

KARAPINAR
1.5 Milyar TL
YATIRIM
2018-2023

GUÇLU KONYA İÇİN
BİR ADIM DAHA
konyaicin.com

Uğur İbrahim ALTAY
Konya Büyükşehir Belediye Başkanı

pınaroffset
Matbaa • Reklam • Promosyon

Yeşilpınar
Karapınar'ın Haftalık Süreli Yerel Bağımsız Siyasi Gazetesi

☐ 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

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 19 Mart 2024 Salı Sayı : 934 5 TL KDV DAHİL

Daha Çok Et
Daha Çok Süt
Kaliteli Yem için

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

18 Mart Çanakkale Zaferi'nin 109.Yıl Dönümünü Kutlandı



Karapınar İlçemizde düzenlenen 18 Mart Çanakkale Zaferi'nin 109. Yıl Dönümü programı, Gazi Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarının büyük mücadelesini anmak, aziz şehitlerimizi ve kahraman gazilerimizi için Tüm yurttaki olduğu gibi ilçemizde ilçesinde de program düzenlendi.3'de

Belediye Başkan Adayı İbrahim Önal, Kayalı Mahallesi Ziyaret Etti



Karapınar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü döneminde eğitim alanında bir çok başarılı hizmetlere imza atan Başkan Adayı İbrahim Önal, gittiği her yerde sevgi ve coşku ile karşılanıyor./6'da

Başkan Altay: "Çanakkale Ecdadımızın Altın Harflerle Yazdığı Destanın Adıdır"



Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, 18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Deniz Zaferi'nin 109. yıl dönümü dolayısıyla bir mesaj yayımladı./3'de

Karapınar'da Seyir Halindeki Otomobil Alev Aldı



Karapınar ilçesinde seyir halindeyken alev alan otomobil, itfaiye ekipleri tarafından söndürüldü./2'de

Konya Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Sefa Özdemir Güven Tazeledi



Konya Gazeteciler Cemiyeti seçim süreci sona erdi ve mevcut Başkan Sefa Özdemir, güven tazeleyerek yeniden Konya Gazeteciler Cemiyeti Başkanı oldu./2'de

KEMAL KOR
KARAPINAR BELEDİYE BAŞKAN ADAYI

KARAPINAR 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 YASAM
senin hakkın
KARAPINAR

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 - Kalemler
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

yeşilpınar
Karapınar'ın Yerel Bağımsız Siyasi Gazetesi

YIL : 17 19.03.2024 SAYI : 934

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

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

Konya Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Sefa Özdemir Güven Tazeledi



Genel kurula tek liste olarak giren Başkan Özdemir, oy birliği ile başkanlık görevine bir kez daha seçildi. Konya Gazeteciler Cemiyeti genel kuruluna Konya basınının yoğun ilgi gösterdi. Karapınar Yeşilpınar Gazetesi İmtiyaz Sahibi Himmet Türkmen yeni yönetim listesinde yer alırken, Gazetemiz Muhabiri Mithat Korkusuz Divan'da görev aldı. Başkan Özdemir, seçim sonrası yaptığı

Yönetim Kurulu

Lokman Koyuncuoğlu
Mustafa Tatlısu
Emrullah Nergiz
Halit Şen
Kerem İşkan
Erhan Dargeçit
Mustafa Uğurlu
Rasim Atalay
Abdullah Akif Solak
Zekeriya Sağlık
Muhammad Gümüş
Hüseyin Altay
Denetim Kurulu
Mevlüt Boyalı
Fahri Altınok

Duran Çölcü

Onur Kurulu
Kenan Arvas
Murat Dönmez
Ahmet Tapu
İbrahim Büyükeken
Mehdi Demir
Sami Gediz

İstişare Kurulu

Ömer Sarıkulak
Yusuf Gürbüz
Harun Akgül
Mustafa Kavaf
Dursun Seyis
Rıfat Yerlikaya

Serpil Atmaca

Mehmet Ali Elmacı
Himmet Türkmen
Şeref Yaşar
Yalçın Dinç

Federasyonlar Üst Kurul Delegeleri

Recep Çınar
Sefa Özdemir
Sezai Ballı
Yaşar Toy
Mustafa Arslan
Lokman Koyuncuoğlu
Ahmet Baydar
Adem Alemdar



"Merkez Kız Kur'an Kursunda Hoş Geldin Ramazan" Etkinliği Düzenlendi

Karapınar Müftülüğü Merkez Kız Kur'an Kursu, 4-6 yaş grubu sınıfı ile Hafızlık kursu görev yapan Kur'an kursu öğretmenleri, hocaları, minik öğrenciler ve hafızlık öğrencileri Ramazan'a özel etkinlik düzenledi. Hazırlanan etkinliklerle öğrenciler hem Ramazan ayının manevi iklimiyle tanışıyor hem de birbirinden önemli değerleri eğlenerek öğreniyor. Öğrencilerin düzenlenen etkinliklerle Ramazan ayının

anlam ve önemini en güzel şekilde yaşadıklarını belirten Kur'an kursu öğretmenleri, kıymetli evlatlarına Ramazan ayında yapılacak ibadetleri oyunlarla anlattıklarını ve Ramazan Takvimi'nde her güne değerler eğitimi kapsamında bir aktivite hazırladıklarını ifade etti. Minik öğrencilerin bu aktiviteleri ailelerin yardımıyla gerçekleştirmesi noktasında rehberlik ettiklerini belirten Kur'an kursu öğretmenleri,



böylece yavrularımız hem Ramazan ayının manevi ikliminden azami derecede istifade edecek hem de birbirinden önemli değerleri öğrenecekler diye konuştu. (H. Merkezi)

Karapınar'da Seyir Halindeki Otomobil Alev Aldı

Edinilen bilgiye göre, Karapınar ilçesi Organize Sanayi Kavşağı yakınlarında D.Ç. idaresindeki 42 APE 055 plakalı otomobil, henüz belirlenemeyen bir nedenle motor kısmından alev aldı. Yangını görenlerin ihbarı

üzerine olay yerine itfaiye ve polis ekibi sevk edildi. Polis ekipleri çevre güvenliği alırken, itfaiye ekipleri araçtan yükselen alevlere müdahale ederek yangını kısa sürede söndürdü. Otomobil kullanılamaz hale geldi. (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	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 Müdürlüğü	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		

18 Mart Çanakkale Zaferi'nin
109. Yıl Dönümünü Kutlandı

Törenler, Cumhuriyet Meydanı'ndaki Atatürk Anıtı'nda başladı ve çelenk sunumlarıyla devam etti. Kültür Merkezi'nde gerçekleştirilen etkinliklerde öğrenciler tarafından duygusal şiirler okundu, günün önemini vurgulayan konuşmalar yapıldı. Ayrıca, Cumhuriyet Orta Okulu öğrencileri tarafından sergilenen "Çanakkale: Vatan Sağolsun" adlı gösteri izleyicilerden büyük beğeni topladı.

18 Mart Şehitleri Anma Günü Programına; Kaymakam Şenol ÖZTÜRK, Garnizon Komutanı Topçu Albay Serdar TAVLAYAN, Karapınar Belediye Başkanı



Mehmet YAKA, Siyasi Parti Temsilcileri, Karapınar Belediye Başkan Adayları, Gaziler, Şehit yakınları, Kurum amirleri,

vatandaşlar ve öğrenciler katıldı. (M.Korkusuz)



Başkan Altay: "Çanakkale Ecdadımızın Altın Harflerle Yazdığı Destanın Adıdır"

Başkan Altay'ın mesajı şu şekilde:

"Bugün; imanın, cesaretin ve vatan sevgisinin, bir ulusun kaderini nasıl yeniden yazabileceğinin eşsiz bir örneği olan Çanakkale Zaferi'nin 109'uncu yıldönümünü büyük bir gurur ve minnetle yaşıyoruz. Çanakkale zaferi, ecdadımızın altın harflerle yazdığı destanın adıdır. Milletimizin, bükülmeyen iradesinin ve birliğinin tüm dünyaya ilan edildiği bir milattır. Çanakkale'de sergilenen eşsiz dayanışma ve kardeşlik, bugün de en büyük kuvvetimiz, en sağlam dayanağımızdır. Ecdadımız tarafından yazılan bu destan; sadece düşman cephelerine değil, tüm dünya milletlerine; bir milletin inancının ve bağımsızlık aşkının, her türlü zorluğu aşabilecek en güçlü silah olduğunu göstermiştir. Bizler, Çanakkale ruhuyla;



vatanımızın ve milletimizin tüm değerlerini yarınlarımızın teminatı olan genç nesillere aktarma görevini büyük bir onur ve sorumlulukla yerine getirmek için gayret gösteriyoruz. Her bir noktası şehitlerimizin kanıyla teminat altına alınan bu cennet vatanımız ve tüm mukaddes değerlerimiz uğruna toprağa düşen şehitlerimizin aziz hatıralarını daima yaşıyoruz.

Bu duygu ve düşüncelerle, Çanakkale Zaferi'nin 109. yıl dönümünde, başta Gazi Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere, bu topraklar için canlarını veren tüm şehitlerimizi ve kahraman gazilerimizi saygı, minnet ve rahmetle anıyorum. Onların fedakarlıkları, azim ve kararlılıkları, milletimizin geleceğe yürüyüşünde bizlere her zaman ışık olacaktır. Ruhları şad olsun."(H. Merkezi)

Ticaret Bakanı Ömer Bolat Karapınar'da Bilgehane Açılışında Halkla Buluştu



Ticaret Bakanı Ömer Bolat, Karapınar'da gerçekleşen Bilgehane'nin açılış törenine katılarak halkla buluştu. 31 Mart seçimlerinin önemine vurgu yapan Bakan Bolat, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'a olan güvenin ve AK Parti'nin hizmet anlayışının önemine değindi. Bakan Bolat, yaptığı konuşmada, "Bizim asil milletimiz, Konyalılarımız, Karapınar'ımız 21 yıldır dünya lideri olan Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'a güvenip onların yanında yer aldılar. Cumhurbaşkanımız ve arkadaşları da bu güveni boşa çıkarmadılar. AK belediyeler ve kadrolar

Türkiye'nin her yerinde azmimize ve hizmet aşkıyla en güzel işleri yaptılar.



Bugünde hala yapmaktalar. Eğer hizmet etmemiş olsalar bu kadar süre bu işi yürütemezlerdi" ifadelerini

kullandı. Karapınar'ın gelişimine ve AK Parti'nin hizmet anlayışına vurgu yapan Bakan Bolat, "AK Parti'den önceki dönemlere bakın hükümetler uzun ömürlü olmuyordu. Sık sık seçimler oluyordu. Karapınar AK Parti'ye 17 seçimdi destek oluyor, inşallah 18'ncisinde de destek olacak. Karapınar çok güzel bir ilçe gelirken gördüm her alanda büyük atılım var. AK Partili



dikkat çekerek, "230 milyar dolarlık milli gelir 1 trilyon 119 milyar dolara çıkarıldı.

hayat kalitemizi, tüketim ve refah seviyemizi bir düşünelim. Bugün bambaşka bir Türkiye var. 81 vilayet bizim için kutsaldır. Hepsine hizmet etmek bizim sevdamızdır" şeklinde konuştu.

Programda Ak Parti ilçe başkanı Yusuf Zengin, Belediye başkan adayı İbrahim Önal, Belediye Başkanı Mehmet Yaka, Büyükşehir Belediye başkan adayı Uğur İbrahim Altay, Konya milletvekilleri Hakan Özer ve Selman Özboyacı da birer konuşma yaparak halka seslendiler. Vatandaşlar salonu doldurarak etkinliğe yoğun ilgi gösterdiler. (H. Merkezi)



Belediyeler çok güzel hizmetlerde bulunmuş. Bunun yanında Eski bakanımız Murat Kurum Karapınar için önemli hizmette bulundu. Karapınar Kararını vermiş durumda. Adayımız İbrahim Önal bu işi başaracak kapasitede. İnşallah İbrahim Önal sizlerin desteği ile Başkan olacak" dedi. Bakan Bolat, Türkiye ekonomisinin 21 yılda gösterdiği gelişmeye de

Bunun etkilerini hayatımızda görüyoruz. 20 yıl önceki hayatımızı bir düşünelim; yaşam standartlarımızı,



Otostopla Dünya Turunda



Otostop yöntemi ile dünya turuna çıkan İtalyan Oliver Kaspar Karapınar ilçesine ulaştı. Hayattaki en büyük tutkusunun peşinden gittiğini belirten genç gezgin Oliver Kaspar(20) 6 ay önce başladığı dünya turunda Slovenya, Hırvatistan, Sırbistan, Makadenyo, Yunanistan gibi ülkeleri gezdikten sonra Türkiye'ye geldi. Ülkemizde bir çok şehri gezen ve hayran olan 20 yaşındaki Oliver Kaspar Karapınar ilçesinin de tarihi ve doğal güzelliklerden Sultan selim

Külliyesi, Acıgöl ve Meke gölünü gezdi. Dünyayı gezmeyi çocukken hayal ettiğini belirten Kaspar, Otostop ile gezmenin sıkıntılı yönleri olsa da ben çok seviyorum. Kimi zaman otelde kimi zamanda çadırda kalıyorum. Yolda karşılaştığım zorluklar olsa da ilerlemekten vazgeçmedim. Çok farklı bir duygu. Otostopla yol alıyorum ve farklı kültürleri tanımaktan mutlu oluyorum. Bu otostop ile dünyada ne kadar iyi insan olduğunu da anlamış oluyorsunuz. Eğer dünyayı gezmek isteyen olursa bunu ertelememeli" dedi. Türk insanı çok yardımsever diyen Kaspar, " O kadar ülke gezdim. Türkiye hem doğal güzellikleri hemde misafirperverliği ile beni kendisine hayran bıraktı. Çoğu insan ekmeğini paylaştı benimle. Türk yemekleri ise harika" dedi. Kaspar, yine otostop ile Kapadokya'ya hareket etti. (M.Korkusuz)

Sen Varsan Ben Varım!

Yarın Değil Bugün Sana İhtiyacım Var

Elinden Tutar mısın?

SMA DEĞİL Dilek Bebek KAZANSIN!

Tüm Operatörlerden Dilek Yazıp 424'le Göndererek 25TL Bağışta Bulunabilirsiniz.

VALİLİK ONAYLI YURT İÇİ BAĞIŞ HESAPLARI
FAALİYET NUMARASI: 21-856 ERTAN ÇINAR

DİLEK ÇINAR

YURT DIŞI İBAN BİLGİSİ
ALICI İSİMİ SMA KIDS
NL71 BUNQ 2097 6882 92
SWIFT / BIC CODU BUNQNL2A

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

Başkan Altay Ereğli'de Bilgehane Temeli Attı, Emirgazi ve Karapınar'da Vatandaşlarla Buluştu



Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Büyükşehir Belediyesi tarafından Ereğli'ye kazandırılacak Bilgehane'nin Temel Atma Törenine katılarak Emirgazi ve Karapınar'da vatandaşlarla buluştu.

Ereğli'deki temel atma töreninde konuşan Ereğli Belediye Başkanı Hüseyin Oprukçu, Büyükşehir Belediyesi ile Ereğli Belediyesi el ele verince Ereğli'de çok güzel şeyler olduğunu belirterek, "Büyükşehir Belediye Başkanına çok teşekkür ediyorum. Şimdiden Ereğli'mize hayırlı, uğurlu olsun. Ereğli'de sizinle birlikte yol yürümek bizim için şeref olacak. İnşallah Ereğli'nin geleceği, istikbali için; huzur şehri olabilmesi için sizinle, arzu ettiğimiz uyumu huzurla yaşama ve nihayetinde Ereğli'mizi tertemiz pırıl pırıl Konya'nın en güzel köşelerinden biri yapma gayretimiz var" dedi.

"EREĞLİ'NİN MENFAATİNE NE VARSA ALTINA İMZA ATARIM"

Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, 2014 Büyükşehir Yasası'ndan bu yana Ereğli'de önemli işler gerçekleştirdiklerini ifade ederek, "Ereğli, merkezin dışındaki en büyük ilçemiz. Gün gelip bir yer il olacaksa Ereğli'nin il olması için en başta ben sizinle beraber hareket ederim. Biz bunu bir ayrılık olarak görmeyiz. Ereğlililer neden mutluydu biz ondan mutlu oluruz. Ereğli'nin menfaatine ne varsa Uğur İbrahim Altay, onun altına imza atar" ifadelerini kullandı.

"GÜNCEL BEDELLE YAKLAŞIK 250 MİLYON LİRALIK BİR YATIRIM GERÇEKLEŞTİRİYORUZ"

Bilgehanelerin gençler için artık bir marka haline dönüştüğünü dile getiren Başkan Altay, şöyle devam etti:

"Hep söylediğimiz bir şey var; üçlü olsun, güçlü olsun diye. Aslında bunun en güzel örneğini burada görüyoruz. Burası Adalet Bakanlığı'na ait bir binaydı. Hükümetimiz tarafından Ereğli Belediyemize devredildi. Üçlünün birinci ayağı görevini yaptı. İkinci ayak, Ereğli Belediyemiz, o da bu hizmeti vermek için Büyükşehir Belediyemize devretti. Biz de güncel

bedelle yaklaşık 250 milyon liralık bir yatırım gerçekleştiriyoruz. İnşallah çocuklarımızın yarınlara imza atacakları, sosyal ve kültürel etkinlikleri içinde barındıran 6 bin 100 metrekarelik inşaat alanımızla dersliklerimiz, kütüphanemiz, konferans salonumuz; ayrıca KOSKİ'nin hizmetlerini daha iyi yapabilmesi için Ereğli Belediyesi'nin hemen yanında bir hizmet alanıyla birlikte bütüncül bir çözüm üreteceğimiz bir inşaatın hep birlikte temelini atıyoruz. İnşallah en kısa sürede tamamlayarak Ereğli'mize kazandırmış olacağız. Şimdiden hayırlı, uğurlu olsun."



CEPHE İYİLEŞTİRME ÇALIŞMASI VE MİLLET BAHÇESİ AÇILACAK

Cuma günü Ereğli'de Ticaret Bakanı Ömer Bolat'ın katılımıyla birtakım açılışlar gerçekleştireceklerini de aktaran Başkan Altay, "İnşallah sizin evladınız Ticaret Bakanımız Sayın Ömer Bolat'ın katılımıyla meydana hem cephe iyileştirmemizin açılışını hem de Millet Bahçemizin açılışını hep birlikte yapmayı arzu ediyoruz. Sonrasında Salı günü inşallah Büyükşehir Belediyemizin yatırımı olan Kamyon Garajı'nın da temelini atarak bu dönemdeki işlerimizi tamamlamış olacağız. Sadece 3 günde Büyükşehir Belediyemizin Ereğli'ye kazandırdığı yatırımın toplam tutarı 650 milyon lirayı bulmuş olacak. Hayırlı, uğurlu olsun" dedi. **EREĞLİ'YE TOPLAMDA GÜNCEL BEDELLE 2,5 MİLYAR YATIRIM** Başkan Altay, Ereğli'nin ihtiyaçları

doğrultusunda çeşitli hizmetleri ilçeye kazandırdıklarını vurgulayarak, "Biz Ereğli'ye hiç heybemiz boş gelmedik. KOSKİ'miz ilçe ve mahallelere 52 kilometre kanalizasyon, 86 kilometre içme suyu hattı gerçekleştirdi. Yine Fen İşlerimiz 65,5 kilometre mahalle yolunu, 51 ton sıcak asfaltı, 449 bin metrekare parkeyi Ereğli'mize kazandırdık. Mayıs seçimlerinden önce gelerek, merkez dışında yaptığımız iki yarı olimpiik yüzme havuzundan biri olan Ereğli Yarı Olimpiik Yüzme Havuzu'muzun açılışını gerçekleştirmiştik. Geçtiğimiz hafta geldiğimizde 8 okulumuzun suni çim sahasını açtık. Kamyon

Uğur İbrahim Altay'a Konyalılar adına, Ereğliler adına teşekkür ediyorum. Allah razı olsun. Biz sadece bugünler için çalışmıyoruz. Biz yarınlarımız için de çalışıyoruz. Ereğli bizim gözbebeğimiz. Ereğli, Konya'nın 31 ilçe içerisinde en nadide ilçelerden bir tanesi. Önümüzdeki dönem inşallah Hüseyin Başkanla devam ettiğimizde, Uğur Başkanla devam ettiğimizde Ereğli hak ettiği hizmeti çok daha güçlü bir şekilde alacak. Bu güzel yatırımın, Bilgehane'nin şimdiden Ereğlili hemşerilerimize hayırlı olmasını Cenab-ı Hak'tan niyaz ediyorum" dedi.

Konuşmaların ardından Konya Büyükşehir Belediyesi tarafından Ereğli'ye kazandırılacak Bilgehane ve hizmet binasının temeli atıldı. Programa; AK Parti İl Yönetim Kurulu Üyesi İhsan Yıldırım ile Necati Sametoğlu, AK Parti Ereğli İlçe Başkanı İbrahim Erol ve MHP İlçe Başkanı Musa Yılmaz da katıldı. **BAŞKAN ALTAY EMİRGAZI'DE VATANDAŞLARLA VE ESNAFLA BULUŞTU**

Daha sonra Emirgazi ilçesine geçerek vatandaşlarla bir araya gelen Başkan Altay, Seçim Koordinasyon Merkezi'ni de ziyaret etti. Burada Başkan Altay'a AK Parti Konya İl Yönetim Kurulu Üyesi Necati Sametoğlu, Emirgazi Belediye Başkanı ve Cumhuriyet İttifakı Belediye Başkan Adayı Nurişen Koçak, AK Parti Emirgazi İlçe Başkanı Uğur Çanakçı, MHP Emirgazi İlçe Başkanı Mehmet Tanrıverdi eşlik etti.

BAŞKAN ALTAY MEKE SANAYİ SİTESİ'Nİ ZİYARET ETTİ

Ardından Karapınar'da esnafla buluşan Başkan Altay, Büyükşehir tarafından asfalt ve altyapısı yapılan Meke Sanayi Sitesi'ni de ziyaret etti. Her zaman üreticinin ve esnafın yanında olduklarını vurgulayan Başkan Altay'a burada da Karapınar Belediye Başkanı Mehmet Yaka, Cumhuriyet İttifakı Karapınar Belediye Başkan Adayı İbrahim Önal, AK Parti İlçe Başkanı Yusuf Zengin ve MHP İlçe Başkanı Ercan Alp eşlik etti. (H.Merkezi)

Garajımızın ihalesini gerçekleştiriyoruz. Tarihi Kent Meydanı'nın cephe sağlıklılaştırmasını da gerçekleştirmiş olacağız. Böylece Büyükşehir Belediyesi olarak Ereğli'ye güncel bedelle 2,5 milyar liralık yatırım gerçekleştirmiş olduk. Hayırlı, uğurlu olsun" değerlendirmesinde bulundu. Başkan Altay, 17 Mart Pazar günü Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın katılımıyla gerçekleşecek Konya Mitingine tüm Ereğlilileri davet etti.

"EREĞLİ BİZİM GÖZBEBEĞİMİZ"

AK Parti Konya Milletvekili Selman Özboyacı ise, Ereğli'ye kazandırılacak Bilgehane'nin hayırlı olması temennisinde bulunarak, "Öncelikle bu güzel eseri Ereğli'mize kazandırmak için gayret gösteren Hüseyin Oprukçu Başkanımıza ve Büyükşehir Belediye Başkanımıza

Belediye Başkan Adayı İbrahim Önal, Kayalı Mahallesi'ni Ziyaret Etti



Samimi ve içten davranışı ile de vatandaşların beğenisini alan İbrahim Önal Kayalı mahallesinde hasta ve yaşlılar başta olmak üzere aileleri ziyaret ederek destek istedi. Gün boyu ev ziyaretlerini yapan Cumhuriyet Partisi Belediye başkan adayını İbrahim Önal ise akşam ise mahalle meydanında vatandaşlara projelerini anlattı. AK Parti Belediyeciliğin tüm Türkiye'de olduğu gibi Karapınar'da 'da önemli hizmetleri gerçekleştirdiğini belirten Önal; Karapınar'da AK Parti belediyelerimiz alt yapıdan üst yapıya kadar 20 yılda büyük hizmetler yaptı. Önemli hizmetlerle ve yatırımlarla Türkiye'de adını duyurdu. Bizlerde bu hizmeti ileriye taşımak istiyoruz. Bütün mahallerimize elimizi uzatacağız. Onların sorunları çözmek için çalışmalar yapacağız. Biz samimiyiz ve kararlıyız. Eğitim alanında yaptıklarımız ortada. Bunu daha yukarıya taşımak için sizlerin desteğini istiyorum" dedi. Karapınar Cumhuriyet Partisi Belediye başkanını adayını İbrahim Önal, Kayalı mahallesi'ni ziyaret etti. Karapınar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü döneminde eğitim alanında bir çok

başarılı hizmetlere imza atan Başkan Adayı İbrahim Önal, gittiği her yerde sevgi ve coşku ile karşılanıyor. Samimi ve içten davranışı ile de vatandaşların beğenisini alan İbrahim Önal Kayalı mahallesinde hasta ve yaşlılar başta olmak üzere aileleri ziyaret ederek destek istedi. Gün boyu ev ziyaretlerini yapan Cumhuriyet Partisi Belediye başkan adayını İbrahim Önal ise akşam ise mahalle meydanında vatandaşlara projelerini anlattı. AK Parti Belediyeciliğin tüm Türkiye'de olduğu gibi Karapınar'da 'da önemli hizmetleri gerçekleştirdiğini belirten Önal; Karapınar'da AK Parti belediyelerimiz alt yapıdan üst yapıya kadar 20 yılda büyük hizmetler yaptı. Önemli hizmetlerle ve yatırımlarla Türkiye'de adını duyurdu. Bizlerde bu hizmeti ileriye taşımak istiyoruz. Bütün mahallerimize elimizi uzatacağız. Onların sorunları çözmek için çalışmalar yapacağız. Biz samimiyiz ve kararlıyız. Eğitim alanında yaptıklarımız ortada. Bunu daha yukarıya taşımak için sizlerin desteğini istiyorum" dedi. (M.Korkusuz)

Türkiye'nin En Eski Tohum Firması Beta Ziraat ve Tic. A.Ş. Sektöründe Öncü



Türkiye'nin tarımsal üretimini artırarak ülkenin ekonomik, sosyal kalkınmasına önemli katkılar sunan ve Türkiye'nin ilk tohumculuk firmalarından olan Beta Ziraat ve Tic. A.Ş., sektördeki başarılı çalışmalarına devam ediyor. Konya Şeker çatısı altında faaliyetlerini sürdüren ve Türkiye'de ilk kurulan tohum firmalarından olan Beta Ziraat ve Tic. A.Ş., yerli, milli ve doğal çeşitleriyle ülke ekonomisine katkı sağlayarak sektördeki deneyim ve birikimiyle ön plana çıkmaktadır. 1961 yılında kurulan ve Türkiye'nin ilk tohumculuk firmalarından olan Beta Ziraat ve Ticaret A.Ş., 2008 yılında Konya Şeker ile güçlerini birleştirmiş, yurt içinde ve dışında ihracat hacmini artırmaya odaklanarak faaliyetlerine hız kesmeden devam etmektedir. "TOHUMCULUKTA DIŞA BAĞLILIK DÖNEMİ BİTTİ" Bölgeye uygun nitelikli tohumlar üretmek tarımsal verimliliği artırmayı ve çiftçi refahını yükseltmeyi hedefleyen Beta Ziraat ve Ticaret A.Ş., dışa bağımlılığı azaltarak çiftçilerin gelirini çeşitlendirme konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Çiftçinin pancarla birlikte

münavebede kullandığı ürünleri de yetiştirerek sözleşmeli tohumluk üretimi yapmasına imkân veren firma, çiftçinin gelirinin çeşitlenmesine ve geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. "TAMAMEN YERLİ VE MİLLİ" Beta Ziraat ve Ticaret A.Ş., alanında uzman kadrolar ve modern teknolojiyi kullanarak, özellikle Şeker Pancarı Tohumluğu ve diğer Endüstri Bitkileri başta mısır, ayçiçeği, bakliyat olmak üzere hububat üretimi de yapmaktadır. Başta Konya olmak üzere Samsun, Amasya, Eskişehir ve Bursa illerinde 16 farklı bitki türü ve 50'nin üzerinde çeşit ile tohum üretimi gerçekleştirerek ülke tarımına katkı sağlamaktadır. Yenilikçi yaklaşımıyla AR-GE çalışmalarına önem veren Beta Ziraat ve Ticaret A.Ş., tarımsal teknolojiye geliştirmeleri yakından takip ederek yerli ve yeni çeşit tohumlarla üretimine katkı sunmaktadır. "YURT DIŞI PAZARINDA DA ÖNCÜ OLMA YOLUNDA İLERLİYOR" Yurtiçi pazarının yanı sıra başta Türk Cumhuriyetleri olmak üzere Türkiye'nin yakın coğrafi komsuları İran, Irak, Suriye, Gürcistan ve ayrıca Fransa gibi Avrupa ülkelerine de ihracat yaparak ülke ekonomisine döviz girdisi sağlayan Beta Ziraat ve Ticaret A.Ş., tarımsal yenilikleri ve sürdürülebilir tarım uygulamalarını teşvik ederek tüm çiftçilerin refah seviyesini arttırmayı hedeflemektedir. (H.Merkezi)

AİLENİN OLMAZSA OLMAZLARI (1)

Bireylerin, içinde yaşadığı ailesi için ne kadar önemli olduğunun bilincine varması ve onu hissetmesi gerekir. Bu duygulara sahip bir aile ortamında ilişkilerini sürdürenler, kendilerinin aileleri için önemli olduklarının farkında olurlar. Tüm Bireyler Değerlidir: Kendine değer veren insanlar, toplumsal ilişkilerinde uyumlu olanlardan çıkar. Ailesi için ne kadar değerli olduğunu hissedenler, başkalarıyla ilişkilerinde de aynı davranışı gösterirler. Değerli olma duygusu; insanı daha hayat dolu, daha sağlıklı, kararlarını uygulamaktan korkmayan ve hepsinden daha önemlisi onun daha mutlu bir kişi olmasını sağlar. İnsanın değerli olma duygusu güçlendikçe toplumsal hayattaki ilişkilerinde göstereceği cesaret daha da kuvvetlenir. Anne babalar,

çocuklarına kendi aileleri için ne kadar değerli olduklarını hissettirdiklerinde, onlara olumlu davranışları kazandırmada zorluk çekmezler. Anne babaların birbirleriyle, çocukların da anne babalarıyla olan ilişkileri; kendilerinin onlar için ne kadar değerli veya değersiz bir birey olduklarını hissetmelerini sağlar. Anne babaların, ailesi için önemli olduklarını hissetmeleri, kendi aralarındaki ilişkileri daha sağlıklı hale getirir. Eşlerin, kendilerinin değerli olduklarını hissetmeleri ailenin mutluluğu için çok önemlidir. Birbirlerine değer veren anne babaların çocukları da bu ortamda daha sağlıklı büyür. Çocuklar da anne babaları için kendilerinin ne kadar önemli olduğunu hisseder ve daha mutlu olur. Aile bireylerinin birbirlerine verdikleri değerle, bu duygu doyumuna ulaşan çocuklar toplumla sağlıklı ilişkiler kurar ve daha başarılı olur. Herkes Kendini Güvende

Hissetmek İster: İnsanın, içinde bulunduğu ortamda kendisinin güvende olduğunu hissetmesi ona bulunduğu yerde huzur verir. Kendini güvende hissetmediği anlarda o ortamda rahat edemez ve orayı hemen terk ederek kendine güvenilir bir ortam arar. Aile bireylerinin buldukları bu ortamda kendilerini güvende hissetmeleri birbirleriyle olan ilişkilerini sağlıklı hale getirir. Anne aile içinde kendini güvende hissetmediği zaman; baba kendisini güvende hissetmediği zaman aile içi ilişkilerde sıkıntılar yaşanır. Bireyler kendilerini güvende hissedecek ortamı veya kendilerine güvenen birilerini arar. Bu güveni veren de ailenin diğer yakınları olduğu gibi başka bir kadın, başka bir erkek de olabilir. Çocuklar, anne babalarının ilgisizliği karşısında kendilerini güvende hissetmediği zaman bu güveni kendilerine sağlayacak arayışlar içine girer. Bu arayışlarda çocuk, yanlış insanların arasına girebilir ve



sonuçta istenmeyen olumsuz olaylarla karşılaşabilir. Güven duygusunun sağlandığı bir aile ortamında büyüyen çocuğun, hata yaptığına ona yol gösterecek ailesinin olduğunu hissetmesi, onun toplumsal hayata uyum sürecini daha da kolaylaştırır. Zorluklarla karşılaştığında arkasında ona güven veren bir ailesinin olduğunu hisseden çocukların gelişimi daha sağlıklı olur. Güven ortamının sağlandığı bir ailede ilişkiler daha sağlıklı yürür. Paylaşma duygusunun bilincinde olan bireyler aile içindeki işleri düzenli bir şekilde yürütür. Bireyler birbirlerine saygılıdır. Bu ortamdayapılan tartışmalar seviyeli ve çatışmalara dönüşmez.

Kolorektal (Kalın Bağırsak) Kanseri Farkındalık Ayı

Her yıl Mart ayı boyunca 81 ilimizde; Kalın bağırsak(Kolorektal) kanseri farkındalığını artırmak, kalın bağırsak kanseri taramasının önemini vurgulamak ve kişinin kalın bağırsak, rektum veya anüs kanserine yakalanma riskini azaltabilecek sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını teşvik etmek için çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmektedir.

Kalın Bağırsak Kanseri Risk Faktörleri
Kalın bağırsak gelişme riski hem çevresel hem de genetik faktörlerden kaynaklanır.

Kalın bağırsak kanserinin değiştirilebilir risk faktörleri şunları içermektedir:

" Aşırı kilolu veya obez olmak ,Fiziksel olarak aktif olmamak

" Fazla miktarda işlenmiş (sosis, salam ve benzeri) veya işlenmemiş kırmızı et (sığır, kuzu, karaciğer ve benzerleri) tüketimi,Tütün ve tütün ürünlerinin kullanımı, Alkol kullanımı ,Diyabet
Kalın bağırsak kanserinin değiştirilemez risk faktörleri arasında ise şunlar yer almaktadır:

" Cinsiyet ,İleri yaş, İrk ve etnik köken

" Kişide kalın bağırsak poliplerinin veya kalın bağırsak kanseri öyküsünün bulunması

" Kişide inflamatuvar bağırsak hastalığı (Ülseratif kolit veya Crohn hastalığı) öyküsünün varlığı

" Ailede kalın bağırsak polipleri veya kalın bağırsak kanseri öyküsünün olması, Tip 2 diyabet hastası olunması, Androjen yoksunluğu tedavisi almış olmak, Kistikfibrozis varlığı, Abdominopelvik radyasyon öyküsünün olması.

Kalın Bağırsak Kanseri Belirtileri

Tüm görülebilecek belirtiler genel olarak şunlardır:

" Bağırsak alışkanlıklarında ishal-kabızlık gibi değişikliklerin meydana gelmesi ve bu değişikliklerin birkaç günden uzun sürmesi, Bağırsakta tam boşalmama hissi

" Parlak ya da koyu kırmızı kanla karakterize rektal kanama

" Dışkıının koyu kahverengi veya siyah görünmesine neden olabilecek kanın varlığı

" Karında şişkinlik, kramp tarzında ağrı veya gaz şikâyeti, Bilinen bir neden olmaksızın kilo kaybı,Kansızlık (Anemi), halsizlik, yorgunluk ,Ağrılı dışkılama ,Kitle

Kalın Bağırsak Kanserinden Korunma Stratejileri

" Sağlıklı kiloda olmak ve bunu sürdürmek

" Kırmızı ve işlenmiş et tüketimini sınırlandırmak ve daha fazla taze sebze, meyve ve tam tahıl ürünü tüketmek

Posa içeriği yüksek besinlerin tüketimini artırmak. (Posa içeriği en yüksek besinler sırasıyla; kuru baklagiller, tahıllar ve sebze-meyvelerdir.),Günde 30-60 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapmak (tempolu yürüyüş, bisiklete binmek gibi),Sigara ve alkol kullanmamak.

Ülkemizde de Kalın Bağırsak Kanseri Taraması Ulusal Standartları belirlenerek uygulamaya konulmuştur. 50-70 yaş arasındaki kadın ve erkek nüfusa Toplum Sağlığı Merkezlerine (TSM) bağlı olarak faaliyet göstermekte olan; Kanseri Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM), Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) ve Aile Sağlığı Merkezleri (ASM)'nde

Gaitada Gizli Kan kiti yardımıyla hızlı, pratik ve güvenilir bir şekilde 2 yılda bir ücretsiz olarak tarama yapılmaktadır.

Tarama kapsamında bu yaş grubundaki kişilere ayrıca 10 yılda bir kolonoskopi yapılması önerilmektedir.

Tarama sonucunda Gaitada Gizli Kan Testi (GGKT) pozitif olan kişiler ileri tetkik amacıyla ikinci/üçüncü basamak sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.

Herkes İçin Böbrek Sağlığı
14 Mart Dünya Böbrek Günü

Kronik Böbrek Hastalığı dünyada ve ülkemizde salgın halini almış önemli bir halk sağlığı sorunudur.

Böbrek hastalığı erken saptanırsa sıklıkla önlenemez veya ilerlemesi geciktirilebilir. Ancak hastalığın farkındalığının düşük olması, erken dönemde tespit edilmesine imkan vermemektedir.

Bireylerin hastalığının farkında olmaması nedeni ile son dönem böbrek yetmezliği gelişmekte ve



yaşam kalitesi bozulmaktadır.

Türk Nefroloji Derneği'nin ülkemizde yaptığı bir tarama çalışmasında Türkiye'de her 6-7 erişkinden birinde çeşitli evrelerde kronik böbrek hastalığının olduğu saptanmıştır. Dünyanın çeşitli bölgelerinde yapılan çalışmalar, hastalığın farkındalığının yüzde 10'un altında olduğunu göstermiştir. Düşük farkındalık nedeniyle hastalık son dönem böbrek yetmezliği (SDBY) evresine ilerlemekte, kötü yaşam kalitesi ile hastanın sağlığını tehdit etmekte, engellilik ve ölüm oranlarının artmasına neden olmaktadır.

Bu hastalık zamanında fark edildiğinde önlenemez veya en azından geciktirilebilen bir hastalıktır.

Bakanlığımız, böbrek sağlığı konusunda toplum bilincini artırmak, kronik böbrek hastalığında erken tanının önemini vurgulamak ve kamuoyunu bilgilendirmek amacıyla 14 Mart günü ve haftasında çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir.

Dünya Böbrek Günü teması "Herkes İçin Böbrek Sağlığı" olarak belirlenmiştir. Bu vesileyle böbrek sağlığının önemi üzerine düşünme fırsatı vermektedir.

Kronik böbrek hastalığından korunmak için;

· Düzenli egzersiz yapın

· Sağlıklı beslenin ve vücut ağırlığınızı koruyun

· Tuzu azaltın, Yeterli sıvı alın

· Sigara içmeyin

· Ağrı kesici ilaçlardan kaçının

· Kan basıncınızı ve kan şekerinizi düzenli olarak ölçtürün

· Risk grubunda iseniz böbreklerinizi düzenli olarak kontrol ettirin.

DR.MEHMET AKİF AKYURT
Karapınar İlçe Sağlık Müdürü

GÖBEK ERİTEN ÇİKOLATA!

Uzman Diyetisyen Didem Yıldız Küçük konu hakkında bilgiler verdi. Mevsim geçişlerinde vücudumuz değişen sıcaklık farkına uyum sağlamaya çalışırken iştah artışları yaşanabiliyor. Özellikle kış mevsimine geçiş döneminde soğuk havalara adaptasyon olarak vücut yağ dokuyu arttırmak ister. Bunun en kolay yöntemlerinden biri de tatlıya yönelimdir. Sonbaharda özellikle tatlı isteğinde ve iştahımızda artış bu nedenle normaldir. Öncelikle panik yapmayın!

Minik kaçamaklar yaptığınız halde, egzersiz yapıp düzenli beslenmenize rağmen durduramadığınız bir iştahınız veya tatlı kriziniz varsa ilk olarak hekiminize başvurup detaylı kan tetkikleri ile nedenleri araştırılmalıdır. Sonuca göre tedavi planlanıp beslenme programınız tekrar düzenlenmelidir.

Kan tetkiklerinde herhangi bir eksiklik yoksa günlük beslenmenize ekleyeceğimiz minik tatlı kaçamakları mevsim geçişi

dönemlerini kilo almadan atlatmanızı sağlar. Tatlı kaçamaklarınızın içeriği yağ yakımına yönelik hazırlanırsa da fazla kilolarınızdan keyif alarak kurtulabilirsiniz.

Fındık, E vitamini, kalsiyum, folik asit içeriğiyle yağ yakımında etkilidir. Ayrıca yağlı tohumların içerdiği yağ asitleri uzun süre tokluk vererek fazla besin alımını engellemektedir. Bu yağ asitlerini vücudumuz sentezleyemediği için günlük beslenmemizle dışardan almak zorundayız. Yeterince alamadığımız zamanlarda büyüme-gelişme-yaşamsal faaliyetleri gerçekleştirmede aksaklıklar yaşanabilir. Ayrıca fındıkta bulunan çinko minerali iştah kontrol mekanizmalarında görev alır.

Hindistan cevizi yağı ile yapılmış çalışmalarda özellikle kahvaltıda Hindistan cevizi yağı tüketenlerin 3 saate kadar tok kalabildiği saptanmıştır. Ayrıca kahvaltıda Hindistan Cevizi yağı tüketenlerin vücudunda gün içerisinde daha düzenli insülin salınımı gerçekleşmiştir.

Keçiboynuzu ise mucizevi yiyeceklerden bir tanesidir. Zengin

kalsiyum, selenyum, demir içeriği ile kansızlığı önler, yağ yakımını hızlandırır, cildi gençleştirir, uzun süre tokluk sağlar. Sadece 2 adet keçi boynuzu tüketmeniz 1 su bardağı süt içmiş ya da 1 kase yoğurt yemiş kadar kalsiyum almanızı sağlar!

Gelin birlikte bu iki sihirli yiyeceklerle hazırlanmış ister kahvaltıda ekmeğinize süreceğiniz isterseniz ara öğünde tahıllı bisküvilere sürüp tüketeceğimiz göbek eriten çikolatamızı yapalım.

MALZEMELER :

250g kavrulmuş fındık (vitamin değeri kaybını önlemek için kavrulmamış fındık kullanmak isterseniz detayları 'Püf Noktası' kısmında anlattım.

2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı

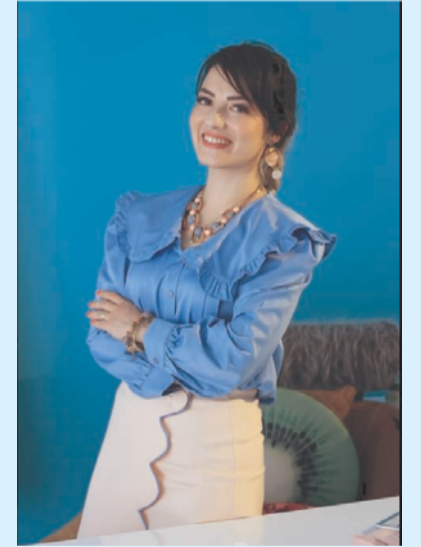
3 yemek kaşığı bal

1 tatlı kaşığı keçiboynuzu tozu

2 yemek kaşığı kakao (Ham kakao tozu kullanıyorsanız 3 yemek kaşığına kadar kullanabilirsiniz)

YAPILIŞI :

Püf noktası: Kavrulmuş fındık kullanacaksanız fırını 180 derece ısıtıp 10 dakika karıştırarak içerisinde bekletirseniz fındığın



yağının daha kısa sürede çıkmasını sağlarsınız. Elinizde kavrulmamış fındık var ise 180 derece fırında en az 15-20 dakika bekletmelisiniz. Belirttiğim işlemden geçen fındıkları en az 4-5 dakika yağı çıkana kadar rondonuzu dinlendirerek çekiniz. Fındık krema haline geldikten sonra diğer malzemelerle güzelce karıştırarak kavanoza aktarınız ve afiyetle tüketiniz. Buzdolabında ağız kapalı şekilde bozulmadan bir haftadan uzun süre saklanabilir. Hazırladığınız çikolatayı bir öğünde 2 tatlı kaşığı kadar tüketmeniz yeterlidir.

(Levent Yıldırım)

GÜÇLÜ KONYA İÇİN BİR ADIM DAHA

1.5 Milyar TL
KARAPINAR
YATIRIM

2018-2023
Güncel Rakamlar

 konyaicin.com

Uğur İbrahim ALTAY
Konya Büyükşehir Belediye Başkanı



pinaroffset

Matbaa • Reklam • Promosyon

Yeşilpınar

Karapınar'ın Haftalık Süreli Yerel Bağımsız Siyasi Gazetesi

☎ 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