

ALTAŞ TARIM

Cuma Ali ALTINTAŞ

Altaş Sulama Sistemleri
Nak.Hay.Tar.Ürn.San.
ve Tic.Ltd.Şti.

0 538 582 30 19

altintascumaali@gmail.com

Yeni Mh. G.Mustafa Kemal Cd.
No. 8/B - Karapınar/KONYA

GELECEK ELEKTRİK

Her Türlü Elektrik İşleriniz İtina İle Yapılır.

Mustafa Serdar SEZER
0.536.952.32.44

Mevlüt GÜLTEKİN
0.541.824.53.41

Kale Mh. 131357. Sk. No. : 1/A
Karapınar/KONYA

SKsen KASAP

Bilal ŞEN ve Oğulları

Tel. : 0 332 755 42 48 - Cep : 0 537 207 48 36
Kale Mh. İnönü Cd. No. : 42/B - Dişiyol Çıvırı
Karapınar/KONYA

www.gunyem.com.tr

günyem

0 332 755 50 55

0.332.755.50.55

0.332.755.25.26

Adalet Mh. Konya Cd. No. 216
Konya Yolu Üzeri 5. Km.
Karapınar/KONYA

www.gunyem.com.tr

günyem

Karapınar
KONYA

www.gunyem.com.tr

0 332 755 50 55

**GAZETEMİZİ
BULABİLECEĞİNİZ
BAYİLER**

MİSTİK KURUYEMİŞ

Kuruyemiş - Şekerleme
Hediyelik Çikolata
Fatura Ödeme Merkezi

7557980

Kale Mh. Işık Sk. No. 1/3-A
(Ziraat Bankası Karşısı)
Karapınar/KONYA

0.553.413.45.53 - 0.538.398.17.91

Kuruluş : 2006

yeşilpınar

Değişim önce gönüllerde başlar...

Salı ve Cuma günleri yayınlanır.

Karapınar'ın Yerel Bağımsız Siyasi Gazetesi

www.yesilpinargazetesi.com • himmet6@hotmail.com • pinaroffset@gmail.com

04 Temmuz 2023 Salı Sayı : 860 5 TL KDV DAHİL

Daha Çok Et
Daha Çok Süt
Kaliteli Yem

KARYEM

Karapınar Yem San. ve Tic. A.Ş.

Amerikada Yaşayan İş İnsanı Ali Yaka Burs Verdiği Öğrencilerle Bir Araya Geldi

Amerika'da yaşayan Karapınarlı iş insanı aynı zamanda Yaka Eğitim ve Dayanışma Vakfı başkanı Ali Yaka, burs verdiği öğrencilerle geleneksel buluşmada bir araya geldi./2'de



Çobanın Arazide Bulup Yaylaya Götürdüğü Mühimmat Patladı: 1 Ölü

Karapınar ilçesindeki atış alanı yakınlarında henüz kimliği belirlenemeyen bir kişi tarafından bulunan mühimmat, götürüldüğü ovada patladı. Olayda bir kişi hayatını kaybetti./2'de



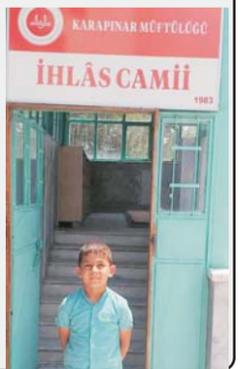
Göl Manzaralı Lavanta Bahçesine Yoğun İlgi



Karapınar ilçesinde Belediye ve Kaymakamlık işbirliği ile 35 bin metrekarelik alanda yetiştirilen lavanta bahçesi yoğun ilgi görüyor./4'de

Bayram Harçlığını Cami'ye Bağışladı

Karapınarda 9 yaşındaki çocuk bayram harçlıklarını mahallelerindeki caminin ihtiyaçlarının giderilmesi için bağışladı. Karapınarda yaşayan Musab Koçeker'in kurban bayramında 670 lira harçlığı oldu. Küçük Musab bu parayı harcamak yerine yaşından daha büyük bir davranışa imza attı./3'de



Başkan Yaka Belediye Personelleri İle Millet Kafe'de Bayramlaştı

Belediye Başkanı Mehmet Yaka, Kurban Bayramı sonrasında mesainin ilk gününde Belediye personelleri ile Millet Kafe'de kahvaltı programında bir araya gelerek tek tek bayramlaştı./2'de



Başkan Altay "Güle Oynaya Camiye Gel Projesi"nde Çocukların Sabah Namazı Heyecanına Ortak Oldu

Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Konya'da çocukların her yıl heyecanla beklediği "Güle Oynaya Camiye Gel Projesi" kapsamındaki ilk sabah namazında çocuklarla buluştu./4'de

Halkapınar İvriz Mah. 3 Kişi Boğularak Can verdi

/3'de

Çekiciye Çarpan Otomobil Sürücüsü Hayatını Kaybetti

/3'de

Himmet TÜRKMEN

İmtiyaz Sahibi
himmet6@hotmail.com

R.Aslıhan TÜRKMEN

Siyaset Bilimi Uzm. Sosyolog
himmet6@hotmail.com

Nihat BAŞBUĞU

Eğitimci - Sosyolog
nihat_basbugu1967@hotmail.com

İbrahim BİRGÜL

Şair - Yazar
ilkumut83@hotmail.com

O.Nevres YILMAZLAR

Emekli İl Çevre Müdürü
osmannevres42@gmail.com

Erhan DARGEÇİT

Anadoluda Bugün Gazetesi
Genel Yayın Yönetmeni

ZAYI

Adıma düzenlenmiş
A seri ve 15151-15650 arası
1 cilt sevk irsaliyesi
kayıp olmuştur. HÜKÜMSÜZDÜR
Can AYDINBELGE (43423633110)



pınar ofset

Ofset • Tipo • Transfer ve Dijital Baskı Sistemleri
Promosyon • Lazer Kesim & İşleme
Yazılı Medya Ürünleri

0.538. 898 46 64 • 0.532. 315 67 46
0.332. 755 79 78 • 0.332. 755 36 53

pınarofset@yandex.com • himmet6@hotmail.com

Kale Mh. Işık Sk. No. 8 • Karapınar/KONYA

Çobanın Arazide Bulup Yaylaya Götürdüğü Mühimmat Patladı: 1 Ölü

Olay, Konya'nın Karapınar ilçesinde bulunan Vahap Ovası'nda yaşandı. İddiaya göre; henüz kimliği belirlenemeyen yabancı uyruklu çoban, askeri atış alanı yakınlarında patlamamış mühimmat buldu. Aynı kişi mühimmatı alıp Vahap Ovası bölgesine götürdü. Burada henüz belirlenemeyen sebeple mühimmat patladı ve o sırada bölgede bulunan başka bir çoban Mehmet Harmancı (42) hayatını kaybetti. İhbarla olay yerine çok sayıda ekip sevk edildi. Kısa sürede olay yerine gelen ekipler bölgede geniş güvenlik önlemi aldı. Bomba imha uzmanlarının hem olayın yaşandığı yer hem de çevresinde araştırma yapacağı öğrenildi. (M. Korkusuz)



Amerikada Yaşayan İş İnsanı Ali Yaka Burs Verdiği Öğrencilerle Bir Araya Geldi



Karapınarda bulunan Ali efendi Tesislerindeki programa programa Karapınar Belediye Başkanı Mehmet Yaka, Karatay Milli Eğitim Müdürü Sami Sağdıç ile öğrenciler katıldı. Yaka Eğitim ve Dayanışma Vakfı başkanı Ali Yaka, yeni kurduğumuz vakfımızda öğrencilerimize destek oluyoruz. Eğitime yapılan yatırım en iyi yatırımdır. Öğrencilerimize destek olmaktan mutluluk

duyuyoruz" dedi Belediye başkanı Mehmet Yaka " Öğrencilik yıllarında verilen burslar çok önem arzeder. Öğrencilik yıllarında zorluk yaşamayan yoktur. Bu destekler ile öğrencilere hem destek olunuyor hemde sahip çıkılmış olunuyor. Ali Yaka'ya desteklerinden dolayı teşekkür ediyorum" Diye konuştu. (M. Korkusuz)

Başkan Yaka Belediye Personelleri İle Millet Kafe'de Bayramlaştı

Başkan Yaka "Bayramlar, birlik, beraberlik ve kardeşlik duygularının en yoğun yaşandığı müstesna günlerdir. Sevenlerin buluştuğu, küskünlerin barıştığı, şefkat dolu günlerin en hayırlılarından olan Kurban Bayramı, aynı zamanda paylaşmak demektir. Fakiriyle zenginiyle paylaşmayı biliyorsak dargınlıkları giderebiliyorsak ne mutlu bizlere, başta çalışma arkadaşlarımız ve aileleri olmak üzere tüm İslam âleminin bayramını tebrik ederim. Nice bayramlarda beraber olabilmeyi



temenni ediyorum" dedi. Bayramlaşma programına Belediye Başkanı Mehmet Yaka, AK Parti İlçe Başkanı Yusuf

Zengin, Belediye Meclis Üyeleri, Belediye Daire Müdürleri ve Belediye personelleri katıldı. (H. Türkmen)



YIL : 16 04.07.2023 SAYI : 860

SAHİBİ
Himmet TÜRKMEN
Gsm : 0532 315 67 46
e-mail : himmet6@hotmail.com
UETS : 15817-18272-52843

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Hakan TÜRKMEN

SAYFA EDITÖRÜ
Mehmet TEZER

MUHABİR
Mithat KORKUSUZ

YAYIN TÜRÜ
YEREL - SÜRELİ (Haftada 2 Gün Salı, Cuma)

DİZGİ - MİZANPAJ - BASIM
Himmet TÜRKMEN



Kale Mh. 131350 Sk. No:6/B - KARAPINAR
Tel. : 0.332. 755 36 53 Fax : 755 79 78
Gsm. : 0.532. 315 67 46 - 0.538.898 46 64
www.yesilpinargazetesi.com
e-mail : himmet6@hotmail.com

BU GAZETE BASIN MESLEK İLKELERİNE UYAR
Gazetemizde yayınlanan yazıların hukuki sorumluluğu yazarın kendisine aittir.

HUSUSİ İLAN FİYAT TARİFESİ

| | | | |
|----------------------------------|--------------|----------|----------|
| Siyah Beyaz (1Kartvizit) | : 80x40 mm | 100.00 | TL + KDV |
| Siyah Beyaz (2 Kartvizit) | : 160x80 mm | 200.00 | TL + KDV |
| Siyah Beyaz (Çeyrek Say.) | : 120x180 mm | 300.00 | TL + KDV |
| Siyah Beyaz (Yarım Say.) | : 180x240 mm | 600.00 | TL + KDV |
| Siyah Beyaz (Tam Say.) | : 360x240 mm | 1.000.00 | TL + KDV |
| Siyah Beyaz (Arka Tam Say.) | 360x240 mm | 1,200.00 | TL + KDV |
| Ön Logo Üstü | : 46x240 mm | 500.00 | TL + KDV |
| Sütun Santim Fiyatı 70,00 TL+KDV | | | |

ZAYI İLAN FİYAT TARİFESİ

| | | |
|---------------------------|---------------------------|-----------------|
| Resmi Kimlik Kartları | 100.00 | TL + KDV |
| Kurum Kimlik Kartı | 100.00 | TL + KDV |
| K, K2 Sürücü Belgesi | 100.00 | TL + KDV |
| Diploma | 100.00 | TL + KDV |
| Ruhsat (Araç ve İşyeri) | 100.00 | TL + KDV |
| Fatura İrsaliye Vs. | (Sonraki Her Parça 50 TL) | 100.00 TL + KDV |

Çekiciye Çarpan Otomobil Sürücüsü Hayatını Kaybetti



Karapınar Konya yolu 15'nci kilometresinde meydana gelen trafik kazasında bayramdan dönen aynı aileden 1 kişi hayatını kaybederken, 1'i ağır 3 kişi yaralandı. Yasin Çingir'in 35 AHU 574 plakalı otomobil, Konya İstikametinden Karapınar istikametine gittiği sırada kavşaktan dönüş yapan M.Y'nin kullandığı 42 DM 586 plakalı çekiciye arkadan çarptı. Kazada otomobil sürücüsü Yasin Çingir hayatını kaybetti.

İhbar üzerine kaza yerine Sağlık ekipleri, Polis ve itfaiye ekipleri sevk edildi. Kazada demir yığınına dönen araçta bulunan aynı aileden H.Ç,N.Ç ve M.E.Ç yaralanarak ambulanslarla Karapınar devlet hastanesinde tedavi altına alındı. Çekici sürücüsü M.Y polis tarafından gözaltına alındı. Bayramdan döndüğü belirtilen aileden geriye araçtan fırlayan bavul kaldı. Kaza ile ilgili soruşturma başlatıldı. (M.Korkusuz)

Acemi Kasaplar Hastanelik Oldular

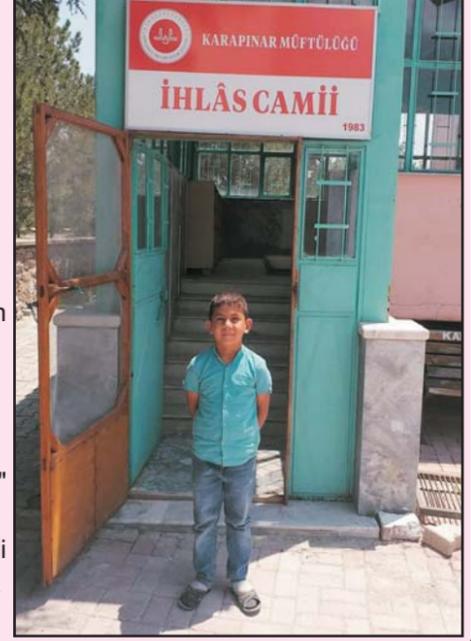


Türkiye genelinde olduğu gibi Karapınar'da her Kurban Bayramında görmeye alışık olduğumuz manzara değişmedi ve hastaneler acemi kasaplarla doldu. Kurban Bayramı için aldıkları hayvanları kesmek isteyen vatandaşlar çeşitli yerlerini kesince soluğu hastanenin acil servisinde aldı. Bayram namazının ardından Kurbanlarını kesmeye başlayan Karapınar'da vatandaşlardan bazıları acemilik, dalgınlık ve dikkatsizlik sonucu el ve kollarını kesti.

Hayvanlarını kendileri kesmek isteyen bir çok kişi kesim sırasında el, kol ve bacaklarından yaralandı. Yaralanan vatandaşlar, Karapınar Devlet Hastanesi acil servisine geldi. Yaralılara ayakta müdahale edildi ve dikiş atıldı. 2 saat içerisinde 15 kişi Karapınar devlet hastanesine gelerek tedavisini yaptırdı. Ünsal Oğuz adlı vatandaş "2 kurban kesmiştim. Üçüncü kurban keserken elimden bıçak kaydı ve parmağımı kestim. Dikiş atıldı. Dikkat etmekte fayda var" dedi. (M.Korkusuz)

Bayram Harçlığını Cami'ye Bağışladı

Yaşadığı Cumhuriyet mahallesindeki İhlas Camiine tuvalet ve şadırvan yapıyordu. Musab bütün parasını camii inşaatı için bağışlayıp örnek davranışta bulundu. Camii cemaatinden Burhan Zengin" Küçük kardeşimizin bağışı bizleri duygulandırdı. Her çocuk bayram parasını harcamak ister. Ama Musab bunu yapmak yerine örnek bir davranış yaptı. Kendisine bu anlamlı davranışı için teşekkür ediyoruz" dedi. Musab Koçaker "Bayram harçlığımı hiç düşünmeden camii için verdim. Benim için mutluluk verici" dedi. (M. Korkusuz)



Halkapınar İvriz'de 3 Kişi Boğularak Can verdi

Halkapınar İvriz Mahallesi hidroelektrik santraline giden su kanalında 3 Suriye uyruklu vatandaş boğularak can verdi. Alınan bilgilere göre, Omar hacdavut(23) su kanalına düşünce yanında bulunan Hasan Hacdavut (22) ve Suleyman Hacdavut (20) onu kurtarmak için suya atıldılar. Olay yerine gelen AFAD kurtarma ekibi ve jandanda ekipleri Hasan Hacdavut'u sağ olarak çıkartarak olay yerinde hazırda bulunan ambulans ile Ereğli devlet hastanesine gönderirken diğer iki vatandaşın cansız bedenlerini çıkardılar. Hasan Hacdavut ise hastanede hayatını kaybetti. Suriyelilerin Karapınar'dan gittikleri iddia edildi. Olayla ilgili soruşturma başlatıldı. (M. Korkusuz)



PERSONEL İLANI

Hızla büyüyen ve gelişen şirketimizde görevlendirilmek üzere, **ön saha ve market satış görevlisi** çalışma arkadaşları arıyoruz. başvurular şahsen yapılacaktır

NG PETROCÜLÜK

Ulus mh.Konya Ereğli cd. NO:1278 Karapınar devlet hastane yanı BP Akaryahıt İstasyonu

Başkan Altay "Güle Oynaya Camiye Gel Projesi"nde Çocukların Sabah Namazı Heyecanına Ortak Oldu

Selçuklu Yelda Ak Camii'ndeki proje başlangıç programında çocukların camideki sabah namazı heyecanına ortak olan Başkan Altay, yazın gelmesiyle birlikte Konya'da güzel bir geleneği bir kez daha yaşadıklarını söyledi. PROJEYE BU YIL 26 BİN BAŞVURU YAPILDI "Güle Oynaya Camiye Gel Projesi" kapsamında Konya'nın 31 ilçesindeki camilerde uygulanan projenin başlangıcını en yüksek katılımın olduğu camiye başlattıklarını kaydeden Başkan Altay, "148 çocuğumuzla bu camide programın başlangıcını yapmış olduk. Toplamda 26 bin başvurumuz var. Bugüne kadar 70 bine yakın bisikleti çocuklarımızla buluşturmuştuk. İnşallah bu

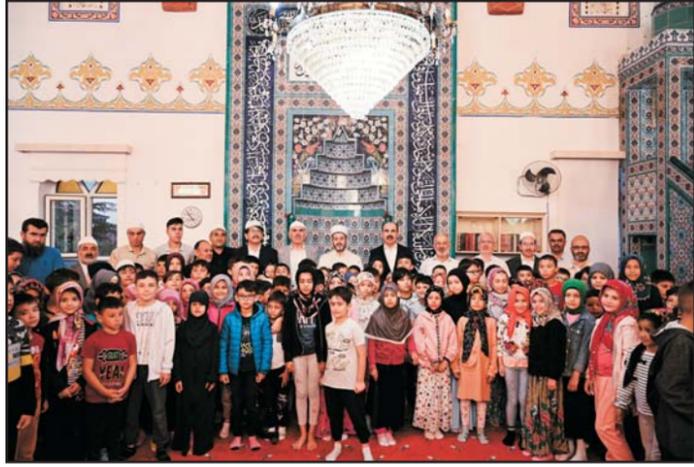


gerçekleştirdik. Artık her yıl yaşları yenileyerek bu projeye devam edeceğiz. Hayırlar getirmesini temenni ediyorum" diye konuştu. "ŞEHİRİMİZİN CAMİLERİNİ BAYRAM HAVASINA DÖNÜŞTÜRECEĞİMİZ BİR YAZ GEÇİRMİŞ OLACAĞIZ" Başkan Altay, amaçlarının

Allah onlardan razı olsun. İnşallah birlikte şehrimizin camilerini bir bayram havasına dönüştüreceklerimiz bir yaz geçirmiş olacağız." "ÇOCUKLARIMIZIN CAMİYE HER GİDİŞLERİ GELİŞLERİ ŞEHİRİMİZE BEREKET OLUYOR"

Konya İl Müftüsü Ali Öge de çocukların projeye beraber çok güzel bir yaz geçireceklerini belirterek, "Camilerimiz hayatın tam ortasında hizmet vermeye başladı. Hem sabah namazında camiye devam eden çocuklarımıza bisiklet kampanyası hem Yaz Kur'an Kurslarının başlangıcının bugün olması hasebiyle çifte mutluluğu beraber yaşıyoruz. Kurban Bayramı'nın hemen sonrasında da böyle güzelliklerle Rabbimize yaklaşılabilmemizin imkanlarını aradığımız için velilerimize, yavrularımıza ayrı ayrı teşekkür ediyorum. Kurumsal iş birliklerinin ne kadar verimli, güzel hizmetler üretebileceğinin de bir örneğini dünyaya sunuyoruz. Bu güzelliklere kapı araladıkları için başta Büyükşehir Belediye Başkanımız olmak üzere tüm belediye çalışanlarına teşekkür ediyorum. Bu çocuklarımızın camiye her gidişleri gelişleri şehrimize bereket oluyor. Camide buluşmaları, o yolda gözlerini ovuşturarak camiye gelmeleri bütün bunlar aslında sadece Konya'mıza değil, dünyamıza bir bereket. Projenin hayırla tamamlanmasını Rabbimden niyaz ediyorum" ifadelerini kullandı.

Konya Büyükşehir Belediyesi, Konya'nın 31 ilçesinde Temmuz ve Ağustos aylarında 40 gün boyunca sabah namazlarında mahalle camisine gelen 2014 ve 2015 doğumlu çocuklara bisiklet hediye edecek.(H. Merkezi)



yıl da çocuklarımız 40 gün sabah namazına gelerek hediye olan bisikletlerini kazanmış olacaklar. Amacımız aslında medeniyetimizde olduğu gibi şehirlerimizin merkezinin camiler olduğunu bir kez daha hatırlatmak. Çocuklarımız için camiyle, cemaatle, mahallenin imamıyla bir tanışma fırsatı, yeni arkadaşlar edinme fırsatı, ayrıca anne babalar için de komşuluk ilişkilerinin güçlendirildiği, komşularla tanışıldığı, camilerin tekrar hayatımızın merkezinde olduğu bir dönemin başlangıcı olması açısından çok önemli. Bu yıl 2014-2015 doğumlu çocuklarımızın kayıtlarını

çocukların sadece proje kapsamında 40 günde camiye gelmeleri değil, sonrasında da camiyle ve cemaatle iç içe olmalarını sağlamak olduğunu vurgulayarak, şöyle devam etti: "Bu konuda özellikle anne babalara büyük görev düşüyor. Sabahın bu saatinde çocukların elinden tutarak buraya gelen tüm anne babalara da teşekkür ediyorum. Allah sizlerden razı olsun. En büyük teşekkür başta müftümüz olmak üzere imamlarımıza, din görevlilerimize. Çünkü sabahın bu saatinde bunun telaşesiyle uğraşmak, bir taraftan büyük güzellik ama bir taraftan da bir meşguliyet.



Göl Manzaralı Lavanta Bahçesine Yoğun İlgisi



2022 yılında ekilen lavanta bahçesine yerli ve yabancı turistler büyük ilgi gösteriyor. Konya-Adana karayolu üzerinde bulunan lavanta bahçesi bayramda da ziyaretçilerini ağırlıyor.

Günlük 14 bin aracın geçtiği bir yol güzergâhındaki lavanta bahçesine seyahat edenler tarafından da ziyaret ediliyor. Salıncakların, satış reyonlarının, fotoğraf çekim alanlarının ve Acıgöl'ü izlemek isteyenler için oluşturulan seyir tepesi ile lavanta bahçesi ziyaretçilerine görsel şölen oluşturuyor.

Lavanta bahçesinde yer alan satış reyonlarında yöresel ürünlerle Konya'ya özgü hediyelik eşyalarda satılıyor. Göl manzaralı lavanta bahçesine gelenler mis kolu alanda hem stres atıyor hem de gölü izlemenin keyfini yaşıyor. Doğal bir fotoğraf stüdyosu haline gelen lavanta bahçesi her gün onlarca ziyaretçisine görsel şölen sunuyor. Antalya'ya giden Selahattin Aydın, 4 kişilik ailesi ile Lavanta bahçesini gezdi.

Aydın, "Yolda tabelasını görüp gezdiğimiz lavanta bahçesi bizler için harika bir gezi oldu. Uzun yoldan gelenler için hem dinlenme hem de stres atma yeri olarak değerlendirilebilir. Göl manzaralı olması da ayrı bir güzel. Buraya herkesi davet ediyoruz. Çok güzel bir yer olmuş" dedi.(M. Korkusuz)



Karapınar Ulus Mahallesi'nde Trafik Kazası 3 Kişi Yaralandı

Ulus mahallesi 133227 kavşakta meydana gelen trafik kazasında 3 kişi yaralandı. Alınan ilk bilgilere göre Osman I. (19) yönetimindeki 42 JH 037 plakalı kamyonet ile Talha B. (21) yönetimindeki 42 AAE 239 plakalı çiftkabin pikap kontrolsüz kavşakta kafa kafaya çarpıştı. Kazada arac sürücülere ve 42 JH 037 plakalı kamyonette bulunan Ahmet S (19) yaralandı. Yaralılar Karapınar devlet hastanesinde tedavi altına alındı.

Kaza ile ilgili soruşturma başlatıldı. Mahalle sakinleri bu kavşakta çok kaza olduğunu söyleyerek tetbir noktasında birseyler yapılması gerektiğini söylediler.(M. Korkusuz)



TEMMUZ AYI NÖBETÇİ ECZANE LİSTESİ

| GÜN | ECZANE | TEL. | ADRES |
|-----------|-----------|-------------------|--|
| 1 Temmuz | CUMARTESİ | BERAT ECZANESİ | 3327553536 1 NOLU SAĞLIK OCAĞI KARŞISI |
| 2 Temmuz | PAZAR | ORUÇ ECZANESİ | 3327556782 YENİ HASTANE KARŞISI |
| 3 Temmuz | PAZARTESİ | SAĞLIK ECZANESİ | 3327556930 TAHTAKALE |
| 4 Temmuz | SALI | SEZER ECZANESİ | 3327553516 ESKİ KARAKOL KARŞISI |
| 5 Temmuz | ÇARŞAMBA | YALÇINÖZ ECZANESİ | 3327552266 YENİ HASTANE KARŞISI |
| 6 Temmuz | PERŞEMBE | GÜNEŞ ECZANESİ | 3327556592 HÜKÜMET KONAĞI KARŞISI |
| 7 Temmuz | CUMA | DERMAN ECZANESİ | 3327558181 YENİ HASTANE KARŞISI |
| 8 Temmuz | CUMARTESİ | VİTAMİN ECZANESİ | 3327553404 PTT YANI |
| 9 Temmuz | PAZAR | SAĞLIK ECZANESİ | 3327556930 TAHTAKALE |
| 10 Temmuz | PAZARTESİ | BAŞAK ECZANESİ | 3327551463 PTT KARŞISI |
| 11 Temmuz | SALI | GÜNGÖR ECZANESİ | 3327555386 İLÇE SAĞLIK MD.KARŞISI |
| 12 Temmuz | ÇARŞAMBA | DEVA ECZANESİ | 3327552507 BELEDİYE ALTI |
| 13 Temmuz | PERŞEMBE | ORUÇ ECZANESİ | 3327556782 YENİ HASTANE KARŞISI |
| 14 Temmuz | CUMA | FATİH ECZANESİ | 3327551774 BELEDİYE ARKASI |
| 15 Temmuz | CUMARTESİ | YALÇINÖZ ECZANESİ | 3327552266 YENİ HASTANE KARŞISI |
| 16 Temmuz | PAZAR | SEZER ECZANESİ | 3327553516 ESKİ KARAKOL KARŞISI |
| 17 Temmuz | PAZARTESİ | YAŞAR ECZANESİ | 3327555560 YAPI KREDİ BANKASI YANI |
| 18 Temmuz | SALI | BERAT ECZANESİ | 3327553536 1 NOLU SAĞLIK OCAĞI KARŞISI |
| 19 Temmuz | ÇARŞAMBA | İŞIK ECZANESİ | 3327551482 KÜLLİYE KARŞISI |
| 20 Temmuz | PERŞEMBE | VİTAMİN ECZANESİ | 3327553404 PTT YANI |
| 21 Temmuz | CUMA | SAĞLIK ECZANESİ | 3327556930 TAHTAKALE |
| 22 Temmuz | CUMARTESİ | DEVA ECZANESİ | 3327552507 BELEDİYE ALTI |
| 23 Temmuz | PAZAR | YAŞAR ECZANESİ | 3327555560 YAPI KREDİ BANKASI YANI |
| 24 Temmuz | PAZARTESİ | SEZER ECZANESİ | 3327553516 ESKİ KARAKOL KARŞISI |
| 25 Temmuz | SALI | YALÇINÖZ ECZANESİ | 3327552266 YENİ HASTANE KARŞISI |
| 26 Temmuz | ÇARŞAMBA | GÜNEŞ ECZANESİ | 3327556592 HÜKÜMET KONAĞI KARŞISI |
| 27 Temmuz | PERŞEMBE | DERMAN ECZANESİ | 3327558181 YENİ HASTANE KARŞISI |
| 28 Temmuz | CUMA | BAŞAK ECZANESİ | 3327551463 PTT KARŞISI |
| 29 Temmuz | CUMARTESİ | GÜNEŞ ECZANESİ | 3327556592 HÜKÜMET KONAĞI KARŞISI |
| 30 Temmuz | PAZAR | YALÇINÖZ ECZANESİ | 3327552266 YENİ HASTANE KARŞISI |
| 31 Temmuz | PAZARTESİ | GÜNGÖR ECZANESİ | 3327555386 İLÇE SAĞLIK MD.KARŞISI |
| 1 Ağustos | SALI | DEVA ECZANESİ | 3327552507 BELEDİYE ALTI |
| 2 Ağustos | ÇARŞAMBA | ORUÇ ECZANESİ | 3327556782 YENİ HASTANE KARŞISI |
| 3 Ağustos | PERŞEMBE | FATİH ECZANESİ | 3327551774 BELEDİYE ARKASI |

ÖNEMLİ TELEFONLAR

| | | | |
|-------------------------|----------------|-----------------------------|-----------|
| Alo Valilik | 310 20 12 | G.M.Kemal İlk ve O.okulu | 755 10 44 |
| Kaymakamlık | 755 68 81 | İsmet B.yaylacı İlkokulu | 755 13 92 |
| Kaymakamlık | 755 68 88 | M.A.Ersoy İlk ve O.okulu | 755 50 99 |
| Askeri Gazino | 755 61 50 | Mustafa Şener Ortaokulu | 755 12 36 |
| Belediye | 755 75 00 | Tic.Bor.İlk ve Ortaokulu | 755 18 85 |
| Adliye | 755 18 47 | Vehbi Yurt Ortaokulu | 755 13 01 |
| Adliye | 755 18 48 | Y. Emre İlk ve Ortaokulu | 755 24 95 |
| MesL.Yüko.Md. | 755 68 69 | T.Y. Selim İlk ve Ortaokulu | 755 33 33 |
| İlçe Emn.Müd. | 755 69 13 | K. Sultanıye Anaokulu | 755 57 49 |
| İlçe Emn.Müd. | 755 69 14 | Karapınar Anaokulu Md. | 755 69 43 |
| İlçe Emn.Müd. | 755 69 16 | Kepez İlk ve Ortaokulu | 764 00 67 |
| İlçe Jand.Kom. | 755 68 90 | Kesmez İlk ve Ortaokulu | 763 81 00 |
| Kadastro Birimi | 755 69 01 | Kayalı İlk ve Ortaokulu | 761 80 91 |
| Tapu Sic.Müd. | 755 68 99 | Sazlıpınar İlk ve Ortaokulu | 769 51 29 |
| Müftülük | 755 67 80 | Güzelkişla İlk ve Ortaokulu | 759 01 46 |
| G.Ye Spor Müd. | 755 17 00 | İstik İlk ve Ortaokulu | 766 30 05 |
| Nüfus Müd. | 755 69 00 | Hotamış İlkokulu | 767 22 33 |
| Mal Müdürü | 755 69 26 | H.Mehmetçik Ortaokulu | 767 20 39 |
| İlçe M.Eğt.Md. | 755 68 94 | Salur İlk ve Ortaokulu | 759 01 30 |
| G. Tr.Ve Hy. İlçe Md. | 755 69 06 | H.İmam Hatip Ortaokulu | 767 20 39 |
| İlçe Sağlık Müd. | 755 15 68 | Karapınar İ.H.Ortaokulu | 755 81 83 |
| Toplum Sağ. Mer. | 755 63 51 | K.Meke Anadolu Lis. | 755 66 60 |
| Halk Eğt.Müd. | 755 68 84 | D.Sezer Tic.Mes.Lis | 755 23 81 |
| Halk Kü.Me. | 755 10 74 | İ.H.Lisesi | 755 14 07 |
| Öğretmenevi. | 755 22 99 | Metem | 755 68 89 |
| Kara Yol.Bak.E. | 0553 245 59 77 | KİGAL | 755 68 92 |
| Devlet Hastanesi | 224 00 00 | Kayalı Lisesi | 761 81 58 |
| Ptt | 755 69 50 | Sağlık Meslek Lisesi | 755 68 85 |
| T.MO. Müd. | 755 25 35 | Mes.ve Tek.And.Lisesi | 755 10 98 |
| T.S. Ar. Tali. İst. | 755 69 05 | Karapınar Kız And.İ.H.Lis. | 755 64 61 |
| Koski | 755 39 54 | Karapınar And.Öğr.Lis. | 755 64 61 |
| Konya B. Şehir | 221 14 00 | Hem.Md. | 755 68 84 |
| S.Y.ve Yard. Vakfı | 755 61 53 | A.S.H.Akbulut İlkokulu | 762 70 06 |
| Kültür Merkezi | 755 40 40 | Hasanoba İlkokulu | 766 31 14 |
| Ziraat Od. Başkanlığı | 755 11 71 | Ortaoba İlkokulu | 768 60 06 |
| Esn. ve San. Od. Bşk. | 755 12 14 | Tiikili İlkokulu | 761 83 21 |
| Esn.ve Kef.Koop. Bşk. | 755 10 61 | Küçük Aşlama İlkokulu | 459 81 21 |
| Şof.ve Otom. Od. Bşk. | 755 11 18 | Akçayazı İlkokulu | 769 51 20 |
| Tic.ve San. Od. Bşk. | 755 12 76 | Kayacık İlkokulu | 768 60 58 |
| Ticaret Borsası Bşk. | 755 76 80 | Sultanıye Öğrn.Yurdu | 755 32 37 |
| Tarım Kredi Koop. | 755 66 56 | Ö.Öncü Yö.Kız Öğr. Yurdu | 755 73 72 |
| Ç.Mal. Kor.Bşk.Liği | 755 10 51 | Barutçular Öğrenci Yurdu | 755 78 78 |
| Ziraat Bölge Şefliği | 755 77 57 | KYK Sultan Velud Yrdu | 755 10 14 |
| A. Meslek Y.okulu | 755 68 96 | Zehir Danışma | 114 |
| Ziraat Bankası | 755 69 40 | Telefon Arıza | 121 |
| Halk Bankası | 755 54 54 | Tİnet | 145 |
| Ptt | 755 60 02 | Alo Zabita | 153 |
| Sgk Büro | 755 65 63 | Uyuşturucu Bilgi | 171 |
| Erozyon | 755 69 05 | Alo Gıda | 174 |
| Merkez Sul.Koop. | 755 28 29 | Alo Tüketici | 175 |
| Ereğli As. Ş.Bşk. | 713 11 12 | Alo Rtük | 178 |
| Muhtarlar Derneği | 755 75 40 | Alo Valilik | 179 |
| İl Millî Eğitim Müd. | 353 30 50 | Ruhsal Bunalım Da. | 182 |
| Millî Eğitim Müdürü | 755 68 94 | Kadın Ve Sosyal Hiz. | 183 |
| 75.Yıl İlk ve Ortaokulu | 755 75 17 | Sağlık Danışma | 184 |
| Amil Onal İlkokulu | 755 68 87 | Su Arıza | 185 |
| Atatürk İlkokulu | 755 61 91 | Elektrik Arıza | 186 |
| Cumhuriyet İlkokulu | 755 10 78 | Cenaze Hizmetleri | 188 |
| Cumhuriyet Ortaokulu | 755 31 63 | Vergi Danışma | 189 |
| Fevziye İlk ve O.okulu | 755 72 70 | | |

Konya Selçuklu Darü'l-Mülk'ü Vasfını Taşımaya Devam Ediyor

Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Konya'nın Türkiye Selçuklu Devleti Başşehri oluşunun 926. yılı dolayısıyla bir mesaj yayımladı.

Başkan Altay'ın mesajı şu şekilde: "Malazgirt Zaferi ile birlikte Anadolu'ya giren ecdadımız; Sultan Alparslan'ın gaza istikametinden ilerleyerek bu toprakları bizlere yurt olarak miras bıraktı. Medeniyetimizi çok daha yükseklerle taşımak için Konya'mız; İslam'ın sancaktarı, fetihlerin kalbi Türkiye Selçuklu Devleti'ne 926 yıl önce kutlu bir günde başkentlik yapmaya başladı. Selçuklu mührüyle düşmana karşı sarsılmaz bir bent ve huzurla dolu bir şehir oldu Konya'mız. Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, Belh'te başlayan vuslat yolculuğunu bu şehirde tamamladı. Şems-i Tebrizî, şehir şehir dolaşıp Konya'nın gönül denizinde yaşadığı ebedi dostluğun saadetini. Gönüller yapıldı Konya'da; gönüllerin de başkenti oldu kadim şehrimiz. Nice âlimin hak ve hakikat ışığı Konya'dan yayıldı



manevi iklimlere. Nice şairler en güzel mısralarını bu şehrin sokaklarında kalemle buluşturdu. Hak aşığı dervişler, bu şehirde aşındırdı dergâhların kapılarını. Konya'mız; tarihiyle, kültürüyle ve eşine az rastlanır doğal güzellikleriyle paha biçilemez bir mirası bağrında taşıyor. Her sokağında Selçuklu'nun, Osmanlı'nın şaheserlerine şahitlik ediyoruz. 200 yıldan fazla Türkiye Selçuklu Devleti Darü'l-Mülk'ü olan Konya'mız, aradan asırlar geçmesine rağmen bu vasfını halen üzerinde taşımaya devam ediyor.

Bizler de nice kahramanlık destanlarıyla şanlı tarihimizi altın harflerle yazan ecdadımızın bu kutlu yürüyüşünü sürdürmek için, el ele vererek hep birlikte güçlü adımlarla yarınlara ilerliyoruz. Bu özel gün vesilesiyle Konya'mızı ve medeniyetimizi kutlu bir anlayışla inşa eden Tüm Selçuklu Sultanlarını, kahraman askerlerini ve tüm şehitlerimizi rahmetle ve şükranla anıyor, her birine Yüce Allah'tan rahmet diliyorum. Konya'mızın Başşehir oluşunun 926'ıncı yılı kutlu olsun." (H. Merkezi)

ÇOCUKLARIMIZI DİNLEYELİM

Günlük yaşantımızda, ikili ilişkilerimizde bizler de zaman zaman iletişim engelleriyle karşı karşıya kalıyoruz. Bizim için önemli bir konuyu anlatıyoruz; ancak karşımızdaki kişi için bu konu o kadar önemli değil ve bizi can kulağıyla dinlemiyor. Karşımızdaki kişi bizi dinlerken bir taraftan kendi işiyle meşgul olmaya devam ediyorsa, aslında bizi dinlemediğini ya da önem vermediğini düşünürüz. Çocuklarımızı da böyle dinlemediğimizde kendilerine önem verilmediğini düşünürler. Karşımızdakini etkin bir şekilde dinlemek ve ona onu dinlediğimizi göstermek için özellikle 3 noktaya dikkat etmemiz gerekir.

1. Beden dilinizle dinlediğinizi göstermek.
2. Çocuğun anlattığını anlattığınızı ona söylemek.
3. Çocuğun duygularının farkında olmak ve isimlendirmek.

*Bedeninizi ona doğru yönlendirin.

*Çocuğun ne dediğini dikkatle, can kulağı ile dinleyin.
*O anda bir işle uğraşıyorsanız ve bırakabilecek durumdaysanız bırakıp çocuğa yönelin.
*O anda dinleyemeyecek durumdaysanız, onu ne zaman dinleyeceğinizi söyleyin ve o zamanda onu dinleyin.
*Dinleme sırasında onunla aynı hizaya gelin. Dinlerken göz teması kurun. Çocuğumuzun anlattıklarının içeriğini ona aktarmak her zaman yeterli olmayabilir. Çocuğunuzun beden dilinden anlattığınızı kadarıyla çocuğunuzun hissettiği duyguları ona yansıtmanız iletişimi sürecini güçlendirir. Bunun için çocuğunuzun duygularının farkında olmalı ve ona bunu ifade etmelisiniz. Bu hem ikiniz arasındaki iletişimi sürecini güçlendirir. Hem de çocuğunuzun kendi duygularını tanımasına ve ifade etmesine yardımcı olur. Onun duygularını/anlattıklarını ona doğru aktarırsanız, çocuğunuz duygularının farkına varabilecek, anlaşıldığını hissedecek ve rahatlayacaktır. Ana babanın çocuğuyla iletişimi kurarken elindeki işi bırakması,



göz kontağı kurması, can kulağıyla dinlemesi, çocuğun cümlesini bitirmesine izin vermesi, durumun ne olduğunu anlamaya çabası içinde olması, çocuğun ne anlattığını doğru biçimde anlattığını göstermesi, ben dilini kullanması, ne düşündüğünü sorması, çocuğun kendi başına çözümleri üretmesine yardımcı olması, çocuk çözüm üretmediğinde destek olunması, ne hissettiğini sorması, çocuğa olan güvenini ifade etmesi, çocuğu konuşmaya teşvik etmesi ve konuşmaya hazır olduğu bilgisini iletmesi çocuğun sağlıklı gelişimini olumlu etkiler. Anne babalarının güvenlerini arkalarında hisseden çocukların hayat başarıları yüksek olur. Bu çocuklar hayatta hata da yapsalar onlara destek olacak ve bu hatalarını düzeltmek için onlara rehberlik edecek yol gösterecek birilerini arkalarında hissetmeleri hayat başarılarını yükseltecektir.



☎ 0 532 315 67 46
☎ 0 538 898 46 64

☎ 0 332 755 79 78
☎ 0 332 755 36 53

✉ pinaroffset@gmail.com
✉ himmet6@hotmail.com

📍 Kale Mh. 131350. Sk. No. 6/B
Karapınar/KONYA

DİNİ BAYRAMLAR TURİZME YARIYOR

Uzun süredir ülkemizde dini bayramların nasıl kutlandığından daha çok kaç gün tatil olacağı konusu vatandaşın gündemini oluşturuyor. Aylar öncesinden bayramın ne zaman başlayacağı ve kaç gün izin olabileceği hesapları yapıp, tatil planları buna göre yapılıyor. Hatta inanıyorum ki önümüzdeki Ramazan ve Kurban bayramlarının hesapları bile şimdiden yapılmaya başlanılmıştır bile...

Hatta ben bir kolaylık yapayım ve 2024 yılı için hesapları kolaylaştırırım. 10 nisan çarşamba günü Ramazan Bayramı başlayacak. Büyük ihtimalle pazartesi ve salı günleri de idari izin uygulanacaktır ve de böylelikle 6 Nisan 2024 cumartesi günü tatil başlayıp, 14 Nisan 2024 pazar günü de sona erecektir. Kurban Bayramı da 16 Haziran 2024'te pazar günü başlayacak, Perşembe ve Cuma günleri idari izin ilan edilirse yine hafta sonuna kadar 15-23 Haziran 2024 tarihleri arasında dokuz gün tatil olacaktır. Artık birbirimizin bayramlarını da sosyal medyadan mesajlaşarak kutlarız.

KURBAN KESİMİ İYİCE ZORLAŞTI

Tabii ki bayramların turizme dönüştüğünü söylerken aynı zamanda kurban bayramı kutlamanın da çok zorlaştığını ifade etmek gerekir.

Çok geriye gitmeye gerek yok yaşı 30'un üzerindeki hatırlayacaklardır. Kurbanlık almak hiç zor değildi. Neredeyse her mahallede birkaç tane kurbanlık satıcısı olurdu. Her ilçeye bir tane hem de kilometrelerce uzakta hayvan satış yerleri yoktu. Kurbanlıklar apartmanların avlularında bir iki gün bakılır; çoluk çocuk kurbanla ilgilenirdi. Ardından bayram günü neredeyse her apartmanda kesim işlerinden anlayan bir komşu kesim işini yapardı. Yine komşular hep bir arada kurban etinin parçalanması ile ilgili bir imece oluştururlardı.

Şimdi ise kurban işi tamamen profesyonelleşti. Ya Selçuklu, Meram ve Karatay'da kurulan hayvan satış yerlerinden birinden kurbanlık seçilecek ya da tanıdık-bildik, yakın köylerden bir yetiştiriciden kurbanlık alınacak. Bu arada Selçuklu'da hayvan satış yeri Büyükkayacık mahallesi, Meram'da Çomaklı mahallesi ve de Karatay'da Tatlıcak mahallesi olarak belirlendi.

Tabii ki iş, kurbanı almakla bitmiyor. Kurban kesim yerlerinden birinde



Erhan DARGEÇİT

Anadoluda Bugün Gazetesi Genel Yayın Yönetmeni

kurbanı kestireceksiniz. Oralardaki sıraları da sanırım tahmin edebiliyorsunuzdur. Eğer ilk gün akşama kadar kurbanlık etinizi alabilirsiniz çok şanslısınız demektir. Bu arada aldığınız kurban eti de tekrar işlemden geçip, kemikleri ayrılması, kıyma veya kuşbaşı ete dönüştürülmesi için bir de kasaba gitmesi gerekiyor. Kurban kesilip aldıktan sonraki aşama da kasap aşaması. Ama kasaplarımız da artık çok profesyonel. Öyle kasap ayarlamak da çok kolay bir iş değil. Zaten "paraya ihtiyacı olmayan" kasaplarımız dükkân açmaya tenezzül bile etmemişler. Dükkânlarını açanlar da çok nazlı; "çok doluyuz alamayız" deyip kestirip atıyor. Zaten kurban bayramından sonra 1-2 ay yatacak olan kasaplarımızın, koyun başına sadece işlemek için 1000TL aldığını düşünürsek, 2-3 gün fazla çalışıp para kazanmak yerine, iş almamalarına da anlam vermek çok güç.

İşte en kısa anlatımıyla kurban bayramı böyle bir durumu da beraberinde getiriyor. Haliyle kurban ibadetini yerine getirmek isteyen vatandaş bunlarla uğraşmaktansa yurt dışına bir hayvan bağıışı yapıyor—ki buradaki fiyatın yarısından azarından da atlıyor tatiline gidiyor. "Bayram Turizm" sanırım böyle oluşuyor.

BAYRAMDA KAVGALAR DA EKSİK DEĞİLDİ

İşte bayramın özünden, kültüründen uzaklaştıkça, komşuların beraberce bayram kutlamasından uzaklaştıkça sadece ritüel olarak kutluyoruz. Yani bayram mesajlarında herkes birbirine "birlik, beraberlik içerisinde kardeşçe" diyerek kutlama yapıyor ama bayram boyunca sanırım en fazla asayiş olaylarını da kavgalar oluşturdu.

Bu arada bayramda çalışan tüm kamu görevlilerine minnettarız. Ama tabii ki emniyet güçlerimize ayrı bir teşekkür etmemiz gerekiyor. Bayram seyran bilmeyen, birlik-beraberlikten uzak, bayramların "kardeşlik" ruhundan bihaber vatandaşların kavgalarını yine emniyet güçlerimiz ayırmak zorunda kaldı.

Bayram süresince her polis telsizi dinlediğimde kafamdan geçenler bunlardı ve bunları da paylaşarak yazımı sonlandırayım istedim.

Tekrar tüm okurlarımızın 9 günlük bayram tatillerini kutlarım.

Dostlukla kalın.

Uyku bozukluğuna dikkat!

Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Cemil Çelik konu hakkında bilgiler verdi.

Uyku insanın en temel ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Zinde ve dinç bir vücuda sahip olabilmek için kaliteli bir uykuya ihtiyaç duyulmaktadır. Aksi halde yaşanabilecek uyku bozuklukları insanları hem fizyolojik hem de psikolojik anlamda etkilemektedir. Bundan dolayıdır ki, uyku bozukluğu yaşayan birçok kişi bunun önüne geçebilmek adına çeşitli araştırmalarda bulunmaktadır. Sizlerde uyku bozukluğunu gidermek üzerine araştırma yapıyorsanız, yazımızdan detaylara ulaşabilirsiniz. Sizlere bu yazımızda uyku bozukluğu nedir? Sorusunu cevaplandırmaya çalışacağız. Uyku Bozukluğu Nedir? Nedenleri Nelerdir?

Kaliteli bir uyku sağlıklı bir hayat sürdürmek için temel ihtiyaçlardan bir tanesidir. Uyku gün boyunca yaşadığımız yorgunluğu üzerimizden atmamızı sağlayan en önemli etkenler arasında yer almaktadır. Sinir sistemini onaran ve bedeni dinlendiren uyku sayesinde enerjinizi depolamaktayız. Kalitesiz ve sürekli bölünen uyku yorgun olmamızı sağladığı gibi aynı zamanda beraberinde bazı sağlık problemlerine de yol açmaktadır. Peki, uyku bozuklukları nelerdir? Hemen sizlere listeleyelim.

*Uyku Apnesi
*Narkolepsi
*Huzursuz Bacak Sendromu
*İnsomnia
*Uyku Fazı Kayması
*Periyodik Uzun Hareket Bozukluğu
Uyku Bozukluğu Hastalıkları
Uyku bozukluğu hastalıkları ile ilgili olarak sizlere ön plana çıkanları listeledik. Bu hastalıkların tedavisinin sağlanması sizin hem fiziksel olarak hem de psikolojik olarak daha zinde olmanızı sağlayacaktır. Hemen uyku bozukluğu hastalıkları ile ilgili olarak sizlere kısa bilgiler sunalım.
Uyku Apnesi: Uykuapnesihorlama, baş ağrısı ve yorgunluk belirtileriyle kendisini gösterir. Kilo almanın asıl nedenlerden bir tanesidir. Tedavi edilmemesi durumunda ameliyat gerçekleştirilir. Uyku apnesinin giderilmesi kaliteli bir uyku uyuyabilmeniz ve zinde kalmanızı açısından oldukça önemli bir yere sahiptir.
Narkolepsi: Gündüzleri aşırı uyuma isteği bu hastalığın ana nedenidir. Parça parça uyuma nedeniyle rüya ve halüsinasyonlar sıklıkla görülmektedir. Narkolepsi son dönemlerde oldukça sık görülmeye başlanan ve kişileri olumsuz yönde etkileyen bir uyku bozukluğudur.
Huzursuz Bacak Sendromu: Huzursuz bacak sendromu, uyku



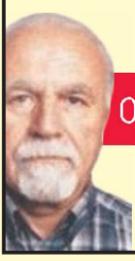
sırasında bacakları hareket ettirme isteğidir. Bu durum uyumaya engeldir. Egzersizler sayesinde kısmen düzeltilebilmektedir. Bu durumun kalitesi bir uykuya neden olduğu ve insanları psikolojik anlamda rahatsız ettiği bilinmektedir.

İnsomnia: İnsomnia, uykuya dalmada sorun yaşamınıza neden olur. Psikolojik etkenler, yaş ve depresyon gibi etkenler uyku sorunlarına yol açar. Genellikle psikolojik rahatsızlık sonucunda tetiklenen İnsomnia uykuya dalmayı zorlaştırarak insanların zihinsel ve bedensel yorgunluğuna neden olmaktadır.

Uyku Fazı Kayması: Uykunun zamanlamasıyla ilgili sorunlardan bir tanesidir. İnsanlar uyumaları gereken saatlerde uyanık olurlar. Bu sorun kalıtsal olabilmektedir. Vardiya usulü çalışanlarda sıklıkla görülmektedir. Kaliteli bir şekilde uyku uyuyabilmek için belirli uyku saatlerinin aşılması gerekmektedir. Periyodik Uzun Hareket Bozukluğu: Yatış saatlerinde özellikle bacaklarda rahatsızlık, huzursuzluk ve kasılma sorunlarının ortaya çıkmasıdır. Gece boyunca bu sorun görülmektedir. Bu durumda kişilerin uyumasını zorlaştırarak çeşitli sağlık problemleri ile karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır. Ayrıca bunun önüne geçilmesi daha kaliteli bir uyku edinmenizi sağlayarak sizin zinde kalmanızı kolaylaştıracaktır.

Uyku Bozukluğu İçin Hangi Önlemler Alınabilir?
Uyku bozukluğunun önüne geçilebilmesi adına belirli etkenlerin yerine getirilmesi gerekmektedir. Bunu sağlamanız sizin daha iyi bir uyku çekerek daha zinde olmanızı sağlamaktadır. Ayrıca Ankara uyku bozukluğu konusunda ulaşabileceğiniz alanında uzman birçok psikiyatriste sahiptir. Uzman bir kişiden yardım almanız daima sizlere avantaj sağlayacaktır. Bunun yanı sıra uyku bozukluğu için deneyebileceğiniz öneriler şu şekildedir;

*Gün içerisinde uyumamaya özen gösterin.
*Aynı saatte özen gösterin.
*Televizyon izleme süresini kısaltın.
*Egzersiz yapın.
*Sıcak duş almaya özen gösterin. (Levent Yıldırım)



O. Nevres YILMAZLAR

Emekli İl Çevre Müdürü
osmannevres42@gmail.com

Dinozor Diyor Ki..

Rastlamışsınızdır, bu günlerde televizyon kanallarında dinozor kürsüye çıkıp bizlere uyarılarda bulunuyor.

Bu video ile dinozor UNDP- Birleşmiş Milletler Genel Kurulu' na da seslenmiş.

Şöyle diyor.

Ey insanlar beni dinleyin.

İklim felaketine doğru gidiyoruz.

Buna rağmen hükümetler, her yıl, halkın parasından yüz milyarlarca doları fosil yakıtları desteklemek için harcıyor.

Biz dinozorların dev meteorları desteklemek için her yıl yüz milyarlarca doları harcadığımızı düşünün...

Sizin yaptığınız şey tam da bu.

Dünya'nın her köşesinde yoksulluk içinde yaşayan insanlar var.

Sizce onlara yardım etmek

Ne bileyim.

Kendi türünüzün yok oluşunu finanse etmekten daha mantıklı değil mi?

Küresel salgından toparlandığınız ve ekonomilerinizi yeniden inşa ettiğiniz bu dönemde insanlık olarak büyük bir fırsata sahipsiniz.

İşte çılgın fikrimi açıklıyorum.

Yok oluşu seçmeyin !

Çok geç olmadan türünüzü,soyunuzu kurtarın. Siz insanların bahane üretmeyi bırakıp, gerçekten değişmeye başlamasının zamanı çoktan geldi.

Bir çevre aktivisti olarak dinozora katılıyorum. Dinozora katılmakla kalmıyor ve başta tüm ülkelerin hükümetlerine, ekonomilere yön veren, firmalar ve markalara da "yeşil aklama ve "yeşil yıkama" ile çevreci yaklaşım içindeymiş gibi algı yaratmaktan vazgeçmelerini veya "yeşil susma" içine girmemelerini diliyorum.

Fosil yakıtlar sadece Dünya'nın yok olmaya gitmesine sebep değil aynı zamanda her yıl milyonlarca insanın ölmesine de sebep oluyor. Fosil yakıtlar alternatifsiz değildir.

Fosil yakıtların alternatifi "Yenilenebilir Enerjiler" dir.

Yenilenebilir enerji kaynakları Dünya'mız için yeterli kaynaklardır.

Yenilenebilir enerji kaynakları varken ve yeterliken; fosil yakıtlarda ısrar etmek, dinozorun dediği gibi insanlığın yok olmasına sebep olmaktadır.

Bizler bu konuyu herkesle konuşup,gerçekleri anlatmalı,insanları bilgilendirmeliyiz.

Hoşça kalın.

Tarımsal Destek Kayıtları Başladı



Konya Büyükşehir Belediyesi, 31 ilçede çiftçiye yönelik sürdürdüğü fidan ve fide desteklerinin 2024 yılı başvurularını almaya başladı. Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Büyükşehir Belediyesi olarak kırsal kalkınmayı sağlamak adına tarımsal desteklemelerin 2024'te de artarak devam edeceğini söyledi.

Kırsaldaki en önemli önceliklerinin vatandaşların yaşadıkları bölgelerde refah



seviyesini artırmak olduğunu vurgulayan Başkan Altay, "Bu kapsamda tarımsal destekler

Belediyesi Tarımsal Destek müracaatlarımız başladı. Konyalı çiftçilerimize 2024 yılı için planladığımız yüzde 50 hibe destekli; elma, asma, ceviz, badem, kayısı, kiraz, ahududu, aronya, böğürtlen, korunga, Macar Fıği, aspir, ada çayı, kekik destekleme başvurularını 31 Temmuz tarihine kadar alacağız. Konya'mız üretmeye devam ettikçe, ülkemiz ve dünyamız da kazanacak inşallah. Tüm çiftçi kardeşlerimi bu berekete ortak olmaya davet ediyorum" diye konuştu. Konuyla ilgili ayrıntılı bilgi ve başvuru dilekçesine www.konya.bel.tr adresinden ulaşılabilir. (H. Merkezi)

KONYA BÜYÜKŞEHİR'DEN

ÇİFTÇİMİZE BÜYÜK DESTEK

31 ilçede ÜRETİCİYE %50 DESTEK

Müracaat Formu www.konya.bel.tr adresinde

MÜRACAAT TARİHLERİ
1-31 Temmuz 2023

| | |
|---------|------------|
| Elma | Aronya |
| Asma | Böğürtlen |
| Ceviz | Korunga |
| Badem | Macar Fıği |
| Kayısı | Aspir |
| Kiraz | Ada çayı |
| Ahududu | Kekik |

konusunda çok önemli çalışmalar yürütüyoruz. Önümüzdeki yılda da vereceğimiz destekle çiftçimizin yüzü gülecek Allah'ın izniyle. 31 ilçemizde Çiftçi Kayıt Sistemi'ne kayıtlı tüm çiftçilerimizin başvuru yapabileceği Konya Büyükşehir

Otomobile Sıkışan Kediye İtfaiye Kurtardı

Karapınar ilçesinde otomobile giren ve sıkıştığı yerden çıkamayan yavru kediyi itfaiye ekipleri kurtardı.

Selimiye mahallesinde esnafılık yapan İbrahim Bütüner'in park halindeki otomobilinin motor bölümüne yavru kedi girdi. Otomobilden sesler geldiğini fark eden Bütüner, durumu hemen Büyükşehir itfaiye ekiplerine bildirdi. İtfaiye ekipleri motor bölümüne giren kediyi kurtarma çalışması başlattı.

Kısa süren çalışma sonunda kedi kurtarılıp doğaya bırakıldı.

Otomobil sahibi İbrahim Bütüner, "İşyerimde çalışıyordum Araçtan sesler gelince itfaiyeye haber verdim. Onlarda kediyi kurtardı. Mutlu oldum." dedi (M.Korkusuz)



TEMA

"Bir Dikili Ağacı Olmalı Herkesin Yaşamak ve Yaşatmak İçin"

DUY-KAR
İŞİTME CİHAZLARI MERKEZİ

Görünmeyen İşitme Cihazları
Kulak Arkası İşitme Cihazları
Akıllı İşitme Cihazları
12 Ay' a Varan Taksit İmkani
Ücretsiz Cihaz Bakımı
ve 5 Yıl Garanti İmkani ile hizmetinizdeyiz

Muhammet Baki ULUSOY
Diyometri Teknikeri

0.539. 697 98 80
duykarpinar@gmail.com
Ulus Mh. 133304 Sok. No: 2/B
Karapınar/KONYA

SGK ile Anlaşmamız Vardır.

ÇATKAPI

OFLAZ
MARKET

YÜZLERCE
ÜRÜNDEKİ

% İNDİRİMLERİ %

KAÇIRMAYIN

MARKET
AYAĞINIZA
GELDİ

pinarofset



PAKET SERVİSİMİZ BAŞLAMIŞTIR
GÜNÜN HER SAATI HİZMETİNİZDEYİZ

www.oflazmarket.com

SİPARİŞ VERMEK ve FIRSATLARDAN
YARARLANMAK İÇİN
İNTERNET SİTEMİZİ ZİYARET EDİN



OFLAZ MARKET

Adalet Mahallesi Meteoroloji Caddesi - Karapınar/KONYA



0 537 469 80 63



@CATKAP1