

DİLEK'İN UMUDUNA UMUT

Dilek'in Bu İlacı 6 Aylık Olmadan Alması Gerekli **UMUT OLUR MUSUN?**

Dilek Tek Şansı olan ZOLGENSMA ilacını Geç olmadan Alırsa Bu Hastalığı hiç Bilmeyecek.

Kampanyasının Bir An Önce Tamamlanması İçin Desteyinize İhtiyacı Var!

DİLEK'E BİR UMUTTA SEN OL!

TİP-1 SMA HASTASI
DİLEK ÇINAR

VALİLİK ONAYLI YURT İÇİ BAĞIŞ HESAPLARI
FALİYET NUMARASI : 23 - 856 - ERTAN ÇINAR

DİLEK ÇINAR

TR TR71 0021 0000 0008 9263 2000 02
USD TR60 0021 0000 0008 9263 2001 03
EUR TR33 0021 0000 0008 9263 2001 04

Dileğimize Umut Ol
sma.dilekbebek
DileğimizeUmutOl
sma_dilek_umutol

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
pinarofset@yandex.com • himmet6@hotmail.com
Kale Mh. Işık Sk. No. 8 • Karapınar/KONYA

Kuruluş : 2006

Değişim önce gönüllerde başlar...

yeşilpınar

Salı ve Cuma günleri yayınlanır.

Karapınar'ın Yerel Bağımsız Siyasi Gazetesi

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

05 Ocak 2024 Cuma Sayı : 913 5 TL KDV DAHİL

Daha Çok Et
Daha Çok Süt
Kaliteli Yem için

HARYEM

Karapınar Yem San. ve Tic. A.Ş.

Kaymakam Şenol ÖZTÜRK, Üniversiteli Gençlerle "Bir Bilene Sor" Konferansında Buluştu

Selçuk Üniversitesi Karapınar Aydoğanlar Meslek Yüksekokulu'nda düzenlenen "Bir Bilene Sor" konferansında Kaymakam Şenol ÖZTÜRK üniversiteli gençlerle bir araya gelerek yerel yönetimler ve kaymakamlık mesleği hakkında bilgi paylaşımında bulundu.

Kaymakam ÖZTÜRK, konferansta öğrencilere şehirlerin gelişimine ve kalkınmasına olan etkileri üzerine önemli bilgiler verirken, öğrencilerin merak ettiği soruları da cevapladı. Üniversitelerin şehirlerin vizyonu, misyonu ve kalkınmasındaki önemine vurgu yaparak, gençleri toplumsal sorumlulukları konusunda bilgiler verdi.

Konferansa Kaymakam Şenol ÖZTÜRK'ün yanı sıra Yüksekokul Müdürü Naim Çağlar Diri, öğretim görevlileri ve öğrenciler de katılım gösterdi. Programın ardından Kaymakam ÖZTÜRK, Karapınar Aydoğanlar MYO'da yürütülen çalışmalar hakkında MYO Müdürü Naim Çağlar DIRİ'den brifing aldı.(H. Türkmen)



Milli Eğitim Müdürü Ahmet İçalın Okul Ziyaretlerine Devam Ediyor



Karapınar'da 'da ilçeye bağlı okulları teker teker gezip öğretmenlerle ve öğrencileri dinleyen İlçe Milli Eğitim Müdürü Ahmet İçalın, tüm çocukların gerekli eğitimi-öğretimi görmeleri için birlik beraberlik içerisinde çalışmaya devam ediyorlar./3'de

Şehir Konferansları Ocak'ta Dolu Dolu Gececek

Konya Büyükşehir Belediyesi'nin, şehrin kültür, sanat ve eğitim hayatına katkıda bulunmak amacıyla düzenlediği Şehir Konferanslarının 2024 yılı programları Akşehir'de başladı./4'de



Yarışmalarda İlçemizi Temsil Edecek Okullar Belli Oldu



2023-2024 Medeniyet Okulu Projeleri Kapsamında düzenlenen yarışmalar sonucunda Karapınar İlçe finalleri tamamlandı./4'de

Himmet TÜRKMEN
İmtiyaz Sahibi
himm6@hotmail.com

R.Aslıhan TÜRKMEN
Siyaset Bilimi Uzm. Sosyolog
himm6@hotmail.com

Nihat BAŞBUĞU
Eğitimci - Sosyolog
nihat_basbugu1967@hotmail.com

İbrahim BİRGÜL
Şair - Yazar
ilkumut83@hotmail.com

0.Nevres YILMAZLAR
Emekli İl Çevre Müdürü
osmannevres42@gmail.com

Erhan DARGEÇİT
Anadoluda Bugün Gazetesi
Genel Yayın Yönetmeni

Matbaa

Davetiye - Kartvizit - Matbu Evrak Basımı
Magnet - Etiket - Broşür - Cepli Dosya - Kaşe
Takvim - Bloknot Çeşitleri - Karton Çanta
Zarf Çeşitleri - Antetli Kağıt - İmsakiye
Spralli Defter - Oto Paspas

Reklam

Afiş - Branda - Işıklı Işıksız Tabela - Kutu Harf
Billboard - Roll-Up - Duba Çeşitleri - Bayrak
Kapı İsimlikleri - Duvar Kaplama
Araç Kaplama - Zemin Kaplama

Promosyon

Tişörtler - Şapka - Bardak - Kalemiler
Kalemlik - Anahtarlık - Telefon Tutucu



0 538 898 46 64
0 532 315 67 46



0 332 755 79 78
0 332 755 36 53



pinaroffset@gmail.com
himmel6@hotmail.com



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



www.pinaroffset.com.tr
www.yesilpinargazetesi.com



Kuruluş : 2006

Değişim önce günlerde başlar...

yeşilpınar
Karapınar'ın Yerel Bağımsız Siyasi Gazetesi

YIL : 17 05.01.2024 SAYI : 913

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

MUHAİR
Mithat KORKUSUZ

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

DİZGİ - MİZANPAJ - BASIM
Himmet TÜRKMEN

YÖNETİM VE BASIM YERİ



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 140,00 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

-Gaziantep'te "Yapay Zekâ Çağında: Dijital Medya ve Siber Güvenlik" paneli düzenlendi



Gaziantep'te, İletişim Başkanlığı ile Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesince "Yapay Zekâ Çağında: Dijital Medya ve Siber Güvenlik" paneli düzenlendi.

Üniversitenin konferans salonunda düzenlenen panelde konuşan İletişim Başkanlığı Dijital Medya Koordinatörü Aslan Değirmenci, Türkiye'de dijital medyanın önemli bir yere sahip olduğunu söyledi.

Yapay zekâ ve siber güvenlik konularında birçok çalışmanın yapıldığını aktaran Değirmenci, şunları söyledi:

"Türkiye'de internet kullanımı yüzde 95'e ulaşmış durumda. Dünyada ise 5 milyar sosyal medya kullanıcısı var. Yetişkinlere oranla baktığımızda her yetişkinin 5'inden 4'ü şu an sosyal medyada. Bu da dijital medyanın ne denli önemli olduğunu gösteren veri ve rakam. Sosyal medya kullanıcıları genellikle kültür ve eğlence olarak kullanıyor olsa da bizim yaptığımız araştırma şunu gösteriyor sosyal medya yüzde 40 bilgi amaçlı kullanılıyor. Sosyal medya platformları bir bilgi kanalına dönüşmüş durumda."

Sosyal medyayı kullanmada bazı risklerin olduğunu anlatan Değirmenci, dezenformasyon ve manipülasyonun en önemli konular olduğunu belirtti.

Yargıtay Üyesi Erol Tekmen, ülkedeki en gerekli alanlardan birinin dijital medya ve siber güvenlik olduğunu söyledi.

Türkiye'de sosyal medyanın güncel şekilde

kullanıldığını dile getiren Tekmen, "Sosyal medya üzerinde yapılan algı, manipülasyon, bilgi kirliliği ve buna benzer şeyler ülkemiz ve dünyada da bir numaralı gündem maddesi haline gelebiliyor." dedi.

Yenişafak Gazetesi Yazarı Burak Doğan, Türkiye'de insanların günün 7,5 saatini internet başında geçirdiğini aktardı.

İnsanların bu zamanın 2 saat 36 dakikasını ise sosyal medyada geçirdiğini ifade eden Doğan, "Sosyal medyada paylaşılan her şey gündeme geliyor. Ancak bizim son dönemlerde özellikle İletişim Başkanlığı Dezenformasyonla Mücadele Merkezi kurdu. Anadolu Ajansı Teyit Hattı'nı kurdu. Çünkü çok fazla dezenformasyonla karşı karşıyayız." diye konuştu.

Siber güvenlik Uzmanı Mahir Yüksel, sosyal medya ve siber güvenlik alanının önemli olduğuna işaret etti.

Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Şehmus Demir de teknolojinin hızla geliştiğini ve yapay zekânın ciddi bir devrim oluşturduğunu belirtti.

İletişim Başkanlığı Gaziantep Bölge Müdürü Mücahit Taşkın ise dezenformasyon ve manipülasyonun toplumlar üzerinde ciddi etkileri olduğunu söyledi.

Panele, rektör yardımcıları, akademisyenler ve öğrenciler katıldı. (H. Merkezi)

Remork Tekerleri Yola Fırladı

Konya'nın Karapınar ilçesinde seyir halindeki traktörün tekerliği yola fırladı. Tarım malzemeleri taşıyan sürücü Gaziosman paşa mahallesin de ilerlerken bir anda romorkun sol arka tekeri yola fırladı. sürücünün hız yapmaması ve dikkati sayesinde büyük bir faciadan dönüldü. Aracını park eden traktör sürücüsü durumu polis ekiplerine bildirdi. Yola fırlayan teker kaldırılma çarparak durabildi. Polis ekipleri yol güvenliği aldıktan sonra ulaşım yeniden sağlandı. (M. Korkusuz)



☎ 0 532 315 67 46

☎ 0 332 755 79 78

✉ pinaroffset@gmail.com

📍 Kale Mh. 131350. Sk. No. 6/B

☎ 0 538 898 46 64

☎ 0 332 755 36 53

✉ himmet6@hotmail.com

📍 Karapınar/KONYA

OCAK AYI
NÖBETÇİ ECZANE LİSTESİ

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

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	Güzelkışla İlk ve Ortaokulu	759 01 46
G.Ve Spor Müd.	755 17 00	İslık İlk ve Ortaokulu	766 30 05
Nüfus Müd.	755 69 00	Hotamış İlkokulu	767 22 33
Mal Müdürlüğü	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.Imam 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 25 81
Halk Kü.Me.	755 10 74	I.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.Öğrt.Lis.	755 64 61
Konya B. Şehir	221 14 00	Hem.Md.	755 68 84
S.Y.ve Yard. Vakfı	755 61 53	A.Ş.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	Tilkili İlkokulu	761 83 21
Esn.ve Kef.Koop. Bşk.	755 10 61	Küçük Aşlama İlkokulu	459 81 21
Sof.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 Veted 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
Fevzipasa İlk ve O.okulu	755 72 70		

Millî Eğitim Müdürü Ahmet İçalın Okul Ziyaretlerine Devam Ediyor



İlçe merkezi ve Köy okullarını gezmeye devam eden Müdür İçalın,, varsa problemleri yerinde dinlemek üzere öğretmen ve okul yöneticileriyle bir araya geliyor. İçalın,Okul müdürlerinden okulları hakkında bilgiler alarak öğretmen ve öğrencilere başarı diledi. Eğitimle ilgili sorunları yerinde görmek, öğretmen ve öğrencilerle sıcak temas içerisinde olmak varsa

yaşanan sorunlara pratik çözümler bulabilmek amacı ile okul ziyaretlerinde bulunan Müdür Ahmet İçalın,yaptığı ziyaretlerde sınıfları tek tek dolaştı ve derslere iştirak ederek öğrencilerle görüştü. Karşılaşılan aksaklıklar ve uygulamalarla ilgili konularında istişaralarda bulundu,ihtiyaç ve talepleri dinledi.(M. Korkusuz)

Başkan Altay 2023'te İhracat Rekoru Kıran Konyalı Sanayicileri Kutladı



Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, 2023 yılında elde ettiği 3 milyar 305 milyon dolar ile tarihinin en yüksek yıllık ihracat rakamına ulaşan Konyalı sanayicileri kutladı.

Konya'nın her alanda Türkiye'nin parlayan yıldızı olmaya devam ettiğini dile getiren Başkan Altay, "Elde edilen bu tarihi başarı, Konya'nın ekonomik potansiyelinin ne kadar yüksek olduğunu bir kez daha göstermiştir. Yoğun emek ve gayretle 2023'te yüzde 1,36'lık ihracat artışı sağlayan başta sanayicilerimiz olmak üzere, emek veren tüm Konyalı iş insanlarımızı, firmalarımızı ve çalışanlarımızı gönülden tebrik ediyorum. Bu başarı, sadece bir ticaret hacmi değil, aynı

zamanda azim, çalışkanlık ve kaliteyi simgeliyor. Konya, bu büyük başarı ile ülke genelinde adından söz ettirecek, ekonomideki gücünü daha da perçinleyecektir" diye konuştu.

Konya Büyükşehir Belediyesi olarak, şehrin her alanında ekonomik kalkınmaya destek olmaya devam edeceklerini kaydeden Başkan Altay, "Sanayicilerimiz ve iş dünyamızın yanında olmaya devam ederek, birlikte daha büyük başarılar elde edeceğimizden hiç şüphem yok. Konya'nın adını dünya arenasında daha da ileriye taşımak için birlikte var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz. Bu tarihi başarıda emeği geçen herkesi kutluyorum" ifadelerine yer verdi. (H. Merkezi)

Şehir Konferansları Ocak'ta Dolu Dolu Geçecek



Konya Büyükşehir Belediyesi'nin ilçelerde büyük ilgi gören Şehir Konferansları, bu kez eğitim alanında bir uzmanı ağırladı. Şehir Konferansları kapsamında Gri Koç mahlasıyla tanınan Eğitim Danışmanı Gökhan Müftüoğlu, "Sınav Kazandıran Taktikler" konulu söyleşide üniversiteye hazırlanan Akşehirli öğrencilerle bir araya geldi. Akşehir Kültür Merkezi'nde düzenlenen söyleşide konuşan Müftüoğlu, "Öğrencilere bugüne kadar elinden gelenin yüzde kaçını yaptın? diye soruyorum. 60'mı dese 40'mı dese, 30'mu, 50'mi düşünüyor böyle. Yahu 5 ay kaldı yüzde yüzünü ne zaman göreceğiz diyorum. Yüzde yüz potansiyeli göstermeden sınava girersen sen grilerden biri olursun. Geçmiş olsun. Yerinizde olsam bu seminerden sonra kendi beyazım neyse, oraya adım atacağım hamle neyse ona geçsin. Herkes şu anda aklına getirdi onları. Telefon mu, arkadaş mı? buradaki herkes biliyor" diye konuştu. Söyleşi sırasında Gri Koç Müftüoğlu; hedef belirleme ve

hedefe odaklanma, sınav stresiyle başa çıkma, sınav stratejileri gibi konularda öğrencilere önemli ipuçları verdi. Deneyimlerini de paylaşan Müftüoğlu'nun motivasyon dolu sözleri ile ilham alan öğrenciler, sınavlara daha güvenli bir şekilde hazırlanma fırsatı buldu. Üniversiteli gençlerin yoğun ilgi gösterdiği programa Akşehir Belediye Başkanı Salih Akkaya da katıldı. Konya'nın kültür, sanat ve eğitim hayatına katkı bulunmak amacıyla düzenlenen Şehir Konferanslarının Ocak ayı programı ise şu şekilde: "Sıtkı Aslanhan 5 Ocak'ta Derbent ve Kadınhanı'nda, Necmettin Nursaçan 8 Ocak'ta Hadim ve Bozkır'da, Saliha Erdim 10 Ocak'ta Sarayönü, 11 Ocak'ta Altınekin'de, Hayati İnanç 12 Ocak'ta Cihanbeyli ve Kulu'da, Dursun Ali Erzincanlı 13 Ocak'ta Beyşehir ve Seydişehir'de, Nurullah Genç 15 Ocak'ta Çeltik ve Yunak'ta, Bekir Develi 20 Ocak'ta Doğanhisar ve Hüyük'te, Merve Gülcemal 21 Ocak'ta Ereğli ve Karapınar'da, Mustafa Karataş 26 Ocak'ta Güneysınır ve Çumra"(H. Merkezi)



GÜROL UĞUR
ZİRAAT MÜHENDİSİ

Yeni Mahalle, G. Mustafa Kemal Cd. 8A
guro.ugur@hotmail.com
0541 686 70 39



Yarışmalarda İlçemizi Temsil Edecek Okullar Belli Oldu



Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Konya Büyükşehir Belediyesi tarafından yürütülmekte olan Medeniyet Okulu Projesi kapsamında yapılan 'Haydi Bil Bakalım' ve 'Haydi Konuş Bakalım' "Haydi oyna bakalım" ve " Haydi oyna bakalım" adlı yarışmaların ilçe finali yapıldı. Kültür Merkezinde yapılan yarışmaya İlçe Kaymakamı Şenol Öztürk, Belediye Başkanı Mehmet Yaka, ilçe Milli Eğitim Müdürü Ahmet İçalın, öğrenci ve veliler katıldı. Yarışma sonunda protokol tarafından katılım sağlayan

öğrencilere hediyeleri takdim edildi. Böylelikle Konya'da düzenlenecek yarışmalarda 'Karapınar'ı temsil edecek okullar şunlar:
Haydi Konuş Bakalım
Osman Hulusi Ateş Kız Anadolu Lisesi
Haydi Bil Bakalım
Gazi Mustafa Kemal Ortaokulu
Haydi Oyna Bakalım
Osman Hulusi Ateş Kız Anadolu Lisesi
Haydi Pişir Bakalım
Osman Hulusi Ateş Kız Anadolu Lisesi(M. Korkusuz)



SKsen KASAP

Bilal ŞEN ve Oğulları



Tel. : 0 332 755 42 48 - Cep : 0 537 207 48 36
Kale Mh. İnönü Cd. No. : 62/B - Dörtöyl Civarı
Karapınar/KONYA



Aysun ADALI

aysunadali849@gmail.com

Seçimlerimiz Bizleri Mutlu Edecek mi?

Hayatta bazen seçimler yaparken buluruz kendimizi ve bu seçimler hayatın belli başlı alanında karşımıza çıkar. Kimi zaman iş hayatında, kimi zaman da okul hayatında. Ve bizler de iyi de kötü de olsa bir seçim yapmak zorunda kalırız. Bazen ne kazandığımızı bilmeyiz bazen de ne kaybettiğimizi. Kazandıklarımız ilerleyen süreçlerde bizleri mutlu eder fakat kaybettiklerimiz için aynı sonucu söyleyemem. Çünkü kaybettiklerimiz geri dönüşü olmayacak durumlara sokar bizleri. İşte bir arada iki derede kalmak tam da yaptığımız seçimler arasında gidip gelmelerimiz de yaşanılır. Kimimiz genelde kararsız bir kişiliğe sahiptir. Her konuda kararlı ve kendinden emin bir şekilde ilerleyemez. Elbet kararsızlığı istekleri arasında gezinir. Bir tarafı seçse akli diğer tarafta kalacak. Yani kendini yönlendirmekte ve kendini güvenmekte zorlanır. Bazen kararsızlığımızı bırakmalıyız. Bize bir faydası yoksa iyi de kötü de seçimlerimizi yapmalıyız. Belki yaptığımız seçim bizleri mutlu edecek. Belki de keşkelere sebep olduracak. Fakat bunları yaşamadan bilemeyiz. Bazen akışına bırakmalıyız hayatı. Seçimlerimizin elbet bizi bir gün mutlu edeceği gün gelecektir. Çünkü o an kendimiz ve hayatımız için en büyük kararı verdik. Aklımız hala tereddütte ve şüphede kalsa bile. Artık yolumuzu seçimlerimizle sürdürmeliyiz. O an yapacağınız seçimler sizleri ilerleyen zamanlarda daha kararlı birine dönüştürebilir. Hayatınızı ve kendinizi yönetebilirsiniz başkaları olmadan bunları yapabilirsiniz. Yetişkin olmak sadece yaşla alakalı değil düşünce yapısıyla da alakalı. Her yaşı büyük olan yetişkin, olgun ve akli başında birey olmuyor. Yani yaşın büyüdüğü diye tüm kararlarını doğru bir şekilde vereceğinin anlamına gelmiyor. Kimi yetişkin insan var hayatını yönetemeyen, kendini tanımayan. Kimi yetişkin insan var hayatını seçmiş, kendini tanımış ve kendi kararlarını alma vakti gelmiş. Yaş sadece bizleri bir yıl ileriye atıyor ya da bir yıl geriye bırakıyor. Herkes yaşının insanı olsaydı seçimlerimiz belki şüphe, tereddütte dolmazdı. Şüpheler, tereddütler, endişeler hep olacak kararlarımızın önünde ve arkasında. Görmezden gelemeyeceğiz ve seçimlerimizin doğruluk payı belki bizleri yanıltacak. Fakat yine de bir karar vermek bizlerin elinde olacak. Yaptığımız seçimler bizleri mutlu edecek mi yoksa beklenmeyen durumlarla mı karşılaşacağız? Bu sorularla aklımızı doldurursak. Bulduğumuz yerden ve durduğumuz noktadan bir adım bile ileriye gidemeyiz. Hayatımız istediğimiz gibi ilerleyemez ve zamanımızı bir türlü akışına bırakamayız. Belki yapamadığımız seçimler bizlerin en büyük hayal kırıklığı ve vazgeçmeleri olacaktır. Belki de yaptığımız seçimler bizleri ileride güzel bir hayatla tamamlayacaktır ve hayalindeki hayat olabilir. Şu an kararını veremediğin her durum senin aleyhine işliyor. Lehine işlemesini istiyorsan seçimini yap ve kararını ver. Mutluluğu gözünün önüne getirerek ne de olsa bir şeyleri gerçekleştirmeden veya yapmadan mutluluğu kimse tadamaz.

Konya Büyükşehir "Geleneği Geleceğe Aktarmak" Sergisi İle Kültürel Mirasa Dikkat Çekiyor

Konya Büyükşehir Belediyesi'nin Konya'nın kültürel miraslarının sonraki kuşaklara aktarılması yönündeki çalışmaları sürüyor. Konya Büyükşehir Belediyesi'nin son dönemde şehre kazandırdığı önemli eserlerden biri olan Kılıçarslan Meydanı'ndaki Darü'l-Mülk Sergi Sarayı'nda sergilenen "Türkiye Selçuklu Hanedan Sergisi" ve "Türkiye Selçuklu Sikkeleri Sergisi" ziyaretçilerden yoğun ilgi görüyor.

Ayrıca Darü'l-Mülk Sergi Sarayı'nda farklı temalarda çeşitli sergiler de ziyaretçilerle buluşuyor. Konya Büyükşehir Belediyesi Şehir Atölyesi çalışmaları kapsamında Prof. Dr. Özlem Karakul tarafından hazırlanan "Konya'nın UNESCO



Dünya Mirası, Kültürel Mekan Olarak Konya" posterleri ile görücüye çıkıyor. Sergi kapsamında ayrıca, Prof. Dr. Özlem Karakul'un Selçuk Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi'nde yürüttüğü

Restorasyon, Enstalasyon ve Tarihi Çevre Koruma dersleri kapsamında öğrenciler tarafından hazırlanan Türkiye'nin UNESCO Dünya Miras Listesi'nde Somut ve Somut Olmayan Kültürel Miras Listeleri'nde yer alan unsurların tanıtıldığı posterler yer alıyor. UNESCO 2023 Aşık Veysel Yılı etkinliği olarak aşıklık geleneği temsilcisi Aşık Veysel Köşkü projesi ve heykelleri de sergideki yerini alırken dijital yöntemlerin de kullanıldığı heykel ve köşk posterleri, Aşık Veysel'in şiirlerinden esinlenilerek hazırlandı. "Geleneği Geleceğe Aktarmak" temalı sergi 28 Ocak'a kadar ziyarete açık olacak. (H. Merkezi



Fahrettin Yokuş: Adalet Bakanlığı Dahil Torpil Yapıyor!

İYİ Parti 27. Dönem Konya Milletvekili Fahrettin Yokuş, Adalet Bakanı Yardımcısı Ramazan Can'ın tanıdıklarına torpil ayarlamaya çalışırken yakalanmasına ilişkin değerlendirmede bulundu. Vekil Yokuş: "Şaşırılacak bir durum yok. 22 yıldır bizi bu zihniyet yönetiyor" dedi.

Adalet Bakan Yardımcısı Ramazan Can, geçtiğimiz gün bir toplantıda görevde yükselme' sınavıyla ilgili 'torpil taleplerine tek tek yanıt verip özel kalemine yönlendirirken kameraya yakalandı. Konuya ilişkin değerlendirmede bulunan Vekil Yokuş, bu davranışın olağan bir durum olduğunu, AKP'nin bunu ilk kez yapmadığını ifade ederek şunları söyledi: "Hiç şaşırılacak bir durum değil. Ülkeyi ne hale getirdikleri



alenen ortada. Adalet bakanı yardımcısı dahi bu işlerle meşgulse vay ülkenin haline diyebiliriz. Adalet Bakan yardımcısı Kırıkkaleli Ramazan Can kendisine ve partisine yakışanı yapmış. Neyi, neden eleştiriyoruz ki? 22 yıldır aynı şeyi yapıyorlar. Devlet

kadrolarını yandaşları ile dolduruyorlar. Adalet bakanlığında dahi torpil yapıldığı bir ülkede mahkemelerden adil karar çıkar mı? Halkımın takdirine bırakıyorum"dedi. (Haber Merkezi)



Torku
Doğal olarak bizden

Bu Eşsiz Lezzet,
Hepimize Yeter

Şirketlerin Çevre Duyarlılığı

Şirketlerin iklim krizi duyarlılığı bir çok çalışan için iş başvurularında belirleyici bir kriter haline geldi. Cumhuriyet Gazetesi Pazar Ekinde Ayça Ceylan'ın köşesinde "İstifa İçin Yeşil Gerekçe" başlıklı yazısından özet bilgiler.

Şirketlerin ESG Taahhütleri Artıyor.

İş dünyasındaki kişi ve şirketlerin iletişim ve bilgi alış verişi yapmasını amaçlayan bir sosyal paylaşım platformu olan LinkedIn; İş arayan gençler için bir araştırma anketi düzenliyor. Soru şu, iş için başvurduğunuz şirketin "Çevresel, sosyal ve yönetim uygulamaları" (ESG) na dikkat edermisiniz ?

Katılımcı gençlerin % 39 u, evet çalışacağım şirketin çevreye duyarlı, iklim değişikliği ile mücadele eden bir yapıda olmasını tercih ederim demektedir.

İklim krizi konusunda artan duyarlılık bu konuda bireysel olarak harekete geçme isteği ve temiz enerji sektöründeki gelişmelerin çalışanların dünyasında iklim krizi konusunda büyük bir farkındalık oluşturduğu aşikâr.

Ofis çalışanlarının üçte ikisi ise etik nedenlerden dolayı belirli endüstrilerde çalışmayı istemediklerini ifade ediyorlar. 2019 yılından bu yana internetteki ESG ve çevre duyarlılığı aramalarının beş kat arttığı belirtiliyor.

Şirketler ESG yi iyileştirmeye Başlıyor.

Şirketler ESG' yi iyileştirmek için daha fazla kaynak ayırıyor ve çevre ile ilgili, iklim değişikliği ile ilgili raporlar yayımlıyor. Yenilenebilir enerjiye yatırım yaptıklarını, şirket alanındaki yağmur sularını toplayıp tekrar kullandıklarını, atıklardan enerji ürettikleri vb.. konuları kamuoyu ile paylaşıyorlar. ESG' nin yükselen profili yatırımlarda da açıkça kendini ortaya koyuyor. Yine araştırmalara göre; Örneğin, sürdürülebilir fonlara akış 2018'de 5 milyar dolar iken; 2020'de 50



milyar doların üzerine çıktı, ardından 2021'de yaklaşık 70 milyar dolara yükseldi. Bu fonlar 2022'nin ilk çeyreğinde 87 milyar dolar net yeni para kazandırdı.

ESG Değer Yaratma Aracı Gibi

Çok uluslu bir profesyonel hizmet ağı olan KPMG' nin araştırmasına göre; CEO ların % 69 u ESG yi işlerinde değer yaratma aracı olarak kullandıklarını belirterek, işlerine tamamen entegre ettiklerini söylüyor.

CEO'ların % 35 i hem şirket içinde hem şirket dışında ESG ye atıfta bulunmak için kullandıkları dili değiştirdiklerini belirttiler.

CEO' ların yaklaşık % 25 i, önümüzdeki üç yıl içinde ESG nin müşteri ilişkileri üzerinde en büyük etkiye sahip olacağına inanıyor.

CEO'ların % 16 sı da ESG'nin ve çevresel söylemlerin, yarattıkları markanın itibarını artırmaya yardımcı olacağını söylüyor.

Küresel Yeşil Beceriler Raporu'ndan iyi haber:

2023 Yılı Küresel Yeşil Beceriler Raporu' na göre: Şubat 2022 ile Şubat 2023 arasında "en az bir yeşil beceri gerektiren" LinkedIn iş ilanlarının sayısı ortalama % 15.2 arttı. En az bir yeşil beceriye sahip çalışanlar için ise LinkedIn işe alma oranı diğer işgücü ortalamalarından % 29 daha yüksek.

Gönümüz Doğrudan İyiden Yana Ama :

Şirketlerin hepsi yukarıda bahsedilen gibi değil tabii ki. Ben 10 yıl çevre danışmanlığı yaptım. Hastaneler dahil hiç birinin karbon ayak izleri memnun edecek seviyede değildi. 15 gün önce COP 28 de olanları basından izledik. Hala devletler düzeyinde bile yeşil yıkama veya yeşil susmanın konferansa yansıdığını üzülerek tespit ettik. İyi niyetli, duyarlı şirketlere sevgi ve teşekkürler. Hoşça kalın. Osman Nevres YILMAZLAR

Göz de Arpacık Neden Çıkar? Nasıl Tedavi Edilir?

Göz Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Şeyda Atabay konu hakkında bilgiler verdi.

Gözde arpacık çıkması sık karşılaşılan ve çoğu zaman kişiyi rahatsız eden bir durumdur. Arpacık oluştuğunda göz kapağında sivilce benzeri kızarıklık ve kabarıklık oluşur, buna göz kapağında ağrı ve rahatsızlık hissi eşlik edebilir. Gözde arpacık genellikle birkaç gün-1 hafta içinde geçer, bazan düzelmesi daha uzun sürebilir. Bu dönemde göz kapağı temizliği ve hijyenine dikkat edilmesi, sıcak kompres uygulanması ve göz doktorunuzun önerceği antibiyotikli damla ve pomatların kullanılması önemlidir.

Tıbbi olarak hordeolum olarak bilinen arpacık, göz kapağının içinde veya dışında gelişen küçük, ağrılı bir yumrudur. Genellikle Staphylococcus aureus bakterisi olmak üzere bakteriyel bir enfeksiyondan kaynaklanır.

İki temel arpacık türü vardır:

*Dış Arpacık (Dış Hordeolum): Bu tip, kirpik dibindeki bir yağ bezinin enfekte olmasıyla ortaya çıkar. Göz kapağının dış kenarında kırmızı, şiş bir yumru olarak görülür.

*İç Arpacık (İç Hordeolum): Bu tip, gözyaşına yağlı maddeler salgılayan meibomian bezindeki bir enfeksiyondan kaynaklanır. Göz kapağının iç kısmında oluşur ve genellikle dış arpacıktan daha ağrılıdır.

-Arpacıklar, göz kapağındaki yağ veya ter bezleri tıkanığında ve bakteriler tarafından enfekte edildiğinde gelişir. Arpacıkların ortaya çıkmasına katkıda bulunan faktörler şunlardır:

*Kötü hijyen: Yıkınmamış ellerle gözlere dokunmak veya göz makyajını düzgün bir şekilde temizlememek göz kapaklarına bakteri bulaştırarak enfeksiyon riskini artırabilir.

*Blefarit: Bu, göz kapağı kenarları boyunca tıkanmış yağ bezleri nedeniyle göz kapaklarının iltihaplanmasıyla karakterize bir durumdur ve kişiyi arpacıklara daha yatkın hale getirir.

*Stres veya yorgunluk: Stres veya yorgunluk nedeniyle zayıflayan bağışıklık sistemi, vücudu arpacık da dahil olmak üzere bakteriyel enfeksiyonlara karşı daha duyarlı hale getirebilir.

Arpacık genellikle birkaç gün ila bir hafta içinde kendiliğinden geçer.



Etkilenen göze günde birkaç kez uygulanan sıcak kompresler rahatsızlığı hafifletmeye ve drenajı teşvik etmeye yardımcı olabilir. Arpacığı sıkıkmamak veya patlatmaya çalışmamak önemlidir, çünkü bu enfeksiyonu yayabilir ve durumu daha da kötüleştirebilir. Arpacık devam ederse, giderek daha ağrılı hale gelirse, görüştü etkilerse veya ateşe neden olursa, tıbbi yardım almanız önerilir. Bazı durumlarda, doktor antibiyotik reçete edebilir veya arpacığı boşaltmak için küçük bir prosedür uygulayabilir. İşte arpacık tedavisine yardımcı olacak bazı ev ilaçları ve kişisel bakım önlemleri:

*Sıcak Kompresler: Etkilenen göze günde 3-4 kez 10-15 dakika boyunca temiz, ılık bir kompres uygulayın. Sıcaklık kan dolaşımını artırmaya yardımcı olarak drenajı ve iyileşmeyi destekler.

*İyi Hijyen Sağlayın: Etkilenen gözü yumuşak sabun ve ılık suyla nazikçe yıkayarak göz kapaklarını temiz tutun. Arpacık varken göz makyajı yapmaktan ve kontakt lens kullanmaktan kaçınınız.

*Sıkıkmaktan veya Patlatmaktan Kaçınınız: Arpacığı sıkıkmaktan, patlatmaktan veya patlatmaya çalışmaktan kaçınınız. Bu, enfeksiyonun daha da yayılmasına ve durumun daha da kötüleşmesine neden olabilir.

*Göz Kapağı Ovucuları Kullanın: Blefaritiniz varsa veya arpacıklara eğilimliyseniz, doktorunuz göz kapaklarını temiz tutmak ve gelecekteki enfeksiyonları önlemek için göz kapağı ovucuları veya temizleme solüsyonları kullanmanızı önerebilir.

*İyi Göz Sağlığını Koruyun: Son kullanma tarihi geçmiş veya kontamine olmuş göz ürünleri kullanmadığınızdan emin olun. Eski makyaj malzemelerini düzenli olarak değiştirin ve göz makyajınızı başkalarıyla paylaşmaktan kaçınınız. Unutmayın, arpacıkların çoğu evde uygun bakımla bir hafta içinde kendiliğinden geçer.

(Levent Yıldırım)

KARAPINAR
ferah
temizlik • yönetim

Ferah Yaşamak İçin
Ferah Temizlik

Profesyonel Apartman İdareciliği • Asansör Bakımı
Apartman Temizliği • Daire Temizliği
Bahçe Temizliği ve Düzenleme
Bütümlük Temizlik İşleri

Mehmet OKUYUCU
0546 472 51 36

COMPUTEST
OTO EKSPERTİZ MERKEZİ

Ömer AKBAŞ

İpekçi Mh. 130943 Sk. No. : 6/A
Karapınar/KONYA

karapınar@computest.com.tr

0.542. 774 46 85

www.computest.com.tr

Tansiyon ve diyabete karşı egzersiz yapın, sağlığınıza koruyun

Memorial Wellness Medikal Fitness Bölümü'nden Hasan Ercan, düzenli egzersizin diyabet, tansiyon, kalp ve damar hastalıkları üzerindeki olumlu etkisi hakkında bilgi verdi.

Kalp hastalıkları, tansiyon ve diyabet dünyada sık görülen rahatsızlıklar arasında yer alıyor. Hareketsiz yaşam ve fazla kilo sebebiyle bu hastalıkların görülme yaşı giderek daha da düşüyor. Egzersiz ve spor bu hastalıkların kontrol altına alınabilmesi için kullanılan etkili yöntemler arasında bulunuyor. Düzenli egzersiz sağlığını korumasını sağlıyor ve hastalıkları önüyor.

Egzersiz kas ve iskelet sistemi koruyor

Diyabet dünyada görülme sıklığı nedeniyle önemli bir halk sağlığı problemidir. Türkiye'de yaklaşık 7 milyon diyabet hastası olduğu tahmin edilmektedir. Her 3 kişiden birinin ise tansiyon hastası olduğu düşünülmektedir. Orta şiddette ve düzenli yapılan egzersizlerin tansiyon, Tip 1 ve Tip 2 diyabet hastalıklarında fayda sağlamaktadır. Egzersiz insülin duyarlılığını artırır. Kan şekeri seviyelerini düşürür. Vücut yağ oranını azaltır. Kalp ve damar fonksiyonlarını geliştirerek kalp dolaşım sistemi, solunum sistemi, kas ve iskelet sistemini korur ve güçlendirir, tansiyonun kontrol altında tutulmasına ve buna bağlı rahatsızlıkların engellenmesinde önemli derecede rol oynar.

Tansiyonu kontrol altında tutuyor

Yapılan çalışmalarda haftada en az 2 kere orta şiddette düzenli yapılan egzersizler, uygun nabız aralığı, kişiselleştirilmiş ve kontrollü müdahaleler ile egzersizin tansiyon (kan basıncı) kontrolüne katkıda bulunduğunu göstermektedir. Egzersizin kan basıncını azaltması (tansiyonun optimal düzeyde olması) için şiddeti, tipi, sıklığı ve süresi özellikle diyabet ve tansiyon hastalarında belirlenmeli ve uygun yüklenme aralıkları ile planlaması yapılmalıdır.

Düzenli egzersiz ve spor hastalıklardan koruyor

Yaş ilerledikçe vücudun kendini yenileme hızında düşüşler oluşmaya başlar. Dolaşım ve solunum sistemi verimsizleşirken, kemik yoğunluğunda azalma, yaş ilerledikçe görülen iskelet kısı kütlesi kaybı ve fonksiyonelliğin azalması



olarak tabir edilen "sarkopeni" kalp ve damar hastalıklarına bağlı dolaşım bozuklukları, kan şekeri dengesizlikleri görülebilir. Düzenli spor yapan ileri yaşlılarda kan şekeri ve dolaşıma bağlı bozukluklar da azalma görülmüş, kas oranına bağlı, hareket kısıtlılığının azalmış olduğu tespit edilmiştir. Düzenli spor yapan 70 yaşındaki bir bireyin 40 yaşındaki birey ile aynı fiziksel durumda olabileceği düşünürsek, düzenli ve bilinçli yapılan spor yaşam kalitemizi arttırmada etkili önemli parametrelerden olacaktır

Egzersiz her yaş için kişinin sağlık durumuna göre özel planlanmalı

Her ileri yaşlı bireyin sağlık durumu farklıdır, bu nedenle kişiye özel bir egzersiz planı oluşturulmalıdır. Ancak genel olarak, tansiyon ve kalp hastaları için uygun olan bazı düşük yoğunluklu egzersiz seçenekleri şunlar olabilir:

- Yavaş tempoda yürüyüş yapmak, kalp ve dolaşım sağlığını geliştirmek için iyi bir seçenektir. Başlangıçta kısa mesafelerle başlayabilir ve zamanla süreyi arttırabilirsiniz.

- Düşük hızda ve düz yollar üzerinde bisiklet sürmek, kas ve kalp sağlığını destekler.

- Yüzme birçok kas grubunu çalıştıran etkili bir egzersizdir ve kalp sağlığını geliştirmeye yardımcı olabilir. Yüzmek tansiyona da fayda sağlar.

- Uzman hekimin de onayıyla hafif aerobik egzersizleri yapılabilir.

- Yoga gibi düşük etkili egzersizler, stresi azaltmaya, dengeyi geliştirmeye ve esnekliği arttırmaya yardımcı olabilir

Egzersize başlamadan önce mutlaka bir doktora danışılmalı

Egzersizizi aşırıya kaçmadan ve yavaşça başlatın. İleri seviyelere çıkmadan önce vücudunuzu dinleyin. Sıcak havalarda veya aşırı soğuk havalarda aşırı egzersizden kaçınin. Egzersiz sırasında belirtiler (örneğin, nefes darlığı, göğüs ağrısı, baş dönmesi) ortaya çıkarsa hemen durun ve bir doktora başvurun. İlaçlarınızı düzenli olarak alın ve doktor tavsiyelerini takip edin. (H. Merkezi)

Ocak Ayı Serviks (Rahim Ağız) Kanseri Farkındalık Ayı

Serviks Kanseri, serviks olarak adlandırılan, rahmin alt kısmının kanseri olup bu bölgenin yüzeyini oluşturan hücre tabakasının anormal hücrelere dönüşmesiyle ortaya çıkabilir. Bu hücrelerde oluşan değişiklikler çok yavaş seyirli olup öncelikle anormal hücre, sonra prekanseröz (kansere öncüsü) hücre ve en sonunda kanser hücresine dönüşüm olur.

Risk Faktörleri Nelerdir?

- * 30 yaşın üzerinde olup tedavi edilmemiş Human Papilloma Virüs (HPV) ve/veya cinsel yolla bulaşan diğer enfeksiyonların olması,

- * Çok doğum yapmak ve ilk doğumu erken yaşta yapmak,

- * Erken yaşta (16 yaş öncesi) aktif cinsel yaşama başlamak,

- * Birden fazla cinsel partnerin olması,

- * Sigara içmek, Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olmak,

- * Zayıflamış bağışıklık sistemi (İnsan İmmün Yetmezlik Virüsü/HIV gibi) hastalıklarının olması.

Belirtileri Nelerdir?

Vajinadan artan miktarda veya alışılmadık türde akıntı geliyorsa,

- o Sırt, bacak veya kadın cinsel organlarının olduğu bölgede ağrı hissi varsa,
- o Yorgunluk, kilo kaybı,



iştahsızlık gelişmişse,
o Tek ya da iki bacadaki şişkinlik varsa,
o İdrar yaparken ağrı hissedilirse,
o Normal adet dönemi dışındaki zamanlarda lekelenme tarzında hafif kanama oluyorsa,
o Normalden daha uzun süren veya daha ağır olan âdet kanaması söz konusu ise,
o Cinsel ilişki sırasında veya sonrasında kanama veya ağrı varsa,
Menopoz sonrası kanama olursa. Tarama Testleri Nerelerde Yapılabilir?
81 ilimizde Aile Sağlığı Merkezleri, Toplum Sağlığı Merkezleri, Sağlıklı Hayat Merkezleri ve Kansere Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezlerinde (KETEM); Kırsal ve dezavantajlı gruplara da mobil tarama araçları ile söz konusu tarama hizmetleri ÜCRETSİZ olarak verilmektedir.

DR. MEHMET AKİF AKYURT
İlçe Sağlık Müdürü



ESTELLA BEAUTY

İĞNELİ EPILASYON İLE İSTENMEYEN BEYAZ VE SARI TÜYLERE SON !



Çift Diode Lazer Epilasyon (Cihazlarımız 1200-1800 Watt Gücünde Olup Bölgelere Göre değişebilen 4 Farklı Başlık Teknolojisine sahip 2023 Son Sistem 8 Seansta %90'a kadar Dökülme ve Bitiş Vaadediyoruz!

Hizmetlerimizden Bazıları

Body Sliming Bölgesel İncelme ve Lenf Drenaj

Hıdrasial Cilt Bakım

Klasik Cilt Bakımı

Leke Tedavisi

Manikür

Pedikür

Protaz Tırnak Kalıcı Oje

Kırpık Lifting

Åkne Tedavisi

Dermapen

Karbon Peeling

Yosun Peeling

Mikroblading

Kaş Tasarımı

Altın Oran Kaş Alımı

"Çatlak Tedavisi" Dünyaca Ünlü Sriort Metodu % 85-90'a Kadar Kesin Sonuçlar!

Sevim & AybÜke ÖZTAŞ

0 534 828 64 87

estella_beauty

Sandıklı Mh. M. Yazıcıoğlu Cd. No : 86/A
Karapınar/KONYA
Toki Alt Geçidi Çıkışı Gündođdu Dođa Park
Apartman Altı Toki Birim Işıklarına
Gelmeden Önce

Hasan Ekici'den Başkan Erdal'a Ziyaret



Gelecek Partisi Konya Milletvekili Hasan Ekici, Konya Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler Odası (SMMM) Başkanı Abdil Erdal ve yönetimini makamında ziyaret etti. Ziyarete mali müşavirlerin sorun ve talepleri konuşuldu.

Gelecek Partisi Konya Milletvekili Hasan Ekici, Gelecek Partisi Konya İl Başkan Yardımcısı Mehmet Emin Arkoç ile birlikte Konya Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler Odası (SMMM) Başkanı Abdil Erdal ve yönetimini makamında ziyaret etti.

"MESLEKTAŞLARIMIZIN ÇÖZÜLMESİ GEREKEN BİRÇOK SORUNU VAR"

Ziyarete kendisinin de yeminli mali müşavir olduğunu anımsatan Ekici, mali müşavirlerin sorunlarına hakim olduğunu kaydetti. Mali müşavirlerin sorun ve taleplerini TBMM gündemine taşıdığını da hatırlatan Hasan Ekici, şunları söyledi:

"Meslektaşlarımızın hükümet tarafından çözülmesi gereken birçok sorunu var. O sorunlardan bazılarını şu şekilde özetleyebiliriz; Meslek mensupları mali tatilin bitiminden sonra defterleri kaydetmek ve beyanname düzenlemek için çok sınırlı bir zaman aralığında çalışmak zorunda kaldığından mali tatil yapamamaktadırlar. Bu nedenle mevcut beyan ve ödeme süreleri mali

tatil sonunda başlamak üzere Temmuz ayı sonuna kadar uzatılmalıdır. Meslek mensuplarımız, 3568 sayılı Kanun kapsamında basit usule tabi mükelleflere verilen hizmetlerin KDV oranının yüzde 1'e; İşletme hesabı esasında defter tutan mükellefler ile serbest meslek erbabına verilen hizmetlerin KDV oranının ise yüzde 8'e indirilmesini talep etmektedirler. Pasaport Kanunu'nda yapılacak bir değişiklikle mali müşavirlere ve yeminli mali müşavirlere de yeşil pasaport hakkı verilmelidir. Yapılacak bir düzenlemeyle meslek mensuplarına arabuluculuk hakkı tanınmalıdır. Serbest muhasebeci mali müşavirlik stajı yapacak sigortalıların staj süresi dönemindeki sigorta primlerinin işveren ve sigortalı hisselerinin tamamının Hazine ve Maliye Bakanlığı tarafından karşılanması sağlanmalıdır"

ABDİL ERDAL'DAN TEŞEKKÜR

Konya Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler Odası (SMMM) Başkanı Abdil Erdal ise meslektaşların sorunlarına duyarsız kalmayarak TBMM gündemine taşıyan Hasan Ekici'ye teşekkür etti. Erdal, "Sayın Vekilimiz ziyaretiyle bizleri onurlandırdılar. Kendileriyle hem mesleki konuları hem de Konya ekonomisi üzerine konuşma fırsatı bulduk. Ziyaretlerinden dolayı kendilerine teşekkür ediyorum" şeklinde belirtti. (H. Merkezi)

Biyometrik İmza İle Abonelik İşlemleri Dijitalleşiyor

Konya Büyükşehir Belediyesi KOSKİ Genel Müdürlüğü, Türkiye'deki su ve kanalizasyon idareleri içerisinde yine bir ilki gerçekleştirerek, hizmet noktalarından yapılacak abonelik işlemlerinde ıslak imza dönemini kapattı.

"Su ve Atık Su Abonelik İşlemlerinin Biyometrik İmza ile Yapılması Projesi" kapsamında uygulanacak yeni sistemde artık biyometrik imza kullanılacak. Akıllı Şehir Uygulamalarına eklenen biyometrik imza uygulaması, abonelik işlemlerini hızlandırarak daha etkin hizmet sunmayı, böylelikle kâğıt ve arşiv maliyetlerinde tasarruf yaparak dijital arşiv dönüşümünü desteklemeyi amaçlıyor.

"MESAFELİ SÖZLEŞME" UYGULAMASINI DA İLK KOSKİ YAPMIŞTI

Konya merkez şubelerinde başlatılan uygulamayla işlem süreçlerini KVKK kapsamında güvenli bir şekilde gerçekleştiren KOSKİ, abonelerin dijital olarak abone sözleşmelerine ulaşmalarını sağlıyor.

2020 yılından itibaren su ve

kanalizasyon idareleri arasında ilk olarak "Mesafeli Sözleşme" uygulamasını hayata geçiren KOSKİ, online işlemlerde ıslak imza zorunluluğunu kaldırarak vatandaşların web adresi, mobil uygulama veya e-Devlet portalı üzerinden abonelik işlemlerini yapabilmesine olanak tanıdı. TEMİNAT BEDELLERİ ARTIK PTT ŞUBELERİNDEN DE ALINABİLECEK Konya Büyükşehir Belediyesi KOSKİ Genel Müdürlüğü, online abonelik kapatma işlemleriyle IBAN ibrazı yaparak teminat bedellerini banka hesapları üzerinden tahsil edebilen vatandaşlara bir kolaylık daha sundu. Banka hesabı olmayan vatandaşların işlemlerini kolaylaştırmak amacıyla depozito iadeleri için PTT ile anlaşan KOSKİ, abonelik iptali başvurusunda bulunan vatandaşlara aktif aboneliklerinin fesh edilmesinin sonrasında verilen teminat bedellerini hem KOSKİ şubelerinden hem de PTT şubelerinden iade alabilme imkânı da sağladı. (H. Merkezi)



OKULLAR İNSANI ADAM ETMEYE YETMEZ

Hepimizin değişik hedefleri vardır...Mesleğimizde iyi olmak...Mesleğimizde en üst seviyelere çıkmak...İyi bir anne baba olmak...Kendine güvenen, kendi ayakları üzerinde durabilen çocuklar yetiştirebilmek... Hedeflerimizi gerçekleştirebilmek için, kimimiz çeşitli okullar okuruz...Daha iyi olmak için çeşitli kurslara gideriz...Fakat iyi insan olabilmemizin, tabiri caizse adam olmanın, adam gibi adam olmanın okulu yoktur...Biz onu hayatın içinde öğreniriz...Yaşadığımız olaylar, çevremizdekilerle kurduğumuz ilişkiler ve olaylara

yaklaşım biçimimiz bizim yaşantımızı da şekillendirir... Adam olan, onu sevenlere bilerek yanlış yapmaz....Adam olan dostunu satmaz...Adam olan, onu sevenlerin arkasından iş çevirmez...Adam olan, ona yardım edenlere vefasız olamaz...Adam olan, işi bittikten sonra sırtını dönüp hemen uzaklaşmaz... Adam olan ortaya konuşmaz...Adam olan bir yanlışlık varsa onu direk söyler...Adam olan kendinde bulunan kusurları karşısındaki kişide varmış gibi ona yansıtmaz...Adam olan kendisi gibi düşünmeyenlere de bu dünyada yaşama hakkı tanıyıp, onun düşüncelerini kabul etmese de ona saygı duyar... Adam olan önce ailesini sever, eşini sever, çocuklarını sever; adam olan önce sevenlerine ilgi gösterir...Adam olan, sevginin

bedelini sevgisiyle öder...Adam olan yardımseverdir...Gerekirse parasını...Yoksa, emeğini harcar...Adam olan, insanlık için koşturanların emeğine saygı duyar, ona engel olmaz; yardımcı olur, yardımcı olamasa da onu takdir eder...Adam olan yaptığı tüm iyiliklerinin boşa gitmeyeceğini bilir...Adam olan, kendindekileri dostlarıyla paylaşır ... Bu kadar özelliği taşımak zor gibi görünse de mutlu olmak ve mutlu etmek için her insanda bulunması gereken özelliklerdir...İyi yaşamak, kaliteli yaşamak için insan ilişkilerimizin de kaliteli olması gerekir...Bir yerlere yükselirken de etrafı yakıp yıkmadan, sırtına basıp çıkmadan bunu başarmak önemlidir... İnsan ulaştığı yerde, olması gereken yerde olduğunu bilmeli; fakat bu varılan yerler insanı



bozmamalı...Birlikte olduğu, kendisine yardımcı olanlara vefasız olmamalı...Tepelere çıkmamanın çok zor olduğunu, insanları hakir görünce de tepe taklak aşağıya yuvarlanacağını bilmeli insan... Baş dik yürümeli insan, her zaman...Fakat enaniyetini ayaklarının altına alarak yürümeli...Kibirinin kendisini kemireceğini bilmeli insan.... İnsan en iyi ve en acımasız eğitimcinin hayat olduğunu bilmeli...Hayattan kendisine daha çok dersler çıkacağını bilmeli insan...