Nisan 2026 Çarşamba Günü saat 15:45’e kadar hazırlanarak 9. Kat Encümen Toplantı salonunda bulunan yetkiliye teslim edilir.

Sıra No	Mahalle	Ada Parsel	Cinsi	Yüz Ölçümü (m²)	Hisse Oranı	Muhammen Bedel	Geçici Teminat	İhale Tarihi	İhale Saati
1	Yenihayat (Kale)	802/1	Arsa	12630,50m²	Tam	505.220.000,00-TL	15.500.000,00-TL	08.04.2026	16:00

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr’de. BASIN-ILN02414829



Kanser taramalarına katılım şubatta yaklaşık yüzde 80 arttı

Sağlık Bakanlığınca, Ulusal Kanser Tarama Programı kapsamında, bireylerin ücretsiz kanser taramasından faydalanması amacıyla uygulanan kısa mesaj daveti sayesinde kanser taramalarında rekor seviyeye ulaşıldı. Bakanlıktan yapılan açıklamaya göre, “Ulusal Kanser Tarama Programı” çerçevesinde geçen yıl hayata geçirilen uygulamayla uygun yaş aralığındaki bireyler, kısa mesajla ücretsiz kanser taramalarına davet edilmeye başlandı. Bu uygulama sayesinde kanser taramaları Türkiye genelinde tüm zamanların en yüksek seviyesine ulaştı. Şubat ayı boyunca günde yaklaşık 8 bin kişi meme kanseri taraması, yaklaşık 10 bin kişi serviks kanseri taraması, yaklaşık 20 bin kişi ise kolorektal kanser taraması (kalın bağırsak kanseri) yaptırdı.

“Sağlıklı Türkiye Yüzyılı” hedefi doğrultusunda geçen yıl başlatılan kısa mesaj gönderimi sayesinde, tarama faaliyetlerine katılım oranı, programın ilk uygulanmaya başlandığı tarihe kıyasla şubatta yaklaşık yüzde 80 oranında arttı. Bu yıl ocak sonunda ikinci kez, uygun yaş grubundaki vatandaşların sisteme kayıtlı iletişim numaralarına 39 milyon hatırlatma mesajı gönderildi. Bireyleri ücretsiz kanser taramasına davet eden kısa mesajlar sayesinde yaklaşık 950 bin kişi kanser taraması yaptırmak için birinci basamak sağlık tesislerine gitti.

TARAMALAR ÜCRETSİZ GERÇEKLEŞTİRİLİYOR

Taramalar, Aile Sağlığı Merkezleri, Sağlıklı Hayat Merkezleri, Toplum Sağlığı Merkezleri, Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM) ve mobil kanser tarama araçları aracılığıyla ücretsiz olarak gerçekleştiriliyor. Kanser taramaları sonucu şüpheli bulunan vatandaşlar ise ileri tetkik ve tedavi için ikinci ve üçüncü basamak sağlık tesislerine yönlendiriliyor. Tarama faaliyetleri sayesinde 2025 yılı içerisinde yaklaşık 21 bin kişinin kanseri erken evrede teşhis edildi.

Açıklamaya göre, 2026 yılı itibarıyla Türkiye genelindeki KETEM sayısı 466’ya, mobil kanser tarama araçlarının sayısı ise 55’e yükseldi. 53 yeni mamografi cihazı hizmete alındı, 35 adet cihazın da kurulumuna başlandı. (AA)

“Hipnoterapi, davranışları yeniden kodluyor”

Hipnoterapinin, hipnoz tekniğinden yararlanılarak uygulanan etkili bir psikoterapi yöntemi olduğunu belirten Klinik Psikolog İhsan Öztekin, herkesin yaşamı boyunca farkında olmadan hipnotik odaklanma halleri yaşadığını söyledi.

Tolga ALCA

Hipnoterapide amacın, kişinin bilinçaltındaki yanlış kodlamaları düzelterek tedavi sağlamak olduğunu vurgulayan Klinik Psikolog İhsan Öztekin, “Örneğin obezite vakalarında hipnoterapi, yeme davranışı üzerinde etki göstermeyi hedefler. Bu yöntemde diyet programı ya da kısıtlama uygulanmaz. Etki, kişinin iradesini zorlamaz” dedi. Seans sayısının genellikle en az 10 olup, seans aralıklarının tedavinin kalıcılığını etkilediğini ifade eden Öztekin, ‘bir seans-ta kilo verme’ gibi yöntemlerin bilimsel bir karşılığı olmadığına dikkat çekti. Klinik Psikolog İhsan Öztekin, hipnoterapinin ne olduğu, hipnozdan farkı, uygulama süreci, etkileri ve özellikle yeme bozuklukları ile kilo kontrolünde nasıl kullanıldığı hakkında bilgi verdi.

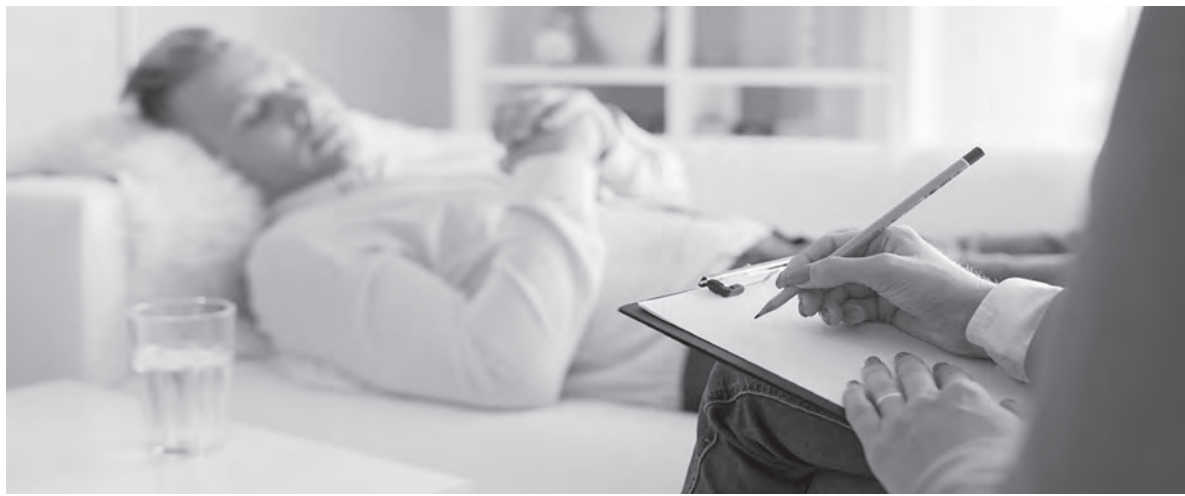
“HER İNSAN HİPNOTİK ETKİ ALTINA GİREBİLİR”

Hipnoterapinin, hipnoz tekniğinden yararlanılarak uygulanan bir psikoterapi yöntemi olduğunu aktaran Klinik Psikolog İhsan Öztekin, “Tıp dünyasında hipnoterapi bir psikoterapi yöntemi olarak kabul edilir” dedi. Hipnoz ile hipnoterapinin aynı şey olmadığına değinen Öztekin, “Hipnoz; bir kişi ya da grubu söz, bakış ve telkin gibi yollarla geçici bir süre etki altına alma durumudur. Bu süreçte kişinin dikkati belirli noktalara yoğunlaştırılır ve bilinçaltı daha aktif hale gelir. Hipnoterapide ise hipnoz tekniğinden yararlanıl-sa da temel amaç tedavidir. Daha çok psikiyatrik ve ruhsal hastalıklarda, ayrıca kişisel gelişim alanlarında uygulanır” şeklinde konuştu. Her insanda doğuştan hipnotik etki altına girme özelliği olduğuna işaret eden Klinik Psikolog İhsan Öztekin, “Hipnoza girmeyeceğini düşünen kişiler dahil herkes, yaşamı boyunca farkında olmadan birçok kez hipnoz hali yaşar” dedi. Bir film seyrederken, bir konuşmayı dinlerken ya da akvaryumda balıkları izlerken hipnotik bir odaklanma hali oluşabileceğini dile getiren Öztekin, “Uzun

yolculuklarda görülen ‘yol hipnozu’ bu duruma örnek olarak verilebilir. Oyuncağıyla oyuna dalmış bir çocuğun dış dünyaya tepkisiz kalması ya da kişinin yaptığı işe yoğunlaşarak çevresini fark etmemesi de benzer bir odaklanma halidir” ifadelerini kullandı.

“HİPNOZUN ETKİ ALANI KALICI OLUYOR”

Hipnoterapinin kaç seans süreceğinin, çözülmek istenen soruna, kişinin yaşadığı çevreye, hipnoterapistin kullandığı telkin ve terapi yaklaşımına, terapistle kurulan güven ilişkisine ve kişinin kişilik özelliklerine bağlı olduğunu kaydeden Klinik Psikolog İhsan Öztekin, “En az 10 seans uygulanır. Özellikle ilk seanslar arasındaki sürenin çok uzun tutulmaması önerilir” dedi. Haftada 2-3 seansla başlanmasının ve ilerleyen süreçte seans aralıklarının açılmasının, tedavinin daha etkili ve kalıcı olması açısından önemli olduğunu vurgulayan Öztekin, şunları söyledi: “Hipnozun etki alanı beyin olduğu için etkisinin kalıcı olduğu belirtiliyor. Örneğin kilo verme sürecinde ‘rejim’ ve ‘diyet’ gibi kavramlar bilinçaltı için olumsuz çağrışımlar oluşturabilir. Kişi sevdiği yiyecekleri bırakmak zorunda kaldığını düşünür ve bu durum çoğu zaman diyet sonrasında daha fazla kilo alımıyla sonuçlanabilir. Oysa kontrolsüz yemenin nedenleri bilinçaltında gizlidir. Stres, gerginlik, endişe, suçluluk ve kızgınlık gibi olumsuz duygular aşırı yeme davranışına yol açabilmektedir.” Yeme bozukluğu tanısı ya da şikâyeti ile başvuran danışanlarla ilk seansta ayrıntılı bir psikolojik değerlendirme yapıldığını aktaran Klinik Psikolog İhsan Öztekin, “Bireyin temel kişilik özellikleri, ailesi, yaşam tarzı, ilişkileri, geçmişte yaşadığı travma-



Uzmanından ‘Günlük 100 gram üzeri kırmızı et tüketimi riskli’ uyarısı!

Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Mehmet Saydam, günlük 100 gram üzerindeki kırmızı et işlenmiş et tüketiminin kolon kanseri riskini artırabileceğini belirterek, liften zengin beslenme ve düzenli taramaların koruyucu rol oynadığını belirtti. Doç. Dr. Saydam, son yıllarda daha genç yaş gruplarında da artış görülen kolon kanserinde erken teşhisle tedavi başarısının yüzde 95’e kadar ulaşabildiğini söyledi.

Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Mehmet Saydam 1-31 Mart Kolon Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında değerlendirmelerde bulundu. Saydam, kolon kanserinin yalnızca ileri yaş hastalığı olmadığını, beslenme alışkanlıklarının hastalığın gelişiminde önemli rol oynadığını kaydetti. Günlük 100 gramın üzerindeki kırmızı et tüketiminin kolon kanseri riskini yaklaşık yüzde 30 arttırabildiğini belirten Doç. Dr. Saydam, sucuk, salam ve sosis gibi işlenmiş et türlerinin sık tüketiminin daha yüksek risk taşıdığına dikkati çekti. Liften zengin beslenmenin bağırsak sağlığını desteklediğini söyleyen Saydam, sebze, meyve, baklagiller ve tam tahıllı gıdaların düzenli tüketiminin koruyucu etki sağladığını ifade etti.

“POLİPLER ERKEN DÖNEMDE TESPİT EDİLEBİLİYOR”

Kolon kanserinin çoğu zaman kalın bağırsağın iç yüzeyinde oluşan poliplerin zamanla kansere dönüşmesiyle ortaya çıktığını belirten Saydam, düzenli taramalar sayesinde poliplerin kanser gelişmeden önce tespit edilip çıkarılabildiğini kaydetti. Kolorektal kanserin geçmişte daha çok 50 yaş üstünde görüldüğünü ancak son yıllarda 40’lı yaş grubunda da

lar, mevcut korku ve kaygıları ile takıntıları ele alınıyor. Yeme bozukluğunda her bireyde farklı davranışlar ve tetikleyiciler görülebileceği için, yeme davranışına ilişkin ayrıntılı sorular yöneltilir” dedi.

“YEME DAVRANIŞI ÜZERİNDE DE ETKİ GÖSTERİYOR”

Obezite vakalarında; yeme davranışı bozukluğunun ne zaman başladığı, hangi yaşta ortaya çıktığı, hangi yiyeceklerde kontrol kaybının arttığı, günün hangi saatlerinde yoğunlaştığı ve bu davranışa eşlik eden sigara, alkol, kahve ya da çay gibi alışkanlıkların olup olmadığının değerlendirildiğine dikkat çeken Öztekin, sözlerini şöyle tamamladı: “Amaç, bireye özgü yeme davranışlarını belirleyerek kişiye özel telkinler hazırlamak ve etkili bir tedavi süreci yürütmektir. Hipnoterapi, yeme davranışı üzerinde etki göstermeyi hedefler. Bu yöntemde diyet programı ya da kısıtlama uygulanmaz. Etki, kişinin iradesini zorlamak yerine hipnotik etki altında verilen telkinlerle beyindeki yanlış kodlamaların düzeltilmesi ve sağlıklı dürtülerin ortadan kaldırılması üzerinden sağlanır. Aşırı ve kontrolsüz yeme davranışı ortadan kaldırıldığında bireyin normal yeme alışkanlığı kazanması ve sağlıklı, düzenli şekilde kilo vermesi hedeflenir. Yeme bozukluğu psikolojik bir sorun olarak ele alındığından, sorunun psikolojik yöntemlerle çözülmesi verilen kiloların kalıcı olmasına katkı sağlar. Son olarak, ‘bir seansta kilo verme’ gibi sloganlarla sunulan yöntemlerin gerçekçi olmadığı ve bilimsel bir karşılığının bulunmadığı unutulmamalı.”

“Kadınlarda obezite oranı erkeklere göre daha yüksek görülüyor”

Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Namık Özkan, “Vücutta yağ oranının anormal derecede artması ile ortaya çıkan obezite, erkeklere göre daha yüksek görülüyor” dedi. Kadınlar ise yüzde 20-25’ini yağ dokusu oluşturmaktadır. Yetişkin nüfusun yarısından fazlası normal kilonun üzerinde. Kadınlarda obezite oranı erkeklere göre daha yüksek görülmektedir. Obeziteyle mücadele yalnızca bireysel değil, toplumsal bir sorumluluktur” dedi.

Memorial Ankara Hastanesi Genel Cerrahi Bölümü ve Obezite Cerrahisi Uygulama Merkezi’nden Prof. Dr. Namık Özkan, 4 Mart Dünya Obezite Günü kapsamında obezitenin birçok sağlık sorununa zemin hazırlayan kronik ve ilerleyici bir hastalık olduğunu ifade ederek, değerlendirmelerde bulundu. Prof. Dr. Özkan, “Vücutta yağ oranının anormal derecede artması ile ortaya çıkan obezite, erkeklere göre yüzde 15-18’ini, kadınlarda ise yüzde 20-25’ini yağ dokusu oluşturmaktadır. Erkeklere bu oran yüzde 25’i, kadınlarda yüzde 35’i geçerse, durum obeziteye işaret etmektedir. Obeziteyi sadece fazla kilo olarak görmek büyük bir yanılgıdır. Kalp-damar hastalıklarından diyabete, bazı kanser türlerinden solunum problemlerine kadar birçok ciddi sağlık sorununu beraberinde getirmektedir. Obezite, yaşam süresini kısaltabilen ve yaşam kalitesini belirgin şekilde düşüren bir hastalıktır. Obezite hastalarının değişim kararı almalarında, tıbbi, psikolojik, sosyal, ekonomik ve kişisel motivasyonlar önemli rol oynamaktadır” diye konuştu.

“KADINLARDA OBEZİTE ERKEKLERE GÖRE DAHA ÇOK GÖRÜLÜYOR”

Türkiye’nin obezite oranları açısından Avrupa’nın üst sıralarında yer aldığı belirten Prof. Dr. Özkan, “Yetişkin nüfusun yarısından fazlası normal kilonun üzerinde. Kadınlarda obezite oranı erkeklere göre daha yüksek görülmektedir. Çocukluk çağı obezitesindeki artış ise gelecekte daha büyük sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Çocukluk çağında başlayan obezite, erişkin dönemde diyabet, hipertansiyon ve kalp hastalığı riskini ciddi şekilde artırıyor. Bu nedenle obeziteyle mücadele yalnızca bireysel değil, toplumsal bir sorumluluktur. Obezitenin en önemli etkilerinden biri kalp-damar sistemi üzerinde görülmektedir. Fazla kilo vücutta kronik inflamasyona yol açıyor, bu da damar yapısını bozarak kalp hastalığı riskini artırmaktadır. Vücut kitle indeksindeki her artış, koroner kalp hastalığı riskini anlamlı ölçüde yükseltmektedir. Obez bireylerde kalp yetmezliği, ritim bozuklukları ve hipertansiyon daha sık görülür. Pek çok hasta, ilk kez bir kardiyak olay (göğüs ağrısı, ritim bozukluğu, hipertansiyon krizi) yaşadıkdan sonra kilo verme kararını ciddi olarak almaktadır. Kardiyologların ‘hayatınızı kurtarmak için kilo vermeniz gerekiyor’ mesajı, hastalar üzerinde güçlü bir motivasyonel etki yaratmaktadır” dedi.

“OBEZ BİREYLERDE TIP 2 DİYABET RİSKİ YÜKSEK”

Prof. Dr. Özkan, “Obezite ile Tip 2 diyabet arasında güçlü bir ilişki vardır. Özellikle karın bölgesindeki yağlanma insülin direncini tetiklemektedir. Obez bireylerde Tip 2 diyabet riski normal kilolu bireylere göre kat kat fazladır. Diyabet böbrek yetmezliği, görme kaybı, sinir hasarı ve kalp hastalığı gibi ciddi komplikasyonlara yol açabilir. Vücut ağırlığında sağlanacak yüzde 5-10’luk

bir azalma bile kan şekeri kontrolünde belirgin iyileşme sağlamaktadır. Obezite ile diyabet arasındaki bu güçlü bağlantı, pek çok hasta için değişim kararının en somut gerekçesini oluşturmaktadır. Bilimsel çalışmalar obezitenin en az 13 farklı kanser türü için bağımsız risk faktörü olduğunu göstermektedir. Özellikle meme, kolon, rahim, pankreas ve böbrek kanserlerinde risk artışı dikkat çekmektedir. Fazla yağ dokusu yalnızca depolama alanı değildir; hormon ve inflamatuvar maddeler üretir. Bu biyolojik ortam, bazı kanser türlerinin gelişimini kolaylaştırabilir. Bu nedenle kilo kontrolü, kanserden korunma stratejisinin de önemli bir parçasıdır” diye konuştu.

“GÜNLÜK YAŞAM KALİTESİ DÜŞÜYOR”

Obezitenin yalnızca iç organları değil, kas-iskelet sistemini de olumsuz etkilediğini ifade eden Prof. Dr. Özkan, “Diz ve kalça eklemlerine binen yük artmakta, bu da erken eklemler aşınmasına yol açmaktadır. Her fazla kilo, özellikle diz eklemlerine yürüyüş sırasında katlanarak yük bindirir. Bu durum merdiven çıkmada zorlanma, çabuk yorulma ve kronik ağrılara sonuçlanır. Hastalar sıklıkla ‘çocuğumla koşmıyorum’ ya da ‘gün sonunda tükenmiş hissediyorum’ diyerek başvuruyor. Ayrıca obstrüktif uyku apnesi de obez bireylerde sık görülmekte, gece boyunca tekrarlayan nefes durmaları kalp sağlığı açısından ciddi risk oluşturmaktadır” ifadelerini kullandı.

“PSİKOLOJİK ETKİLERİ GÖZ ARDI EDİLMELİ”

Obezitenin ruh sağlığı üzerinde de önemli etkileri olduğunu belirten Prof. Dr. Özkan, sözlerini şöyle tamamladı: “Beden algısı bozulması, özgüven kaybı, depresyon ve anksiyete riskini artırmaktadır. Obezite çoğu zaman bireyin sosyal yaşamını da kısıtlar.

Ancak burada en önemli nokta, suçlayıcı bir yaklaşım yerine destekleyici bir anlayış benimsemektir. Obezite irade zayıflığı değil, çok faktörlü bir hastalıktır. Psikologlar, motivasyonun içsel (int-rinsik) ve dışsal (ekstrinsik) kaynaklarını ayırtmanın önemini vurgulamaktadır. Kendini daha iyi hissetmek, sağlıklı olmak, hareket özgürlüğü kazanmak, başkalarının onayı, toplumsal beklentilerle kısa vadede güçlü ama uzun vadede kırılgan olabilir. Tedavi başarısının anahtarı, hastanın motivasyon profilini doğru analiz etmek ve içsel motivasyonu güçlendirmektir. Obeziteyle mücadele radikal ve kısa süreli çözümler yerine sürdürülebilir yaşam tarzı değişiklikleriyle mümkündür. Dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite, yeterli uyku ve stres yönetimi obeziteyle mücadelelenin temel taşlarıdır. Yüzde 5-10’luk bir kilo kaybı bile tansiyon, kan şekeri ve kolesterol üzerinde anlamlı iyileşme sağlar. Önemli olan mükemmel olmak değil, istikrarlı olmaktır. 4 Mart Dünya Obezite Günü dolayısıyla toplumsal farkındalığın artırılması gerekmektedir. Obezite tedavi edilebilir bir hastalıktır. Ancak bunun için önce farkındalık gerekir. Amacımız estetik değil; sağlıklı, aktif ve kaliteli bir yaşamdır. Her birey küçük ama kararlı adımlarla sağlığına yatırım yapabilir. Başlamak için asla geç değildir.” (DHA)

ANKARA’DAKİ NÖBETÇİ ECZANELER

Eczane Adı	İlçe	Telefon	Eczane Adı	İlçe	Telefon
Kıvanç	Akyurt	0 - (552) 372 - 9072	Merve	Haymana	0 - (312) 658 - 0027
Başak	Altındağ	0 - (312) 375 - 0181	Esmâ	Kahramankazan	0 - (537) 427 - 8248
Cansum	Altındağ	0 - (312) 317 - 2006	Sağlık	Kalecik	0 - (312) 857 - 1110
Gökçe	Ayaş	0 - (312) 712 - 1159	Mehmetçik	Keçiören	0 - (312) 323 - 2010
Şenbaba	Bala	0 - (312) 876 - 1555	Meva	Keçiören	0 - (541) 476 - 4256
Mesut	Beypazarı	0 - (312) 763 - 2123	Lavanta	Keçiören	0 - (533) 660 - 0226
Ahiler	Çankaya	0 - (312) 491 - 2080	Neşem	Keçiören	0 - (312) 356 - 4056
Aygün	Çankaya	0 - (506) 784 - 9450	Kadir	Kızılcahamam	0 - (312) 736 - 6464
Cinnah	Çankaya	0 - (312) 427 - 7150	Soyu	Mamak	0 - (545) 293 - 8795
Aytaç	Çankaya	0 - (312) 230 - 3530	Vega	Mamak	0 - (530) 164 - 1490
İlknur	Çankaya	0 - (312) 287 - 0425	Yeni Şengül	Mamak	0 - (312) 363 - 0553
Gözen	Çankaya	0 - (312) 433 - 9906	Müftüoğlu	Mamak	0 - (312) 865 - 1885
Venüs	Çankaya	0 - (312) 446 - 3435	Atay	Nallıhan	0 - (312) 785 - 1818
Düzgün	Çankaya	0 - (312) 232 - 1880	Tuğçe Dinç	Polatlı	0 - (312) 269 - 0608
Topaloğlu	Çankaya	0 - (312) 230 - 2120	Canım Ailem	Pursaklar	0 - (312) 328 - 5557
Nida	Çankaya	0 - (536) 067 - 7610	Kerem	Şereflikoçhisar	0 - (312) 686 - 4832
Rauf Bey	Çankaya	0 - (533) 733 - 1125	Osib	Sincan	0 - (312) 267 - 3646
İlknur	Çubuk	0 - (312) 837 - 0001	Aydın	Sincan	0 - (545) 263 - 8877
Sönmez	Elmadağ	0 - (312) 863 - 3223	Özaslan	Sincan	0 - (312) 268 - 4763
Yılmaz	Elmadağ	0 - (312) 866 - 3771	Funda	Sincan	0 - (507) 050 - 1033
Elvankent Merkez	Etimesgut	0 - (312) 261 - 5150	Temelli	Sincan	0 - (312) 645 - 1163
Göksu Eryaman	Etimesgut	0 - (312) 280 - 7020	Meltem Bayraktar	Yenimahalle	0 - (312) 222 - 7472
Bosna	Etimesgut	0 - (312) 270 - 3377	Güven	Yenimahalle	0 - (312) 335 - 5522
Elif	Etimesgut	0 - (533) 236 - 4334	Özkan	Yenimahalle	0 - (312) 343 - 8653
Akgün	Gölbaşı	0 - (312) 544 - 8087	Elif Aydın	Yenimahalle	0 - (312) 250 - 4742
Güdü	Güdül	0 - (312) 728 - 1533	Handan	Yenimahalle	0 - (543) 276 - 0812

Galatasaray kupada da kaybetmiyor

Galatasaray, Ziraat Türkiye Kupası A Grubu 4'üncü ve son haftasında deplasmanda Corendon Alanyaspor'u 2-1 mağlup ederek 4'te 4 yaptı ve namağlup çeyrek finale yükseldi.

Ziraat Türkiye Kupası A Grubu 4'üncü ve son haftasında Galatasaray, deplasmanda Corendon Alanyaspor'un konduğu oldu. Alanya Oba Stadyumu'nda oynanan müsabakanın 6'ncı dakikasinda Galatasaray, Barış Alper Yılmaz'ın penaltıdan kaydettiği golle öne geçti: 0-1. Topun hakimi olan Galatasaray, 29'uncu dakikada Renato Nhaga ile farkı 2'ye çıkararak ilk yarıyı önde kapattı. Galatasaray, ikinci yarıda oyun üstünlüğünü elinde bulundursa da 78'inci dakikada Corendon Alanyaspor, Steve Mounie'nin ayağından bulduğu golle farkı 1'e indirdi: 1-2. Karşılaşmada başka gol olmayınca Galatasaray sahadan 2-1'lik skorla galip ayrılan taraf oldu. Bu sonucun ardından Galatasaray, Ziraat Türkiye Kupası A Grubu'nu 12 puanla namağlup lider tamamladı ve çeyrek finale çıktı. Galatasaray'ın rakibi yarın saat 14.30'da TFF Riva Hasan Doğan Milli Takımlar Kamp ve Eğitim Tesisleri'nde gerçekleştirilecek kura çekiminin ardından belli olacak.

GRUP AŞAMASINI NAMAĞLUP LİDER TAMAMLADI

Galatasaray, Ziraat Türkiye Kupası'nda çıktığı 4 maçı da kazanarak A Grubu'nu 12 puanla namağlup lider bitirdi. İlk hafta evinde RAMS Başakşehir FK'yı 1-0 mağlup eden sarı-kırmızılı ekip, ardından deplasmanda Fethiyespor'u 2-1'lik skorla geçti. 3'üncü hafta sahasında İstanbulspor'u 3-1 yenerek çeyrek finali garantileyen Galatasaray, son haftaya ise dış sahada Corendon Alanyaspor'u 2-1 mağlup etti.

KUPADA 10 MAÇTIR YENİLMİYOR

Galatasaray, Corendon Alanyaspor galibiyetiyle birlikte Ziraat Türkiye Kupası'nda 10'uncu maçından da yenilgi yüzü görmedi. Son olarak 2023-2024 sezonunda 29 Şubat'ta oynanan Ziraat Türkiye Kupası Çeyrek Finali'nde Mısırlı.com.tr Fatih Karagümrük'e 2-0 mağlup olan Galatasaray, sonrasında kupada çıktığı 9 karşılaşmada 7 galibiyet ve 2 beraberlik almıştı. Son olarak Corendon Alanyaspor'u da yenen Galatasaray, seriyi 10 maça çıkarmış oldu. Ayrıca Galatasaray, Ziraat Türkiye Kupası'nda üst üste 7'nci galibiyetini aldı.

ALANYASPOR'A KARŞI ÜST ÜSTE 9'UNCU GALİBİYET

Sarı-kırmızılı ekip, Corendon Alanyaspor'a karşı oynadığı son 9 maçı da kazandı. Sarı-kırmızılılar, rakibi karşısında son yenilgisini 2021-2022 sezonunda, 19 Eylül'de iç sahada oynanan karşılaşmada 1-0'lık skorla aldı. Bu mağlubiyetin ardından Alanyaspor ile 9'u Süper Lig ve 2'si Ziraat Türkiye Kupası olmak üzere toplamda 11 kez karşılaşan Galatasaray, ilk olarak ligde üst üste 2 beraberlik aldı. Ardından kupada son 16 turunda rakibini mağlup eden sarı-kırmızılı ekip, sonrasında oynadığı 7 lig karşılaşmasını da kazandı.

Son olarak Ziraat Türkiye Kupası A Grubu 4'üncü ve son haftasında deplasmanda rakibini yenen Galatasaray, üst üste 9'uncu galibiyetini almış oldu. (DHA)



ÇÖP KAMYONU SATIN ALINACAKTIR

Belediyemiz Temizlik İşleri Müdürlüğü bünyesinde kullanılmak üzere, 8 Adet 15+1,5 M3 Kapasiteli Hidrolik Sıkıştırılmalı Çöp Kamyonu Alımı işi mal alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir.

İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN) :2026/362225

1- İdarenin

1.1. Adı :MAMAK BELEDİYE BAŞKANLIĞI
1.2. Adresi :Mamak Cad.Hüseyingazi Mah.No:181 Mamak Belediye Başkanlığı İnsan Kaynakları ve Eğitim Müdürlüğü 2. Kat Mamak Ankara MAMAK/ANKARA

1.3. Telefon numarası :3123727164
1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası :https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/

2- İhalenin
2.1. Tarih ve Saati :30.03.2026 - 11:00
2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres :Mamak Belediyesi Makine İkmal Bakım ve Onarım Müdürlüğü

3- İhale konusu mal alımının
3.1. Adı :Belediyemiz Temizlik İşleri Müdürlüğü bünyesinde kullanılmak üzere, 8 Adet 15+1,5 M3 Kapasiteli Hidrolik Sıkıştırılmalı Çöp Kamyonu Alımı işi
3.2. Niteliği, türü ve miktarı :8 Adet 15+1,5 M3 Kapasiteli Hidrolik Sıkıştırılmalı Çöp Kamyonu Alımı işi.
Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabılır.
3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer :Mamak Belediyesi Makine İkmal Bakım ve Onarım Müdürlüğü
3.4. Süresi/teslim tarihi :Sözleşme tarihinden itibaren 90 gün içerisinde malın tamamı teslim edilecektir

3.5. İşe başlama tarihi :Sözleşme tarihi işe başlama tarihidir.

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:

Faaliyet Belgesi
İş Yeri Açma ve Çalıştırma Ruhsatı
Sanayi Sicil Belgesi
Yetkili Satıcı Belgesi

4.3.2. Yetkili satıcılığı veya imalatçılığı gösteren belgelere ilişkin bilgiler:
a) İmalatçı ise imalatçı olduğunu gösteren belge veya belgelere ilişkin bilgiler,
b) Yetkili satıcı veya yetkili temsilci ise yetkili satıcı ya da yetkili temsilci olduğunu gösteren belge veya belgelere ilişkin bilgiler,

c) İstekli Türkiye'de serbest bölgelerde faaliyet gösteriyor ise yukarıdaki belgelerden biriyle birlikte sunduğu serbest bölge faaliyet belgesi.

İsteklilerin yukarıda sayılan bilgilerden, kendi durumuna uygun bilgi veya bilgileri belirten isteklilerin ihaleye katılım belgesi uygun kabul edilir. İsteklinin alım konusu malı teklif etmeye yetkisinin bulunup bulunmadığını gösteren belgeler şunlardır:

İmalat Yeterlik Belgesi
Yetkili Satıcı Belgesi

4.3.3. Satış sonrası servis, bakım ve onarım hizmetleri ile yedek parça sağlanmasına ilişkin belge:

Garanti Belgesi

4.3.4 Katalog ve/veya fotoğraf ile teknik şartnameye cevapları ve açıklamaları içeren dokümana ilişkin belgelere ait bilgiler:

Katalog

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

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

7- 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 isteklikle 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 gündür.

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

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

TENMAK BAŞKANLIK YERLEŞKESİ LAVABO VE TUVALETLERİNİN TADİLATI İŞİ

TENMAK Başkanlık Yerleşkesi Lavabo ve Tuvaletlerinin Tadilatı İşİ yapım işi 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır.

İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN) :2026/383760

1- İdarenin

1.1. Adı :TÜRKİYE ENERJİ, NÜKLEER VE MADEN ARAŞTIRMA KURUMU PROJE VE İNŞAAT KOORDİNATÖRLÜĞÜ
1.2. Adresi :MUSTAFA KEMAL MAH. DÜMLUPINAR BULVARI NO:192 06510 ÇANKAYA/ANKARA ÇANKAYA/ANKARA

1.3. Telefon numarası :03122958700
1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası :https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/

2- İhalenin
2.1. Tarih ve Saati :24.03.2026 - 10:30
2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres :TENMAK Başkanlık Yerleşkesi, Mustafa Kemal Mahallesi Dumlupınar Bulvarı No:192 Çankaya/ANKARA

3- İhale konusu yapım işinin
3.1. Adı :TENMAK Başkanlık Yerleşkesi Lavabo ve Tuvaletlerinin Tadilatı İşİ
3.2. Niteliği, türü ve miktarı :TENMAK Başkanlık Yerleşkesinde bulunan 34 adet (mahal) lavabo ve tuvaletlerin tadilatı

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

3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer :Türkiye Enerji, Nükleer ve Maden Araştırma Kurumu Başkanlık Yerleşkesi, Mustafa Kemal Mah. Dumlupınar Bulv. No:192 Çankaya/ANKARA

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

3.5. İşe başlama tarihi :Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 3 gün içinde yer teslimi yapılarak işe başlanacaktır.

4- Katılım ve yeterlik kriterleri:

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

4.1.1. Teklif mektubu.
4.1.2. Teklif vermeye yetkili 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 on beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında taahhüt edilen ve teklif edilen bedelin % 50 oranından az olmamak üzere ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler.

4.3.1.1. Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere kullanılan belgenin, tüzel 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 ve benzer işe denk sayılacak mühendislik ve mimarlık bölümleri:

4.4.1. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:
11.06.2011 tarih ve 27961 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan "Yapım İşlerinde benzer iş grupları tebliği"nde yer alan B-III grubu işler benzer iş olarak kabul edilecektir.

4.4.2. Bu ihalede benzer işe denk sayılacak mühendislik ve mimarlık bölümleri:
Elektrik-Elektronik Mühendisliği
İnşaat Mühendisliği
Makine Mühendisliği
Mimarlık

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 isteklikle birim fiyat sözleşme imzalanacaktır.

10- Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

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

12- Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

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

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (N) : 1
Sınır değerın altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de. BASIN-ILN02414474

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de. BASIN-ILN02413399



ANKARA'NIN GAZETESİ

Başkent

5 Mart 2026 Perşembe

www.baskentgazete.com.tr

Fiyat: 7 TL

Melike Şahin'den yeni klip

Melike Şahin büyük beğeni toplayan son albümü "Akkor"un yeni video klibini "Sağ Salim" isimli şarkısına çekti. Klip, Osman Özel yönetmenliğinde Konya'nın büyüleyici doğa miraslarından Celil Boğazi'nda çekildi. Boğazın yalın, çarpıcı ve zamansız atmosferi "Sağ Salim"i'nin içsel hesaplaşma duygusunu ve kırılğan gücünü güçlü bir sinematografi

ile buluşturuyor. Özel'in sade ama vurucu görsel anlatımı, şarkının ruhunu coğrafyanın sert ve etkileyici dokusuyla bir araya getirerek izleyiciyi içine çeken bir dünya yaratıyor.

Klip ile aynı gün "Sağ Salim"i'nin akustik versiyonu dijital platformlarda müzikseverlerle buluşuyor. (Haber Merkezi)



Sanatın kalbi Çankaya

Çankaya Belediyesi'nin kültür ve sanat yaşamına kazandırdığı Atatürk Sanat Merkezi, Mart 2026'da da tiyatrodan operaya, konserden stand-up gösterilerine uzanan dopdolu programıyla Başkentli sanatseverleri ağırlayacak.

Sanatın kalbi Çankaya'nın parlayan yıldızı Atatürk Sanat Merkezi, mart ayında da Başkent'in sanat etkinliklerini sahneye taşıyor. Tiyatrodan operaya, konserlerden stand-up gösterilerine uzanan zengin programıyla sanatın her tonunu bir araya getiren merkez, Ankaralı sanatseverleri bahara yakışır bir başlangıçla bir araya getirecek.

500 kişilik Mavi Salon ve 1000 kişilik Kırmızı Salon'da gerçekleşecek etkinlikler, Mart ayı boyunca sanatın farklı renklerini aynı çatı altında buluşturacak.

Ankara Devlet Tiyatroları ve Ankara Devlet Opera ve Balesi, mart ayında birbirinden değerli yapımları Atatürk Sanat Merkezi sahnesine taşıyor. Bu etkinliklerin biletleri operable.gov.tr ve devtiyatro.gov.tr adreslerinden temin edilebilecek.

Ankara Devlet Tiyatroları tarafından sahnelenecek oyunlar:

10 - 11 - 12 - 13 Mart Saat 20.00 - Mavi Salon - Esaretin Bedeli

17 - 18 - 19 Mart Saat 20.00 - Kırmızı Salon - Devlet Ana

17 - 18 - 19 Mart Saat 20.00 - Mavi Salon - Bu Da Geçer Yahu

24 Mart Saat 13.00 / 25 Mart Saat 11.00 ve 13.00 - Mavi Salon - Karga ile Ayı ya da Güneş Herkes İçin Parlar

31 Mart Saat 20.00 - Mavi Salon - Sen de Gitme Triyandafilis

Ankara Devlet Opera ve Balesi tarafından sahnelenecek etkinlikler:

11 Mart Saat 20.30 - Kırmızı Salon - Hikayeleriyle Operaların Kadın Kahramanları

26 Mart Saat 20.00 - Kırmızı Salon - Arşın Mal Alan

Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü tarafından düzenlenen konser:

12 Mart Perşembe Saat 20.30 - Kırmızı Salon - Türk Dünyasında Hikmet - Ramazan Özel Konseri

Mart ayında Çankaya Belediyesi etkinlikleri ve özel tiyatro yapımları da sanatseverlerle buluşacak. Etkinliklerin biletleri, bubilet.com.tr ve biletinial.com biletinial.com üzerinden temin edilebilecek.

Tiyatro ve Gösteriler:

6 Mart Saat 20.00 - Mavi Salon - Edip Akbayram Anma Konseri (Çankaya Belediyesi tarafından düzenlenen etkinlik ücretsiz ve koltuk sayısı ile sınırlı olacak)

7 Mart Saat 20.30 - Kırmızı Salon - İlker Ayrık'la Gerçekler Acıdır

8 Mart Saat 20.30 - Kırmızı Salon - Tahsin Hasoğlu Stand-Up

9 Mart Saat 20.00 - Kırmızı Salon - Evlilikte Ufak

Tefek Cinayetler

15 Mart Saat 16.00 - Mavi Salon - Memleket Kuşağı

16 Mart Saat 20.00 - Mavi Salon - Semt Tiyatroları - Ferhad ile Şirin (Çankaya Belediyesi tarafından düzenlenen etkinlik ücretsiz ve koltuk sayısı ile sınırlı olacak)

16 Mart Saat 20.00 - Kırmızı Salon - Mutlu Aile Tablosu

23 Mart Saat 20.00 - Mavi Salon - Shirley Valentine

24 Mart Saat 20.30 - Kırmızı Salon - Bu Hikaye Senden Uzun Osman

28 Mart Saat 20.00 - Mavi Salon - Uykusuz Bir Rüya, Salim

28 Mart Saat 20.00 - Kırmızı Salon - Aşk Reyonu

30 Mart Saat 20.30 - Kırmızı Salon - Alevli Günler

31 Mart Saat 20.30 - Kırmızı Salon - Seyfi Bey

Konserler:

13 Mart Saat 21.00 - Kırmızı Salon - Şimdi 90'lar Konseri

14 Mart Saat 20.30 - Kırmızı Salon - Altın Yılların Şarkıları Konseri - Özel Seçki

29 Mart Saat 20.30 - Kırmızı Salon - Üç Can Bir Dem

(Haber Merkezi)



İDSO DenizBank Konserleri'nde
Lina Gonzales Granados
ve Gülsin Onay sahne alacak

DenizBank'ın 21 yıldır desteklediği İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası (İDSO), 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü iki güçlü kadın sanatçıyı bir araya getiren özel bir programla kutlamaya hazırlanıyor.

Bankadan yapılan açıklamaya göre, program kapsamında müziğe adanmış kariyerleri ve uluslararası başarılarıyla öne çıkan iki güçlü kadın sanatçı Gülsin Onay ve Los Angeles Operası daimi şefi Lina Gonzales Granados sahne alacak.

13 Mart Cuma akşamı 20.00'de Atatürk Kültür Merkezi Türk Telekom Opera Salonu'nda gerçekleştirilecek özel konserin ilk bölümünde Frederic Chopin'in Piyano Konçerto No. 2 Fa minör Op. 21 eseri yorumlanacak.

Frederic Chopin'in içten ve duygu yüklü dünyasını yansıtan eser, Gülsin Onay'ın zarif ve etkileyici yorumu eşliğinde dinleyicileri duygusal bir yolculuğa çıkaracak.

Konserin 2. bölümünde ise İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası, şef Lina Gonzales Granados yönetiminde Danimarkalı besteci Carl Nielsen'in Senfoni No. 2 Op. 16 adlı eserini repertuarına taşıyacak.

Bestecinin bir resmin zihninde uyandırdığı imgelerden ilhamla bestelediği bu güçlü senfoni, orkestral renkleri ve dinamik yapıyla gecenin finaline damga vuracak. (AA)

Külliye'de Ramazan etkinlikleri devam ediyor

Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde düzenlenen "Külliye'de Ramazan", bilim etkinlikleri ve müzikallerle devam ediyor. Beştepe Millet Kongre ve Kültür Merkezi'ndeki program kapsamında çocuklar için hazırlanan "Aslan Müzikali" izleyicileri buluşturken, çocuklar sahnede dans ederek şarkılara eşlik etti.

Öte yandan Konya Büyükşehir Belediyesi bünyesinde faaliyet gösteren Konya Bilim Merkezi tarafından kurulan alanda, bilim ve teknoloji temalı uygulamalar ziyaretçilerin ilgisine sunuldu.

Oyun alanları, interaktif sergi bölümleri ve atölye çalışmalarıyla tasarlanan bölümde çocuklar için geniş bir LEGO alanı oluşturuldu. Masalara oturarak kendi tasarımlarını yapan çocuklar, farklı deney düzeneklerini uygulamalı olarak deneyimledi.

Uzay temalı standlarda bilgi artırımı yapılırken, "Teleskobun Serüveni", "Vücudumuzdaki Makineler", "Fiziğin İzinde" ve "Basit Makineler" bölümlerinde temel bilim konularına ilişkin interaktif içerikler sunuldu. Ayrıca etkinlik alanındaki "Festman" isimli robot, çocuklardan yoğun ilgi gördü. (AA)



Zeugma'da yaklaşık 2 bin yıllık Mars heykeline seyir platformu yapıldı

Gaziantep'te bulunan Zeugma Mozaik Müzesi'nin önemli eserleri arasında yer alan, bereketi ve gücü simgeleyen yaklaşık 2 bin yıllık bronz "Mars heykeli", inşa edilen seyir platformu sayesinde artık daha yakından görülebilecek.

Tarihi İpek Yolu üzerinde, Kültür ve Turizm Bakanlığına 2011 yılinda 30 bin metrekarelik alanda kurulan müzede yerlenen önemli eserler arasında bulunan heykelin detaylarının daha iyi incelenebilmesi amacıyla 16 metrekarelik seyir platformu oluşturuldu.

Yaklaşık 2 metre uzunluğunda ve 8 metre genişliğinde inşa edilen platform sayesinde ziyaretçiler, heykelin altın ve gümüş kakmalı gözlerini yakından görme imkanı buluyor.

Gaziantep Müze Müdürü Özgür Çomak, müzede dünya sanat tarihi açısından önemli eserlerin sergilendiğini belirtti. Ziyaretçilerden olumlu tepkiler aldıklarını ifade eden Çomak, şunları kaydetti: "Mars'ın kendi boyutlarında yapılmış dünyadaki tek bronz heykeli budur. Gözleri altın ve gümüşten yapılmıştır. Bir sütun

üzerinde sergileniyor. Ziyaretçiler daha önce heykeli uzaktan görebiliyordu. Yaptığımız yaklaşık 16 metrekarelik seyir platformuyla artık daha yakından görüp ihtişamını keşfedebiliyorlar."

Çomak, seyir platformunun aynı anda yaklaşık 40 ziyaretçiyi ağırlayabildiğini, 100 kişi taşıma kapasitesine sahip olduğunu söyledi.

Hatay'dan gelen ziyaretçi Selvi Ayhan ise müzeyi üçüncü kez gezdiğini belirterek, önceki ziyaretlerinde heykele uzaktan baktıklarını, yeni platform sayesinde eseri daha yakından inceleme fırsatı bulduklarını dile getirdi.

MARS HEYKELİ HAKKINDA

Savaşçı genç bir erkeği betimleyen heykelin özellikle bakışları dikkati çekiyor. Miğferli figürün ortadan ayrılan kıvrık ve kabarık saçları alın ve yüzünü çevreleyerek ensesine kadar uzanıyor. Göz bebekleri altın ve gümüş kakmalı olan heykelin yüz ifadesinde öfke ve kararlılık öne çıkıyor. (AA)

BURÇ'TAN HABER

yalutalp@gmail.com



Koç (21 Mart-19 Nisan) Yaşam alanındaki fazlalıklardan kurtulmak, do-lapları düzenlemek veya aile içindeki bir sorumluluğu netliğe kavuşturmak için mükemmel bir gün. Kafanızdaki birçok sorunun yanıtını bulacaksınız.



Boğa (20 Nisan-20 Mayıs) Yazışmalarınızda, toplantılarınızda veya yakın çevrenizle olan diyaloglarınızda somut verilere dayalı konuşmak isteyeceksiniz. Kısa bir yolculuk planı veya bir eğitim başvurusu için çalışacaksınız.



İkizler (21 Mayıs-21 Haziran) Çalışma ortamınızdaki pürüzleri gidermek, sağlığınıza ilgili yarım kalan bir kontrolü tamamlamak veya günlük rutininizi dijitalleşerek kolaylaştırmak için harika bir gün.



Yengeç (22 Haziran-22 Temmuz) Sevdiğiniz işleri yaparken bir yandan da onları bir sisteme oturtmak isteyeceksiniz. Ailenizle veya hobilerinizle ilgilenirken sergilediğiniz titiz tutum, çevrenizdekiler tarafından takdirle karşılanacak.



Aslan (23 Temmuz-22 Ağustos) Bütçenizi tüm detayları ile gözden geçireceksiniz. Gereksiz harcamaları ayıklayarak kendinizi daha güvende hissedebilirsiniz. Maddi kaynaklarınızı daha verimli kullanmak adına mantıklı adımlar atacaksınız.



Başak (23 Ağustos-22 Eylül) Hayatınızın her alanında bir "temizlik" ve "yeniden yapılandırma" süreci içinde-siniz. Kendinize olan özeniniz artıyor. Gerek fiziksel gerekse zihinsel olarak en iyi haline ulaşmak için gayret edeceksiniz.



Terazi (23 Eylül-22 Ekim) Bugün biraz daha perde arkasında kalıp, kendi iç dünyanızı analiz etmek size huzur verecek. Kendinizi kalabalıklara anlatmak yerine, kendi hatalarınızı veya eksiklerinizi sessizce onarmayı tercih edebilirsiniz.



Akrep (23 Ekim-21 Kasım) Sosyal çevrenizde ve arkadaşlık ilişkilerinizde dürüstlük ve fayda odaklılık ön planda. Gelecek planlarınızı mantıklı bir süzgeçten geçirebilir, size gerçekten katkısı olacak kişilerle bir arada olmayı seçebilirsiniz.



Yay (22 Kasım-21 Aralık) Üstlendiğiniz görevleri en küçük ayrıntısına kadar kusursuz yapmak isteyeceksiniz. Toplum önündeki duruşunuzda "güvenilir ve çalışkan" imajınız bugün her zamankinden daha güçlü.



Oğlak (22 Aralık-19 Ocak) Hayata bakış açınızı daha rasyonel temellere oturtuyorsunuz. Yeni bir şey öğrenmek, uzmanlaşmak veya yurt dışı bağlantılı işlerinizi prosedürlere uygun şekilde yürütmek için ideal bir gün.



Kova (20 Ocak-18 Şubat) Bütçe yönetimi gibi kriz yönetimi gerektiren konulara eğilebilirsiniz. Analitik zekanız sayesinde kimsenin göremediği detayları fark edip çözüme kavuşturacaksınız. Dönüşüm için eski alışkanlıkları ayıklama zamanı.



Balık (19 Şubat-20 Mart) İş ortağınızla olan paylaşımlarınızda birbirinizin eksiklerini tamamlamak ve ortak sorumlulukları bölüşmek üzerine konuşabilirsiniz. Eleştirden ziyade yapıcı önerilerin kazandıracağı bir gün.