

**ATASEM'e
yoğun
ilgi var**



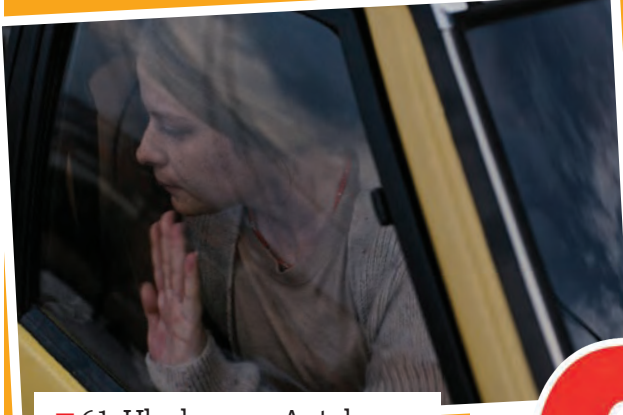
■ ATASEM'de erkek kursiyerler yöresel yemekler pişirirken, kadınlar da meslek edinme kurslarını tercih ediyor. ATASEM'de 6 bin 631 kişi eğitim alıyor. 8'de

**Almanlar
tatil planına
başladı**



■ TURİZMCİ Recep Yavuz, 2025 yılında 60 milyon Alman'ın tatil planı yaptığını, Almanlar arasında Türkiye'nin en çok tercih edilen ikinci ülke olduğunu söyledi. 2'de

**Altın Portakal'lı Gülizar
uluslararası arenada**



■ 61. Uluslararası Antalya Altın Portakal Film Festivali'nde üç ödül kazanan 'Gülizar' filmi, uluslararası festival yolculuğuna devam ediyor. 8'de

**Diplomasinin zirvesi
Antalya'da buluşacak**



■ ANTALYA Diploması Forumu 11-13 Nisan tarihleri arasında 100'den fazla ülkeden lider, bakan ve uluslararası teşkilatların yöneticilerinin katılımı ile 4'üncü kez düzenlenecek. 2'de



**Uğurlu'dan
büyük vefa**

■ ANTALYASPOR'UN simge isimlerinden Mehmet Uğurlu, kulüpte çalıştığı eski başkan ve yöneticilere forma hediye ediyor. 7'de

ANTALYA ekspres

13 MART 2025 PERŞEMBE

YIL: 42 SAYI: 14195 FİYAT: 5 TL



**Öğrencilerden
duygusal gösteri**

■ İSTİKLAL Marşı'nın kabulünün 104'üncü yıl dönümü törenle kutlandı. Törende öğrenciler, 'İstiklal Uğruna İstikbalden Vazgeçenler' isimli gösterilerini sahneledi. 8'de



**'Sanayide Kadın
Eli' projesine ödül**

■ ATSO ve TOBB Kadın Girişimciler Kurulu iş birliğiyle hayata geçirilen 'Sanayide Kadın Eli' projesi, kadın istihdamında Türkiye'ye ilham olacak bir başarıya daha imza attı. 2'de



**ASAT ekiplerinden
Kepez'de çalışma**

■ ASAT ekipleri, Aktoprak Mahallesi'nde kanalizasyon altyapı çalışması başlattı. Çalışma kapsamında toplam 10 kilometre uzunluğunda kanalizasyon hattı döşeniyor. 6'da



**TİRS
KÖŞE**

Hüsnü Çöllü'nün
tekneleri

İdris ÖZYOL sayfa 4'te

EXPO ALANI ÇÜRÜYOR YATIRIMLAR BEKLİYOR

Antalya-Alanya Otoyolu başta olmak üzere çevre yolları projeleri henüz hayata geçirilememişken çürümeye terk edilen EXPO alanının geleceği ise merak konusu

YATIRIMLAR BEKLETİLİYOR

■ 1 milyar 720 milyon liralık yatırımla çürümeye terk edilen EXPO alanı belirsizliğini koruyor. CHP Milletvekili Aykut Kaya "Bu projeye harcanan para Antalya'ya yapılacak olan yatırımların önünü kesmiştir. Sırf bu yüzden pek çok yatırım bekletiliyor" dedi.

TEKNOLOJİ MERKEZİ

■ KAYA "Ekrem İmamoğlu'nun EXPO alanıyla ilgili 'ABD'deki Silikon Vadisi benzeri teknoloji merkezi bir alan yaratılabilir' sözleri son derece yerindedir. Bu alanın teknoloji merkezi kurularak bu yönde geliştirilmesini önemli buluyorum" dedi. 5'te



Güven GÜNEŞ
ekspres
**ÖZEL
HABER**

**ORTAK AKILLA
KARAR
VERİLMELİ**

■ EXPO alanının doğru yatırımlarla kentin geleceğine de yönelebileceğini ifade eden Kaya, "Kent olarak ortak akılla bir çalışma yürütülmeli ve uzman bir ekip tarafından fizibilitesi yapılarak karar verilmelidir" dedi.



21. YÜZYILDA ANTALYA ÇALIŞTAYI

AÜ ev sahipliğinde Kent Konseyi tarafından düzenlenen 21. Yüzyılda Antalya Çalıştayı'nda katılımcılar tarafından 'kimlikli kent' vurgusu yapıldı

BASROLDE 'ANTALYA' VAR

■ AKDENİZ Üniversitesi'nde 21. Yüzyılda Antalya Çalıştayı gerçekleştirildi. Çalıştaya Vali Hulusi Şahin, Akdeniz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Özlenen Özkan, Büyükşehir Belediye Başkan Vekili Erkan Çelik katıldı. 4'te



**Eşini
satırla
öldüren
sahıs
tutuklandı**

■ KENDİSİ gibi hemşire olan 2 aylık eşi Sevcan Demir Sakman'ı satırla öldüren Halit Can Sakman, tutuklandı. 3'te



Sosyal yardımlar
lütuf değildi!

Fahrettin HEPKESKİN >5'te



Kilo verme süreci

Deniz SEZGİN >6'da

DİPLOMASİNİN ZİRVESİ ANTALYA'DA BULUŞUYOR

Antalya Diplomasi Forumu (ADF)- 2025, bu yıl 11-13 Nisan tarihleri arasında 100'den fazla ülkeden lider, bakan ve uluslararası teşkilatların yöneticilerinin katılımı ile 4'üncü kez düzenlenecek

ANTALYA'DA geçen yıl 147 ülkeden 12 devlet başkanı, 3 hükümet başkanı olmak üzere 15 lider, 67 bakan, 6 bakan yardımcısı ve NATO dahil 44 bölgesel ve uluslararası teşkilatın yöneticisinin katıldığı ADF, bu yıl Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın himayelerinde ve Dışişleri Bakanı Hakan Fidan'ın ev sahipliğinde, 100'den fazla ülkeden lider, bakan ve uluslararası teşkilatların yöneticilerinin katılımı ile dördüncü kez düzenlenecek.

'AYRIŞAN DÜNYADA DIPLOMASİYİ SAHİPLENMEK'

11-13 Nisan tarihlerinde gerçekleştirilecek ADF-2025'in teması, 'Ayrışan Dünyada Diplomasiyi Sahiplenmek' olarak belirlendi. Temanın, küresel bölünmelerin arttığı bir ortamda diplomasinin istikrar kazandırıcı bir güç olarak kendisini yeniden kabul ettirmesine duyulan acil ihtiyacı yansıttığı ifade edildi. ADF düzenleme komitesinden yapılan açıklamada, "Büyüyen jeopolitik çatlıklar, derinleşen küresel eşitsizlikler, sivilileri hedef alan şiddet olaylarındaki artış, farklı görüşlere yönelik hoşgörüsüzlük, teknolojik kırımların yol açtığı belirsizlikler ve iklim krizinin çok boyutlu etkileri ortak adalet duygusunu sarsmış ve uluslararası kurumlara güveni aşındırmıştır. Mevcut uluslararası sistemin bu güncel sınamalara çözüm bulmadaki yetersizliği, halihazırda güçlükle ilerleyen iş birliği çabalarını daha da zorlaştırmaktadır" denildi.

YÜKSELEN İSTIKRARSIZLIK VE ÖNGÖRÜLEMEZLİK ÇAĞI

ADF'nin, karmaşık sınamaların ve çoklu krizlerin damgasını vurduğu, yükselen istikrarsızlık ve öngörü-



lezmezlik çağında, çok taraflı düzenin sistemik sorunlarını değerlendirmeyi ve hızla değişen uluslararası ortamda diplomasinin sahiplenilmesine yönelik diyalogo teşvik etmeyi amaçladığı vurgulandı. Forumun, diplomasinin gidişatı nasıl değiştirebileceği ve ayrışan bir dünyada birlikte hareket etmek için ortak bir zemin bulunmasında nasıl yol gösterebileceğini araştırmak üzere küresel liderleri, politika yapımcıları, akademisyenleri, iş

dünyası uzmanlarını ve medya ile sivil toplum temsilcilerini bir araya getireceği belirtildi.

DİPLOMASİNİN ROLÜ

Forumun, giderek kutuplaşan bir ortamda diplomasinin rolünü ve temel ilkelerini yeniden tanımlama yolunda diyaloga ilham vermeyi amaçladığı da belirtilerek, şöyle denildi: "Çatışmaların çözümü için yenilikçi araçlara, arabuluculuk stratejilerine ve bölgesel iş birliği mekanizmalarına odaklanarak

çeşitli sorunların temel nedenlerinin tartışılması yoluyla Forum; politika yapımcıları, diplomasinin bu çalkantılı dönemleri nasıl yönetebileceğini yeniden değerlendirmeye teşvik edecektir. Forum, daha etkili ve birleştirici bir uluslararası sistemin oluşturulmasına yardımcı olmak amacıyla, uluslararası kuruluşlardaki işsizlik ve bu kuruluşlara yönelik güven eksikliğini inceleyerek küresel yönetişimin başarısızlıklarını gidermek için yeni çözümler arayacaktır. Diplomasinin nasıl daha kapsayıcı, uyulanabilir ve dirençli hale gelebileceğini keşfetmek için geleneksel diplomatik çabaları destekleyen hükümet dışı paydaşların rolü üzerinde de durulacaktır. Forum, diplomasiyi barış ve iş birliğinin itici gücü haline getirecek ortak stratejiler üzerinde çalışılması için dünyanın dört bir yanından gelen katılımcılara gelecek odaklı bir platform sağlayacaktır." **DHA**



Almanlar tatil planına başladı

DÜNYANIN en büyük turizm fuarı ITB Berlin, önceki yıllara göre daha sönük geçti. Özellikle Türk turizmciiler açısından vize ve uzun süren pasaport kontrolleri gibi olumsuzluklar tepki çekti. Ancak turizmciiler Almanya'dan umutla döndü. Yaklaşık 20 yıldır ITB Berlin Fuarı'na katıldığını belirten Antalya Kent Konseyi Turizm Çalışma Grubu Başkanı Recep Yavuz, bütün salonları gezmeye, önemli destinasyonlara göz atmaya çalıştığını belirterek, bu yıl fuarın eski günlerinden gittikçe uzaklaşıp, kan kaybetmeye başladığını söyledi. Pandemi sonrası süreçte ITB Berlin'in zamanın gerisinde kaldığını dile getiren Yavuz, Katılımcı sayısından standlara, dekorlardan konferanslara kadar geriye düşüş ya da yerinde sayma hali mevcut. Fuar böylesine önemli ve dinamik bir sektörün hızına yetişemiyor. Dijitalleşen dünyada kendisini yenileyemeyen, yeni fikirler üretmeyen fuarlar kan kaybetmeye mahkum dedi.

TÜRKLER OLMADAN FUAR OLMUYOR

Bu yıl ITB Berlin'in önceki yıllara çok daha sönük geçtiğini, bunun en önemli nedeninin Türk turizmciilere uygulanan vize engeli olduğunu belirten Recep Yavuz, Fuar 5 günden 3 güne düşmüş. Bence Antalya Fuarı'nın bile gerisinde kaldı artık eski fonksiyonunu taşıyor. Vizeden dolayı gidemeyen Türk vatandaşları çok oldu. Türk vatandaşları olmadan Berlin Fuarı da çok sönük geçiyor. Berlin fuarına her zaman, en çok katılım Türkiye'den olur ve 2 bin kişiyi aşardı. Gidiş ve dönüşte havalimanındaki pasaport kontrolü ve işlemler işkenceye dönüştü ve çok tepki çekti. Bu yıl katılan Türk turizmci sayısı 1000'i bile bulmadı. ITB Berlin Fuarı artık demode olmaya başladı dedi

YENİ RAKİPLER GELİYOR

ITB Berlin'in en yoğun katılımcılarının yıllardır genellikle Türkiye, İspanya ve Yunanistan'dan olduğunu anlatan Yavuz, Bu sene vize engeline takılan Türklerin daha az olması gözden kaçmadı. Dünya turizminin göz bebeği klasik Akdeniz ülkelerine doğudan yeni rakipler geliyor. Mısır, Tunus, Suudi Arabistan, BAE, Kuveyt ve Katar saha kenarında ısıyor. Birileri oyundan çıkacak. Uzun yıllardır dünyaya en çok turist gönderen 3 ülkeden biri olan Almanya'daki tatil eğilimi fuara katılan, katılmayan birçok ülkenin merceğinde diye konuştu. **DHA**

Manavgat Belediyesi'nde 10 yeni memur göreve başladı

MANAVGAT Belediye Başkanı Dr. Niyazi Nefi Kara, devlet memurluğu sınavı hakkını kazanan 10 yeni memuru makamında kabul ederek görevlerinde başarılar diledi. 10 yeni memurun ziyaretine Manavgat Belediyesi Zabıta Müdürü İbrahim İşbilir ve Manavgat Belediyesi İnsan Kaynakları Müdürü Halil Keskin de eşlik etti. 8 zabıta, 1 arkeolog ve 1 sanat tarihçisi olarak göreve başlayan memurlar, Manavgat halkı için özveriyle görev yapacaklarının sözünü verdi. Ma-

navgat Belediye Başkanı Dr. Niyazi Nefi Kara ise Manavgat'a ve Manavgatlılara birlikte hizmet edeceklerini söyleyerek memurlara görevlerinde başarılar diledi. Başkan Kara, "Devlet memurluğu hakkı kazanan çalışma arkadaşlarımızı yeni görevlerinde başarılar diliyorum. Ülkemize, Manavgat'ımıza ve halkımıza hep birlikte hizmet edeceğiz, ilçemizi geleceğe hep birlikte hazırlayacağız. Nazik ziyaretleri için kendilerine teşekkür ediyoruz" ifadelerini kullandı. **İHA**



'Sanayide Kadın Eli' projesine büyük ödül

ANTALYA Ticaret ve Sanayi Odası (ATSO) ve TOBB Antalya Kadın Girişimciler Kurulu tarafından, mesleki yeterlilik ve kadın istihdamı kapsamında yürütülen 'Sanayide Kadın Eli' projesi kapsamında Çelik Kaynakçılık Mesleki Yeterlilik Belgelendirme kursiyerlerinden 15 kadın, yüzde 100 başanya ulaşarak Türkiye'de bir ilki gerçekleştirdi. 2024'te ATSO ve TOBB Antalya Kadın Girişimciler Kurulu tarafından, Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Antalya İŞKUR İl Müdürlüğü ve Antalya Organize Sanayi Bölge Müdürlüğü Eğitim Merkezi (OSBEM) desteğiyle başlatılan proje, sanayide kadın istihdamını artırarak sektörde kadın gücünü ön plana çıkarmayı hedefliyor. Türkiye genelinde 32 ilde yürütülen 'Sanayide Kadın Eli', 'Tarımda Kadın Eli' ve 'Teknolojide Kadın Eli' projeleri sayesinde şimdiye kadar on binlerce kadın istihdam edildi. Etkinlik kapsamında, 'Sanayide Kadın Eli' projesi çerçevesinde kurslar açan, işbaşı eğitimleri düzenleyen ve kadın istihdamına en fazla katkı sağlayan 13 TOBB Kadın Girişimciler Kurulu il başkanına ödülleri takdim edildi. Dünya Kadınlar Günü dolayısıyla gerçekleştirilen etkinlikte, TOBB Başkanı Rifat Hisarcıklıoğlu ve

ATSO ve TOBB Antalya Kadın Girişimciler Kurulu iş birliğiyle hayata geçirilen 'Sanayide Kadın Eli' projesi, kadın istihdamında Türkiye'ye ilham olacak bir başarıya daha imza attı



TOBB Kadın Girişimciler Kurulu Başkanı Nürten Öztürk de yer aldı. Ödülü, TOBB Antalya KGK İcra Komitesi Başkanı ve TOBB KGK Başkan Yardımcısı Serap Kocaoğlu'na, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı Vedat Işıkhan takdim etti. ATSO ve Antalya OSB Başkanı merhum Ali Bahar'ın vizyon projelerinden biri olarak hayata geçirilen çalışmanın ödüllendirilmesinin büyük bir gurur kaynağı olduğunu belirten ATSO Yönetim Kurulu Başkanı Yusuf Hacısü-

leyman, sözlerini şöyle sürdürdü; "Kadınların üretim süreçlerine daha fazla katılması, ekonomik kalkınmanın temel taşlarından biridir. Sanayi gibi stratejik sektörlerde kadın istihdamını artıran her adım, daha güçlü ve sürdürülebilir bir geleceğe katkı sağlar. Antalya olarak bu alanda örnek olmaktan gurur duyuyoruz. Bu önemli başarının tüm Türkiye'ye ilham vermesini diliyoruz, başta TOBB Antalya KGK Başkanı ve TOBB KGK Başkan Yardımcısı Serap Kocaoğlu

olmak üzere, destekleri için TOBB Antalya Kadın Girişimciler Kurulu'na, Antalya OSB Başkanı Hasanali Gönen'e, Antalya OSB Kadın Çalışma Komisyonu'na teşekkür ediyor, emeği geçen herkesi kutluyoruz. Kadınların sanayi sektöründe daha fazla yer alması için çalışmalarımız kararlılıkla devam edecek."

İSTİHDAMA YÖNELİK PROJELER SÜRECEK

Sürdürülebilir kalkınmanın temel

şartının kadınların ve gençlerin ekonomiye katılımını sağlamak olduğunu vurgulayan TOBB Antalya KGK İcra Komitesi Başkanı Serap Kocaoğlu, "Antalya özelinde gerçekleştirdiğimiz sanayide, tarımda ve turizmde 'Kadın Eli' projelerimiz ile yüzlerce kadına mesleki ve donanım eğitimi vererek ekonomiye ve istihdama kazandırmaya devam edeceğiz" dedi. Sanayide çalışan kadın istihdamının artırılması için gerçekleştirilen 'Sanayide Kadın Eli' projesiyle kadın istihdamına katkı sağlamaktan ve bu başarının ödülle taçlandırılmasından mutluluk duyduklarını belirten Kocaoğlu, "Projemize destekleri için merhum Başkanımız Ali Bahar'ı rahmetle anıyor, ATSO Başkanımız Yusuf Hacısüleyman'a, TOBB Antalya Kadın Girişimciler Kurulu Sanayi Çalışma Grubu'na, Antalya OSB Başkanı Hasanali Gönen'e, Antalya OSB Kadın Komisyonu Başkanı Canan Gürkan ve komisyon üyeleri ile tüm paydaşlarımıza teşekkür ediyorum" dedi. Türkiye'ye örnek olan ve kadınların sanayideki yerini güçlendirme yolunda önemli bir adım olan 'Sanayide Kadın Eli' projesi, gelecekte daha fazla kadının sanayi sektörüne kazandırılmasına öncülük etmeyi hedefliyor. **DHA**

Cezayı yedi polise hak verdi

TRAFİK ekiplerinin uygulamasında kask takmadığı için durdurulan ve 5. kez kasksız motosiklet kullanırken yakalandığı belirlenen sürücünün ehliyetine 2 aylığına iptal edilken sürücünün yorumu 'Hak ettik' oldu. Sürücüye ayrıca 993 TL ceza uygulandı. İHA



ANTALYA

13 MART 2025 PERŞEMBE

ekspres

HAFTALIK HAVA DURUMU

	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba
Antalya	25 13	25 12	23 14	21 12	21 12	22 13	22 13
İstanbul	12 2	14 3	14 3	14 3	13 3	13 3	18 3
Ankara	9 2	9 2	10 3	11 3	11 3	10 3	6 3
İzmir	19 7	22 9	23 10	22 9	21 8	21 10	23 18

3
sayfa

EŞİNİ SATIRLA ÖLDÜREN ŞAHIS TUTUKLANDI



Kendisi gibi hemşire olan 2 aylık eşi Sevcan Demir Sakman'ı satırla öldüren Halit Can Sakman, tutuklandı. Halit Can Sakman'a bir süre önce kişilik bozukluğu teşhisi konulduğu, bu nedenle tedavi görüp ilaç kullandığı öğrenildi

duğımı öne sürdüğü Sevcan Demir Sakman'a satırla vurdu.

Bağrıışma ve gü-rültü seslerini du-yan komşuların ihbanyıla adrese

ANTALYA'DA evlenip dü-ğün hazırlığı yaptığı hem-şire eşini satırla öldüren Acil Tıp Teknisyeni Halit Can Sakman, çıkarıldığı mahkeme-ce tutuklandı. Sakman'ın tedavisi-nin tamamlanmasının ardından cezaevine teslim edileceği öğrenil-di. Olay, 9 Mart'ta saat 21.30 sıra-larında Kepez ilçesi Gazi Mahalle-si 6579 Sokak'taki bir apartmanda meydana geldi. Her ikisi de özel hastanede hemşire olarak çalışan 2 aylık evli Halit Can ve Sevcan De-mir Sakman çifti, öğle saatlerinde maddi problemler nedeniyle tar-tıştı. Halit Can Sakman akşam sa-atlerinde eve geldiğinde çift ar-a-sında yine tartışma çıktı. Halit Can Sakman, kendisine bıçakla saldır-

ekipler sevk edildi. Kısa sürede olay yerine ulaşan polis ekibi, Sevcan Demir Sakman'ı kanlar içinde yer-de hareketsiz buldu. Karımında ve boğazında kesi bulunan Sakman'ın yaşamını yitirdiği belirlendi. Halit Can Sakman'ın eşini öldürdüğü, ar-dından satır, boğazının üzerine bı-raktığı saptandı. İncelemenin ar-dından Sakman'ın cansız beden-i, otopsi için Antalya Adli Tıp Kuru-mu morguna kaldırıldı. Halit Can Sakman evde Antalya Emniyet Müdürlüğü Asayiş Şube Müdürlü-ğü Cinayet Büro Amirliği ekipleri-ne teslim oldu. Boynunda ve elinde kesik olan Sakman, Antalya Şe-hir Hastanesi'ne götürüldü. Polisin olay yeri incelemesinde, yerde bi-rinin sapı kırık, 2 bıçak olduğu be-

lirlendi. İşlemlerin ardından yakın-lanna teslim edilen Sevcan Demir Sakman'ın cenazesi, Hatay'a götü-rülerek toprağa verildi.

EMNİYET İFADESİ ORTAYA ÇIKTI

Halit Can Sakman'ın emniyet-teki ifadesi ortaya çıktı. İfadesin-de; maddi problemler nedeniyle za-man zaman tartışıklarını söyleyen Sakman, olay günü kıskançlık kri-z-i yaşadıklarını aktardı. Eşinin ken-disini beğenmeyip başka erkeklerle kıyasladığını öne süren Sakman, "Eşim bana bıçakla saldırınca mut-fağa gittim. Elime ne aldığımı ha-tırlamıyorum. Ben de karşılık ver-dim" dedi. İfadesinin ardından adliye sevk edilen Halit Can Sak-man, 'Eşi kasten öldürme' suçun-dan tutuklandı. Yeniden hasta-neye götürülen Sakman, tedavisi tamamlandıktan sonra cezaevine teslim edilecek. Diğer yandan Halit Can Sakman'a bir süre önce kişilik bozukluğu teşhisi konulduğu, bu nedenle psikolojik tedavi gördüğü ve ilaç kullandığı öğrenildi. **DHA**

Verdiği onay kodu dünyasını başına yıktı

Telefonda kendisini banka görevlisi olarak tanıtan kişiyle gelen onay kodunu paylaştıktan sonra hesabından kredi ile avans hesap limiti yükseltiilip toplam 242 bin TL çekildiğini belirten kadın, savcılığa suç duyurusunda bulundu

Antalya'da yaşayan Şük-ran Eraslan, kendisini tele-fonla arayarak banka gö-revlisi olarak tanıtan ve hesabına kart promosyon aidatı ödemesi yapılacağını söyleyen dolandırıcılarnn he-defi oldu. 6 Şubat günü saat 16.30 sıralarında aranan Eraslan'a telefonda kendisi-ni banka görevlisi olarak ta-nıtan şahıs, birikmiş kart ve promosyon aidatı olduğu-nu, bunun ödemesinin he-sabına yapılacağını ancak tuşlama hatası nedeniyle paranın oğluna ait banka hesabına 86 bin TL ola-rak gönderildiğini söyledi. O sırada evde olan oğlunu kaldıran Eraslan ve oğlu, banka hesabını kontrol et-tiklerinde hesapta yüklü miktarda para bulunduğunu gördü. Telefon-la görüştükleri kişi, hatanın düzel-



tilmesi ve parayı banka havuzuna göndermeleri gerektiğini söyledi. Paniğe kapılan Eraslan, şahsın yön-lendirmesi ile verilen IBAN numara-sına para gönderme işlemini üç kez art arda gerçekleştirdi. Telefo-nun kapanmasının ardından fark-lı bir numaradan aranan ve ban-ka hesaplarından kredi çekildiğini,

ek hesabının yükseltildiği-ni öğrenen Eraslan hayatı-nın şokunu yaşadı.

Hesabından toplam 242 bin TL çekilen ve ne ya-pacağını şaşıran Eraslan, karakol ile savcılığa gi-derek şikayette bulundu. Şükran Eraslan, "Telefon-la beni arayan kişi kart ve promosyon aidatı ödeme-si yapılacağı ama tuşlama sonucu bir yanlışlık oldu-ğunu söyledi. Benim he-sabıma yatırılacak olan 8 bin 600 TL kart ve prom-osyon aidatının yanlışlık-la oğlumun hesabına 86 bin TL olarak gönderildiği-ni ve bunun kendi hatala-rı olduğunu, mesai saati-

nin bitimine yakın olduğu için bunu düzeltmeleri ge-rektiğini söyledi. Oğlumu kaldırıp hesabını kontrol ettiğimizde gerçekten he-sabında 86 bin TL olduğu-nu gördük" dedi.

AYNI İŞLEMİ 3 KEZ TEKRARLATTI

Hesapta gördükleri yük-lü miktardaki para karşı-sında korktuklarını belir-ten Eraslan, "13 bin 600 TL ölüm aylığı aldığımı, ömrümde bu kadar parayı görmedim" söy-ledim. Bu parayı banka havuzu-na göndermemiz gerektiğini söyle-di. Oğlum parayı gönderdi, paranın düşmediğini söyledi. Aynı işlemi tekrarlattı bize, sonra bir daha tek-rarlattı. Havuza düşmedi dediği için üç sefer tekrarladık biz bu işle-mi. Hesapların güncellenmesi için bir kod geleceğini söyledi. O arada bankamın ne mobiline ulaşabildim ne de şubemden arandım" ifadele-rini kullandı.

Telefondaki kişiyle konuşurken oğlunun bankasından arandığını söyleyen Eraslan, "Oğlumun ban-kasının müşteri hizmetleri araya-rak hesaba şüpheli para giriş çı-k-şı olduğunu söyledi. O arada benim görüştüğüm telefon kapandı. 10 da-kika sonra benim şubem aradı. He-sabımızdan şu kadar kredi çekildi, ek hesabınız yükseltildi, para çekil-di diye. Dünyam başıma yıkıldı. İş-lemi benim yapmadığımı, benim çekmediğimi söylediğim halde. He-men karakola gitmemizi söyledi.

ZAYI

Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı tarafından verilen 192751 nolu Sürekli Basın Kartımı kaybettim. Hükümsüzdür **Onur Hacı Bekir SANİ**

bizi Siber Suçla-ra yönlendirdi. O günden bu yana oğlumun da be-nim de dünyamız başımıza yıkıldı" şeklinde konu-ştu. **İHA**

Cengiz Savaşeri hayatını kaybetti

ANTALYA'DA 30 yılı aşkın süredir gazeteci-lık yapan Cengiz Sava-şeri, uzun süredir tedavi gördüğü hastanede ha-yatını kaybetti. Antal-ya Gazeteciler Cemiyeti (AGC) üyesi olan ve 30



Uncalı Mezarlığı'nda son yolculuğuna uğur-lanacak. Antalya'da 7 yıl boyunca Orkun Der-gisi'nin temsilciliğini yaparak basın dünya-sına katkı sunan Sava-şeri, ayrıca Yeniçağ Ga-yılı aşkın meslek hayatı boyun-ca basın camiasına önemli kat-kılar sunan Cengiz Savaşeri'nin vefatı, Antalya basın camiasını derin bir üzüntüye boğdu. Yıl-larını gazeteciliğe adayan, An-talya basımına büyük emekler veren Cengiz Savaşeri (75), bu-gün öğle namazının ardından

zetes'i'nin Antalya temsilciliğini üstlendi. Orkun Kültür Evi adlı kitapçıyı 5 yıl boyunca işlete-rek, haftalık kültürel toplantılar ve yazar imza günleri düzenle-di. Savaşeri, son olarak Akde-nizgercek.com.tr'de yazı işleri müdürü olarak görev yapmak-taydı. **İHA**

PERSONEL HİZMETİ ALINACAKTIR ELEKTRİK ÜRETİM A.Ş. GENEL MÜDÜRLÜĞÜ (EÜAŞ) SATIN ALMA VE MALZEME YÖNETİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI - İÇ SATIN ALMA MÜDÜRLÜĞÜ

Antalya ve Yöresi HES İşletme Müdürlüğü'ne bağlı Kepez 1-2 HES ihtiyacı 24 ay süreli ve 9 kişilik genel hizmet hizmet alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu mad-desine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İKN

: 2025/333055

1-İdarenin

a) Adı

: ELEKTRİK ÜRETİM A.Ş GENEL MÜDÜRLÜĞÜ(EÜAŞ) SATIN ALMA VE MALZEME YÖNETİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI - İÇ SATIN ALMA MÜDÜRLÜĞÜ

b) Adresi

: Dumlupınar Bulvarı No:166 Kat:8 Mustafa Kemal Mah. ÇANKAYA/ANKARA

: 3122955000/21232 - 3122197905

c) Telefon ve faks numarası

ç) İhale dokümanının

görülebileceği ve e-imza

kullanılarak indirilebileceği

internet sayfası

: https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/

2-İhale konusu hizmet alımın

a) Adı

: Antalya ve Yöresi HES İşletme Müdürlüğü'ne bağlı Kepez 1-2 HES ihtiyacı 24 ay süreli ve 9 kişilik genel hizmet

b) Niteliği, türü ve miktarı

: 24 ay süreli ve 9 kişilik genel hizmet alımı işi. Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.

c) Yapılacağı/teslim edileceği yer

: Antalya ve Yöresi HES İşletme Müdürlüğü :Ünsal Mah. 5 Temmuz Kurtuluş Cad. No:270 Kepez/Antalya

ç) Süresi/teslim tarihi

: İşe başlama tarihinden itibaren 24(YirmiDört) aydır

d) İşe başlama tarihi

: Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 15 gün içinde işe başlanacaktır.

3-İhalenin

a) İhale (son teklif verme)

tarih ve saati

: 14.04.2025 - 14:30

b) İhale komisyonunun toplantı

yeri (e-tekliflerin açılacağı adres) : EÜAŞ Genel Müdürlüğü Satın Alma ve Malzeme Yönetimi Daire Başkanlığı Mustafa Kemal Mah. Dumlupınar Bulv. No:166 Zemin Kat İhale Toplantı Odası ÇANKAYA ANKARA

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

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

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgiler;

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

4.1.3. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.

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

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

4.1.6. Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere sunulan belgenin, tüzel kişili-ğın yarısından fazla hissesine sahip ortağına ait olması halinde, Türkiye Odalar ve Bor-salar Birliği veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir veya no-ter tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartın korunduğunu gösteren belgeye ilişkin bilgiler,

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

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

4.3.1. İş deneyimini gösteren belgelere ilişkin bilgiler:

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

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

4.4.1. Kamu veya Özel sektörde personel çalıştırılmasına dayalı her türlü hizmet alımı işi benzer iş olarak kabul edilecektir.

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

6. İhale yerli ve yabancı tüm isteklilere açık olup, yerli istekliler lehine % 15 oranında fiyat avantajı uygulanacaktır.

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

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

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

10. Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

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

12. Bu ihalede elektronik e-kılitleme yapılmayacaktır.

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

14. Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15. Diğer hususlar:

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

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

Basın No: ILN02188100

ANTALYA

ekspres

Yıl: 42

Sayı: 14195

13 Mart 2025 Perşembe

Kuruluş Tarihi: 12 Aralık 1983 / Kurucusu: Cevat ALP

Keskin Yayıncılık Reklam

Org. İnş. Tur. San. Tic. Ltd. Şti. adına

İmtiyaz Sahibi

Uğur KESKİN

Sorumlu Yazışleri Müdürü

İhsan COŞKUN

Görsel Yönetmen

Oğün KOÇAK

İdare Adresi:

Deniz Mahallesi Konyaaltı Caddesi 132. Sokak

Arat Apt. No: 2/3 Muratpaşa / ANTALYA

İletişim: (242) 243 30 00 (Pbx.)

Fax: (242) 243 30 02

e-mail: antalyaekspres1@gmail.com

UETS: 15010-10482-69502

Baskı: Arslan Güneydoğu Gazetecilik

Yeniçöl Mah. Yeniçöl Cad. No: 90 Muratpaşa/ ANTALYA

Abone Dağıtım: MET Kurye 0242 244 47 19

Bayi Satış Fiyatı: 5 TL - Resmi İlan st x cm fiyatı: 185 TL

Yıllık abone bedeli 7.000 TL (KDV DAHİL)

Bu gazete basın ve ahlak ilkelerine uymaya söz vermiştir.

Köşe yazarları yazdıkları yazılardan kendileri sorumludur.



Yurttan kısa kısa

Diyarbakır'da doktora saldırı

DİYARBAKIR'DA ilaç yazılma talebi reddedilen kişi, doktora saldırı girişiminde bulundu. Sağlık çalışanları ve bazı hastalar araya girerek saldırganı uzaklaştırdı. Saldırgan, aracından beybol sopası alarak geri döndü. Sağlık çalışanları merkezin kapısını kilitleyince içeri giremeyen ve kimliği öğrenilemeyen şüpheli bölgeden uzaklaştı. Yaralı doktor şüpheliden şikayetçi oldu.

Karaman'da 'petrol' krizi

KARAMAN'DA İl Sağlık Müdürlüğü tarafından şebeke suyunda yapılan analizde 'petrol hidrokarbonları'na rastlandı. Müdürlükten yapılan açıklamada, analiz sonuçları normale dönünceye kadar şebeke suyunun içme suyu, gıda veya ağız hijyeni için kesinlikle kullanılmaması gerektiği belirtildi. Sonuçlar normale dönünceye kadar hazır su kullanılması gerektiği bildirildi.

Şırnak'ta güvenlik bölgesi ilan edildi

ŞIRNAK Valiliği, kent merkezi ve ilçelerindeki bazı bölgelerin 13 Mart'tan itibaren 15 gün süreyle 'geçici özel güvenlik bölgesi' ilan edildiğini duyurdu. Yapılan açıklamada, "Vatandaşlarımız; bu tarihler arasında izin almak suretiyle ilan edilen bölgelere girebileceği, aksi halde 5442 sayılı İl İdaresi Kanun'un 66'ncı maddesi gereğince cezaî işlem uygulanacağı duyurulur" denildi.

Sakarya'da iş kazası can aldı

SAKARYA'DA 28 Şubat'ta Geyve ilçesinde yapımı devam eden İstanbul-Ankara hızlı tren hattındaki Doğançay Yüksek Hızlı Tren tüneli inşaatında kaza meydana geldi. Metin Kuyumcu ile A.Ç. (22), vinç üzerinde çalışırken yaklaşık 10 metre yükseklikten düşerek yaralandı. Tedavisi devam eden yaralılarından Metin Kuyumcu, dün hayatını kaybetti.

İstanbul'da tarihi mezar taşı bulundu

İSTANBUL Fatih'te 4 katlı binanın duvarındaki kısmi çökmenin ardından molozların arasında 1232 yılına ait olduğu değerlendirilen mezar taşı bulundu. Tarihçi İlknur Bektaş, "Burası tarihi bir bölge, bir mezar taşı bulunuyorsa daha fazlasının olduğunu düşünmeliyiz. Bu mezarın üstünde; 'Hasan Usta'nın oğlu Muhammed Şakir ruhuna Fatih'a yazıyor" dedi.

Adıyaman'da define avcılığı

ADİYAMAN İl Jandarma Komutanlığı ekiplerince yapılan çalışmalarda G.B., A.T. ve İ.T. isimli 3 şüpheli şahsın sit alanında kaçak kazı yaptığı tespit edildi. Şahıslara yönelik yapılan operasyonda 1 adet dedektör, 1 adet kazma, 1 adet kürek, 1 adet 8 metrelik kablo ve 8 adet kablo taşıyıcı plastik boru ele geçirildi. 3 şahıs gözaltına alınırken konuyla ilgili soruşturma başlatıldı.

Artvin'de heyelan: Otelin duvarı çöktü

ARTVİN'DE meydana gelen heyelanda bir apart otelin istinat duvarı çöktü, 1 kişi yaralandı. Duvarın çökmesi ile 2 blok ve 4 oda zarar gördü. Bölgeye AFAD, sağlık ve polis ekipleri sevk edildi. Artvin Valisi Turan Ergün de bölgeye gelerek yetkililerden bilgi aldı. Vali Ergün, "Ekiplerimiz hasar tespit çalışmalarına başladı. Otel sahiplerine geçmişi olsun dileklerimiz iletıyoruz" dedi.

DHA-İHA

HÜSNÜ ÇÖLLÜ'NÜN TEKNELERİ

Kaleiçi Yat Limanı'nda çürüyen 3 deniz otobüsünün günahını Deniz Ticaret Odası eski şube başkanı, CHP eski milletvekili Hüsnü Çöllü'ye sormuştuk. Hüsnü Çöllü konuştu. Ta 1989'dan aldı meseleyi bugüne getirdi. 1989'da, 29 yaşında bir delikanlıyken DTO'ya girdiğini anlatan Çöllü, 8 dönem şube başkanlığı yaptığını, bu sürede hayata geçirdikleri projeleri sıraladı. Denizcilik Lisesi bunlardan biri mesela... Balıkçı Barınağı bir diğeri... Liste uzayıp gidiyor.

DENİZDE HAREKET YOKTU

Sonunda geldik deniz otobüslerine... Antalya'da 1980'li yıllardan beri denizi canlandırmak için çaba harcadığını, böyle bir gündem olduğunu söyleyen Hüsnü Çöllü, peş peşe yapılan Kaleiçi, Setur, Kemer, Finike, Kaş yat limanlarının kentteki tekne sayısını artırdığına vurgu yaptı. Yani Antalya'da tekne sahibi olmak, tekneyle açılmak gibi bir alışkanlık oluşmaya başladı artık. Buna sahillerdeki su sporu tesislerini de ekleyin. Yüzlerce deniz pa-raşütü ve su kayağı teknesi dolaşüyor kıyılarda.



mesela Kaleiçi'nde bir kafeye otur çay içtikleri filan yok. Kent esnafına hiçbir faydası yok bu turların. Hüsnü Çöllü deniz otobüslerini işte bu nedenle önerdiklerini hatırlattı. Yani bunlar 'deniz otobüsü' değil, Kaleiçi'ne turist getiren tekneler olacaktı. DTO'nun önerisi böyleydi, fakat şekil değiştirdi.

TÜREL PROJİYİ DEĞİŞTİRDİ

Menderes Türel'in Deniz Ticaret Odası'nın Kaleiçi'ne tekneyle turist taşıma önerisini alıp, yolcu teknesi haline getirdiğini belirten Hüsnü Çöllü, projenin geldiği bu halden kendilerinin sorumlu olmadığını söylüyor. Bir başka detay da bu teknelerin taşıdığı yolcu sayısıyladır ilgil...

Daha önce üstünde kayıkların bile görünmediği deniz, artık hareketli.

TURİSTLERE ŞEFALE TURU

Kundu'dan, Belek'ten, Kemeragzı'ndan turistleri yükleyen deniz paraşütü tekneleri, Düden'in denize döküldüğü yere kadar tur düzenliyor. Turistler şelenin altında fotoğraf filan çektiyip gidiyor.

Kente uğradıkları, Menderes Türel'in Deniz Ticaret Odası'nın Kaleiçi'ne tekneyle turist taşıma önerisini alıp, yolcu teknesi haline getirdiğini belirten Hüsnü Çöllü, projenin geldiği bu halden kendilerinin sorumlu olmadığını söylüyor. Bir başka detay da bu teknelerin taşıdığı yolcu sayısıyladır ilgil...

Bu tekneler 44 kişilik. Aslında bu çok küçük bir rakam... Çünkü Kaleiçi'ndeki tur tekneleri en az 50 kişi taşıyor. 250-250 yolcu kapasiteli tur tekneleri var. Kemer'de 800 kişilik botlar var. Alanya'da 1000 kişilik tekneler denize indirildi. Bu hacimlere bakılınca, Kaleiçi Yat Limanı'nda yatan 3 teknenin ebadı deve de kulak bile değil.

DANIŞMAN KURBANİ OLDU

Başka bir detay daha: Tekne sayısının 3 olduğu söyleniyor, ama aslında hepsi de sağlam durumda değil. Bozulan tekneye diğerinden parça alındığı için, toplansa ancak iki tekne çıkar. Nostaljik tramvayda da aynı durum yaşanıyor. En az 50 yıllık bu tramvayların orijinal parçası artık bulunmadığı için, biri iskartaya çıkartılıp, parçaları diğerlerinde kullanılıyor. Sonuç itibarıyla, Deniz Ticaret Odası'nın kente deniz yoluyla turist getirme, esnafı sevindirme, halkı neşelendirme projesi siyasete kurban edilip, Antalya-Kemer arasında yolcu taşımacılığına dönüştürüldü. Antalya sahili de dikey taşımacılığa uygun değil. Deniz otobüsleri sübvansede edildi, inatla işletildi, ama verim alamadı. Yolcu bulunamadığı için de iskeleye bağlanıp çürümeye terk edildiler. DTO'nun turistik projesini hangi danışmanların, akıldan nelerin bu hale getirdiğini bulmak da mümkün değil artık. Böyle şahıslar her dönem vardır. Bilenlerden daha çok bilirler, uzmanlardan daha uzmandırlar. Her konuda konuşur, ahkam keserler. Projeyi onlar yemiş belli ki...

21. YÜZYILDA ANTALYA ÇALIŞTAYI

Akdeniz Üniversitesi ev sahipliğinde Antalya Kent Konseyi tarafından düzenlenen 21. Yüzyılda Antalya Çalıştayı'nda katılımcılar tarafından 'kimlikli kent' vurgusu yapıldı.

AKDENİZ Üniversitesi'nde 21. Yüzyılda Antalya Çalıştayı gerçekleştirildi. Çalıştayın açılışına Vali Hulusi Şahin, Akdeniz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Özlenen Özkan, Büyükşehir Belediye Başkan Vekili Erkan Çelik, Antalya Kent Konseyi Başkanı Semanur Kurt, akademisyenler, öğrenciler ve vatandaşlar katıldı.

GÜÇLÜ İŞ BİRLİĞİ

Akdeniz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Özlenen Özkan göreve geldiği ilk günden itibaren üniversite-şehir bütünleşmesini önemseydiğini belirterek, "Çünkü biliyorum ki Antalya'nın geleceği için bilimsel ve yenilikçi çözümler üretirken, bunu ancak güçlü bir iş birliğiyle başarabiliriz. Kent Konseyimiz, çeyrek asrı aşkın bir süredir siyaset üstü bir anlayışla, çevresel sürdürülebilirlikten kültürel mirasın korunmasına kadar birçok alanda önemli projelere imza atıyor." dedi. Kendisinin de Antalyalı olduğunu hatırlatan Rektör Özkan, "Antalya, benim yalnızca görev yaptığım değil, çocukluğumun, gençliğimin ve hayallerimin şehridir. Bu güzel şehrin geleceğine dair derin bir sorumluluk hissediyorum ve içinde Antalya sevgisi taşıyan herkesin de bu ortak bilinci paylaşacağına inanıyorum." diye konuştu.

KİMLİKLİ BİR ŞEHİR OLUŞTURALIMIZ

Rektör Özkan, "Şehrimizi ve mekânlarımızı insan merkezli, doğaya ve kültüre duyarlı bir anlayışla şekillendirmeliyiz. Sadece büyüyen, genişleyen değil; yaşanabilir, sıcak ve kimlikli bir

GÜVEN GÜNES



şehir oluşturalımız. İnsanı kucaklayan, geçmişle bağ kuran ve geleceğe ılık tutan bir Antalya hayal ediyorum. Yaşadığımız şehre ruh kazandırmak bizim elimizde. Çünkü yaşadığımız şehir bize, biz ona bakacağız her gün. O yüzden bu sorumluluk yalnızca yöneticilerin, mimarların, akademisyenlerin değil, burada yaşayan hepimizin. Nazım Hikmet'in dediği gibi: İki şey vardır ancak ölümlle unutulur: Anamızın yüzüyle şehrimizin yüzü. Gelin, Antalya'nın yüzünü hep birlikte koruyalım, güzelleştirelim ve geleceğe taşıyalım. En son unutacağımız şey şehrimizin güzel yüzü olsun" dedi.

NEREDE YANLIŞ YAPTIK

Vali Hulusi Şahin ise yaptığı konuşmada "Rektör hocamızın o çok çarpıcı, aslında tokat gibi ifadeleri, bir mani-

festo niteliğindeki ifadelerini dinlerken şunu düşündüm. Acaba biz nerede yanlış yaptık, niye böyle oldu? Şu anda 21. yüzyılın başlarındayız. 20. yüzyılın başlarını düşünün işte bugün İstiklal Marşı'nın da kabulünün yıldönümü yaklaşık 100 yıl önce kurucu babalarımız düşman işgalinden kurtardılar Anadolu'yu. Cumhuriyeti kurduklarında ellerinde koca bir imparatorluktan kala kala bir Anadolu kalmış. Şehirler yakılmış, yıkılmış İzmir'in üçte ikisi kurtulduktan birkaç gün sonra yanıyor. İzmir'in üçte ikisi yok. Ankara 30 bin nüfuslu bir kasaba. İstanbul nüfusunun yarısını kaybetmiş. Yani payitaht der saadet mutluluk kapısı ama nüfusunun yarısını kaybetmiş. Ve cumhuriyetin kurucu babaları karşılarda bu devasa problemleri buluyorlar." dedi.

AYNI HATALARI TEKRARLAMAYALIM

Vali Şahin 21.Yüzyıl Antalya Çalıştaylarının sonuç bildirgesini merakla bekleyeceğini ifade ederek "Tarihten ders çıkarmamız lazım. 21. Yüzyılda aynı hataları yapmayalım. Yeşili koruyarak çözüm bulmalıyız. Bunun çözüm yolları var. Bir şehri kurtaracak olan şey tabii batırarak olan da o imardır. Doğru imar yapacaksınız. Doğru imar yapacaksınız ve imarın şöyle de bir kötlüğü var, bugün belli olmuyor yaptığınız hata 20 yıl sonra belli oluyor. Gerçekten bu güzel şehre karşı çok büyük sorumluluklarımız var. Bu şehirde yaşamak bir şans ama bu şehre hizmet etmek daha büyük bir şans. Ve bu hizmet fırsatını kullanın işte bu çalıştayda

bunun imkanlarından bir tanesi" dedi.

ÇÖZÜMÜN BİR PARÇASI

Büyükşehir Belediye Başkan Vekili Erkan Çelik ise belediyenin çevre alanında yaptığı ve yapmayı planladığı çalışmalara değinerek "Dünyanın yakın gelecekteki en önemli sorunlarının başında gelen iklim değişikliği olmak üzere doğal kaynakların korunması, sürdürülebilirlik gibi konularda titizlikle çalışıyoruz. Peyzaj, tarım, ulaşım, enerji yönetimi, çevre sağlığı, su yönetimi, deniz kirliliği ve kontrolü, çevre eğitimi ve bilinçlendirme gibi birçok alanda örnek uygulamaları kent genelinde yürütmeye ve yaygınlaştırmaya devam ediyoruz. Tüm bunları yaparken meslek odaları, sivil toplum kuruluşları ve üniversitemizle ortak akılla hareket ediyor, katılımcı bir anlayışla çözümün bir parçası oluyoruz" şeklinde konuştu.

NÜFUS 500 YIL ÖNCE DE AYNIMYIŞ

Kent Konseyi Başkanı Semanur Kurt "Hızla göç alan şehrimizi hepimiz biliyoruz. Oldukça yoğun göç alıyordu ve bu göçle birlikte birtakım değerlerimizin kaybolmaması ve daha yaşanabilir bir kent olabilmesi için kentin tüm dinamikleriyle yerel yönetimlerin gündemini oluşturma bir anlamda işini kolaylaştırma gibi bir görevi de var. Tarih boyunca hep çok yaşanan yer olmuş Antalya ve devam da gelecek. 500 bin yıl önce de Antalya'nın nüfusu bugünkü ile aynı olduğu ifade ediliyor. Uzağa gerek yok. Yetmişli yıllarda 600 binlerle biz Antalya'yı anıyorduk. Şimdi 1 milyon 700 bini aşmış durumda" dedi.

Sosyal yardımlar lütuf değildir!



Fahrettin HEPKESKİN

2024 Emekliler yılından sonra 2025 yılı da Aile Yılı ilan edildi.

Evlenecek olanlara 150 bin lira destek, çocuk sayısı arttıkça da maaş gibi ek ödeme yapılacaktır.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın 2024 yılı Faaliyet Raporu yokluk ve yoksulluğun yıllar itibarıyla artış gösterdiğini ortaya koyuyor.

Bu verilerden yola çıkarak ülkemizdeki her 4 kişiden birinin yardımlarla ayakta kaldığını görüyoruz. Şöyle ki;

2024 yılında 26 milyon hane içinde yaşamını sürdüren 86 milyon kişiden 5 milyon hane de yaşayan 18 milyon kişinin sosyal yardımlardan yararlandığı, 4 milyon kişiye elektrik, 4 milyon 262 bin kişiye de gıda yardımı yapıldığını görüyoruz.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı verileri şöyle;

Geçtiğimiz yıl 4 milyon 574 bin 684 hane yani 18 milyon 298 bin 736 kişi, sosyal yardımlardan yararlandı.

2024'de 4 milyon 87 bin 785 eve de elektrik

desteği sağlandı.

Aile Destek Programı'ndan 3,6 milyon hane yararlandı.

4 milyon 262 bin 105 kişiye de gıda yardımında bulunuldu.

702 bin 253 haneye doğal gaz, 1 milyon 587 bin 728 haneye kömür yardımı yapıldı.

2024 yılında 9 milyon 444 bin 458 kişinin GSS primi devletçe ödendi.

2024 yılında toplam 252 bin 348 çocuğa ailesinin yanında bakımı olarak görülmesi için yardımda bulunuldu.

Sonuç;

Türkiye'de her dört kişiden birinin devlet yardımına muhtaç olduğu gerçeği.

Sorun şurada;

Sosyal yardımlara bağımlı bireyler, bu desteklerin kesilmesi korkusuyla mevcut iktidarın devamından yana oy kullanma eğilimine girebiliyor. Bu ise seçimlerin adil ve eşit şartlarda yapıldığını göstermiyor. O nedenle, yardımların vatandaşlık hakkı olarak görülmesi gerekirken, çoğu zaman siyasi partiler tarafından

bir lütuf gibi sunulması yoksul bireylerin seçimlerde baskı altında hissetmesine neden oluyor.

Sosyal yardımların iktidarlardan bağımsız olarak belirli ekonomik kriterlere göre düzenlenmesi ve iktidar değişse dahi devam edeceğinin güvence altına alınması, Yoksullukla mücadele politikalarının sadece yardım amaçlı değil, bireyleri iş ve üretime yönlendiren sürdürülebilir bir yapıya oturtulması sağlanması siyasi partilerin manifestosu içinde yer almalıdır.

Türkiye'de yoksulluk, yalnızca ekonomik bir sorun değil, aynı zamanda demokratik sürecin sağlıklı işlemesi açısından da önemli bir sorun. Halkın gerçek iradesinin sandığa yansımaları sağlamak için ekonomik özgürlüğün artırılması ve sosyal yardımların siyasi manipülasyon aracı olmaktan çıkarılması gerekmektedir.

Naçizane önerilerimdir.

Gazeteci dostumuz Cengiz Savaşeri son yolculuğuna uğurlanıyor

Akdenizgercek.com Yazı İşleri Müdürü, gazeteci dostumuz Cengiz Savaşeri, uzun süredir tedavi gördüğü hastanede hayatını kaybetti. Basın camiasına 30 yılın üzerinde önemli katkılarda bulunan ve Antalya basınına büyük emekleri geçen meslektaşımız Cengiz Savaşeri bugün Uncalı Mezarlığı'nda son yolculuğuna uğurlanıyor. Merhuma Allah'tan rahmet, ailesine ve sevenlerine başsağlığı dilerim.



Dünyadan kısa kısa

ABD'de endişe artıran yükseliş

ABD'NİN Teksas eyaletindeki kızamık salgınında vaka sayısı artıyor. Yapılan açıklamaya göre, Ocak ayının sonundan bu yana 223 vaka tespit edildi. Salgının etkili olduğu bölgede yaşayan, kızamık aşısı olmamış ve bilinen herhangi bir sağlık sorunu bulunmayan bir çocuk hayatını kaybetti. Yetkililer, salgının yayılmasını kontrol altına almak için çalışmalarını sürdürüyor.

Saakaşvili'ye 9 yıl hapis cezası

GÜRCİSTAN'DA 1 Ekim 2021'den beri hapiste olan 57 yaşındaki eski Cumhurbaşkanı Mihail Saakaşvili'nin yolsuzluk nedeniyle yargılandığı davada karar çıktı. Saakaşvili, Mayıs 2009 ile Şubat 2013 arasında devlet bütçesinden kişisel harcamalar için 9 milyon lari tutarında parayı zimmetine geçirmekten suçlu bulundu. Saakaşvili, 9 yıl hapis cezasına mahkum edildi.

Donald Trump'tan ateşkes açıklaması

ABD Başkanı Donald Trump, Beyaz Saray'da Suudi Arabistan'da ABD ve Ukrayna arasındaki ateşkes görüşmelerine ilişkin açıklamalarda bulundu. Ukrayna'nın 30 günlük ateşkesi kabul ettiğini aktaran Trump, "Umarım Başkan Putin de bunu kabul eder ve bu işi yoluna koyabiliriz. Rusya'yı ikna edebilirsek harika olur. Edemezsek savaş devam eder" dedi.

Kuzey Kore'den nükleer uyarısı

KUZEY Kore, Güney Kore savaş uçaklarının yanlışlıkla yerleşim bölgesini bombalamasına ilk tepkiyi verdi. Yapılan açıklamada, "Bombalar biraz daha kuzeye atılsaydı ve sınırlarımızı geçseydi durumun nasıl gelişeceğini tahmin etmeye gerek yok. Bu olay, ABD ve müttefiklerinin dünyanın ilk nükleer savaşına yol açabilecek tehlikeli faaliyetleri olduğunu göstermiştir" denildi.

Portekiz'de hükümet düştü

PORTEKİZ'DE Başbakan Luis Montenegro liderliğindeki azınlık hükümeti, parlamentoda yapılan oylamada güvenoyu alamayarak düştü. Parlamento Başkanı Jose Pedro Aguiar-Branco, Montenegro liderliğindeki merkez sağ hükümetinin oylamayı kaybettiğini duyurdu. Portekiz'de halk, son üç yıl içinde üçüncü kez genel seçimler için sandık başına gidecek.

ABD'ye karşı geri adım attı

ABD Başkanı Donald Trump'ın Kanada'dan ithal edilen çelik ve alüminyum ürünlerinde vergiyi yüzde 50'ye çıkaracağı yönündeki tehdidinin ardından Kanada geri adım attı. Kanada'nın Ontario eyalet Başbakanı Doug Ford, ABD Ticaret Bakanı Howard Lutnick ile yaptığı görüşmenin ardından ABD'ye ihraç edilen elektrige getirilen yüzde 25 vergiyi askaya aldı.

Grönland'da seçim açıklandı

GRÖNLAND'DAKİ parlamento seçimlerinde muhalefet partisi Demokraatit, oyların yüzde 29,9'unu alarak parlamentoda çoğunluğu sağladı. Danimarka'dan bağımsızlığın daha hızlı kazanılması için kampanya yürüten Naleraq, yüzde 24,5 oy topladı. Grönland Başbakanı Mute Bourup Egede'nin liderliğindeki Inuit Ataqatigiit Partisi ise oyların yaklaşık yüzde 21'ini aldı.

DHA-İHA

EXPO ALANI ÇÜRÜYOR YATIRIMLAR BEKLİYOR

Antalya-Alanya otoyolu başta olmak üzere çevre yolları projeleri halen hayata geçirilmemişken 1 milyar 720 milyon liralık yatırımla çürümeye terk edilen EXPO Antalya alanının geleceği ise belirsizliğini koruyor

İSTANBUL Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun EXPO alanı ile ilgili Antalya'da yapmış olduğu eleştiriler ses getirmeye devam ediyor. CHP Antalya Milletvekili Aykut Kaya da Antalya'nın ana gündeminin EXPO alanı olması ve kamuoyunda alanın geleceğinin tartışılması gerektiğini söyledi. Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) Cumhurbaşkanlığı Adaylığı ön seçimleri kapsamında Antalya'ya gelen Ekrem İmamoğlu'nda EXPO alanıyla ilgili "ABD'deki Silikon Vadisi benzeri teknoloji merkezi bir alan yaratılabilir" sözleri büyük yankı uyandırdı. CHP Antalya Milletvekili Aykut Kaya da "Alanla ilgili turizm ve tarımla ilgili önerileri takip ediyoruz fakat bizim önerimiz teknoloji merkezi olması yönünde çünkü Antalya'ya baktığımızda turizm ve tarımda oldukça ileri ve hatta başkenti konumundadır. Kentteki ekonomiyi çeşitlendirmek ve farklı alternatiflerde sunabilmek adına Sayın Ekrem İmamoğlu'nun da yaptığı konuşma da bu yerin teknoloji merkezi kurularak kendini geliştirmesini kaymetli buluyorum. Kentin, iklim ve insan yapısı buna çok müsait ve doğru yatırımlarla Avrupa'nın teknoloji merkezi olması yönünde de hiçbir engel görmüyorum. Ne yazık ki bu projeye harcanan para Antalya'ya yapılacak olan yatırımların önünü kesmiştir. Halen de merkezi hükümet tarafından yapılması planlanan pek çok yatırım bekletiliyor" dedi.



Güven GÜNEŞ
ekspres
ÖZEL
HABER



KATMA DEĞERİ YÜKSEK

Teknoloji merkezlerinin yüksek katma değerlerine ve dünyadaki örneklerine de değinen Aykut Kaya, "Tayvan yalnızca 23 milyon bir nüfusa sahip olmasına rağmen yüksek teknoloji üretmesi nedeniyle dünyanın en değerli şirketlerinden bir kaçına sahipler. Keza Silikon Vadisi'nin de içinde bulunduğu Kaliforniya eyaletinde teknoloji merkezleri nedeniyle tek başına 4.1 Trilyon Dolar ile bugün Avrupa devletlerinin bir çoğunu geriler."

de bırakırken Türkiye'nin yıllık Gayrisafi Yurt İçi Hasıla (GYİSH) bakımında 1.02 Trilyon Dolar olduğunu görüyoruz. Günümüz çağında teknolojiyi yakalayabilmek ve ekonomiyi buna uygun entegre edebilmek olmaz, olmazdır. Antalya'nın teknoloji alanında da bir açılım yapmasını çok kaymetli buluyorum" dedi.

ANTALYA'NIN GELECEĞİNE YÖN VERECEKTİR

EXPO alanın doğru yatırımlarla kentin geleceğine de

yön verebileceğini ifade

eden Kaya, "EXPO yapılırken yapılan en büyük hatalardan biriye maalesef burada etki analizi yapılmadan karar verilmiş bir alan olması, bugün yaşanan sorunların temelinde yatan nedendir. Bu nedenle de eğer bu yer tekrar ayağa kaldırılmak isteniyorsa muhakkak; 'Ben yaptım, oldu' değil, büyükşehir, valilik ve st'lar ortak aklıyla bir çalışma yürütülmeli ve uzman bir ekip tarafından fizibilitesi yapılarak karar verilmelidir" ifadelerini kullandı.

EXPO'nun olası bir özel sektöre devrindeyse muhakkak kamunun elinin her daim burada olması gerektiğini ifade eden Kaya, "Valiliğin koordinasyonun oluşturulacak paydaşların onaylayacağı bir projeye burası özel sektöre devredilebilir. Burası özel sektörün inisiyatifine bırakılmayacak kadar önemli çünkü burası kentin kalkınması, gelişmesi ve istihdamı açısından çok stratejik bir konumda yer alıyor. Havalimanına konumu, ulaşım imkânları ve lokasyonunu dü-

şündüğümüzde elimizde altın değerinde bir yer var. Bu yer özel sektörün keyfiyetine bırakılmaz. "Sen buraya inşaat yap veya şunu yap" denilemeyecek kadar kaymetli bir yer" şeklinde konuştu.

DOĞRU YATIRIMLAR FİRMALARI ÇEKER

Doğru altyapı yatırımlarının Antalya'ya firmaları da çekeceğini belirten Kaya, "Ben, Türkiye - Estonya İş Konseyi Başkanlık görevini yürüttüğüm dönemde, Estonya'da 10 üzerinde unicorn şirketi vardı. Bunların her biri de en az 1 milyar doların üzerindeki şirketlerdi. Özellikle yazılım dünyasından fiziksel bir ortama ihtiyaç duymadan elimizde bilgisayarınızla sahilde bir yazılım üretebilirsiniz. Bu şirketlere başta internet olmak üzere gerekli teknolojik altyapıyı vermemiz gerekiyor. Antalya şu anda dünyanın en cazip merkezlerden bir tanesi, alt yapıyı sağladığınızda bu şirketler buraya neden gelmesin?" diye konuştu.



AYKUT KAYA

Kepez'de kanalizasyon altyapısı güçlendiriliyor

Büyükşehir Belediyesi ASAT Genel Müdürlüğü ekipleri, Kepez ilçesine bağlı Aktoprak Mahallesi'nde kapsamlı bir kanalizasyon altyapı çalışması başlattı

BÜYÜKŞEHİR Belediyesi ASAT Genel Müdürlüğü ekipleri, Kepez ilçesine bağlı Aktoprak Mahallesi'nde altyapı iyileştirme çalışmaları çerçevesinde, 200 ve 300 milimetre çaplarında koruge borular kullanarak modern ve dayanıklı bir sistem oluşturarak altyapıyı güçlendiriyor. Çalışma kapsamında 10 kilometre uzunluğunda kanalizasyon hattı döşenecek. Ekipler çalışmaların planlanan süre içinde tamamlanması için yoğun bir şekilde mesai yapıyor. Projenin bölgedeki yaşam kalitesini artırarak çevre sağlığına önemli katkı sağlaması bekleniyor. **DHA**



Serik'te iftar sofraları kuruldu

SERİK Belediyesi, ramazan ayı boyunca mahallelerde 'Aile Sofraları' iftar programları düzenliyor. İlçenin dört bir yanında

kurulan iftar sofraları, mahalle sakinlerini aynı masa etrafında buluşturarak ramazanın bereketini paylaşma fırsatı sunuyor.



Serik Belediye Başkanı Kadir Kumbul'un öncülüğünde hayata geçirilen etkinlikte ramazan boyunca 10 mahallede iftar sofraları kurulacak. Başkan Kumbul, düzenlenen programlarda vatandaşlarla bir araya gelirken, ramazan ayının manevi değerlerini hep birlikte yaşamının önemine vurgu yaptı. Başkan Kumbul, "Bizler, ramazanın manevi atmosferini mahallelerimize taşıyarak, vatandaşlarımızın birlik, beraberlik ve kardeşlik içerisinde bir araya gelmesini sağlıyoruz. Ramazanın bereketini gelin hep birlikte paylaşalım. Bu sofralar, yalnızca bir iftar yemeği değil, aynı zamanda dayanışma, kardeşlik ve birlikteliğin bir simgesidir" dedi.

İFTAR PROGRAMLARI DEVAM EDİYOR

5 Mart Çarşamba günü Kadriye Mahallesi'nde başlayan iftar programları, Belek ve Boğazkent mahallelerindeki iftar programlarıyla devam etti. Serik Belediyesi'nin iftar sofraları 14 Mart Cuma günü Belkis'ta, 17 Mart Pazartesi günü Gebiz'de, 19 Mart Çarşamba günü Çandır'da, 21 Mart Cuma günü Yukarıkocayatak'ta ve 24 Mart Pazartesi günü Abdurrahmanlar'da kurulacak. Büyük Serik iftarı ise 26 Mart Çarşamba günü gerçekleştirilecek. **DHA**

Kesilmekten kurtarılan ağaç sayısı 198 bin oldu

Muratpaşa Belediyesi'nin hayata geçirdiği, Türkiye'nin ödüllü ilk Geri Dönüşüm Projesi 'Çevreci Komşu Kart'la projenin başlatıldığı 2016'dan bu yana 198 bin 892 ağaç kesilmekten kurtarıldı, 49 milyon 132 bin 275 litre yakıt tasarrufu sağlandı

ÇEVRE, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığınca yürütülen 'Sıfır Atık' projesinin de temelini oluşturan Muratpaşa Belediyesi'nin geri dönüşüm projesi Çevreci Komşu Kart, Nisan 2016'da 2 mahallede pilot uygulama olarak başladı. Pilot çalışmada elde edilen başarının ardından proje tüm Muratpaşa'da yaygınlaştırıldı. Muratpaşa Belediyesi, İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü tarafından yürütülen proje, geri dönüşüme katkıda bulunarak doğayı korurken aynı zamanda ilçe sakinlerinin ev ekonomisine de destek oldu. Muratpaşa Belediyesi'nin geri dönüşümde farkındalık yaratmak amacıyla hayata geçirdiği proje, kısa süre içerisinde dünya basınında yer buldu. Türkiye'nin ve dünyanın çeşitli bölgelerinde farklı belediyeler tarafından da uygulanmaya başlandı.

49 MİLYON 772 BİN KİŞİYE NEFES OLDU

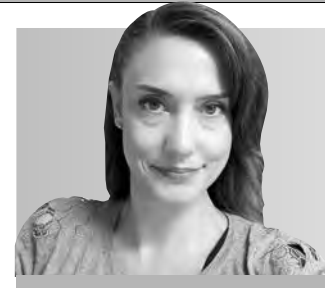
Muratpaşa Belediyesi'nin cam, kağıt, plastik ve metalden oluşan atıkların kayıpsız geri dönüşümünü sağlayarak hem ekonomiye katkı sağlayan hem de doğayı koruyan projesi Çevreci Komşu Kart'la Nisan 2016'dan bu yana kesilmekten kurtarılan ağaç sayısı 198 bin 892'ye yükseldi. Projeyle bugüne kadar karbondioksit salınımının 778 bin 224 kilogram azaltılması sağlanırken, kesilmekten kurtarılan ağaçlar 49 milyon 772 bin 927 kişiye de oksijen oldu.

Çevreci Komşu Kart'la ayrıca 9 yıl içinde 24 milyon 680 bin kilogram atık ev ev toplandı.



Toplanan atık karşılığında 11 milyon 842 bin lira kartlara yüklendi. Projeyle kaynağında yani evlerde ayrıştırılan atıklar, Çevreci Komşu Kart ekiplerince belli bir ücret karşılığında satın alınıyor. Çevreci Komşu Kart, para kart özelliğiyle Türkiye'nin her yerinde alışverişte, online ödemelerde kullanılırken biriken bakiye tüm bankamatiklerden nakit olarak da çekilebiliyor. Çevreci Komşu Kart'ı kulla-

nan ev sayısı ilçede 17 bin 811'e ulaşırken zaman içinde bitkisel atık yağ, elektronik atık ve tekstil atıkları da projeye dahil edildi. Çevreci Komşu Kart, ev ekonomileri için bugüne kadar hiç var olmayan bir kaynak yarattı, kesilmekten kurtardığı ağaçlarla doğayı korudu, nitelikli atıkların kayıpsız geri dönüşümünü sağlayarak ekonomik değer yarattı. **DHA**



Deniz SEZGİN

Kilo verme süreci

Kilo verme sürecinde başarılı sonuçlar elde etmek, yalnızca kalori kısıtlamasıyla sınırlı kalmayan bütüncül bir yaklaşım gerektirir. Bu nedenle diyet planınızı oluştururken vücudunuzun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini dengeli bir biçimde almanız önemlidir.

Öncelikle, dengeli beslenme prensibini benimsemek gereklidir. Her öğünde yeterli miktarda protein, karbonhidrat ve sağlıklı yağların bulunması, enerji dengyesinin sağlanmasına ve kas kütlelerinin korunmasına yardımcı olur. Protein açısından zengin gıdalar; tavuk, balık, yumurta ve baklagiller tercih edilebilir. Kompleks karbonhidratlar için tam tahıllar, sebze ve meyveler ideal seçeneklerdir. Sağlıklı yağları ise zeytinyağı, avokado gibi kaynaklardan temin etmek, vücudun ihtiyaç duyduğu yağ asitlerini sağlar.

Düzenli aralıklarla öğün tüketmek de metabolizmanın hızlanmasına katkı sunar. Ara öğünlerde meyve, yoğurt ya da fındık gibi besinler, ani açlık krizlerinin önüne geçerek sürekli enerji sağlar. Ayrıca, yeterli miktarda su içmek, sindirimin düzenli çalışmasına ve vücudun toksinlerden arınmasına destek olur.

Kilo verme sürecinde fiziksel aktivitenin rolü büyüktür. Haftanın belirli günlerinde yapılacak egzersiz, kalori yakımını artırarak diyetin etkinliğini yükseltir. Spor aktiviteleri, sadece kilo kaybını desteklemekle kalmaz; aynı zamanda genel sağlık ve dayanıklılığı da artırır. Düzenli uyku, hormon dengesinin korunması ve stresin azalması açısından bir diğer önemli faktördür.

Son olarak, her bireyin metabolizması farklı çalıştığından, kişiye özel diyet programı hazırlamak büyük önem taşır. Gerekirse beslenme ve diyet uzmanlarından destek alınarak, vücudunuza uygun stratejiler belirlemek, uzun vadede sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemenize yardımcı olur. Bu bütüncül yaklaşım, sadece kilo vermenizi sağlamakla kalmaz; aynı zamanda yaşam kalitenizi artırır ve sürdürülebilir bir başarı sunar.

Aşağıda, genel bir kilo verme diyetinde uygulanabilecek örnek bir günlük program sunulmuştur. Bu program, dengeli beslenme, düzenli öğün aralıkları ve sağlıklı atıştırmalıkları içermektedir. Ancak unutulmamalıdır ki; bireysel ihtiyaçlar, yaşam tarzı ve metabolizma farklılıkları göz

önüne alınarak kişiye özel düzenlemeler yapılmalıdır. Sabah Rutini (07:00 – 08:00)

Güne ılık suya limon ekleyerek başlamak, vücudun detoks sürecine destek olur.

Kahvaltı (07:30):

1 kase yulaf ezmesi (yaklaşık yarım su bardağı yulaf)

Üzerine 1 yemek kaşığı chia tohumu ve tarçın

1 adet muz dilimlenmiş

1 küçük kase yoğurt

Bu kahvaltı, kompleks karbonhidrat, protein ve lif

açısından zengin olup gün boyu enerji sağlamaya yardımcı olur.

Ara Öğün (09:30)

1 adet elma veya 10-12 adet badem.

Küçük porsiyonlu ara öğünler, kan şekerinin dengede kalmasına katkıda bulunur.

Öğle Yemeği (12:30)

100-120 gram ızgara tavuk göğsü veya hindi

Yanında bol yeşillikli salata (domates, salatalık, biber)

Salatayı 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve limon ile tatlandırın.

İsteğe bağlı: 1 dilim tam buğday ekmeği veya küçük porsiyon bulgur pilavı.

Protein ve kompleks karbonhidrat dengesi, öğle yemeğinde enerji sağlar.

Ara Öğün (15:30)

1 küçük kase kefir veya yoğurt

1 çorba kaşığı keten tohumu eklenebilir.

Bu ara öğün, sindirim sisteminin düzenli çalışmasına katkı sağlar.

Akşam Yemeği (18:30)

120 gram ızgara balık (somon, levrek gibi) veya fırında hindi

Buharda haşlanmış brokoli, havuç ve kabak

Yanında limonlu yeşil salata

Bu öğün, hafif ve besleyici olması açısından tercih edilir.

Gece Atıştırması (21:00 – isteğe bağlı)

1 adet kivi veya birkaç dilim ananas.

Genel Öneriler:

Gün boyunca en az 2-3 litre su tüketmeye özen gösterin.

Öğünler arasında kısa yürüyüşler veya hafif egzersizlerle metabolizmanızı destekleyin.

Programı, kişisel kalori ihtiyacınıza göre uyarlamak ve uzun vadeli başarı yakalamak için bir beslenme uzmanına danışın.

Bu örnek program, sağlıklı beslenmenin temel prensiplerini göz önünde bulundurarak hazırlanmıştır. Kişisel özelliklerinize uygun şekilde düzenlemeler yapmanız, sürdürülebilir kilo kaybı için oldukça önemlidir.

Kepez'de bahar hazırlığı başladı

KEPEZ Belediyesi, ilçedeki yeşil alanları bahara hazırlamak için kapsamlı bir bakım ve budama çalışması gerçekleştirdi. Park ve Bahçeler Müdürlüğü ekipleri, Ziya Gökalp Caddesi ve Dokuma Park'taki ağaç ve bitkileri sağlıklı bir şekilde büyümesi için budadı. Çalışmalar kapsamında, yüksek ağaç dalları vinç yardımıyla kesilirken, çevredeki vatandaşların güvenliği için uyarı şeritleri çekildi ve bilgilendirici levhalar yerleştirildi. Ziya Gökalp Caddesi'nde bulunan ve yoğun yapraklarıyla yaz sıcaklarında gölgelik görevi sağlayan Akdeniz kauçugu (Ficus nitida) ağaçları da budanarak daha verimli hale getirildi. Dokuma Park'ta da ba-



har hazırlıkları hız kesmeden devam etti. Parkın doğal dokusunu koruyan parlak yapraklı kartopu bitkisi titizlikle budandı. Ayrıca, palmiye ağaçlarının kuruyan gövde yaprakları da vinç yardımıyla temizlendi.

HABER MERKEZİ



KEPEZ Belediyesi'sin Dokuma Park alanında hizmet veren Antalya Bilim Merkezi, anne-gökün etkililiğine ev sahipliğı yaptı. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü kapsamında düzenlenen etkinlik, Antalya Bilim Merkezi'nin "Neşeli Adımlar Atölyesi" kapsamında 4-6 yaş grubundaki çocuklar ve annelerini bir araya getirdi. Mis gibi portakal çiçekleri kokusu eşliğinde gerçekleşen etkinlik katılımcılara hem eğlenceli hem de yaratıcı bir deneyim sundu. Yemeyiş doğanın içinde anneler ve çocuklar, tuval boyama yaparak keyifli vakit geçirdi. **HABER MERKEZİ**

ÖĞRENCİLERDEN DUYGUSAL GÖSTERİ

İstiklal Marşı'nın kabulünün 104'üncü yıl dönümü ve Mehmet Akif Ersoy'u Anma Günü programı, Antalya Valisi Hulusi Şahin'in katılımıyla gerçekleştirildi. Törende öğrenciler, İstiklal Uğruna İstikbalden Vazgeçenler isimli gösterilerini gerçekleştirdi.



ANTALYA İl Millî Eğitim Müdürlüğü koordinesinde Dr. İlhami Tankut Anadolu Lisesi'nin hazırladığı İstiklal Marşı'nın kabulünün 104'üncü yıl dönümü ve Mehmet Akif Ersoy'u Anma Günü programı, Antalya Valisi Hulusi Şahin'in katılımıyla Atatürk Kültür Merkezi'nde gerçekleştirildi. Düzenlenen programa Vali Hulusi Şahin, Antalya Büyükşehir Belediye Başkan Vekili Erkan Çelik, Antalya Cumhuriyet Başsavcısı Yakup Ali Kahveci, vali yardımcılar, kaymakamlar, ilçe belediye başkanları, kamu kurum ve kuruluş müdürleri, öğretmenler, öğrenciler ve vatandaşlar katıldı. Saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla baş-



layan programda, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın 12 Mart Mesajı okundu. Günün anlam ve önemini belirten konuşmaların ardından, İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından düzenlenen resim, şiir ve kompozisyon yarış-

malarında birinci olan öğrencilere plak-
ketlerini Vali Hulusi Şahin takdim etti.
Ödül Töreninin ardından Dr. İlhami
Tankut Anadolu Lisesi öğrencileri, İst-
iklal Uğruna İstikbalden Vazgeçenler
isimli gösterilerini gerçekleştirdi. Gö-

terinin ardından öğrenciler ile birlikte hatıra fotoğrafı çektiren Vali Hulusi Şahin, fuaye alanında Mehmet Akif Ersoy'un hayatı ve İstiklal Marşı'nı anlatan resimlerin yer aldığı sergiyi gezdi.
DHA



ATASEM'e yoğun ilgi

ATASEM'de kursiyerler aldıkları eğitimlerle hem hobi ediniyor hem de yeni iş imkanlarına kavuşuyor. Türk Mutfağı kursunda erkek kursiyerler ellerinin hamuruyla yöresel yemekler pişirirken, kadınlar da meslek edinme kurslarını tercih ediyor

HER yıl binlerce kişiye iş ve meslek kapısı açan Antalya Büyükşehir Belediyesi'nin ücretsiz sanat ve meslek edindirme kursu ATASEM'lerde 2024-2025 yılı ikinci dönem kursları devam ediyor. Bu dönemde de yoğun ilgi gören 18 kurs merkezinde 6 bin 631 kişi eğitim alıyor.

ATASEM Kepez Kurs Merkezi'nde Türk Mutfağı, Gaziantep Mutfağı ve Aşçı Yardımcılığı kursları, kuaförlük, protez turnak yapımı, bilgisayar, kadın elbise dikimi, pastacılık ve okuma yazma kursu gibi sosyal, kültürel ve mesleki alanlarda kurslar veriliyor. Eğitim sonunda kursiyerlere Millî Eğitim Bakanlığı onaylı sertifikata veriliyor.

Kepez ATASEM Türk Mutfağı Kursu eğitmeni Nimet Bahar Özcan kursiyerlerin geleneksel Türk mutfağı lezzetlerini uygulamalı öğrendiğini söyleyerek, “Pazardan ürün seçimi, mutfak araçlarının kullanımı, sebzeleri pişirmeye hazırlama, etlerin hazırlanması, hamur teknikleri ve sunum hazırlama gibi

modüllerimiz var. Profesyonel mutfağımızda kursiyerlerimizle Karadeniz, İç Anadolu, Doğu Anadolu, Ege ve Akdeniz mutfaklarından örnekler hazırlıyoruz. Kursiyerlerimiz Türk mutfağından zeytinyağlılar, çorbalar, pırlavlar, makarnalar, hamur işleri, şekerpare, baklava gibi tarifleri öğreniyor" dedi.

Kursiyer İlayda Selda Kalay, açılış kurslarının özelde çok pahalı olduğuna dikkat çekerek, "Antalya Büyükşehir Belediyesi'nin bu kursları ücretsiz olarak düzenlenmesi özellikle meslek edinmek isteyen biz gençler için önemli. Ben, üniversitede iki yıllık açılış eğitimi aldım. Aldığım belge yeterli olmadığı için hem sertifika almak hem de mesleğimi geliştirmek için ATASEM kurslarına başvurudum. Kursum bitince de Mayıs ayında otelin sıcak mutfak bölümünde çalışmaya başlayacağım" diye konuştu. Mahmut Bayır, "ATASEM'de hem Türk Mutfağı hem de Gaziantep Mutfağı kurslarına giderek kendimi hazırlıyorum" diye konuştu. **DHA**

Altın Portakal'lı Gülizar uluslararası arenada

61. Uluslararası Antalya Altın Portakal Film Festivali'nden üç ödülle dönen 'Gülizar' filmi uluslararası festival yolculuğuna devam ediyor

61. Uluslararası Antalya Altın Portakal Film Festivali'nden üç ödülle dönen, yönetmenliğini Belkis Bayrak'ın yaptığı Türkiye-Kosova ortak yapımı 'Gülizar' filmi 24 Mart - 13 Nisan tarihleri arasında İspanya'nın Barselona şehrinde gerçekleştirilecek Impacte Katalonya İnsan Hakları Film Festivali'ne katılacak. Ardından, 27 Mart - 5 Nisan tarihleri arasında 49. Cleveland Uluslararası Film Festivali'nde Amerika prömiyerini gerçekleştirecek.

'GÜLİZAR' DÜNYA FESTİVALLERİNDE

Dünya prömiyerini Toronto Film Festivali'nde, Avrupa prömiyerini San Sebastián Film Festivali'nde "New Directors" bölümünde yapan, Altın Portakal'da; En İyi Sanat Yönetmeni, Dr. Avni Tolunay Jüri Özel Ödülü, Cahide Sonku Ödülü'ne layık görülen ve "Cineuropa 2024"ün en iyiler listesinde yer alan "Gülizar" filminin yönetmeni Belkis Bayrak, "Biz evleniyoruz



ama aslında evlendikten sonra her şeyi inşa ediyoruz. Evlenirken arabaya 'mutlu yuz' yazıyoruz ama aslında tam olarak nasıl bir şey yaşayacağımızı bilmeden bir beklentiyle yola çıkıyoruz. Burada da öncelikle bir evlilik, sonra resmi nikah; iki kere o sürece şahit oluyoruz ama kurulan o toplumsal bağa rağmen içerde biz hâlâ çok sallantılı olan bir ilişki görüyoruz. Karakterin, evleneceği gece o yokuş çıkmasıyla aslında ilk defa sahici olarak içindeki ateşin, onu gece gündüz sür-

li huzursuz eden şeyin büyük-
lüğünü fark ettiğini görüyoruz”
dedi.

SİNEMANIN SEÇKİN ÖRNEKLERİ

Öte yandan, Türkiye'nin en köklü sinema etkinliği Uluslararası Antalya Altın Portakal Film Festivali, 24 Ekim - 2 Kasım 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilecek. 62. Uluslararası Antalya Altın Portakal Film Festivali, Türk ve dünya sinemasının seçkin örneklerini seyirciyle buluşturmaya devam edecek. Bu sene 62.'si gerçekleştirilecek festivalde Antalya'ylar ve festival seyircileri bu bir hafta boyunca beyazperdenin büyümesine eşlik ederken hayranı oldukları sinemacılarla şöyleşme imkanı bulacak. Antalya Film Forum kapsamında film profesyonelleri fikir alışverişinde bulunarak projelerini geliştirirken dünyanın dört bir yanından festivale gelen sinemacılar da Türk sinemasını yakından tanıyabilecek. **İHA**



Halasıyla iletişim kuramayınca üzülüp işaret dili uzmanı oldu

ANTALYA'DA yaşayan işaret dili uzmanı Hilal Han, küçük yaşlarda işitme engelli halası Fatma Olcay ile iletişimi kurmakta güçlük çekti. Halasının aile içinde kendisini ifade edememesi nedeniyle uzun yıllar sorun yaşadığını, bu durumun kendisini çok üzdüğünü gören Han, üniversiteye başladığında işaret dili eğitimi almaya karar verdi. Kısa sürede aldığı eğitime işitme engelli bireylerle iletişimi kurmaya başla-

şim kurabilir hale geldi. Han, şu anda Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı Aksu Gençlik Merkezi'nde ve Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu'ndaki Genç Ofis'te işaret dili eğitmeni olarak çalışıyor.

Halasıyla iletişim kuramamanın çocukluktan beri kendisine hüznün verdiğini söyleyen Hilal Han, bu nedenle işaret dili uzmanı olarak benzer sıkıntılar yaşayan bireylere destek olmak istediğini belirtti. **DHA**