

Mustafa ATABEK

0 541 545 05 45

YILLARIN TECRÜBESİ İLE

Her Türlü Elektronik Tamiri
Küçük Ev Aletleri Tamir ve Bakımı
Özel Gün ve Gecelerde
HD Kalitesiyle Düğün, Nişan,
Sünnet, Yaş Günü, Çetnevir,
Asker Eğlencesi gibi özel
günlerinizde video çekimi yapılır.

ÖZLEM ELEKTRONİK

Kale Mh. 131350 Sk. Karapınar/KONYA



KARAGÖZ

**OTO KURTARMA
AUTO RESCUER**

Zeki Alperen KARAGÖZ
0.530 572 98 73

Zeki KARAGÖZ
0.554 514 84 21



Karagöz AUTO rescuer

KARAPINAR/KONYA



Kuruluş : 2006

yeşilpınar

Salı ve Cuma günleri yayınlanır.

Karapınar'ın Yerel Bağımsız Siyasi Gazetesi

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

08 Nisan 2025 Salı

Sayı : 1041

10 TL KDV DAHİL

Değişim önce gönüllerde başlar...

Daha Çok Et
Daha Çok Süt
Kaliteli Yem için



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

Belediye Başkanı Önal'dan Personeline Bayram Ziyareti ve İstişare Toplantısı



Karapınar Belediye Başkanı İbrahim Önal, bayram tatili sonrası ilk mesai gününde belediye personeliyle bir araya gelerek hem bayramlarını kutladı hem de önemli bir istişare toplantısı gerçekleştirdi./4'de

İlçe Mahalle Muhtarları Kaymakam Şenol ÖZTÜRK'ü Ziyaret Etti

İlçemiz mahalle muhtarları, Kaymakam Şenol ÖZTÜRK'ü makamında ziyaret ederek mahallelerin durumu hakkında istişarelerde bulundu./3'de



Karapınar Ticaret Borsası Başkanı Ulusoy'dan Polis Teşkilatı'na 180. Yıl Kutlaması



Karapınar Ticaret Borsası Yönetim Kurulu Başkanı Ahmet Ulusoy, Türk Polis Teşkilatı'nın 180. kuruluş yıldönümü dolayısıyla bir mesaj yayımladı./3'de

Poligon - İnoba ve Samuk - Yirce Arasındaki 9 Km'lik Yol İçin Asfalt Çalışmalarına Başlıyor

Karapınar Belediyesi, Poligon - İnoba ve Samuk - Yirce güzergahlarında yaklaşık 9 km'lik yol yapım ve genişletme asfalt çalışmaları başlatıldı./2'de



Karapınar'da Minik Öğrenciler Halı Sahada Ter Dökecek!



Karapınar Belediyesi ve İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü iş birliğiyle düzenlenen İlkokullar Arası Halı Saha Futbol Turnuvası, coşkulu bir törenle başladı./5'de



Himmet TÜRKMEN

İmtiyaz Sahibi
himmet6@hotmail.com



R.Asluhan TÜRKMEN

Siyaset Bilimi Uzm. Sosyolog
himmet6@hotmail.com



Nihat BAŞBUĞU

Eğitimci - Sosyolog
nihat_basbugu1967@hotmail.com



İbrahim BİRGÜL

Şair - Yazar
ilkumut83@hotmail.com



O.Nevres YILMAZLAR

Emekli İl Çevre Müdürü
osmannevres42@gmail.com



Erhan DARGEÇİT

Anadoluda Bugün Gazetesi
Genel Yayın Yönetmeni

Karapınar Merkez ve Merkeze Bağlı
Mahallelerinde
04.04.2025 -08.04.2025 Tarihleri Arasında

VEFAT EDENLER

Ebediyete İrtihal Edenlere Allah'tan Rahmet Kederli
Ailelerine Başsağlığı Dileriz

Adı Soyadı	Baba Adı	Eşi	D.Tarihi
Mahmut Yakut	Şabettin	-----	1967
Yaşar Ermiş	Emin	-----	1971
CananDiri	-----	Muhammet	1965
Adnan Kara	-----	-----	-----
Kezban Yaşa	-----	Rasim	1937

ZAYİ

Karapınar İlçe Tarım
ve Orman Müdürlüğü'nden
Almış olduğum YK-TR - 420105 No'lu
İşletme Kayıt Belgesini Kaybettim.
Bulanların 0.533 597 05 42 No'lu
Telefonu Aramaları Rica Olunur

Gökcan Tarım Ürünleri
Hay.Nak.San.Ltd.Şti.



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



Ofis : Hankapı Mah. Okullar Cad. No: 4/S (Belediye İşhanı)-KARAPINAR
Merkez: İpekkı Mah. 130947 Sk.No: 11/1C (Meke San.)-KARAPINAR



Kuruluş : 2006 *Değişim önce yeniliklerde başlar...*
yeşilpınar
Karapınar'ın Yerel Bağımsız Siyasi Gazetesi

YIL : 18 **08.04.2025** **SAYI : 1041**

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

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Şeyma TÜRKMEN

SAYFA EDITÖRÜ
Emine USLU

MUHAİR
Mithat KORKUSUZ

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

DİZGİ - MİZANPAJ - BASIM
Himmet TÜRKMEN



Ofis : Hankapı Mah.Okullar Cad.No: 4/S(Belediye İşh.) -KARAPINAR
Merkez : İpekkı Mah. 130947 Sk.No: 11/1C (Meke San.)-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			

ZAYİ 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

Poligon - İnoba ve Samuk - Yirce Arasındaki 9 Km'lik Yol İçin Asfalt Çalışmalarına Başlıyor

Çalışmalar, bölgedeki ulaşım altyapısını güçlendirmeyi ve mevcut yolun standartlarını yükseltmeyi hedefliyor. Yolun genişletilmesi ve asfaltlanması ile birlikte, araç trafiğinin daha akıcı hale gelmesi ve seyahat sürelerinin kısalması bekleniyor. Ayrıca, yol üzerindeki olası tehlikelerin azaltılması ve trafik güvenliğinin artırılması da projenin önemli hedefleri arasında yer alıyor. Karapınar Belediye Başkanı İbrahim Önal, çalışmalarını yerinde inceleyerek şu



açıklamalarda bulundu: "Ulaşım

altyapısını güçlendirmek adına önemli bir adım daha atıyoruz. Poligon - İnoba ve Samuk - Yirce arasında başlayacak olan yaklaşık 9 km'lik yol yapım ve genişletme asfalt çalışmalarını yerinde inceledik. Hemşehrilerimizin daha konforlu ve güvenli bir ulaşım sağlaması için çalışmalarımızı titizlikle sürdüreceğiz. Şimdiden hayırlı olsun." (Ş.Türkmen)



Karapınar Belediyespor, Zorlu Deplasmandan Galibiyetle Döndü: 2-3

Konya Süper Amatör Lig'de mücadele eden Karapınar Belediyespor, zorlu Kadınhanı deplasmanında Saiteli Kadınhanı Belediyespor'u 3-2 mağlup ederek önemli bir galibiyete imza attı. Bu sonuçla birlikte Karapınar ekibi, 3. sıradaki yerini korudu. Karapınar Belediyespor'un gollerini Teoman, Talha Ortagedik ve Muhammet Ali Kızılkaya kaydederken, karşılaşma boyunca sergilenen mücadeleci futbol taraftarlardan tam not aldı. Karapınar Belediyespor Kulüp Başkanı Mithat

Korkusuz, maç sonrası yaptığı açıklamada, "Ligin sonlarına yaklaşıyoruz. Play-off oynamayı haftalar önce garantiledik. Kadınhanı deplasmanının zor geçeceğini biliyorduk. Her iki yarıda da başarılı ve mücadeleci bir oyun ortaya koyarak 3 puanı almasını bildik. Futbolcularımı ve teknik heyetimizi kutluyorum," ifadelerini kullandı. Karapınar Belediyespor, önümüzdeki hafta alacağı sonuçla sıralamadaki yerini daha da sağlamlaştırmak istiyor.(H.Türkmen)



NİSAN AYI NÖBETÇİ ECZANE LİSTESİ

GÜN	ECZANE	TEL.	ADRES
1 Sali	Yalçınöz Eczanesi	3327552266	Yeni Hastane Karşisi
2 Çarşamba	Serap Eczanesi	3327555472	5 Nolu Sağlık Ocağı Krş.
3 Perşembe	Sağlık Eczanesi	3327556930	Tahtakale
4 Cuma	Sezer Eczanesi	3327553516	Eski Karakol Karşisi
5 Cumartesi	Deva Eczanesi	3327552507	Belediye Altı
6 Pazar	Güngör Eczanesi	3327555386	İlçe Sağlık Md.Karşisi
7 Pazartesi	Yalçınöz Eczanesi	3327552266	Yeni Hastane Karşisi
8 Sali	Güneş Eczanesi	3327556592	Eski Hükümet Konağı Krş.
9 Çarşamba	Derman Eczanesi	3327558181	Yeni Hastane Karşisi
10 Perşembe	Başak Eczanesi	3327551463	Ptt Karşisi
11 Cuma	Güngör Eczanesi	3327555386	İlçe Sağlık Md.Karşisi
12 Cumartesi	Güneş Eczanesi	3327556592	Eski Hükümet Konağı Krş.
13 Pazar	Oruç Eczanesi	3327556782	Yeni Hastane Karşisi
14 Pazartesi	Deva Eczanesi	3327552507	Belediye Altı
15 Sali	Oruç Eczanesi	3327556782	Yeni Hastane Karşisi
16 Çarşamba	Fatih Eczanesi	3327551774	Belediye Arkası
17 Perşembe	Yaşar Eczanesi	3327555560	Yapi Kredi Bankası Yani
18 Cuma	Berat Eczanesi	3327553536	1 Nolu Sağlık Ocağı Krş.
19 Cumartesi	Güngör Eczanesi	3327555386	İlçe Sağlık Md. Karşisi
20 Pazar	Sağlık Eczanesi	3327556930	Tahtakale
21 Pazartesi	Işık Eczanesi	3327551482	Yeni Hastane Karşisi
22 Sali	Vitamin Eczanesi	3327553404	Ptt Yani
23 Çarşamba	Sezer Eczanesi	3327553516	Eski Karakol Karşisi
24 Perşembe	Serap Eczanesi	3327555472	5 Nolu Sağlık Ocağı Krş.
25 Cuma	Sağlık Eczanesi	3327556930	Tahtakale
26 Cumartesi	Yaşar Eczanesi	3327555560	Yapi Kredi Bankası Yani
27 Pazar	Yaşar Eczanesi	3327555560	Yapi Kredi Bankası Yani
28 Pazartesi	Sezer Eczanesi	3327553516	Eski Karakol Karşisi
29 Sali	Yalçınöz Eczanesi	3327552266	Yeni Hastane Karşisi
30 Çarşamba	Güneş Eczanesi	3327556592	Eski Hükümet Konağı Krş.
31 Pazar	Yalçınöz Eczanesi	3327552266	Yeni Hastane Karşisi
01 Cuma	Derman Eczanesi	3327558181	Yeni Hastane Karşisi
02 Cumartesi	Serap Eczanesi	3327555472	5 Nolu Sağlık Ocağı Yani
03			

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 Sener 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
Mesl.Yüko.Md.	755 68 69	T.Y. Selim İlk ve Ortaokulu	755 33 33
İlçe Emn.Müd.	755 69 13	K. Sultanıye Anaokulu	755 57 49
İlçe Emn.Müd.	755 69 14	Karapınar Anaokulu Md.	755 69 43
İlçe Emn.Müd.	755 69 16	Kepez İlk ve Ortaokulu	764 00 67
İlçe Jand.Kom.	755 68 90	Kesmez İlk ve Ortaokulu	763 81 00
Kadastro Birimi	755 69 01	Kayalı İlk ve Ortaokulu	761 80 91
Tapu Sic.Müd.	755 68 99	Sazlıpınar İlk ve Ortaokulu	769 51 29
Müftülük	755 67 80	Güzelkışla İlk ve Ortaokulu	759 01 46
G.Ve Spor Müd.	755 17 00	İslık İlk ve Ortaokulu	766 30 05
Nüfus Müd.	755 69 00	Hotamış İlkokulu	767 22 33
Mal Müdürlü	755 69 26	H.Mehmetçik Ortaokulu	767 20 39
İlçe M.Eğt.Md.	755 68 94	Satur 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.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
Şof.ve Otom. Od. Bşk.	755 11 18	Akçayazı İlkokulu	769 51 20
Tic.ve San. Od. Bşk.	755 12 76	Kayacık İlkokulu	768 60 58
Ticaret Borsası Bşk.	755 76 80	Sultanıye Öğrn.Yurdu	755 32 37
Tarım Kredi Koop.	755 66 56	Ö.Öncü Yö.Kız Öğr. Yurdu	755 73 72
Ç.Mal. Kor.Bşk.Liği	755 10 51	Barutçular Öğrenci Yurdu	755 78 78
Ziraat Bölge Şefliği	755 77 57	KYK Sultan Velod Yrdu	755 10 14
A. Meslek Y.okulu	755 68 96	Zehir Danışma	114
Ziraat Bankası	755 69 40	Telefon Arıza	121
Halk Bankası	755 54 54	Ttnet	145
Ptt	755 60 02	Alo Zabita	153
Sgk Büro	755 65 63	Uyuşturuclu 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 Müdürlü	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
Fevzipaşa İlk ve O.okulu	755 72 70		

İlçe Mahalle Muhtarları Kaymakam Şenol ÖZTÜRK'ü Ziyaret Etti



Ortaoba Muhtarı Ramazan ALPARSLAN, Kayacık Muhtarı Arif Dede UZUNÖZ, Hasanoba Muhtarı Mustafa YAZGI ve Yenikuyu Muhtarı Seyit Osman ALTUNDAL, Kaymakam Şenol ÖZTÜRK'ü makamında ziyaret etti. Ziyaret sırasında, muhtarlar mahallelerindeki güncel durumlar

hakkında Kaymakam ÖZTÜRK'e bilgi verdiler ve yapılabilecek çalışmalar üzerine fikir alışverişinde bulundular. Kaymakam ÖZTÜRK, ziyaretin önemine vurgu yaparak, "Muhtarlarımız, vatandaşlarımızla devletimiz arasında önemli bir köprü görevi

görmektedir. Onların yerel sorunlara ve ihtiyaçlara dair aktardığı bilgiler, ilçemizin gelişimi için büyük önem taşıyor. Bu nazik ziyaretlerinden dolayı kendilerine teşekkür ediyorum," dedi.(M.Korkusuz)

Karapınar Ticaret Borsası Başkanı Ulusoy'dan Polis Teşkilatı'na 180. Yıl Kutlaması



Başkan Ulusoy mesajda, polislerin toplum güvenliğinin temel taşı olduğunu vurgulayarak, teşkilatın halkın huzur ve güvenliği için gösterdiği fedakarlığa dikkat çekti. Ulusoy, devletin vatandaşların can ve mal güvenliğini sağlamaındaki en önemli unsurun polis teşkilatı olduğunu belirterek, polislerin gece gündüz demeden, canlarını hiçe sayarak yaptıkları hizmetin asla göz ardı

edilemeyeceğini ifade etti. Ülke genelinde asayişin sağlanmak, suç işlenmesini önlemek ve suçluları adalete teslim etmek gibi zorlu görevleri üstlenen polislerin, milletçe desteklenmesi ve sahip çıkılması gerektiğini vurguladı. Ulusoy, mesajında şu ifadelere yer verdi: "Halkın huzurunu gurur ve onur vesilesi sayan değerli polislerimizin, gece gündüz demeden, canlarını hiçe sayarak yaptıkları hizmet asla

göz ardı edilemez. Ülke genelinde asayişin temin etmek, suç işlenmesini önlemek, suçluları adalete teslim etmek gibi zor görevleri bulunan polislerimize, milletçe destek olmak ve sahip çıkmak zorundayız. Unutmayalım ki; onların varlığı bizim ve ailemizin güvenliği demektir."dedi. (Ş.Türkmen)

Belediye Başkanı Önal'dan Personeline Bayram Ziyareti ve İstişare Toplantısı



Başkan Önal, Belediye Meclis Üyeleri Muhammet Bilgeç ve Ahmet Uğurlu ile birlikte Belediye Garajı ve Belediye Hizmet Binası'nı ziyaret ederek çalışanlarla tek tek bayramlaştı. Çalışanların gayretli ve özverili çalışmalarından dolayı teşekkürlerini ileten Başkan Önal, hizmetlerin aksamadan yürütülmesinde emeği geçen tüm personele şükranlarını sundu.

Bayramın birlik ve beraberlik ruhunu vurgulayan Başkan Önal, tüm personele sağlık, huzur ve mutluluk dolu nice bayramlar diledi. Ziyaretin ardından gerçekleşen istişare toplantısında ise, belediyenin yürüttüğü çalışmalar, hizmetlerin verimliliği ve önümüzdeki döneme dair planlamalar kapsamlı bir şekilde değerlendirildi. Toplantıda, Karapınar'ın geleceğine yönelik



stratejiler ve projeler üzerinde fikir alışverişinde bulunuldu. Toplantıda konuşan Belediye Başkanı İbrahim Önal, şunları söyledi: "Belediyemizin sahada ve masa başında görev yapan her bir çalışanı, Karapınar'ımızın gelişimine katkı sunan değerli emekçilerimizdir. Hep birlikte ortaya koyduğumuz gayretin meyvelerini

vatandaşlarımızın memnuniyetinde görmek bizleri mutlu ediyor. Bayramlar, birlik ve beraberliğin pekiştiği özel günlerdir. Bu vesileyle sizlerin ve ailelerinizin Ramazan Bayramı'nı tebrik ediyor, emekleriniz için hepinize ayrı ayrı teşekkür ediyorum." dedi. (H.Türkmen)



Başkan Altay Tüm Sporseverleri "Online Spor"A Kayıt Yaptırmaya Davet Etti

Konya Büyükşehir Belediyesi tarafından düzenlenen online spor eğitimlerinde 13. dönem heyecanı başlıyor.

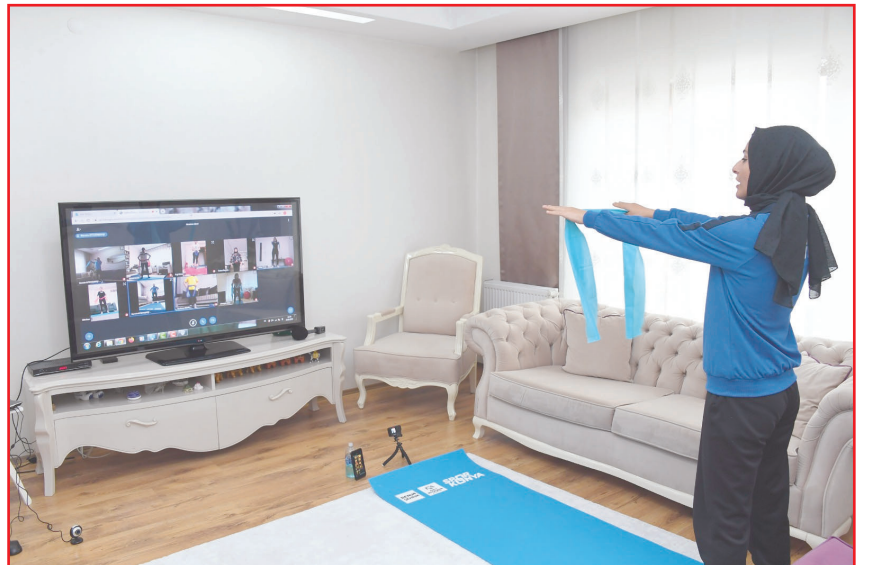
Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, pandemi döneminde başlattıkları ve her yıl kesintisiz şekilde sürdürdükleri kişiye özel Türkiye'nin en kapsamlı online spor eğitimlerine gösterilen ilgiden memnuniyet duyduklarını ifade etti. Başkan Altay şu ifadelerle yer verdi: "Konya Büyükşehir Belediyesi olarak vatandaşlarımızın yaşam kalitesini artırmak, onları harekete teşvik etmek amacıyla hayata geçirdiğimiz



kişiye özel online spor hizmetimizi sürdürüyoruz. Kayıtlar bugün itibarıyla başladı. Ben, sağlıklı yaşamak ve sporla iç içe olmak isteyen Konya'dan ve ülkemizin farklı şehirlerinden 16 yaş üstü tüm sporseverleri bu fırsattan faydalanmaya davet ediyorum." "ONLINE SPOR" YENİ DÖNEME HAZIR Türkiye'nin en kapsamlı kişiye özel online spor eğitimlerinde; klinik

pilates, mat pilates, hamile pilatesi ve zumba branşlarının yanı sıra online diyetisyen desteği de yer alıyor. 3 ay boyunca haftada 3 gün sürecek eğitimler, alanında uzman eğitmenler eşliğinde gerçekleştirilecek. Ayrıca kayıt

yaptıran her katılımcıya ücretsiz diyetisyenlik hizmeti de sunulacak. Türkiye'nin her yerinden sporseverlerin katılabildiği eğitimlere başvurular, "sporkonya.com.tr" adresinden 20 Nisan tarihine kadar devam edecek. (H.Merkezi)



Karapınar'da Minik Öğrenciler Halı Sahada Ter Dökecek!



Karapınar Belediyespor ve Esnafspor'un da katkılarıyla hayata geçirilen turnuva, ilçedeki ilkokul öğrencilerinin sportmence rekabetine sahne olacak. Turnuvanın açılış programı, İlçe Kaymakamı Şenol Öztürk ve Belediye Başkanı İbrahim Önal'ın ilk maçın başlama vuruşunu yapmasıyla start aldı. Programa, İlçe Milli Eğitim Müdürü Hulusi Sonkaya, İlçe Gençlik ve Spor Müdürü Muhammet Ali

Karakul, Esnafspor Kulübü Başkanı Mehmet Yalçınöz, Karapınar Belediyespor Kulübü Başkanı Mithat Korkusuz, öğretmenler, öğrenciler ve çok sayıda sporsever katılım gösterdi. Öğrencilere başarılar dileyen Kaymakam Öztürk, organizasyonda emeği geçenlere teşekkürlerini ilettili. Belediye Başkanı İbrahim Önal, açılış konuşmasında sporun toplum üzerindeki olumlu etkilerine vurgu yaparak şunları söyledi:

"Karapınar'da gençlerimizin spora yönelmesi, sağlıklı bireyler olarak yetişmesi ve sosyal bağların güçlenmesi adına bu tür organizasyonları son derece önemsiyoruz. Belediyemiz olarak her zaman sporun ve sporcunun yanında olduk, olmaya da devam edeceğiz. Bu turnuva sadece sportif bir rekabet değil, aynı zamanda kardeşliğin, centilmenliğin ve dayanışmanın sahaya yansıdığı anlamlı bir

buluşmadır. Katılım sağlayan tüm okullarımıza ve öğrenci kardeşlerimize başarılar diliyor, organizasyonda emeği geçen İlçe Milli Eğitim Müdürlüğümüze, Belediyemiz Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğümüze, Karapınar Belediyespor ve Esnafspor kulüplerimize teşekkür ediyorum." dedi. (Ş. Türkmen)



Kullanıcıların Yüzde 96,9'u İnternete Erişim İçin Cep Telefonu Kullanıyor

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Türkiye'de 80,7 milyon kişi cep telefonu kullandığını bildirdi. Bakan Uraloğlu, 16 yaş ve üzeri internet kullanıcılarının yüzde 96,9'unun internete erişim için herhangi bir cep telefonu kullandığını belirterek "Günlük ortalama 4 saat 4 dakikayı cep telefonlarımız aracılığıyla internette geçiriyoruz." dedi.

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, We Are Social ve Meltwater tarafından hazırlanan Dijital 2025 Türkiye raporunda yer alan mobil kullanım verilerini değerlendirdi. Bakan Uraloğlu, 2025 yılı itibarıyla Türkiye nüfusunun 87,6 milyona ulaştığını belirterek, "Nüfusumuzun yüzde 92,1'ine denk

gelen 80,7 milyon kişi cep telefonu kullanıyor." ifadelerini kullandı.

İnternet Kullanıcılarının Yüzde 97,6'sı Cep Telefonuna Sahip

İnternet kullanan kişi sayısının nüfusun yüzde 88,3'ünü oluşturduğunu belirten Uraloğlu, "Ülkemizde 77,3 milyon internet kullanıcısı var. Söz konusu rapora göre 16 yaş ve üzeri internet kullanıcılarının yüzde 97,6'sı cep telefonuna; yüzde 62,8'i ise masaüstü veya dizüstü bilgisayara sahip." açıklamasında bulundu.

Bakan Uraloğlu ayrıca, 16 yaş ve üzeri internet kullanıcılarının yüzde 96,9'unun internete erişim için herhangi bir cep telefonu kullandığını belirterek bunu yüzde



95,2 ile akıllı telefonların takip ettiğini de ifade etti.

İnternette Geçirilen Sürenin Yüzde 56,3'ü Mobil

İnternette geçirilen sürenin ise günlük ortalama 7 saat 13 dakikaya ulaştığını anlatan Bakan Uraloğlu, "Bu sürede mobilin payı yüzde 56,3. Yani günlük ortalama 4 saat 4

dakikayı cep telefonlarımız aracılığıyla internette geçiriyoruz. Bilgisayarlarda ve tabletlerde geçirilen günlük süre ise 3 saat 9 dakika." dedi. Uraloğlu ayrıca Türkiye'deki web trafiğinin ise yüzde 73,1'inin cep telefonlarının oluşturduğunu belirterek en yakın takipçisi dizüstü ve masaüstü bilgisayarların payının yüzde 25,5 olduğunu da bildirdi. (H.Merkezi)

STRESE YOL AÇAN DURUMLAR



Nihat BAŞBUĞU

Eğitimci - Sosyolog

Bizde stres oluşturacak çevremizde o kadar çok kaynak vardır ki, kendimizi yönetmekte zorlanmamak mümkün değildir. İşimiz, eşimiz, çocuklarımız, çevremizle ilişkilerimiz, maddi imkansızlıklar...aslında bunların hepsi birer potansiyel stres kaynağıdır. Şimdi bunları ayrıntılarıyla açıklayalım:

İş Yaşantımız: Çoğu insan, işe kendilerinin ve ailelerinin geçimlerini sağlamak zorunda oldukları için giderler. İş hayatları onlar için temel bir mutsuzluk nedenidir. İşlerine duyulan memnuniyetsizlik başlı başına bir stres nedenidir. Bu nedenle çoğu insan kendilerinin üzerlerinde büyük bir baskı hissederler. Bu baskıyı pozitif enerjiye dönüştürmedikten sonra stres devam edecektir.

İşten kaynaklı stresten kurtulmanın tek yolu ya sevdiğimiz işi yapacağımız ya da yaptığımız işi sevmeye çalışacağız. İş yerinizde işinizi tamamladıktan sonra kendinize ödül verebilirsiniz. İç konuşmayla kendinize "aferin" diyebilirsiniz. Zor işleri önce yaparak, enerjinizi doğru kullanmaya özen gösterin. Kendinizi eleştirilene açık tutun, sizin farkında olmadığınız yanlışlar karşından net bir şekilde görünebilir. İşinizle ilgili problemin kaynağını bulmada zorlanıyorsanız, bir müddet oradan uzaklaşın ve beyninizin sağlıklı düşünebilmesi kendinize dinlenme fırsatı verin.

Gerçekçi Olmayan Hedefler :

Hayat yolculuğumuzda kendimize bir hedef seçmek yaşamımızı daha

anlamlı ve keyifli hale getirir. Yalnız hedef seçerken de ilgimizi, isteklerimizi, bilgimizi, yeteneğimizi ve gücümüzü iyi tespit etmek gerekmektedir. Daha doğrusu kendimizi iyi tanımamız gerekmektedir. Gerçekleşmesi mümkün olmayan hedefler belirlemek bir stres nedenidir. Kısa ve uzun vadeli hedefler bizim için ulaşılması zor olmamalı.

Herkesin değişik hedefleri olabilir; ancak sahip olduğumuz kaynaklarla gerçekleştirmek istediklerimiz örtüşmediği zaman stres oluşur. Bundan daha önemlisi gücümüzün çok üstünde hedefler koyuyoruz, ancak onlara ulaşma adına bir çaba göstermediğimizden isteklerimiz gerçekleşmemektedir.

Çevremizdekilerin Beklentileri:

Bireyin üzerindeki aşırı aşırı beklentiler başlı başına bir stres kaynağıdır. Özellikle anne babalar sınavlara hazırlık sürecinde çocuklarıyla ilgili farklı beklentiler içine girmesi çocuğa zarar vermektedir. Özellikle çocuklarının ilgi ve yeteneklerinin üzerinde beklentiler içinde olmaları veya bunu ona hissettirmeleri yoğun bir stres oluşturur. Bunun sonucunda da çocukta "Ya kazanamazsam!" korkusu başlar.

Çatışma Yaşanması:

Tüm bireylerin hayattan beklentileri birbirinden farklıdır. Çoğu insan her şeyin kendi istekleri doğrultusunda gerçekleşmesini diler. Fakat bu her zaman böyle olmayabilir. Bireyler itekleriyle ilgili bazen bir seçim yapma durumuyla karşı karşıya kalır. Seçim yapmak zorunda kalan bireyler çatışma yaşarlar. İşte bu durumda seçeneklerle ilgili kara aşamasında stresle karşı karşıya kalırlar.

Norveç'in Ankara Büyükelçisi Gaarder Başkan Altay'ı Ziyaret Etti



Norveç'in Ankara Büyükelçisi Andreas Gaarder, Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay'ı ziyaret etti. Konya Büyükşehir Belediyesi Taş Bina'da gerçekleşen ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getiren Başkan Altay, Konya'nın Anadolu'nun en kadim şehirlerinden birisi olduğunu söyledi. Başkan Altay, "UNESCO tarafından Dünya Mirası listesinde bulunan Çatalhöyük ile başlayan yaşam, kesintisiz bir şekilde devam ediyor. Konya aynı zamanda bir kadim başkent. 200 yıl Selçuklu medeniyetine başkentlik yapmış bir şehir. Etrafınıza baktığınızda o dönemden kalma çokça eser görebilirsiniz. Milyonlarca insan Hazreti Mevlana'yı ve onun felsefesini anlamak adına Konya'yı ziyaret ediyor" diye konuştu. "150'DEN FAZLA ÜLKEYE YILLIK 4 MİLYAR DOLARA YAKIN İHRACATI OLAN BİR ŞEHİR HALİNE GELDİK" Başkan Altay, son dönemde Konya'nın özellikle tarımda ve sanayide çok öne çıkan bir şehir haline geldiğini vurgulayarak, "Tarımsal üretimde sadece kendisi için değil Türkiye ve dünya için üreten bir şehirde bulunuyoruz. Konya, tarımsal makine konusunda da Türkiye'nin en önde gelen şehirlerinden birisi. Ayrıca

sanayi üretiminde de hızla üst sıralara doğru tırmanıyor. Organize sanayi bölgelerinde ve sanayi sitelerinde çok farklı sektörlerde binlerce insanın çalıştığı fabrikalar oluştu. Şu anda 150'den fazla ülkeye yıllık 4 milyar dolara yakın ihracatı olan bir şehir haline geldik. Ziyaretinize iş geliştirme uzmanıyla gelmeniz, Türkiye'de Konya ile Norveç arasındaki ticari ve sanayi iş birliğinin gelişmesinde büyük bir katkı sağlayacaktır" değerlendirmesinde bulundu. "ARAMIZDAKİ İLİŞKİ ÇOK SAĞLAM, DOSTÇA VE SAĞLIKLI" Norveç'in Ankara Büyükelçisi Andreas Gaarder de Başkan Altay'a ev sahipliği için teşekkür ederek, "Sizin de söylediğiniz gibi özellikle ticari ilişkilerimiz çok eskiye dayanıyor. İki ülke arasındaki ekonomik ilişkilerin 100. Yılı'nı kutlayacağız. Dışişleri Bakanlığı ile bu yıl dönümünü nasıl kutlayabiliriz diye görüşmeler yapıyorduk. Çünkü bu aramızdaki ilişki çok sağlam, dostça ve sağlıklı bir ilişki. Bu yüzden burada olmaktan onur duyuyorum" dedi. Norveç'in Ankara Büyükelçisi Gaarder, daha sonra Konya Büyükşehir Belediyesi Taş Bina Dijital Tanıtım Merkezi'ni de inceleyerek, bilgi aldı. (H.Merkezi)

Karapınar Bölge Trafik Ekipleri Bayram Dönüşü İçin Tedbirleri Artırdı

Bayram tatilinin sona ermesiyle birlikte dönüş yolculukları başladı. Karapınar Bölge Trafik ekipleri, özellikle yoğunluğun arttığı Karapınar-Ereğli ve Karapınar Konya istikametinde kazaların önlenmesi amacıyla denetimlerini sıklaştırdı. Vatandaşların güvenliği için radar uygulamalarını artıran ekipler, sürücülere hız yapmamaları ve trafik kurallarına uymaları yönünde uyarılarda bulunuyor. Bayram sevincinin hüzne dönüşmemesi adına alınan bu önlemler, sürücüler

tarafından da memnuniyetle karşılanıyor. Türkiye'nin önemli yol güzergâhlarından biri üzerinde bulunan Karapınar, birçok şehri birbirine bağlıyor. Günlük yaklaşık 20 bin aracın geçiş yaptığı bu hatta, trafik güvenliğini sağlamak amacıyla ekipler 24 saat görev başında. Yetkililer, sürücülerin dikkatli ve kurallara uygun şekilde seyretmelerinin, bayram dönüşünü daha güvenli hale getireceğini vurguladı. (M.Korkusuz)



Volkan Konak, Boykot ve Otizm

Ülkenin ikiye ayrılması için her konu bir fırsat bilinmektedir. Volkan Konak'ın ölümü de, CHP karşıtı iş yerlerinin boykotu da ülkedeki vatandaşları ikiye ayırırverdi. Hatta bu yetmedi CHP kendi arasında da ikiye ayrıldı, bunun nedeni de kurultay... Bu konulara değindim ancak bir de Otistik çocuklarımızın güzel bir beraberlik haberini de ekleyeyim istedim.

ÜLKE ÇOK DEĞERLİ BİR SANATÇISINI KAYBETTİ

Volkan Konak gerçekten Türkiye'nin çok önemli, sevilen ve güçlü bir sanatçısıydı. Bir kere şunu baştan kıstas olarak koymak gerekir. Sanatçı insanların bakış açısı, fikirleri, sözleri, yaşamları öyle sıradan, alışagelmış değildir. Onları anlamak ayrı bir sanattır. Dolayısıyla gündüz kadın programı izleyip, akşam Osmanlı dizisiyle gaza gelen kişilerin oturdukları yerden bir sanatçıyı değerlendirmeleri ancak komik olur.

Volkan Konak sahnede sanatını icra ederken; insanları bir nebze olsun mutlu ederken hayatını kaybetti. Hayatında kendisinden başka kimsenin mutluluğuna önem vermemiş olan "sözde insanlar" arkasından yapmadık hakareti bırakmadılar. Hâlbuki kendisini eleştirenlerden kat kat üstün bir insandı Volkan Konak.

Tabii, bir ayrımcılık yapacaksanız en iyi yol, zamanında İngiliz emperyalizminin öğrettiği şimdilerde de ABD emperyalizminin kullandığı "din" konusuyla bölmek olduğundan hemen emperyalizmin sözcüsü "sözde din adamları" atışa başladılar. İyi inceleyin; bu konuda sosyal medyada ve diğer mecralarda topluma kin ve nefreti aşılamaya çalışan kim olursa olsun bilin ki arkasında emperyalizmin en kirlî elleri durmaktadır. Ve millet olarak bu tür insanlara, eğer yeni FETÖ'ler çıkmasını istiyorsak, kesinlikle geçit vermememiz gerekir.

Sanatçıların mezarları yoktur bunu unutmayın, onlar milletlerinin kalbinde ilelebet yaşarlar. Volkan

Konak'ın ruhu şad olsun. Huzur içinde yatsın.

CHP BOYKOTU AK PARTİYİ TEDİRGİN ETTİ

CHP Maltepe'de güzel bir miting yaptı ve ardından da 2 nisan da kendi seçtikleri işletmeleri boykot ederek bir gün alışveriş yapılmamasını kendi tabanından istedi. Gayet olağan bir akıştır bu. Bunun doğruluğunu yanlışlığını ben bilemem. Zaten bir CHP'li bu boykot edilen markaların çoğunu zannediyorum yıllardır kullanmıyordur. Yani ben bir CHP'linin tutup da Akit TV'yi ya da gazetesini, A Haber'i veya Beyaz TV'yi yıllardır izlediğini düşünmüyorum bile.

Burada benim değinmek istediğim konu biraz daha farklı olacak. Her zaman söylediğim bir şey vardır. Demokrasi kültürünün oturmadığı ülkelerde, hiçbir konunun "kültürünün" oturması beklenemez. Mesela biz neden trafikte başarılı olamıyoruz? 4 günlük bir bayram tatilinde bile 34 canımızı trafikte kaybediyoruz. Yolsa bizde de var. Trafik lambalarıysa bizde de var. Trafik kurallarıysa bizde de var. Trafik levhalarıysa bizde de var. Son model araçlarsa bizde de var. Ama bizde eksik olan bir şey var; işte o da trafik kültürümüz yok.

Ve bizim toplumumuzda bir "boykot kültürü" de yoktur. Yani boykotun nasıl yapılacağını bilmeyiz. Boykotun muhatabını bilmeyiz, sonucunda ne olacağını düşünmeyiz. Düşünsenize dün boykot yapanlara karşı, boykot kırıcılar ortaya çıktı. Boykot yapanlar CHP'li, boykotkırıcılar Ak Partili...

Halbuki boykot öyle bir şey değil ki; Bu boykottaki amaç neydi? Özgür Özel açıklamıştı: CHP birçok güzel iş yapıyor. Bunları Ak Parti yandaşı basın görmüyor ve yayınlamıyor. Aynı şekilde birçok kurum ve kuruluş Ak Parti yandaşı olarak Ak Parti'ye destek veriyor ama paralarını en az Ak Partililerden olduğu gibi CHP'lilerden kazanıyorlar. Ama bu konuda adaletli davranmıyorlar. Bu tezat davranışlara bir "ders vermek" için boykot uygulanıyor.

Buradaki temel sonuç boykotun başarılı olup-olmaması değil;

toplumun bir kesiminin buna tepki göstermesi olmalıydı. Yani sanki bu boykot başarılı olursa Ak Parti Hükümeti koltuktan inecek, başarısız olursa Hükümet devam edecek gibi bir referandum değil ki bu.

Hükümet tarafı da bu boykota nedense o kadar önem verdi ki; Hükümet tarafı da aynı mantıkla olaya baktı. Sanki boykot sonunda iktidar elden gidecek mantığıyla... İşte bu da boykot kültürünün bizde olmamasından kaynaklanmaktadır.

Bu konuda aslında çok fazla yazacak şeyler vardır. Bu tür boykotları kültürel anlamda değerlendirmesenz, olayı iktidar muhalefet kavgasına getirmeye kalkarsanız farklı sonuçlar ortaya çıkarabilir. Düşünsenize Konya'da CHP'li bir esnafın boykot edildiğini; sadece evine ekmek götürmek isteyen esnafa zulüm haline gelir bu durum.

Tabii bu işte, boykot değil de iktidar-muhalefet kavgası yapmaya kalkılırsa Hükümet tarafı daha şanslıdır. Yine düşünün; mesela Tarım Krediler gibi marketlerde yüzde 30 indirim uygulansa bunu da Devlet sübvans etse "boykot kırıcılığı" oluşmaz mı?

Yani sözün özü her konuda, konunun kültürünü edinmek gelişmiş toplumlar için elzemdir. Ve çok önemlidir.

OTİZM SPOR OYUNLARI

Dün SOBE Vakfında çok güzel bir tanıtım programına şahit olduk. "SOBE Otizm Spor Oyunları Lansmanı" na katıldım.

Öncelikle şunu belirteyim. Konya'da yaşayıp da SOBE Vakfını görmemiş olanlar varsa muhakkak en kısa zamanda işlerini güçlerini bırakıp vakfı ziyaret etsinler. Çünkü SOBE Vakfı Türkiye'nin en önemli vakıflarının başında gelir. Burada otistik çocuklar eğitiliyor ve topluma kazandırılıyor. Bunun detayları var ama burada bahsetmeyeceğim muhakkak gitmeli ve öğrenmelisiniz.

Şimdi bu çocuklarımız Otizm Spor



Erhan DARGEÇİT

Anadoluda Bugün Gazetesi Genel Yayın Yönetmeni

Oyunları adı altında bir nevi Otizmli bireylerin katılacağı bir olimpiyat düzenlemek için yola çıkmışlar. Bunun da meşalesini SOBE Vakfı yakıyor. Türkiye'de ilk olacak dünyada örneği var mı bilmiyorum. Ama sonuçta biz Konya olarak bir öncülük yapacağız.

Programda Vali Bey'in yanı sıra Milletvekili Latif Selvi, Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, İl Jandarma Komutanı Tümgeneral Cemil Lütfi Özkul, Selçuklu Belediye Başkanı Ahmet Pekyatırmacı, İl Emniyet Müdürü Maksut Yüksek, Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu Başkanı Birol Aydın da katılımcılar arasındaydı. (Bu arada ayaküstü öğrendiğim bir bilgiyi de hemen paylaşayım İl Emniyet Müdürümüz Maksut Yüksek'in SOBE ile ilgili çok güzel bir çalışması olacak, haberi ben vermiş olayım ayrıntısını da bilahare yazacağım.)

Böyle güzel ve coşku dolu bir olayda tüm konuşmacılar fikirlerini beyan ettiler. Ama Vali Akın yine konuşmasıyla damgayı vurdu. Vali İbrahim Akın'ın konuşmasında verdiği mesaj açık ve netti: "Onlar için değil, onlarla birlikte" diyerek olayın felsefesini ortaya koydu. Ve Konya'yı o kadar iyi tahlil eden Valimiz can alıcı cümleyi de konuşmasında "Esasen biz, ne sadece bir lansman ne de spor organizasyonu dolayısıyla buradayız. Konya'mızın toplumsal sorumluluk ve birlikte yaşama kültüründe de öncü şehir olma vizyonu gereğince bugün, umudu ve cesareti birlikte büyütüyoruz." Diyerek çok önemli bir tespitin de beyinlere kazınmasını sağladı.

Bu vesileyle bir kez daha 2 Nisan Dünya Otizm Farkındalık Gününü kutlarken, bu güzel organizasyonla bu günü daha anlamlı kılan SOBE Vakfı Başkanı Mustaf Ak'a da teşekkürlerimi sunuyorum.

Dostlukla kalın.



☎ 0 532 315 67 46

☎ 0 332 755 79 78

✉ pinaroffset@gmail.com

☎ 0 538 898 46 64

☎ 0 332 755 36 53

✉ himmet6@hotmail.com

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

Başkan Altay İlbank Yönetim Kurulu Üyeliğine Seçildi

Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Ankara'da düzenlenen İLBANK 2024 Yılı Olağan Genel Kurulu'nda İLBANK Yönetim Kurulu üyeliğine seçildi.



Konuyla ilgili bir açıklama yapan Başkan Altay, 81 ilin kalkınmasına katkı sunmak, yerel yönetimlerle güçlü iş birlikleri kurmak ve şehirlerin ihtiyaçlarına çözüm üretmek için var güçleriyle çalışacaklarını belirtti. Her görevde olduğu gibi bu görevde

de titizlikle çalışacaklarını vurgulayan Başkan Altay, "Milletimize hizmete vesile olacak bu görevden dolayı başta Sayın Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'a, Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanımız Sayın Murat Kurum'a,

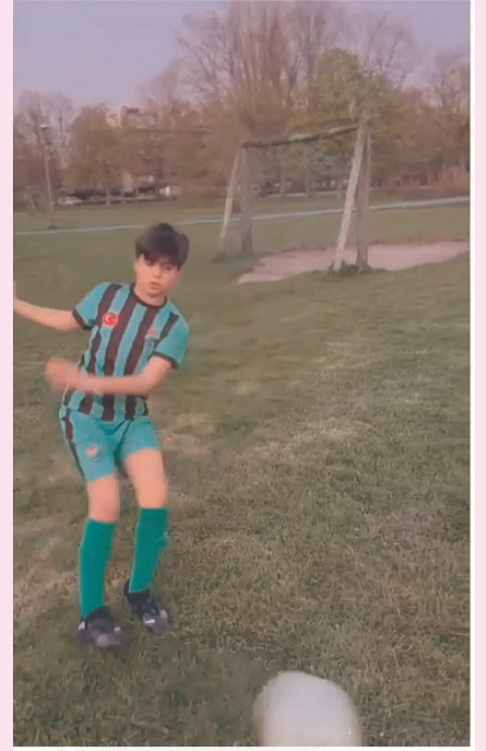
büyükşehir ve il belediye başkanlarımıza, il genel meclisi temsilcilerimize, yerel yöneticilerimize ve tüm delegelere teşekkür ediyorum" ifadelerini kullandı. (H.Merkezi)

Karapınar'dan Belçika'ya Uzanan Futbol Sevgisi: Ömer Faruk Türkmenoğlu

Karapınar'ın genç yeteneklerinden Ömer Faruk Türkmenoğlu, Belçika'da yaşamasına rağmen Karapınar Belediyespor'a olan sevgisiyle dikkat çekiyor. Henüz 10 yaşında olmasına rağmen Karapınar Belediyespor formasını gururla taşıyan Türkmenoğlu, futbola olan tutkusu ve bağlılığıyla görenleri hayran bırakıyor. Ailesiyle birlikte Belçika'da yaşayan genç yetenek, Karapınar

Belediyespor'u yüreğinde yaşatarak ülke sınırlarını aşan bir bağlılık örneği sergiliyor. Küçük yaşına rağmen Karapınar Belediyespor sevgisini her fırsatta dile getiren Ömer Faruk, gelecekte hem memleketinin hem de Türk futbolunun önemli isimlerinden biri olmayı hedefliyor. Karapınar Belediyespor yöneticileri ve teknik ekibi de genç yeteneklerin ilgisinin kulüp için büyük bir gurur kaynağı olduğunu

belirterek, "Ömer Faruk gibi futbolu seven ve Karapınar'ı kalbinde taşıyan çocuklarımızın varlığı, kulübümüzün ne kadar büyük bir aile olduğunu gösteriyor. Onun bu bağlılığı, bizleri de fazlasıyla mutlu ediyor" ifadelerini kullandı. Ömer Faruk Türkmenoğlu'nun Karapınar Belediyespor'a olan sevgisi, futbolun sadece sahada değil, yüreklerde de oynandığını bir kez daha kanıtıyor. (M.korkusuz)



Kalp Krizinden Korunmanın Yolları!

Kardiyoloji Uzmanı Dr. Murat Şener konu hakkında bilgiler verdi. Her yıl pek çok kişi kalp krizi nedeniyle yaşamını yitiriyor. Bunun en önemli nedeni özellikle ilk yardım bilgisi konusunda eksik olmamız. Rakamlar, son yıllarda kalp krizi vakalarının oldukça arttığını gösteriyor. Kalp damarlarındaki tıkanma ve daralma kalp krizini etkileyen en önemli faktörler arasında bulunurken eskiden yaşlı hastalığı olarak bilinen kalp krizinin

son yıllarda gençleri de tehdit ettiğini belirtmek gerekiyor. Sağlıklı Beslenme Kalp hastalıklarının kalp krizi risklerini azaltmak için alabilecekleri en iyi önlem, direkt olarak kalbe zararlı gelen yiyecekleri vücuda almamalarıdır. Sağlıklı ve düzgün bir beslenmeyle hem riskleri azaltabilir hem de kalp sağlığını yıllar boyunca iyi bir şekilde koruyabilirsiniz. Ölçülü bir şekilde yemek yemek ilk başta alınabilecek önlemlerden biridir. Katı yağlar, özellikle kızartma yağları direkt olarak kalbi olumsuz etkiler. Bu yağlar yerine sıvı yağların alınması damar tıkanıklığına karşı daha doğru bir hareket olacaktır. Spor Genetik, yaş ve cinsiyet gibi faktörler

de kalp krizini etkilemektedir. Düzenli spor yapmak, hareketli bir hayata sahip olmak bu nedenle çok önemli... Spor yapan bir bedenin yaşlanması oldukça yavaşlar ve hücre yenilenmesi daha rahat olur. Hareketli olmak, direkt olarak genetik özelliklerimizle barışık olmamızı sağlar. Tüm sağlık sorunlarının temelinde genellikle düzensiz bir beslenme alışkanlığı ve egzersizin olmadığı bir yaşam tarzı vardır. Sağlıklı Yaşam Sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıklar da yine kalp krizi riskini artırmaktadır. Bu tür alışkanlıklar ve hareketsiz yaşam direkt olarak kalbin çalışma hızını azaltır. Özellikle kadınların menopoz öncesinde sigarayı bırakmasının kalp krizi riskini azalttığı çalışmalarda belirtilmiştir. Öte



yandan aşırı tuzlu yiyeceklerden uzak durmak ve şekeri de mümkün olduğunca azaltmak kalbin normal çalışma temposunu düzene sokacaktır. İçki tüketiminin azaltılması ya da direkt olarak içkinin bırakılması da kalp krizi risklerini ortadan kaldırır. (H.Merkezi)