



HALI SAHA YAPIMI
5 ADET AÇIK HALI SAHA YAPIMI TAMAMLANDI.



BİLGE HANE
LİSE AKADEMİSİ VE BİLGEHANE YAPIMI DEVAM EDİYOR.



ÇOK AMAÇLI SALON
AKÇAYAZI, KAYACIK VE KÜÇÜKAŞLA MA MAHALLELERİNE ÇOK AMAÇLI SALON YAPILDI.



BÜYÜK YATIRIMLAR
Güçlü Karapınar

Uğur İbrahim ALTAY
Konya Büyükşehir Belediye Başkanı

konyaicin.com



Kuruluş : 2006

yeşil pınar

Değişim önce gönüllerde başlar...

Salı ve Cuma günleri yayınlanır.

Karapınar'ın Yerel Bağımsız Siyasi Gazetesi

www.yesilpinargazetesi.com • himmet6@hotmail.com • pinaroffset@gmail.com 05 Mart 2024 Salı Sayı : 930 5 TL KDV DAHİL

Daha Çok Et
Daha Çok Süt
Kaliteli Yem

KARYEM
Karapınar Yem San. ve Tic. A.Ş.



CHP Karapınar İlçe Başkanlığı Aday ve Proje Tanıtım Programı Büyük İlgı Gördü

Karapınar Belediye düğün salonunda gerçekleştirilen CHP Karapınar İlçe Başkanlığı proje ve aday tanıtım programı, büyük bir katılımı gerçekteşti.

Programa CHP Genel Başkan Yardımcısı Erhan ADEM, İl Başkanı Bekir YAMAN, Konya Büyükşehir Belediye Başkan Adayı SONKAYA, Belediye Başkan Adayı Gönül Karabacak, CHP Karapınar İlçe Başkanı İter Çorakçı, Eski Belediye Başkanı Kamil Bülbül Okuyucu, meclis üyesi adayları ve çok sayıda davetli katıldı./3'de



Nikahlarını Bilerek 29 Şubat'ta Kıydırdı



Karapınar Belediyesi Nikah Salonu'nda bir çift, nikahlarını bilerek 29 Şubat'ta kıydırdı./3'de

Aydoğanlar Meslek Yüksekokulu'nda Madde Bağımlılığı İle Mücadele Semineri Verildi



Konya İl Emniyet Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğüne bağlı TUBİM Büro Amirliğince Selçuk Üniversitesi Karapınar

Aydoğanlar MYO öğrencilerine yönelik Narko gençlik projesi kapsamında "Bağımlılıkla Mücadele" konulu seminer gerçekleştirildi./2'de




KEMAL KOR
KARAPINAR BELEDİYE BAŞKAN ADAYI

MURAT SÖZEN
KARAPINAR BELEDİYE MECLİS ÜYESİ ADAYI

Karapınar Belediye Meclis Üyesi Adaylarımız

1-Murat İLDİZ	9-Muhsin AKDOĞAN
2-Hazim BOZTAŞ	10-Asım Bircan BOZTAŞ
3-Gani Nedim İVRİZ	11-Yüksel ZORLU
4-Ferit TÜRKMEN	12-Vahit TELLİ
5-Murat GÜZEY	13-Cihat SEZGİN
6-İlhan DURMAZ	14-Abdurrahman KOR
7-Tuncay ÖZDEMİR	15-Yusuf GÖÇER
8-Sacit BÜTÜNER	16-Ali ALTAŞ

KONTENJAN
Murat SÖZEN

DAHA İYİ BİR YAŞAM
Senin hakkın
KARAPINAR

Otobüs Durakları İşgal Altında



İlçemizdeki Külliye bölgesi ve çeşme yanındaki otobüs durakları yabancı işçilerin işgali altında. Neredeyse günün her saati otobüs durağında oturan, çevresinde duran yabancı işçiler hem çalışan bayanlar hemde öğrencilerin tepkisini çekiyor./4'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

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

Erhan DARGEÇİT
Anadoluda Bugün Gazetesi Genel Yayın Yönetmeni

ZAYI

Şirketimiz Adına Düzenlenmiş

Seri A Sıra No : 9301-8550 arası 5 Cilt Fatura
Seri A Sıra No : 301-350 arası 1 CiltGider Pusulası
Seri A Sıra No : 2401-2650 arası 5 Sevk İrsaliyesi
Seri A Sıra No : 551-800 arası 5 Cilt Müstahsil Mak.

Kaybedilmiştir. HÜKÜMSÜZDÜR.

**TASF. HAL.TOROSLAR TARIM
HAYVANCILIK GIDA İHRACAT
VE İTHALAT TİC. LTD.ŞTİ
V.N. : (8560569918)**

Karapınar Merkez ve Merkeze Bağlı

Mahallelerinde

24.02.2023 - 05-03-2024 Tarihleri Arasında

VEFAT EDENLER

Ebediyete İrtihal Edenlere Allah'tan Rahmet Kederli Ailelerine Başsağlığı Dileriz

Adı Soyadı	Baba Adı	Eşi	D.Yılı
Atiye Şahin	-----	İbrahim	1965
Ümmühan Sevgi	-----	Abdullah	-----
Şaziye Karakul	-----	Ahmet	1934
H.Hatice Üner	-----	Mustafa	1938
Ali Köroğlu	-----	-----	1962



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



YIL : 17 05.03.2024 SAYI : 930

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	200.00 TL + KDV
Siyah Beyaz (2 Kartvizit)	: 160x80 mm	400.00 TL + KDV
Siyah Beyaz (Çeyrek Say.)	: 120x180 mm	750.00 TL + KDV
Siyah Beyaz (Yarım Say.)	: 180x240 mm	1.000.00 TL + KDV
Siyah Beyaz (Tam Say.)	: 360x240 mm	1.750.00 TL + KDV
Siyah Beyaz (Arka Tam Say.)	: 360x240 mm	2.000.00 TL + KDV
Ön Logo Üstü	: 46x240 mm	1.000.00 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

Aydoğanlar Meslek Yüksekokulu'nda Madde Bağımlılığı İle Mücadele Semineri Verildi



Prof Dr Ahmet Kesik konferans salonundaki toplantıya çok sayıda öğrenci katıldı. Narkorehber Mehmet Yalçın tarafından Narkotik suçlarla mücadele ve önemi, uyuşturucu madde bağımlılığı nedir gibi, Seminerde narkotik suçlarla mücadelenin önemi, madde bağımlılığı kullanımı ve etkileri, narkotik maddeler, uyuşturucu satılan yerler ile kullanılan mekanlar, uyuşturucu suçlarında yasal durum, mobil "uyuma" uygulaması, madde kullanımı ve bağımlılığıyla mücadele bir çok konu ayrıntılı olarak anlatıldı. Öğrencileri Bilinçlendirme ve farkındalık oluşturmak amacıyla düzenlenen semineri öğrenciler can kulağı ile dinledi. Seminerde öğrencilere arkadaş



seçimi noktasında dikkatli olunması uyarısında bulunuldu. Öğrencilerin merak ettiği soruların yanıtladığı seminerde Narko Gençlik Projesi'ne ilişkin bilgi verildi. Çok sayıda öğrenci ve öğretim elemanının katıldığı seminerde uyuşturucu madde konusunda broşürlerde dağıtıldı. Selçuk Üniversitesi Karapınar

Aydoğanlar MYO Müdürü Öğretim görevlisi Naim Çağlar Diri; Bağımlılıkla mücadele konusu en önemli konulardan birisi. Bizlerde bu seminer ile öğrencilerimizin doğru adımlarla ilerlemesine katkıda bulunmak istedik. Faydalı bir bilgilendirme oldu" dedi. (M.Korkusuz)

Gençlik Merkezi Gönüllüleri Çevre Temizliği Yaptı

Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından hayata geçirilen "Sosyal Medyadan Sosyal Meydana" projesi ile çevre bilincinin oluşturulması amacıyla Karapınar Gençlik Merkezi gönüllüleri tarafından çevre temizliği yapıldı. Gençlik merkezi liderleri ve öğrencileri İlçenin en önemli yerlerinden Ali tepesi başta olmak üzere bir çok

noktasında atıkları topladı. Öğrenciler şise başta olmak üzere, kağıt, poşet gibi çevreyi kirleten ve insan sağlığına zarar veren zararlıları poşetlere koyarak araçlarla götürdüler. Karapınar Gençlik Merkezi Müdürü Muhammet Ali Karakul," Son dönemlerde gençlerimiz sosyal medyada zamanlarını boşa geçirmektedir. Bu projeye,



gençlerin sosyal medya bağımlılığından uzak kalmalarını istiyoruz. Merkezimizde gençlerimize yönelik sportif, sosyal ve kültürel etkinlikler düzenleyerek kişisel gelişimlerine katkıda bulunuyoruz. Böylelikle gençlerimizde çevre bilinci oluşturuyoruz. En güzeli aslında çevremiz kirlenmemek. Evimizi nasıl temiz tutuyorsak çevremize de aynı duyarlılığı göstermeliyiz. Çevre temizliğine katılan personelimize ve öğrencilerimize teşekkür ediyorum" dedi. (M.Korkusuz)



MART AYI NÖBETÇİ ECZANE LİSTESİ

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

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
Mes.L.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.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	Ttnet	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		

CHP Karapınar İlçe Başkanlığı Aday ve Proje Tanıtım Programı Büyük İlgı Gördü

Yoğun bir ilginin olduğu aday ve proje tanıtım programında CHP Karapınar Belediye Başkan adayı Gönül Karabacak, Karapınar halkına seslendi. Karabacak, gerçekleştirmeyi planladığı projeleri detaylarıyla anlatarak Karapınar halkından destek istedi.

CHP Karapınar İlçe Başkanlığı Aday ve Proje Tanıtım Programında konuşan CHP Genel Başkan Yardımcısı Erhan ADEM, "Karapınar için hayati öneme sahip projelerle yola çıkıyoruz. Halkımızın desteğiyle, Karapınar'ı daha yaşanabilir bir şehir haline getireceğiz" dedi. İl Başkanı Bekir YAMAN ise, "CHP olarak, Karapınar'ı daha ileriye taşımak için büyük bir kararlılıkla çalışıyoruz. Adaylarımızın vizyonu ve projeleri, Karapınar'ın geleceği



in için umut vaat ediyor" şeklinde konuştu. Konya Büyükşehir Belediye Başkan Adayı SONKAYA da, "Karapınar'ın potansiyelini en

iyi şekilde değerlendirmek için çalışmalarımızı sürdüreceğiz. İlçemizin kalkınması ve refahı için birlikte hareket edeceğiz" ifadelerini kullandı.(H.Türkmen)



Nikahlarını Bilerek 29 Şubat'ta Kıydırdılar

Öğretmen Zehra Pektaşlı ile Ereğli Emniyet Müdürlüğünde mahalle bekçisi olarak görev yapan Vahid Devenci farklılık için (29) nikahlarını 29 Şubat tarihinde kıydırdıklarını söyledi. 2 ay öncesinde nikâh için gün alan çift, 4 yılda bir evlilik yıldönümü kutlamalarını bilerek seçtiklerini kaydederek , bunada bir çözüm bulacaklarını kaydetti.

Amaçlarının diğer tarihlerden farklı ve özel olmasını istediklerini kaydeden Vahid Devenci, bir süre araştırdık.Eşimlede görüşerek 29 Şubat tarihli nikahımızı kabul etti. Bu kararı birlikte aldık" dedi., Evlilik yıl dönümleri 4 yılda bir gelecek olsa da şu anda mutlu olduklarını belirten Vahid Devenci, "Bilerek yaptığımız bu



tarih bizim için özel oldu. Aslında nikâhımızın anlamlı olmasını istedik. Bunun içinde 29 Şubat tarihinde nikâh masasına oturduk. Her yıl evlilik yıldönümü kutlamasında bizim için sorun teşkil etmiyor. Birbirimiz sevdiğimiz sürece ve her günün önemini bildikten sonra sorun etmiyoruz. Özel olması ve farklı olması bizim

in için yeterli.Gerekirse hepsini birlikte kutlayacağız. Bizim için unutulmayacak ve hep hatırlanacak bir tarih " dedi. Nikahı kıyan Karapınar Belediyesi nikah memuru Kemal Aydemir,Nikah defterini gelin Zehra Pektaşlı'ya verdi.(M.Korkusuz)

Liseler Arası Erkek Voleybol Turnuvası Finalleri Gerçekleşti



Karapınar İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından düzenlenen "Okul Sporları Müsabakaları" kapsamında gerçekleşen Liseler Arası Erkek Voleybol Turnuvası finalleri büyük bir heyecana sahne oldu. Sportif faaliyetlerin ve sporun öneminin vurgulandığı bu muhteşem turnuvada, okullar arasında nefes kesen mücadeleler yaşandı.

Turnuvanın finalinde şu sıralamayı elde eden okullar dikkat çekti:

1. Şehit Oğuzhan Aydınbelge Mesleki ve Teknik

2. Karapınar Meke Anadolu Lisesi
 3. Karapınar İbrahim Gündüz Anadolu Lisesi
- Karapınar İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü, turnuvaya katılan okullara, yöneticilere ve öğretmenlere destekleri için teşekkür etti. Ayrıca ev sahipliği yapan Karapınar Gençlik Merkezi Müdürlüğü'ne de organizasyona verdikleri katkılardan dolayı teşekkür etti. (M.Korkusuz)

Tahir Büyükkörükçü Anma Gecesi Ve Belgesel Gösterimi"Ne Davet

Konya Büyükşehir Belediyesi, Konya'nın manevi mimarlarından Tahir Büyükkörükçü'nün vefatının 13. yılında "Tahir Büyükkörükçü Anma Gecesi ve Belgesel Gösterimi" programı düzenleniyor.

Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Konya'nın binlerce yıllık kadim geçmişinde; Mevlana'dan Şems-i Tebrizi'ye, Sadreddin-i Konevi'den Nasreddin Hoca'ya, Ladikli Ahmet Hüdai'den Hadimi hazretleri gibi birbirinden önemli manevi şahsiyetler bulunduğunu anımsatarak yaşadığımız dönemde yetişen Tahir Büyükkörükçü'nün de bunlardan birisi olduğunu ifade etti.

Konya'da Sultanü'l Vaizin olarak

anılan Tahir Büyükkörükçü'nün vefatının 13. yıl dönümünde anma, anlama ve dua programı gerçekleştireceklerini dile getiren Başkan Altay, "Şehrimizin manevi mimarlarından, merhum Tahir Büyükkörükçü hocamızın 13. vefat yıl dönümü münasebetiyle, kıymetli hocamızı anma, anlama ve dua gecesi düzenliyoruz. Tahir hocamızın hayatının anlatılacağı bir belgesel gösteriminin de yapılacağı program; 5 Mart Salı günü saat 20.00'da Selçuklu Kongre Merkezi'nde gerçekleştirilecek. Tüm hemşehrilerimizi, Tahir Büyükkörükçü Hocamızı yâd edeceğimiz bu manevi buluşmaya davet ediyorum" ifadelerini kullandı. (H.Merkezi)

Vefatının 13.yılında

Sultanü'l-Vaizin
Tahir BÜYÜKKÖRÜKÇÜ
Hocaefendi
Anma Gecesi

Belgesel İlk Gösterimi

BENİM ŞEHİRİM **KONYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ** **UĞUR İBRAHİM ALTAY**

5 Mart Salı 2024 - 20:00
Selçuklu Kongre Merkezi

Otobüs Durakları İşgal Altında



Özellikle sabah saatlerinde 50 kişinin toplandığı çeşme önündeki durakta insanların adım atması imkansız. Özellikle bayanlar bu durumda ne yapacağını bilemez durumda.

Otobüs içerisindeki kız öğrencilerde pis pis bakışlardan son derece rahatsız.

Otobüs durağında oturan Afganlar gelen yolcuları umursamadan ortaya

devam ediyor.

Bunun yanında Türk işçiler ve vatandaşlarda yolcu olmasına rağmen durakta vakit geçiriyor. Bu durumdan çevre esnafı da rahatsız.

Vatandaşlar, Durağın ya kaldırılmasını ya da yerli ve yabancı işçilere yer verilmesini isteyip yetkilileri göreve davet ediyor.

(M.Korkusuz)

Konya Şehir Tiyatrosu'nun İsrail Zulmüne Dikkati Çeken Oyunu Konyalılarından Büyük Beğeni Aldı



Konya'nın kültür ve sanat hayatının gelişimine katkıda bulunan Konya Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatrosu, "Maskeliler" adlı oyunu ilk kez tiyatroseverlerle buluşturuyor. Selçuklu Kongre Merkezi'nde sahnelenen oyun öncesi fuaye alanında İsrail'in Filistinlilere uyguladığı baskının bir nebze de olsa hissedilmesi adına tiyatroseverler, temsili İsrail askeri üniforması giyen görevliler tarafından karşılanarak, yapılan bilet kontrolleri sonrası salona alındı.

Ayrıca bazı izleyiciler oyunu, dekorun bir parçası olarak sahne üzerine yapılan bir alanda seyrederek, kendilerini yaşanan olayların merkezinde hissetti. Fuaye alanından başlayarak hazırlanan farklı dekorlar ve oyuncuların performanslarıyla dikkati çeken oyun, tiyatroseverlerden büyük beğeni aldı. İlan Hatsor'un yazdığı ve Hakkı Kuş'un yönettiği "Maskeliler" adlı tiyatro oyunu, İsrail'in Filistin Devleti üzerinde kurduğu işgal, psikolojik baskı, şiddet ve zulmün ortasında kalan Filistinli üç erkek kardeşin

birbirine olan hesaplaşmasını konu alıyor.

Tek perde, 75 dakikadan oluşan ve 15 yaş ve üzeri seyirci kitlesi olan dram-trajedi türündeki "Maskeliler" oyunu, 8 Mart Cuma saat 19.00'da; 9 Mart Cumartesi saat 14.00 ve 19.00'da Selçuklu Kongre Merkezi sahnelenecek.

"MASKELİLER" TİYATROSEVERLERDEN TAM NOT ALDI

Oyunu ilgiyle izlediklerini belirten tiyatroseverler de fuaye alanından itibaren hazırlanan dekorlar ve tiyatro sanatçılarının büründükleri rollerin kendilerini ayrıca etkilediğini ve şaşırttığını ifade etti.

Oyunu başından sonuna kadar soluksuz izlediklerini ve çok etkilendiklerini vurgulayan sanatseverler, İsrail'in zulmünün bir an önce sona ermesini diledi. Sahnelenen oyunun insanlarda farkındalık oluşmasına katkı sağlayacağını dile getiren izleyiciler, emeği geçen herkese teşekkür etti. (H.Merkezi)

HALK EĞİTİMİ MERKEZİ'NDEN SÜRÜ YÖNETİMİ ELEMANI KURSU



Karapınar Halk Eğitimi Merkezi ve KOMEK işbirliği ile açılan "Sürü Yönetimi Elemanı Kursu" sona erdi. 38 kursiyerin katıldığı kursta 22 kişi belge almaya hak kazandı.. Hayvancılıkla uğraşan vatandaşlarımız bu kurs sayesinde yıllardır sahada edinmiş oldukları bilgilere yenilerini eklemiş oldular. Kursta Öğretici olarak Keziban Kerim görev yaptı. Sürü Yönetimi Elemanı Kursu hakkında bilgi veren Halk Eğitimi Merkezi Müdürü Süleyman Karadeniz. "2014 yılından beri açılan Sürü Yönetimi Elemanı Kurslarında çok sayıda kursiyerimiz sertifika almaya hak kazandı.. Sertifika alan kursiyerlerin Tarım ve Orman Bakanlığınca belirlenen diğer şartları da yerine getirmesi halinde teşvik ve hibe ödemelerinden yararlanabilecekler. Bunun yanında yeni bilgiler öğrenerek tecrübe paylaşımından da yararlanmış

olacaklardır. İstihdama yönelik olarak açılan bu kursta belgesi olan küçükbaş işletmelere Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından 250 küçükbaş (koyun-keçi) anaç hayvan varlığına sahip Sürü yöneticisi istihdam desteği yapılmaktadır. Küçükbaş hayvancılığın geliştirilmesi, işsizliğin azaltılması ve çobanlığın daha cazip hale getirilmesinide amaçlıyoruz. Tüm diğer kurslar da olduğu Sürü Yönetimi Elemanı Kurslarının da vatandaşlarımızın talepleri doğrultusunda açmaya devam edeceğiz." Dedi.

Kurs boyunca kursiyerlere merada hayvan otlatımı, sürü yöneticiliğinde güvenlik, küçükbaş hayvanların kontrol atına alınması ve kayıt, küçükbaş hayvanların beslenmesi ve beslenme hastalıkları, barınak ortamı, süt verimi ve bulaşıcı hastalıklara karşı koruyabilme gibi bir çok konuda eğitim verildi. (M.Korkusuz)

Greyfurt Kalp Sağlığını Destekliyor!

Uzman Diyetisyen Pınar Demirkaya konu hakkında bilgiler verdi.

Greyfurt, turunçgiller (Rutaceae) familyasına ait bir meyvedir. Bilimsel adı Citrus paradisi olan greyfurt, genellikle turunçgiller ailesinin diğer üyeleri gibi ekşi ve tatlı bir tadı olan bir narenciye meyvesidir. Bu meyve, genellikle büyük ve yuvarlak bir formda, sarı veya pembe renkte olabilir. Greyfurt, genellikle içerdiği C vitamini, likopen, flavonoidler ve lif gibi besin öğeleri nedeniyle sağlıklı bir meyve olarak bilinir. İki ana türü vardır: beyaz (sarı) greyfurt ve pembe (kırmızı) greyfurt. Beyaz greyfurt, genellikle sarı renkte olup daha hafif bir tada sahiptir, pembe greyfurt ise daha tatlı ve kırmızımsı bir renge sahiptir.

Greyfurt, genellikle taze olarak tüketilir, ancak meyve suları, salatalar, smoothie'ler ve çeşitli yemeklerde kullanılabilir. Ayrıca, sağlık yararları nedeniyle birçok kişi tarafından tercih edilir.

Greyfurt, içerdiği besin öğeleri ve antioksidanlar nedeniyle kalp sağlığına olumlu etkiler sağlayabilir. İşte greyfurtun kalp sağlığı üzerindeki potansiyel faydalardan bazıları:

*Düşük Kolesterol: Greyfurt, lif bakımından zengin bir meyve olduğu için kolesterol seviyelerini düzenleme konusunda yardımcı



olur. Lif, vücuttaki kolesterolü azaltabilir ve kalp sağlığını korur.

*Kan Basıncını Düşürme: Potasyum, greyfurtun içerdiği minerallerden biridir. Potasyum, kan basıncını düzenleme konusunda etkilidir. Yeterli potasyum alımı, hipertansiyon riskini azaltır.

*Antioksidanlar ve İnflamasyon Azaltma: Greyfurt, antioksidanlar içerir. Antioksidanlar, vücuttaki serbest radikallerle savaşarak hücresel hasarı azaltabilir ve iltihaplanmayı önler. Bu, kalp hastalıklarının gelişme riskini azaltır.

*Kan Şekerini Düzenleme: Bazı araştırmalar, greyfurt tüketiminin kan şekerini düzenlemede yardımcı olabileceğini göstermektedir. İyi bir kan şekeri kontrolü, kalp sağlığını olumlu yönde etkiler.

*Kilo Kontrolü: Lif içeriği ve düşük kalorili olması nedeniyle, greyfurt kilo kontrolüne yardımcı olabilir. Sağlıklı bir kilo, genel kalp sağlığına katkıda bulunur. (H. Merkezi)



☎ 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

Anıt Ağaçlar

Yaş, çap ve boy itibarıyla kendi türünün alışılmış ölçüleri üzerinde boyutlara sahip olan, yöre folklorunda, kültür ve tarihinde özel yeri bulunan, geçmiş ile günümüz, günümüz ile gelecek arasında iletişim sağlayabilecek uzunlukta doğal ömre sahip olan ağaçlara anıt ağaç denir. Meram bölgemizde 1990 ılı yıllarda Orman Bölge Müdürlüğü' müzün çalışmalarıyla tespit edilmiş ve tescillenmiş 90 ın üzerinde anıt ağaç bulunmaktadır. Çoğunluğu meşe olan bu ağaçlar 130 ila 450 yaş arasındadırlar. Bu ağaçlardan Evliya Çelebi'yi görenler var. Evliya Çelebi Meram Bağları'nı çok beğenir ve Seyahatname'sinde şu şekilde bahseder.

Peçevi Şehrinin Baruthane Mesiresi Kırım'ın Sudak Bağı Tebriz'in Şah-ı Cihan Bağı İstanbul'un 170 den fazla Gül Bahçesi Meram mesiresinin yanında; Bir çemen zar bile değildir.

Evliya Çelebi şimdiki Meram'ı görmesin tabii ki...beton bağları.. İlimizdeki bilinen diğer anıt ağaçlar ise; Güneysınır Alanözü Mahallesiindeki 1000 yaşının üstünde "Yağardıç" ile Taşkent Balcılar Mahallesiindeki 2000 yaşında "Ağıldarıç" tır. Ülkemizdeki diğer anıt ağaçlar : Bursa'da 630 yaşında meşe "Osman Gazi" Murat Dağı'nda 770 yaşındaki karaçam "Yaşar Doğu" Tavşanlı'daki "Mehmetcik Çamları" Bey Dağları'ndaki 2000 yaşındaki

Ardıç, Zonguldak Alaplı'da 4112 yaşında Porsuk Ağacı "Gümeli Poruğu" Bu porsuk ağacımız Dünya'nın en yaşlı 5. Ağacıdır. Şimdi de ağacın marifetlerine bakalım. Tepe tacı çapı 14.3 metre olan 100 yaşındaki bir meşe ağacı: Saatte 1.7 kg. oksijen üretiyor. Yani 64 kişinin günlük oksijen ihtiyacını karşılar.

Saatte 2.35 kg. karbondioksit harcar. Yılda 1 ton tozu süzer. Güneşli ve sıcak günlerde, 400 litreye kadar su sarfederek çevresini 5 Co serinletir. Şiddetli ultraviyole ve radyasyondan çevresini korur. Bir hektarlık orman rüzgar hızını % 50 azaltır. 250 metre genişliğinde orman şeridi,



80 desibel gürültüyü 40 desibele indirir. Bir metrekare yaprak yüzeyi, saatte 1 gram şeker üretir. Bir metreküp orman toprağında 100 km. uzunluğunda ağaç kökü bulunur. Bu köklerde toprağın aşınmasını taşınmasını yani toprak erozyonunu önler. Orman ve ağacın önemini unutmamalıyım. Ağacı ormanı koruma konusunda görevimiz var. Ağaç dikmek ve herkesi özendirme noktasında görevimiz var. Hoşça kalın.


Nihat BAŞBUĞU

Eğitimci - Sosyolog

DEĞİŞİM...AMA NASIL?

Yaşam başlı başına bir sanat başlı başına bir film gibidir. Filmlere ve televizyon dizilerine baktığımızda onlarda acılar, öfkeler, ayrılıklar...; mutluluklar, kavuşmalar... vardır. Biz de gün içerisinde yani "hayat sahnesi" nde bunların hepsini yaşarız. Hayat sahnesinin oyuncularını biz insanlarıdır. Bu hayat sahnesinde isteyen figüran olur, isteyen başrol oynar. Bizler hayat sahnesinde bir rol üstleniriz ve bu role uygun davranırız. Gerçekten iyi bir anne baba mı olmak istiyorsun? Çocuğunun ileride mutlu bir hayatının olmasını mı istiyorsun? Kendi istediğin şekilde biri olması için çocuğunu değiştirmek mi istiyorsun? Biz bunları isterken bir şeyi fark edemiyoruz ve onu ıskalıyoruz. Neyi mi? Kendimizi... Evet, kendimizi ıskalıyoruz. Çocuğumuzu değiştirmek istiyoruz, ama kendimizi göremiyoruz. Biz anne baba olarak kendi yaptıklarımızın farkında değiliz. Değişime önce kendimizden başlamalıyız. Bir insanı değiştirmenin yolu, kendimizi değiştirmekten geçer. Her zaman her fırsatta değişimden yana olduğumuzu söyleriz. Dünyada huzurun sağlanması için kendimiz dışındaki tüm insanların değişmesi gerektiğini düşünürüz. Gerçekten de bir insanın aynanın karşısına geçip davranışları ile ilgili kendiyi yüzleşmesi çok zor bir durumdur. Bilmemiz gereken bir nokta vardır. Bugün hayatta başarılı olmuş nice insanlar tanırız ki, bu insanları başarıya götüren en büyük nedenin kendilerinin farkında olmaları ve kendi eleştirilerini yapabilmeleridir. Biz anne babalar ne zaman kendi hatalı davranışlarımızın farkına varıp da onları ortadan kaldırmak için harekete geçsek işte o zaman bizler için de değişim başlamış olur. İşte o zaman anne babalar içinde "star" olmaya aday oluruz. İnsanlar evlenmeden önce ileride sahip olacağı ailesi, eşi ve çocuklarıyla ilgili hayaller kurar. Bu hayaller çoğu zaman belki de çok abartılıdır. İnsanlar evlendikten sonra çoğunlukla hüsrana uğrar. Bunların gerçekleşmeme nedeni de aslında bizim sabırsızlığımızdan ve bencilliğimizdendir. Bizler her şeyin kendi isteğimiz, kendi kontrolümüz doğrultusunda gelişmesini isteriz. Birlikte yaşadığımız insanın dünya görüşü, ilgileri, istekleri bizim dünyamızda önemsiz kaldığı için onlarla sorunlar yaşamaya başlarız. Böyle sağlıklı bir ortamda büyüyen bir çocuktan başarı beklemek, sağlıklı davranışlar beklemek çok zor olsa gerek. Gerçekten iyi bir eş, örnek bir anne, örnek bir baba olmak istiyorsanız, bunu yüreğinden isteyin. Göreceksiniz ki istediğiniz için bunu kolay başarabileceksiniz.


Bital ŞEN ve Oğulları

 Tel. : 0 332 755 42 48 - Cep : 0 537 207 48 34
 Kale Mh. İnönü Cd. No. : 62/B - Dürtyol Civarı
 Karapınar/KONYA

T.C. KARAPINAR İCRA DAİRESİ 2022/20 ESAS TAŞINMAZIN GAZETE VEYA İNTERNET HABER SİTESİ İLANI

Bir borçtan dolayı aşağıda cins, miktar ve değerleri yazılı mallar satışa çıkarılmış olup mahcuzun ayrıntılı görsellerine, artırmaya ilişkin şartlara ve ayrıntılı açıklamalara esatis.uyp.gov.tr adresi üzerinden 2022/20 ESAS sayılı dosya numarası ile erişim sağlanabilir.

Satılmasına karar verilen taşınmazın cinsi, mahiyeti, bulunduğu yer, muhammen kıymeti ve önemli vasıfları:

1 NO'LU TAŞINMAZIN

Özellikleri : Konya İl, Karapınar İlçe, CUMHURİYET Mahalle/Köy, 435 Ada, 8 Parsel, Dosya konusu taşınmaz, arsa vasıflıdır. Üzerinde 140,27 m2 tek katlı ev, 85,46 m2garaj, aşevi, 4 m2 wc vardır. Parsel çevresi biriket duvar ile çevrilidir. Evin dış cephesi yalıtımlı, sıvalı, boyalıdır. Çatı trapez saçtır. Giriş kapısı alüminyum, oda kapıları ahşap,pencereleri pvc dir. Güneş enerjisi vardır.

Adresi : Cumhuriyet Mahallesi 435 Ada 8 Parsel Karapınar / KONYA
Yüzölçümü : 467 m2
Arsa Payı : 1/1
İmar Durumu :Var , İnşaat tarzı 1/1000 ölçekli uygulama imar planı kapsamında Sanayi Alanına isabet etmektedir.
Kıymeti : 1.422.817,00 TL
KDV Oranı : %20
Kaydındaki Şerhler : TAPU KAYDI GİBİDİR

Artırma Bilgileri

1.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati : 18/04/2024 - 13:48
	Bitiş Tarih ve Saati : 25/04/2024 - 13:48
2.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati : 21/05/2024 - 13:48
	Bitiş Tarih ve Saati : 28/05/2024 - 13:48

(İİK m.114 ve m.126)

(*) İlgililer tabirine irtifak hakkı sahipleri de dahildir.

Resmi İlanlar www.ilan.gov.tr'de

Basın - 1993574

T.C. KARAPINAR İCRA DAİRESİ 2021/80 TLMT. TAŞINMAZIN GAZETE VEYA İNTERNET HABER SİTESİ İLANI

Bir borçtan dolayı aşağıda cins, miktar ve değerleri yazılı mallar satışa çıkarılmış olup mahcuzun ayrıntılı görsellerine, artırmaya ilişkin şartlara ve ayrıntılı açıklamalara esatis.uyp.gov.tr adresi üzerinden 2021/80 TLMT. sayılı dosya numarası ile erişim sağlanabilir.

Satılmasına karar verilen taşınmazın cinsi, mahiyeti, bulunduğu yer, muhammen kıymeti ve önemli vasıfları:

1 NO'LU TAŞINMAZIN

Özellikleri : Konya İl, Karapınar İlçe, CUMHURİYET Mahalle/Köy, 441 Ada, 10 Parsel, Ana taşınmaz olan arsa 473,00 m² yüzey alanına sahiptir. Tapu kaydında taşınmaz her ne kadar arsa vasıflı olsa da ; arsa üzerinde 2 adet tek katlı ev , 1 adet aşevi ve arsa sınırlarının bir kısmını belirleyen bahçe duvarı yapıları vardır. Ayrıca arsa sınırları dışına yapılmış olup parsel sakinleri tarafından kullanılan 2 adet natamam depo bulunmaktadır

Adresi : Karapınar Cumhuriyet Mahallesi Adresindedir. Karapınar / KONYA
Yüzölçümü : 473 m2
Arsa Payı : 200/473
İmar Durumu :Var , İnşaat tarzı 1/1000 ölçekli uygulama imar planında ?Depolama alanı? Emsal:1,00, Taks:0,60, Yençok 12,50 m yapılaşma koşullarına sahiptir.
Kıymeti : 904.820,30 TL
KDV Oranı : %20
Kaydındaki Şerhler : TAPU KAYDI GİBİDİR

Artırma Bilgileri

1.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati : 12/04/2024 - 10:53
	Bitiş Tarih ve Saati : 19/04/2024 - 10:53
2.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati : 14/05/2024 - 10:53
	Bitiş Tarih ve Saati : 21/05/2024 - 10:53

(İİK m.114 ve m.126)

(*) İlgililer tabirine irtifak hakkı sahipleri de dahildir.

Resmi İlanlar www.ilan.gov.tr'de

Basın - 1993574

Mutluluğun Sırrı Nerede Saklı?

Belki de bu soruyla, hayatında defalarca kez karşılaştın. Sorunun tam olarak senden nasıl bir cevap istediğini ise zamanla daha iyi anladın. Zamanla gerçek mutluluğunun ne demek olduğunu, hayatına nasıl güzellikler getireceğini, seni nelerle baş başa bırakacağını bilmeden mutluluğun o gizemli formülünü çözebilmek için çoktan yola koyulan kişi oldun. Bu kişi ise her zorlukta, hayatla doğru bir şekilde mücadeleyi verebilen bir savaşçı niteliğini bürünmüş hayatının gerçek kahraman rolünü çalan kişi konumuna geldi. Belki de kendin de görmek istediği kişi kahraman rolünde olan bireydi. Hepimiz bütün aldanişlara rağmen hayatımızın kahramanını seçmek isteriz. Bu kimi zaman bize her daim güven veren, çocukken mutluluk kelimesinin bütün zincirlerini kıran ve hayatımızda baba sıfatında yer alan lakin anlamında çok derinlikler

yatan hayatımızın gerçek kahramanı olan kişi. Yani mutluluk kelimesiyle ilk önce hayatımızın kahramanı tanıştık. Babamızın sevgi dolu sözleri sayesinde mutluluğu yaşamamız boyunca hayatımızda yer ettik. Lakin bazı yaşadığımız olumsuz olaylar yüzünden bir kısa sürede olsa bu gizemli arayıştan vazgeçtik. Engelleyen bazı sebeplerden dolayı gerçek mutluluğu koruyamadan rafa kaldırdık. Bu yaptığımız şeyin ne kadar anlamsız olduğunu ise zamanla kaybettiklerimiz hatırlattı. Her insan, kaybettiklerin acısını yaşayıp sonucunda kazandıklarının mutluluğunu yaşamayı unuttu. Unuttuğu şey ise koruyamadığı bir sevgiye dönüştü. Nede olsa kalplerde sevgi yer almadan yüzlerde mutluluğun gizemi çözülmez. Sanki yıllardır kimsenin çözemediği büyüleyici sır gibi saklı yaşamın içinde mutluluk denilen kelime. Bunun için nedense hep farklı yollara başvurduk, bambaşka hayatların içine hapsoldük ve sonucunda ise birçoğumuz bencilliğe bürünmüş insanlara

dönüştük. Acaba mutluluğu gizemli hale getiren büyük sır neydi? Hep yaşam serüvenimde bunun mantıklı bir cevabını aradım. Ama cevabına doğru bir şekilde ulaşamadım. Farkında mısınız, zamanla arayışımız bizleri tatmin edecek bir sonuca ulaştırmıyor, Çünkü bizler mutluluğun sırrını çözebilmek için hep yanlış adreste, yanlış insanların uğradığı hayat durağında aradık. Ve o durak ise bizleri kendimize getiren çok manidar bir yer oldu. Geçmişin hatıralarında saklanmış yanlış bir adres, bizlere gerçeği hatırlattı. Gerçek şu ki, mutluluğu yanlış yerde aramaya devam edersek sırrı tam olarak çözemeyiz. O zaman sırrı çözenin hayatımızın bir gayesi olduğunu anlayabilmemiz gerekiyor. Nasıl olur da insan gerçek mutluluğu bulur? Bir insanın, işini en güzel şekilde sonlandırması mutluluğu getirir. Hâlâ özünü korumaya devam eden insan, mutluluğu çoktan tatmıştır. Önce kendine ve sonra hayata, başkalarına saygı duyan insan, mutluluğun bir ucunu tutmuştur. Kendinde var olan



yeteneği sergileyen insan, mutluluğu sırrını çözmeye az kalmıştır. Şu devirde iyi insan biriktirmeyi başarabilen insan ise mutluluğun sırrını çoktan çözmüştür. Yani kısacası anlamlı bir hayatı kendi çabasıyla daha anlamlı hale getiren, üretkenliğini her koşulda sergileyen bir insan elbette mutluluğu yakalayan olur. Ve bir daha kaybetmemek için tüm olumsuzlukları ortadan kaldırır. Hayata farklı gözle bakmayı, farklı duyguyla algılamayı başaran kişi olur. Belki de yıllardır koruyamadığımız mutlulukla, sessiz ve sakin süren hayatımıza bir hareketlik ya da bir renk katmak istiyoruz. Aslında mutluluğun sırrı, bizlerin sürdüremediğimiz alışkanlıklarımız da saklı. Görebilmemiz için de fazla çabaya gerek yok uygulamaya koyabilsek yeter.

Bu 9 gruptan birindeyseniz D vitamininiz eksik olabilir

Memorial Şişli Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü'nden Prof. Dr. İbrahim Şahin, D vitamini ve sağlık için önemi hakkında bilgi verdi.

Vitaminler vücudun sağlıklı işleyişi için büyük önem taşıyor. Hem vitamin hem de hormon olan D vitamininin kas-kemik sağlığı, ruh sağlığı, metabolizma işleyişi, bağışıklık ve sinir sisteminin düzgün çalışması başta olmak üzere vücutta birçok önemli görevi bulunuyor.

Vücutta bir hormon olarak işlev gören D vitamini kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin emilimini ve kullanımını artırarak kemik sağlığını destekler. Bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur, vücudu enfeksiyonlara karşı korur. Kas fonksiyonlarını düzenler ve kas gücünü artırır. Hücrelerin normal şekilde büyümesi ve gelişmesine yardımcı olur. Sinir sistemi ve beyin fonksiyonlarını destekler.

Kış aylarında D vitamini eksikliği daha sık görülüyor

D vitamini sadece belirli besinlerde (yağlı derin su balıkları, süt, yumurtanın sarısı vb.) ve az miktarda bulunur. D vitamini ihtiyacının yaklaşık %20'si gıdalardan karşılanmaktadır. Bundan dolayı sadece beslenme ile tüm ihtiyacın karşılanması zordur. İhtiyacımızın %80'i ise güneş ışıklarının yardımı ile vücutta üretilir. D vitamini sentezi için güneş ışınlarının cilde belli aylarda (mayıs-kasım arası), günün belli saatlerinde (saat 10.00-15.00), yüz, kollar ve bacaklar açık şekilde, ortalama en az günlük 15-30 dakika direkt teması gerekmektedir. Fakat çoğu zaman güneşten faydalanarak da yeterli miktarda D vitamini üretilmeyebilir. Dolayısı ile dünyada ve ülkemizde D vitamini eksikliği ya da yetersizliği oldukça sık görülür, kış aylarında görülme sıklığı daha da artar.

Kimler D vitamini kullanmalı?

Herkese rutin D vitamini bakılması ya da tedavi başlanması önerilmemektedir. D vitamini eksikliği olma riski olan kişilere D vitamin düzeyi ölçülmesi ve yetersizliği ya da eksikliği olanlara

uygun dozda başlanması gerekir. D vitamini eksikliği yönünden yüksek riskli kişiler;

1. Yeterince güneşlenemeyenler,
2. Yaşlılar,
3. Koyu cilt rengine sahip olanlar,
4. Obezite hastaları / obezite ameliyatı olanlar,
5. D vitamini metabolizmasını etkileyen ilaçları kullananlar,
6. Kronik böbrek yetmezliği olanlar,
7. Kronik karaciğer yetmezliği olanlar,
8. Emilimini bozan mide bağırsak sistemi hastalığı olanlar,
9. Paratiroid bezi hastalığı olanlardır.

D vitamini ihtiyaçtan fazla alınmamalı

D vitamini düzeyinin 20 ng/ml'nin (50 nmol/L) üzerinde olmasını normal kabul edilir. Ancak ideali 30-50 ng/ml düzeyinde olmasıdır. D vitamini düzeyinin 10 ile 20 ng/ml (25-50 nmol/L) arasında



olması D vitamini yetersizliği, D vitamini düzeyinin 10 ng/ml'nin (25 nmol/L) altında olması ise D vitamini eksikliğidir. Günlük alınması gereken en az doz 19-70 yaş arası için 600 IU D vitamini (kolekalsiferol), 71 yaş ve üstü için 800 IU D vitamindir (kolekalsiferol).

Yaşlılarda ve D vitamini eksikliği yönünden riskli kişilerde daha yüksek günlük D vitamini dozu gerekebilir. Böbrek yetmezliği, karaciğer yetmezliği ve hipoparatiroidi gibi ek hastalığı olanlarda tedavide kullanılan D vitamini formları ve dozları farklıdır. D vitamini ihtiyaçtan fazla alındığında vücuda zarar verebilir. Ayrıca D vitamini ile birlikte mutlaka yeterli kalsiyum alımı sağlanmalıdır. D vitamini eksikliğinin ya da yetersizliğinin tedavisi mutlaka doktor tarafından yapılmalıdır. (H. Merkezi)

Hacamat Sülük Tedavi Kuru Kupa Ateş Kupa Terapi Derin Doku Masajı
Günlük bakımınız için sülük tedavisi her hafta düzenli olarak verilmektedir.
İlçe, mahalle, köy ev, büro, ofis gibi yerleşim birimlerine mobil hizmet verilmektedir.

KUMRU
Hacamat ve Sülük Tedavisi
Mehmet KUMRU
HACAMATÇI (Haccam)
Bay ve Bayan Hacamatçımız Mevcuttur.
0 539 362 65 25
Hayırla Geliniz

KARAPINAR
Ferah
temizlik • yönetim
Profesyonel Apartman İdareciliği • Asansör Bakımı
Apartman Temizliği • Daire Temizliği
Bahçe Temizliği ve Düzenleme
Bütümlü Temizlik İşleri
Mehmet OKUYUCU
0546 472 51 36

COMPUTEST
OTO EKSPERTİZ MERKEZİ
Ömer AKBAŞ
İpeki Mh. 130943 Sk. No. : 6/A
Karapınar/KONYA
karapinar@comptest.com.tr
0.542. 774 46 85
www.comptest.com.tr

BÜYÜK YATIRIMLAR

Güçlü Karapınar



ASFALT VE YOL YAPIMI

İLÇEMİZİN 126 KM'LİK MAHALLE YOLU YAPIMI TAMAMLANDI, İLÇEDE 31.484 TON SICAK ASFALT KULLANILDI.



PARKE TAŞI DESTEĞİ

İLÇE MERKEZİ VE KIRSALDAKİ MAHALLELERİMİZE 231.000 M² PARKE TAŞI DESTEĞİ SAĞLANDI.



İÇME SUYU HATTI

İLÇE MERKEZİ VE BAĞLI MAHALLELERİMİZDE 87 KM İÇME SUYU HATTI, 16 KM KANALİZASYON HATTI ÇALIŞMASI YAPILDI.



MEKE GÖLÜ

MEKE GÖLÜNÜNE SU SAĞLANMASINA YÖNELİK PROJENİN 1. ETABI TAMAMLANDI.



SOSYAL YARDIMLAR

7.895 ÖĞRENCİMİZE EĞİTİM, 4.975 AİLEMİZE SOSYAL DESTEK VERİLDİ.



TARIMSAL DESTEK

İLÇE MERKEZİ VE BAĞLI MAHALLELERİMİZDEKİ ÜRETİCİYE İLÇE BAZLI TARIMSAL DESTEK SAĞLANDI.



TİCARET MERKEZİ

KATLI OTOPARK VE TİCARET MERKEZİ YAPIMI TAMAMLANDI.



ATIKSU ARITMA

KARAPINAR MERKEZ ATIKSU ARITMA TESİSİ YAPIMI TAMAMLANDI.



HALI SAHA YAPIMI

5 ADET AÇIK HALI SAHA YAPIMI TAMAMLANDI.



BİLGE HANE

LİSE AKADEMİSİ VE BİLGEHANE YAPIMI DEVAM EDİYOR.



ÇOK AMAÇLI SALON

AKÇAYAZI, KAYACIK VE KÜÇÜKAŞLAMA MAHALLELERİNE ÇOK AMAÇLI SALON YAPILDI.



RESTORASYON

SELİMİYE KÜLLİYESİ ÇEVRESİ TARİHİ DOKUDA REVİZYONÇALIŞMASI VE TMO AHŞAP DEPO RESTORASYONU YAPILDI.

KARAPINAR'A 1.5 MİLYAR TL YATIRIM YAPTIK

UĞUR
İBRAHİM
Altay
KONYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANI

KONYA
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ

BENİM
ŞEHRİM