

Fuar Hastanesi

Fair Hospital

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

0272 223 44 44

0850 259 30 33



AnaHaber

16 Eylül 2023 CUMARTESİ YIL: 18 SAYI: 5264 FİYATI: 5 TL

Gerçekten Haber Verir

WWW.PARKHAYAT.COM
PARKHAYAT
HASTANELERİ
"sizin hastaneniz"
444 40 03
AFYONKARAHISAR KÜTAHYA AKŞEHİR

Afyon Merkez
Parçalı bulutlu
Güneşli 28°
CUMARTESİ

Vali Yiğitbaşı'dan Komutan Yöner'e ziyaret



Vali Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı, Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile Afyonkarahisar İkmal ve Garnizon Komutanı olarak görevine başlayan Tuğgeneral Numan Yöner'e hayırlı olsun ziyareti gerçekleştirdi. Vali Yiğitbaşı'nu tören mangası karşıladı. Askerleri selamladıktan sonra Tuğgeneral Numan Yöner ile görüşen Vali Yiğitbaşı, görevinde kolaylıklar diledi. Ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getiren Yöner de, Vali Yiğitbaşı'na teşekkür etti. >>ANAHABER



Ahilik Haftası kutlanacak

Ahilik geleneğinin yaşatılması amacıyla, Afyonkarahisar Esnaf ve Sanatkarlar Odaları Birliği tarafından organize edilen Ahilik haftası 18-22 Eylül tarihleri arasında kutlanacak.>>8'DE



Afyon lezzetleri bir kez daha dünyaya açılacak

Lezzet ve turizm tutkunlarını Gastronomi Şehri Afyonkarahisar'da bir araya getirecek 5. Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali, 29-30 Eylül ve 1 Ekim tarihlerinde Afyonkarahisar Motor Sporları Merkezi Festival Alanı'nda gerçekleştirilecek.

Afyonkarahisar, et yemeklerinden hamur işlerine ev yemeklerinden sokak lezzetlerine uzanan birbirinden lezzetli yöresel yemeklerin sunulacağı ve dünyanın dört bir yanından binlerce misafiri ağırlayacak Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali'ne 5. kez ev sahipliği yapmaya hazırlanıyor. Gastronomi Şehri Afyonkarahisar'da her yıl yoğun bir katılımı gerçekleştirilen, sektör adına önemli kazanımların elde edildiği Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali'nin bu yıl beşincisi gerçekleştirilecek. Afyonkarahisar Belediyesi, Afyonkarahisar Valiliği ve Afyonkarahisar Profesyonel Aşçılar Derneği işbirliğinde, birçok paydaş kurumun katkılarıyla düzenlenecek festival, lezzet, kültür ve eğlenceyi bir araya getirerek katılımcılara unutulmaz bir deneyim sunacak.

YERLİ VE YABANCI ŞEFLER AFYON'DA BULUŞACAK

Afyon Motor Sporları Merkezi Festival Alanı'nda 29-30 Eylül- 1 Ekim tarihlerinde gerçekleştirilecek festivalde, Afyonkarahisar lezzetleri bir kez daha dünyaya açılacak. Yerli-yabancı şefler, gastronomi profesyonelleri ve ünlü gurmelerin yanı sıra yerel ve ulusal medya temsilcilerinin katıldığı festivalde, şehrin yöresel lezzetlerinin yanı sıra turizm zenginlikleri de tanıtılacak. Gastronomi turizmi ile termal, tarih, inanç, doğa ve kamp turizmi gibi potansiyellerini birleştirmeyi hedefleyen Afyonkarahisar, yeni bir sinerji ortaya çıkaracak. >> HABERİN DEVAMI SAYFA 8'DE



"Özünli evlatlarımız topluma kazandırılmalı"



Başkan Çörden İl Özel İdaresine ziyaret



Sandıklı Belediye Başkanı Dr. Mustafa Çöl, Afyonkarahisar İl Özel İdaresi Genel Sekreteri Osman Ziya Bilim'i makamında ziyaret ederek, asaleten atandığı görevinin hayırlı olmasını diledi. >>2'DE



Jandarma ve polisten trafik denetimi

Afyonkarahisar'ın Şuhut ilçesinde okulların açılmasıyla birlikte jandarma ve polis tarafından trafik denetimlerine ağırlık verildi.>>3'TE

'Kamu Spor Oyunları' başlıyor

Afyonkarahisar ve tüm Türkiye'de Cumhuriyet'in 100. Yılı kutlamaları kapsamında 'Kamu Spor Oyunları' başlıyor. Voleybol, basketbol ve masa tenisi spor dallarında kamu kurumlarının katılımıyla gerçekleştirilecek organizasyon, kurumlar arası iş birliğini artırmayı, insanların beden ve ruhen sağlıklı olmalarını sağlamayı amaçlıyor.>>7'DE



Hocalar'da öğrenci servis araçları denetlendi

Hocalar İlçe Jandarma Komutanlığı ekipleri tarafından ilçede öğrenci taşımacılığı yapan servis şoförlerine yönelik denetim yapıldı. Okul önlerinde öğrencilerin güvenli bir şekilde indirilmesi, öğrencilerin emniyet kemeri takıp takmadıkları, okul servis araçlarının arkasında bulunan 'dur' levhasının çalışıp çalışmadığının kontrol edildiği denetimlerde eksik evrak ve kurallara uymayan servis şoförü sürücülerine ceza işlemi uygulandı. >>3'TE



Devrilen kereste yüklü tırın sürücüsü hayatını kaybetti

Kaza, Afyonkarahisar-Kütahya karayolu Osmaniye köyü yakınlarında meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, H.K. (54) idaresindeki 32 ACL 069 plakalı tır sürücüsünün direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu şarampole devrildi. Kazada devrilen tırın dorsesinin altında kalan sürücü hayatını kaybetti. >>3'TE



Yaya geçidini protokol üyeleri öğrencilerle birlikte boyadı

Afyonkarahisar'ın Dinar ilçesinde yaya önceliğine yönelik gerçekleştirilen 'Önce Yaya ve Yaya Kaldırımı' etkinliği çerçevesinde protokol üyeleri öğrencilerle çizgi çalışması yaptı. >>3'TE

Yeni fast food salonu açıldı 5



Fasulye fiyatı yüz güldürdü

Afyonkarahisar'ın Şuhut ilçesinde hasadı devam eden fasulye tarlada kilosu 25-30 TL arasında değişen fiyatıyla bu yıl üreticisinin yüzünü güldürdü. Hasadı yapan tarım işçileri ise günlük 400 TL yevmiyelerinin artırılmasını istiyor.>>8'DE

Gergin kongre sonrası Baltacı'dan ilk açıklama

Cumhuriyet Halk Partisi Afyonkarahisar Merkez İlçe Başkanlığı kongresinde CHP Grup Başkanvekili Burcu Köksal ile CHP Kastamonu Milletvekili Hasan Baltacı arasında yaşanan gerginlik devam ediyor.

Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) Afyonkarahisar Merkez İlçe Kongresinde CHP Grup Başkanvekili ve Afyonkarahisar Milletvekili Burcu Köksal, kongrenin başlayacağı sırada, kendisine "Seni Afyonkarahisar'dan da genel merkezden de" dediğini iddia ettiği CHP Kastamonu Milletvekili Hasan Baltacı ile CHP Kastamonu İl Başkanı Hikmet Erbilgin'in oturduğu masaya yürüdü. Baltacı ile Erbilgin'in üzerine yürüyen Köksal, tartışmada fenalık geçirerek bayıldı. Divan Başkanlığına CHP Kastamonu İl Başkanı Hikmet Erbilgin'in teklif edilmesi üzerine bazı partililer, "hırsız dışarı" sloganları attı. Yaşanan olayın ardından CHP Kastamonu Milletvekili Hasan Baltacı, Kastamonu'da partisinin il başkanlığında düzenlediği basın toplantısında konu ile ilgili konuştu. Hem parti içerisinde hem de parti dışında gerekli hukuk müdahalesini vereceklerini kaydeden Baltacı, "Partimizin ve toplumun bizden istediği önderlikle ilgili mücadelemizi bugün başlatmak için start vereceğiz" dedi.

**"BİR TARAFтан HUKUK MÜCADELEMİZİ,
BİR TARAFтан DA SİYASİ MÜCADELEMİZİ
VERMEYE DEVAM EDECEĞİZ"**

CHP Afyonkarahisar İlçe Kongresine davetli olarak katıldıklarını söyleyen Baltacı, "Ne yazık ki basına ve kamuoyuna yansayan, hiç istemediğimiz görüntülere sahne oldu kongremiz. Hem parti içinde, hem parti dışında, makamı, mevki ne olursa olsun, bu ister bir siyasetçi olsun, bu ister bir gazeteci kılığında birisi olmuş olsun, hiç fark etmez. Biz provokasyona, biz komploya karşı, biz hakarete ve iftiraya karşı hem parti içerisindeki hukuk mücadelemizi hem de parti

dışındaki hukuk mücadelemizi sonuna kadar sürdüreceğiz. Bir taraftan hukuk mücadelemizi, bir taraftan da siyasi mücadelemizi vermeye devam edeceğiz. Çünkü biz şuna inanıyoruz, bizim için bu dünyada onur ve haysiyet makamının üstünde herhangi bir makam yoktur. O yüzden talip olduğumuz yer, onur ve haysiyet makamıdır. Biz, Afyon Merkez İlçe Kongresinde bize yakışanı, bir Cumhuriyet Halk Partisi milletvekiline, bir Cumhuriyet Halk Partisi il başkanına, bir Cumhuriyet Halk Partisi üyesine yakışanı yaptık. Biz Kastamonu'ya Kastamonululara yakışanı yaptık. Orada provokasyonun bir parçası olmamak için elimizden gelen mücadeleyi verdik" dedi.

**"AFYON MERKEZ İLÇE KONGRESİ'NDE
YAŞANANLARLA İLGİLİ PARTİ
ORGANLARININ VE GENEL BAŞKANIMIZIN
HAREKETE GEÇMESİNİ TALEP EDECEĞİM"**

"Biz, parti içerisindeki tartışmaların kamuoyuna yansımaması gerektiğini düşünen insanlarız" ifadelerine yer veren Baltacı, "Ama buna rağmen gerek parti meclisindeki bazı ifadelerin gerek kongredeki ifadelerin kamuoyuna yansdığına üzülerek görüyoruz. Kongrede Grup Başkanvekili Burcu Köksal ve eşi, akrabaları ve yandaşları tarafından atılan tutan o hırsızlar ifadesi, İsmail Saymaz'ın kamuoyuna aktardığı ifadelerin devamıdır. Biz nasıl o ifadelerle parti meclisinde ayağa kalkarak onurlu ve haysiyetli bir şekilde karşı koyduysak yarın da bu karşı koyuşu sürdüreceğimizi bilmenizi istiyorum. Hiç kimse Kastamonuluların, partililerimizin eşitlik, adalet mücadelesini bu şekilde karalama hakkına sahip değil makamı, mevki ne olursa olsun. Onun için öncelikle parti içerisindeki hukuk yollarına başvuracağız. Bir taraftan da yargıya başvuracağız ama bununla ilgili siyasi mücadelemize de devam ettirmekten bir adım geriye atmayacağız. En geç 24 Eylül'de bir parti meclisi toplantımız olacak. O parti meclisi toplantısında parti meclisi üyelerimiz olacak, genel başkanımız olacak, genel başkan yardımcılarımız olacak ve grup başkan vekillerimiz olacak. Orada herkesin bulunduğu toplantıda Afyon Merkez İlçe Kongresi'nde yaşananlarla ilgili parti organlarının ve genel başkanımızın harekete geçmesini talep edeceğiz. Eğer gereği orada yapılırsa eğer bunun gereği parti organlarında yapılırsa başımızın üstünde yerleri olur. Ama yapılmazsa hakkımızı hukukumuzu toplumun vicdanında aramaya devam edeceğiz. Önce parti içerisinde bu mücadeleyi sürdüreceğiz. Eğer orada gerekli işlemler yapılmazsa veya orada gereği yapılmazsa biz de kendimizi toplumun, vicdanımıza teslim edeceğiz. Önümüzdeki süreci hep birlikte takip edeceğiz" diye konuştu. >>İHA



Başkan Çöl'den İl Özel İdaresine ziyaret

Sandıklı Belediye Başkanı Dr. Mustafa Çöl, Afyonkarahisar İl Özel İdaresi Genel Sekreteri Osman Ziya Bilim'i makamında ziyaret ederek, asaleten atandığı görevinin hayırlı olmasını diledi.

Daha önce Bilecik Köy Hizmetleri İl Müdürlüğü, İçme suları Şube Müdürlüğü, Afyon Köy Hizmetleri İl Müdürlüğü, Etüt Proje Şube Müdürlüğü, Ruhsat ve Denetim Müdürlüğü ile Genel Sekreter Yardımcılığı görevlerinde bulunan Osman Ziya Bilim, Bakanlık Makamının 23/08/2023 tarihli atama onayı ile vekaleten yürüttüğü Afyonkarahisar İl Özel İdaresi Genel Sekreterlik görevine asaleten atandı. Başkan Dr.

Mustafa Çöl, Afyonkarahisar İl Özel İdaresi Genel Sekreteri Osman Ziya Bilim'e görevinde başarılar dileklerinde bulunarak, Afyonkarahisar'a güzel hizmetlerde bulunmaya devam edeceğine olan inancını yineledi. Genel Sekreteri Osman Ziya Bilim, bu nazik ziyaretleri sebebiyle Başkan Dr. Mustafa Çöl'e teşekkür ederek, işlerinde kolaylıklar dileklerinde bulundu.

>>İZZET İŞİK



Kaymakam Çengel SANJET serasına incelendi



Sandıklı Kaymakamı Önder Çengel, Jeotermal suyun tek elden dağıtım merkezi ile SANJET Serasını ziyaret ederek, Belediye Başkanı Dr. Mustafa Çöl'den konuyla ilgili bilgiler aldı.

İlk olarak Başkan Dr. Mustafa Çöl, İlçe Kaymakamı Önder Çengel'e sıcak suyun tek elden dağıtım ile ilgili bilgiler verdi. Tamamen uzaktan otomasyon olarak yapılan projeyi anlatan Başkan Dr. Mustafa Çöl, ilçedeki bütün sıcak su kuyularının uzaktan takibini yaptıklarını, değerlerin anında kendilerine ulaştığını, ayrıca ilçemizi ısıtan suyun reenjekte kuyuları vasıtasıyla tekrar yer altına gönderilerek, sıcak suyun kaybolmaması için çalıştıklarını ifade etti. Sıcak suyun kendileri için önemine vurgu yapan Başkan Dr. Mustafa



Çöl, sera bölgedeki sıcak suyun çok önemli bir unsur olduğunu ifade ederek, Jeotermal kaynaklarımıza sahip çıktıklarını ifade etti. Akabinde SANJET şirketimize ait çiçek serasını da ziyaret eden Kaymakam Önder Çengel, Belediye Başkanı Çöl'den burada yapılan çalışmalar hakkında kısa bir brifing aldı. Çiçek serasında üretilen çiçekler, ata tohumu, Jeotermal suyla üretilen balık ve kurutma serasını inceleyen Kaymakam Önder Çengel, Belediye Başkanı Dr. Mustafa Çöl'ü kutlayarak, yapılan bu çalışmalardan dolayı memnuniyetini ifade ettiler. >>KADER KAYA



Afyonkarahisar İl Tarım ve Orman Müdürlüğü'ne Parlak atandı

Afyonkarahisar İl Tarım ve Orman Müdürlüğü'nde görev yapan İbrahim Acar, Bursa'ya atanırken, Afyonkarahisar'a da Özkan Parlak atandı

Afyonkarahisar'da 2018 yılında İl Tarım ve Orman Müdürlüğü'ne atanan İbrahim Acar, 5 yıl görev yaptı. Konya İl'ine doğumlu olan Acar ise Bursa İl Tarım ve Orman Müdürlüğü'ne atandı. Afyonkarahisar İl Tarım ve Orman Müdürlüğü'ne ise Kütahya'nın Tavşanlı İlçe Müdürü olan Özkan Parlak atandı. >>KADER KAYA



Jandarma ve polisten trafik denetimi

Afyonkarahisar'ın Şuhut ilçesinde okulların açılması le birlikte jandarma ve polis tarafından trafik denetimlerine ağırlık verildi.



Şuhut İlçe Jandarma Komutanlığı ve İlçe Emniyet Müdürlüğü'ne bağlı trafik timleri tarafından 2023-2024 eğitim ve öğretim yılının başlaması ilçe trafik denetimleri artırıldı. Trafik timleri tarafından ilçe genelinde eğitim öğretim sezonunun açılması ile birlikte öğrencilerin maruz kalacağı her türlü olumsuzlukları engellemek ve trafik güvenliğini sağlamak amacıyla denetim yapıldı. Yapılan uygulamalarda okul yöneticilerine ve öğrencilere gerekli uyarılar yapıldı. Yapılan denetimlerin devam edileceği öğrenildi. >>İHA



Devrilen kereste yüklü tırın sürücüsü hayatını kaybetti

Afyonkarahisar'da şarampole devrilen kereste yüklü tırın sürücüsü hayatını kaybetti.

Kaza, Afyonkarahisar-Kütahya karayolu Osmanköyü yakınlarında meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, H.K. (54) idaresindeki 32 ACL 069 plakalı tır sürücüsünün direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu şarampole devrildi. Kazada devrilen tırın dorsesinin altında kalan sürücü hayatını kaybetti. Kazanın ardından çevredeki haber vermesi ile bölgeye 112 Acil Servis, jandarma, itfaiye ve AFAD ekipleri sevk edildi. İhbar üzerine olay yerine gelen ekipler uzun uğraşlar sonucu H.K.'nin cesedini çıkardı. H.K.'nin cenazesi ardından yapılan incelemeler sonrası morga kaldırıldı. Kazanın ardından jandarma tarafından inceleme başlatıldı. >>İHA



Yaya geçidini protokol üyeleri öğrencilerle birlikte boyadı

Afyonkarahisar'ın Dinar ilçesinde yaya önceliğine yönelik gerçekleştirilen 'Önce Yaya ve Yaya Kaldırımı' etkinliği çerçevesinde protokol üyeleri öğrencilerle çizgi çalışması yaptı.

Dinar Kaymakamı Kemal Duru eğitim ve öğretimin başlamasının ardından 'Yayalara Öncelik Duruşu, Hayata Saygı Duruşu' sloganıyla yaya önceliğine yönelik gerçekleştirilen "Önce Yaya ve Yaya Kaldırımı" çizgi çalışması etkinliğine katıldı. Şehit Muhammet Bayram Anaokulu önündeki yaya geçidinde Kaymakam Duru ve beraberindeki heyet, geleceğin bilinçli yaya ve

sürücülerini ile birlikte yaya geçitlerinde trafikte yaya önceliğine dikkat çekti. Kaymakam Duru öğrencilerle birlikte yaya geçidini kırmızı ve beyaz renge boyadı. >>İHA



Hocalar'da öğrenci servis araçları denetlendi

Afyonkarahisar'ın Hocalar ilçesinde jandarma trafik ekipleri tarafından öğrenci servis araçları denetlendi.

Hocalar İlçe Jandarma Komutanlığı ekipleri tarafından ilçede öğrenci taşımacılığı yapan servis şoförlerine yönelik denetim yapıldı. Okul önlerinde öğrencilerin güvenli bir şekilde indirilmesi, öğrencilerin emniyet kemeri takıp takmadıkları, okul servis araçlarının arkasında bulunan 'dur' levhasının çalışıp çalışmadığının kontrol edildiği denetimlerde eksik evrak ve kurallara uymayan servis şoförleri sürücülerine cezai işlem uygulandı. Servisleri kullanan öğrencilere de uyarılarda bulunan ekipler, araçlara bindikleri esnada hemen emniyet kemerlerini takmalarını istedi. İniş ve binişlerde de dikkatli olmasında uyarılan öğrencilerden emniyet kemeri kullanan ve kurallara uyan öğrencilere de teşekkür edildi. Denetimlere katılan Kaymakam Vekili Hakan Kara, denetimleri bir müddet izleyerek yetkililerden denetimler hakkında bilgi aldı. >>MEVLÜT TINAS



Araç filomuzu genişletiyoruz

Afyonkarahisar'ın İncehisar Belediyesi'ne yeni alacak olan itfaiye aracının ihalesi yapıldı.

**YENİ İTFAİYE ARACIMIZ
HAYIRLI OLSUN**



İlçenin ihtiyaçları doğrultusunda vatandaşlara daha kaliteli hizmet sunmak adına belediye araç parkurunu genişletmeye devam ettiklerini belirten Belediye Başkanı Ahmet Şahin, "En büyük eksiklerimizden olan 28 metre merdivenli tam donanımlı son model itfaiye aracımızı araç filomuzla kazandıracacağız. Yeni itfaiye aracımız filomuzla ayrı bir güç katacak. İlçemizin önemli bir ihtiyacını gidermiş olacağız. Kısa süre içerisinde sözleşmeyi imzalayarak itfaiye aracımızı alacağız. İlçemize hayırlı uğurlu olsun" dedi. >>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

16 EYLÜL 2023 CUMARTESİ
SAYI : 5264 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

Sonbahar hastalıklarından koruyacak beslenme tüyoları

Diyetisyen Duygu Özbay, "İnsanlar soğuk havalardan başlamadan önce vücudumuzun immun sistemini güçlendirmeliyiz" dedi.

A rtık yaz bitiyor ve güneş yüzünü bizlere daha az göstermeye başladı. Bununla birlikte gün içerisinde yaşanan ani ısı değişiklikleri buna hazır olmayan metabolizmamızı olumsuz bir şekilde etkilerken hastalıklara yakalanma ihtimalimizi de artırıyor. Doğanın kendini kışa hazırlamak için yaşadığı dönüşüm sürecine bireylerin genellikle hazırlıksız yakalandığını ve hastalıklara karşı savunmasız kaldığını söyleyen Diyetisyen Duygu Özbay, sonbahar hastalıkları kapımızı çalmadan immun sistemimizi güçlendirecek beslenme tüyoları veriyor.

Narenciye

Özellikle soğuk algınlığı ve gribe karşı immun sistemini güçlendirmek en temel kural kabul ediliyor. Bunun için de doğal destekçi besinlerden yararlanmak önem kazanıyor. C vitamini yönünden zengin besinleri tüketmek, aynı zamanda antioksidan deposu da olduklarından vücuttan toksik maddelerin atılmasını da sağlıyor. Narenciye ürünlerinin yanı sıra, biber türleri, kivi, brokoli ve maydanoz da C vitamini bakımından zengin besinler olarak öne çıkıyor.

Doğul yoğurt

Doğal yoğurt gibi probiyotik kaynakları düzenli olarak tüketildiğinde bağırsak florasını zenginleştirerek sindirim ve immun sistemini güçlendiriyorlar. Yoğurt bunun yanı sıra içerdiği

laktik asit ile mikroplara karşı kalkan etkisi gösteriyor ve savunma sisteminin ayakta kalmasına da katkı sunuyor.

Balkabağı

Zengin bir mineral, lif ve kalsiyum kaynağı olan balkabağı aynı zamanda önemli beta karoten kaynaklarının da başında geliyor. Böylece immun sisteminin en önemli parçalarından biri olan beta karoten sayesinde gribe karşı koruyucu etki gösteriyorlar. Balkabağı aynı zamanda sindirim sistemini de hızlandırıp rahatlatarak nispeten az su tüketilen soğuk havalarda kabızlık sorununa da iyi geliyor.

Nar

İçeriğindeki antosiyanin adlı bileşen sayesinde doğal bir antioksidan olan nar, gribe karşı korunmada etkili bir besin olarak öne çıkıyor. Ancak narın suyunu sıkıp içmek yerine orta büyüklükte bir narı tüketmek aynı zamanda bağırsak sağlığı açısından da yarar sağlıyor.

Balık

Özellikle yaşam alanları soğuk su olan balıklar, zengin Omega-3 yağ asitleri, fosfor, protein ve aynı zamanda A-B vitamini deposu durumundalar. İmmun sistemini destekleyen balığı ızgara, fırın veya buğulama teknikleri ile pişirerek haftada en az 2 kez sofralarda yer vermek hastalıklara karşı mücadelede önem kazanıyor.



Soğan ve sarımsak

Doğal bir antibiyotik olan soğan ve sarımsak vücudumuza giren mikroplarla mücadele ederek immun sistemini destekliyor, hastalıkları uzak tutuyor. İçeriğindeki allicin biyoaktif bileşeni, sarımsak çiğnendiğinde, dövüldüğünde veya kesilerek tüketildiğinde açığa çıkarak daha çok fayda sağlıyor. Bu nedenle mümkünse çiğ tüketilmesi gerekiyor.

Brüksel lahanası

Brüksel lahanası yüksek besin değeriyle öne çıkıyor. İmmun sistemini güçlendiren bu besin aynı zamanda bol miktarda demir ve potasyum içeriyor. Kemik sağlığı için gerekli olan K vitamini

de bünyesinde barındıran bürüksel lahanası, Omega-3 yağ asidinin nebati formunu içeren nadir sebzeler arasında yer alıyor.

Bitki çayları

Kuşburnu, ıhlamur ve adaçayı gibi bitki çaylarının ölçülü bir şekilde tüketilmesi, içerdikleri antioksidanlar sayesinde immun sisteminin kuvvetlenmesini sağlıyor. Bu bitkilerden özellikle adaçayı içerdiği uçucu bileşenler sayesinde grip ve soğuk algınlığının yol açtığı boğaz ve ağızdaki iltihaplanmanın yanı sıra enfeksiyonu da önlemeye yardımcı oluyor. Ancak hamilelerin ve kronik hastalıkları olanların bitki çaylarını tüketmeden önce doktorlarına danışmaları gerekiyor.>>İHA

Tiroid kanserinde erken teşhis hayat kurtarıyor

Tiroid bezi kanserinin genellikle belirti vermediğine dikkati çeken Dr. Öğr. Üyesi Tuba Mert, "Guatr nedeniyle takip edilen hastalarda veya tesadüfen başka bir hastalık için yapılan tetkiklerde ortaya çıkabilir. Nadiren boyunda kitle, ses kısıklığı, yutkunma güçlüğü olabilir" dedi.

Genel Cerrahi Bölümünden Dr. Öğr. Üyesi Tuba Mert, Eylül Ayı Tiroid Kanseri Farkındalık Geliştirme Ayı kapsamında önemli uyarılarda bulundu. Dr. Öğr. Üyesi Tuba Mert, tiroid kanserlerinin tüm kanser vakalarının yüzde 1'den azını oluşturduğunu belirterek "Tüm kanser türleri arasında en az görülenlerinden biri olan tiroid kanserleri aynı zamanda tedaviye en olumlu cevabı gösteren kanser türüdür. Her yıl 1000 kişiden birinde tiroid nodülü oluşmaktayken, 50 bin kişiden birinde tiroid kanseri görülmektedir. Tiroid nodülleri kadınlarda erkeklerden daha sıktır, ancak erkeklerde görülen nodüllerde kanser görülme sıklığı kadınlardan daha fazladır. Tiroid kanserlerinin en sık tipi papiller karsinomdur. Tüm tiroid kanserlerinin yüzde 80'inini oluşturur. En iyi seyreden tiptir. Bunun dışındaki tiroid kanser tipleri foliküler karsinom, medüller karsinom, anaplastik tiroid kanserleridir. Bunlar daha nadir görülüp daha agresif seyir gösterebilir" diye konuştu.

DÜZENLİ TIROID MUAYENESİ İHMAL EDİLMEMELİ

Tiroid kanserinin kolaylıkla erken teşhis edilebilecek bir kanser tipi olduğuna dikkati çeken Dr. Öğr. Üyesi Mert, şöyle devam etti: "Tiroid bezi kanseri genellikle belirti vermez. Guatr nedeniyle takip edilen hastalarda veya tesadüfen başka bir hastalık için yapılan tetkiklerde ortaya çıkabilir. Nadiren boyunda kitle, ses kısıklığı, yutkunma güçlüğü olabilir. Medüller kanserli hastaların yüzde 30'unda yüzde kızarma, ishal ve yorgunluk olabilir. Boyun muayenesi, boyun ultrasonu, tiroid kan testleri tanıda kullanılan yöntemlerdir. Teşhiste en etkili yöntem tiroid ultrasonografisidir. Tiroid ultrasonunda tiroid bezinde 1.5 cm'den büyük ya da şüpheli nodül varsa, nodülden yapılan ince iğne aspirasyon biyopsisi ile tiroid nodüllerinin kötü huylu olup olmadığı ortaya konur. Biyopsi sonucu iyi huylu gelirse ve hastanın başka bir yakınması yok ise tiroid nodülleri



takip edilebilir. Biyopsi sonucu kuşkulu veya kötü huylu gelirse tedavi aşamasına geçilir."

TEK TEDAVİSİ CERRAHİDİR

Dr. Öğr. Üyesi Tuba Mert, tiroid kanserinin altında yatan nedenleri şu şekilde açıkladı: "Baş ve boyun bölgesinin radyasyona maruz kalması tiroid kanseri sıklığını artırır. Çocukluğunda 200-700 rad civarında radyasyon almış kişilerde 20-25 yıl sonra tiroid kanser sıklığının arttığı saptanmıştır. Bir araştırmada 500 rad civarında radyasyon alan şahıslarda tiroid kanser sıklığının yüzde 2 civarında olduğu ortaya konmuştur. Tiroid kanserinin bilinen tek tedavisi cerrahi tedavidir. Tiroid bezi ve var ise metastaz yapmış dokular onkolojik prensiplere uygun şekilde aynı seansta çıkartılmalıdır. Bu ameliyat tiroid cerrahisi konusundan deneyimli cerrahlar tarafından gerçekleştirilmelidir. Tiroid kanseri erken teşhis hayat kurtarır.">>İHA

Doğum sonrası sağlıklı kilo vermenin püf noktaları

Gebeliğin kilo alımının kaçınılmaz olduğu bir süreç olduğunu ifade eden Beslenme ve Diyet Uzmanı Hande Güngör, "Aşırı kilo almış anne ve bebek sağlığı açısından diyabet, yüksek tansiyon ve iri bebek gibi riskleri artıracak gibi gebelik sonrasında kaybedilmeyen ve kalıcı olan kilolar, kalp damar sağlığını bozabilir" diye konuştu.



Kontrollü kilo alımının doğum sonrası dönemde bu kilolardan daha kolay kurtulmayı sağladığını ifade eden Beslenme ve Diyet Uzmanı Hande Güngör, "Kontrolsüz kilo alımı ise gebelik sırasında ve sonrasında birçok sağlık problemlerine yol açar. Aşırı kilo almış anne ve bebek sağlığı açısından diyabet, yüksek tansiyon ve iri bebek gibi riskleri artıracak gibi gebelik sonrasında kaybedilmeyen ve kalıcı olan kilolar, kalp damar sağlığını bozabilir. Gebelik boyunca, kişinin gebelik öncesi kilosuna göre değişimle beraber, 7-18 kilo kazanımı normaldir. İdeal kilo kazanımı sağlayan anneler, doğum sırasında 5-7 kilogram, doğum sonrası 2-3 kilogram kaybederek ve emzirme döneminde artan enerji harcaması ile birlikte sağlıklı beslenme, su tüketimi ve aktiviteyi artırma ile ideal kilolarına ulaşabilirler" dedi. Süt, yoğurt, peynir, yumurta, balık, tavuk, et, kuru baklagiller, tam tahıllar, sebze, meyve, zeytinyağı, ceviz gibi besin gruplarını enerji ihtiyacınıza uygun miktar ve porsiyonlarda dengeli ve düzenli olarak tüketilmesinin önemli olduğunu belirten Güngör, "Tam tahıllı gıdalar, yulaf, kuru baklagiller, enginar, kereviz, bezelye, brokoli, ispanak, patates gibi taze sebze ve muz, elma, ayva gibi taze meyveler, çiğ kuruyemişler ve kuru meyvelere günlük beslenme planınızda mutlaka yer verin. Günde 3 litre su tüketin. Güvenli bitki çayı, ayran, çorba, meyve suyu, komposto tüketerek sıvı alımınızı artırın. Basit şeker içeren yüksek kalorili tatlılar, çikolatalar tüketmeyin. Yerine az

şekerli sütlü tatlı, basit şeker ilave edilmemiş komposto, kakao, bal, pekmez ile tatlandırılmış besinler tercih edin. Düşük kalorili diyetler bazal metabolizma hızını düşürür ve anne sütünün veriminin azalmasına sebep olur. Bu dönemde hızlı kilo kayıpları yerine, ideal kilo kayıpları hedefleyin. Gebelik sonrası, emziliklik döneminde ilk 6 ay anne sütü önemlidir. Annenin sağlıklı-dengeli ve çeşitli bir beslenme planı ile süt miktarını-kalitesini artırmak ve ideal kilo kaybı sağlamak mümkündür. Beslenme uzmanına danışmak, enerji ve besin öğeleri ihtiyacına uygun, kişiye özgü diyet planı uygulamak bu süreci sağlıklı sürdürmeyi sağlayacaktır" şeklinde konuştu.>>İHA



Başkan Koyuncu: "Eğitime desteğimiz devam edecek"

Emirdağ Belediye Başkanı Serkan Koyuncu Emirdağ Aziziye İlkokulunda düzenlenen 2023-2024 Eğitim Öğretim yılı İlköğretim Haftası kutlama programına katılarak öğrencilerin heyecanına ortak oldu.



Program sonrasında sınıfları ziyaret eden Başkan Koyuncu öğrencilerle yakından ilgilenip onlara kalemlik seti hediye etti. Saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başlayan programda, ilk olarak günün anlam ve önemini belirten konuşmalar yapıldı. Program daha sonra Aziziye İlkokulu öğrencilerinin hazırladığı şiirlerin okunması, koro çalışmaları, oratoryo ve ront gösterileri ile devam etti. Öğrencilerin yoğun ilgisiyle karşılaşan Başkan Koyuncu, "Yeni Eğitim öğre-

tim yılının sevgili öğrencilerimize, değerli öğretmenlerimize ve tüm velilerimize hayırlı, uğurlu olmasını diliyorum. Eğitime desteğimiz her zaman devam edecektir" ifadelerini kullanarak programın hazırlanmasında emeği geçenlere teşekkür etti. İlköğretim Haftası Kutlama programına Emirdağ Kaymakamı Osman Bilici, Belediye Başkanı Serkan Koyuncu, İlçe Milli Eğitim Müdür Vekili Kadir Teke, kurum amirleri, okul müdürleri ve öğrenci velileri katıldı. >>ANAHABER



Yeni fast food salonu açıldı

Afyon Kocatepe Üniversitesi Gastronomi programı mezunu Mert Malak'ın fast food salonu "Çok Acıktım" hizmete girdi.

Cumhuriyet Mahallesi Müsevvit Ömer Caddesinde bulunan mekan törenle hizmete girdi. Törene İYİ Parti Afyonkarahisar İl Başkanı Muhammet Mısırlıoğlu, AK Parti Afyonkarahisar İl Yönetim Kurulu Üyesi Ali Akçasu ile davetliler katıldı. Mekan ile ilgili olarak Mert Malak, işi mutfağında öğrendiğini belirterek "AKÜ aşçılık programı mezunuyum. Mezuniyet sonrasında kendi mekanımı açmak istedim. Türkiye'nin 3 gastronomi şehriden biri olan Afyonkarahisar'da böyle bir mekan bulduğumuz mahallede açmak istedim. Çok değerli hocalarımdan öğrendiklerimi değerli hemşerilerimize en kaliteli biçimde sunmak üzere yola çıktım" dedi. Malak, "İşletmemizde hamburgerden, tost çeşitlerine, sucuk ekmekten sandviç çeşitlerine varıncaya kadar fast food çeşitlerimizle hizmet vereceğiz. Hem eğitilmiş bir aşçı olarak hem de işini doğru yapmak isteyen bir kişi olarak "Çok Acıktım"da ekmekten, kullandığımız ete kadar tüm malzemelerimiz birinci sınıf olacak. Bu konuda düsturum yemediğini asla yedirme ki bu konu-



da da oldukça iddialyım" diye konuştu. Malak, bir aile işletmesi olan "Çok Acıktım"ın bölgede bulunan okullar başta olmak üzere çevre halkına hizmet vereceğini de sözlerine ekledi. Açılış töreni misafirlere lokma ikramı ile sona erdi. >>ANAHABER



"Otizmlili evlatlarımız topluma kazandırılmalı"

Saadet Partisi İl Başkanı Beytullah Karataş ve Merkez İlçe Başkanı Hamza Gümüşkanat Afyonkarahisar Otistik Çocuklar Derneği ve Türkiye Beyazay Derneği Şube Başkanı Fatma Kilci Kavası ziyaret ederek dernek çalışmalarını hakkında bilgi aldı.

Ziyarete konuşan Karataş: "Otizm hastalığı değil bir farklılık olduğunu hepimiz biliyoruz. Buradaki kardeşlerimizin sosyal hayata kazandırılması, iş yapma potansiyeline göre meslek edindirecek çalışmaların yapılması noktasında gerekli adımları atmaya gayret edeceğiz." dedi. Karataş konuşmasına şöyle devam etti; "Onlar bizim çocuklarımız bizden farklı ve özel durumları var. Otizm Derneğimizin şehrimizde aşkla, şefkatle, merhametle ve sevgiyle ilgilendiğine her zaman şahit oluyoruz. Burada gençlerimizle ilgilenmek aynı bir yetenek ve beceri gerektiriyor, fedakarlık gerektiriyor. Buradaki emek ve gayretlerle otizmlili

kardeşlerimizi toplumsal hayatın içinde kendi ayakları üzerinde görmek bizler için en büyük mutluluk vesilesi. Otizme dair toplumsal farkındalığın ve duyarlılığın artması en büyük temennimiz. Saadet Partisi olarak Engelli ve Otizmlili çocuklarımız ile ailelerinin her zaman yanındayız."

MEMNUNİYET DUYDUK

Afyonkarahisar Otistik Çocuklar Derneği ve Türkiye Beyazay Derneği Şube Başkanı Fatma Kilci Kavası ziyaretten duyduğu memnuniyeti ifade ederek ziyaretlerinden dolayı İl Başkanı Beytullah Karataş ve Merkez İlçe Başkanı Hamza Gümüşkanat'a teşekkür etti. >>ANAHABER



MHP'li Kızıltoprak, "Gözün aydın Bolvadin"

Milliyetçi Hareket Partisi Bolvadin İlçe Başkanı Mahmut Kızıltoprak, Bolvadin - Çay arasındaki duble yolun tamamlanması için yaptığı gayretlerden ötürü MHP MYK Üyesi ve Afyonkarahisar Milletvekili Mehmet Taytak'a teşekkür etti.



Milliyetçi Hareket Partisi Bolvadin İlçe Başkanı Mahmut Kızıltoprak, yıllardır bir türlü bitirilemeyen Bolvadin - Çay arasındaki duble yolun tamamlanması hususunda geçtiğimiz hafta Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdülkadir Uraloğlu ile görüşen MHP Afyonkarahisar Milletvekili Mehmet Taytak'a teşekkür ederek "Gözün aydın olsun Bolvadin'im yıllardır bitirilemeyen yol Sayın Vekilimizin üstün gayretleri ile tamamlanma noktasına geldi bu konuda yıllardır bitmek tükenmek bilmeyen enerjisi ve gayreti ile mücadele eden Sayın Vekilimizin hakkını teslim etmek gerekir inşallah Sayın Bakanın, Sayın Vekilimize verdiği söz yerine gelecek yarından itibaren çalışmalar yeniden başlayacak ve yıl sonuna kadar bu yol tamamlanmış olacak Bolvadin ve Çay arasındaki bu yolun tamamlanmasıyla beraber Konya - İstanbul hattında gidip gelen tüm yolcular ve nakliyeciler rahat bir nefes alacak. Vekilimize ne kadar teşekkür etsek azdır" dedi. >>ANAHABER



Cumhurbaşkanı Erdoğan'dan CHP'li Sezgin Tanrıkulu'na sert tepki "Sözde milletvekili ama terörist müsveddesi"

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, CHP'li Sezgin Tanrıkulu'nun Türk Silahlı Kuvvetleri ilgili iddialarına sert tepki göstererek, "Sözde milletvekili ama terörist müsveddesi. Mehmetçiğime nasıl hakaretler ediyor. Gereken dersi devlet olarak da, yargı olarak da verme mükellefiyetimiz var" dedi.

Cumhurbaşkanı Erdoğan, Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde düzenlenen "108. Dönem Kaymakamlık Kursu" kura töreninde konuştu. Erdoğan, kaymakamlık kursunu başarıyla tamamlayan 12'si kadın 99 genç kaymakam adayının kura töreninin gerçekleştiğini belirterek, görev yerlerinde ve tüm meslek hayatlarında muvaffakiyetler dileti. Konuşmasında Derik Kaymakamı Muhammed Fatih Safitürk başta olmak üzere görev başında şehit edilen tüm idarecileri rahmetle yad eden Erdoğan, kaymakamların şehitlerin emanetine en küçük gölge düşürmeden şanlı şerefle taşıyacaklarını ifade etti. Kaymakamların 39 ay süren adaylık maratonunu alınlarının ağıyla tamamlamanın haklı gururunu yaşadıklarını ifade eden Cumhurbaşkanı Erdoğan, "Atalarımız sabır acıdır ama meyvesi tatlıdır diyor. Bugün bu sözün hikmetine bir kez daha şahit oluyoruz. Toplam 39 ay süren adaylık maratonunu alınlarının ağıyla tamamlamanın haklı gururunu yaşıyorsunuz. Bu 39 aylık zaman zarfında mevzuat bilgisinden tecrübe paylaşımına, çalışma ziyaretlerinden inceleme gezilerine kadar her alanda kendinizi yetiştirdiniz. Otellerde yurt dışındaki 8 aylık eğitimle yabancı dil becerilerinizi geliştirirken deprem bölgesinde geçirdiğiniz 3 ay boyunca da afet yönetimini sahada bizzat müşahade ettiniz. Teftiş ve bakanlık merkez stajlarıyla Mülki İdare Amirliğinin çeşit yönlerini görme, anlama, takip etme fırsatı buldunuz. Yabancı dil eğitimi dahil, 3 yıldan fazla süren adaylık döneminiz, esasen devletimizin kaymakamlık mesleğine verdiği ehemmiyeti göstermektedir. İlçelerde cumhurbaşkanı adına görev yapan en yüksek devlet memuru kaymakamlardır. Aldığınız yoğun eğitimlerin sizleri bu önemli makama en donanımlı şekilde hazırladığını düşünüyorum. Tabii burada şu gerçeği unutmuyoruz. Pratikte takviye edilmiş olsa da kitabi bilginin katkısı bir yere kadardır. Her mesleğin asıl incelikleri görev esnasında öğrenilir. Sizler de iyi, başarılı, ismiyle müsemma mülki idare amiri olmayı inşallah vatanımızın dört bir köşesinde vazife yaparken öğreneceksiniz. Birazdan kuralar çekilecek ve artık hayalini kurduğunuz, uğrunda büyük emekler verdiğiniz o mesuliyeti yüklenerek görev yerlerinize gideceksiniz. Başarılarınızla şimdiye kadar hep ailelerinizin gururlandırdınız. Bundan sonraki başarılarınızla ise devletimizin ve milletimizin yüzü olacaksınız. Şu an karşımda bulunan her bir arkadaşımın yürütmenin başı Cumhurbaşkanı olarak şahsını en iyi şekilde temsil edeceğinden asla şüphe duymuyorum" diye konuştu. Kaymakamlara hatırlatmalarda bulunan Cumhurbaşkanı Erdoğan, "Sevgili genç kardeşlerim şunu lütfen hiçbir zaman aklınızdan çıkarmayın. Az önce Abdurrahim Karakoç'un, rahmetlinin bir dörtlüğünü bakanım okudu. Bu ne biliyor musunuz? Bu millete efendi olmaya değil hizmetkar olmaya gidiyoruz. Bunu böyle bileceğiz. Yasamasıyla, yürütmesiyle, yarışıyla, devlet gücünün her bir unsurunun asli görevi budur. Bu noktada devletin tepesiyle kaymakam arasında hiçbir fark yoktur. Her birimiz 85 milyonun tamamına hizmet etmekle mükellefiz. İnsanımıza hizmet götürmek, onların derdine derman olmak, şehirlerimizin kalkınmasına, gelişmesine katkıda bulunmak çok büyük bir misyondur. Mülki idare amirlerimiz, diğer kamu görevlilerimize kıyasla devletin tüm birimlerinin koordinasyonu vazifesini üstlenmek suretiyle yükü daha ağır bir sorumluluk taşımaktadır. Kaymakamlarımız kişisel kabiliyetleri ve gayretleriyle gittikleri her yerde iz bırakma, insanımızın hayatına tesir etme, görev yaptıkları şehirlere damga vurma imkânına sahiptir. Devletin vatandaşa dönük adaletli, merhametli gülen yüzü kaymakamlarımız, sorumluluk alanlarının en ücra köşesine kadar uzanan şefkat ve yardım eli olmak mecburiyetindedir. Kariyer olarak kendinize böyle bir mesleği seçtiğinize göre şu gerçeği de biliyorsunuz demektir. Kaymakamın mesaisi olmaz. Gecesi gündüzü olmaz. Tatili, hafta sonu olmaz. Sabah 9 gibi işe başlayıp akşam 5, 6 civarında kapısını çekip çıkan kişiden de yönetici zaten hiç olmaz. Ülke idare amirliği mesai saatleri arasında yapılacak hükümet konağının duvarları



arasına hapsedilebilecek bir meslek değil. Bizi temsilen görev yaptığınız ilçelerimizde sizlerden günün 24 dört saati, haftanın yedi günü, yılın 365 gününü çalışacak, koşacak, koşturacak bir tempo ve motivasyonla işinize sarılmanızı bekliyoruz. Ben cumhurbaşkanı olarak böyle çalışıyorum. Uykum 5 saat, bilemediniz 6 saat. Gece eve gidişlerim bazen 12, bazen bir, bazen iki. Öyle çalışıyorum. Aksi takdirde bu iş, bu devlet yürümez. Dolayısıyla ilçelerdeki cumhurbaşkanları olarak da bunu bekliyorum" diye konuştu. "Ne milletle güçlü bir ilişki kurabilirsiniz ne de geride hayırla, şükranla, özlemle yad edilecek bir miras bırakabilirsiniz" sözlerini kullanan Cumhurbaşkanı Erdoğan, "Ataların dediği gibi 'at ölür meydan kalır, yiğit ölür şan kalır'. Siz de öyle bir çalışın, öyle bir hizmet edin ki ayrıldığınız ilçede isminiz yadigar olarak kalsın. Milletimiz aranızdan ne desin? 'Ya burada bir zamanlar bir kaymakam vardı. İlçenin çehresini değiştirdi, Allah ondan razı olsun desin.' Bunu istemez misiniz? Bunu yapmanız lazım. Adınız her kesimden insanımızın kalbinde efsane kaymakam, efsane vali olarak kalıyor. Sizden öncekilerden devraldığınız emaneti daha da yüceltme, çok daha yukarılara taşınman gayretinde olun. Adı unutulana değil, halk tarafından sizden sonrakilere örnek gösterilen bir kaymakam olmaya gayret edin. İlçenin ahalisinin tümüyle iletişimi içinde olmayı, sivil toplum kuruluşlarıyla, kanaat önderleriyle, esnafı, tüccarı, iş adamıyla temasta kalmayı lütfen ihmal etmeyin. Vatandaşımızla olan ilişkilerinizde yetkilerinizden önce muhatabınızın haklarını, ona karşı görev ve yükümlülüklerinizi hatırlamaya tutun. Her zaman söylüyoruz insanı yaşatmadan devleti yaşatamayız. İnsanı yüceltmeden devletimizin istikbalini garanti edemeyiz. Halktan sorunlardan kopup çarşıdan, pazardan, sokaktan habiber, hepsinden önemlisi hizmetle mükellef olduğu ilçesinin gerçeklerinin idrakinde olmayan bir yönetici profilini biz reddediyoruz. Eski Türkiye'de olduğu gibi devletle millet arasında aşılmaz duvarlar veren vesayetçi anlayışı da kabul etmiyoruz. Devletimizin yönetim merkezi olan Cumhurbaşkanlığı Külliyesi nasıl milletin evi ise, hükümet konakları da ilçelerdeki milletin evidir. Sizlerden bulduğunuz ilçelerde bu hassasiyetle çalışmanızı özellikle istiyorum" şeklinde konuştu. Kaymakamların görevlerini yerine getirirken mali, idari, hukuk veya bürokratik bazı zorluklarla karşılaşmanın gayet tabii olduğunun aktaran Erdoğan, "Bunlar sizin gözünüzü korkutmamalı. Sizi asla yıldırılmamalıdır. Zorluklara aldırılmayacak, tıpkı hedefe kilitlenen ok misali projelerimizi gerçekleştirilmeye odaklanacaksınız. Bahane üretmek yerine sorunların üzerine cesaretle giderek çözüm yolları geliştirerek, engelleri aşmaya çalışacaksınız. Buradaki her bir genç kaymakamımızın Allah'ın izniyle bunu başaracak yeteneğe, iradeye ve samimiyete sahip olduğuna inanıyorum" dedi.

"Milletimizin asırlık hayallerinin sembolü olan Türkiye yüzünlü sizlerin de gayretleriyle hayata geçirmekte kararlıyız"

108. dönem kaymakam adayları olarak ülkenin tarihi açısından anlamlı bir yıl dönümünde göreve başladıklarının altını çizen Erdoğan, "Bu sene bin yıllık vatan topraklarımızda kurduğumuz son devletimiz olan Türkiye Cumhuriyeti'nin yüzüncü yıl dönümüdür. Yeni bir başlangıcı temsil eden bu önemli tarihi her açıdan man-

asına uygun şekilde kutluyoruz, kutlayacağız. Esasen bu yıl yaptığımız her etkinlikte yüzüncü yıl coşkusunu ilmi ilmi ördük. Yılsonuna kadar tertipleyeceğimiz farklı programlarla cumhuriyetimizin yüzüncü yılında maziden atıye kurduğumuz köprüyü daha da kuvvetlendireceğiz. Millet olarak birlik ve beraberliğimizi perçinleyecek, geçmişin acı hatıra izlerini silecek, geleceğimize olan umudumuzu tahkim edeceğiz. Böylece bizleri Türkiye yüzünlü daha hızlı ulaştıracak iklimi inşallah ülkemizde tesis etmiş olacağız. Milletimizin asırlık hayallerinin sembolü olan Türkiye yüzünlü sizlerin de gayretleriyle hayata geçirmekte kararlıyız. Türkiye yüzünlü aynı zamanda istiklal ve istikbalimiz uğrunda can veren aziz şehitlerimize olan vefa borcumuzu da bir nebze olsun ödeyeceğiz" ifadelerini kullandı. Türkiye yüzünlü inşasına kimsenin set olarak duramayacağını vurgulayan Erdoğan, "Ancak ülkemizin bu kararlılığının birilerinin uykusunu kaçırdığı anlaşılıyor. İşte görüyorsunuz sözde milletvekili ama terörist müsveddesi. Benim kahraman askerime, Mehmetçiğime nasıl laflar atıyor, nasıl hakaretler ediyor? Herhalde televizyonlarda izlediniz. Bunlara gereken dersi devlet olarak da, yargı olarak da bizim verme mükellefiyetimiz var. Biz ikinci sınıf demokrasiye evet demiyoruz. Birinci sınıf demokrasi. İkinci sınıf hak ve özgürlüklere, ikinci sınıf ekonomiyi mahkum ve mecbur edenler bizi Türkiye yüzünlü vizyonumuzdan ciddi manada rahatsızlık duyuyor. Yüzyıllardır mazlumların, yer altı kaynaklarını sömürerek kendilerine refah düzeni kuranlar ve onların içerideki temsilcileri küresel adaleti savunan bir Türkiye gerçeğine tahammül edemiyor. Turizmde, ticarette, yatırımlarda, diplomasiye ve savunmada sürekli ölçek büyüten Türkiye'yi engellemek için beşinci kol faaliyetleri dahil her yol deniyor. Hepsinden öte düşünün İHA'larımızı, SIHA'larımızı, Akıncılarımızı niçin hazmedemiyor, tahammül edemiyorlar. Çünkü Gabar'ı, Cudi'yi, Tendürek'i, inlerinde bu teröristleri vurdukların için tahammül edemiyorlar. İster etsinler, ister etmesinler. Biz aldık bir devlet olarak görevimizin gereği neyse bunu sonuna kadar yaptık, yapıyoruz ve yapacağız" ifadelerine yer verdi. Sosyal medya mecralarından köriklenen milleti karamsarlığa sürüklemeye yönelik çabaların devam ettiğini belirten Erdoğan, sözlerini şu şekilde sürdürdü: "Çoğu yalan ve manipülasyon ürünü olan görüntüler üzerinden bir fitne ateşi yakılmak isteniyor. Yurt dışındaki firari FETÖ'cüler ve PKK'lılar başta olmak üzere ülkemizin dışman çevrelerinin başını çekip alevlendirdiği bu fitne girişimlerine maalesef içerideki kimi siyasiler de destek veriyor. FETÖ'cülerin ve PKK'lıların kukla gibi oynattığı bu şahıslar bilerek veya bilmeyerek ülke ve millet düşmanlarının değerlerine su taşıyor. Yıllardır Avrupa'daki gurbetçilerimize reva görülen aşığılayıcı söylem ve tavırları ülkemize de sirayet ettirmeye çalışıyorlar. Sokakta, otobüste, okulda, üniversite, çarşıda, pazarda hayatını sürdüren insanları

tahkir ve tahrik eden, hatta işi fiziki saldırıya kadar götüren bazı kendini bilmezlerin olduğunu görüyoruz. Oysa ne Türkiye böyle bir devlettir ne de milletimiz böyle bir millettir. Bizim milletimiz yüreği Anadolu coğrafyası kadar geniş bir millettir. Bu millet bırakın kendi insanına veya misafirlerine hor gözle bakmayı tüm dünyada hoşgörüsüyle alıcılığıyla gön açmasıyla maruf necip bir millettir. Tarihimizin hiçbir döneminde sömürgecilik lekesi olmadığı gibi ırkçılık ve faşizm ayıbı da olmamıştır. Aynı şekilde milletimizi köken, mezhep, meşrep, ideoloji ve benzeri ayrımlarla birbirine düşürme çabaları da daima boşa çıkmıştır. Bizim mazimizde sadece Balkanlar'dan Kafkaslar'a, Irak'tan Suriye'ye kadar kimin başı dara düşmüşse hiçbir ayırım herkese kucak açma vardır. Bizim mazimizde sadece farklı olanı hoş görme, ihtiyacı olana eli uzatma, Yunus'un deyimıyla 'derdi olanın dinmeyen ahına kulak verme, gönüller Yapma geleneği vardır. Milletimizin en önemli özelliği olan bu hasretlerin örselenmesine kesinlikle izin veremeyiz. Terör örgütlerinin ve kimi siyasetçilerin kıskırtmalarından ırkçılık ve yabancı düşmanlığı zehrine kadar sosyal dokumuzu tahrip eden sinsi oyunların kök salmasına kesinlikle müsaade edemeyiz. Sosyal medyada örgütlenen üç beş şarlatanın milletimizi birbirine düşürerek ülkemizi yangın yerine çevirme çabalarını bunların başlarında çalışacağız. Bu tür girişimlere devletimizden önce şefkati, merhameti, vakarı ve hoşgörüsüyle bilinen aziz milletimizin rıza göstermeyeceğine inanıyorum. Biz de devlet olarak hukuk dışına çıkanlara karşı gereken her türlü tedbiri alarak bu fitne ateşini daha fazla büyütmeden söndürecekiz. Tüm bunları söylerken küresel akımların ve bunların yol açtığı sorunların ülkemize olan yansımalarını asla göz ardı etmiyorum, bu sorunların her biriyle mücadelemizi hukuk çerçevesinde sürdürüyoruz, sürdürüyoruz. İnsanımızın hak ve özgürlüklerine, milletimizin bekasına yönelik her bir tehdidin üzerine titizlikle gideceğiz." "Yabancı düşmanlığı gibi faşist lümpenliğin toplumda yayılmasına izin vermeyeceğimiz gibi hudutlarımızın güvenliğini ve ülke içindeki kontrolleri etkinleştirerek yasa dışı göçle ilgili sorunları da çözeceğiz" diyen Erdoğan, "İnsani sebeplerle ülkemize kabul ettiğimiz sığınmacıların gönüllü, güvenli ve onurlu bir şekilde evlerine dönmeleri için yoğun çaba harcıyoruz. Katar'ın finans desteğiyle başlattığımız konut projelerimiz tamamlandıkça şimdilik 600 bin civarında olan geri dönenlerin sayısı inanıyorum ki daha da artacaktır. Burada çizgimiz ve duruşumuz bellidir. Ne kaçak göçmene müsaade ederiz ne de fitne tacirlerine izin veririz. Nasıl tarih boyunca vicdani duruşumuzla insanlığa örnek olmuşsak, geri dönüşler konusunda da yine örnek bir tavır sergileyeceğiz. Sizlerden de görev bölgenizde hem bu tür hadiseler hem de insanların birbirine düşürme yönelik tuzaqlara karşı uyanık olmanızı beklediğimi özellikle belirtmek istiyorum" dedi.>>İHA



İçme sigarayı sağlıkta sıhhatte kal, içersen bırakmaz sende hal.

Sigara hem öldürür hem süründürür

Ahmet YEŞİLAY





'Kamu Spor Oyunları' başlıyor

Afyonkarahisar ve tüm Türkiye'de Cumhuriyet'in 100. Yılı kutlamaları kapsamında 'Kamu Spor Oyunları' başlıyor.

Voleybol, basketbol ve masa tenisi spor dallarında kamu kurumlarının katılımıyla gerçekleştirilecek organizasyon, kurumlar arası iş birliğini artırmayı, insanların beden ve ruhen sağlıklı olmalarını sağlamayı amaçlıyor. Başvuruların 18-25 Eylül tarihleri arasında Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü resmi web sitesinden veya e-devlet üzerinden yapılabileceği

'Kamu Spor Oyunları' 2-5 Ekim tarihleri arasında düzenlenecek. İllerinde birinci olan takımlar bölge müsabakasına katılmaya hak kazanacak. Bölge müsabakasında başarılı olan takımlar ise Türkiye Şampiyonası'nda yarışacak. Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu konuyla ilgili yaptığı açıklamada: "Cumhuriyetimizin 100. yılı kutlamaları kapsamında düzenleyeceğimiz Kamu Spor Oyunları'nın amacı kamu kurumları arasındaki iş birliğini artırmak, insanların bedensel ve ruhsal sağlıklarına katkı sağlamak ve spor alışkanlığı kazandırmak. Bu organizasyonun diğer bir hedefi de vatandaşlarımızı spora teşvik ederek sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunmak. İnşallah bu organizasyonun amacına ulaşması ve vatandaşlarımızın spora teşvik edilmesine vesile olmak için çalışmalarımızı sürdüreceğiz." şeklinde konuştu.

>>MEVLÜT TINAS



Mor beyazlılar tüm hızıyla antrenmanlarını sürdürüyor

TFF 2. Lig de oynayan Afyonspor, Zonguldak Kömürspor maçı hazırlıklarına tüm hızıyla devam ediyor.



Afyonspor ligin 4. haftasında ev sahibi olarak Zonguldak Kömürspor'u konuk ağırlayacak. Ev sahipliği yapacağı Zonguldak Kömürspor maçı 17 Eylül pazar günü saat 19:00'da Afyon Zafer Stadyumunda oynanacak. Karşılaşmayı İstanbul Bölgesi B Klasman Hakemi Can Cengiz yönetecek. Maçın hazırlıklarını sürdüren Afyonspor bugün yaptıkları idmanla hazırlıklarını sürdürdü. Mor beyazlılar tüm hızıyla antrenmanlara devam ediyor. >>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.



Afyon lezzetleri bir kez daha dünyaya açılacak

Lezzet ve turizm tutkunlarını Gastronomi Şehri Afyonkarahisar'da bir araya getirecek 5. Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali, 29-30 Eylül ve 1 Ekim tarihlerinde Afyonkarahisar Motor Sporları Merkezi Festival Alanı'nda gerçekleştirilecek.

Afyonkarahisar, et yemeklerinden hamur işlerine ev yemeklerinden sokak lezzetlerine uzanan birbirinden lezzetli yöresel yemeklerin sunulacağı ve dünyanın dört bir yanından binlerce misafiri ağırlayacak Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali'ne 5. kez ev sahipliği yapmaya hazırlanıyor. Gastronomi Şehri Afyonkarahisar'da her yıl yoğun bir katılımı gerçekleştirilen, sektör adına önemli kazanımların elde edildiği Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali'nin bu yıl beşincisi gerçekleştirilecek. Afyonkarahisar Belediyesi, Afyonkarahisar Valiliği ve Afyonkarahisar Profesyonel Aşçılar Derneği işbirliğinde, birçok paydaş kurumun katkılarıyla düzenlenecek festival, lezzet, kültür ve eğlenceyi bir araya getirerek katılımcılara unutulmaz bir deneyim sunacak.

YERLİ VE YABANCI ŞEFLER AFYON'DA BULUŞACAK

Afyon Motor Sporları Merkezi Festival Alanı'nda 29-30 Eylül- 1 Ekim tarihlerinde gerçekleştirilecek festivalde, Afyonkarahisar lezzetleri bir kez daha dünyaya açılacak. Yerli-yabancı şefler, gastronomi profesyonelleri ve ünlü gurmelerin yanı sıra yerel ve ulusal medya temsilcilerinin katılacağı festivalde, şehrin yöresel lezzetlerinin yanı sıra turizm zenginlikleri de



AFYONKARAHİSAR'IN GASTRONOMİ POTANSİYELİNİ KEŞFEDEBİLECEĞİNİZ BİR FESTİVAL OLACAK

Böylesine zengin bir mutfaka ve böylesi köklü bir kültüre sahip Afyonkarahisar'da Vali Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı öncülüğünde ve Belediye Başkanı Mehmet Zeybek'in koordinasyonunda bu yıl beşincisi gerçekleştirilecek Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali işte tüm bu yöresel ürünleri bir arada görüp tadabileceğiniz, aynı zamanda Afyonkarahisar'ın gastronomi potansiyelini keşfedebileceğiniz bir festival olacak.

Afyonkarahisar, başta Valilik ve Belediye olmak üzere tüm unsurlarıyla 29 Eylül-1 Ekim tarihleri arasında Afyon Motor Sporları Merkezinde düzenlenecek olan 5. Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali'ne ülkemizin ve dünyanın dört bir yanından gelecek tüm misafirleri ağırlamaya hazır. Festival için tüm hazırlıklar tamamlandı ve geri sayım başladı. >>MEVLÜT TINAS

tanıtılacak. Gastronomi turizmi ile termal, tarih, inanç, doğa ve kamp turizmi gibi potansiyellerini birleştirmeyi hedefleyen Afyonkarahisar, yeni bir sinerji ortaya çıkaracak.

LEZZET ŞÖLENİ YAŞANACAK

Afyonkarahisar ve çeşitli illerden 100'dan fazla gastronomik firmanın stant açacağı festivalde tam bir lezzet şöleni yaşanacak. Festival boyunca, yerel ve uluslararası şefler, yöresel ve inovatif yemekler hazırlayarak katılımcıların beğenisine sunacak. Yöresel yemek yarışmaları, workshoplar (yemek atölyeleri), kültürel etkinlikler, sanat sergileri, konserler gibi çeşitli etkinliklere de ev sahipliği yapacak festivale ücretsiz olarak katılım sağlanabilecek. Festival, Afyon'u keşfetmek isteyenler için kaçırılmayacak bir fırsat olacak.

DÜNYACA ÜNLENMİŞ MEŞHUR YÖRESEL ÜRÜNLER SİZİ KARŞILAYACAK

Yolların ve medeniyetlerin kesiştiği şehir Afyonkarahisar, tarihi, kültürel ve doğal zenginliklerinin yanında UNESCO Yaratıcı Kentler Ağında ülkemizin 3, dünyanın ise 49 gastronomi şehrinin biri. Bu şehrin hangi sokağında yürürseniz mutlaka tadına doyamayacağınız bir lezzet, kokusuyla sizleri cezbedecek el emeği ürünler, dünyaca ünlenmiş meşhur yöresel ürünler sizi karşılayacaktır. Afyonkarahisar'da yüzyıllar öncesine dayanan sıra yemekleri kültürü ise tam anlamıyla bir lezzet şöleni sunan eşsiz bir kültürü içinde barındırıyor.



Fasulye fiyatıyla üreticisinin yüzünü güldürdü

Afyonkarahisar'ın Şuhut ilçesinde hasadı devam eden fasulye tarlada kilosu 25-30 TL arasında değişen fiyatıyla bu yıl üreticisinin yüzünü güldürdü. Hasadı yapan tarım işçileri ise günlük 400 TL yevmiyelerinin artırılmasını istiyor.

Şuhut'ta bu yıl verimin düşük olduğu fasulyenin ilk hasadında 2 bin dekar alandan elde edilen ürün rekoltesiyle çiftçilerin yüzünü güldürdü. Tarladan toptancıya, toptancıdan pazar üreticisine kadar zahmetli bir aşamadan geçerek tezgaha kadar gelen fasulyenin kilosu 25-30 lira arasında satılıyor. Satış fiyatı her ne kadar üreticisinin yüzünü güldürse de geçtiğimiz



aylarda yağışlardan dolayı meydana gelen mildiyo (mantar) hastalığı dolayısıyla üretici sıkıntılı süreçler yaşadı. Fasulye fiyatları 30 lirayı bulması bir nebze de olsun üreticisinin yüzünü güldürdü.

"TARIM İŞÇİLERİ YEVMIYELERİNİN ARTIRILMASINI İSTİYOR"

Fasulye tarlasında işçi olarak çalışan Fatma Özogül ise fasulyenin kilogram

satış fiyatının iyi olmasına rağmen yevmiyelerin düşük olduğundan dert yakınarak, "Sabah 08.00'da başlıyoruz işe çok zor bu işler belimiz çok ağrıyor. Ekmeğe paramız, dişimize tırnağımıza

takıp çalışıyoruz. Başka bir gelirimiz yok. 400 TL yevmiye ile bir şey alamıyoruz. 2-3 aydır bu mesleği yapıyoruz, biz fasulye toplayarak geçimimizi sağlıyoruz" dedi. >>MEVLÜT TINAS



Ahilik Haftası kutlanacak

Ahilik geleneğinin yaşatılması amacıyla, Afyonkarahisar Esnaf ve Sanatkarlar Odaları Birliği tarafından organize edilen Ahilik haftası 18- 22 Eylül tarihleri arasında kutlanacak.

ESOB Başkanı Cengiz Üstün Ahilik geleneğinin Türk tarihine ışık tutan en temel yapı taşlarından biri olduğunu belirtti. Başkan Üstün; "Ahilik insanı bir bütün olarak ele alan, insanı bütün yönleriyle geliştirmeyi amaçlayan bir yaşam biçimidir" dedi. 18 Eylül Pazartesi günü, Kocatepe Anıtına Çelenk bırakılması ile başlayacak program 22 Eylül Cuma günü, ikinci sanayi sitesi camiiinde okunacak Mevlüd-i Şerif'le son bulacak. Her yıl geleneksel olarak belirlenen 'Yılın Ahisi' ödül töreni ESOB Konferans Salonunda Çarşamba günü düzenlenecek. Törende 'Yılın Ahisi' seçilen esnafa protokolün katılımıyla 'Ahilik Kaftanı' giydirilecek. Etkinlikler ünlü sanatçı 'Hüseyin Kağıt' konseri ile sona erecek. >>ANAHABER