

Emre Gölü turistlerin ilgi odağı



Afyonkarahisar, Eskişehir ve Kütahya sınırları içinde kalan, 3 bin yıllık geçmişiyle Türkiye'nin en önemli turizm merkezlerinden birisi olan Frig Vadisi, Döğer'de bulunan Emre Gölü, her dönem olduğu gibi bu yaz mevsiminde de görsel güzelliğiyle yerli ve yabancı turistlerin ilgisini çekiyor.>>8'DE



Muaythai Milli Takım seçmeleri Afyonkarahisar'da yapılacak

Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu ve Muaythai Federasyonu As Başkanı Şakir Bayramoğlu, Belediye Başkanı Mehmet Zeybek'i ziyaret etti.>>2'DE



Taytak, sanayicilerin sorunlarının takipçisi

Milliyetçi Hareket Partisi MYK Üyesi ve Afyonkarahisar Milletvekili Mehmet Taytak, bölge sanayicilerinin bürokratik sıkıntılarını çözmeye devam ediyor.

Milliyetçi Hareket Partisi MYK Üyesi ve Afyonkarahisar Milletvekili Mehmet Taytak, bölgemize ciddi karma değer katan Kar madenciliğin ve bölgemizin sektörel sorunlarını ilgili Sanayi ve Teknoloji Bakan Yardımcısı Zekeriya Coştu'yu ziyaret etti. Kar Mineral Madencilik Genel Müdürü Mehmet Baki Ocak ile birlikte Bakan Yardımcısı Coştu ile görüşen Milletvekili Taytak,

konuların çözümü için takipçisi olacağını söyledi. Ayrıca, sektördeki mevcut durum, potansiyel ve gelecek projeleri ele alındı. Afyonkarahisar'ın çok önemli bir sanayi şehri olduğunu ifade eden Bakan Yardımcısı Coştu ise, magnezyum üretiminde Türkiye'nin potansiyelini ve sektörün önemini vurgulayarak, geliştirilecek projeler için işbirliği çağrısında bulundu.



TAYTAK'TAN COŞTU'YA TEŞEKKÜR

Magnezyum üretim tesisinin bölge ekonomisi için önemine vurgu yapan Milletvekili Mehmet Taytak, hükümetin ve Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı'nın desteklerinden dolayı teşekkürlerini ilettili.>>2'DE



Milletvekili Yurdunuseven'den Karahisar Medya'ya ziyaret



AK Parti Afyonkarahisar Milletvekili İbrahim Yurdunuseven Karahisar Medya'yı ziyaret etti. Milletvekili Yurdunuseven'in ziyaretinde AK Parti Tanıtım ve Medya Başkanı Yakup Yılmaz da hazır bulundu. Karahisar Medya Genel Koordinatörü Yasemin Özcan Kaplan ile görüşen Milletvekili Yurdunuseven, Afyonkarahisar'a önemli yatırımların ve hizmetlerin yapıldığını söyledi.>>2'DE

Çobanlar'da GSB spor okulları eğitimleri devam ediyor

Çobanlar Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü'nde Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Okulları eğitimleri uzman antrenörler eşliğinde devam ediyor. İlçede; futbol, badminton, jimnastik ve taekwondo eğitimleri ücretsiz bir şekilde gençlere sunuluyor.>>7'DE



Afyonspor, Muhammed Emin Sangül'ü 1 yıllığına renklerine bağladı

TFF 2. Lig ekiplerinden Afyonspor, Feyenoord altyapısından yetişen 18 yaşındaki Muhammed Emin Sangül'ü 1 yıllığına renklerine bağladı.>>7'DE



Göletlere son bir haftada 1 milyon 52 bin yavru sazan balığı salındı

Afyonkarahisar İl Tarım ve Orman Müdürlüğü tarafından kent genelindeki 39 su kaynağına son bir haftada 1 milyon 52 bin yavru sazan balığı bırakıldı.>>3'TE



Refüje devrilen kamyonda 4 kişi yaralandı

Afyonkarahisar'da kontrolden çıkararak bariyerleri yıkıp ardından yol ortasında refüje devrilen kamyonda 4 kişi yaralandı.>>3'TE

Yüzde 75 hibeli dağıtılan ayçiçek tohumları çiçek açtı

Afyonkarahisar'ın Hocalar ilçesinde üreticilere yüzde 75 hibeli dağıtılan ayçiçekleri filizlenirken verimin bu yıl çiftçilerin yüzünü güldürmesi bekleniyor.>>5'TE



Yeni sezon hazırlıklarını çift idmanla sürdürdü



Yerel projeler değerlendirildi



Afyonkarahisar İl Milli Eğitim Müdürü Miraç Sünnetçi idaresinde düzenlenen merkez okul ve kurum müdürleri ile yapılan toplantıda bu yıl planlanan projeler değerlendirildi.>>5'TE

400 kınalı kekkik doğaya salındı

Afyonkarahisar Kekkik Üretim İstasyonundan getirilen 400 kınalı kekkik Bilecik'in yamaçlarında doğaya salındı.

3



AnaHaber Gazetesi



@anahaber afyon



@anahaber afyon



@karahisartv

@karahisar medya

Taytak, sanayicilerin sorunlarının takipçisi

Milliyetçi Hareket Partisi MYK Üyesi ve Afyonkarahisar Milletvekili Mehmet Taytak, bölge sanayicilerinin bürokratik sıkıntılarını çözmeye devam ediyor. Bölgedeki mermer sanayi, Organize sanayi bölgesindeki sanayicilerin konularını yakından takip eden Taytak, Emirdağ Tepeköy'de magnezyum üretim tesisi olan 250 işçinin çalıştığı Kar Mineral Madencilik Genel Müdürü Mehmet Baki Ocak ile birlikte Sanayi ve Teknoloji Bakan Yardımcısı Zekeriya Coştu'yu makamında ziyaret etti.

Milliyetçi Hareket Partisi MYK Üyesi ve Afyonkarahisar Milletvekili Mehmet Taytak, bölgemize ciddi karma değer katan Kar madenciliğin ve bölgemizin sektörel sorunlarını ilgili Sanayi ve Teknoloji Bakan Yardımcısı Zekeriya Coştu'yu ziyaret etti. Kar Mineral Madencilik Genel Müdürü Mehmet Baki Ocak ile birlikte Bakan Yardımcısı Coştu ile görüşen Milletvekili Taytak, konuların çözümü için takipçisi olacağını söyledi. Ayrıca, sektördeki mevcut durum, potansiyel ve gelecek projeleri ele alındı. Afyonkarahisar'ın çok önemli bir



sanayi şehri olduğunu ifade eden Bakan Yardımcısı Coştu ise, magnezyum üretiminde Türkiye'nin potansiyelini ve sektörün önemini vurgulayarak, geliştirilecek projeler için işbirliği çağrısında bulundu.

TAYTAK'TAN COŞTU'YA TEŞEKKÜR

Magnezyum üretim tesisinin bölge ekonomisi için öneme vurgu yapan Milletvekili Mehmet Taytak, hükümetin ve Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı'nın desteklerinden dolayı teşekkürlerini iletti. Taytak ziyaret sonunda Bakan Yardımcısı Coştu'ya Afyonkarahisar mermerinden yapılmış haşhaş ve Türk bayrağı motifli hediye ederek başarılar diledi.

>>HÜDAYİ ACAR



Muaythai Milli Takım Seçmeleri Afyonkarahisar'da yapılacak

Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu ve Muaythai Federasyonu As Başkanı Şakir Bayramoğlu, Belediye Başkanı Mehmet Zeybeki ziyaret etti.

Ziyarete, Kasapoğlu ve Bayramoğlu, 14-17 Ağustos 2023 tarihleri arasında Prof. Dr. Veysel Eroğlu Spor Salonunda yapılacak olan Muaythai Milli Takım seçmelerine verdiği desteklerden dolayı Zeybeki'ye teşekkür etti. Prof. Dr. Veysel Eroğlu Spor Salonunda 14-17 Ağustos 2023 tarihleri arasında Muaythai Milli Takım seçmeleri yapılacak. Seçmelerden önce İl Müdürü Kasapoğlu, Muaythai Federasyonu As Başkanı Şakir Bayramoğlu, Spor Hizmetleri Müdürü Yılmaz Erşen ve Milli Takım Antrenörü Serdar Şanlı, Belediye Başkanı Mehmet Zeybeki makamında ziyaret etti. Muaythai Milli Takım Seçmesindeki maçlar için fikir alışverişinde bulunulurken, belediyenin müsabakalara vereceği katkılar için Başkan Zeybeki'ye teşekkür edildi.

>>TUĞRUL ŞAHİN



Milletvekili Yurdunuseven'den Karahisar Medya'ya ziyaret

AK Parti Afyonkarahisar Milletvekili İbrahim Yurdunuseven Karahisar Medya'yı ziyaret etti.

Milletvekili Yurdunuseven'in ziyaretinde AK Parti Tanıtım ve Medya Başkanı Yakup Yılmaz da hazır bulundu. Karahisar Medya Genel Koordinatörü Yasemin Özcan Kaplan ile görüşen Milletvekili Yurdunuseven, Afyonkarahisar'a önemli yatırımların ve hizmetlerin yapıldığını söyledi. Karahisar Medya'nın tarafsız ve objektif haberciliği yıllardır sürdürdüğünü ifade eden Milletvekili Yurdunuseven: "TBMM tatil olduktan sonra biz de Afyonkarahisar'da seçim bölgemizde sahadayız. Hem ilçelerimizi geziyorum hem de basın yayın organlarına ziyaretler gerçekleştiriyoruz. Biz her zaman basının yanındayız. Biz her zaman yerel basının güçlenmesinden yanayız. Haberciliğin etik kuralları çerçevesinde yapılması gerekiyor. Bizim hiçbir zaman basına sansür gibi bir düşüncemiz olmadı. Bugüne kadar hiçbir basın organına neden bunu yazdın diye demedik, deme

şansımızda yok. Şunu her zaman söylüyoruz etik kurallara dikkat edelim. İnsanların şahsi haklarına helal vermeden bu işi yapalım. Biz de siyaset yapıyoruz. Bazen siyasi söylemlerde bulunuyoruz ama hiçbir zaman kişilik haklarla ilgili söylemlerde bulunmadık. Kimseyi rencide etmedik. Biz de bunu bekliyoruz hem basından hem siyasetten. Karahisar TV'nin yeni yayın hayatına geçmeye hazırlandığını biliyoruz şimdiden yeni yayın hayatlarında başarılar diliyoruz" dedi.

YEREL BASIN OLMAZSA ULUSAL BASIN DA OLMAZ

Ziyareten duyduğu memnuniyeti dile getiren Karahisar Medya Genel Koordinatörü Yasemin Özcan Kaplan da, ulusal basının en büyük kaynağının yerel basın olduğunu ifade ederek: "Yerel basın olmazsa ulusal basın da olmaz" dedi.

>>MEVLÜT TINAS

Karakaş, "Eğitim Fakültesinde kalite çok önemli"

Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) Eğitim Fakültesi Dekanlığı görevinde devir teslim töreni gerçekleştirildi. AKÜ Rektörü Prof. Dr. Mehmet Karakaş'ın katıldığı devir teslim töreninde Prof. Dr. Ahmet Ali Gazel, Eğitim Fakültesi Dekanlığı görevini Prof. Dr. Nusret Koca'ya devretti.



Devir teslim töreninde konuşan AKÜ Rektörü Prof. Dr. Mehmet Karakaş, tüm makamların bir nöbet yeri olduğunu söyledi. Karakaş, "Tüm makamlar nöbet yerleridir. Belli bir süreliğine gelinir, hizmet edilir ve bayrak diğer gelen arkadaşlara devredilir" dedi. Prof. Dr. Karakaş, Prof. Dr. Gazel'in dekanlığı döneminde AKÜ Eğitim Fakültesinde müspet gelişmeler yaşandığını belirterek, "Ahmet Ali Hocam 3 yılı aşkın bir süredir fakültemize önemli hizmetler yaptı. Bu süreçte 3 yeni bölüm kuruldu. Bunun dışında hem akademik hem idari kadroda ciddi anlamda iyileşmeler yapıldı. Bayrağı şimdi Nusret Hocamıza devrediyoruz. İnşallah bu üç yıllık süre içerisinde bayrağı aldığı yerden daha da yukarılara taşıyacaktır" diye konuştu.

EĞİTİM FAKÜLTESİ BÜYÜYEN BİR FAKÜLTE

Karakaş, AKÜ Eğitim Fakültesinin kendi içerisinde sorunları olmayan ve büyüyen bir eğitim birimi olduğunu belirtti. Karakaş sözlerini şöyle sürdürdü: "Eğitim Fakültesi kendi içerisinde sorunları olmayan, aynı zamanda büyüyen bir fakülte. Bizim özellikle önem verdiğimiz fakülteleden birisi. Eğitim Fakültemizde öğretmen yetiştiriyoruz. Dolayısıyla buradaki kalite çok önemli. Bu sene YÖKAK ile bir sözleşme yaptık. Tam akreditasyon hedefiyle kurumsal akreditasyon değerlendirmeye girdik. Bu süreçte hepimize

düşen görevler olacak. Bu süreci de Nusret hocam fakülte adına yürütmüş olacak." Karakaş görevi devreden Prof. Dr. Ahmet Ali Gazel'e de dekanlık görev süresince yapmış olduğu hizmetlerden dolayı teşekkür etti, görevi devralan Prof. Dr. Nusret Koca ise yeni görevinde başarılar diledi. Devir teslim töreni AKÜ Rektörü Prof. Dr. Mehmet Karakaş'ın Eğitim Fakültesi eski Dekanı Prof. Dr. Ahmet Ali Gazel ve yeni Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nusret Koca'ya çiçek takdimiyle sona erdi.

>>İBRAHİM ARTIÇ



Göletlere son bir haftada 1 milyon 52 bin yavru sazan balığı salındı

Afyonkarahisar İl Tarım ve Orman Müdürlüğü tarafından kent genelindeki 39 su kaynağına son bir haftada 1 milyon 52 bin yavru sazan balığı bırakıldı.



Konu ile ilgili İl Tarım ve Orman Müdürlüğü sosyal medya hesabından yapılan yazılı açıklamada, "Bakanlığımız Su Ürünleri Genel Müdürlüğü tarafından yürütülen 'Su Kaynaklarının Balıklandırılması Projesi' çerçevesinde Akdeniz Su Ürünleri

Araştırma ve Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü tarafından üretilen 1 milyon 52 bin adet sazan balığı yavrusu ilimiz merkez ve 11 ilçe sınırları içerisinde bulunan 39 su kaynağına balık stoklarını desteklemek amacıyla bırakılmıştır" ifadelerine yer verildi. >>İHA

Bariyerleri yıkıp refüje devrilen kamyonunda 4 kişi yaralandı



Afyonkarahisar'da kontrolden çıkarak bariyerleri yıkıp ardından yol ortasında refüje devrilen kamyonunda 4 kişi yaralandı.

Kaza, Afyonkarahisar-Konya karayolu Işıklar beldesi yakınlarında meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, T.T., idaresindeki 17 GA 415 plakalı kamyon sürücüsünün henüz belirlenemeyen bir sebepten ötürü direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu kontrolden çıktı. Savrulan kamyon ardından yol ortasındaki bariyerleri yıkıp refüje devrildi. Kazada, sürücü ile birlikte E.T., K.T. ve C.T., yaralandı. Yaralılar çevredeki haber vermesi ile olay yerine gelen 112 Acil servis ekipleri tarafından ambulanslar ile hastaneye kaldırıldı. Yaralıların sağlık durumlarının ciddiyetini koruduğu bildirildi. Kazanın ardından jandarma tarafından inceleme başlatıldı. >>İHA



400 kınalı keklik doğaya salındı

Afyonkarahisar Keklik Üretim İstasyonundan getirilen 400 kınalı keklik Bilecik'in yamaçlarında doğaya salındı.

Doğada bulunan yaban hayvanlarının korunması, hayvan popülasyonlarının artırılması ve ekolojik yaşamın dengesinin korunması amacıyla Bilecik Valiliği himayesinde, Doğa Koruma ve Milli Parklar Şube Müdürlüğü tarafından yürütülen proje ile 400 kınalı keklik

Bilecik'in yamaçlarında doğayla buluştu. Afyonkarahisar Keklik Üretim İstasyonundan getirilen ve doğaya kanat çırpan kınalı keklik sayısının 2002'den bu yana 3 bin 25'e ulaştığı kaydedildi. Kınalı kekliklerin salınımı ile köy halkının ve avcılarının koruma bilincinin artırılması hedefleniyor. >>İHA



Vali Yiğitbaşı, yıkılacak okullarda incelemelerde bulundu



Afyonkarahisar Valisi Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı 2023-2024 eğitim-öğretim yılına sorunsuz güvenli bir şekilde başlayabilmek için deprem yönetmeliği çerçevesinde yıkılmasına karar verilen okullarda incelemelerde bulundu.

Vali Yiğitbaşı'nın incelemeleri sırasında İl Milli Eğitim Müdürü Miraç Sünneci, Müdür Yardımcısı Musa Dinçgez ve Ortaöğretim Şube Müdürü Hayati Duman da hazır bulundu. Yıkılacak okullarda taşıma işlemleri başlatıldı. 2023-2024 eğitim- öğretim yılına sorunsuz güvenli bir şekilde geçmesi için başlatılan çalışmaların kısa bir süre sonra sonuç vermesi bekleniyor. >>MEVLÜT TINAS



Narkotik polisi meslektaşlarına uyuşturucu ile mücadele eğitimi verdi

Afyonkarahisar'da narkotik polisi meslektaşlarına uyuşturucu ile mücadele konusunda eğitim verdi. Eğitim çalışması İl Emniyet Müdürlüğü konferans salonunda gerçekleştirildi. Çok sayıda polis memurunun katıldığı toplantıda Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekipleri uyuşturucu ile mücadele yapılması gerekenleri anlattı. Eğitim çalışmasında narkotik polisi meslektaşlarına UYUMA uygulaması hakkında bilgilendirmede de bulundu. >>İHA



AnaHaber
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

4 AĞUSTOS 2023 CUMA
SAYI : 5227 KURULUŞ : 19 ARALIK 2005

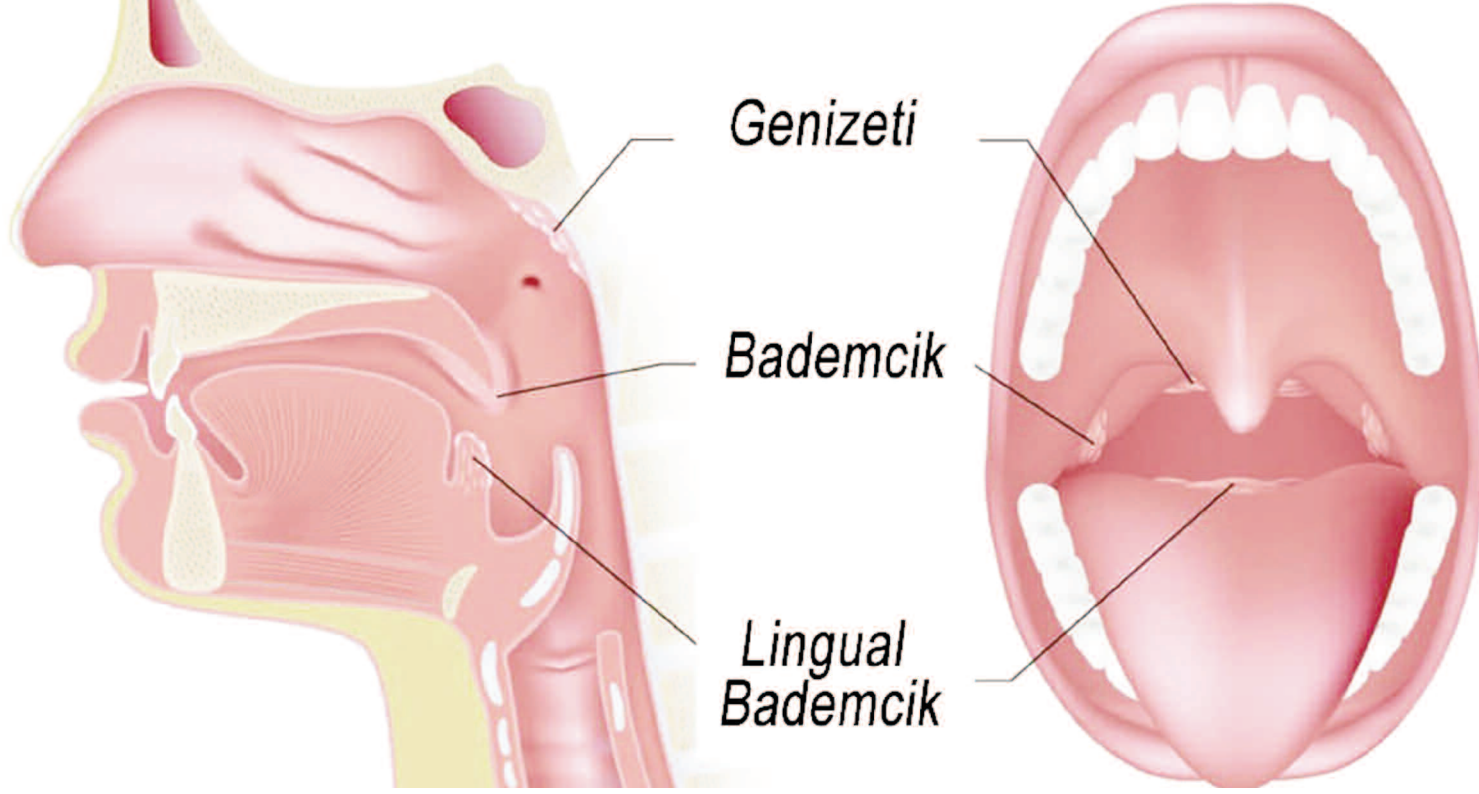
YAYIN TÜRÜ: YEREL SÜRELİ

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

Enfeksiyonlar bademcik ve geniz etinin büyümesini tetikliyor

Geniz ve boğazda yer alan geniz eti ve bademciklerin, vücudumuza solunum ve sindirim sistemiyle giren mikropların tanınıp bağışıklık yanıtının olduğu yapılar olduğunu ifade eden KBB ve Baş Boyun Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Özden Savaş, geçirilen enfeksiyonların sıklığına göre bademcik ve geniz etinin alınması gerekebileceğini söyledi.



Gelişimlerine anne karnında embriyo döneminde başlayan geniz eti ve bademciklerin sıklıkla, erken çocukluk yaşlarında geçirilen üst solunum yolu enfeksiyonlarının etkisiyle büyüme gösterdiğini belirten KBB ve Baş Boyun Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Özden Savaş, "Çoğu kişide ilerleyen yaşlarda boyutça sabit kalıp baş-boyun bölgesindeki diğer yapılara oranla ebatça küçülmüştür. Ancak kimi zaman geçirilen enfeksiyonların sıklığı, enfeksiyonları tetikleyen mikropların özellikleri ya da hastanın çeşitli vücut faktörlerinin etkisiyle aşırı büyümeye uğrayıp üst solunum yolunun tıkanmasına bağlı problemleri beraberinde getirebilirler. Bademcik ve geniz eti büyümesinin alerji ve kalıtsal (irisi) faktörler gibi etkilerle ilişkisi kanıtlanamamıştır. Bademcik ve geniz eti büyümesine bağlı oluşabilecek problemlerden bazıları şunlardır; tekrarlayan üst solunum yolu enfeksiyonları, derin boyun bölgesinde meydana gelen ve hayatı tehdit edebilen enfeksiyonlar, özellikle geniz eti ile ilişkili olabilen tekrarlayan orta kulak enfeksiyonları, sinüzit, horlama, uyku apnesi (uykuda nefes durması), büyüme ve gelişme geriliği, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve yüz

gelişim bozuklukları" dedi. Bademciklerin sık sık enfekte olduğu durumlarda, şiddetli horlama ve uyku apnesinde, kronik bademcik enfeksiyonlarında boğazda dirençli bakteri taşıyıcılığının önlenmesinde, iştah bozukluğu ve gelişme geriliği durumlarında bademcik ameliyatı yapılması gerektiğini ifade eden Op. Dr. Özden Savaş, "Bunun dışında bademciklerin küçülmesini kalıcı olarak sağlayabilen ya da tekrarlayan enfeksiyon sıklığını kalıcı olarak azaltabilen bir tedavi mevcut değildir. Geniz etlerinin takibinde; görece küçük olan ve uyku apnesine sebep olmayan geniz etleri, kronik geniz akıntısı ve burun tıkanıklığını azaltmak amacıyla steroid içeren burun spreyleri ve izotonik burun solüsyonları uygulanarak bir müddet izlenebilir. Ancak tekrarlayan enfeksiyonların ya da burun tıkanıklığı ve horlamanın, orta kulak enfeksiyonlarının devamı halinde bu geniz etlerinin ameliyatla alınması daha doğru olacaktır. Hastalarda geniz eti ve bademcik sorunlarının birlikte olduğu durumlarda geniz eti ve bademcikler aynı cerrahi oturumda beraber alınır. Hastalığın şiddeti ve seyrine göre değişebilmekle hastalar genellikle 3 yaş ve sonrasında ameliyat edilmektedirler. Çocuğun büyüme ve



gelişimini etkileyen şiddetli uyku apnesi durumunda daha küçük yaşlarda ameliyat yapılması da gündeme gelebilir. Bademciklerin kısmen küçültüldüğü tonsillotomi ameliyatı dışında, bademcikler tamamen alındığından tekrardan büyüme ihtimalleri yoktur. Ancak geniz eti ameliyatı sonrası, kalan az miktarda geniz eti dokusunun yeniden büyümesi nedeniyle şikayetler tekrarlayabilmekte ve nadiren ameliyatın da tekrarlanması gerekebilmektedir" diye konuştu.>>İHA

Kronik hastalara sıcak hava uyarısı

Sıcak havaların kendini ciddi derecede hissettirdiği günlerde uzmanlardan uzun süre güneş altında kalınmaması gerektiği yönünde uyarılar gelmeye devam ediyor. İç hastalıkları Uzmanı Dr. Muhittin Pekuz, güneş çarpmasından en çok yaşlı, çocuk, gebe ve kronik hastalığı olanların etkilendiğini söyledi.

Aşırı terleme ve nem sonrasında vücuttan sıvı ve tuz kaybı ortaya çıktığına dikkat çeken İç hastalıkları Uzmanı Dr. Muhittin Pekuz, "Bunun neticesinde kişide halsizlik, yorgunluk, bitkinlik, baş dönmesi, baş ağrısı özellikle bulantı, ellerde ve kollarda uyuşma, kas ağrısı, şuur bozukluğu ve huzursuzluk meydana getirebilir. Sıcak hava ve güneşten korunmak için özellikle güneş ışınlarının dik geldiği saat 11.00 ve 16.00 aralığında dışarı çıkılmamasını şapka, gözlük ve şemsiye gibi koruyucu aletler kullanılmasını önermekteyiz. Kıyafet açısından özellikle terlemeye izin vermeyecek ya da teri emebilecek açık renkte ve pamuksu kıyafetlerin tercih edilmesini, koyu renkte kalın kıyafetlerden, naylonumsu ya da sentetik kıyafetlerden kaçınılmasını önermekteyiz. Sıvı kaybının telafisi için şekersiz ve asidik içeriği olmayan soda, ayran, su, açık çay veya limonlu çay gibi sıvı tüketimini arttırabiliriz" şeklinde konuştu. Aşırı sıcaklarda kronik hastaların da dikkatli olması gerektiği konusunda uyarılarda bulunan İç hastalıkları Uzmanı Dr. Muhittin Pekuz şu cümleleri kurdu; "Güneş çarpması etkileri sonucu gerekli özen gösterilmez, müdahalede bulunulmaz ve tedavinin geç kalındığı hastalarda ciddi komplikasyonlar görülebilir. Özellikle sıcak çarpmasının ve güneş çarpmasının yaşlı kişiler, çocuklar, gebeler ve kronik



hastalığa sahip kişiler üzerinde ciddi yan etkileri vardır. Dahili gurubunda kronik hastalık dediğimiz kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, şeker yani diyabet hastaları, böbrek yetmezliği, diyaliz hastaları, kronik akciğer ve solunum hastaları özellikle bu havada kendilerine mutlaka dikkat etmeleri gerekmektedir. İstenmeyen sonuçlar ile karşılaşmamak adına alınması gereken önlemlerin önemini artırarak kendilerine daha güvenilir bir ortam oluşturabilirler. Güneş çarpmasını, sıcak çarpmasını hafife almayınız.">>İHA



Anne sütü birçok hastalıktan koruyor

Anne sütü alan bebeklerin almayanlara göre hayatta kalma şansının en az 6 kat daha yüksek olduğunu belirten Prof. Dr. Nalan Karabayır, "Anne sütü optimal büyüme ve gelişme dışında sağlığın korunması için gereken tüm enerji, besin öğeleri ile çocukluk çağı hastalıklarından koruyan antikolar ve koruyucu maddeler içerir" dedi.

1-7 Ağustos Dünya Emzirme Günü çerçevesinde önemli açıklamalarda bulunan Prof. Dr. Karabayır, doğumdan sonraki ilk 1 saat içinde emzirmenin başlatılması gerektiğini belirterek, "Gebelikten itibaren bebeğin iki yaşına kadar olan dönem, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ve bebeğin çevresel faktörlerden en fazla etkilendiği dönemdir. Bebeklerin bu dönemde en uygun şekilde beslenmesi gerekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) başta olmak üzere çocuk sağlığı ile uğraşan bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesini, altıncı ayda uygun ve güvenli tamamlayıcı besinlere başlanarak emzirmenin en az 2 yaşına kadar sürdürülmesini önermektedir. Bu nedenle doğumdan hemen sonra anne-bebek ten teması sağlanmalı ve ilk 1 saat içinde emzirme başlatılmalıdır" diye konuştu.

Anne sütüyle hayatta

kalma şansı 6 kat daha fazla

Anne sütünün bebekler için ideal besin, temiz ve güvenli olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Karabayır, "Anne sütü büyüme ve gelişmenin sağlanması, sağlığın korunması için gereken tüm enerji, besin öğeleri ve çocukluk çağı hastalıklarından koruyan antikolar ve canlı hücreler içerir. Anne sütü orta kulak iltihabı, ishal, üst ve alt solunum yolu enfeksiyonları, bakteriyemi, menenjit, idrar yolu enfeksiyonu gibi hastalıkları önler ya da hafif geçirilmesini sağlar. Erken dönemde bebeğin yeterli kilo almasını sağlar ve beslenme bozukluğundan korur. Alerjik hastalıkların (astım, besin alerjisi, atopik dermatit gibi) daha geç yaşta ortaya çıkmasını ve daha hafif seyretmesini sağlar. Dünya çapında, emzirme oranlarının artırılması ile 5 yaş altı çocuk ölümlerinde yüzde 13 azalma olacağı, yıllık 820 bin çocuk ölümünün önleneceği hesaplanmıştır. Anne sütü alan bebeklerin almayanlara göre hayatta kalma şansı en az 6 kat daha yüksektir. Yakın zamanda yapılan bir çalışmaya göre anne sütü ile beslenen bebeklerde ölüm oranı, anne sütü ile beslenmeyen bebeklere göre yüzde 33 daha azdır. Daha önce yapılmış bir çalışmada ise anne



sütü ile beslemeye başlama ile yaşamın ilk yılında ölüm sıklığının yüzde 19 ila 26 azalma saptanmıştır. Bu durum anne sütü ile beslenen bebeklerde ani bebek ölümü nekrotizan enterokolit, ishal, zatürre, kulak enfeksiyonu gibi enfeksiyon hastalıkları ile alerji, diyabet, obezite gibi kronik hastalıkların daha az görülmesi ile ilişkilidir" dedi. Yenidoğana anne sütü dışında hiçbir besinin verilmemesi gerektiğini ifade eden Prof. Dr. Karabayır, "Yenidoğana anne sütü dışında herhangi bir yiyecek ya da içecek verildiğinde anne sütünün koruyucu etkisi düşer ve hastalıkların görülme riski artar. Bu nedenle gerekmedikçe bebeğe anne sütü dışında su dahil herhangi bir besin verilmemelidir. Anne sütü ile beslenen bebeklerin ruhsal, bedensel ve beyin gelişimleri daha iyi olur. Bebeklerin zeka puanları yükselir, gelişimsel sorunlar daha az görülür. Ayrıca anne sütü ile beslenme otizm ve dikkat eksikliği gelişme riskini de azaltır. Emzirmenin anne için de pek çok faydası bilinir. Emziren annede diyabet, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, damar hastalıkları ile özellikle meme ve yumurtalık kanseri başta olmak üzere kanser daha nadir görülür. Anne sütü hazırlık gerektirmez, hijyeniktir, bebek istediği anda hazırdır. Katkı maddesi içermez. Mama ölçme, sıcak su hazırlama, biberon temizlemeyi gerektirmez. Zaman kazandırır. Emzirmenin korunması, desteklenmesi ve teşvik edilmesi, çevre kirliliğini en aza indirerek gezegen ve insan sağlığının korunmasına da yardımcı olur. Sonuç olarak bebek ölümlerini azaltmanın en etkin yollarında biri emzirme korunması, teşvik edilmesi ve desteklenmesidir "ifadelerini kullandı.>>İHA

Vali Yiğitbaşı halk toplantısında vatandaşları dinledi

Ağustos ayı Halk Toplantısı Vali Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı başkanlığında ilgili kurum müdürlerinin katılımıyla yapıldı.

Vatandaşların devletle bağıni güçlendirmek, toplumun tüm kesimlerine ulaşabilmek, vatandaşların sıkıntı ve taleplerine etkili ve hızlı çözümler üretebilmek amacıyla düzenli aralıklarla yapılan halk toplantılarının Ağustos ayı toplantısı Vali Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı'nın başkanlığında yapıldı. Valilik B Blok toplantı salonunda gerçekleştirilen toplantıda Vali Yardımcıları ve ilgili kurum müdürleri hazır bulundu.

Bin 108 Vatandaşla Görüldü
Toplantı öncesi konuşan Vali Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı: "Şu ana kadar

yaptığımız 5 halk günü toplantımızın verilerine baktığımızda kadınların daha çok katıldığını görüyoruz. Bugüne dek yaptığımız toplantılarda 785 kadın, 363 erkek olmak üzere toplamda bin 108 vatandaşımızla görüştük. 500'ün üzerinde olan nakdi yardım talebinin de yüzde 85'i karşılandı. 377 iş talebinin de yüzde 55'i olumlu sonuçlandı. Biz halk günü toplantılarımız sonrasında özellikle kadın istihdamının artması noktasında İŞKUR İl Müdürlüğümüzle yeni bir çalışma başlattık. Halk gününe gelen ama işe yerleşmeyen kadınlarımızın neden işe yerleşemediğini detaylı olarak

araştıracağız. İş taleplerini kadınlar özelinde daha detaylı araştırarak olumlu sonuçların daha da artmasını sağlayacağız. Afyonkarahisar olarak TR33 Bölgesinde kadın istihdamının en çok arttığı illerden birisiyiz. Bu durum bizler açısından sevindirici" dedi.

Taleplere Çözümler Üretmeye Gayret Ediyoruz

Halk günü toplantılarında vatandaşlardan gelen taleplerin çözümü noktasında tüm kurumlarla işbirliği içerisinde çalıştıklarını söyleyen Vali Yiğitbaşı: "Yardım ve iş talebinin dışında kalan taleplerin de yüzde 65'i karşılandı. Bizler sadece Halk Günü aracılığıyla değil her zaman tüm kurumlarımızla vatandaşlarımızın taleplerine çözümler üretmeye gayret ediyoruz. Bugün de hepimizin gülen yüzlerle, mutlu bir şekilde buradan ayrılmanızı diliyorum, toplantımızın hayırlı sonuçlanmasını temenni ediyorum" diye konuştu. Vali Yiğitbaşı, konuşmasının ardından toplantıya katılan vatandaşlara tek tek söz vererek kendisine iletilen talep, istek ve sıkıntılarını dinledi. Sorunlara çözümler üreten Yiğitbaşı, gerekli gördüğü konularda toplantıya katılan il müdürlerine gereğinin yapılması hususunda talimat verdi.

>>HÜDAYİ ACAR



Yeşil dönüşüm eğitimi verildi

ATSO KOBİ Akademisi eğitim takvimi çerçevesinde, Afyonkarahisar Ticaret ve Sanayi Odası ile TOBB ETÜ SEM işbirliğinde Yeşil Dönüşüm eğitimi verildi.



ATSO hizmet binasında düzenlenen eğitimin açış konuşmasını ATSO Yönetim Kurulu Üyesi Fatih Mühsürler gerçekleştirdi. Mühsürler, "Malumunuz olduğu üzere Paris İklim Anlaşması ve Yeşil Mutabakat'ın küresel iklim krizine bir neşter olacağı düşünüyor. Buna bağlı olarak karbon salınımının en aza indirilmesi ve teknolojinin bu dönüşümü desteklemesi, insanlık için önemli bir adım olarak görülüyor. Biz de Afyonkarahisar Ticaret ve Sanayi Odamız olarak Yeşil Dönüşüm'ü önemsiyoruz; hizmet binamızda BREEAM'den aldığımız Olağanüstü düzeydeki Yeşil Bina

Sertifika'sının gururunu yaşıyoruz. Aynı başarımızı Merkez İkinci Organize Sanayi Bölgesi'nde de göstermeyi hedefliyoruz; planlarımızı bu doğrultuda yapıyoruz. Yeşil dönüşüm, ülkemizin özellikle Avrupa Birliği ülkelerine ihracat yapabilmesi için de büyük bir gereklilik. Firmalarımızın karbon vergisinden muaf olabilmesi için bu dönüşüme ayak uydurması gerekiyor" dedi. Mühsürler'in ardından Başkent Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yavuz Ercil, ayrıntılı bir sunum yaptı. Eğitim, Katılım Belgeleri'nin takdimiyle sona erdi. >>TUĞRUL ŞAHİN

AEV burs başvuruları başladı

Afyon eğitim vakfı bursları müracaatları 01 Ağustos 2023 tarihinde başladı. Müracaatlar 15 Eylül 2023 tarihinde sona erecek.

Afyon Eğitim Vakfı Genel Sekreteri Murat Diker konu ile alakalı yapmış olduğu açıklamada burs başvurularının başladığına dikkat çekerek ihtiyaç sahibi öğrencilerin en yakın zamanda burs başvurularını yapması gerektiğini ifade etti. Diker, "Afyon Eğitim Vakfına burs müracaatları 01 Ağustos 2023 tarihinde başlamış ve 15 Eylül 2023 tarihine kadar devam edecektir. Afyonkarahisar nüfusuna kayıtlı veya Afyonkarahisar doğumlu, ön lisans ve lisans öğrenimi gören ve 2023-2024 öğrenim yılı için yeni kayıt yaptıran ihtiyaç sahibi öğrenciler <http://basvuru.afyonegitimvakfi.org/sayfasından> müracaat edebilirler. Müracaat

edecek öğrencilerin bu müracaatlarını masa üstü veya diz üstü bilgisayarla yapmaları gerekmektedir. Vakfa gelerek şahsen müracaat yapılmamaktadır. Burs için müracaat edenlerin Kredi Yurtlar Kurumu (KYK) haricinde başka bir kurum, vakıf, demekten burs almama şartı aranmaktadır. Bursiyerler bir program yardımıyla ailenin sosyo-ekonomik durumu ve öğrencinin başarı durumuna göre objektif kriterlere göre belirlenmektedir. 2023-2024 öğrenim yılı için belirlenecek bursiyer sayısına göre bursiyer sıralamasına giren öğrenciler Ekim ayı içerisinde Afyon Eğitim Vakfı web sayfasından ve instagram sayfasından

yayımlanacaktır. Müracaatla ilgili ayrıntılar ve puan kriterleri Afyon Eğitim Vakfı web sayfasından ve instagram sayfasından öğrenilebilir" >>İBRAHİM ARTIÇ



Yüzde 75 hibeli dağıtılan ayçiçek tohumları çiçek açtı

Afyonkarahisar'ın Hocalar ilçesinde üreticilere yüzde 75 hibeli dağıtılan ayçiçekleri filizlenirken verimin bu yıl çiftçilerin yüzünü güldürmesi bekleniyor.



Afyonkarahisar Valiliği ve İl Tarım ve Orman Müdürlüğü projesiyle yüzde 75 hibeli olarak Hocalar ilçesinde 57 çiftçiye ayçiçek tohumu dağıtıldı. Bin dekarlık arazide ekimi yapılan ayçiçek-

lerin yapılan kontrolleri sonrası gelişim ve rekolte bakımından çiftçilerin yüzünü güldürmesi bekleniyor. İlçe Kaymakamı Hakan Kara'yı İlçe Tarım ve Orman Müdürü Emrah Erdoğan

ayçiçekleri hakkında bilgilendirdi. Öte yanda ayçiçeklerinde çayır tirtilinin görülmesi durumunda da İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü'nün mücadeleye hazır olduğu bildirildi. >>İHA

Yerel projeler değerlendirildi

Afyonkarahisar İl Milli Eğitim Müdürü Miraç Sünneci idaresinde düzenlenen merkez okul ve kurum müdürleri ile yapılan toplantıda bu yıl planlanan projeler değerlendirildi.



İl Milli Eğitim Müdürlüğü konferans salonunda yapılan toplantıya İl Milli Eğitim Müdür Yardımcıları Mevlüt Çınar ve Musa Dinçgeç, şube müdürleri ile merkeze bağlı tüm okul ve kurum müdürleri katıldı. Toplantıda, 2023-2024 eğitim-öğretim yılına hazırlık çalışmaları hakkında bilgi alış veriş yapıldı. Bu yıl kentte gerçekleştirilmesi hedeflenen yerel projeler hakkında bilgi verildi. LGS ve YKS sınavlarındaki başarı grafiği değerlendirildi.

Sünneci yaptığı açıklamada, "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Eğitim Kurumlarına Yönetici Seçme ve Görevlendirme Yönetmeliğince görev yerleri değişen idarecilerimize başarılar diliyorum, yeni görev yerlerinizde bayrağı teslim alarak yapılan güzel çalışmalarını devam ettirmenizi ve tecrübeleriniz ile yeni çalışmalara imza atacağınıza inanarak hayırla vesile olmasını temenni ediyorum" dedi. >>İZZET İŞİK



Bakan Mahinur Özdemir Göktaş, “464 bin 408 bin çocuğumuz için 380 milyon TL destek sağladık”



Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş, 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde 464 bin 408 çocuk için 380,3 milyon TL Anaokulu/Anasınıfı Desteği sağladıklarını açıkladı.

Bakan Göktaş, sosyal yardım faydalanıcısı hanelerde bulunan 3-5 yaş aralığındaki çocukların, eğitilmiş bireyler olarak yetişmelerini sağlamak amacıyla Anaokulu/Anasınıfı Desteği sunduklarını belirtti. Sosyal yardım programlarında çocuk refahının artırılmasını öncelikli hedefleri arasında olduğunu kaydeden Bakan Göktaş, “Bu istikamette sosyal yardım faydalanıcısı hanelerdeki 3-5 yaş aralığında çocuğu bulunan ve Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı anaokulu/anasınıfına kaydettirilen çocukların eğitim öğretim yılı içerisindeki giderlerini Bakanlık olarak üstleniyoruz. Bu çerçevede 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde 464 bin 408 çocuğumuz için 380,3 milyon TL Anaokulu/Anasınıfı Desteği sağladık” dedi. Bakan Göktaş, Anaokulu/Anasınıfı Desteğinin çocukların beslenme, öz bakım ve



eğitim materyallerinin temini noktasında kullanıldığını ve bu istikamette ödemelerin aylık olarak doğrudan Milli Eğitim Bakanlığı’na aktarıldığını hatırlattı. 3-5 yaş aralığındaki çocukların el becerilerini geliştirmeleri ve sosyalleşmeleri bakımından MEB’e bağlı resmi anaokulu/anasınıfına

devam etmelerini önemsediklerini ifade eden Bakan Göktaş, “Çocuklarımızın eğitim-öğretim hayatlarına hazırlanmalarında önemli olan Anaokulu/Anasınıfı Desteğimiz ile geleceğimizi emanet edeceğimiz çocuklarımızın yanındayız” ifadelerini kullandı.>>İHA

Temmuz ayında enflasyon yıllık 47,83 oldu

Temmuz ayında enflasyon yıllık yüzde 47,83, aylık yüzde 9,49 olarak gerçekleşti.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2023 yılı Temmuz ayı enflasyon verilerini açıkladı. Buna göre, tüketici fiyat endeksindeki artış Temmuz ayında bir önceki aya göre yüzde 9,49, bir önceki yılın Aralık ayına göre yüzde 31,14, bir önceki yılın aynı ayına göre yüzde 47,83 ve on iki aylık ortalamalara göre yüzde 57,45 olarak gerçekleşti. Ana harcama grupları itibarıyla Temmuz ayında bir önceki aya göre artışın en yüksek olduğu ana grup yüzde 17,75 ile ulaştırma oldu. Temmuz ayında bir önceki aya göre en az artış gösteren ana grup yüzde 2,67 ile eğitim oldu.

Bir önceki yılın aynı ayına göre en az artış gösteren ana grup yüzde 19,31 ile konut oldu. Buna karşılık, bir önceki yılın aynı ayına göre artışın en yüksek olduğu ana grup ise yüzde 82,62 ile lokanta ve oteller oldu.

Özel kapsamlı TÜFE göstergesi yıllık yüzde 54,32, aylık yüzde 8,92 oldu

İşlenmemiş gıda ürünleri, enerji, alkollü içkiler ve tütün ile altın hariç TÜFE’deki değişim, 2023 yılı Temmuz ayında bir önceki aya göre yüzde 8,92, bir önceki yılın Aralık ayına göre yüzde 34,66, bir önceki yılın aynı ayına göre yüzde 54,32 ve on iki aylık ortalamalara göre yüzde 58,08 olarak gerçekleşti. Yurt İçi Üretici Fiyat Endeksi (Yİ-ÜFE) Yİ-ÜFE 2023 yılı Temmuz ayında bir önceki aya göre yüzde 8,23, bir önceki yılın Aralık ayına göre yüzde 24,27, bir önceki yılın aynı ayına göre yüzde 44,50 ve on iki aylık ortalamalara göre yüzde



78,51 arttı. Sanayinin dört ana sektöründen imalat endeksi yıllık yüzde 50,81 arttı Sanayinin dört sektörünün yıllık değişimleri; madencilik ve taş ocakçılığında yüzde 57,51 artış, elektrik, gaz üretimi ve dağıtımında yüzde 17,56 azalış, ve su temininde yüzde 62,64 artış olarak gerçekleşti. Ana sanayi gruplarının yıllık değişimleri; ara malında yüzde 45,52, dayanıklı tüketim malında yüzde 54,85, dayanıksız tüketim malında yüzde 63,35, enerjide yüzde 3,82 ve sermaye malında yüzde 63,29 artış olarak gerçekleşti. Sanayinin dört ana sektöründen imalat endeksi aylık yüzde 9,26 arttı Sanayinin dört sektörünün aylık değişimleri; madencilik ve taş ocakçılığında yüzde 9,14 artış, imalatta yüzde 9,26 artış, elektrik, gaz üretimi ve dağıtımında yüzde 5,05 azalış ve su temininde yüzde 7,10 artış olarak gerçekleşti. Ana sanayi gruplarının aylık değişimleri; ara malında yüzde 8,93,

dayanıklı tüketim malında yüzde 10,37, dayanıksız tüketim malında yüzde 6,23, enerjide yüzde 5,72 ve sermaye malında yüzde 11,67 artış olarak gerçekleşti. Yıllık Yİ-ÜFE’ye göre 10 alt sektör daha düşük, 19 alt sektör daha yüksek değişim gösterdi Yıllık azalış gösteren tek alt sektör yüzde 17,56 ile elektrik, gaz, buhar ve iklimlendirme oldu. Buna karşılık diğer madencilik ve taş ocakçılığı ürünleri yüzde 89,56, temel eczacılık ürünleri ve müstahzarları yüzde 80,63, içecekler yüzde 77,29 ile endekslerin en fazla arttığı alt sektörler oldu.

Aylık Yİ-ÜFE’ye göre 11 alt sektör daha düşük, 18 alt sektör daha yüksek değişim gösterdi Aylık azalış gösteren tek alt sektör yüzde 5,05 ile elektrik, gaz, buhar ve iklimlendirme oldu. Buna karşılık kok ve rafine petrol ürünleri yüzde 20,24, ham petrol ve doğal gaz yüzde 16,19, metal cevherleri yüzde 12,69 ile endekslerin en fazla arttığı alt sektörler oldu.>>İHA

Karpuz ve kavun çekirdeğiyle zayıflayın

Son zamanların zayıflama trendi kavun ve karpuz çekirdeklerinin liften zengin olduğunu belirten Prof. Dr. Vedat Göral, “Ara öğünde kalorisi yüksek gıda yerine abartmamak şartıyla kavun ve karpuz çekirdeği yemek içindeki lif sayesinde tok tutar” dedi.



Prof. Dr. Vedat Göral, son zamanlarda zayıflama trendlerinden biri olan karpuz ve kavun çekirdeğine karşı önemli açıklamalarda bulundu. Prof. Dr. Vedat Göral, kilo artışının ülkemizde de önemli bir sağlık sorunu olmaya devam ettiğini belirterek “Hareketsiz yaşam, asitli ve kalorisi yüksek içecekler, hamurlu gıdalar, fastfood tüketmek, bazı katkı maddeleri gibi nedenler kilo artışına neden olur. Kadınlar kilolardan kurtulmak için arayış halindedir. Bunlardan biri de kavun, karpuz çekirdeği yiyerek zayıflama. Aşlında dozunda ve usulüne uyarak yenirse bu mümkündür. Çünkü organik kavun ve karpuz çekirdeğinde yüksek lif oranı olduğundan, yedikten hemen sonra doygunluk sağlar. Karpuz ve kavun çekirdeği tüketenlerde fazla yemek yemek ve abur cubur atıştırmak daha az görülür” diye konuştu.

İçeriğindeki yüksek lifler tok tutuyor Özellikle kavun çekirdeğinin düşük kaloriye sahip olduğuna işaret eden Prof. Dr. Göral, şu şekilde devam etti: “Bir avuç kavun çekirdeği 23 kaloriye sahiptir. Kavun ve karpuz çekirdeği ara öğün olarak tüketilmelidir. Buradaki amaç ara öğünlerde tatlı, meyve, hamurlu gıda ve kalorisi yüksek

gıda veya içecek tüketmemektir. Karpuz çekirdeği 30 gram kadar olacak şekilde ara öğünde tüketilmelidir. 30 gram karpuz çekirdeğinde 158 kalori bulunur. Bu nedenle ara öğünde kalorisi yüksek gıda tüketmek yerine, abartmamak şartıyla kavun ve karpuz çekirdeği yemek, içerdiği yüksek lif nedeni ile tok tutar. Kavun çekirdeği ayrıca idrar söktürücü etki de yapar vücudtaki toksinleri atar, detoksifikasyon yapar.” Stres ve depresyonla mücadelede iyi geliyor Prof. Dr. Göral, kavun ve karpuz çekirdeğini özellikle acıkınca tüketilmesi gerektiğine işaret ederek, “Zengin lif içeriği nedeni ile kavun ve karpuz sizi tok tutar, böylece kalorisi yüksek gıda yemenize engel olur. Kavun ve karpuz çekirdeği az miktarda da olsa, demir ve vitamin de içerir. Ara öğünlerde kavun veya karpuz yemek yerine, belirtirken miktarlarda kavun ve karpuz çekirdeğinin yenmesi kilo vermede daha yararlıdır. Kavun çekirdeği metabolizmayı hızlandırır, yaklaşık 20 dakika kavrulup soğuduktan sonra tüketilmelidir. Karpuz çekirdeği stres ve depresyona da iyi geldiğinden, stres ve depresyon nedeni ile kalori alınmasına hatta yemek yenmesine de engel olur” dedi.>>İHA

**İçme sigarayı
sağlıkta
sıhhatte kal,
içersen
bırakmaz
sende hal**



YEŞİLAY
Ahmet Yeşilay

**Sigara hem
öldürür hem
süründürür**

Çobanlar'da GSB spor okulları eğitimleri devam ediyor

Çobanlar Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü'nde Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Okulları eğitimleri uzman antrenörler eşliğinde devam ediyor. İlçede; futbol, badminton, jimnastik ve taekwondo eğitimleri ücretsiz bir şekilde gençlere sunuluyor.



Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu: "Çobanlar ilçemizde spor dallarında uzman antrenörler tarafından sunulan eğitimler, gençlerimize sporun temel becerilerini öğrenme ve geliştirme imkanı sunuyor. Eğitimler, gençlerin fiziksel aktivitelere katılımını sağlamak, sağlıklı yaşam tarzlarını desteklemek ve sporda ilerlemelerini sağlamak amacıyla düzenleniyor. Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Okulları, gençlerin kişisel gelişimlerine katkı sağlarken aynı zamanda ekip çalışması ve disiplin gibi sosyal becerilerin de geliştirilmesine yardımcı oluyor" ifadelerini kullandı.

>>HÜDAYİ ACAR



Afyonspor, yeni sezon hazırlıklarını çift idmanla sürdürdü

Kocatepe Spor Kompleksi'nde gerçekleştirilen antrenmana takıma yeni katılan futbolcularda katıldı. Teknik direktör Tolga Şanbay gözetiminde gerçekleştirilen antrenman ısınma ve kondisyon hareketleri ile başlayan antrenman ardından yapılan düz koşu ve çift kale maçın ardından sona erdi. >>İHA

TFF 2. Lig ekiplerinden Afyonspor yeni sezon hazırlıklarını gerçekleştirdiği çift idmanla sürdürdü.



Afyonspor, Muhammed Emin Sarıgül'ü 1 yıllığına renklerine bağladı

TFF 2. Lig ekiplerinden Afyonspor, Feyenoord altyapısından yetişen 18 yaşındaki Muhammed Emin Sarıgül'ü 1 yıllığına renklerine bağladı.

Transfer çalışmalarına hız veren Afyonspor, Hollanda'nın Feyenoord takımının altyapısından yetişen ve Alanyaspor'da forma giyen Muhammed Emin Sarıgül ile 1 yıl kiralık olarak anlaşta. Kulüp binasında gerçekleşen imza töreni sonrası Muhammed Emin Sarıgül 1 yıl kiralık sözleşmeye imza attı. >>İHA



OTOPRATİK AFYON YETKİLİ SERVİSİNDE;

Tamir Bakım Onarım Bölümlerine

- * Tamirci Usta Başı
- * Tamirci Ustalar
- * Tamirci Teknisyenler
- * Yedek parça satıcıları alınacaktır.

* Müracaatlar şahsen olacaktır.

İrtibat Numarası : 0272 230 60 03
Dahili : 24 / 0552 443 41 43



Adres : Ankara Karayolu Anadolu Efes Karşısı 5km



OTOPRATİK BİR SABANCI HOLDİNG KURULUŞUDUR.

Emre Gölü turistlerin ilgi odağı

Afyonkarahisar, Eskişehir ve Kütahya sınırları içinde kalan, 3 bin yıllık geçmişiyle Türkiye'nin en önemli turizm merkezlerinden birisi olan Frig Vadisi, Döğer'de bulunan Emre Gölü, her dönem olduğu gibi bu yaz mevsiminde de görsel güzelliğiyle yerli ve yabancı turistlerin ilgisini çekiyor.



Döğer'de Emre Gölü adından söz ettiriyor. Bölgeye gelen yerli ve yabancı turistlerin vadide en çok ziyaret ettikleri yerlerin başında Emre Gölü geliyor. Çok sayıda eserin bulunduğu vadideki Emre Gölü özellikle gün batımında ziyaretçilerine eşsiz bir manzara sunuyor. Karahisar Medya Genel Koordinatörü Yasemin Özcan Kaplan da, gölün bulunduğu bölgeye giderek bölgede karavan kampı yapan misafirlere mikrofon uzattı. Gölde bulunan Sultan Kayığı ile turan çıkan Karahisar Medya Genel Koordinatörü Yasemin Özcan Kaplan, kayığın kaptanı Hüseyin Uslu ile röportaj yaptı. Uslu, göle birçok ziyaretçinin geldiğini ifade ederek şöyle konuştu: "Gölde sabah saatlerinde sıcak hava balonları uçuyor. Gün içerisinde birçok ziyaretçi buraya geliyor. İsteyenler sıcak hava balonları ile havadan vadiyi gezebiliyorlar. İsteyen de yine Sultan Kayığımız ile gezi yapabiliyorlar. Kayığımız ile gezinin turu 20 TL. Özellikle okulların kapalı olduğu dönemlerde burada gerçekten çok hareketlilikler oluyor. Kayıkta evlenme teklifleri gibi organizasyonlarda yapılıyor."

BÖLGEYİ ÇOK SEVDİK

Göl kenarında karavan kampı yapan çifte, bölgeyi çok sevdiğini ifade ederek şöyle konuştu: "Bölgeyi çok beğendik. Aslında bir gün kalacaktık ancak burayı çok sevdiğimiz için birazcık daha fazla kalacağız. Karavan kampını çok seviyoruz. Biraz zor ama sevdiğimiz için günlerimiz çok geçiyor."

>>MEVLÜT TINAS



Yasemin Özcan Kaplan
Karahisar Medya Genel Koordinatörü

Bölgenin önemli turizm alanlarından Frig Vadisi'nin canlandırılması amacıyla İhsaniye Kaymaklığı tarafından hayata geçirilen ve Türkiye'de bir ilk olan ve elektrikle çalışan "sultan kayığı" Döğer kasabasında bulunan Emre Gölü'nde hizmet veriyor. Sessiz bir doğa gezisine katılmak isteyenler tercih edebilir.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
CUMHURBAŞKANLIĞI
Tümayerlerinde



MILLİ MÜCADELE'NİN YÜZÜNCÜ YILI



SPOR TOTO

TMF

SPORT IN TÜRKİYE

FIM MOTOCROSS WORLD CHAMPIONSHIP

MXGP

DÜNYA MOTOKROS ŞAMPİYONASI
AFYONKARAHİSAR / 2-3 EYLÜL

MXGP DÜNYA MOTOKROS ŞAMPİYONASI
5 YILDA 6. KEZ AFYON'DA

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

AFYONKARAHİSAR CITY OF GASTRONOMY

RAM Husqvarna GoPro LIQUI MOLY YAMAHA RAM

SCOTT TRIG VITEK LUBROL ATHENA ACCERVO

Türkiye MOTO FEST

AFYONKARAHİSAR
30-31 AĞUSTOS / 1-2-3 EYLÜL

AFYONKARAHİSAR

YILDIZ SANATÇILARI AĞIRLAMAYA DEVAM EDİYOR

30 Ağustos Çarşamba	31 Ağustos Perşembe	1 Eylül Cuma	2 Eylül Cumartesi	3 Eylül Pazar
Can Gox	Gülüz Ayla	Göknur	Öykü Gürman	Zara
Işın Karaca	Oğuzhan Koç	Ferhat Göçer	Emre Aydın	Emir Can İğrek

İNDİRİMLİ BİLETLERDE SON GÜNLER HAREKETE GEÇ, BU FIRSATI KAÇIRMA!

BİLETLER PASSO.com.tr, PARK AFYON VE SÖZ MARKETLERDE SATIŞTA