



Başkan Köksal gençlerle buluştu

Belediye Başkanı Burcu Köksal, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma ve Gençlik Spor Bayramına özel toplanan gençlerle bir araya geldi. Meclis Salonunda toplanan gençler şehrimizin geleceğini şekillendirmeye yönelik tavsiyelerini Başkan Köksal'a iletti. >>2'DE

Otomobilin tırla çarpıştığı kazada 3 kişi yaralandı

Afyonkarahisar'ın Hocalar ilçesine bağlı Yeşilhisar köyünde meydana gelen kazada otomobil tır ile çarpıştı. Kazada 3 kişi yaralandı. Kaza ile ilgili soruşturma başlatıldı. >>DEVAMI 3'TE



Gerçekten Haber Verir

21 Mayıs 2024 SALI YIL: 19 SAYI: 5473 FİYATI: 10 TL



Esnaf Odası Başkanları ve AK Partili Vekillerden TOKİ Başkanına özel ziyaret

AK Parti Milletvekilleri Ali Özkaya, İbrahim Yurdunuseven Hasan Arslan ile Afyonkarahisar Esnaf ve Sanatkarlar Odaları Birliği Başkanı Cengiz Üstün ve Madeni Sanatkarlar Oda Başkanı Mustafa Yılmazaslan, geçtiğimiz günlerde TOKİ Başkanlığı'na bir ziyaret gerçekleştirdi.



Oda Başkanları Üstün ve Yılmazaslan gerçekleştirdikleri ziyarete ilişkin açıklama yaptı. Afyonkarahisar'da kurulan 100. Yıl Karma Sanayi Sitesi Kooperatifi için Milletvekilleri ile birlikte arsa temini konusunda TOKİ Başkanlığı'nı ziyaret ettiklerini ifade eden Oda Başkanları, "Kooperatif

olarak uzun süredir üzerinde çalıştığımız, esnaflarımızın iş yeri sahibi olmasını sağlamak, kira maliyetlerinden kurtarmak ve yeni sanayi alanlarını şehrimize kazandırmak için projemizde sona yaklaşıyoruz. TOKİ Başkanımız Ömer Bulut'a gerçekleştirdiğimiz ziyarette de, Kooperatifimize arsa temini

ni için verimli bir görüşme gerçekleştirdik, sürecin başlangıcından bu güne kadar konuyu bizzat takip edip desteklerini esirgemeyen başta AK Parti Milletvekilimiz Ali Özkaya olmak üzere İbrahim Yurdunuseven ve Hasan Arslan ile TOKİ Başkanı Ömer Bulut'a teşekkür ediyoruz" dedi. >>ANAHABER



AKÜ ile Genç MÜSİAD arasında iş birliği protokolü imzalandı

AKÜ ile Genç Müstakil Sanayici ve İşadamları Derneği (MÜSİAD) arasında Afyonkarahisar'da ortak çalışmalarını teşvik etmek ve karşılıklı anlayışı geliştirmek amacıyla iş birliği protokolü imzalandı. Protokol; eğitim ve araştırma

faaliyetlerinde iş birliği yapmak, iş birliğine dayalı ortak proje ve araştırmalar yapılması, kongre, sempozyum, konferans gibi ortak akademik ve bilimsel faaliyetlerin gerçekleştirilmesi konularını kapsamaktadır. >>DEVAMI SAYFA 2'DE



Dünya ikincisi başarısını şehitlere armağan etti

İstanbul'da düzenlenen 15. Wako Open Kickbox Dünya Şampiyonası'nda ve 1. Wako Mediterranean Şampiyonası'nda dünya ikinciliği kazanan Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof. Dr. Mehmet Kumartaşı, bu büyük başarısını aziz şehitlerimize armağan etti. >>DEVAMI 3'TE

Aral Koleji'nden Vali Yiğitbaşı'na ziyaret



STEAM Azerbaycan Festivali yarışmalarından başarı ile dönen OSB'de eğitim hayatını sürdüren ARAL Teknik Koleji öğrencileri Vali Kübra Güran Yiğitbaşı'nı makamında ziyaret etti. Vali Yiğitbaşı öğrencilere tavsiyelerde bulundu. >>DEVAMI 8'DE

İhsaniye'de Frigya 1. Geleneksel Futbol Turnuvası düzenlendi



Afyonkarahisar'ın İhsaniye ilçesinde Frigya 1. Geleneksel Futbol Turnuvası coşkuyla gerçekleştirildi. >>DEVAMI 5'TE

RSP Koleji öğrencilerine Ankara gezisi düzenledi

Özel AOSB Rahmiye Sare Palalı Teknik Koleji başarılı öğrencilerine özel ücretsiz gezilerine bir yenisini daha ekledi. >>DEVAMI 5'TE



Gençlik ve Spor Bayramı'na özel şampiyona nefesleri kesti

Afyonkarahisar, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı kapsamında önemli bir organizasyona daha ev sahipliği yaptı. >>DEVAMI 7'DE

Kaçak şahıs pazaryerinde yakalandı

Afyonkarahisar hırsızlık suçundan 5 yıl 4 ay hapis cezası ile aranma kaydı bulunan bir şahıs Ataköy Mahallesi pazar yeri içerisinde yakalandı. >>DEVAMI SAYFA 8'DE

Başkan Köksal gençlerle buluştu

Belediye Başkanı Burcu Köksal, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma ve Gençlik Spor Bayramına özel toplanan gençlerle bir araya geldi. Meclis Salonunda toplanan gençler şehrimizin geleceğini şekillendirmeye yönelik tavsiyelerini Başkan Köksal'a iletti.



Gençleri tek tek dinleyen Başkan Burcu Köksal, görüş ve çözüm önerilerini not aldı. Gençlerin özgürce ifade edebildikleri tavsiye kararlarının Afyonkarahisar Belediyesi'nin çalışmalarına ışık tutacağını söyleyen Başkan Burcu Köksal, Mustafa Kemal Atatürk'ün "Milletin bağrından temiz bir kuşak yetişiyor. Bu eseri ona bırakacağım ve gözüm arkamda kalmayacak!" sözlerini hatırlattı. Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün kurtuluş meşalesinin yandığı 19 Mayıs'ı Türk gençliğine armağan ettiğine dikkat çeken Başkan Burcu Köksal gençlere güvendiğini söyledi.

"GENÇLİK MECLİSİNİ OLUŞTURACAĞIZ"
Gençlerin Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor

Bayramını tebrik eden Başkan Burcu Köksal, "Burada sizlerin eleştirilerinizi, önerilerinizi ve taleplerinizi dinleyeceğiz. Atatürk Cumhuriyeti'ni gençliğe emanet etti. Biz de sizlere güveniyoruz ve Belediye Meclisi'ni sizlere emanet ediyoruz. Nasıl bir Afyonkarahisar istiyorsunuz, Afyonkarahisar'da neler olmalı? Bununla ilgili söz sizde olacak. İlgili Birim Müdürlerimiz de sizin taleplerinizi not alacak. Biz de bunları değerlendireceğiz. Seçim vaatlerimizden birisi Gençlik Meclisi kurulmasıydı mahallelerden talepleri alıp her mahalleden iki arkadaşımızın olacağı bir Gençlik Meclisi oluşturacağız. Bu genç arkadaşlarımızla ayda bir, bir araya gelip hem



Afyonkarahisar'la ilgili, hem gençlik ilgili talepleri, eleştirilerini dinleyeceğiz. Afyonkarahisar'ı gençlerle, kadınlarla Afyonkarahisar'ı seven hemşerilerimizle birlikte yöneteceğiz. Bugün sizin gününüz" ifadelerini kullandı.

"TÜRKİYE CUMHURİYETİ GENÇLİKLE YÜRÜYECEK"

Gençlerden gelen talep ve önerileri hayata geçirmeyi amaçladıklarını ifade eden Başkan Burcu Köksal; "Sizlerden gelen önerileri Belediyemizin imkanları dâhilinde hayata geçireceğiz. Gençliğe güveniyoruz, Türkiye

Cumhuriyeti gençlikle yürüyecek bunu da biliyorum. Gelecekte çok güzel işler yapacağımızı biliyorum. Buradan Cumhurbaşkanları, milletvekilleri, bakanlar, Belediye Başkanları ve bürokrasi de birçok insan yetişecek. Şairin dediği gibi 'Ben ölmüş babamdan ileri, doğacak çocuğumdan geriyim'. Sizler bizden daha ileri de olacaksınız. Hepinizin bayramı kutlu olsun, yarınları umutlu olsun" diye konuştu. Toplantının sonunda gençlerle hatıra fotoğrafı çektiren Başkan Burcu Köksal, katılımlarından dolayı teşekkür etti.

>>İBRAHİM ARTIÇ

Emirdağ Anadolu Lisesi'nden Kaymakam Bilici'ye ziyaret

Emirdağ Kaymakamı Osman Bilici, ilçede yapılan "Her Düşünceye Bir Şans Ver" konulu Liseler Arası Münazara Ligi'ni 2.olarak tamamlayan Emirdağ Anadolu Lisesi Münazara Takımı'nı, Okul Müdürü Celil Sağlam'ı ve Edebiyat Öğretmeni Gülfiye Yılmaz'ı makamında kabul etti.



İlçe Milli Eğitim Müdürü Gürkan Emeksiz'in de hazır bulunduğu ziyarette, öğrencileri turnuvada gösterdikleri performans sebebiyle tebrik eden Kaymakam Bilici; fikirlerini açıkça ifade edebilmeleri, her daim araştırma yapmaları, hayata karşı mağlubiyet ve galibiyetlere açık olmaları

gibi konularda da öğrencilere çeşitli tavsiyelerde bulundu. Ziyaretten duyduğu memnuniyeti de dile getiren Kaymakam Bilici, son olarak Münazara Ligi'nde aldıkları netice nedeniyle okul müdürü, öğretmenler ve öğrencileri tebrik ederek başarılar diledi. >>MEVLÜT TINAS



AKÜ ile Genç MÜSİAD arasında iş birliği protokolü imzalandı

Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) ile Genç Müstakil Sanayici ve İşadamları Derneği (MÜSİAD) arasında Afyonkarahisar'da ortak çalışmalarını teşvik etmek ve karşılıklı anlayışı geliştirmek amacıyla iş birliği protokolü imzalandı.

Protokol imza törenine; AKÜ Rektörü Prof. Dr. Mehmet Karakaş, Genç MÜSİAD Afyonkarahisar Şube Başkanı Mehmet Karakol, AKÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Murat Peker ile birlikte Genç MÜSİAD Afyonkarahisar Şube başkan yardımcısı ve yönetim kurulu üyeleri

katıldı. Protokol; eğitim ve araştırma faaliyetlerinde iş birliği yapmak, iş birliğine dayalı ortak proje ve araştırmalar yapılması, kongre, sempozyum, konferans gibi ortak akademik ve bilimsel faaliyetlerin gerçekleştirilmesi konularını kapsamaktadır. >>HÜDAYİ ACAR

Karataş, kent analizi'ni ve 70 projesini basınla paylaştı

Saadet Partisi Afyonkarahisar Belediye Başkan Adayı Beytullah Karataş, Afyonkarahisar Kent Analizi'ni ve 70 Projesini basınla paylaştı.

Bir yandan saha çalışmalarını sürdürürken diğer yandan da projelerini açıklamaya devam eden Afyonkarahisar Belediye Başkan Adayı Beytullah Karataş, Afyonkarahisar'ın Sorunları Kent Analizi, Mahalle Raporu ve 70 Proje içeriğini kamuoyu ile paylaştı. Afyonkarahisar'ın Sorunları Kent Analizi, Mahalle Raporu ve 70 Proje'sini basın toplantısı yaparak kamuoyuna açıklayan Karataş şunları söyledi:

MİLLİ GÖRÜŞÇÜLER OLARAK 55 YILDIR AYNI İSTİKAMETTE ÇALIŞIYORUZ

Biz Millî Görüşçüler olarak; ülkemizin, şehrimizin her bir ferdini ayırt etmeksizin bağrımıza basıyor, farklılıklarımızı zenginliğimiz olarak kabul ediyoruz. Yaşanabilir bir Türkiye, yeniden büyük Türkiye ve yeni bir dünya idealimiz için 55 yıldır kimi zaman iktidarda, çoğu zaman belediyelerde halkımızdan aldığımız yetki ve dualarla efsane hizmetler yaptık. Bizi seçtiğiniz her dönemde; sadece bir avuç mutlu azınlığın değil, halkımızın tamamının mutluluğu için çalıştık. Her fırsatta; haktan, halkımızdan ve haklıdan yana olduk. Zalimlere ve rantyecilere karşı elimizi ve sözümüzü esirgemedik. Saadet Partisi olarak ilk

günkü heyecanımızla, hepimizin ortak arzusu olan; adil devlet, adil paylaşım ve insanca yaşam için mücadele etmeye devam ediyoruz.

GELİN AFYONKARAHİSAR'I BİRLİKTE YÖNETELİM

Hayat pahalılığı, astronomik kiral, ulaşım, trafik, otopark, kentsel dönüşüm, temizlik, yeşil alanların yetersizliği, güvenlik açıkları vb. sorunları yaşayan sizlerden biri olarak çok iyi biliyorum. Bu sebeple dert birliğimizin, gönül birliğimizin olduğu sizlere "Gelin el birliği, güç birliği yapalım. Ortak sorunlarımızı, ortak akılla beraberce çözelim" diyorum. Afyonkarahisar belediye başkanlığı için oylarınıza ve dualarınıza talibim. Sizlere gökyüzündeki yıldızları vadetmiyorum. Ancak sizi temin ederim ki, Saadet Partisi'ne seçtiğiniz oylarla; âdil, şeffaf, hesap verebilir, liyakatli, yetim hakkının ne demek olduğunu çok iyi bilen, her bir Afyonkarahisar mutluluğu için gecesini gündüzüne katacak hizmet kadrolarını,



yani sizin gibi düşünen, içinizden birilerini seçmiş olacaksınız. Gelin Afyonkarahisar'ı birlikte yönetelim.

MAHALLE MAHALLE ANKET YAPARAK SORUNLAR TESPİT EDİLDİ

Afyonkarahisar için teşkilatımızla birlikte uzun süredir çalışmalar yapıyoruz. Afyonkarahisar'ın

sorunlarını yerinde tespit ettik. Bunun yanında anket yoluyla 1000 civarında vatandaşımızın görüşünü aldık. Size sorularla grafik ve istatistik bilgileri ile Afyonkarahisar'ın Sorunları Kent Analizi Mahalle Mahalle Raporumuzun bir kısmını ve bu sorunların çözümü için tüm projelerimizi içerikleri ile paylaşıyoruz. >>MEHMET KASAL

Otomobilin tırla çarpıştığı kazada 3 kişi yaralandı

Afyonkarahisar'da otomobilin tır ile çarpıştığı trafik kazasında 3 kişi yaralandı.

Kaza, Hocalar ilçesi Yeşilhisar köyü yakınlarında meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, H.E., yönetimindeki 03 AAE 612 plakalı otomobil henüz belirlenemeyen bir sebepten ötürü A.D., idaresindeki 20 K 1688 plakalı tır ile çarpıştı. Kazada otomobil sürücüsü ile A.A. ile S.E., yaralandı. Yaralılar kaza sonrası çevredekilerin haber vermesi ile olay yerine gelen 112 Acil servis ambulansları ile hastaneye kaldırıldı. Kazanın ardından jandarma tarafından inceleme başlatıldı. >>İHA



Kurak geçen havalardan dolayı yağmur duasına  ıktılar

Afyonkarahisar'ın Sandıklı ilçesine bağlı  rk t Köyünde vatandaşlar yağmur duasına çıktı.

 rk t köyü kurak geçen havalara karşın yağmur duasına  ıktı. K y deki mera alanında toplanan vatandaşlar önce hacet namazı kıldı. Daha sonra yağmur duası yaparak köy muhtarlığı ve hayir-se-

ver vatandaşların desteği ile hazırlanan yemekleri yediler. Gerçekleştirilen yağmur duasına katılımın yoğun olduğu gözlemlendi. >>İHA



Kamyonetle çarpışan motosiklet sürücüsü yaralandı

Afyonkarahisar'da kamyonetin  arpığı motosikletin sürücüsü ağır yaralandı.

Kaza, Bolvadin ilçe merkezinde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, A.O.B., idaresindeki 03 BB 151 plakalı kamyonet henüz belirlenemeyen bir sebepten ötürü i. .'nin kullandığı 03 ACG 109 plakalı motosiklet ile çarpıştı. Çarpışmanın etkisi ile savrulan motosiklet sürücüsü yere düşerek yaralandı. Yaralanan sürücü çevredekilerin haber vermesi üzerine olay yerine gelen ambulans ile hastaneye kaldırıldı. Kazanın ardından polis tarafından inceleme başlatıldı. >>İHA



Dünya ikincisi başarısını şehitlere armağan etti

İstanbul'da düzenlenen 15. Wako Open Kickbox Dünya şampiyonası'nda ve 1. Wako Mediterranean şampiyonası'nda dünya ikinciliği kazanan Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof. Dr. Mehmet Kumartaşlı, bu büyük başarısını aziz şehitlerimize armağan etti.



Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof. Dr. Mehmet Kumartaşlı, İstanbul Tüyap Kongre Merkezi'nde 15-19 Mayıs 2024 tarihlerinde düzenlenen 15. Wako Open Kickbox Dünya şampiyonası'nda ve 1. Wako Mediterranean şampiyonası'nda Light Contact 63 kg ve Point Fight 63 kg veteranlar kategorilerinde dünya ikincisi olarak  ifte mutluluk yaşadı. Spor Bilimleri alanında bu



başarıya imza atan tek isim olan Prof. Dr. Kumartaşlı, Türkiye'yi gururlandırdı. Başarısını Türkiye Harp Malul  Gaziler, şehit Dul ve Yetimleri Derneği Afyonkarahisar şube Başkanlığı'na yaptığı ziyaretle taçlandıran Prof. Dr. Kumartaşlı, elde ettiği dünya ikinciliğini aziz şehitlerimize armağan ettiğini belirtti. Kumartaşlı, "Bu büyük onuru, vatanımız için canını feda eden kahraman şehitlerimize ve gazilerimize ithaf ediyorum. Onların aziz hatıraları

 n nde saygıyla eğiliyorum," dedi. Prof. Dr. Mehmet Kumartaşlı'nın bu anlamlı ziyareti, dernek  yeleri ve şehit aileleri tarafından büyük bir takdirle karşlandı. Dernek başkanı İsmail Kumartaşlı, bu jestin kendilerini onurlandırdığını ifade ederek, "Prof. Dr. Mehmet Kumartaşlı'nın bu başarayı şehitlerimize ithaf etmesi bizler için büyük bir onur ve gurur kaynağıdır. Kendisine teşekkür ediyor ve başarılarının devamını diliyoruz," dedi. >>İBRAHİM ARTI 



Karahisar Basın Yayın Dağ. Matbaa Reklam
Ajans Org. İletişim ve Per. Y n. Hizm.
Tic. Ltd. şti. adına

İMTİYAZ SAHİBİ
MUHİTTİN YEşİLAY

SORUMLU YAZI İşLERİ MÜDÜRÜ
MEVLÜT TINAS

21 MAYIS 2024 SALI
SAYI : 5473 KURULUş : 19 ARALIK 2005

YAYIN TÜRÜ: YEREL SÜRELİ

WEB ADRESİ

E- MAIL ADRESİ

WWW.afyonanahaber.com.tr 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

“Hormonal düzensizlikler kilo vermeyi engelleyebilir”

Bazı durumların kilo vermenin önünde engel oluşturduğunun altını çizen Diyetisyen Selin Nur Uçar, “Kişinin genetik yatkınlığı, hormonal düzensizlikleri, antidepresan ve kortizol türü ilaç kullanımı, çok düşük kalorili beslenme durumu, kadınlarda menopoz dönemi kilo vermeyi zorlaştırıcı olabilir. Özellikle hipotiroidi, Cushing Sendromu, polikistik over sendromu, insülin direnci, anemi gibi hastalıklar kilo vermeyi engelleyebilen hastalıklardandır” dedi.

İSÜ Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi'nden Diyetisyen Selin Nur Uçar, kilo vermeyi engelleyen etmenler konusunda uyarılarda bulundu. Çeşitli beslenmenin oldukça önemli olduğunu dile getiren Dyt. Uçar, “Kilo vermeyi hedeflediğinizde beslenme düzeni sağlığın korunması için yeterli ve dengeli olmalıdır. Sağlıklı bir beslenme düzeni karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral gibi besin öğelerinin tamamını içermeli ve bedenin ihtiyaç duyduğu kaloriyi sağlamalıdır. Tek tip beslenme düzeni yerine, çeşitliliğin olduğu esnek bir beslenme düzeni, sıkıcılığın da önüne geçerek sürdürülebilirliği sağlayacaktır” diye konuştu.

“BAZI DURUMLAR KİLO VERMEYE ENGELDİR”

Bazı durumların kilo vermenin önünde engel oluştururken kilo alma eğilimini de arttırabileceğine değinen Dyt. Uçar, bunların farkında olup, ona göre uzman hekim takibinde ilerlemenin sağlık açısından önem arz ettiğini ifade etti. Dyt. Uçar, “Kişinin genetik yatkınlığı, hormonal düzensizlikleri, antidepresan ve kortizol türü ilaç kullanımı, çok düşük kalorili beslenme durumu, kadınlarda menopoz dönemi kilo vermeyi zorlaştırıcı olabilir. Özellikle hipotiroidi, Cushing Sendromu, polikistik over sendromu, insülin direnci, anemi gibi hastalıklar kilo vermek önünde engel oluşturabilen hastalıklardandır” dedi.

“BESLENME, EGZERSİZ VE YETERLİ UYKU BİR ARADA ÖNEMLİ”

Sağlığın sürdürülmesinde beslenme, egzersiz ve yeterli uykunun bir arada olması gerektiğine dikkat çeken Dyt. Uçar, “En iyi egzersiz, yapabildiğiniz ve sürdürülebilir olandır. Kilo verme sürecinizi egzersizle desteklemek kas kaybının önüne geçer ve daha dinç hissetmenizi sağlar. Egzersiz yapmadan da kilo vermek mümkündür fakat sağlıklı bir kilo veriminin yüzde 70'ini beslenme oluştururken yüzde 30'unu egzersiz kısmı oluşturmaktadır” şeklinde konuştu.

“BESLENME KİŞİYE ÖZGÜDÜR”

Beslenmenin kişiye özgü olduğunu belirten Dyt. Uçar, şu bilgileri paylaştı: “Kimilerine 3 ana öğün iyi gelirken, kimilerine 2 ana öğün beslenme iyi gelebilir. Farklı zamanlarda farklı diyet modelleri

popüler hale gelmektedir. Ancak hepsinin kilo vermedeki temel mantığı kalori açığı oluşturmaktır. Harcadığınız enerji, aldığınız enerjiden fazla ise kalori açığı oluşur. Kalori açığı ile kilo verimi başlar. Sağlıklı bir kilo verimi için sadece kaloriye odaklanmamak gerekir. Kaloriyi hangi besin kaynaklarından aldığınız ve karbonhidrat protein yağ dağılımının nasıl olduğu son derece önemlidir. Yaşam tarzınıza ve sağlık durumunuza uygun şekilde diyetisyen desteği eşliğinde planlanmış bir beslenme tarzıyla kilo vermek, olası besin ögesi eksikliklerinin de önüne geçer.”

“DİYETE BAŞLAMADAN ÖNCE YANITLAMANIZ GEREKEN 3 SORU”

Diyet yaparken uygulanan diyetin mutlaka kişiye özel planlanmış olması gerektiğini kaydeden Dyt. Uçar, “Diyete başlamadan önce şu 3 soruyu mutlaka kendinize sorun: Bu diyet kim için planlandı? Bu diyet yaşam tarzıma, sağlık durumuma, sevdiğim besinlere, bütçeme göre mi planlandı? Bu diyeti hayatım boyunca sürdürebilir miyim? Eğer bu sorulara ‘evet’ cevabını verebiliyorsanız, verdiğiniz kilo daha kalıcı olacaktır. Çünkü sürdüremeyeceğiniz bir süreçle kilo verimi sonrasında verdiğinizden çok daha fazla şekilde kilo kazanımı yaşama ihtimaliniz çok yüksek olacaktır” dedi.

“BİR HAFTADA 5 KİLO VERMEYİ HEDEFLEMİYİN”

Diyet yaparken öğünlerin önceden planlanması gerektiğini söyleyen Dyt. Uçar, “Diyetinizi uygu-

larken öğünlerinizi önceden planlamaya dikkat edin. Gerçekçi hedefler belirleyerek stres oluşturmada 5 kilo vermek ya da bir ayda 10 kilo vermeyi hedeflemek, başarısızlığa uğradığınızda diyeti sürdürmenizi engelleyebilir. Sadece sayı odaklı ilerlemek sizi demotive edebilir. Nasıl görüldüğünüzden çok vücudunuzdaki sağlık değişimlerine odaklanmayı deneyin. Daha rahat uyumak gibi değişimlere dikkat edin” açıklamasında bulundu.

“SÜREKLİ DİYET YAPTIĞINIZI DÜŞÜNMEK STRES NEDEN OLABİLİR”

Süreklî diyet yapıldığını düşünmenin de stres oluşturabileceğini söyleyen Dyt. Uçar, “Süreklî diyet yaptığınızı düşünmek ve kendinizi sevdiğiniz yiyeceklerden mahrum etmek, stres oluşturarak bir süre sonra yeme ataklarını tetikleyebilir. Yüzde 80 bedeninize iyi gelen besleyici özelliği yüksek besinlerle beslenirken yüzde 20 keyif aldığınız besinlere haftaya yayararak yer verebilirsiniz” dedi.

“SAĞLIKLI BESLENME YAŞAM KALİTENİZİ ARTIRIR”

Sağlıklı beslenmenin önemine değinen Dyt. Uçar, “Sağlıklı beslenmek bedeninizin sağlıklı bir kiloda kalmasını sağlar. Yaşam kalitenizi artırır, gün içerisinde enerjik ve dinç hissetmenizi destekler. Besin eksikliklerinin önüne geçerek bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Stresi daha iyi yönetmeyi sağlar. Daha iyi bir uyku uyumanıza yardımcı olur. Kanseri, kalp hastalıkları, şeker hastalığı gibi hastalıklara karşı korur. Daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olur” ifadelerini kullandı.

“YETERLİ SU TÜKETİLMELİ” Sağlıklı beslenmenin olmazsa olmazlarından birinin de yeterli su tüketimi olduğunun altını çizen Dyt. Uçar, “Vücut susuz kaldığında sindirim de dahil olmak üzere birçok sistemimiz olumsuz etkilenir. Kabızlık, depresyon, zihinsel sorunlar, kas ağrıları, cilt kurulukları, kalp çarpıntısı, böbrek problemleri



yetersiz su tüketiminde görülebilecek durumlardır. Sağlıklı kilo verme ve kiloyu korumada da su tüketimi çok önemlidir. Vücutta su miktarı yeterli olmaz ise sindirim enzimleri ve bağırsakların çalışmasının yavaşlamasıyla kilo artışı yaşanabilir. Metabolizmanın sağlıklı çalışması ve yağ yakımı açısından da su tüketimi yeterli olmalıdır” dedi.

“KENDİNİZE YASAKLAR KOYMAYIN”

Kilo vermek isterken çok kısıtlayıcı beslenmeden uzak durulması gerektiğini vurgulayan Dyt. Uçar, şunları söyledi: “Kilo vermek amacıyla öğün atlamak, aç kalmak, tamamen sıvı beslenmek, yasaklar koyarak çok kısıtlayıcı beslenmek, sadece kalori saymak, süreklî tartılmak, yenilmemesi gerek diye düşünülen besin tüketimi ardından telafi davranışı uygulamak, besinler ile ödül koymak sık yapılan hatalardandır. Kilo verme konusunda sık yapılan hatalardan biri de çevreden ya da internetten öğrenilen zayıflama diyetlerini uygulamaktır. Kulaktan dolma ve internetten uygulanan zayıflama diyetleri ile kas kayıpları, vitamin-mineral eksiklikleri, halsizlik, baş ağrısı görülebilir.” >>İHA

Gözleriniz, hastalığınıza tanı konmasını sağlayabilir

Göz Hastalıkları uzmanı Prof. Dr. Selçuk Sızmaz, pek çok hastalığın ilk belirtisinin gözlerde ortaya çıktığını belirterek düzenli göz muayenesinin önemine dikkat çekti.



Acıbadem Adana Hastanesi Göz Hastalıkları Hekimi Prof. Dr. Selçuk Sızmaz, görmemizi sağlayan organlar olarak gözlerin esas görevinin ışığı

algılama ve ışık ışınlarının oluşturduğu enerjiyi görünüme çevirmek üzere beyne iletmek olduğunu; bununla birlikte vücut sağlığı hakkında bilgi aktarmak olarak açıklanabilecek “yansıma” görevini üstlendiğini söyledi. Pek çok sistemik hastalığın gözde bulgu verdiğinin altını çizen Prof. Dr. Sızmaz “Tıpkı şarkıdaki gibi gözler tüm vücudun aynasıdır. Öyle ki, bazen hastalığın ilk bulgusu gözde meydana getirdiği değişiklik olabilir. Yani, bazı hastalıklar tüm vücutta yaygın bilinen etkilerini göstermeden önce, yalnızca gözde yol açtığı değişiklikler ile tanınabilir. Bazen de göz bulgusunun ortaya çıkması hastalığın şiddeti ile ilgili fikir verir. Kimi durumlarda da tedaviye yanıt göz belirtileri ile takip edilebilir. Bazı ilaçların yol açtığı göz bulgusu ilacın kesilmesini gerektirebilir” dedi. Bazı çok yaygın hastalıklara

bakıldığında edinilecek bilgilerden bahseden Prof. Dr. Sızmaz diyabet hastalığının gözyaşı eksikliği, katarakt ve retinada kanamalara yol açtığını; romatizmal hastalıkların gözyaşı eksikliği ve üveit adı verilen göz içi iltihabi durumlar ile birliktelik gösterebileceğini; lösemi ve lenfomalarda gözün beyaz tabakasının iltihabından, göz içi iltihaba, retina kanamalarına ve retina damar tıkanıklıklarına kadar değişen tablolar oluşabileceğini ifade etti.

“RETİNA DAMARLARI DOĞRUDAN GÖRÜLEBİLİYOR”

Hipertansiyonda hastalığın şiddetine bağlı olarak retina damarlarında daralma, çaprazlama bölgelerinde alttaki damarın ezilmesi gibi belirtilerin ortaya çıkabileceğine değinen Prof. Dr. Sızmaz “Vücutta doğrudan görülebilen tek damar sisteminin retina damarları olması gerçeği bu durumun önemini artırmaktadır. Örneğin, benzeri değişikliklerin böbrek damarlarında da meydana geldiğini; yani, hastalığın tüm vücudu etkilemeye başladığını bilmek mümkündür” diye konuştu. Kan yağlarının yüksekliğinin erken dönemde göz kapağı cildinde plak tarzı birikime, korneanın etrafında beyaz haleye, ileri dönemlerde retina damarlarında soluk pembemsi bir görünüme yol açabileceğini belirten Prof. Dr. Sızmaz orak hücre anemisinin geç dönemde retinada yeni damar oluşumları ile seyredebildiğini dile getirdi.

“BEYİN TÜMÖRÜ GÖRME SİNİRİNDE ÖDEME YOL AÇABİLİR”

Radyasyon maruziyetinin katarakt ve retinada kanamalara neden olabileceğini anlatan Prof. Dr. Sızmaz “Meme kanseri tedavisinde kullanılan Tamoksifen etken maddeli ilaç retinada kristal depozit birikimine yol açabilir. Göze metastaz yapan tümörler retina katlarının birbirinden ayrıl-

masına yol açabilir. Beyin tümörleri başta olmak üzere kafa içi basınç artışı ile seyreden durumlarda optik sinir başlarında ödem gözlenir” diye konuştu. Prof. Dr. Sızmaz psikoz tedavisinde kullanılan klorpromazin, tiyoridazin gibi etken maddelerin retinada pigment birikimi ile sonuçlanabileceğini; gebelik toksemisi olarak bilinen, gebeliğin son dönemlerinde kan basıncı yükselmesi ile seyreden preeklampsi/eklampsinin retina katları arasında sıvı birikimine neden olabileceğini anlattı.

“VEREM VE FRENGİYE GÖZLERE BAKARAK TANI KONULABİLİR”

Ailevi olarak kalın bağırsakta polipler gelişen bir rahatsızlıkta retinada doğuştan gelen pigment lezyonlar görülebileceğini belirten Prof. Dr. Sızmaz şunları dile getirdi: “Retinada bu lezyonun görülmesi, hastanın kalın bağırsağında kansere yatkınlık taşıyabilen polipler yönünden uyarıcı olacaktır. Bir solunum sistemi hastalığı olan sarkoidoz göz içi iltihaplanmasına yol açabilir. Oluşan iltihaplanma o kadar tipiktir ki, hastanın solunum sistemi belirtileri olmasa bile yalnızca bu göz belirtileri sarkoidoz tanısının konmasını sağlayabilir. Bağ dokusu hastalıkları olan Ehlers Danlos, Marfan sendromlarında lens yerinden oynayabilir; ileri dönemde retina tabakalarında ayrışma meydana gelebilir”. Toplumsal bir sorun olan sarsılmış bebek sendromunun da retinada yol açtığı kanamalar ile kolaylıkla tanınabileceğini sözlerine ekledi. Bu en sık görülen örnekler dışında bazı durumlarda verem, frengi başta olmak üzere pek çok enfeksiyona da yalnızca göz bulgusu ile tanı koymanın mümkün olduğuna işaret eden Prof. Dr. Sızmaz bütün bunlar nedeniyle düzenli göz muayenesi yaptırılmasını tavsiye etti. >>İHA

İhsaniye'de Frigya 1. geleneksel futbol turnuvası düzenlendi

Afyonkarahisar'ın İhsaniye ilçesinde Frigya 1. Geleneksel Futbol Turnuvası coşkuyla gerçekleştirildi.



İhsaniye Kaymakamlığı ve İlçe Gençlik ve Spor Müdürlüğü'nün ortaklaşa düzenlediği Frigya 1. Geleneksel Futbol Turnuvası, Döğer Beldesi Memeç kayalıkları mevkiinde büyük bir heyecanla gerçekleşti. Turnuvaya İhsaniye Kaymakamlığı, İlçe Jandarma Komutanlığı, İlçe Emniyet Amirliği ve Döğer Beldesi takımları katılım sağladı. Turnuvanın finalinde büyük bir çekişme yaşandı. İlçe Emniyet Amirliği, Döğer Beldesi takımını penaltı atışlarında 3-2 mağlup ederek Frigya 1. Geleneksel Futbol Turnuvası kupasını kazanmayı başardı. Maç sonrası düzenlenen törende Kaymakam İsmail Bildirici, turnuvaya katılan tüm takımları ve şampiyon olan İlçe Emniyet Amirliği takımını tebrik etti. Bildirici, turnuvada emeği geçen herkese teşekkür ederek, bu tür etkinliklerin ilçenin sosyal ve sportif hayatına katkı sağladığını belirtti. >>İHA

GSF'de "Dijital sinemada yeni anlatım olanakları" konulu konferans düzenlendi

Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) Sinema ve Televizyon Bölümü tarafından "Dijital Sinemada Yeni Anlatım Olanakları: Transmedya Hikâye Anlatıcılığı" başlıklı konferans düzenlendi.



Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi İletişim Fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. Nuray Hilal Tuğan tarafından verilen konferans, AKÜ İbrahim Küçükkurt Konferans Salonunda gerçekleştirildi. Programda dijital teknolojilerle birlikte dünya sinemasında yaşanan dönüşüm, çok sayıda örnek üzerinden enine boyuna tartışıldı. Doç. Dr. Tuğan, dijital kültür ve dijital sinemanın özelliklerine değindiği konuşmasında, fiziksel gerçekliği filme almanın artık gerçekten bir tercih meselesine

dönüşmeye başladığını, günümüzde karmaşık anlatıların daha çok ilgi gördüğünü belirterek, hayran kültürünün de etkisiyle oluşan transmedya hikâye anlatısının özelliklerine değindi.

GSF Dekan Yardımcısı Dr. Öğretim Üyesi Sena Coşkun, Sinema ve Televizyon Bölüm Başkanı Prof. Dr. Nesrin Kula Demir, öğretim elemanları ve öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen etkinlik, soruların yanıtlanmasının ardından sona erdi.

>>MEVLÜT TINAS

RSP öğrencilere Ankara gezisi düzenledi

Özel AOSB Rahmiye Sare Palalı Teknik Koleji başarılı öğrencilerine özel ücretsiz gezilerine bir yenisini daha ekledi.



Ankara ilimizin Kahramankazan ilçesinde yapılan TUSAŞ Teknik Gezi XL etkinliğine 10. Sınıf öğrencileri ücretsiz götürüldü. TUSAŞ Teknik Gezi XL etkinliğinde öğrenciler yerli ve milli uzay ve havacılık teknolojilerini yerinde inceledi. Kaan Savaş Uçağını, Hür Jet Eğitim uçağını inceleme fırsatı bulan öğrenciler bu uçakların simülasyonlarını da kullandılar. Öğrenciler teknik gezinin ardından Anıtkabir'e ziyarette bulundu.

>>ANAHABER



AKÜ öğrencileri, ödül ve başarılar kazanmaya devam ediyor

Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) Resim Bölümü öğrencileri, İzmir Özel Türk Koleji tarafından düzenlenen "22. Geleneksel İTK Ulusal Resim Yarışması"nda önemli başarılar elde ederek, üniversitelerinin ve fakültelerinin gururu olmaya devam ettiler.

Türkiye genelindeki Güzel Sanatlar ve Eğitim Fakültelerinin lisans ve lisansüstü öğrencilerini kapsayan yarışmanın Seçici Kurulu tarafından AKÜ GSF Resim Bölümü öğrencisi Hatice Orul, İKİNCİLİK; Buket Tekin de ÜÇÜNCÜLÜK ödülüne layık görüldü. Dilan Fırat ve Fatma Uğuş'un eserleri ise sergilenmeye layık bulundu. >>İZZET IŞIK

Başkan Özaşkın'dan 11 sokakta fiber internet altyapı çalışması talimatı

Şuhut Belediye Başkanı Muhittin Özaşkın, ilçedeki dijital dönüşümü hızlandırmak için yeni bir adım attı. Başkan Özaşkın yaptığı açıklamada, ilçenin 11 farklı sokağında fiber internet altyapı çalışmalarının başlatılması talimatını verdiğini duyurdu.



Özaşkın, modern çağın gereksinimlerine uygun bir ilçe olma hedefi doğrultusunda, internet erişiminin yaygınlaştırılmasının önemine vurgu yaptı. Bu kapsamda, ilçemizin belirli noktalarında yaşanan internet erişim sorunlarını çözmek amacıyla 11 sokakta altyapı çalışmalarının başlatıldığını belirtti. Yapılacak çalışmalar arasında fiber optik kablo döşeme, altyapı güçlendirme ve network altyapısının iyileştirilmesi gibi adımlar

bulunuyor. Bu sayede, söz konusu sokaklarda internet hızında artış ve kesintisiz erişim sağlanması hedefleniyor. Başkan Özaşkın, bu adımın ilçe sakinlerinin dijital dünyaya daha kolay erişimini sağlayacağını ve iş dünyasının da gelişimine katkı sağlayacağını belirtti. Ayrıca, bu projenin ilçenin genel rekabet gücünü artıracığını ve teknolojiye dayalı ekonomik büyümeyi teşvik edeceğini ifade etti.

>>MEHMET KASAL





Sigara
hem
öldürür
hem
süründürür

YEŞİLAY
GÖNÜLLSÜ
Ahmet
YEŞİLAY



İçme sigarayı
sağlıkta sıhhatte
kal, içersen
bırakmaz sende hal.



Erdoğan: “19 Mayıs teslimiyete karşı milletimizin hür ve bağımsız yaşama kararlılığının sembolüdür”

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nda milli sporcuları ve gençleri kabul etti. Erdoğan “19 Mayıs esarete karşı özgürlüğün, yığınlığa karşı umudun, teslimiyete karşı milletimizin hür ve bağımsız yaşama kararlılığının sembolüdür” dedi.



Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nda milli sporcuları ve gençleri kabul etti. Vahdettin Köşkü'nde gerçekleşen programa Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak, Türk astronot Tuva Cihangir Atasever, Modern Pentatlon Sporcusu İlke Özyüksel Mihrioğlu ve milli sporcular katıldı. Programda konuşan Tuva Cihangir Atasever “Ülkemizin ikinci astronotu olarak milli teknoloji hamlesi ve milli uzay programı kapsamında ülkemizi dünya çapında ve dahi dünyanın dışında da en iyi şekilde temsil etmek için var gücümle çalışıyorum. Türkiye Cumhuriyeti'nin uzaydaki varlığını güçlendirmeyi ve bu gururu her bir vatandaşımızın yüreğinde yaşatmayı hedefliyorum. Cesareti, azmi ve başarıları ile adını tüm dünyaya duyurmuş Türk milletine karşı bu kıymetli sorumluluğu yerine getirmeyi bir onur olarak görüyorum. Türkiye'nin gücü, gençliği olarak yeni nesil teknolojiler üreten, tüm kritik alanlarda yetkinlik, bilgi ve söz sahibi olan, sürdürülebilir projelerle geleceğimizi sağlam temeller üzerinde inşa etme çabamızı, teknofest kuşağı olarak her şartta sürdüreceğiz. Türkiye Yüzyılı vizyonunu emanet ettiğiniz biz gençler, son devletimiz Türkiye Cumhuriyetimize güçlü bir şekilde sahip çıkacağımıza söz veriyoruz” ifadelerini kullandı. Modern Pentatlon Sporcusu İlke Özyüksel Mihrioğlu ise Türkiye Cumhuriyeti'nin spora ve sporcuya verdiği desteği vurgulayarak, “Ben 18 yılı aşkın süredir 9 yaşından itibaren modern pentatlon yapıyorum. Yani yüzüyor, koşuyor, atış yapıyor, ata biniyor ve eskrim yapıyorum. Azim ve gayretle ülkemi en güzel şekilde temsil etmeye devam ediyorum. Zamanın şartlarına bağlı olarak ne için spor yaptığımız bazen duygularımıza, beklentilerimize ve hayallerimize göre değişebiliyor. Bir zamanlar kendim için, sağlığım için, hayallerim için spor yaparken şimdi Türk sporuna değer katmak ve birbirinden önemli başarıları ülkeme getirmek için mücadele ediyorum. Avrupa şampiyonalarında, dünya şampiyonalarında ve önümüzdeki olimpiyatlarda ülkemi ve bayrağımı temsil etmek benim için büyük bir gurur kaynağı. Başarılarımızı sabırsızlıkla bekleyen vatandaşlarımızın varlığını bilmek ise bu gururu daha da artırıyor. Türk sporcuların uluslararası müsabakalarda gösterdiği üstün başarılar ülkemizin sahip olduğu güçlü spor kültürünü kanıtıyor. Ülkemizin spor alanında gösterdiği

gelişim ve başarılar gençlerimizin azmi ve çalışkanlığı ile birleştiğinde daha da ileriye taşınacaktır. Türkiye'nin gençliği olarak ülkemizin spor alanındaki başarılarını daha da arttırmak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz. Bizleri bu günlere taşıyan kahraman ecdadımıza minnettarız. Onların teslim ettiği şanlı bayrağımızı ülkemiz ve milletimiz adına gururla ve özerkiyle taşımak için Türkiye'nin gücü, gençliği olarak buradayız. 19 Mayıs ruhunu ve milli mücadele kahramanlarımızın emanetini taşımaya ve korumaya söz veriyoruz” şeklinde konuştu.

“TÜRKİYE'NİN GÜCÜ, GENÇLİĞİ”



Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak, Türkiye'nin son yıllarda sporda yaptığı yatırımlara ve kazandığı başarılarla dikkat çekerek, “Türkiye Yüzyılı'nı da gençlerimizle beraber sporun, bilimin, sanatın yüzyılı yapacağız. Bu ödev Türk tarihine iz bırakmış, bu topraklar için bedel ödemiş bütün kahramanlarımıza karşı en büyük sorumluluğumuzdur. Türkiye'nin gençleri bugün gelişim ve modern imkanlarla yarınlara hazırlanıyorlar. Gençlik merkezlerinden spor tesislerimize, kamplarımızdan yurtlarımıza bütün imkanlarımızı her gün daha da artırarak gençlerimizin hizmetine sunuyoruz. Teknoloji üreten ülkeler bugün bütün yarışlarda ipi göğüsliyor. Biz de bakanlık olarak teknoloji çalışmalarında en üst noktada imkan oluşturarak gençlerimizi bütün gücümüzle destekliyoruz. Destekleriniz ve öncülüğünüz ile Türkiye'nin gençleri bugün teknolojiyi yalnız kullanmakla kalmıyor, artık teknoloji üretiyor. Yalnız teknoloji değil gençlerimiz imkan bulduklarında her alanda potansiyellerini ortaya koymaktan kaçınmıyorlar. Sporcularımız her gün yeni bir başarı ile yüzümüzü ağartıyor. Albayrağımız dünyanın dört bir yanında dalgalanıyor. Eskiden yarışacak sporcu bulunamayan branşlarımızda bugün rekorlar kırıyor, madalyalar alıyoruz. Bu yüzden gururla bir kez daha Türkiye'nin gücü, gençliği diyoruz. Türkiye sizin dönem-inizde sporda bir devrim yaşamak-

tedir. Spor tesislerinden atletizm pistlerine kadar her bir yanı spor tesisleri ile donattık. Sporcularımızın başarıları günden güne artarak devam ediyor. Bu noktada da destekleriniz için şükranlarımızı arz ediyoruz” diye konuştu.

“19 MAYIS ESARETE KARŞI ÖZGÜRLÜĞÜN, YILGINLIĞA KARŞI UMUDUN, TESLİMİYETE KARŞI MİLLETİMİZİN HÜR VE BAĞIMSIZ YAŞAMA KARARLILIĞININ SEMBOLÜDÜR”

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan konuşmasında gençleri selamlayarak, “Millet olarak Anadolu'nun kapılarını açtığımız Malazgirt zaferinden beri üzerinde yaşadığımız bu topraklarda Mücadele halindeyiz. Önce bu mücadeleyi Anadolu'yu vatanımız yapmak, ardından ebedi ve ezeli yurdumuz olarak korumak için verdik. Türkiye'nin istiklal ve istikbal mücadelesinin neferleri daima gençlerdi. Daha 21 yaşında İstanbul'u fethederek çağ açıp çağ kapayan gençler, tarih boyunca bu milleti zaferden zafere, başarıdan başarıya koşturdu. Tüm dünyaya ‘Çanakkale geçilmez’ dedirttiğimiz o büyük destanın gizli kahramanları gençlerden oluşuyordu. Gençler 19 Mayıs 1919'da Samsun'da ilk adımı atılan milli mücadelenin de ön saftaki neferleri oldu. Gazi Mustafa Kemal'in 19 Mayıs'ta kıvılcımını yaktığı istiklal meşalesi, gençlerin omuzlarında

darmalarının çoğu sizin yaşıntıdaki gençlerden oluşuyor. Savunma sanayiinde iftihar vesilemiz olan pek çok projenin altında genç mühendislerin imzası ve emeği bulunuyor. Mesela milli savaş uçağımız Kaan'ın geliştirilmesinde insanlı ve insansız hava araçlarının üretiminde gençler öncü roller üstleniyor. Bilimde, sanatta, medyada son dönemde özellikle sporda gençlerimiz daha fazla ön palan çıkıyor, kendilerinden daha fazla söz ettiriyor. Gençlerimiz ülkenin siyasi ve bürokratik karar mekanizmalarında daha fazla sorumluluk üstleniyor. Parlamentoda belediye meclislerinde, belediye yönetimlerinde eskiye kıyasla daha fazla genç arkadaşlarımız var. Yarınlarımızın teminatı olan teknofest gençliği gerçekten hayatın her alanında gümbür gümbür gelmektedir. Bundan ve sizlerin başarılarından iftihar ettiğimizi özellikle belirtmek isterim. Her birinizin daha nice yıllar boyunca bizim, milletimizin ve ailelerinizin kıvanç kaynağı olmaya devam edeceğinden hiç şüphem yok” açıklmalarında bulundu.

“SEÇİLME YAŞINI ÖNCE 25'E, DAHA SONRA 18'E DÜŞÜRDÜK”

Türkiye'de gençlerin siyasette yer alması için önemli adımlar atıldıklarını anlatan Erdoğan, “Seçilme yaşı önce 30'dan 25'e, daha sonra nihayetinde 18'e düşürdük. Siyasetin, bürokrasinin, iş dünyasının kapılarını gençlere açarak, gençlerimizin eğitimlerine tarhın en büyük yatırımlarını yaparak her alanda gençlerimizi destekliyor, hayallerini gerçekleştirebilmek için tüm imkanlarımızı seferber ediyoruz” şeklinde konuştu.

“YENİ SPOR DALLARINDA KÜRSÜYE ÇIKMAYA HATTA KÜRSÜYÜ DOMİNE ETMEYE BAŞLADIK”

Türk gençlerinin son dönemde sporda elde ettiği başarılarla dikkat çeken Erdoğan, “Bölgesinde ve dünyada yıldızı giderek parlayan Türkiye'nin sporda da başarı çitasını sürekli yükseltmesinden memnuniyet duyuyoruz. Geleneksel olarak güçlü olduğumuz branşların da ötesine geçerek yeni spor dallarında kürsüye çıkmaya hatta kürsüyü domine etmeye başladık. Sporcularımız katıldıkları yarışmalardan artık madalyasız dönmüyor. Sporcularımız başarılarının yanında centilmenlikleri ile de takdir kazanıyor. Ülke genelinde spor altyapısına son 21 yılda yaptığımız yatırımların, inşa ettiğimiz tesislerin, sporcularımıza verdiğimiz desteklerin boşa gitmediğini görmekten seviniyoruz. Sporcularımızın uluslararası başarıları arttıkça gençlerimiz spora daha fazla yönelmeye, sporu bir kariyer olarak görmeye başladı. 2002 yılında toplam lisanslı sporcu sayımız 278 bin kişi iken bugün 15 milyon 550 bine yükseldi. 2002 yılında bütün spor dallarında aldığımız madalya sayısı bin 481 adet iken 2023 yılı sonu itibarıyla bu rakam 7 bin 404'e yükseldi. Antrenör sayımız 18 bin 674'ten 321 bine yükseldi. Spor kulübü sayımız ise 6 bin 35'ten 25 bin 78'e çıktı. Türkiye olimpiyatlara hazırlık merkezlerinde bin 382 sporcumuz var. Son 7 yılda sporcu yetenek taraması ile 7 milyon 706 bin evladımızın kabiliyetlerine baktık, buna göre yönlendirmede bulunduk. 2021 yılında devreye alınan milli sporcu bursu ile başarılı sporcularımızı akademik yolculuklarında da destekliyoruz” diye konuştu.

>>İHA

Afyonkarahisar'da 19 Mayıs dolu dolu kutlandı

Afyonkarahisar Türkiye'nin dört bir yanında coşkuyla kutlanan 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nı büyük bir heyecanla karşıladı. Belediye tarafından şehir genelinde düzenlenen çeşitli etkinliklerle ailelerin gençlerin ve sporcuların bir araya geldiği bayram, milli birlik ve beraberlik duygularını zirveye taşıdı. Kutlamalara Belediye Başkanı Burcu Köksal da eşlik etti.



Etkinliklere binlerce Afyonkarahisarlı katılırken kutlamaların adresi Zafer Meydanı oldu. Milli Mücadele ruhunu canlı tutan etkinliklerin düzenlendiği kutlamalarda konserler ve gösteriler renkli görüntülere sahne oldu. Burcu Köksal, Afyonkarahisarlılar Türk Bayrakları ile coşkuya ortak oldu. 19 Mayıs, Cumhuriyetimizin Kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün Samsun'a çıkarak Milli Mücadele'yi başlatmasının yıldönümü olması dolayısıyla özel bir anlam taşıırken, gençlerin bu önemli günü coşkuyla kutlaması, milli birlik ve beraberlik duygularını güçlendirdi.

BİRKAN POLAN'TAN NEFES

KESAN GÖSTERİ

Afyonkarahisar'da düzenlenen 19 Mayıs Bayramı kutlamaları, vatandaşlarımızın milli ve manevi değerlerine olan bağlılığını bir kez daha gösterdi. Gençlerin ve sporcuların coşkulu katılımıyla gerçekleşen etkinlikler, gelecek

nesillere bu önemli günün anlamını ve değerini aktarmada önemli bir rol oynadı. Türkiye Motosiklet Akrobasi Şampiyonu Birkan Polat, etkinlikler kapsamında motosiklet ile yaptığı akrobasi gösterisiyle izleyicilerden tam not aldı.

ZAFER BANDOSU, COŞKULU BİR GÖSTERİYLE KUTLAMALARA RENK KATTI

19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı coşkusu, Zafer Bandosu'nun muhteşem gösterisi damga vurdu. Hemşehrilerimizi hayran bırakan ve alkışlarla karşılanan gösteri, bayram kutlamalarına ayrı bir renk kattı. Renkli kostümleriyle ve enerjik performanslarıyla dikkat çeken bandonun, marşlar eşliğinde gerçekleştirdiği gösteri, izleyicilerden büyük ilgi gördü. Gösteri boyunca, Zafer Bandosu'nun ritmik sesleri ve danslarıyla meydana bulunanlar coşkuya eşlik etti. Bandonun performansı, 19 Mayıs'ın ruhunu yansıtan marşlarla ve hareketli müziklerle dolu oldu. İzleyiciler, bayram coşkusu en üst seviyeye çıkaran bu gösteriyi büyük bir keyifle izledi.

SARABAND ROCK GRUBU, 19 MAYIS COŞKUSUNU TAÇLANDIRDI

Afyonkarahisar'ın sevilen rock gruplarından Saraband, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı kutlamaları kapsamında Afyonkarahisar'da unutulmaz bir konser verdi. Gençlere unutulmaz anılar yaşatan konser, müzik-severlerin büyük ilgisini çekti. Grup, enerjik performansları ve hit parçalarıyla izleyicilere unutulmaz bir gece yaşattı. Sahne performanslarıyla adeta izleyicileri büyüleyen Grup Saraband, rock müziğin enerjisini Zafer Meydanına taşıdı. Konser boyunca Saraband, sevilen şarkılarıyla ve etkileyici sahne şovlarıyla izleyicileri coşturdu. Sahnedeki performanslarıyla adeta bir görsel şölen sunan grup, 19 Mayıs coşkusu doruk noktasına taşıdı. İzleyiciler, Saraband'ın müziğine eşlik ederken, dans edip

şarkılara eşlik etmenin keyfini çıkardılar.

THM SANATÇILARI PELİN KARAKUŞ VE ERTAN ÇİNGİ SAHNE ALDI

Kutlamalar, Ankara Devlet Türk Halk Müziği Korosu Sanatçılarından Pelin Karakuş ve Ertan Çingir'nin 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'na özel konseriyle sona erdi. Türk halk müziğinin sevilen ses sanatçıları Afyonkarahisarlılara unutulmaz bir müzik ziyafeti sundu. Gün boyu süren kutlamalar Ankara Devlet Türk Halk Müziği Korosu'nun heyecan dolu performansıyla açıldı. Koronun başarılı ses sanatçıları, seyircilere duygusal anılar yaşatarak 19 Mayıs ruhuna uygun repertuarlarıyla izleyicilerin gönülünde taht kurdu. Pelin Karakuş ve Ertan Çingir'nin muhteşem performansları, izleyicilerden büyük alkış aldı. Türk halk müziğinin güçlü temsilcileri olan sanatçılar, sahnede birbirinden etkileyici şarkıları seslendirdiler. Özel gecede Türk halk müziğinin zengin mirası, 19 Mayıs coşkusuyla yakıştı. Belediye Başkan Burcu Köksal, Afyonkarahisar Belediyesi tarafından 19 Mayıs Atatürk'ü Anma ve Gençlik Spor Bayramı kutlamalarına katılan tüm hemşehrilerimize teşekkür etti. >>MEVLÜT TINAS



Kasapoğlu'ndan Başkan Öztaş'a ziyaret

Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu, Sandıklı Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Murat Araz Sandıklı Belediye Başkanı Adnan Öztaş'a destek ziyaretinde bulundu.



Kasapoğlu, ziyaret sırasında Başkan Öztaş'a yeni görevinde başarılar dileyerek, spor ve gençlik faaliyetlerinde iş birliği için kapılarının açık olduğunu belirtti. Öztaş ise ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getirerek, gençlerin ve sporun ilçedeki gelişimine katkı sağlamak için çalışmalar yapacaklarını vurguladı. >>İBRAHİM ARTIÇ

Uçar: "Motokros sporuna olan ilgi her geçen yıl artıyor"

Türkiye Motosiklet Federasyonu Başkanı Bekir Yunus Uçar, motokros sporuna ilginin her geçen yıl arttığını söyleyerek, "Organizasyonlara katılan ve yetişen sporcu sayısı ile yarışçılar sayısına baktığımız zaman yüzde 300-400 oranında artış olduğunu görüyoruz" dedi. Afyonkarahisar'da gerçekleştirilen Türkiye Kayo, Avrupa Gençler ve Balkan Motosiklet Birliği (BMU) Motokros Şampiyonaları sona erdi. Gerçekleştirilen yarışlar ve katılım oranları ile ilgili İhlas Haber Ajansı (İHA) muhabirine açıklamalarda bulunan Türkiye Motosiklet Federasyonu Başkanı Bekir Yunus Uçar, motokrosa olan ilginin her geçen yıl arttığını dikkat çekti. Uçar, "Organizasyonlara katılan ve yetişen sporcu sayısı ile yarışçılar sayısına baktığımız zaman yüzde 300-400 oranında artış olduğunu görüyoruz. İzleyici sayısını zaten söylemeye gerek yok. Dünya Motokros Şampiyonası'nda 500 bine yakın seyirciyi ağırlayabiliyoruz" diye konuştu. >>MEVLÜT TINAS



Gençlik ve Spor bayramına özel şampiyona nefesleri kesti

Afyonkarahisar, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı kapsamında önemli bir organizasyona daha ev sahipliği yaptı.

Avrupa Gençler Motokros Şampiyonası, BMU Doğu Avrupa Motokros Şampiyonası ve Türkiye KAYO Motokros Şampiyonası Afyonkarahisar'da düzenlendi. Dünyanın en iyi motokros parkuru alanı Afyonkarahisar üç şampiyonaya birden ev sahipliği yaptı. Afyonkarahisar Belediyemizin destekleriyle düzenlenen organizasyona Bulgaristan, Romanya, Sırbistan, Kuzey Makedonya, Moldova, Yunanistan, Arnavutluk, Macaristan, Hırvatistan ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nden 158 sporcu katıldı.

KIYASIYA MÜCADELE ETTİLER

Şampiyona kapsamında MX, MX1, MX2, MX2 junior, MX125, MX Senior, Veteran, Kadınlar, 50 cc, 65 cc ve 85 cc kategorilerinde yarışlar organize edildi. Avrupa Gençler Motokros Şampiyonası ve BMU Motokros Şampiyonası'nın Türkiye KAYO Motokros Şampiyonası'nın final yarışlarında sporcular, ödül almak için kıyasıya mücadele etti.

GENÇLİĞİN BAYRAMINA YAKIŞTI

Şampiyona ile ilgili değerlendirmelerde bulunan Belediye Başkanı Burcu Köksal, "19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı kapsamında Türkiye KAYO, Avrupa Gençler ve BMU şampiyonalarına ev sahipliği yapmanın mutluluğunu yaşadık. Atatürk Cumhuriyeti gençlere emanet etti, bende bu Atatürk gençliğini gördükçe umutlanıyorum, bu gençlerle gurur duyuyorum. O gençler Türkiye Cumhuriyeti'nin adını dünyaya duyuracak isimlerini tarihe altın harflerle yazdıracaklar. Bu heyecan dolu yarışlarda emeği geçen tüm sporculara, teknik ekiplere ve organizasyon komitesine sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca bu süreçte bizleri yalnız bırakmayan tüm hemşehrilerimize de minnettarım. Spor Turizminin önde gelen şehrinde



Avrupa'nın genç, yarışçıları misafir etmenin mutluluğunu yaşadık. Afyonkarahisar'ın eşsiz doğası ve misafirperverliğiyle unutulmaz anılar biriktirdiğimiz bu şampiyonada şehrimizin tanıtımına büyük katkı sağladık. Bundan sonraki süreçte de spor ve turizmde markalaşma yolunda çalışmalarımıza hız kesmeden devam edeceğiz. Gururla belirtmek isterim bizimle birlikte bu heyecana ortak olan, destek veren ve

şehrimizi ziyaret eden herkese teşekkür ederim. Afyonkarahisar olarak nice başarılarla imza atmaya devam edeceğiz" diye konuştu. Şampiyona sonunda sporcular kupalarını Valimiz Kübra Güran Yiğitbaşı, Afyonkarahisar Milletvekili İbrahim Yurdunuseven, İkmal ve Garnizon Komutanı Tuğgeneral Numan Yöner ve Belediye Başkanı Burcu Köksal'ın elinden aldı. >>İZZET İŞİK



TOKİ Afyonkarahisar'da daire ve iş yeri satacak

TOKİ, aralarında Afyonkarahisar'ında bulunduğu 36 ilde konut ve iş yeri sahibi olmak isteyenler için başvuru sürecini başlattı. TOKİ tarafından yapılan açıklamada, konut ve iş yeri satışları açık arttırma usulü ile gerçekleştirilecek.



Başvurular için son tarihin 30 Mayıs Perşembe olarak belirlendiği açıklamada, konutların konumları, fiyat ve diğer detayları tek tek belirtildi. Açıklamada, alıcıların İstanbul, Balıkesir, Çorum, Konya, Eskişehir, Afyonkarahisar, Zonguldak, Rize, Siirt, Tunceli ve Kars'ta satışa sunulan konutlara yüzde 25 peşinat ve 72 ay vade ile sahip olabilecekleri kaydedildi.

YÜZDE 15 PEŞİNAT, 60 AY VADE

TOKİ'den yapılan açıklamada belirtilen 36 ille ve şartlar "Tekirdağ, Kırklareli, Balıkesir, Ankara, Yalova, Çankırı, Eskişehir, Kayseri, Konya,

Nevşehir, Afyonkarahisar, Erzurum, Gaziantep, Isparta, Diyarbakır, Sinop, Sivas, Kütahya, Osmaniye, Burdur, Adana, Elâzığ, Kastamonu, Trabzon, Giresun, Uşak, Kars, Kırşehir ve Şanlıurfa'da satışa sunulan iş yerleri ise yüzde 15 peşinat ve 60 ay vade ile alınabilecek."

AÇIK ARTIRMA 31 MAYIS'TA

Konut ve iş yerleri için açık artırma 31 Mayıs Cuma günü yapılacak. Açık artırma, Ankara The Green Park Hotel ve TOKİ İstanbul Hizmet Binası'nda gerçekleştirilecek. Ayrıca, www.emlakmuzayede.com.tr internet adresinden de teklif verilebilecek. İnternet katılımı için kayıtlar, 30 Mayıs 2024 günü saat 14.00'a kadar alınacak.

BANKACILIK HİZMETLERİ VE BAŞVURU DETAYLARI

Açık artırmaya ilişkin bankacılık hizmetleri Türkiye Halk Bankası ve Ziraat Bankası tarafından yürütülecek. Başvurular ve teminatlar, bu

bankaların tüm şubeleri aracılığıyla kabul edilecek. Ayrıntılı bilgiye "www.toki.gov.tr" ile "www.emlakmuzayede.com.tr" internet adreslerinden ve "444 86 54" numaralı telefondan ulaşılabilir. >> İBRAHİM ARTIÇ



Kayabelen 27. Hamza Şeyh dedeyi anma şenlikleri yapıldı

Afyonkarahisar'ın Şuhut ilçesinde 27. Hamza Şeyh Dede'yi Anma ve Kültür Bahar Şenliği, Kayabelen Köyünde büyük coşkuyla kutlandı.

Şuhut'a bağlı Kayabelen köyünde gerçekleştirilen şenliğe Şuhut Kaymakamı Harun Reşit Han'ın yanı sıra binlerce vatandaş katıldı. Kayabelen köyü ses sanatçıları tarafından söylenen türkü ve semah ekibinin gösterileri, protokol üyeleri ve vatandaşlar tarafından ilgiyle karşılandı. Programda derneğin geleceği ve masrafları için yardım kutusu açıldı. Ayrıca Ses Sanatçıları Tolga Sağ, Efe Can Şengül'ün birbirinden güzel seslendirmeleri ise katılımcılar tarafından tam not aldı. Açılış konuşmasını gerçekleştiren Kayabelen Köyü Muhtarı Kurtuluş Şencan, şenlikte emeği geçen herkese teşekkür etti.

>>MEVLÜT TINAS



Aral Koleji'nden Vali Yiğitbaşı'na ziyaret

STEAM Azerbaijan Festivali yarışmalarından başarı ile dönen ARAL teknik koleji öğrencileri Vali Kübra Güran Yiğitbaşı'nı makamında ziyaret ettiler.



4-8 Aralık tarihleri arasında Azerbaycan'ın Bakü şehrinde üçüncüsü düzenlenen Uluslararası STEAM Azerbaijan Festivali yarışmalarında Aral Teknik Koleji'nden üç takım ile ilimizi ülkemizi temsil ederek yarışmalara katılarak 3.lük elde etmişti. Başarılı öğrenciler dün Vali Doç. Dr.

Kübra Güran Yiğitbaşı'nı, ARAL Teknik Koleji Okul Müdürü Mehmet Yılmaz ile birlikte ziyaret ettiler. Vali Yiğitbaşı STEAM Azerbaijan Festivali beceri yarışmalarında başarı gösteren öğrencileri tebrik ederek, başarılarının devamını diledi. >>HÜDAYİ ACAR

Başkan Öztaş ve meclis üyeleri, POMEM kursiyerlerini ziyaret etti

Sandıklı Belediyesi ve Gençlik Spor İlçe Müdürlüğü tarafından Vali Gökmen Çiçek Spor Kompleksinde düzenlenen Polis Meslek Yüksek Okulu (POMEM) kursunu ziyaret eden Sandıklı Belediye Başkanı Adnan Öztaş ve Meclis Üyeleri, gençlerle bir araya geldi.

Kursiyer buluşmasında gençlere hitap eden Başkan Öztaş, POMEM sınavına girecek olan gençlere başarılar dileyerek, eğitim hayatlarında ve gelecekteki kariyerlerinde başarılı olmalarını temenni etti. Başkan Öztaş, gençleri motive etmek ve moral vermek amacıyla baklava ikram etti. Gençlerle samimi bir ortamda sohbet eden Başkan Öztaş ve Meclis Üyeleri, gençlerin sorularını da yanıtladı. Gençler, ziyaretten dolayı memnuniyetlerini dile getirirken, Başkan Öztaş ve Meclis Üyelerine desteklerinden dolayı teşekkür ettiler. >>HÜDAYİ ACAR



Kaçak şahıs pazaryerinde yakalandı

Afyonkarahisar hırsızlık suçundan 5 yıl 4 ay hapis cezası ile aranma kaydı bulunan bir şahıs Ataköy Mahallesi pazar yeri içerisinde yakalandı.

Afyonkarahisar Emniyet Müdürlüğü ekipleri aranan şahısların yakalanmasına yönelik çalışmalarını sürdürüyor. Bu çerçevede hakkında hırsızlık suçundan 5 yıl 4 ay hapis cezası ile aranma kaydı bulunan A.K polislin çalışması ile yakalandı. Ataköy Mahallesi pazaryerinde yakalanan şahıs işlemlerinin ardından cezaevine teslim edildi. >>İHA

