

TASARRUF ET GELECEĞİ Kazan

BENİM
ŞEHİRİM

KONYA
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ

UĞUR
İBRAHİM
Altay

KOSKI



pinarofset
Matbaa • Reklam • Promosyon

0 538 898 46 64
0 532 315 67 46

0 332 755 79 78
0 332 755 36 53

www.pinarofset.com.tr



Kuruluş : 2006

Değişim önce gönüllerde başlar...
yeşil pınar
Salı ve Cuma günleri yayınlanır.

Karapınar'ın Yerel Bağımsız Siyasi Gazetesi

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

07 Mart 2025 Cuma Sayı : 1033

10 TL KDV DAHİL

Daha Çok Et
Daha Çok Süt
Kaliteli Yem için



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

Karapınar'da Tarihi Dönüşüm Başlıyor

Selimiye ve Kale Mahalleleri İçin Dev Proje İhaleye Çıkıyor



Karapınar Belediyesi, ilçenin çehresini değiştirecek tarihi bir projeyi hayata geçiriyor./2'de

Ailenin Korunması ve Güçlendirilmesi Çalıştayı Düzenlendi



Ailenin Korunması ve Güçlendirilmesi İl Eylem Planı hazırlıkları kapsamında düzenlenen "Ailenin Korunması ve Güçlendirilmesi Çalıştayı" Vali İbrahim Akın'ın başkanlığında gerçekleştirildi. Çalıştayda bir konuşma gerçekleştiren Vali Akın, Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan tarafından 2025 yılı Aile Yılı olarak ilan edildiğini belirterek, aile kurumunun korunması ve güçlendirilmesi için önemli olduğunu ifade etti. /4'de

Kudüs Çalışma Grubu "Hafıza" Sergisini Konyalılarla Buluşturuyor



Konya Büyükşehir Belediyesi bünyesinde üniversite öğrencilerinin oluşturduğu Kudüs Çalışma Grubu, Gazze başta olmak üzere, Filistin'deki insan hakları ihlallerine yönelik tarihsel ve güncel analizler sunmayı amaçlayan "Hafıza" sergisi düzenliyor./4'de

Hemşehrimiz Bayram Ali Çelik Konya İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı Olarak Göreve Başladı

/3'de



4 Mart Dünya Obezite Günü



Obezite, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "vücutta sağlığı bozacak ölçüde anormal veya aşırı yağ birikmesi" olarak tanımlanmaktadır./6'da



Himmet TÜRKMEN
İmtiyaz Sahibi
himm6@hotmail.com



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



Nihat BAŞBUĞU
Eğitimci - Sosyolog
nihat_basbugu1967@hotmail.com



İbrahim BİRGÜL
Şair - Yazar
ilkumut83@hotmail.com



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



Erhan DARGEÇİT
Anadoluda Bugün Gazetesi
Genel Yayın Yönetmeni

Karapınar Merkez ve Merkeze Bağlı Mahallelerinde
04.03.2025 -07.03.2025 Tarihleri Arasında

VEFAT EDENLER

Ebediyete İrtihal Edenlere Allah'tan Rahmet Kederli Ailelerine Başsağlığı Dileriz

Adı Soyadı	Baba Adı	Eşi	D.Tarihi
Afide Erten	-----	Ali	1948
Zahide Balıkcı	-----	Ömer Ali	1924
Burhan Öztürk	Ahmet	-----	1962
Mustafa Keskin	Mehmet	-----	1976



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

Ofis : Hankapı Mah. Okullar Cad. No: 4/S (Belediye İşhanı)-KARAPINAR
Merkez : İpekçi Mah. 130947 Sk.No: 11/C (Meke San.)-KARAPINAR

Karapınar'da Tarihi Dönüşüm Başlıyor

Selimiye ve Kale Mahallelerinde gerçekleştirilecek olan 51 Adet Konut, 249 Adet Dükkan, 1 Adet Kuran Kursu Binası ve 1 Adet Kapalı Otopark ile Altyapı ve Çevre Düzenlemesi Projesi, Elektronik Kamu İhale Kurumu'nda (EKAP) yayımlandı. Projenin ihalesi 3 Nisan Perşembe günü yapılacak. Bu kapsamlı proje, Karapınar'ın sosyal ve ekonomik hayatına önemli katkılar sağlayacak. Modern konutlar, ticari alanlar, dini tesis ve otoparkın yanı sıra altyapı ve çevre düzenlemesiyle bölge, çağdaş bir görünüme kavuşacak. Proje, bölge halkının yaşam kalitesini yükseltirken, aynı zamanda Karapınar'ın cazibe merkezi haline gelmesine



de öncülük edecek. Karapınar Belediye Başkanı İbrahim Önal, projenin önemine vurgu yaparak şu açıklamalarda bulundu: "Bu büyük dönüşümün hayata geçmesinde emeği geçen Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanımız Sayın Murat Kurum'a desteklerinden ötürü teşekkür ederiz. İlçemizin geleceği için büyük önem taşıyan bu projeyle, Karapınar'ı daha modern, yaşanabilir ve örnek bir şehir haline getirmeyi hedefliyoruz." dedi. (Ş.Türkmen)

de öncülük edecek. Karapınar Belediye Başkanı İbrahim Önal, projenin önemine vurgu yaparak şu açıklamalarda bulundu: "Bu büyük dönüşümün hayata geçmesinde emeği geçen Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanımız Sayın Murat Kurum'a desteklerinden ötürü teşekkür ederiz. İlçemizin geleceği için büyük önem taşıyan bu projeyle, Karapınar'ı daha modern, yaşanabilir ve örnek bir şehir haline getirmeyi hedefliyoruz." dedi. (Ş.Türkmen)



Karapınar Zabıtasından Ramazan Ayında Dilenci Denetimi

Konya'nın Karapınar ilçesinde zabıta ekipleri, Ramazan ayında duygu sömürüsü yaparak vatandaşlardan para toplayan dilencilere karşı denetimlerini sıklaştırdı. İlçenin farklı noktalarında yapılan kontrollerde yakalanan dilencilere Kabahatler Kanunu kapsamında idari para cezası uygulanırken, ilçe dışına çıkarıldıkları bildirildi. Yetkililer, özellikle Ramazan ayında artan dilenci sayısına dikkat çekerek vatandaşları bu kişilere para vermemeleri konusunda uyardı. Zabıta



ekiplerinin, dilencililiğin önlenmesine yönelik çalışmalarını kararlılıkla

sürdüreceği belirtildi. (M.Korkusuz)

Karapınar Vehbi Yurt İlkokulu Öğrencileri Deprem Tatbikatı Gerçekleştirdi

Konya'nın Karapınar ilçesinde bulunan Vehbi Yurt İlkokulu'nda, Deprem Haftası kapsamında öğrencilerin bilinçlenmesi amacıyla deprem tatbikatı düzenlendi. Tatbikatta, öğrencilerin olası bir deprem anında nasıl hareket etmeleri gerektiği uygulamalı olarak gösterildi.

Tatbikat sırasında öğrencilere önce teorik bilgiler verildi. Deprem sırasında "Çök, Kapan, Tutun" yöntemi anlatılarak güvenli bir şekilde korunmaları gerektiği vurgulandı. Daha sonra okulda çalan siren ile birlikte öğrenciler sıralarının altına girerek sarsıntının geçmesini bekledi. Ardından güvenli bir şekilde tahliye edilerek okul bahçesinde toplanmaları sağlandı. Okul yetkilileri ve öğretmenler, bu tür tatbikatların öğrenciler için hayati önem taşıdığını belirterek, afet bilincinin küçük yaşta kazandırılmasının önemine dikkat çekti. Öğrenciler ise tatbikattan



edindikleri bilgiler sayesinde kendilerini daha güvende hissettiklerini ifade etti. Deprem Haftası kapsamında yapılan bu tatbikatın, öğrencilerin bilinçlenmesine büyük katkı sağladığı vurgulandı. (M.Korkusuz)



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	200.00	TL + KDV
Kurum Kimlik Kartı	200.00	TL + KDV
K ,K2 Sürücü Belgesi	200.00	TL + KDV
Diploma	200.00	TL + KDV
Ruhsat (Araç ve İşyeri)	200.00	TL + KDV
Fatura İrsaliye Vs. (Sonraki Her Parça 100TL)	200.00	TL + KDV

MART AYI NÖBETÇİ ECZANE LİSTESİ

GÜN	ECZANE	TEL.	ADRES
1 CUMARTESİ	FATİH ECZANESİ	3327551774	BELEDİYE ARKASI
2 PAZAR	IŞIK ECZANESİ	3327551482	YENİ HASTANE KARŞISI
3 PAZARTESİ	FATİH ECZANESİ	3327551774	BELEDİYE ARKASI
4 SALI	YAŞAR ECZANESİ	3327555560	YAPI KREDİ BANKASI YANI
5 ÇARŞAMBA	BERAT ECZANESİ	3327553536	1 NOLU SAĞLIK OCAĞI KARŞISI
6 PERŞEMBE	IŞIK ECZANESİ	3327551482	YENİ HASTANE KARŞISI
7 CUMA	VİTAMİN ECZANESİ	3327553404	PTT YANI
8 CUMARTESİ	IŞIK ECZANESİ	3327551482	YENİ HASTANE KARŞISI
9 PAZAR	DERMAN ECZANESİ	3327558181	YENİ HASTANE KARŞISI
10 PAZARTESİ	SERAP ECZANESİ	3327555472	5 NOLU SAĞLIK OCAĞI KARŞISI
11 SALI	SAĞLIK ECZANESİ	3327556930	TAHTAKALE
12 ÇARŞAMBA	SEZER ECZANESİ	3327553516	ESKİ KARAKOL KARŞISI
13 PERŞEMBE	YALÇINÖZ ECZANESİ	3327552266	YENİ HASTANE KARŞISI
14 CUMA	GÜNEŞ ECZANESİ	3327556592	ESKİ HÜKÜMET KONAĞI KARŞISI
15 CUMARTESİ	SEZER ECZANESİ	3327553516	ESKİ KARAKOL KARŞISI
16 PAZAR	VİTAMİN ECZANESİ	3327553404	PTT YANI
17 PAZARTESİ	DERMAN ECZANESİ	3327558181	YENİ HASTANE KARŞISI
18 SALI	BAŞAK ECZANESİ	3327551463	PTT KARŞISI
19 ÇARŞAMBA	GÜNGÖR ECZANESİ	3327555386	İLÇE SAĞLIK MD.KARŞISI
20 PERŞEMBE	DEVA ECZANESİ	3327552507	BELEDİYE ALTI
21 CUMA	ORUÇ ECZANESİ	3327556782	YENİ HASTANE KARŞISI
22 CUMARTESİ	DERMAN ECZANESİ	3327558181	YENİ HASTANE KARŞISI
23 PAZAR	GÜNEŞ ECZANESİ	3327556592	ESKİ HÜKÜMET KONAĞI KARŞISI
24 PAZARTESİ	FATİH ECZANESİ	3327551774	BELEDİYE ARKASI
25 SALI	YAŞAR ECZANESİ	3327555560	YAPI KREDİ BANKASI YANI
26 ÇARŞAMBA	BERAT ECZANESİ	3327553536	1 NOLU SAĞLIK OCAĞI KARŞISI
27 PERŞEMBE	IŞIK ECZANESİ	3327551482	YENİ HASTANE KARŞISI
28 CUMA	VİTAMİN ECZANESİ	3327553404	PTT YANI
29 CUMARTESİ	SAĞLIK ECZANESİ	3327556930	TAHTAKALE
30 PAZAR	BERAT ECZANESİ	3327553536	1 NOLU SAĞLIK OCAĞI KARŞISI
31 PAZARTESİ	VİTAMİN ECZANESİ	3327553404	PTT YANI
01 SALI	YALÇINÖZ ECZANESİ	3327552266	YENİ HASTANE KARŞISI
02 ÇARŞAMBA	SERAP ECZANESİ	3327555472	5 NOLU SAĞLIK OCAĞI KARŞISI
03 PERŞEMBE	SAĞLIK ECZANESİ	3327556930	TAHTAKALE

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	Yehbi Yurt Ortaokulu	755 13 01
Adliye	755 18 48	Y. Emre İlk ve Ortaokulu	755 24 95
Mestl.Yüko.Md.	755 68 69	T.Y. Setim 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	Güzelti İlk ve Ortaokulu	759 01 46
G.Ve Spor Müd.	755 17 00	İstik 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	İ.H.Lisesi	755 14 07
Öğretmenevi.	755 22 99	Metem	755 68 89
Kara Yol.Bak.E.	0553 245 59 77	KİGAL	755 68 92
Devlet Hastanesi	224 00 00	Kayalı Lisesi	761 81 58
Ptt	755 69 50	Sağlık Meslek Lisesi	755 68 85
T.MO. Müd.	755 25 35	Mes.ve Tek.And.Lisesi	755 10 98
T.S. Ar. Tali. İst.	755 69 05	Karapınar Kız And.İ.H.Lis.	755 64 61
Koski	755 39 54	Karapınar And.Öğrt.Lis.	755 64 61
Konya B. Şehir	221 14 00	Hem.Md.	755 68 84
S.Yve 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 Yo.Kız Öğr. Yurdu	755 73 72
C.Mal. Kor.Bşk.Liği	755 10 51	Barutçular Öğrenci Yurdu	755 78 78
Ziraat Bölge Şefliği	755 77 57	KYK Sultan Velud Yrdu	755 10 14
A. Mestek 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	Uyusturucu 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 Yalılık	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 Önal İlkokulu	755 68 87	Su Arıza	185
Atatürk İlkokulu	755 61 91	Elektrik Arıza	186
Cumhuriyet İlkokulu	755 10 78	Cenaze Hizmetleri	188
Cumhuriyet Ortaokulu	755 31 63	Vergi Danışma	189
Fevziye İlk ve O.okulu	755 72 70		

Vali İbrahim Akın, Engelli Vatandaşlarımız ve Aileleri ile İftar Programında Bir Araya Geldi

Vali İbrahim Akın ve eşi Saliha Akın, Valilik koordinasyonunda Konya Büyükşehir Belediyesi, Selçuklu, Meram ve Karatay Belediyeleri işbirliği ile mübarek Ramazan ayının bereketini hep birlikte paylaşmak, birlik ve beraberliğimizi pekiştirmek amacıyla düzenlenen iftar programında engelli vatandaşlarımız ve aileleriyle bir araya geldi.

Selçuklu Kongre Merkezi'nde gerçekleştirilen iftar programı, Konya Büyükşehir Belediyesi tarafından "Ben de Varım" sloganıyla özel gereksinimli çocuklar ve yetişkinlere yönelik düzenlenen resim, fotoğraf, şiir okuma, enstrüman çalma ve ses kategorilerinde dereceye girenlere ödülleri takdim edilmesi ile başladı.

Kur'an-ı Kerim tilaveti ve iftar duası ile devam eden programda katılımcılara hitap eden Valimiz İbrahim Akın; "Rahmet ve bereket ayı mübarek ramazan-ı şerif vesilesiyle tertip ettiğimiz ilk iftar programında sizlerle bir araya gelmenin bahtıyarlığını yaşıyor; sizleri sevgi, saygı ve muhabbetle selamlıyorum. Sizler, hayatımızın her safhasında sabrınız ve mücadele azminizle bizlere ilham oluyorsunuz. Ramazan da sabrın, paylaşmanın ve dayanışmanın ayı olarak bizlere bu değerleri hatırlatıyor. İşte bu yüzden, Ramazan'ın bereketini paylaşmak, ekmeğimizi bölüşüp gönüllerimizi bir etmek için bu sofrada buluştuk. Valiliğimiz koordinesinde dayanışmanın en güzel örneğini sergileyerek iftar programımızın düzenlenmesinde emek veren tüm paydaşlarımıza teşekkür ediyorum." dedi.

Vali Akın, "Bizler Konya'mızda, gönülleri bir eyleyerek engelleri aşan muhabbetle birbirimize kenetleniyoruz."

Valimiz İbrahim Akın: "Bizler, asırlardır ne yaşarsak yaşayalım bir ve beraber olmayı bilmiş; muhabbeti



esas olarak el ele, omuz omuza yürümeye ahdetmiş bir milletin evlatlarıyız. Asıl engel, gönüller arasında duvarlar örmektir. Bizler Konya'mızda, gönülleri bir eyleyerek engelleri aşan muhabbetle birbirimize kenetleniyoruz. Zira dayanışmayı büyüttükçe aşamayacağımız hiçbir engel yoktur. İşte bugün, bu iftar sofrasında buluşarak Mevlana'nın hoşgörüsünü, Sadreddin Konevi'nin hikmetini bu topraklarda yaşatmaya devam ediyor ve Konya'mızın manevi mirasına yakışır bir birliklik sergiliyoruz."

Ramazan-ı Şerif'in feyzi ve bereketinin, tüm İslam âlemi, aziz milletimiz ve güzel ülkemizin üzerine olmasını dileyen Vali Akın; "İftar sofrasında buluşmamıza vesile olan Büyükşehir Belediyemiz ile Selçuklu, Meram ve Karatay belediyelerimize ve tüm paydaşlarımıza bir kez daha teşekkür ediyorum; her birinizi sevgi, saygı ve muhabbetle selamlıyorum. Rabbim'den oruçlarımızı kabul, birlik ve beraberliğimizi daim etmesini niyaz ediyorum." şeklinde konuştu.

İftar programına Valimiz İbrahim Akın'ın yanı sıra; Konya Milletvekilleri Tahir Akyürek, Mehmet Baykan, Ziya Altunyalız, Barış Bektaş ve Ali Yüksel, Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, ilimiz protokol üyeleri ve engelli vatandaşlarımız ve aileleri katıldı.(H.Merkezi)

Hemşehrimiz Bayram Ali Çelik Konya İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı Olarak Göreve Başladı

"Eğitimde Gelenekten Geleceğe", "Köklerden Göklere" paradigmaları bağlamında "Proje Odaklı Yaklaşım" ile bir çok projeye imza atan ve hazırladığı projeleri öğrenci, öğretmen, veli işbirliği ile çalıştığı kurumlarda uygulamaya koyarak önemli başarıların kazanılmasında öncü vazifesi gören, öğrenciler, öğretmenler ve veliler tarafından sevilen ve takdir edilen hemşehrimiz Bayram Ali Çelik, Konya İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı olarak göreve başladı. Ülkemizde ve Konya'mızda sürekli gelişen eğitim ve öğretim süreçlerine önemli katkı sağlayacağına inandığımız hemşehrimiz Bayram Ali Çelik'e yeni görevinde başarılar diliyoruz.

Bayram Ali Çelik Kimdir?
1977 yılında Konya Ereğli'de doğdu. İlkokulu Kavuklar Köyü İlkokulunda(Ayrancı, Karapınar), orta okulu ve liseyi Ereğli Cumhuriyet Lisesinde parasız yatılı olarak, Üniversiteyi Selçuk Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümünde okudu. Necmettin Erbakan Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı/ Eğitim Yönetimi Bilim Dalında yüksek lisans yaptı. 2002 yılında İstanbul/ Bağcılar Mahmutbey Lisesinde göreve başladı. 2005 yılında Sivas Divriği Nuri Demirağ Meslek Lisesinde öğretmen olarak askerlik vazifesini yerine getirdi. 2008-2012 yıllarında İstanbul Bakırköy Lisesinde görev yaptı. 2013-2018 yıllarında Seydişehir Mesleki ve Teknik Anadolu



Lisesinde öğretmenlik ve müdür yardımcılığı görevlerinde bulundu. 2018-2025 yılları arasında Seydişehir Anadolu İmam Hatip Lisesinde okul müdürlüğü görevini yürüttü. Millî Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Çevre Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı tarafından yürütülen bir çok yarışma, proje ve organizasyonda yer aldı. Evli ve iki çocuk babasıdır. (Ş. Türkmen)

Ailenin Korunması ve Güçlendirilmesi Çalıştayı Düzenlendi



Aile yapısının sadece Türkiye'de değil, dünyada da ciddi tehditler altında olduğunu vurgulayan Vali Akın, evlilik yaşının yükseldiğini, evlilik oranlarının düştüğünü ve doğurganlık hızının azaldığına değindi.

Çalıştayı, aile yapısının korunması ve güçlendirilmesi için bir başlangıç olduğunu belirterek toplumda farkındalık oluşturulması gerektiğini ifade eden Vali Akın, katılımcılara teşekkür etti.

Valimiz İbrahim Akın'ın konuşmalarının ardından Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü tarafından "Aile Yılı" temalı sunum gerçekleştirildi. Daha sonra iki oturum halinde yapılacak olan çalıştaya geçildi.

Çalıştayda hazırlanan eylem planı

kapsamında, ailelere yönelik desteklerin üç aşamada sunulması hedefleniyor. İlk aşamada koruyucu önlemler, ikinci aşamada risk altındaki ailelere destek ve son aşamada ise zarar gören ailelere uzman yardımı sağlanması planlanıyor.

Meliha Ercan Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi'nde düzenlenen çalıştaya Valimiz İbrahim Akın'ın yanı sıra, Vali Yardımcısı Fatmagül Dalmış, İl Jandarma Komutanı Tümgeneral Cemil Lütfi Özkul, İl Emniyet Müdürü Maksut Yüksek, kurum amirleri, akademisyenler, kamu kurum ve kuruluşlarının personeli ile sivil toplum kuruluşlarının temsilcileri katıldı. (H.Merkezi)

Kudüs Çalışma Grubu "Hafıza" Sergisini Konyalılarla Buluşturuyor



Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, AK Parti Konya Milletvekili Latif Selvi ile birlikte Büyükşehir Belediyesi Taş Bina Kültür Sanat'ın ev sahipliğinde düzenlenen sergiyi ziyaret etti.

BAŞKAN ALTAY TÜM KONYALILARI SERGİYİ GÖRMeye DAVET ETTİ

Ziyaret sonrası sergi hakkında görüşlerini paylaşan Başkan Altay, "Bugünlerde İslam dünyasının en önemli gündemi Filistin ve Kudüs'te yaşanan acı. Aksa Tufanı ile başlayan İsrail'in zulmünü arkadaşlarımız bir nebze de olsa anlatmakla ilgili çok önemli bir çalışma yürüttüler. Buradaki bütün çalışma, emek, tasarım dahil olmak üzere Kudüs Çalışma Grubu'ndaki gençlerimize ait. Biz sadece onlara mekan ve imkan sunduk. Acılar unutuldukça tekrar yaşanmaya mahkumdur. Onun için tüm Konyalıların, Filistinli kardeşlerimizin acısını unutmamak, hafızalarını tazelemek ve boykot düşüncesini

diri tutmak adına bu önemli sergiyi ziyaret etmelerini bekliyorum" değerlendirmesinde bulundu.

"GENÇLERİMİZE VE BÜYÜKŞEHİR BELEDİYEMİZE TEŞEKKÜR EDİYORUZ"

AK Parti Konya Milletvekili Latif Selvi de "İnsanlar zaman içinde olup bitenleri unuttur. Onu unutturmayacak tek şey yaşananların zihinlerde taze tutulabilmesidir. Bu noktada gençlerimize teşekkür ediyoruz, Büyükşehir Belediyemize özellikle teşekkür ediyoruz. Bu tür organizasyonlarda her zaman salonlarını açıyor. Duyarlılık söz konusu olduğu zaman Konya'mızın farklı bir yeri var" dedi.

Konya Büyükşehir Belediyesi Kudüs Çalışma Grubu'nun "Hafıza" sergisi Ramazan ayı boyunca 09.00-17.00 saatleri arasında Konya Büyükşehir Belediyesi Taş Bina Kültür Sanat'ta ziyarete açık olacak. (H.Merkezi)

Konya'nın Su Sorunu



28 Şubat 2025 Tarihli Konya'nın Sesi Gazetesinde yer alan "Konya'dan Korkutan Fotoğraflar Geldi Şimdi Ne Olacak" başlıklı haberde; Konya Ovasındaki göller ve sulak alanlarla ilgili 40 adet resim paylaşarak, Konya'nın su sorununa dikkat çekiliyor.

Konya Teknik Üniversitesi (KTÜN) Jeoloji Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Fetullah Arık, AA muhabirine, kentte 2020'den bu tarafa kar yağışlarının sadece 1 yıl etkili olduğunu, "Barajların doluluk oranları şu anda tehlikeli seviyede olduğunu söyledi.

"Yıllık ortalama, metrekareye 400 milimetre yağış düşerken, bu yıl sadece 80 milimetre civarında yağış düşmüş durumda. Bu da ciddi bir kuraklık yaşandığını gösteriyor. Bazı barajlarımızda doluluk oranlarımız yüzde 4-5 civarında. Beyşehir Gölü'ndeki hacimsel daralma çok ciddi. Beyşehir Gölü'nün beslediği barajlar var. Bunlarda da suların çekildiğini görüyoruz. Barajların doluluk oranları şu anda tehlikeli seviyede. Yüzeysel sularımız önemli oranda çekiliyor. Bu yeraltı sularımızı da etkiliyor."

Selçuk Üniversitesi (SÜ) Ziraat Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Süleyman Soylu da Türkiye'nin en önemli tarımsal üretim merkezi Konya Ovası'nda yıllık yağış miktarının rekoru kırarak doğrudan etkilediğini kaydetti. Geçmiş yıllara kıyasla oldukça kurak bir sene yaşandığını anlatan Soylu, şöyle konuştu: "Tarımsal açıdan topraktaki nem rezervi, önümüzdeki aylar için yetersiz. Baharlık ürünlerde de sulama şart. Su kaynaklarının kış döneminde yeterince beslenememesi nedeniyle sürece biraz sıkıntılı bakıyoruz.

Bakanlıkça, Konya'daki 19 ilçe su kısıdı bölge ilan edildi. Buralarda, çiftçilerimiz suyu az tüketen bitkilere yönelirse ilave destek alacak. Konya kapalı havzasının kapasitesi belli. Bunun üzerinde yer altından su çektiğimizde su seviyeleri düşüyor. Kış yağışları yetersiz olunca bu çekilme daha da hızlanıyor. Yer üstü

kaynaklarımızın seviyeleri de şu anda istenen durumda değil. Geçtiğimiz hafta ülkenin çoğu bölgesi ciddi kar yağışı aldı ama Konya ve çevresi bundan faydalanamadı."

SÜ Tarım ve İklim Değişiklikleri Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Prof. Dr. Kubilay Kurtuluş Baştaş ise 2024'te, Türkiye'nin son 53 yılın en sıcak nisan, haziran ve temmuz aylarını gördüğünü, kuraklık ve su krizinin üst düzeyde yaşandığını kaydetti.

Sıcak ve yağışsız bir kış geçirmenin 2025 yılı açısından da tedirgin ettiğini belirten Baştaş, "Sadece bölgesel değil, ülkesel düzeyde de tarımda, sanayide ve şehirlerde tüketilen suyun doğru ve etkin kullanması için acil eylem planına ihtiyaç var. Düşen yağışların, su kaynaklarının korunması ve idaresi noktasında, tüm sektörlerdeki su tüketicilerine büyük sorumluluklar düşüyor." diye konuştu.

Bu Haberden Ben Ne Anladım ?

Prof. Dr. Fetullah Arık, Prof. Dr. Süleyman Soylu, Prof. Dr. Kubilay Kurtuluş Baştaş hocalarımızın yaptığı açıklamalardan: İklim değişikliğinin de etkisiyle yıllık yağış ortalamasının çok düştüğü bu nedenle; Baraj Göl ve Sulak alanlarda yüzeysel sularımızda ciddi azalmalar olduğu, Beyşehir Gölü dahil hepsine bir su krizinin kapıda olduğunu. Yeraltı su rezervimizin azaldığını, 19 ilçede su kısıdına uyulması gerektiğini anlıyorum. Yağışlar şöyle normalinde bir yağarsa Konya Ovasında sorun kalmayacak sanki.. Hocalarımız çölleşme ihtimalinden hiç bahsetmiyorlar. Tuzgölü'nün tuzlu suları Konya Ovasına doğru akışa geçtiğini duymamışlar.

Yine de ağızlarına sağlık, Konya'da üniversiteler başta, meslek odaları, sivil toplum, belediyelerimiz bu konuyu önemine uygun olarak konuşmuyor. Hoşça kalın.



DİKMEN
CAM BALKON



DİKMEN
CAM BALKON

Isıcam
Jaluzili Isıcam
Giyotin
Sürme&Katlanır
Cam Balkon
Sistemleri
Alüminyum Doğrama
Sineklik
Duşakabin

ALİ DİKMEN

0 537 855 52 53

alidikmen791@gmail.com

Alaaddin Mh. M.Yazıcıoğlu Cd.
No. : 53 - Karapınar/KONYA

**T.C.
KARAPINAR İCRA DAİRESİ
2024/75 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 **2024/75 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 ili, Karapınar İlçesi, Türüdiye Mahallesi, 2422 ada, 13 parsel,337,82m2 yüzölçümlü,Kerpiç Ev,Mutfak Ve Arsası Nitelikli, mülkiyeti; tamamı borçlu adına tapuya kayıtlı taşınmaz üzerinde; | adet tek katlı ev bulunmaktadır.

Adresi : Türüdiye Mahallesi Adresindedir. Karapınar / KONYA

Yüzölçümü : 337,82 m2

Arsa Payı : 1/1

İmar Durumu : Var , İnşaat tarzı Konut alanı, Ayrık nizam,4 kat, Taks/Kaks:0.30/1.20 olarak planlanmıştır.

Kıymeti : 1.819.370,00 TL

KDV Oranı : %20

Kayıdındaki Şerhler : TAPU KAYDI GİBİDİR

Artırma Bilgileri

1.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati : 21/04/2025 - 13:36 Bitiş Tarih ve Saati : 28/04/2025 - 13:36
2.Artırma	Başlangıç Tarih ve Saati : 22/05/2025 - 13:36 Bitiş Tarih ve Saati : 29/05/2025 - 13:36

(İİK m.114 ve m.126)

(*) İlgililer tabirine irtifak hakkı sahipleri de dahildir.

Resmi İlanlar www.ilan.gov.tr'de

Basın - 2183052

Torku
Ziyafet
KEYİFLE, AYIYETLE

0533 576 32 32

Alaaddin Mh. Konya Cd. Süt Birliği Karşısı Karapınar/KONYA

TARTAN
Restaurant

0532 543 14 40 - 0533 331 33 90

Alaaddin Mh. Konya Cd. Süt Birliği Karşısı Karapınar/KONYA

ÇAĞIMIZIN HASTALIKLARI (2)

Günümüzde teknolojinin bize sunduğu nimetleri yerinde ve zamanında kullanmayınca, ne yazık ki bu aletler bizi kullanmaya ve yönlendirmeye başladı...Yerinde, zamanında ve dozunda kullanılmayan günümüz teknolojileri hastalıklarının yaymaya devam ediyorlar...Bu öyle bir virüs ki bizi çökertiyor...Ailemizi, eşimizi, çocuklarımızı çökertiyor... Modern dünyanın hastalıklarına yakalananların gerçek yaşam dünyasıyla ilgisi tamamen kesiliyor. Aile kavramı önemini yitirmeye başlıyor. Çünkü içinde bulunduğu geçici mutluluk onu eşinden, çocuklarından sevdiklerinden tamamen uzaklaştırmakta...Kadın kocasından, koca hanımından, çocuk anne babadan nefret eder duruma gelmekte... Bu kişi bir eş ve çocuk sahibi olan bir babaysa, evdeki eşiyile her gün sorunlar, tartışmalar, kavgalar yaşanmasına neden olmaktadır...Eşiyile, çocuğuyla arasındaki soğukluk gittikçe artmaya başlıyor...Sürekli evden uzaklaşmak istiyor...Ailesi onu için yük olmaya başlıyor... Bu kişi bir eş ve çocuk sahibi bir hanımsa, istekleriyle elde ettikleri farklı olunca kocasıyla sürekli sorun yaşamaya başlıyor...Çünkü onun izlediği, gördüğü dünya ile yaşadığı, sahip olduğu dünya arasında uçurum olunca yaşam onun için çekilmez olmaya başlıyor...Ailesi için yapılması gerekenlerde isteksiz

olmaya başlar...Karı koca arasında yaşananlar bazen çaresi olmayan bir durma dönüşür...Bunun sonunda felaketler yaşanmaya başlar...Aile içi şiddet...Evi terk etmeler...Parçalanmış aileler...Sokaklara bırakılan çocuklar toplumun sağlığını bozar... Sağlıksız aile ortamında büyüyen çocuktan sağlıklı davranışlar beklemek doğru olmaz. Her gün tartışmaların kavgaların yaşandığı bir aile ortamında bulunan bir çocuğun okul başarısı da düşer...Derslere karşı ilgisi azalır...Arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle sıkıntılı günler geçirmeye başlar.

Kendi dertleriyle boğuşan anne babaların, çocuklarına karşı ilgisi ve sevgisi azaldığı veya yok olduğu için, çocuk da bu sevgi boşluğunu başka şeylerle doldurmaya başlar. Kötü arkadaşlıklar, kötü alışkanlıklar edinmeye başlar. Uyuşturucu ticaretiyle uğraşanlar için böyle çocuklar kolay bir av olur...Bir kez bununla tanışan çocuk, kendisini bir süre sonra dönüşü olmayan bir uçurum kenarında bulabilir.

Bu anlatılanlar hepimizin bildiği fakat fark edemediğimiz gerçeklerdir...İnsanın kalp gözü kapanınca ne yazık ki hiçbir şey görünmez olur, hiçbir şeyden tat alınmaz olur...

Peki tüm bunları yaşamamak için kendimizde, ailemizde nasıl bir kurulum oluşturmamız gerekir?

Öncelikle ruhumuzu bu hastalıklardan temizlememiz gerekiyor. Peki bu nasıl olacak? Kalbimizi dinleyip düşünmeye

başlayacağız...Aklımıza ve ruhumuza gerçek gıdayı vereceğiz...Bu gıdayı uzakta aramamıza gerek yok. Çünkü bu gıda hemen kendi içimizde, hemen yanı başımızda, eşimizde, çocuğumuzda, ailemizde...Ailemizin farkına varıp onlara değer vereceğiz... Eşimiz hayat yolculuğunda yanımızda bize en yakın arkadaşımız...Eşimize değer vereceğiz...Kim bilir belki de akşama kadar beş para etmez insanlara ilgi gösterip nezaket adına onlara türlü türlü süslü sözler söylüyoruz. Bu sözleri kendi eşimize söyleyeceğiz...Bu ilgiyi kendi eşimize göstereceğiz...Eşimize kendimiz ve ailemiz için çok önemli, çok özel olduğu hissini vereceğiz... Oturup onunla sohbet edeceğiz...Ailemizle, çocuklarımızla ilgili kararlarda birlikte düşüneceğiz...Güleceksek de birlikte güleceğiz, ağlayacaksak da birlikte ağlayacağız...Eşimize zaman ayıracağız...Onun için anlamlı günlerde küçük de olsa bir hediye verip onu şaşırtacağız...

Çocuklarımıza bizim ve ailemiz için önemli bir birey oldukları hissini vereceğiz...Çocuğumuz okuldan eve geldiğinde gününün nasıl geçtiğini, herhangi bir sıkıntısının olup olmadığını soralım...Belli aralıklarla okuluna gidip öğretmenleriyle görüşelim...Onlarla nitelikli zaman geçirelim...Akşam ailemizle oturup sohbet ederek de nitelikli zaman geçirmiş oluruz...Çocuklar gelişim düzeylerine göre farklı özellikler gösterir. Hangi dönemlerde nasıl davranılmasıyla ilgili bilgi sahibi



Nihat BAŞBUĞU

Eğitimci - Sosyolog

olalım...İlişkilerimizi sağlıklı hale getirelim...Sevgimizde cimri olmayalım...Sevgimizi ona hissettirelim...Ona güvendiğimizi, ne olursa olsun her durumda görüşmek için ona fırsat verelim...Onu dinleyip onu anlamaya çalışalım...

Aslında hepimizin içinde baraj dolusu sevgi var. Fakat bizler bu barajın kapaklarını kapalı tutarak en yakınımızda bulunanlardan sevgimizi esirgiyoruz...Artık bu barajın kapaklarını açma zamanı...Açalım bu kapakları...Sevgimizi eşimize, çocuklarımıza öyle akıtalım ki, onlara bu sevgiyi kana kana içirelim...Bu sevgiyi öyle aktaralım ki; eşimiz, çocuklarımız başka hiç kimsenin sevgisine gerek duymasın...

Hayatta hepimiz hata yapabiliriz, bu hataları telafi edebiliriz. Fakat hayatla, insanla hata olmuyor...Bir insanın yaşamıyla ilgili hata kabul edilmiyor...Bazen pişmanlıklar fayda vermiyor...Bazen söylenen sözler, yapılan davranışlar insanın canını yakıyor, kalbini acıtıyor. Söz ağızdan çıkarsa bir kulaktan girip öbür kulaktan çıkıyor. Fakat söz kalpten çıkarsa kalbe kadar gider...İşte bunun geri dönüşü yoktur... Unutmayalım, HAYATIN SİLGİSİ YOKTUR...

4 Mart Dünya Obezite Günü

Vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesi ile hesaplanan "Beden Kütle İndeksi"nin 25'in üzerinde olması fazla kiloluluk, 30'un üzerinde olması ise obezite olarak tanımlanır. Bel çevresi ölçümünün, kadınlarda 80 cm, erkeklerde 94 cm'den fazla olması riskli; kadınlarda 88 cm, erkeklerde 102 cm'den fazla olması ise obezite olarak değerlendirilmektedir. Obezite başlı başına bir hastalık olmanın yanı sıra; fazla kilolu veya obez olmak hipertansiyon, tip 2 diyabet, hiperlipidemi, kalp-damar hastalıkları, inme, bazı kanser türleri, kas-eklem hastalıkları ve solunum sistemi hastalıkları gibi pek çok hastalık/sağlık sorunu için riski artırır. Fazla kiloluluk ve obezitenin nedenlerinin birçoğu önlenemez ve geri dönülebilir durumlardır. Obezitenin temel nedeni tüketilen kalori ile harcanan kalori arasındaki dengesizliktir. Giderek değişen beslenme alışkanlıkları ile yağ ve serbest şeker düzeyi yüksek, yüksek enerji içeren gıdaların tüketimi artış göstermektedir. Ayrıca, zaman içinde birçok iş kolunun doğasının değişmesi, kentleşme ve ulaşım imkanlarının gelişmesinin de etkisi ile fiziksel aktivite düzeyi azalmıştır. Obezite tüm dünya ile birlikte ülkemizde de hızla artmaktadır. DSÖ'nün 2021 yılında yayımlanan raporuna göre 2016 yılında dünyada erişkinlerin %39'unun fazla kilolu veya obez, %13'ünün ise obez olduğu; 2030 yılına kadar 1 milyar insanın obezite yaşayacağı tahmin edildiği bildirilmiştir. DSÖ'nün 2024 tarihli raporuna göre ise 2022 yılında erişkin nüfusun %43'ünün fazla kilolu veya obez, %16'sının ise obez olduğu belirtilmiştir. Dünya Obezite Federasyonu'nun 2023 yılı raporunda, mevcut eğilimler devam edecek olursa, 2035 yılında dünya genelinde obezite ile yaşayacak insan sayısının 1,9 milyar olacağı tahmin edildiği bildirilmiş ve bunun her 4 kişiden 1'i olacağı vurgulanmıştır. Bu tahmin aynı zamanda 2035 yılında dünya nüfusunun yarısının (4 milyar kişi) fazla kilolu veya obez olacağına işaret etmektedir. Yine aynı rapora göre 2020 yılında her 11 çocuktan 1'inin obez olduğu, 2035 yılına kadar %100'ün üzerinde bir artış sonucu 400 milyon çocuğun obeziteye sahip olacağı öngörülmektedir. Dünya genelinde çocukluk çağı obezitesinin artış hızının daha yüksek olması dikkat çekicidir. Ayrıca obezitenin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığa olumsuz etkilerinin akademik performansı da içereceği unutulmamalıdır. DSÖ'nün raporuna göre 2022 yılında 160 milyon 5-19 yaş çocuk ve ergen ve 37 milyon 5 yaş altı çocuk obezdir. Dünya Obezite Federasyonu'nun 2035 yılı tahmini ise toplamda 400 milyon

çocuğun obez olacağı yönündedir. Obezite ile mücadelede "önleme" çalışmaları, yani obezite ve komplikasyonlarının meydana gelmemesi için uğraş vermek esastır. Bu kapsamda toplum eğitimleri ve farkındalık düzeyini artırmaya yönelik çalışmaların devamlılığı önem taşımaktadır. Obezite ile mücadele için tüm yıl/yıllar boyunca çalışmalar devam etmeli, eylemler gerçekleştirilmelidir. "4 Mart Dünya Obezite Günü" gibi özel günler ise konuyu gündeme taşımak, toplumda farkındalık oluşturmak ve dikkat çekmek için önemli fırsatlardır. Her yıl olduğu gibi bu yıl da Bakanlığımız ve İl Sağlık Müdürlüklerimizce, 4 Mart'ta Dünya Obezite Günü için çeşitli etkinlikler planlanmaktadır.

"Dünya Obezite Federasyonu, bu yıl 4 Mart Dünya Obezite Günü için "Sistemleri Değiştir, Sağlıklı Yaşa" temasını belirlemiştir. Tek başına yapılacak müdahale girişimlerinin, salgın boyutuna ulaşan obezite ile mücadelede yetersiz kalacağına dikkat çekilen bu tema ile sağlık ve gıda sistemlerindeki değişiklikler ve çevresel düzenlemeleri içeren kapsamlı bir yaklaşıma vurgu yapılmaktadır. Ülkemizde 2010 yılında uygulanmaya başlanan "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı" çerçevesinde "Obezite ile Mücadele ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı" güncellenerek uygulanmaya devam etmektedir. Ayrıca Bakanlığımızca uygulanmakta olan "Türkiye Diyabet Programı" ve "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı" da gerek sağlıklı beslenme gerekse obezite ile mücadeleye doğrudan ve dolaylı katkıları olan programlardır. Obeziteden korunma ve obezite ile mücadelede en önemli iki unsur sağlıklı beslenmek ve fiziksel aktivitenin artırılmasıdır. Obezite ve obezitenin neden olduğu kronik hastalıklar ile vitamin ve mineral yetersizliklerinin önlenmesi bireyin sağlığı kadar toplum sağlığı açısından da önem taşımaktadır. Sağlıklı yaşam, sağlıklı beslenmenin yanı sıra aktif bir yaşam için artırılmış fiziksel aktivite düzeyine dayalıdır. Sağlıklı yaşam için yetişkinlikte haftanın en az 5 günü ve günde en az 30 dakika orta şiddetli veya haftada en az 75 dakika yüksek şiddetli; çocukluk çağında ise günde en az 60 dakika orta veya yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapılmalıdır. Besin gruplarında yer alan besinlerden sağlıklı seçim yapılabilmesi için bireyin sağlık ve hastalık durumuna, yaş ve cinsiyetine, fiziksel aktivite ve fizyolojik durumuna (gebe ve emziliklik vb.) göre; besinlerin yapısal özellikleri, posa, yağ, tuz ve eklenmiş şeker içerikleri dikkate alınarak seçimler yapılmalıdır.



Obezite de dahil, beslenme ile ilişkili kronik hastalıkların gelişimini önlemek için sağlıklı beslenme kültürünün edinilmesi önemlidir. Bunun için temel bazı öneriler şöyle özetlenebilir;

" Küçük yaşlardan itibaren vücut ağırlığı, kan basıncı, kan şekeri düzeyi, kan yağları ve kemik sağlığını olumlu yönde etkileyecek sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanılmalıdır. Yetişkin bireyler, ilgili kontrollerin yapılması için düzenli olarak hekime başvurmalıdır.

" Beden kütle indeksinin 20,0-24,9 kg/m² arasında olması sağlanmalıdır. Vücut bileşimi belirli aralıklarla değerlendirilmelidir.

" Sağlıklı bir vücut ağırlığının korunması sürdürülebilir olmalı, sık kilo alıp vermektan kaçınılmalıdır. Bunun için uygun beslenme düzeni hem besin gereksinimlerini karşılamalı hem de toplam enerji alımı toplam enerji ihtiyacını geçmemelidir.

" Besin çeşitliliği artırılmalı, her öğün her besin grubunda yer alan besinlerden biri seçilerek gereksinim kadar tüketmeye özen gösterilmelidir. Günlük beslenmede mutlaka önerilen miktarlarda su tüketilmelidir.

" Toplam ve doymuş yağ alımı azaltılmalıdır. Tüketilen doymuş yağ miktarı günlük alınan toplam enerjinin %10'unu aşmamalıdır. Doymuş yağlar tam yağlı süt ve süt ürünleri ile et ve et ürünlerinde bulunmaktadır. Günlük diyetle az yağlı süt ve süt ürünleri ile et ve et ürünleri tercih edilmeli, yemeklere eklenen doymuş yağ miktarı azaltılmalıdır.

" Yemeklerde, tereyağı, margarin, kuyruk veya iç yağı gibi doymuş yağlar yerine bitkisel sıvı yağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü vb.) tercih edilmelidir.

" Şeker alımı azaltılmalı, tüketilen basit şeker miktarı günlük alınan toplam enerjinin %10'unu geçmemelidir. Eklenmiş şeker içeren pastane ürünleri, hamur işleri, tatlı, çikolata ve hazır paketli ürünlerin tüketimi azaltılmalıdır. Şeker eklenmiş içeceklerden de sakınılmalı, meyve suyu yerine meyve tüketilmelidir. Hazır paketli meyve suyu kullanılacak ise eklenmiş şeker içermeyen, %100 meyve suları tercih edilmelidir.

" Glisemik indeksi (karbonhidratların kan şekeri düzeyine olan etkisi) yüksek olan

besinler daha düşük glisemik indeksli alternatifleri ile değiştirilmelidir. Örneğin, beyaz ekmek, pirinç pilavı, beyaz un yerine esmer ekmek, bulgur pilavı ve esmer un tercih edilmelidir.

" Sebze, meyve, tam tahıl, kuru baklagil ve yağlı tohum tüketimiyle posa alımı artırılmalıdır.

" Sebze ve meyvelerin mevsiminde tüketilmeli ve günde en az 400 g sebze ve meyve tüketilmelidir. Ana yemeklerde sebzelere yer verilmeli, ara öğünlerde ise meyveler yer almalıdır. Sebze ve meyve tüketiminde çeşitlilik sağlanması da önemlidir.

" Aşırı protein tüketiminden kaçınılmalıdır. Yüksek proteinli beslenmenin idrarla kalsiyum atımını artırarak osteoporoz gelişimini tetiklediği bilinmelidir.

" Haftada en az iki kez (300-500 g) balık tüketmeye özen gösterilmelidir.

" Her gün 2-3 su bardağı süt ve/veya yoğurt tüketilmelidir.

" Hazır paketli ürün tüketimi sınırlandırılmalıdır. Bu ürünlerden daha sağlıklı olanların seçilebilmesi için gıdaların ambalajı üzerinde yer alan besin etiketleri değerlendirilmeli, yağ ve şeker içeriği düşük olanlar tercih edilmelidir.

" Uygun pişirme yöntemleri kullanılarak yemeklere eklenen yağ miktarı azaltılmalıdır. Örneğin besinleri kızartmak yerine haşlama, buharda, ızgarada, fırında veya mikrodalga fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.

" Tuz, tuzlanmış ve tuz içeriği yüksek besinlerin (turşu, salamura besinler, zeytin vb.) tüketimi azaltılmalı, yemeğin tadına bakmadan tuz ilavesi yapılmamalıdır. Kullanılan tuzun iyotlu tuz olmasına dikkat edilmelidir.

" Sıvı tüketimi artırılmalıdır. Günde 8 su bardağı su içiniz şeklindeki öneri bazı bireyler için yetersiz, bazıları için ise fazla olabilir. Bununla birlikte iyi bir hedef olarak düşünülmelidir. Su dengesinin sağlanmasının yaşamsal önemi vardır. Günlük su gereksinimi, "vücut ağırlığı (kg) x 35 ml" şeklinde hesaplanabilir. Hava sıcaklığının fazla olması, ateş, diyare ve kusma gibi durumlarda günlük sıvı alımı artırılmalıdır. Kafein içeren içecekler, günlük alınması gereken sıvı hesabına dahil edilmemelidir.. Devamı 7. Sayfada

Sayfa 6 daki Haberin Devamı "

Kafein içeren kahve türleri ve gazlı/gazsız içeceklerin ve enerji içeceklerinin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Sağlıklı yetişkinler için günlük 100-300 mg kafein alınabilir; ancak bu miktarlar hipertansiyon ve kalp ritim bozukluğu olan kişiler için uygun olmayabilir.

" Düzenli yemek yeme alışkanlığı edinilmeli ve geç saatte yemek yemekten kaçınılmalıdır. Ev dışında yemek yeme sıklığı azaltılmalı, yendiği zaman az yağlı yemekler tercih edilmelidir.

" Fiziksel aktivite artırılmalı, yemekten 2-3 saat sonra egzersiz yapma alışkanlığı kazanılmalıdır.

Obezitenin Tedavisi Nasıl Yapılır, Nerelere Başvurulabilir? Obezite, tedavi edilmediği takdirde yan etkileri ile yaşam süresini kısaltan, yaşam kalitesini bozan,

doku ve organları olumsuz etkileyen bir hastalıktır. Obezitenin tedavisinde uygulanabilecek yöntemler; tıbbi beslenme (diyet) tedavisi, egzersiz tedavisi, davranış değişikliği tedavisi, ilaç tedavisi ve cerrahi tedavidir. Diyet tedavisi, artmış fiziksel aktivite ve davranış terapisi "ağırlık kaybı" tedavisinin üç temel bileşenidir. Obeziteli bireylerde vücut ağırlığını kaybetme başarısının artırılması, hızlı ve hatalı kilo verme yöntemlerinden uzak durulması için birden çok uzmanlık alanının ortak yaklaşımı önemlidir. Obezite tedavisinin başarılı bir şekilde yürütülmesi için; "sağlıklı beslenme, egzersiz ve davranış değişikliği" içeren üçlü tedavi programının; hekim, diyetisyen, fizyoterapist, psikolog ve psikiyatrist gibi meslek gruplarından oluşan bir ekip tarafından uygulanması gerekir. Obeziteli bireyin diyetisyenler



tarafından beslenme durumunun değerlendirilip bireyin yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivite düzeyine, fizyolojik durumuna ve beslenme alışkanlıklarına uygun, yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak bir beslenme planı yapılması, diyet tedavisini oluşturmaktadır. Fazla kilolu ve obeziteli bireyler, beslenme ile ilgili konularda doğru

bilgi edinmek ve diyet tedavisi almak için, aile hekimi aracılığı ile İlçe Sağlık Müdürlükleri, Toplum Sağlığı Merkezleri ve Sağlıklı Hayat Merkezlerinde verilen beslenme/obezite danışmanlığı hizmetinden yararlanabilir.

Dr. M. Akif AKYURT
İlçe Sağlık Müdürü

Ramazan'da dengeli beslenme için 4 besin grubu önerisi

Ramazan ayında dengeli beslenmek için dört temel besin grubuna yer verilmeli, sahur atlanmamalı ve su tüketimi ihmal edilmemelidir.

Ramazan ayı boyunca sağlıklı ve dengeli beslenmek, uzun süreli açlığa karşı vücudu desteklemek açısından büyük önem taşıyor. Oruç süresince enerji seviyesini koruyabilmek için temel besin gruplarını içeren bir beslenme düzeninin benimsenmelidir.

Türkiye Diyetisyenler Derneği (TDD) 2. Başkanı Prof. Dr. Aslı Akyol Mutlu, Ramazan ayında nasıl bir beslenme düzeni oluşturması gerektiğini Elips Haber'den Deniz Dalgıç'a anlattı. Akyol Mutlu, günlük öğünlerin sahur ve iftar olmak üzere iki ana öğüne dönüştüğünü hatırlatarak, "Süt ve süt ürünleri, yumurta, et ve kuru baklagiller gibi protein kaynakları, sebze ve meyveler ile tahıl grubu besinler mutlaka tüketilmelidir. Ayrıca su alımına da özen gösterilmeli" dedi.

İftarda hafif başlangıçlar tercih edilmeli
İftar sofralarında besin çeşitliliğinin önemine değinen Akyol Mutlu, ani

ve aşırı gıda tüketiminin mide-bağırsak sistemine zarar verebileceğini vurguladı. "Orucu hafif bir çorba ile açmak iyi bir başlangıçtır. Sindirim sistemine aşırı yüklenmemek adına yemekleri yavaş tüketmek, bol çiğnemek ve aşırı yağlı besinlerden kaçınmak gerekiyor. İftar menüsünde yoğurt, salata, sebze ve et yemekleri dengeli bir şekilde yer almalı" diye ekledi.

Tatlı tüketimine de dikkat çeken Akyol Mutlu, şerbetli ve hamurlu tatlılar yerine sütlü veya meyveli tatlıların tercih edilmesi gerektiğini belirtti.

Sahur atlanmamalı, protein ağırlıklı besinler tüketilmeli
Sahurun, gün boyunca tok kalmayı sağlamak açısından büyük önem taşıdığını ifade eden Akyol Mutlu, "Sahurda özellikle yumurta gibi kaliteli protein kaynaklarına yer vermek gerekir. Bunun yanı sıra tam tahıllı ekmekler, süt ürünleri ve taze sebzeler de tercih edilmelidir" dedi. Ayrıca aşırı şekerli ve yağlı besinlerin, kan şekerinde ani dalgalanmalara yol açarak daha çabuk acıkmaya neden olabileceğini hatırlattı.



Susuz kalmamak için su tüketimine özen gösterilmeli
Ramazan ayında sıvı tüketiminin ihmal edilmemesi gerektiğini belirten Akyol Mutlu, iftardan sahura kadar yeterli miktarda su içmenin önemine vurgu yaptı. "Sağlıklı bir bireyin günde en az 8 bardak su içmesi gerekiyor. Ancak suyu tek seferde fazla miktarda tüketmek yerine, iftardan sahura kadar düzenli aralıklarla içmek daha faydalıdır" şeklinde konuştu.

Yemek pişirme yöntemlerine dikkat edilmeli
Yemeklerin nasıl pişirildiğinin de beslenme kalitesini etkilediğini

belirten Akyol Mutlu, "Kızartma gibi aşırı yağ içeren yöntemler yerine haşlama, ızgara veya fırında pişirme tercih edilmelidir. Ayrıca hazır ve işlenmiş gıdalardan kaçınıp, evde taze hazırlanmış yemeklere yönelmek sindirim sağlığını destekleyecektir" dedi.

Akyol Mutlu, ramazan ayını daha sağlıklı ve rahat geçirmek için iftar sonrası hafif egzersizler ve kısa yürüyüşler yapmanın da faydalı olacağını sözlerine ekledi.

Kaynak:
<https://www.elipshaber.com/turkiye-diyetisyenler-derneği-acıkladı-ramazanda-nasıl-bir-beslenme->

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

TERZİOĞLU SAYAR
Traktör Tamir Atölyesi
Her türlü Traktör & Biçerdöver
Tamir ve Bakım Servisi

Sıtkı TERZİOĞLU 0 539 735 96 98
Ali SAYAR 0 537 615 91 80

Adalet Mh. 128065 Sk. No. : 4/A
Karapınar/KONYA

NEW HOLLAND AGRICULTURE
TUMOSAN
FIATAGRI

KARAPINAR SEYAHAT ve NAKLİYAT

Karapınar - Konya
Arası Günlük
Gidilir Gelinir
Nakliye İşleriniz Yapılır

Hulusi KOCATÜRK

Cep : 0507 251 63 76 - 0535 406 28 56
Karapınar/KONYA

Başkan Altay: Ramazan Ayımız Mübarek Olsun

Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Ramazan ayının gelişi vesilesiyle bir mesaj yayımladı. Başkan Altay, mesajında şu ifadelere yer verdi:

"Evveli rahmet, ortası mağfiret, sonu ise cehennem azabından kurtuluş olan mübarek Ramazan-ı Şerif'e kavuşmanın manevi coşkusu yaşıyoruz. Bizi bu müstesna aylara kavuşturan Yüce Allah'a hamdusenalar olsun.

Ramazan; Yüce dinimiz İslam'ın ahlak ve maneviyatını, merhamet ve hakkaniyetini, tâat ve hakikatini tüm insanlığa aktardığı kutlu bir aydır. Ramazan ayında, çorak toprakların suyla buluşup filizlendiği gibi, kurak gönüllerimiz rahmet ve hikmetle yeniden yeşerir.

Manevi bir arınma ve paylaşma iklimi olan Ramazan ayında sofralar kardeşlik ve dayanışmanın, haneler

rahmet ve bereketin, gönüller ise iyilik ve merhametin adresi olur.

Bu mübarek ay vesilesiyle mahzun gönüllere şefkatle dokunmayı öncelik haline getirelim. Dünyevi hırslara, kırgınlıklara ve dargınlıklara son verelim. Gazze başta olmak üzere, acının, savaşların, kan ve gözyaşının hüküm sürdüğü mahzun ve mazlum coğrafyaları dualarımızda unutmayalım.

Konya'mız Ramazan coşkusunun en yoğun yaşandığı şehirlerin başında gelir. Her zaman olduğu gibi bu Ramazan ayında da sofralarımızı yetimlere, öksüzlere, ihtiyaç sahiplerine açalım. Çocuklarımızı sevindirelim, onları iftar, teravih ve sahur sevincimize ortak edelim. Hep birlikte Ramazan ayının feyz ve bereketini yaşamanın gayretinde olalım.

Bu duygu ve düşüncelerle, Ramazan-ı Şerif'in Konya'mıza, ülkemize ve tüm



İslam âlemine hayırlar getirmesini temenni ediyor; tuttuğunuz oruçların, yaptığınız duaların ve hayırların kabul olmasını Yüce Rabbimden niyaz

ediyorum. Ramazan ayımız mübarek olsun!" (H.Merkezi)



Matbaa • Reklam • Promosyon

☐ 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



Karapınar' ın Haftalık Süreli Yerel Bağımsız Siyasi Gazetesi

Ofis : Kale Mah. 131355 Sk.No :2/B -KARAPINAR
Merkez : İpekçi Mah. 130947 Sk.No: 11/C (Meke San.)-KARAPINAR

KARAPINAR BELEDİYESİ FEN İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ

Kalker Mıdır ve Temel Malzeme Mal Alım İşi mal alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İKN : 2025/323125

1-İdarenin

a) Adı : KARAPINAR BELEDİYESİ FEN İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ

b) Adresi : HANKAPI MAH. İNÖNÜ CAD. NO: 29 42400 KARAPINAR/KONYA

c) Telefon ve faks numarası : 3327556912 - 3327552516

ç) İhale dokümanının görülebileceği ve e-imza kullanılarak indirilebileceği internet sayfası: <https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/>

2-İhale konusu mal alımın

a) Adı : Kalker Mıdır ve Temel Malzeme Mal Alım İşi

b) Niteliği, türü ve miktarı : 15-22 mm Yıkanmış Kıрма taş asfalt Mıdırı 10.000 Ton, 5-12 mm Yıkanmış Kıрма taş asfalt Mıdırı 8.000 Ton 0-25 mm Kıрма taş Temel Malzemesi 12.000 Ton 0,5 mm Kıрма taş 3.000 Ton Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.

c) Yapılacağı/teslim edileceği yer : Karapınar Belediyesi Asfalt Şantiyesi merkez olacak şekilde İdaremizce uygun görülen alanda teslim alınacaktır.

ç) Süresi/teslim tarihi : Sözleşme imzalandıktan sonra İdaremizin istediği zamanda ve istediği miktarda 140 gün içerisinde mal teslimi yapılacaktır .

d) İşe başlama tarihi : Sözleşme imzalandıktan sonra 5 iş günü içerisinde

3-İhalenin

a) İhale (son teklif verme) tarih ve saati : 02.04.2025 - 14:00

b) İhale komisyonunun toplantı yeri (e-tekliflerin açılacağı adres) : Karapınar Belediye Başkanlığı Meclis Toplantı Salonu Hankapı Mahallesi İnönü Caddesi No:29 Karapınar/KONYA

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

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

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgiler;

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

4.1.3. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.

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

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

4.1.6 Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere sunulan belgenin, tüzel kişiliğin yarısından fazla hissesine sahip ortağına ait olması halinde, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir veya noter tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartın korunduğunu gösteren belgeye ilişkin bilgiler,

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşıması gereken kriterler:

İdare tarafından ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin kriter belirtilmemiştir.

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

4.3.1. İş deneyimini gösteren belgelere ilişkin bilgiler:

Son beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında kesin kabul işlemleri tamamlanan ve teklif edilen bedelin % 30 oranından az olmamak üzere ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgelere veya teknolojik ürün deneyim belgesine ait bilgiler.

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

4.4.1. Her türlü Kırılmış taş satımı benzer iş olarak kabul edilecektir.

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

6. İhaleye sadece yerli istekliler katılabilir.

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

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

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

10. Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

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

12. Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

13. Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 30 (Otuz) takvim günüdür.

14. Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15. Diğer hususlar:

Teklif fiyatı ihale komisyonu tarafından aşırı düşük olarak tespit edilen isteklilerden Kanunun 38 inci maddesine göre açıklama istenecektir.