

Fuar Hastanesi

Fair Hospital

www.fuarhastanesi.com /fuahastanesi
Kültür Park Fuar Alanı Afyonkarahisar

0272 223 44 44

0850 259 30 33

AnaHaber
Gerçekten Haber Verir
18 Temmuz 2023 SALI YIL: 18 SAYI: 5212 FİYATI: 5 TL

WWW.PARKHAYAT.COM
PARKHAYAT
HASTANELERİ
"sizin hastaneniz"
444 40 03
AFYONKARAHISAR KÜTAYYA AĞSIR

Jandarma silah ve kenevir ele geçirdi

Afyonkarahisar İl Jandarma Komutanlığı merkeze bağlı Salar Kasabasında iki şahsın evinde yaptığı aramada kenevir, sentetik ecza hâp ve ruhsatsız tabanca ve av tüfeği ele geçirdi. >>3'TE

Belediyeden üst yapı atağı

Afyonkarahisar Belediyesi tarafından şehrin pek çok mahallesi ve noktasında kaldırım yenileme ve bakım çalışmaları başlatıldı. Muhtelif bölgelerde onlarca noktada yürütülen yol ve kaldırım tamirat çalışmaları yoğun bir çalışma temposu ile devam ediyor. Belediye Başkanı Mehmet Zeybek'in talimatı ile ekipler, oluşan bozulma ve ortaya çıkan kötü görüntüleri gidermek amacıyla vatandaşların yol ve kaldırımları rahat kullanabilmeleri için çalışma başlattı. Kentin dört bir köşesinde çalışmalarını sürdüren Fen İşleri Müdürlüğü ekipleri, birçok mahallede kaldırım ve yaya alanlarında kilit parke taşı çalışmalarını yerine getiriyor.>>8'DE



Haşhaş hasadı devam ediyor

Afyonkarahisar'ın önemli tarım ürünlerinin başında gelen haşhaşta hasat dönemi devam ediyor. Sandıklı ve Kızılören ilçe merkezinde köylerinde kasım ayında ekimine başlanan haşhaşlar temmuz ayı başlarında hasat edilmeye başladı. Hasadın ağustos ayı başlarında tamamlanması beklenirken, iki ilçede de 3 bine yakın üretici 20 bin dekar alanda ekim gerçekleştirdi.>>5'TE



Patates hasadında rekolte kaybı yaşanıyor

Afyonkarahisar'ın Dinar ilçesinde hasadı başlayan yazlık patatesten yağışlı havadan dolayı rekolte kaybı olduğu belirtildi.>>5'TE

Afyonkarahisar'ı karış karış gezdiler 8

"Bakanlığımız ile Afyon için sıkı çalışma planı yapıyoruz"

AK Parti Afyonkarahisar Milletvekili Dr. Hasan Arslan dün Tarım ve Orman Müdürü İbrahim Acar ile Tarım ve Kırsal Kalkınmayı Destekleme Kurumu Müdürü Zülgari Özdemir'i ziyaret etti.

İki kurumun güncel yatırımları ve projeleri hakkında görüş alışverişinde bulunan Arslan, Acar ve Özdemir'i dinledi. Arslan burada yaptığı konuşmada "Tarım ve Orman Bakanlığımızın bundan sonraki stratejisi illere göre ekilecek ürünler, havza bazlı olacak. Tarım çalışmalarını buna göre başlayacak ve ürün verimliliği ile çiftçilere gelir artışı sağlanarak ekonomik refah seviyeleri arttırılacak. Çalışmalar ile ilgili performans kriterlerini değerlendirdiğimiz ziyarette tarım, hayvancılık ve gıda kontrol alanlarının ayrı ayrı değerlendirilmesi konusunda görüş alışverişinde bulunduk. İlimizin tarım ve hayvancılık alanında Türkiye'de önemli bir yere sahip olduğu gerekçesi ile bakanlığımızla koordineli olarak kurumlarımızın çalışmalarını mercek altına alarak sıkı bir çalışma planı yapıyoruz" dedi. Arslan "Yurt dışından ithal edilen karabuğdayın ilimizde ekimine başladığını, ithalatın da önüne geçeceğimiz



ni ifade etmek isterim. Bu buğday çölyak hastalarımız için glutensiz ekmeğin üretimi yapımında kullanılıyor. Son zamanlarda diyet için de kullanılan bu ekmeğin gün geçtikçe yoğun bir ilgi görüyor. Bu bölgede ekimi yapılan bu

buğday ciddi bir talep görüyor" diye konuştu. Tarım ve Orman İl Müdürlüğü'nün Afyonkarahisar'a yıllık 300-350 milyon lira hibe verdiğini kaydeden Arslan, desteklerin devam edeceğini duyurdu.>>7'DE



Hoş geldin Alin bebek

Anahaber Gazetesi Editörü Hüdayı Acar ve eşi Nur Acar'ın kız evlatları dünyaya geldi. Yaklaşık iki yıl önce dünya evine giren Acar ailesinin ilk çocuğu olan bebeğe Alin ismi verildi. >>7'DE

Afyonkarahisarlı gençler Seyr-i Antep kampına katıldı



Afyonkarahisarlı gençler Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından düzenlenen kamplar, gençlerin farklı deneyimler yaşamalarını, yeni arkadaşlıklar edinmelerini ve doğayla iç içe olmalarını teşvik ediyor. Afyonkarahisar'dan Gaziantep'e seyahat edenler de kamp süresince Gaziantep'in tarihi yerlerini gezme imkanı da buldular. >>3'TE

Patpat ile minibüsün çarpıştığı kazada 4 kişi yaralandı

Kaza, Sultandağı ilçesi Yakasenek köyünde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, E.D, (21) idaresindeki 27 ADN 518 plakalı minibüs, C.K'nin (60) kullandığı tarım aracıyla çarpıştı. Kazada, patpat sürücüsü ile araçtaki G.K, (63), L.K, (55) ve minibüste bulunan N.D. (19) yaralandı. >>3'TE



Üzerine saman balyası düşen kadın hayatını kaybetti

Olay, Çay-Dinar kara yolunun Akçaköy yakınlarında meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, S.A. (27) idaresindeki 42 Z 7002 plakalı tır, sürücüsünün henüz belirlenemeyen bir sebepten ötürü direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu kontrolden çıkarak yol kenarına devrildi. >>5'TE

Müdür Sünneci, spor parkurlarını inceledi



İl Millî Eğitim Müdürü Miraç Sünneci, Afyon Spor Lisesi yetenek sınavına başvuran öğrencilerin parkurlarında incelemelerde bulunarak onlara başarılar diledi. >>5'TE



Başkan Çöl, evlenen çiftlerin yanında oluyor

Sandıklı Belediye Başkanı Dr. Mustafa Çöl, ilçede gerçekleştirilen nikah, sünnet gibi organizasyonlarda mutlu çiftleri yalnız bırakmıyor. >>2'DE

AKÜ'den Koçyiğit emekli oldu

Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) İdari Mali İşler Daire Başkanlığı görevini yürüten Hüdayı Koçyiğit emekli oldu. Emekli olan Koçyiğit için AKÜ Sosyal Tesislerinde veda programı düzenlendi.>>7'DE



AnaHaber Gazetesi



@anahaber afyon

@anahaber afyon @karahisar tv @karahisar medya

Eğitim- Bir Sen, mücadelesini sürdürüyor

Eğitim- Bir Sen Şube Başkanı Mustafa Arslan yaptığı açıklamada, kamu görevlilerine seyyanen 8 bin 77 lira ve emeklilere yüzde 25 artışı öngören kanun teklifinin meclisten geçtiğini hatırlatarak; "Ücret skalasındaki bozukluk, personel sistemi içerisindeki hiyerarşik çarpıklık ve kamuda huzursuzluğa neden olan diğer sorunlar toplu sözleşme masasında yine gündemimizde olacaktır" dedi.



Eğitim Bir-Sen teşkilatı olarak hem komisyon aşamasında hem genel kurul aşamasında gerçekleştiren görüşmelerle beklentilerin ve mağduriyetlerin vurguladıklarını ifade eden Arslan, "Akaryakıt fiyatları yaklaşık yüzde 25 artırdı. Akaryakıt fiyatlarında yapılan bu artışlar bugünden itibaren bütün gider kalemlerine fazlasıyla yansıtılacaktır. Fiyatlar artacak, enflasyon yükselerek sabit gelirli emeklilerin alım gücü daha da düşecektir. Kamu işvereni enflasyon beklentisi ve hedefi rakamlarını güncellemelidir. 7. Dönem Toplu Sözleşme

masasına bu artışları dikkate alarak; adil, alım gücünü yükseltecek ve beklentilerimizi karşılayacak tekliflerle gelmelidir" dedi.

HER BİR EĞİTİM ÇALIŞANININ HAKKINI KORUYACAĞIZ

Arslan, 2024 ve 2025 yıllarını kapsayacak olan; 4 milyonu bulan memur ve 2 milyonu aşan memur emeklilerinin sorun, talep ve beklentileri için 7. Dönem Toplu Sözleşme sürecinin 24 Temmuz'da başlayacağını belirterek "Kamu İşvereni, fotoğrafı analiz etmeli, sorunu doğru yorumlamalı, hazırlık yapmalı ve toplu sözleşme masasını

çözüm masası olarak görmelidir. Eğitim- Bir Sen olarak çalışanlarımızın özlük haklarının iyileştirilmesi, sosyal ve ekonomik refah düzeylerini artırılmasına yönelik mücadelemizi sürdürüyoruz. Her bir eğitim çalışanın hakkını koruyacak adımları kararlılıkla atmaya devam edeceğiz. Rabbimiz toplantımızı ve hayırlı adımlarımızı bereketli eylesin" diye konuştu. Arslan'ın konuşmasından sonra, İlçe temsilcilerinin gündemle alakalı görüşlerini ifade ettiği istişare neticesinde toplantı sona erdi.

>>İBRAHİM ARTIÇ

Partililer millî görüş pikniğinde buluştu

Saadet Partisi Afyonkarahisar İl Başkanlığı tarafından geleneksel millî görüş pikniği düzenlendi.

Adeta bir şölen havasında gerçekleşen pikniğe, Saadet Partisi Sözcüsü ve İstanbul Milletvekili Birol Aydın, Genel İdare Kurulu Üyeleri Süleyman Tekbaş, Ali Hazer, 20. Dönem Afyon Milletvekili Osman Hazer, İlçe Başkanları ve yönetimleri, Kadın ve Gençlik Kolları ve Millî Görüşçü Kuruluşların Afyon'daki mensupları katıldı. İl Başkanı Beytullah Karataş yaptığı konuşmada; "Saadet Partililer olarak büyük bir aile olduğumuza tekrar şahit olduğumuz bir günü çok güzel bir ortamda yaşıyoruz. Afyonkarahisar'da tüm ilçelerde ve beldeerde yerel seçimin startını verdik. Özellikle mecliste Saadet grubumuz kurulduktan sonra partimizden aday adaylıkları için başvuran hemşehrilerimiz var. Önümüzdeki çalışma döneminde hep birlikte, yoğun bir tempoyla çalışarak tüm belde ve ilçelerde en güçlü adaylarla seçime gireceğimize ve Saadet Partisi olarak önümüzdeki seçimlerde daha güçlü bir sonuç alacağımıza inanıyorum" dedi. İstanbul Milletvekili Birol Aydın ise Mecliste kurulan Saadet Partisi grubunun geçtiğimiz 1 haftada etkisini çok ciddi bir şekilde gösterdiğini ve iktidarın millete hüsrana uğratan ve günden güne yoksullaştıran poli-



tikalarna karşı 20 Milletvekilinin en güçlü muhalefeti yapma gayretinde olduğunu ve olacağını ifade etti. Partililerin akşam saatlerine kadar alanda doyasına vakit geçirdiği programda yemek ve çay ikramının yanı sıra çocuklar için ödülleri, hediyeleri ve çeşitli yarışmalar düzenlendi. >>TUĞRUL ŞAHİN



Başkan Çöl, evlenen çiftlerin yanında oluyor

Sandıklı Belediye Başkanı Dr. Mustafa Çöl, ilçede gerçekleştirilen nikah, sünnet gibi organizasyonlarda hemşehrilerini yalnız bırakmıyor.

Konuyla ilgili bir açıklama yapan Belediye Başkanı Dr. Mustafa Çöl: "Göreve başladığımız günden itibaren, sizlerle birlikte olmanın ve mutluluklarımızı ortak olmanın büyük bir onur ve mutluluk olduğunu belirtmek isterim. 9 yıldır hafta sonu nikah, düğün, sünnet gibi organizasyonlara katılarak sizlerin en özel anlarınıza eşlik ettim ve nikahlarınızı kıydım. Bu güzel anlarda sizlerin mutluluğunu paylaşmak, sevincinizi ortak olmak ve geleceğe umutla bakmanıza destek olmak, benim için bir ayrıcalıktır. Sizleri tanımak, birlikte güzel anlar biriktirmek ve en önemlisi de sizlere hizmet etmek benim en temel

görevlerimden biridir. Bu sebeple, toplumumuzun en önemli ve özel günlerinde yanınızda olmaktan mutluluk duyuyorum. Sizlerin mutluluğunu paylaşmak, gülen yüzlerinizi görmek ve sizlerle birlikte olmanın heyecanını yaşamak beni motive ediyor. Bizleri bu özel günlerinize davet ettiğiniz için sizlere teşekkür etmek istiyorum. Sizlerin gönlünüzde yer etmek benim için büyük bir gurur kaynağıdır. Bu vesileyle birlikte daha güzel günler geçireceğimize olan inancımı yineliyor, sizlerle birlikte olmaktan dolayı mutluluk duyuyorum, hepimize sağlık, mutluluk ve huzur dolu günler diliyorum" dedi. >>TUĞRUL ŞAHİN



Afyonkarahisarlı gençler Seyr-i Antep kampına katıldı



Afyonkarahisarlı gençler, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından düzenlenen Seyr-i Antep kampına katıldı.

Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından düzenlenen kamplar, gençlerin farklı deneyimler yaşamalarını, yeni arkadaşlıklar edinmelerini ve doğayla iç içe olmalarını teşvik ediyor. Afyonkarahisar'dan Gaziantep'e seyahat edenler de kamp süresince Gaziantep'in tarihi yerlerini gezme

imkanı da buldular. Gaziantep, zengin tarihi ve kültürel farklılıklarıyla ünlü bir il olup, keşfedilmeye değer pek çok yere ev sahipliği yapıyor. Gençler, kampın yanı sıra Gaziantep'in tarihi hanları ve camileri gibi önemli mekanları da ziyaret etme imkanı buldu. Kampta gençler, doğa yürüyüşleri, spor etkinlikleri, takım çalışmaları ve

kültürel etkinlikler gibi çeşitli faaliyette bulundu. Gençlik Hizmetleri Müdürü Ahmet Ertürk: "Gençlik ve Spor Bakanlığı'nun bu tür kamp programları, gençlerin sosyal bağlarının güçlendirilmesine ve özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olmayı amaçlar. Seyr-i Antep kampına katılan Afyonkarahisarlı gençlerin, unutulmay-

acak bir deneyim yaşadılar. Hem yeni arkadaşlar edindiler hem de Gaziantep'in tarihi ve kültürel güzelliklerini keşfetmenin mutluluğunu yaşadılar. Gençler, bu tür kampların kendilerine büyük katkılar olduğunu ifade ettiler. Emegi geçen herkese teşekkürlerimi iletiyorum" ifadelerinde bulundu. >>TUĞRUL ŞAHİN



Jandarma silah ve kenevir ele geçirdi

Afyonkarahisar İl Jandarma Komutanlığı merkeze bağlı Salar Kasabasında iki şahsın evinde yaptığı aramada kenevir, sentetik ecza hapı ve ruhsatsız tabanca ve av tüfeği ele geçirdi.

Afyonkarahisar İl Jandarma Komutanlığı ekipleri yapılan bir ihbar üzerine harekete geçti. Edinilen bilgilere göre, jandarma ekipleri, Merkeze bağlı Salar Beldesi'nde Y.K ile Ş.K'nin ev ve eklentilerinde arama yaptı. Yapılan aramada ekipler, 6 kök ekili dikili halde hint keneviri, 1 adet ruhsatsız tabanca, 18 adet tabanca fişegi, 3 adet ruhsatsız av tüfeği, 98 adet tüfek fişegi, 19 adet kurusıkı tabanca fişegi, 1 adet sentetik ecza hapı ele geçirdi. Meydana gelen olayla ilgili soruşturma başlatıldı. >>MEVLÜT TINAS



Karahisar Basın Yayın Dağ. Matbaa Reklam Ajans Org. İletişim ve Per. Yön. Hizm. Tic. Ltd. Şti. adına

İMTİYAZ SAHİBİ

Muhittin YEŞİLAY

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Yasemin ÖZCAN KAPLAN

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Mevlüt TINAS

SAYFA SEKRETERİ

Tuğrul ŞAHİN

18 TEMMUZ 2023 SALI

SAYI : 5212 KURULUŞ : 19 ARALIK 2005

YAYIN TÜRÜ: YEREL SÜRELİ

WEB ADRESİ

WWW.AFYONANAHABER.COM.TR

E-MAIL ADRESİ

INFO@AFYONANAHABER.COM.TR

Adres: Organize Sanayi Bölgesi 4. Cadde 1. Sokak No: 8 AFYONKARAHİSAR
Tel : (0.272) 222 23 33 / UETS Adresi:25949-68416-49254
Fax : (0.272) 221 15 82

Baskı : Kocatepe Gazetesi Baskı Tesisleri
Hacı Abdurrahman Mah. Kurtuluş Cad. Aynioğlu Cami Sokak No: 3 AFYONKARAHİSAR
Tel : 0 272 215 74 84

İmzalı yazılarda sorumluluk imza sahibine aittir.
Gazetemiz Basın Ahlak Yasası'na uymayı taahhüt eder

15 Temmuz şehitleri anısına masa tenisi turnuvası düzenlendi

Afyonkarahisar Tınaztepe Spor Salonunda 15 Temmuz Şehitleri anısına masa tenisi turnuvası düzenlendi. Turnuvaya 28 sporcu katılım gösterdi.

Afyonkarahisar'da 15 Temmuz gününe özel farklı spor müsabakaları düzenlenmeye devam ediyor. Tınaztepe Spor Salonunda düzenlenen masa tenisi müsabakaları heyecanlı anlara sahne oldu. Karşılaşmalar sonucunda erkeklerde Ala Muhammed birinci, Emre Erklî ikinci,

Naim Ulu üçüncü, Ali Yeni dördüncü oldu. Kadınlar kategorisinde ise; Maryam Ala birinci, Azize Elif Kaya ikinci, Gülsüm Pınar Arslan ise üçüncü oldu. Müsabakalarda dereceye giren sporculara düzenlenen ödül töreni ile madalyaları takdim edildi. >>TUĞRUL ŞAHİN



Patpat ile minibüsün çarpıştığı kazada 4 kişi yaralandı



Afyonkarahisar'da minibüs ile patpat diye tabir edilen tarım aracının çarpıştığı kazada 4 kişi yaralandı.

Kaza, Sultandağı ilçesi Yakasenek köyünde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, E.D, (21) idaresindeki 27 ADN 518 plakalı minibüs, C.K'nin (60) kullandığı tarım aracıyla çarpıştı. Kazada, patpat sürücüsü ile araçtaki G.K, (63), L.K, (55) ve

minibüste bulunan N.D. (19) yaralandı. Kazanın ardından çevredekilerin haber vermesi ile bölgeye gelen 112 Acil servis ambulansı ile hastaneye kaldırıldı. Kazanın ardından jandarma tarafından inceleme başlatıldı. >>İHA

Artan hava sıcaklıklarında beslenmenize dikkat

Sıcakların yükselmesi ile birlikte beslenme alışkanlıklarının değiştiğini ifade eden Diyetisyen Aktaş, ferahlamak ve hafif yemek için meyve tüketiminin arttığını ancak faydalı olan meyve tüketiminin de hem kalori hem de kan şekerini yükseltmesi açısından bir porsiyonu geçmemesi gerektiğini belirterek, "Ana yemek yerine yiyeceğiniz meyve porsiyonu sadece bir porsiyon ile kalmayacağı için meyveleri ana öğünlerde değil ara öğünlerde yemeliyiz. Böylece hem iştah kontrolü sağlamış olur hem de dengeli bir kalori almış oluruz" diye konuştu. Akşam yemeklerinde özellikle karpuzun çok fazla tercih edildiğini dile getiren Aktaş, karpuzun her ne kadar yüzde 90'ının su olsa da geri kalanının şeker barındırdığını ve fazla tüketimle kan şekerinde yükselmelere, kilo almaları sebep olabileceğini, porsiyonların kontrollü yenmesi gerektiğini söyledi.

"ANA ÖĞÜNLERİNİZE MUTLAKA CACIK EKLEYİN"

Yaz aylarında iştah kontrolü ve kilo kontrolü için özellikle sofralarda cacık bulundurmanın önemine değinen Diyetisyen Gizem Şimşek Aktaş, "Ana öğünlerinize mutlaka cacık ekleyin. Cacık içerisindeki besinler bizim için özellikle zayıflamak isteyenler için çok önemli. Yoğurt karın bölgesinden şikayetçi olanlar için oldukça faydalı. Ayrıca yapılan araştırmalarda akşam öğünlerinde yoğurt yemeyenlerde daha az zayıflama görülmüştür, yiyenlerde ise daha fazla incelme görülmüştür. Bu nedenle bizim için yoğurt son derece önemli. İçerisinde protein, kalsiyum, fosfor, B12 vitamini var. Bunlar kilo vermede bize yardımcı, mutlaka öneriyoruz" dedi.



"HEM METABOLİZMANIZI HIZLANDIRIN HEM DE YAĞ YAKIMINI ARTIRIN"

Cacığı farklı baharatlarla zenginleştirilebileceğine hatta sadece ana öğün olarak bile yenebileceğine dikkat çeken Aktaş, "Tabii ki nane ve dere otu gibi baharatlarla zenginleştirebiliriz. Ayrıca cacığın içerisine semiz otu, biraz ceviz koyarak da dengeli, hafif bir akşam yemeği haline getirebiliriz. Kilo vermek isteyenler ya da kilolarını korumak isteyenler için güzel bir öğün olur. Burada size vereceğim ufak bir tüyo var; cacığımıza pul biber ekleyerek metabolizmanızı hızlandırabilir ve yağ yakımınızı artırabilirsiniz" ifadelerini kullandı.

BESLENME ÖNERİSİ

Sıcakların artmasıyla birlikte sofralarda hafif yiyeceklerin tercih edilmesini öneren Aktaş, kilo almamak ve sağlıklı beslenmenin önemine

işaret ederek, şunları söyledi: "Sabahları kaliteli bir proteinle başlayıp, bir yumurta yemek fayda var. Ama yazın çoğu insan yumurta yemekten çekiniyor. Onu yerine yumurta gibi lor peynirine yönelebilirler ya da bir dilim peynir, domates, salatalık güvenle tüketebilirler. Yine faydalı bir yağ kaynağı olan zeytin veya ceviz alabilirler. Ortalama olarak bir ya da iki dilim tam tahıllı buğday ekmeği tüketebilirler. Öğlen yemeğinde hafif bir sebze yemeği, yanına bir kase cacık, yanına kişiye göre bir ya da iki dilim ekmekle hafif bir şekilde yiyebilirler. Arada bir porsiyon meyve, yanında 2-3 ceviz, 10-15 badem ya da fındık yenebilir. Akşam yemeği olarak da 100-150 gram ızgara et ve yağsız salata tüketebilirler." Diyetisyen Aktaş, sıcak hava ile birlikte vücudun daha fazla suya ihtiyacı olduğunu ve günde 2,5-3 litre suyun mutlaka tüketilmesi gerektiğini söyledi.>>İHA



Kavurucu sıcakta aşırı su içmek tehlikeli

Diyetisyen Nur Köse, kavurucu sıcaklarda su tüketiminde aşırıya kaçmanın vücutta mineral ve vitamin kaybına sebep olduğuna dikkat çekti.



İçme suyu başta olmak üzere, bütün içecek ve gıdalarda bulunan görünür ve görünmez suyun sıvı olarak tarif edildiğini belirten Diyetisyeni Nur Köse, sıvı tüketiminin yaz aylarında hayat/ önem taşıdığını kaydederek, "İnsanın günlük sıvı ihtiyacı, yediği gıdaların içindeki su ve vücutta oksidatif süreçlerde metabolizma sırasında oluşan su ile karşılanır. Vücutta bulunan su miktarı yaş, cinsiyet ve vücut kompozisyonuna (yağ ve kas dokusu miktarı) göre farklılıklar gösterir. Sıcak havalarda fazla hareket edildiğinde, fazla proteinli ve tuzlu gıdalar tüketildiğinde, terleme ve idrarla birlikte sıvı kaybı artar. Enerji alımına göre yetişkinler için günlük su ihtiyacı, kişinin kilosu ile 30 mililitrenin çarpılmasıyla hesaplanabilir. Mesela 60 kilo olan biri günde 60x30=1.800 mililitre yani yaklaşık 2 litre su tüketebilir. Yazın sıcak havalarda sıvı tüketimini artırmak için önceliğimiz mutlaka su olmalıdır. İhtiyacımız kadar suyu içtikten sonra da

terle kaybettiğimiz mineraller için aşırıya kaçmadan sade maden suyu, ayran, süt, kahve ve çay içilebilir" dedi. Diyetisyen Köse, sıvı tüketiminde yapılması gerekenler ve sıvının vücuttaki görevleri ile ilgili de şu bilgileri paylaştı: "Su ve diğer içecekler, vücut su dengesinin korunmasında önemlidir. Hayat için elzem öğe olan suyu temiz, sağlıklı bozmayan kaynaklardan karşılamalıyız. İnsan gıda almadan günlerce yaşayabilir, ancak günlerce susuz yaşamak imkansızdır. Emzirme döneminde sıvı tüketimi artırılmalı, günde 700 mililitre/1 litre sıvı eklenmelidir. Özellikle ishal durumunda su, tuz ve şeker karışımı sıvı, hayat kurtarıcıdır. Aşırı su tüketimi de vücutta mineral ve vitamin kaybına sebep olduğundan bundan sakınılmalıdır. Su, hücrelerin, dokuların, organ ve sistemlerin çalışması; vücut ısısının düzenlenmesi, yediğimiz gıdaların sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınmasını sağlar" dedi.>>İHA

"Hormonal bozukluklar aşırı terlemeye neden olabilir"

Afrika sıcakları yurdu etkisi altına aldı. Sıcaklıkların birçok noktada 40 dereceyi aşacağı uyarısı yapılırken, sıcaklar aşırı terleme (hiperhidroz) yaşayan kişilerin kabusu olabiliyor. " dedi.

Hiperhidroz adı verilen aşırı terleme, kişinin terlemesinin beden ısısını düzenleme görevini aşarak koltuk altı, el ayak tabanları ve hatta tüm vücutta normalden fazla safhaya ulaşması olarak tanımlanıyor. Konuyla ilgili konuşan Nöroloji Uzmanı Dr. Gülten Özdemir, "Aşırı terleme koltuk altlarının terlemesinde kötü kokunun yanı sıra, giysilerin ıslanması giysilerde lekelenmelere neden olabiliyor. Elleri terleyen kişiler basit bir tokalaşmada bile çekingen davranabiliyor. Ayak terlemeleri ise sağlık sorunlarına, hem de koku nedeniyle kişinin psikolojisini olumsuz etkiliyor" ifadelerini kullandı. Hormonal bozuklukların ve tiroid

hastalıklarının aşırı terlemeye neden olabileceğini belirten Beykent Üniversitesi Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Gülten Özdemir, "Aşırı terleme teşhisinde tedaviye başlamadan önce duruma yol açan sistemik bir hastalık olup olmadığı araştırılmalıdır. Botoks tedavisiyle koltuk altına, avuç içine, ayak tabanlarına botoks iğneleri uygulanıyor ve terleme kişiden kişiye değişecek ölçüde 9 ay boyunca engellenebiliyor. Botoks tedavisi hastane ortamında yapılmalıdır. Kolay ve basit bir uygulamadır. Bu yöntem ömür boyu sonuç vermese de kişinin uzun süre rahat etmesine neden olmaktadır" şeklinde konuştu.>>İHA



Haşhaş hasadı devam ediyor

Afyonkarahisar'ın Sandıklı ve Kızılören ilçelerinde geçtiğimiz günlerde başlayan haşhaş hasadı devam ederken, iki ilçede bu sezon bin 400 ton rekolte bekleniyor.



Afyonkarahisar'ın önemli tarım ürünlerinin başında gelen haşhaşta hasat dönemi devam ediyor. Sandıklı ve Kızılören ilçe merkezleriyle köylerinde kasım ayında ekimine başlanan haşhaşlar temmuz ayı başlarında hasat edilmeye başladı. Hasadın ağustos ayı başlarında tamamlanması beklenirken, iki ilçede de 3 bine yakın üretici 20 bin dekar alanda ekim gerçekleştirdi. Bölgede yaklaşık bin 400 ton rekolte bekleniyor. Sandıklı Ziraat Odası Başkanı Fatma Toptaş, "Çiftçilerimiz yoğun yağışlardan dolayı haşhaşların zarar görerek rekoltesinin düşüklüğünden şikayetçi. Ayrıca geçen yıl kapsül alım fiyatına 50 kuruş artış oldu. Ama ülkemizde ki enflasyona göre yeterli olmadı. Kapsül ve haşhaş alım fiyatlarının yükselmesini istiyoruz. ÇKS(Çiftçi Kayıt Sistemi) olmadığı için ata tarlalarına ekim yapamayan çiftçilerimiz var. Bu ata tarlalarına muhtar beyanı ile ekim yapılırsa haşhaş ekimi çoğalacak" dedi.>>İHA



Dolmuş beklerken üzerine saman balyası düşen kadın hayatını kaybetti

Afyonkarahisar'da yol kenarında dolmuş beklerken üzerine saman balyası düşen kadın hayatını kaybetti.

Olay, Çay-Dinar kara yolunun Akçaköy yakınlarında meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, S.A. (27) idaresindeki 42 Z 7002 plakalı tır, sürücüsünün henüz belirlenemeyen bir sebepten ötürü direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu

kontrolden çıkarak yol kenarına devrildi. Tırın dorsesindeki saman balyaları kaldırılarda dolmuş bekleyen G.E.'nin (60) üzerine düştü. Kazanın ardından bölgeye 112 Acil servis ve jandarma ekipleri sevk edildi. Olay yerine gelen

sağlık ekipleri kazada ağır yaralanan kadını Dinar Devlet Hastanesi'ne götürdü. Hastanede yapılan müdahaleye rağmen yaralı kadın hayatını kaybetti. Olayın ardından jandarma tarafından inceleme başlatıldı. >>İHA



Patates hasadında rekolte kaybı yaşanıyor

Afyonkarahisar'ın Dinar ilçesinde hasadı başlayan yazlık patatesten yağışlı havadan dolayı rekolte kaybı olduğu belirtildi.

Tarım ve Orman İl Müdürlüğü'nün sosyal medya hesabından yapılan yazılı açıklamada bölgede hasadın tüm hızıyla devam ettiği kaydedilerek, "Dinar ilçesinde yazlık patates hasadı başladı. Çiftçilerimiz oluşan fiyattan memnun. Verimler iyi ancak mevsimin yağışlı gitmesi sebebi ile oluşan mildiyo hastalığından dolayı ürün kayıplarımız var" ifadelerine yer verildi. >>MEVLÜT TINAS

Müdür Sünnetçi, spor parkurlarını inceledi



İl Milli Eğitim Müdürü Miraç Sünnetçi, Afyon Spor Lisesi yetenek sınavına başvuran öğrencilerin parkurlarında incelemelerde bulunarak onlara başarılar diledi.



İl Milli Eğitim Müdürü Miraç Sünnetçi ve Şube Müdürü Mustafa Günay Afyon Spor Lisesi'ni ziyaret etti. Okul Müdürü ve öğrencilerle bir araya gelen Müdür Sünnetçi, yetenek sınavları hakkında da bilgiler aldı. Daha sonra açıklamalarda bulunan Sünnetçi: "2023 - 2024 Eğitim Öğretim yılında Afyon Spor Lisemiz yetenek sınavına girmek için 353 öğrencimiz başvuru yaptı. Sınava girecek öğrencilerimiz sırayla kamera karşısına geçip Gençlik Spor Müdürlüğü kimlik tanıma sisteminde kimlik tanıma sistemleri yapılarak parkur sınavına alınmaktadır. 9 komisyon üyesi 5 gözetmenin eşliğinde sınav yapılmakta olup, yapılan sınavlar 4 adet fotosel ve 4 adet kamera ile bütün öğrencilerin parkur dereceleri kayıt altına alınmaktadır" dedi. Öte yandan yetenek sınavına giren öğrencilerin de heyecanlı oldukları gözlemlendi. >>MEVLÜT TINAS



Yaz aylarında kilo kontrolü ile ilgili 5 altın kural

Havaların ısınmasıyla birlikte vücutta artan su kaybını telafi etmek ve kilo kontrolü sağlamak için su tüketiminin önemini hatırlatan Diyetisyen Kübra Sayın, yaz ayları boyunca sağlıklı beslenmenin 5 ipucunu paylaştı.

Herkes yazın doğru tatil için zayıflamaya başlar fakat yazın tatillerde artık kiloları kimse düşünmez ve dilediğini yiyip içme sezonu açılır. Bu yüzden genelde tatil dönüşü vermiş olduğu kiloları geri alanlar ve yazın kilolarını her daim kontrol altına almak isteyenlere Diyetisyen Kübra Sayın önerilerde bulundu.

YAZ MEYVELERINE DIKKAT

Öncelikle yazın baştan çıkartıcı yaz meyvelerine dikkat edilmesi gerektiğini ve meyvelerin o kadar da masum olmadığını söyleyen Sayın, "Fazla tatlı olmayan meyveleri tercih edin. Meyveleri küçük porsiyonlar halinde tüketin ve günde 2 porsiyonu geçmeyin. Meyvelerin şeker miktarları sebebiyle gün içerisinde tükettiğiniz meyve miktarlarına dikkat etmelisiniz" dedi.

BOL BOL YOĞURT TÜKETİN

Yoğurdun karbonhidrat, protein ve yağ oranı bakımından dengeli bir içeriğe sahip olduğunu da belirten Sayın, "Yoğurt tek başına bile bir ana öğün olabilir. Hafif, soğuk, ferah, tok tutan, kan şekerini düzenleyen bir kimyaya sahiptir. Yoğurt / ayran / cacık / yoğurtlu sebze karışımından biri olmadan sofraya oturmama alışkanlığı edinin. Mümkünse önce 1 kase yoğurt ve ardından salata tükettikten sonra ana yemeğe geçin" dedi.

PEYNİR TÜKETİMİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN

Peynirin salatada, ette, ara öğünde, gelip geçenler ağzınıza atıp her öğün rastgele tüketebileceğiniz bir besin olmadığını da ifade eden Sayın, "Peynir gizli tehlikedir. Karpuz peynir ikilisi ise kilo almayı hızlandıran bir mütadır. Karpuzu küçük porsiyonlar

halinde mümkünse peynirsiz tüketin" dedi. Sağlıklı olduğu için kahvaltıda birçok peynir çeşidinin tercih edildiğini söyleyen Işın, kilosuna dikkat eden insanları peynir tüketimini ölçülü tutmaları konusunda uyardı.

KARBONHİDRATI KONTROLLÜ TÜKETİN

Sayın, "Önce yoğurt ve salata tüketip sonra ana yemeğe geçmenin avantajı şudur: Sıra makarna, pilav, patates gibi hızlı kilo alduran besinlere geldiğinde iştahınız epeyce sakinleşmiş olacaktır. Yemek sırasında tercih edilen içecekler de mutlaka şekersiz olmalı. Gazlı şekersiz içme suları, ayran, şekersiz açık çay, sütlü kahve, kafeinsiz kahveler, demlenmiş soğutulmuş bitki çayları ile toplam karbonhidrat alımı biraz da olsa kontrol altına alınmış olur. Yalnızca kahvaltıda 1-2 dilim sıkı dokulu esmer ekmek kullanın. Diğer öğünler de mümkünse ekmek tercih etmeyin" şeklinde konuştu.

SUYUN TADINI SEVMİYENLERE ÖZEL TARİFLER

Kilo kaybını en çok destekleyen içeceğin su olduğunu ve bu bakımdan tüketimi konusunda tadını sevmeyenlere küçük tarifler veren Sayın, "Suyun tadını sevmeyen için az tükettiğini belirtenler için aşağıda belirttiğim karışımları az miktarda kaynar suda beklettikten sonra üzerine bir litre soğuk su ekleyerek içebilirsiniz. Aynı karışımı 1 litre su ile iki kez demleyebilirsiniz" ifadelerini kullandı. Sayın'ın tarifleri şöyle: 1. 3 tatlı kaşığı ihlamur, 2 tatlı kaşığı kuşburnu, 1 karanfil 2. 1 tatlı kaşığı toz zencefil, birer tutam fesleğen ve nane yaprağı, 2-3 ince halka limon dilimi 3. 3 tutam ihlamur, 3 halka portakal dilimi ve 1 ince limon dilimi 4. Limon dilimi ve 7-8 adet ince meyve dilimi>>İHA

KOAH hastaları bu habere dikkat

Fizyoterapi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Tıp Merkezi Kurucusu ve Tıbbi Direktörü Dr. Tünerir, merkezde sundukları Pulmoner Rehabilitasyon uygulamalarına ilişkin bilgi verdi. Nefes darlığı çeken, solunumsal problemler nedeniyle günlük yaşantısında sorunlar yaşayan kişilere yönelik uygulanan Pulmoner Rehabilitasyon; kronik solunum hastalarının da fiziksel ve psikolojik durumlarını düzeltmeyi amaçlıyor. Dr. Tünerir, Pulmoner rehabilitasyonu hakkında şunları söyledi: "Hiçbir hastalık tanısı olmayan fakat doğru nefes alıp verme gereksinimi duyan bireylerde, tanısı konulmuş hastalıklarda, solunum sıkıntısı yaşayan ve doktor referansı ile gelen hastalık gruplarında, çocuk felci hastalarında, göğüs duvarı bozukluklarında, kanserli hastalarda, kas hastalıklarında, obeziteden dolayı solunum sıkıntısı yaşayan hastalarda, hamilelik dönemindeki solunum sıkıntılarında, KOAH hastalarında, astım ve daha pek çok alanda yararlanılıyor" dedi.

"PULMONER BİREYİN KAPASİTESİNİN EL VERDİĞİ ÖLÇÜDE AKTİF OLMASINI SAĞLAR"

Dr. Tünerir, solunum Rehabilitasyonu nasıl yarar sağlandığını ise şöyle özetledi: "Solunumsal problemleri olanlar nefes darlığı gelişme korkusu nedeniyle, fiziksel aktivitelerini kısıtlarlar. Aktivite kısıtlandığında dayanıklılık ve güç azalır. Pulmoner Rehabilitasyon, bireyin kapasitesinin el verdiği ölçüde aktif olmasına yardımcı olur. Yürüme, bisiklete binme gibi aerobik egzersizleri ve güçlendirme egzersizlerini içerir. Tedavi, ilaçların etkileri ve yan etkileri, inhaler kullanma teknikleri, yardımcı solunum cihazlarının kullanımı ve kendine bakım, solunum teknikleri, egzersizin önemi, solunum problemleri (nefes darlığı, öksürme, balgam çıkarma) ile baş edebilme yöntemleri vs. öğretilir."

"HASTANIN İHTİYAÇLARINA YÖNELİK PLANLAMA YAPILYOR"

Koah Rehabilitasyonu tedavisinde öncelikle kişiye özgü ve tamamen hastanın ihtiyaçlarına yönelik planlamalar yapıldığını belirten Dr. Tünerir, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bu planlamalar çerçevesinde kişilere uygun programlar çizilmektedir. Bu programlar; solunum egzersizleri, göğüs fizyoterapisi teknikleri ve bu tekniklere destek cihazlarla oluşturulan solunum fizyoterapi seansları gibi işlemler olup, kişinin günlük yaşam aktivitelerinde ideal kapasitesini kullanmasını sağlarlar. Programların süresi hastanın ihtiyacına ve toleransına göre 30 dakika ile 1 saat arasında değişebilmektedir. İşlemlerin sıklığı da hastanın genel durumuna göre ayarlanmaktadır. KOAH Rehabilitasyonunda solunum kontrolü, mobilizasyon ve postür egzersizleri öğretilir. Egzersiz toleransı artırılmaya çalışılır. Günlük yaşam aktivitelerinin fonksiyonel değerlendirilmesi yapılır. Egzersiz eğitimi verilir. Solunum kaslarının eğitimi yapılır. 'Biofeedback'den yararlanılır. Oksijen tüketimini ve solunum işini azaltma yöntemleri öğretilir. Hastanın çevre ve ev ortamı ayarlanır.">>İHA



"Akaryakıt ve doğalgazdaki vergi oranları arz yönlü enflasyona yol açabilir"



Vergilerin arttırılmasının talep yönlü enflasyonu azaltacağını ifade eden Ekonomist Doç. Dr. Batuhan Tufaner, "Ancak, akaryakıt ve doğalgaz çoğu üretim sürecinde girdi olarak kullanılmakta." dedi.

Ekonomist Doç. Dr. Batuhan Tufaner, artırılan KDV ve ÖTV oranları hakkında konuştu. Vergilerin arttırılmasının talep yönlü enflasyonu azaltacağını ifade eden Tufaner, "Ancak, akaryakıt ve doğalgaz çoğu üretim sürecinde girdi olarak kullanılmakta. Dolayısıyla, akaryakıt ve doğalgazdaki vergi oranlarının yükseltilmesinin çoğu ürünün fiyatının yükselmesine ve dolayısıyla arz yönlü bir enflasyona yol açması mümkün. Bu da beklenen aksine sıkı maliye politikasının enflasyonist bir etki oluşturmasına yol açabilir" ifadelerini kullandı. Enflasyon-bütçe açığı sar-

malında kurun önemli bir rol oynadığını belirten İstanbul Beykent Üniversitesi'nden Doç. Dr. Batuhan Tufaner, "Bildiğimiz gibi Türkiye'de enflasyonun en önemli nedenlerinden biri kur geçişkenliği. Kurda meydana gelen ataklar enflasyonu besleyen temel faktör. Dolayısıyla, enflasyonu kontrol altına alabilmek için sıkı maliye politikasının yanı sıra yabancı kaynak bulma ihtiyacı ön plana çıkıyor. Bu da yabancı yatırımların ülkeye çekilmesi veya borçlanma yoluyla mümkün. Dolayısıyla, yabancı kaynak hem bütçe hem de enflasyon açısından kaçınılmaz görünüyor" dedi.>>İHA

Kısa vadeli borç stoku Mayıs ayında 165,6 milyar dolar oldu

Kısa vadeli dış borç stoku, Mayıs sonu itibarıyla 2022 yıl sonuna göre yüzde 11,1 oranında artışla 165,6 milyar dolar olarak gerçekleşti.

Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası (TCMB), 2023 yılı Mayıs ayı Kısa Vadeli Dış Borç İstatistikleri Gelişmeleri'ni paylaştı. Buna göre, Mayıs sonu itibarıyla, kısa vadeli dış borç stoku, 2022 yıl sonuna göre yüzde 11,1 oranında artışla 165,6 milyar dolar olarak gerçekleşti. Bu dönemde, bankalar kaynaklı kısa vadeli dış borç stoku yüzde 4,3 oranında artarak 64,9 milyar dolar olurken, diğer sektörlerin kısa vadeli dış borç stoku yüzde 4,1 oranında artarak 56,3 milyar dolar düzeyinde gerçekleşti. Bankaların yurt dışından kullandıkları kısa vadeli krediler, 2022 yıl sonuna göre yüzde 5,6 oranında artarak 11,3 milyar dolar seviyesinde gerçekleşti. Banka hariç yurt dışı yerleşiklerin döviz tevdiat hesabı yüzde 4,8 oranında azalarak 20,6 milyar dolar, yurt dışı yerleşik bankaların mevduatı da yüzde 1,2 oranında artışla 17 milyar dolar olarak gerçekleşti. Ayrıca, yurt dışı yerleşiklerin TL cinsinden mevduatları geçen yıl sonuna göre yüzde 22,1 oranında artışla 16,1 milyar dolar seviyesinde gerçekleşti. Diğer sektörler altında yer alan ithalat borçları, 2022 yıl sonuna göre yüzde 3,5 oranında artarak 50,4 milyar dolar seviyesinde gerçekleşti. Borçlu bazında incelendiğinde, tamamı kamu bankalarından oluşan kamu sektörünün kısa vadeli borcu 2022 yıl sonuna göre yüzde 12,9 oranında artarak 32,6 milyar dolar olurken, özel sektörün kısa vadeli dış borcu yüzde 1,3 oranında artarak 88,6 milyar dolar oldu. Alacaklı bazında incelendiğinde, özel alacaklılar başlığı altındaki parasal kuruluşlara olan kısa vadeli borçlar yıl sonuna göre yüzde 21,1 oranında artarak 90,0 milyar dolar, parasal olmayan kuruluşlara olan borçlar yüzde 0,5 oranında artarak 74,4 milyar dolar düzeyinde gerçekleşti. 2022 yıl sonunda 676 milyon dolar olan kısa vadeli tahvil ihraçları, 2023 Mayıs sonu itibarıyla 926 milyon dolar olarak gerçekleşti. Aynı dönemde resmi



alacaklılara olan kısa vadeli borçlar 298 milyon dolar olarak gerçekleşti. 2023 Mayıs sonu itibarıyla, kısa vadeli dış borç stokunun döviz kompozisyonu yüzde 47,5'i dolar, yüzde 24,7'si Euro, yüzde 10,6'sı TL ve yüzde 17,2'si diğer döviz cinslerinden oluştu. 2023 Mayıs sonu itibarıyla, orijinal vadesine bakılmaksızın vadesine 1 yıl veya daha az kalmış dış borç verisi kullanılarak hesaplanan kalan vadeye göre kısa vadeli dış borç stoku, 207,3 milyar dolar düzeyinde gerçekleşti. Söz konusu stokun 17,2 milyar ABD dolarlık kısmı, Türkiye'de yerleşik bankaların ve özel sektörün yurt dışı şubeleri ile iştiraklere olan borçlarından oluşmaktadır. Borçlu bazında değerlendirildiğinde, toplam stok içinde kamu sektörünün yüzde 20,9, Merkez Bankası'nın yüzde 21,4, özel sektörün ise yüzde 57,7 oranında paya sahip olduğu gözlemlendi.>>İHA

'Tarım ve Orman Bakanlığı ile Afyon için sıkı bir çalışma planı yapıyoruz'

AK Parti Afyonkarahisar Milletvekili Dr. Hasan Arslan dün Tarım ve Orman Müdürü İbrahim Acar ile Tarım ve Kırsal Kalkınmayı Destekleme Kurumu Müdürü Zülgari Özdemir'i ziyaret etti.

İki kurumun güncel yatırımları ve projeleri hakkında görüş alışverişinde bulunan Arslan, Acar ve Özdemir'i dinledi. Arslan burada yaptığı konuşmada "Tarım ve Orman Bakanlığımızın bundan sonraki stratejisi illere göre ekilecek ürünler, havza bazlı olacak. Tarım çalışmaları buna göre başlayacak ve ürün verimliliği ile çiftçilere gelir artışı sağlanarak ekonomik refah seviyeleri artırılabilecek. Çalışmalar ile ilgili performans kriterlerini değerlendirdiğimiz ziyarette tarım, hayvancılık ve gıda kontrol alanlarının ayrı ayrı değerlendirilmesi konusunda görüş alışverişinde bulunduk. İlimizin tarım ve hayvancılık alanında Türkiye'de önemli bir yere sahip olduğu gerekçesi ile bakanlığımızla koordineli olarak kurumlarımızın çalışmalarını mercek altına alarak sıkı bir çalışma planı yapıyoruz" dedi.

KARA BUĞDAY CİDDİ BİR TALEP GÖRÜYOR

Arslan "Yurt dışından ithal edilen karabuğdayın ilimizde ekimine başlandığını, ithalatın da önüne geçeceğini ifade etmek isterim. Bu buğday çölyak hastalarımız için gluten-siz ekmek üretimi yapımında kullanılıyor. Son zamanlarda diyet için de kullanılan bu

ekmek gün geçtikçe yoğun bir ilgi görüyor. Bu bölgede ekimi yapılan bu buğday ciddi bir talep görüyor" diye konuştu.

YILLIK 350 MİLYON LİRA HİBE VERİLİYOR

Tarım ve Orman İl Müdürlüğü'nün Afyonkarahisar'a yıllık 300-350 milyon lira hibe verdiğini kaydeden Arslan, desteklerin devam edeceğini duyurdu.

TKDK AFYONKARAHİSAR TÜRKİYE'DE 3. OLDU

Tarım ve Orman Müdürlüğünden sonra Tarım ve Kırsal Kalkınmayı Destekleme Kurumu (TKDK) Müdürü Zülgari Özdemir'i ziyaret eden Arslan "AB ve uluslararası kuruluşların sağladığı kaynakları kullanılmayı hedefleyen TKDK Afyonkarahisar'da başarılı çalışmalara imza atıyor. Bu başarıya fiziksel yakınlığa bağlı olarak Eskişehir TKDK'da kısa süre sonra Afyonkarahisar'a bağlanacak. TKDK kurumumuz yatırımcılarımıza ciddi anlamda destek oluyor. 10 yılda bin 25 sözleşmeye bağlı projeye destek vererek güncel anlamda 2 milyar 500 milyon lira civarında destek vermiş, bu rakamın yarısını da hibe olarak sunmuştur. Tabi buna bağlı olarak istihdama ve enerji sektörüne de



destek veren TKDK sadece Afyonkarahisar'da bir yıllık konutların elektrik ihtiyacını karşılayacak GES projesini destekleyerek önemli bir destekleme seviyesine yükselmiştir. Türkiye'de 3. sırada olan TKDK çok başarılı çalışmalara imza atıyor" dedi. >>MEVLÜT TINAS



Koçyiğit emekli oldu

Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) İdari Mali İşler Daire Başkanlığı görevini yürüten Hüdayi Koçyiğit emekli oldu. Emekli olan Koçyiğit için AKÜ Sosyal Tesislerinde veda programı düzenlendi. Programa AKÜ Rektörü Prof. Dr. Mehmet Karakaş, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Şuayip Özdemir, Genel Sekreter İhsan Ceran ile daire başkanları ve personel katıldı. Programda konuşma yapan Rektör Prof. Dr. Karakaş, "Üniversitemizin emektarlarından Hüdayi Bey'i uğurluyoruz.

20 yıldır üniversitemizde değişik kademelerde görevler yaptı. Bulunduğu görevleri layıkıyla yerine getirdi. Bir kısmına biz de şahit olduk. Bundan sonraki yaşamında mutluluklar diliyoruz" dedi. Koçyiğit de kamuda hizmet ettiği 40 yılın 20'sininin AKÜ bünyesinde geçtiğini belirterek, mesai arkadaşlarına teşekkür ederek helallik diledi. Program Rektör Prof. Dr. Mehmet Karakaş tarafından Hüdayi Koçyiğit'e plaket takdim edilmesiyle son buldu. >>İZEET IŞIK



Hoş geldin Alin bebek

Anahaber Gazetesi Editörü Hüdayi Acar ve eşi Nur Acar'ın kız evlatları dünyaya geldi. Yaklaşık iki yıl önce dünya evine giren Acar ailesinin ilk çocuğu olan bebeğe Alin ismi verildi.



Anahaber Gazetesi'nde yıllardır editörlük görevini üstlenen ve basın camiasının sevilen isimlerinden olan Hüdayi Acar'ın kız evladı dünyaya geldi. Özel bir hastanede gerçekleştirilen doğumun ardından Hüdayi Acar, mutluluğunu sosyal medya hesabında paylaştığı fotoğrafla duyurdu. Alin isminin verildiği bebeğin hastanede ilk ziyaretçileri de Karahisar Medya ailesi oldu.

KARAHİSAR MEDYA'DAN ACAR AİLESİNE ZİYARET

Karahisar Medya Grup Genel Koordinatörü Yasemin Özcan Kaplan ve beraberindeki medya çalışanları Acar ailesini doğumun gerçekleştiği hastanede ziyaret etti. Yasemin Özcan Kaplan, Acar ailesine 'Hayırlı olsun' diyerek Alin bebeğe sağlıklı bir ömür diledi. Anahaber Gazetesi editörü Hüdayi Acar da Karahisar Medya çalışanlarına teşekkür etti.>>MEVLÜT TINAS

İçme sigarayı
sağlıkta
sıhhatte kal,
içersen
bırakmaz
sende hal



**Sigara hem
öldürür hem
süründürür**

Belediyeden üst yapı atağı

Afyonkarahisar Belediyesi tarafından şehrin pek çok mahallesi ve noktasında kaldırım yenileme ve bakım çalışmaları başlatıldı. Muhtelif bölgelerde onlarca noktada yürütülen yol ve kaldırım tamirat çalışmaları yoğun bir çalışma temposu ile devam ediyor.

Belediye Başkanı Mehmet Zeybek'in talimatı ile ekipler, oluşan bozulma ve ortaya çıkan kötü görüntüleri gidermek amacıyla vatandaşların yol ve kaldırımları rahat kullanabilmeleri için çalışma başlattı. Kentin dört bir köşesindeki çalışmalarını sürdüren Fen İşleri Müdürlüğü ekipleri, birçok mahallede kaldırım ve yaya alanlarında kilit parke taşı çalışmalarını yerine getiriyor.

ÇALIŞMALAR EN KISA ZAMANDA TAMAMLANACAK
Vatandaşların daha rahat ulaşım hizmeti almaları amacıyla gerçekleştirilen çalışmalarda yol ve kaldırımlardaki kötü görüntüye neden olan noktalarda da çalışmalar yapılıyor. Ekipler eş zamanlı olarak Dervişpaşa, Dumlupınar, Ali İhsan Paşa Mahallesi ve Ordu Bulvarında çalışıyor. Vatandaşların talepleri ve ekipler tarafından belirlenen bölgelerde kaldırım yenileme çalışmaları kısa zamanda tamamlanacak.

KALDIRIMLAR YENİLENİYOR
Temel belediyeçilik hizmetlerini aksatmadan yerine getirmeye gayret gösterdiklerini belirten Belediye Başkanı Mehmet Zeybek "Sokaklarımızda, parklarımızda ve talep gelen noktalarda deforme olmuş kaldırımları yeniliyoruz. Şehrimizde kendi üretimimiz olan taşları kullanarak belediye bütçemize de katkı sağlamış oluyoruz. Amacımız şehrimizin görünümünü yenilemek, yeni bir çehre oluşturmak. İşlevini kaybetmiş kaldırımları yeni parke taşları ile değiştirerek güzel bir dönüşüme imza atmak. Şu an üst yapı atağımız eş zamanlı olarak pek çok yerde devam ediyor. Şehir merkezi başta olmak üzere ana arterler ve mahallelerde de tamamen yenileme işlemi ile kaldırımlar eski görüntüden kurtulacak. Amacımız sıcak asfalt ile ve yeni parke taşları ile buluşan ve güzelleşen bir şehir. Ekiplerimize çalışmalarında kolaylık diliyorum" diye konuştu.
>>İZZET İŞİK



Afyonkarahisar'ı karış karış gezdiler

Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından hayata geçirilen 'Anadoluyuz Biz' projesi kapsamında Balıkesir'den Afyonkarahisar'a gelen 40 genç, şehirde tarihi ve kültürel gezi düzenledi. Dört gün boyunca Afyonkarahisar Kamil Miras Yurdunda kalan gençler, şehri karış karış gezdi.



Dinar OSB'ye yeni yatırım

Afyonkarahisar Dinar Organize Sanayi Bölgesinde balık işleme paketleme depolama tesisi yatırımı için 25 bin metrekarelik büyüklüğünde ve 50 kişinin istihdam edilmesinin planlandığı sanayi parselinin yatırımcılara tahsisi yapıldı.

Dinar OSB Yönetim Kurulu Başkanı Kaymakam Kemal Duru başkanlığında şirket yetkililerinin katılımıyla sözleşme imzalanarak yatırımın ilk temelleri atıldı. Su ürünleri işleme paketleme ve depolama fabrikası ile günde 25 ton balık işlenerek doğrudan Avrupa ve Rusya, Japonya pazarına katma değerli ürün olarak ihraç edilmesi hedefleniyor. Ayrıca iç pazara da taze ve dondurulmuş balık olarak çeşitli ürünler sunulacak. Tesis ilk etapta 50 kişi, tam

kapasiteye ulaşması durumunda ise 300 kişilik istihdam seviyesine ulaşacak. Yatırımın direkt kazanımları yanında yatırımcıların kendi üretim tesisleri dışında yakın tesislerden de su ürünleri alımı da gerçekleştirecek olması dolaylı olarak da bölgemizde su ürünleri üreticilerine de katkı sağlayacak. Tesisin Dinar OSB de yakın bir zamanda temeli atılarak 1 yıl gibi kısa bir içerisinde faaliyete geçmesi planlanıyor.
>>İBRAHİM ARTIÇ



Gençler proje kapsamında; Afyon Müzesi, Gaziler ve Şehitler Derneği, Şuhut Gençlik Merkezi, Atatürk Evi, Kocatepe, Yüzbaşı Ağah Efendi Şehitliği, Engelsiz Yaşam Merkezi, Ayazini, Döğer, Emre Gölü, Karahisar Kalesi, Ulu Cami, Millet Hamamı ve Mevlevi Camii'ni ziyaret etti. Sosyal sorumluluk projesi kapsamında gençler, depremzede vatandaşların kaldığı Tınaztepe Yurdu'nu ziyaret ederek, onlarla sohbet etti. Ardından Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü müzik ekibi tarafından düzenlenen müzik dinletisine katılan gençler, duydukları memnuniyeti ifade etti.

EMEĞİ GEÇENLERE TEŞEKKÜR EDİYORUM
Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı

Kasapoğlu: "Gençlik ve Spor Bakanlığımız tarafından başlatılan Anadoluyuz Biz projesi sayesinde gençler şehirleri ücretsiz bir şekilde gezerek o şehir hakkında tarihi ve kültürel bilgilere sahip oluyor. Balıkesir'den Afyonkarahisar'a gelen 40 gencimiz ilimizde birçok noktayı ziyaret etme fırsatı buldu. Emeği geçenlere teşekkür ediyorum" dedi. **AFYONKARAHİSAR'DA BİR EVİNİZ VAR** Gençlerle bir araya gelen Eğitim Şube Müdürü Cennet Durğut: "Sevgili gençler, sizi ilimizde ağırlamaktan dolayı çok mutlu olduk. Artık Afyonkarahisar'da da bir eviniz bir yuvanız var. Yolunuz ne zaman bu şehre düşerse düşünün sizi misafir etmeye hazırız. Allah'a emanet olun, kazasız belasız gidin inşallah" dedi. >>MEVLÜT TINAS