

Başkan Burcu Köksal'dan "Babalar günü" jesti

Belediye Başkanı Burcu Köksal, Kurban Bayramı haftasına rast gelen Babalar Günü'nü kutladı.



"BABALARIMIZ HAYATIMIZA YÖN
VEREN KAHRAMANLARIMIZDIR"

Babaların emek ve fedakârlıklarını takdir ettiklerini söyleyen Başkan Burcu Köksal konuşmasında, "Babalarımız, bizlere her zaman yol gösteren ve hayatımıza yön veren değerli varlıklarımızdır. Bu özel günde onlarla bir arada olmaktan büyük mutluluk duyuyoruz" dedi.>>HABER 5'TE



Kübra Kocakuş yeniden Dünya Şampiyonu



15 yaşındaki Motosiklet sürücüsü ağır yaralandı



Devrilen otomobilin sürücüsü yaralandı



OEDAŞ, Akdağ Tabiat Parkı'nda çevre temizliği yaptı



YKS'ye girenlerin kalemleri köy okullarında dağıtılacak

Afyonkarahisar Gençlik Merkezleri gönüllüleri Afyon Kocatepe Üniversitesi ve Sağlık Bilimleri Üniversitesinde köy okullarına dağıtılmak üzere YKS sınavına giren öğrencilerin kalemlerini topladı.>>3'TE



2 BİN 506 PERSONEL BAYRAM SÜRESİNCE SAHADA OLACAK

Afyonkarahisar Valisi Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı, ilimizde yürütülen asayiş çalışmaları ve Kurban Bayramı boyunca alınacak tedbirler hakkında açıklamalarda bulundu. Vali Yiğitbaşı, bayramda 2 Bin 506 Personel Bayram Süresince Sahada Olacağını belirtti.

Vali Yiğitbaşı toplantıda, İl Jandarma Komutanı J.Alb. Tolga Yağan ve İl Emniyet Müdürü Mahmut Ay ile birlikte uyuşturucudan, teröre, trafikten, göçle mücadelede kadar her alanda büyük bir titizlikle çalışma yürütüldüğünü söyledi. Yaklaşan Kurban Bayramı öncesi ve yaz ayları nedeniyle iller

arası hareketliliğinin artacağına değinen Vali Yiğitbaşı, emniyetli bir şekilde vatandaşların yolculuk yapmaları için gerekli hazırlıkların yapıldığını kaydetti. Kurban Bayramı tedbirleri konusunda da bilgiler veren Vali Yiğitbaşı şöyle konuştu: "12 Haziran 2024 Çarşamba gününden itibaren yoğunluğun artmasını bekliyoruz. Bu

kapsamda emniyet ve trafik tedbirleri ile çalışmalara başlıyoruz. Emniyet ve Jandarma birimleri olarak 129 trafik ekibi, 729 asayiş ekibi olmak üzere toplam 2 bin 506 personel ile bayram süresince ekiplerimiz sahada olacaklar. Burada maksadımız vatandaşlara zorluk çıkarmak değil, kimsenin burnu kanamadan, canına, malına zarar gelmeden bayramı bayram tadında yaşaması için, sevdiklerine güvenle kavuşmasıdır. Vatandaşlarımızın bu konuda bilgi sahibi olmalarını istihdam ediyorum. Gece ve gündüz bu uygulamalarımız aralıksız devam edecek. Tüm güzergâhlarda radar uygulamalarımız olacak, radar uygulamasını gece saatlerinde de mutlaka yapacağız. Çünkü istatistikler bize gösteriyor ki yaralanmalı ve ölümlü trafik kazalarının yaklaşık %40'ı aşırı hızdan kaynaklanmaktadır. En çok üzerinde duracağımız husus da bu olacaktır" dedi. >>İBRAHİM ARTIÇ



Kaymakam Han, Çakırözü Köyünde iklim turnesi etkinliğine katıldı



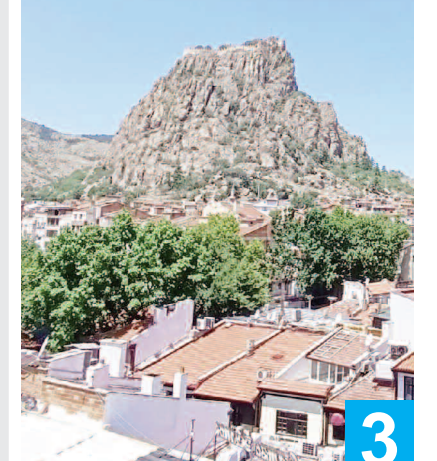
Afyonkarahisar Vali Yardımcısı V. Şuhut Kaymakamı Harun Reşit Han, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi (AFSÜ) İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Topluluğu Gönüllüleri tarafından Çevre Haftası kapsamında Afyonkarahisar Şuhut Çakırözü köyünde gerçekleştirilen "İklim Turnesi" etkinliğine katıldı. >>5'TE



Afyonkarahisar'da İHH ve AFAD ekiplerine eğitim verildi

Afyonkarahisar İnsan Hak ve Hürriyetleri ve İnsani Yardım Vakfının (İHH) Arama ve Kurtarma Ekibi ve Afyonkarahisar İl Afet ve Acil Yardım Müdürlüğü (AFAD) gönüllülerine yönelik temel ilk yardım eğitimi verildi. >>3'TE

Termometrelerin 38 dereceleri görmesi bekleniyor



KÖYDES yatırımlarıyla köyler yeniden hayat buluyor / 2



OEDAŞ, Akdağ Tabiat Parkı'nda çevre temizliği yaptı

Elektrik dağıtım şirketi OEDAŞ, Türkiye Çevre Haftası kapsamında Akdağ Tabiat Parkı'nda çevre temizliği yaptı. Gönüllü çalışanlarla birlikte etkinliğe katılan OEDAŞ Afyonkarahisar İl Müdürü Cafer Demir, "İklim krizinin olumsuz etkilerini en aza indirmek için sürdürülebilir yatırımlar gerçekleştirirken aynı zamanda daha yaşanabilir, temiz bir dünya hedefiyle gönüllü çalışmalar yürütüyoruz." dedi.

Osmangazi Elektrik Dağıtım AŞ (OEDAŞ), bu yıl 'Hepimizin Bir Dünyası Var' temasıyla kutlanan Türkiye Çevre Haftası kapsamında faaliyet gösterdiği beş ilde çevre temizliği yaptı. OEDAŞ Afyonkarahisar İl Müdürü Cafer Demir ve gönüllü çalışanlardan oluşan ekip, Akdağ Tabiat Parkı'ndaki çöpleri topladı.

DEMİR: "ÇEVREYE HIÇ ÇÖP ATILMAYAN BİR AFYONKARAHISAR'DA YAŞAMAYI UMUYORUZ"

Etkinlik hakkında bilgi veren OEDAŞ Afyonkarahisar İl Müdürü Cafer Demir, "Çevreye karşı sorumlu bir elektrik dağıtım şirketi olarak, iklim krizinin olumsuz etkilerini en aza indirmek için sürdürülebilir yatırımlar gerçekleştirirken aynı zamanda daha yaşanabilir, temiz bir dünya hedefiyle gönüllü çalışmalar yürütüyoruz. Bu kapsamda her yıl yüzlerce fidan dikiyor, orman, göl kenarı gibi alanlarda çevre temizliği yapıyoruz. Türkiye Çevre Haftası'nda da Orman İşletme Müdürlüğü ve Milli Parklar 5. Bölge Müdürlüğü iş birliği ile çevre temizliği yaptık ve 20 poşet çöp topladık. Biz çevremizi temizlemekten asla çekinmeyiz, arkadaşlarımızın hepsi bu işi gönüllü olarak yapıyor ama umudumuz bu çöplerin hiç atılmadığı, tertemiz bir Afyonkarahisar'da yaşamak." dedi. Demir ayrıca, özellikle yaz aylarında daha sık ziyaret edilen mesire alanlarının temiz tutulmasının hem çevre temizliği için hem de yangın riskine karşı büyük önem arz ettiğine dikkat çekti. >>MEVLÜT TINAS



Bolvadin ilçe hayvan pazarı kurban alışverişine hazır

Bolvadin Belediyesi Temizlik İşleri Ekipleri tarafından pazar içerisinde temizlik ve bakım çalışmalarını tamamladı. Dün açılan Hayvan Pazarında, Bolvadin Belediyesi Temizlik İşleri Ekipleri tarafından temizlik ve bakım çalışmaları kurban bayramı boyunca her

gün devam ediyor. Hayvan pazarı, bayram öncesi kurbanlık satışı gerçekleştirecek hayvan yetiştiricileri ile kurbanlık alacak vatandaşların daha rahat bir ortamda alışverişlerini sağlayabilmeleri için, hazır hale getiriliyor. >>İBRAHİM ARTIÇ



Dinar Belediyesi zabıta ekiplerinden market denetimi

Dinar Belediyesi zabıta ekipleri ilçede faaliyet gösteren marketleri denetledi.

Dinar Belediye Başkanı Veysel Topçu'nun Talimatları ile Dinar Belediyesi Zabıta Müdürlüğü Ekipleri Tarafından İlçe Merkezinde Bulunan Marketlerde Denetim Gerçekleştirildi. Marketlerdeki Reyonları Tek Tek Gezen Ekipler, Raf ve Kasa Fiyatları Arasındaki Uyuşmazlıklar ile Son Kullanma Tarihi Geçmiş Ürünler Gibi Birçok Konuda Denetimde Bulundu. >>MEVLÜT TINAS



İskenderun Denizciler Çamlık İlkokulu, açılış için gün sayıyor

6 Şubat depremlerinin ardından Valiliğimizce başlatılan başış kampanyasına Afyonkarahisarlı hemşerilerimizin verdiği destekler ile 2 katlı ve 12 derslikli olarak yeniden inşa edilen Denizciler Çamlık İlkokulu, eğitim öğretime başlamaya gün sayıyor. Deprem sonrasında iki aya yakın süreyle bölgede koordinatör vali olarak görev yapan Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı, Afyonkarahisar'daki görevine dönmüşünden sonraki dönemde de depremlerle olan iletişimini ve bölgede yürütülen çalışmalara ilişkin takibini sürdürdü. Deprem bölgesinde bölgeyi ayağa kaldırma çalışmaları hızla sürerken Afyonkarahisarlı hayırseverlerin iş insanlarının desteği de hiç eksilmedi. Hasarlı olduğu için kullanılmayan ve depremlerin hemen ardından Valiliğimizce

başlatılan başış kampanyasına Afyonkarahisarlı hemşerilerimizin verdiği destekler ile 2 katlı ve 12 derslikli olarak yeniden inşa edilen Denizciler Çamlık İlkokulu, eğitim öğretime başlamaya gün sayıyor. Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığının bina deprem yönetmeliğine uygun olacak şekilde ihale edilen, Hatay Valiliği tarafından 12 Aralık 2023'te inşaat firmasına yer teslimi yapılan okulda çalışmalar son aşamaya geldi. Tamamlandığında, Afyonkarahisar Valiliğince belirlenecek olan ismi ile İskenderun'daki öğrencilere hizmet verecek olan Denizciler Çamlık İlkokulu, okul sıralarıyla buluşmayı heyecanla bekleyen öğrenciler için modern ve nezh bir eğitim ortamı sunuyor. >>HÜDAYI ACAR



KÖYDES yatırımlarıyla köyler yeniden hayat buluyor

Köylerin Altyapısının Desteklenmesi Projesi (KÖYDES) kapsamında Afyonkarahisar genelinde çalışmalar hızla devam ediyor. Projeler bir bir hayata geçirilirken 2024 yılı yatırımları kapsamında Afyonkarahisar'ın köylerine yaklaşık 110 milyon TL'lik yatırım yapılacak. Başta içme suyu ve yol olmak üzere alt yapı problemi olan köylerin problemlerinin hızlı bir şekilde çözülmesi, yaşam standardını yükseltilmesi amacıyla 2005 yılında hayata geçirilen KÖYDES projesi ile köyler adeta yeniden hayat buldu. Afyonkarahisar İl Özel İdaresi eliyle KÖYDES yatırımları kapsamında içme suyu, sulama suyu ve köy yolları başta olmak üzere alt ve üst yapı yatırımları için yaklaşık 110 milyonluk yatırım ilimize kazandırılacak. 2024 yılı yatırım programında 151'i köy yolu, 53'ü içme suyu, 6'sı atık su ve diğer yatırımlar olmak üzere toplamda 210 proje hayata geçirilecek. >>İZZET IŞIK



Afyonkarahisar'da İHH ve AFAD ekiplerine eğitim verildi

Afyonkarahisar İnsan Hak ve Hürriyetleri ve İnsani Yardım Vakfının (İHH) Arama ve Kurtarma Ekibi ve Afyonkarahisar İl Afet ve Acil Yardım Müdürlüğü (AFAD) gönüllülerine yönelik temel ilk yardım eğitimi verildi.

Afyonkarahisar'da, İHH Arama ve Kurtarma Ekibi ile AFAD Gönüllülerine yönelik temel eğitim programı düzenlendi. Katılımcılara temel ilkyardım ve afet farkındalık eğitimi verildi. Eğitim sürecinde katılımcılar, acil durumlarda hayat kurtarabilecekleri temel ilkyardım tekniklerini öğrenme fırsatı buldular. Kursiyerler eğitimi başarıyla tamamlayıp ilkyardım sertifikası ve ilkyardım kimlik kartı almaya hak kazandılar.>>İBRAHİM ARTIÇ



Devrilen otomobilin sürücüsü yaralandı

Afyonkarahisar'da kontrolden çıkarak şarampole devrilen otomobilin sürücüsü şans eseri kazayı hafif yaralı atlattı.

Kaza, Emirdağ ilçesi Adaçal köyü yakınlarında meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, H.B., idaresindeki 26 SU 218 plakalı otomobil sürücüsünün henüz belirlenemeyen bir sebepten ötürü direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu kontrolden çıkarak

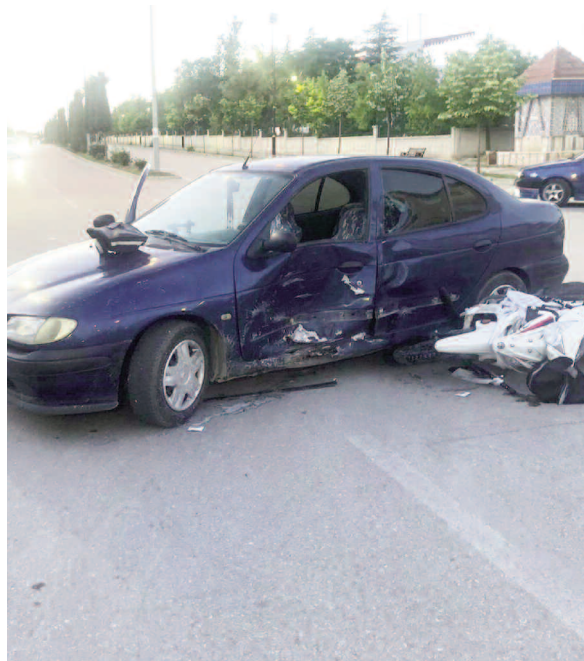
şarapole devrildi. Sürücü kazayı hafif yaralı atlattıktan sonra çevredekilerin haber vermesi üzerine olay yerine gelen ambulans ile hastaneye kaldırıldı. Kazanın ardından jandarma tarafından inceleme başlatıldı. >>İHA



Motosikletin 15 yaşındaki sürücüsü trafik kazasında ağır yaralandı

Afyonkarahisar'da otomobille çarpışan motosikletin 15 yaşındaki sürücüsü ağır yaralandı.

Kaza, Bolvadin İlçe Emniyet Müdürlüğü önünde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, M.K., yönetimindeki 03 AEC 025 plakalı otomobil henüz belirlenemeyen bir sebepten ötürü 15 yaşındaki R.B.'nin kullandığı 03 AFS 836 plakalı motosikletle çarpıştı. Kazada motosikletten yere düşen R.B., ağır yaralanırken, ardından çevredekilerin haber vermesi ile olay yerine gelen ambulans ile hastaneye kaldırıldı. R.B.'nin sağlık durumunun ciddiyetini koruduğu kaydedildi. Kazanın ardından polis tarafından başlatılan incelemenin sürdüğü bildirildi. >>İHA



Meyve yüklü tırın devrildiği trafik kazasında 2 kişi yaralandı

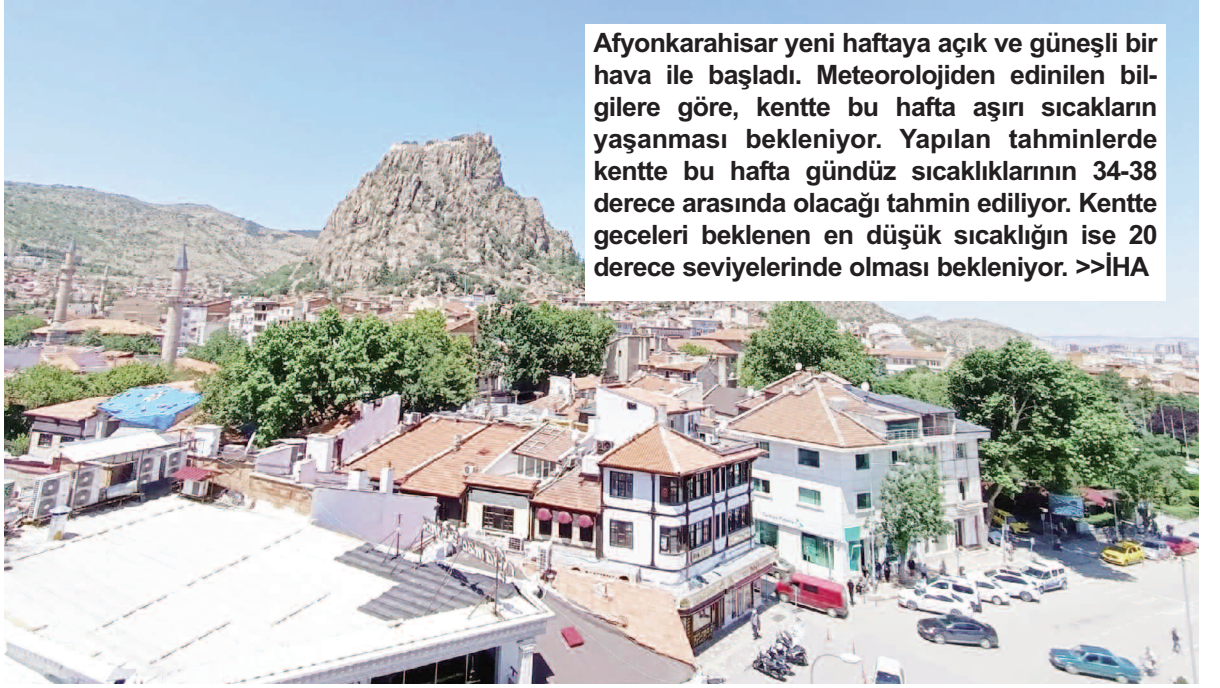
Afyonkarahisar'da kontrolden çıkarak devrilen meyve yüklü tırda 2 kişi yaralanırken, tonlarca meyvenin önemli bir kısmı ise ziyan oldu.

Kaza, Emirdağ ilçesi Ümraniye Kavşağında meydana geldi. Elinden bilgilere göre, M.Y., idaresindeki 07 AKT 071 plakalı tır sürücüsünün henüz belirlenemeyen bir sebepten ötürü direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu kontrolden çıktı. Meyve yüklü tır ardından yol kenarındaki şarampole devrildi. Kazada sürücü ile birlikte yanında bulunan H.E., isimli şahıs

yaralandı. Yaralıları ardından çevredekilerin haber vermesi üzerine olay yerine gelen ambulanslarla hastaneye kaldırıldı. Kazada devrilen tırın dorsesindeki tonlarca meyve ise çevreye dağıldı. Meyvelerin önemli bir kısmı ziyan olurken, sağlam olanlar ise olay yerine gelen bir başka araca aktarıldı. Kazanın ardından jandarma tarafından inceleme başlatıldı. >>İHA

Afyonkarahisar'da termometrelerin 38 dereceleri görmesi bekleniyor

Afyonkarahisar için yapılan meteorolojik değerlendirmelere göre, kentte hava sıcaklıklarının yarından sonra 38 derecelere kadar çıkması bekleniyor.



Afyonkarahisar yeni haftaya açık ve güneşli bir hava ile başladı. Meteorolojiden edinilen bilgilere göre, kentte bu hafta aşırı sıcakların yaşanması bekleniyor. Yapılan tahminlerde kentte bu hafta gündüz sıcaklıklarının 34-38 derece arasında olacağı tahmin ediliyor. Kentte geceleri beklenen en düşük sıcaklığın ise 20 derece seviyelerinde olması bekleniyor. >>İHA

YKS'ye girenlerin kalemleri köy okullarında dağıtılacak

Afyonkarahisar Gençlik Merkezleri gönüllüleri Afyon Kocatepe Üniversitesi ve Sağlık Bilimleri Üniversitesinde köy okullarına dağıtılmak üzere YKS sınavına giren öğrencilerin kalemlerini topladı.

Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü yetkilileri etkinlikle ilgili yaptığı açıklamada, "Bu yıl kalem toplama kampanyası gerçekleştirdik. Sınavdan çıkan öğrencilerimizden Topladığımız

kalemleri köy okullarındaki öğrencilere ulaştırarak onların eğitim ihtiyaçlarına katkıda bulunacağız" dedi. Sınavdan çıkan öğrenciler etkinliği düzenleyen Gençlik Merkezlerine teşekkür ettiler. >>İHA



AnaHaber

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

İMTİYAZ SAHİBİ
MUHİTTİN YEŞİLAY

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
MEVLÜT TINAS

11 HAZİRAN 2024 SALI
SAYI : 5491 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. Aymoğlu 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



Artan hava sıcaklıklarında beslenmenize dikkat

Aşırı sıcaklarla birlikte beslenme alışkanlıklarının değiştiğini belirten Diyetisyen Gizem Şimşek Aktaş, yaz aylarından ana öğün tercih edilen meyvenin ara öğün olarak yenmesi gerektiğini ve iştah kontrolü ve kilo vermek için ana öğünlere mutlaka cacık eklenmesi gerektiğini söyledi.

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

ANA ÖĞÜNLERİNİZE MUTLAKA CACIK EKLEYİN

Yaz aylarında iştah kontrolü ve kilo kontrolü için özellikle sofralarda cacık bulunduranın önemine değinen Diyetisyen Gizem Şimşek Aktaş, "Ana öğünlerinize mutlaka cacık ekleyin. Cacık içerisindeki besinler bizim için özellikle zayıflamak isteyenler için çok önemli. Yoğurt karın bölgesinden şikayetçi olanlar için oldukça faydalı. Ayrıca yapılan araştırmalarda akşam öğünlerinde yoğurt yemeyenlerde daha az zayıflama görülmüştür, yiyenlerde ise daha fazla inceleme görülmüştür. Bu nedenle bizim için yoğurt son derece

önemli. İçerisinde protein, kalsiyum, fosfor, B12 vitamini var. Bunlar kilo vermede bize yardımcı, mutlaka öneriyoruz" dedi.

HEM METABOLİZMANIZI HIZLANDIRIN HEM DE YAĞ YAKIMINI ARTIRIN

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

BESLENME ÖNERİSİ

Sıcakların artmasıyla birlikte sofralarda hafif yiyeceklerin tercih edilmesini öneren Aktaş, kilo almamak ve sağlıklı beslenmenin önemine işaret ederek, şunları söyledi. "Sabahları kaliteli bir proteinle başlayıp, bir yumurta yemekte fayda var. Ama yazın çoğu insan yumurta yemekten çekiniyor. Onu yerine yumurta gibi lor peynirine yönelebilirler ya da bir dilim peynir, domates, salatalık güvenle tüketebilirler. Yine faydalı bir yağ kaynağı olan zeytin veya ceviz alabilirler. Ortalama olarak bir ya da iki dilim tam tahıllı buğday ekmeği tüketebilirler. Öğlen yemeğinde hafif bir sebze yemeği, yanına bir kase cacık, yanına kişiye göre bir

ya da iki dilim ekmele hafif bir şekilde yiyebilirler. Arada bir porsiyon meyve, yanına 2-3 ceviz, 10-15 badem ya da fındık yenebilir. Akşam yemeği olarak da 100-150 gram ızgara et ve yağsız salata tüketebilirler." Diyetisyen Aktaş, sıcak hava ile birlikte vücudun daha fazla suya ihtiyacı olduğunu ve günde 2,5-3 litre suyun mutlaka tüketilmesi gerektiğini söyledi. >>İHA



Çocuklarda güneş yanığı deri kanseri riskini 8 kat artırıyor

Yaz ayının gelmesi ve 9 günlük Kurban Bayramı tatilinin birleşmesiyle birlikte tatil planları hazırlandı. "Peki güneşten doğru korunma nasıl olmalı? Güneşten yüzde yüz korunma mümkün mü? Güneşin altında uzun süre kalmak hangi sağlık sorunlarına yol açar? Cilt hastalıklarına neden olur mu? Güneş koruyucular ne kadar etkili?" Bu soruların yanıtlarını Biruni Üniversite Hastanesi Dr. Öğr. Üyesi Elif Cömert Özer verdi. Özellikle aileleri uyararak çocukların güneşe maruz kalma süresine dikkat etmek gerektiğine vurgu yaptı.

GÜNEŞ IŞINLARI CİLT KANSERLERİNİN DE BİR NUMARALI NEDENİ

Güneş ışınlarının zararlarından söz eden Dr. Öğr. Üyesi Elif Cömert Özer, "Bu soru belki de en çok leke problemi yaşayanların aklına takılan bir soru. Aslında genç, yaşlı, kadın, erkek demeden güneşten iyi korunmamız gerekiyor. Güneş ışınlarının özellikle cilt sağlığı üzerine birçok kötü etkisi mevcut. Çok sayıda cilt hastalığının altında güneş ışınlarının verdiği hasar yatıyor. Son dönemde özellikle güneş ışınlarının foto-yaşlanma adı verilen yaşlanma



bulgularını artırıcı etkisinden sıkça bahsediliyor olsa da güneş ışınları özellikle cilt kanserlerinin de bir numaralı nedeni. Cilt kanserleri toplu olarak erkek hem de kadınlarda en sık karşılaşılan kanser türü. Melanom, skuamoz hücreli kanser, bazal hücreli kanser olarak isimlendirildiğimiz bu kanserlerin en önemli risk faktörü güneş ışınları" dedi.

ÖĞLE SAATLERİNDE GÜNEŞ ALTINDA BULUNMaktan KAÇINMAMIZ GEREKİYOR

Korunma yöntemlerinden bahseden Özer, "Güneş ışınları yani ultraviyole ışınları derimize temas ettiğinde derinin tabakalarını geçerek deriyi oluşturan hücreler tarafından emiliyor ve bu emilim sonucunda çeşitli oksidatif maddeler ve tepkimeler ortaya çıkıyor. Korunma sağlamak için deri tarafından emilimini önleyecek önlemler gerekli. Bunların başında tabii ki güneş koruyucular ve fiziksel koruyucular geliyor. Özellikle güneş ışınlarının dik geldiği öğle saatlerinde (saat 11 ile 4 arası) mümkün olduğunca dışarıda güneş altında bulunmaktan kaçınmamız gerekiyor. 50 SPF ve üzeri güneş koruyucuları

güneşe çıkmadan 15-20 dakika önce uygulamalı ve 2-3 saat aralıklarla yenilemeliyiz. Ek olarak deniz veya havuza girdiysek çıktıktan sonra tekrardan yenilememiz gerekiyor. Özellikle bebek ve çocuklarda güneş koruyucuların yoğun kullanımından kaçınmak için UPF (ultraviolet protection factor) yani güneş ışını koruması içeren kıyafetler ile vücut bölgelerinde koruma sağlayabiliriz" diye konuştu.

TÜM VÜCUT İÇİN YAKLAŞIK 2 YEMEK KAŞIĞI GÜNEŞ KORUYUCU

Güneş ışınlarından yüzde yüz korunmanın mümkün olmadığını ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Elif Cömert Özer, "Güneş koruyucular teorik olarak SPF 30 yüzde 96, SPF 50 ise yüzde 98 güneş koruması sağlarken günlük hayatta güneş koruyucuların kullanım şartlarını düşündüğümüzde bu çok doğru değil. Bu oranlar ancak güneş koruyucuları doğru miktar ve doğru aralıklarla uyguladığımızda doğru olacaktır. Yüz ve boyun bölgesi için 2 parmak uzunluğunda, tüm vücut için ise yaklaşık 2 yemek kaşığı güneş koruyucu kullanmamız gerekiyor. Maksimum koruma sağlamak için güneş koruyucular ile birlikte fiziksel önlemler ve güneşe maruz kalma süresine dikkat etmek en doğrusu olacaktır" şeklinde konuştu.

BAYGINLIK, BİLİNÇ BULANIKLIĞI, BULANTI GİBİ BELİRTİLER ORTAYA ÇIKAR

Güneş çarpmasıyla ilgili bilgi veren Elif Cömert Özer, "Güneş çarpması ise uzun süreli güneş maruziyeti son-

Tatil bölgelerinde güneşin keyfini çıkarmak kadar güneşin zararlı ışınlarından korunmak da oldukça önem taşıyor. Özellikle çocukların uzun süre güneş altında kalmaması gerektiği konusunda aileleri uyararak Dr. Öğr. Üyesi Elif Cömert Özer, "Çocukluk çağında su toplayacak ölçüde güneş yanığı geçirilmesi ileri yaşlarda melanom adı verilen deri kanser riskinde 8 kata kadar artışa neden olmaktadır" dedi.

rasında yüksek sıvı kayıpları ve vücut ısısının yüksek değerlere ulaşması durumuna verilen isimdir. Vücut sistemleri bir süre sonra vücut ısısını kontrol edemez hale gelir ve yükselen vücut ısısı ve dehidratasyon nedeniyle baygınlık, bilinç bulanıklığı, bulantı, baş dönmesi, baş ağrısı gibi belirtiler ortaya çıkar. Bu durumda gerekli medikal yardım alınması çok önemlidir. Güneş çarpması meydana gelen bir kişi ile karşılaştığımızda yardımcı olduğumuz kişiye soğuk ve gölge bir alana taşınmalı, vücudunu ve kıyafetlerini su ile ıslatarak yardımın gelmesini beklemeliyiz" dedi. >>İHA



Başkan Burcu Köksal'dan "Babalar günü" jesti

Belediye Başkanı Burcu Köksal, Kurban Bayramı haftasına rast gelen Babalar Günü'nü kutladı.

Şehrin iki farklı noktasında Afyonkarahisarlı babalara özel sürpriz hediyeler dağıtan Başkan Burcu Köksal, babaların toplumdaki yeri ve önemini altını çizdi. Etkinlik, hem Zafer Meydanı, hem de Park Afyon'da gerçekleştirilirken babalarla bir araya gelen Başkan Köksal onlarla sohbet ederek hediyelerini bizzat takdim etti. Kurban Bayramı dolayısıyla Babalar Günü mutluluğunu bir hafta önceden kutladıklarını hatırlatan Başkan Burcu Köksal, tüm babalarımızın yaklaşan Kurban Bayramını da tebrik ederek babaların aile yapısındaki önemine dikkat çekti.

"BABALARIMIZ HAYATIMIZA YÖN VEREN KAHRAMANLARIMIZDIR"

Babaların emek ve fedakârlıklarını takdir ettiklerini söyleyen Başkan Burcu Köksal konuşmasında, "Babalarımız, bizlere her zaman yol gösteren ve hayatımıza yön veren değerli varlıklarımızdır. Bu özel günde onlarla bir arada olmaktan büyük mutluluk duyuyoruz. Babalarımız, ailelerimizin temel direği ve bizler için her zaman birer kahramandır. Bugün, onların emeklerine ve fedakârlıklarına minnettarlığımızı göstermek için küçük bir jest yapmak istedik. Tüm babalarımızın Babalar Günü'nü kutluyor, sağlık ve mutluluklar diliyorum." dedi. Toplumsal dayanışma ve aile bağlarını güçlendirmek adına bu tür etkinliklere devam edeceğini açıklayan Başkan Burcu Köksal, "Hep birlikte daha güçlü ve mutlu bir toplum inşa etmek için çalışmaya devam edeceğiz." dedi. Etkinliğe katılan babalar ise Belediye Başkanı Burcu Köksal'a teşekkür ederek, bu özel günde hatırlanmaktan ve değer görmekten memnuniyet duyduklarını ifade ettiler. Birçok baba, böylesine anlamlı bir organizasyonun kendilerini duygulandırdığını belirtti. >>HÜDAYİ ACAR



Milletvekili Ali Özkaya, Türkiye Parlamenterler Birliği'nde yönetim kurulu üyesi oldu

Cumhurbaşkanı, Cumhuriyet Senatosu ve Millet Meclisi Başkanları, Başbakanlar, Bakanlar, Meclislerin Başkanlık Divanı Üyeleri'nin üye olduğu, "Türkiye Parlamenterler Birliği" 20. Olağan Genel Kurulu Türkiye Büyük Millet Meclisinde yapıldı. Genel Başkanlığa yeniden Nevzat Pakdil seçilirken, AK Parti Milletvekili Ali Özkaya, yönetim kurulu üyesi oldu.

Siyasi hayatı boyunca, Spordan Sanata kadar bir çok görevlerde bulunan MHP Milletvekili Ahmet Erbaş, İçişleri Komisyonu Başkan vekili görevinin ardından, Türkiye Parlamenterler Birliği yönetimine seçildi. Türkiye Parlamenterler Birliği yeni yönetiminde şu isimler; Orhan Erdem (AK Parti Konya Milletvekili) Ahmet Erbaş (MHP Kütahya Milletvekili), Ali Özkaya (AK Parti Afyon Milletvekili) Ali Temur (AK Parti Giresun Milletvekili) Ceyda Bölünmez Çankırı (AK Parti İzmir Milletvekili) Cihan Paçacı (İYİ

Parti İstanbul Milletvekili) Uğur Bayraktutan (CHP Artvin Milletvekili) Zeki Korkutata (AK Parti Bingöl Milletvekili) Mustafa Akış (AK Parti, 24.Dönem Konya Milletvekili, Cumhurbaşkanı Başdanışmanı) Canan Candemir Çelik (24. Dönem Bursa Milletvekili) Alparslan Kavaklıoğlu (26. Dönem Niğde Milletvekili) Mahmut Kaçar (26. Dönem Şanlıurfa Milletvekili) Ömer Faruk Öz (24.Dönem Malatya Milletvekili) Ramazan Kerim Özkan (24.Dönem Burdur Milletvekili) yer aldı. >>İHA

"Hububat alım fiyatlarıyla çiftçiyi zora soktu"

Açıklanan hububat alım fiyatlarına tepki gösteren Saadet Partisi Afyonkarahisar İl Başkanı Beytullah Karataş, "Üreticilerin birçok girdi kalemine yüzde 100'ü aşan zamlar yapılırken, alım fiyatlarına sadece yüzde 12'lik bir zam yapılması kabul edilemez. Bu yanıltan derhal vazgeçilmelidir" dedi.

Toprak Mahsulleri Ofisi'nin çiftçinin kara gün dostu olması gerekirken açıklanan hububat alım fiyatlarıyla çiftçiyi zora soktuğunu belirten Karataş, "Toprak Mahsulleri Ofisi'nin 2024 yılı için açıkladığı hububat alım fiyatları, çiftçimizin girdilerindeki yüksek maliyet karşısında tam bir hayal kırıklığıdır. Buğday için ton başına 9 bin 250 arpa için ise 7 bin 250 TL olarak belirlenen alım fiyatları, çiftçimizi sefaletle mahkûm edecektir. Mazot, gübre, elektrik ve benzeri birçok girdi kalemine yüzde 100'ü aşan zamlar yapılırken, alım fiyatlarına sadece yüzde 12'lik bir zam yapılması kabul edilemez.

BU YANLIŞTAN DERHAL VAZGEÇİLMELİDİR!

Bu rakamlarla çiftçinin giderleri karşısında gerçek anlamda üretici zora sokuldu. 15 TL kilo fiyatı bekleyen çiftçiye büyük bir darbe vuruldu. Toprak Mahsulleri Ofisi tüccar gibi davrandı ve kara gün dostu olarak bilinen Toprak Mahsulleri Ofisi çiftçinin yanında durmadı, çiftçiyi tüccara boyun eğdirdi. Çünkü bu fiyat, gerçek anlamda enflasyon rakamından vazgeçtik, girdi maliyetlerindeki artışın dahi çok çok altında bir fiyat oldu. Bu yanıltan derhal vazgeçilmelidir." dedi.

İTHAL EDEN DEĞİL ÜRETEN BİR ÜLKE OLMALIYIZ!

Açıklanan hububat alım fiyatlarının çiftçiyi üretime koparacağına vurgu yapan Karataş, "Hububat alım fiyatlarının düşük olması nedeniyle ne Cumhurbaşkanı ne de Bakan açıklama yapmadı. Toprak Mahsulleri Ofisi bir duyuruyla alım fiyatlarını ilan etti. Çiftçimize tam bir darbe vuruldu. Önümüzdeki yıl çiftçiye, "Sen hububat ekme, biz ithal ürün getirelim" diyorlar. Çünkü yılaşından beri yurt dışından buğday Ukrayna'dan ya da Rusya'dan ithal ediliyordu. Depolarda önemli ölçüde yer de yok. Randalı sistem geçen yıl işlemedi, bu yıl da aynı sorunları yaşatıp çiftçiyi tüccara mahkûm bırakacaklar. Tarım bir milli güvenlik meselesidir. İthal eden değil üreten bir ülke olmalıyız." diye konuştu. >>İBRAHİM ARTIÇ



Kaymakam Han, Çakırözü Köyünde iklim turnesi etkinliğine katıldı

Afyonkarahisar Vali Yardımcısı V. Şuhut Kaymakamı Harun Reşit Han, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi (AFSÜ) İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Topluluğu Gönüllüleri tarafından Çevre Haftası kapsamında Afyonkarahisar Şuhut Çakırözü köyünde gerçekleştirilen "İklim Turnesi" etkinliğine katıldı.

İklim Turnesi sabah erken saatlerde spor etkinliği ile başladı. Ardından Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi İklim Elçisi ve Tıp Fakültesi 6. sınıf öğrencisi Mehmet Ali Aymaz, çocuklara çevre bilinci ve sıfır atık konularında bilgi verdi. Çocuk oyunlarının da oynandığı etkinliklerde öğrenciler köy sakinlerinin tansiyon ölçümlerini yaparak sağlıklı yaşam ile iklim değişikliğine dair bilgiler verdi. Etkinlikte Şuhut İlçe Sağlık Müdürlüğü tarafından hazırlanan dış fırçası ve diş macunu seti de çocuklara hediye edildi. Öğrencilerin etkinliğine katılan Afyonkarahisar Vali Yardımcısı V. Şuhut Kaymakamı Harun Reşit Han, ilçenin tarihi ve kültürel yerlerini

öğrencilerle birlikte gezerek onlara bilgiler verdi. Şuhut Keşkek Evi'nde öğrencilere Coğrafi İşaret Tescilli meşhur yöresel lezzet keşkek ikram eden Kaymakam Han, Şuhut ilçesinin turizm değerleri hakkında da öğrencilere bilgiler verdi. Çevre Haftası kapsamında "Hepimizin Bir Dünyası Var" anlayışıyla böyle bir etkinlik düzenlediklerini söyleyen AFSÜ İklim Elçisi Mehmet Ali Aymaz, bu konuda farkındalık oluşturmak istediklerini söyledi. Kendilerine destek veren Afyonkarahisar Vali Yardımcısı V. Şuhut Kaymakamı Harun Reşit Han'a teşekkür eden Aymaz, destekleriyle tüm öğrencilerin moral bulduğunu söyledi. >>HÜDAYİ ACAR



Cumhurbaşkanı Erdoğan: "Her yıl 85 bin insanımızı tütün canavarına kurban veriyoruz"

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, "Ülkemizde her yıl 85 bin insanımızı tütün canavarına kurban veriyoruz" dedi.

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, "Dünya Tütünsüz Günü ve Çevre Hastası Programı" çerçevesinde Vahdettin Köşkü'nde dünyanın birçok ülkesinden gelen gençleri ağırladı. Düzenlenen programa serbest dalış rekortmeni milli sporcu Şahika Encümen, milli para yelken sporcusu Miray Ulaş, dünya şampiyonu milli boksör Ayşe Çağırır, milli atlet Mizgin Ay, oyuncu Berat Efe Parlar ve dünyanın çeşitli ülkelerinden gelen öğrenciler katıldı.

HER YIL 85 BİN İNSANIMIZI TÜTÜN CANAVARINA KURBAN VERİYORUZ

Programda konuşan Erdoğan, "Milyarlarca dolarlık hacmiyle sigara endüstrisinin çocuklarımız başta olmak üzere toplumumuzun tüm kesimlerini hedef aldığını görüyoruz. Tütün endüstrisi yeni ürünlerle ve kanuni boşluklardan da faydalanarak insanların hayatı pahasına kazancına kazanç eklemektedir. Aslında rakamlar sorunun olduğu ürüktücü boyutları ortaya koyuyor. Dünyada her gün 20 bin kişi sigaradan kaynaklanan hastalıklar nedeniyle

hayatını kaybediyor. Ülkemizde ise her yıl 85 bin insanımızı tütün canavarına kurban veriyoruz. Tütün sadece insanı zehirlemiyor aynı zamanda dünyamızı da kirletiyor. Dünya genelindeki çocuk nüfusunun yaklaşık yarısı tütün dumanının kirlettiği havayı solumak zorunda kalıyor. Sigara dumanı 4 binden fazla toksik ve kanserojen madde içeriyor. Tütün ürünlerinin içindeki toksin ve diğer kanserojen maddeler havaya yayılarak içen kişinin yakınındakiler için kirli bir ortam oluşturmaktadır. Tütün kullanmadığı halde tütüne maruz kalanların, yani pasif içicilerin durumu daha vahimdir. Sigaranın bütün bu zararlarına rağmen tütün endüstrisi büyümeye, her yıl 700 milyar dolar kazanç sağlamaya devam ediyor. Şahsımın ilk gençlik yıllarımdan itibaren sigaraya karşı verdiği mücadeleyi aziz milletimiz çok iyi bilmektedir. Yakın çevremizden başlamak suretiyle tütün kullanan herkesi bu meretin zararlarına karşı açıkça uyardık, varsa sigara paketlerine el koyduk, onlardan bırakacaklarına dair söz aldık" ifadelerini kullandı. Sigaraya karşı hayata geçirilen yasal

düzenlemelere vurgu yapan Erdoğan, "Düzenlediğimiz çeşitli etkinliklerle gençlerimizi sigara bağımlılığına karşı bilinçlendirmeye özen gösterdik. Kapalı mekanlarda sigara içme yasağından para cezalarının artırılmasına ve yüksek vergi uygulamasına kadar çok önemli adımlar attık. Sağlık uyarılarının sigara paketleri üzerinde daha görünür ve etkili şekilde yer almasını sağladık. Dumansız hava sahası ve havanı koru kampanyaları ile toplumsal farkındalığı arttırmaya çalıştık. Tütün ürünlerine karşı en kararlı mücadeleyi yürüten hükümetler bizim hükümetlerimizdir. Tavizsiz tavrımız neticesinde ülkemizde sigara kullanımında az da olsa bir gerileme yaşandığını memnuniyetle müşahade ediyoruz. Bu sinsi tehlikeye karşı bütün vatandaşlarımızın, tüm insanlığın teyakkuz halinde olması gerektiğine inanıyorum. İnşallah bundan sonra da mücadelemizi daha kararlı şekilde sürdüreceğiz. Sorumluluk duygusu ile hareket ederek akranelarınıza örnek olduğunuz için her birinizi tebrik ediyorum" şeklinde konuştu. >>İHA



Erdoğan

Bakan Fidan'dan Körfez ülkelerine "İsrail'e baskı" çağrısı

Dışişleri Bakanı Hakan Fidan, Katar'da düzenlenen Türkiye-Körfez İşbirliği Konseyi (KİK) Yüksek Düzeyli Stratejik Diyalog Dışişleri Bakanları 6. Toplantısı'nda, "Hepimizi İsrail ve müttefikleri üzerinde baskı kurmak için elimizdeki tüm imkanları kullanmaya çağırıyorum" dedi.

Dışişleri Bakanı Hakan Fidan, Katar'da düzenlenen Türkiye-Körfez İşbirliği Konseyi (KİK) Yüksek Düzeyli Stratejik Diyalog Dışişleri Bakanları 6. Toplantısı'nda konuştu. Küresel yönetim mekanizmalarının mevcut sorunların çözümünü konusunda etkisiz kaldığını vurgulayan Fidan, "Bu çerçevede bölgesel işbirliği daha da hayati hale gelmiştir. Bölgesel sorunlara bölgesel çözümler geliştirilmesinin gerekliliğinin her zaman altını çiziyoruz. Filistin'deki savaşa ilgili olarak da bölgesel sahiplenmeyi güçlü bir şekilde savunuyoruz. Filistinli kardeşlerimiz için adil bir çözümün sağlanmasıyla başlayacak biçimde bölgede barış ve güvenliğin tesisi için daha yakın işbirliğimiz elzem olacaktır" dedi.

FİLİSTİNLİ MAHKUMLARIN MARUZ KALDIĞI İNSANLIK DIŞI KOŞULLAR GÖZ ARDI EDİLEMEZ

İsrail'in Gazze'de barbarca suçlar işlerken bazı ülkelerin sessiz kaldığını vurgulayan Fidan, "Buna bir son verilmesi lazım. Gazze'de katliam devam ederken Kudüs, Mescid-i Aksa ve Batı Şeria'daki durumu da unutuyoruz. Filistinli

mahkumların maruz kaldığı insanlık dışı koşullar ve muameleler de göz ardı edilemez. Hepimizi İsrail ve müttefikleri üzerinde baskı kurmak için elimizdeki tüm imkanları kullanmaya çağırıyorum. Bazı Batılı dostlarımızın unuttuğu uluslararası hukuk, insan hakları ve evrensel değerleri savunmak için saflarımızı sıkılaştıralım" şeklinde konuştu. Katar'ın kalıcı ateşkes sağlanması yönündeki çabalarını takdirle karşıladıklarını kaydeden Fidan, "Ayrıca Mısır'ın insani yardımın girişi konusundaki kilit rolünü de memnuniyetle karşılıyoruz. İslam İşbirliği Teşkilatı Arap Ligi Temas Grubu olarak Filistin'i tanıyan ve iki devletli çözümü destekleyen ülkelerin sayısını artırmayı başardık. Ateşkese yönelik haklı çağrılarımızı İsrail üzerindeki baskıyı artıracak güçlü somut adımlarla desteklemeliyiz" ifadelerini kullandı.

FİLİSTİN'DEKİ İŞGALE KARŞI DİRENİŞ ZALİMLERLE MAZLUMLAR ARASINDA BİR MÜCADELE HALİNE GELMİŞTİR
Türkiye olarak, Güney Afrika'nın İsrail'e karşı Uluslararası Adalet Divanı'nda açtığı davaya



Fidan



müdahil olduklarını söyleyen Fidan, "İsrail ile tüm ticareti askıya aldık. Filistin'e destek amacıyla farklı uluslararası platformları devreye soktuk ve farklı bölgelerden ülkelerin sesi olduk. Gazze'nin yeniden inşasına katkıda bulunmaya hazırız. Ancak Gazze'yi yıkanlar ve yıkıma yardımcı olanlar da bu zararı tazmin etmelidir. Filistin'deki işgale karşı direniş artık İsrail ile Filistin arasında bir çatışma olmaktan çıkmış tüm dünyada zalimlerle mazlumlardan oluşan bir mücadele haline gelmiştir. Filistin Devleti'nin daha fazla ülke tarafından tanınması ve Birleşmiş Milletler'e (BM) tam üye olması, uluslararası hukukun, adaletin ve vicdanın gereğidir" ifadelerini kullandı. Fidan, "Hepimiz dikkatimizi ve enerjimizi Gazze'de akan kanı durdurmaya adanmışken, Ukrayna, Sudan, Somali ve Yemen gibi farklı bölgelerdeki çatışmalar hız kesmeden devam ediyor. Kızıldeniz'deki gelişmeler, İsrail'in Gazze'deki katliamlarının durdurulmaması halinde çatışmaların yayılabileceği yönündeki uyarılarımızı ne yazık ki haklı çıkarmaktadır" diye konuştu. >>İHA

Sigara hem öldürür hem süründürür

Ahmet YEŞİLAY



İçme sigarayı sağlıkta sıhhatte kal, içersen bırakmaz sende hal.



Servet Yardımcı: "18 Temmuz'dan sonra Türk futbolunda her şey yenilenecek"

Türkiye Futbol Federasyonu Başkan Adayı Servet Yardımcı, UEFA'da elde ettiği tecrübelerle Türk futbolundaki sorunları çözebileceklerini belirterek, "18 Temmuz'dan sonra Türk futbolunda her şey yenilenecek" dedi.

UEFA İcra Kurulu Üyesi ve Türkiye Futbol Federasyonu Başkan Adayı Servet Yardımcı, İstanbul'da bir otelde basın toplantısı düzenledi. Yardımcı, Türk futbolunun sorunları ve çözümü, TFF başkan adaylığı ve çalışmalarıyla ilgili bilgiler aktardı. Üst üste 3. kez Avrupa şampiyonu olan Ampute Milli Futbol Takımı'nı kutlayarak sözlerine başlayan Servet Yardımcı, "18 Temmuz'da yapılacak TFF seçimi olağan bir seçim değil, olağanüstü bir seçim. Maalesef futbolumuzun tüm paydaşları, Türk futbolunun içine düştüğü şartlardan, olaylardan ve en önemlisi futbolun gidişatından memnun olmadığı için TFF yönetimi olağanüstü seçim almak zorunda kalmıştır. 18 Temmuz'da inanıyorum ki Türk futbolu için yeni bir sayfa açılacaktır. Türkiye her alanda kendi sorunlarını kendi içinde çözebilecek bilgiye ve tecrübeye sahiptir. 18 Temmuz'da Türk futbolunda aklı selimin, sağduyunun, bilginin, iletişimin, işbirliğinin yükseldiği bir dönemin başlangıcı olmalıdır. 18 Temmuz'dan sonra Türk futbolunda her şey yenilenecek. Dünyada ve Avrupa'da var olan sistemler ülkemizde de hayata geçirilecektir. Seçimde Türk futbol ailesinin değişim yönünde oy kullanacak her bir ferdî futbolda yeni bir yükselişin başlangıcına imza atacaktır. 7 yıldır UEFA Yönetim Kurulu üyesi olarak ülkemi temsil ediyorum. Avrupa'da bana her zaman Türk futbolu adına sorular gelir, son 2 yıldır özellikle bu sezon yaşananlar hakkında öyle sorular geldi ki inanın ne cevap vereceğimi bilemedim. Gelen her soruda büyük üzüntü duydum. Türk futbolunda sorunlar kronikleşti. Çözümler tıkanıp kaldı. Her krizde daha da geriye gitti. Futbol gibi dünyanın en sevilen sporunda sorunlar olur, asıl marifet sorunların çözümü konusunda marifet ve iradedir. FIFA ve UEFA gibi düzenleyici kuruluşlar bu alanda büyük bir deneyime sahip. Benim başımda olduğum kurullar, sorunları çözebilecek yapıya ve anlayışa sahip. Biz dünyada ve Avrupa'da nasıl sorunları çözüyorsak, FIFA'da ve UEFA'da futbolu yönetirken hangi çözümleri üretiyorsak 18 Temmuz'dan itibaren aynı kuralları, bilgi birikimi konusunda uzman arkadaşlarla birlikte Türkiye'de inşa edeceğiz. Türkiye'yi FIFA'da ve UEFA'da futbolun en üst noktalarında temsil ederken, edindiğim bilgi ve tecrübeyi şimdi Türk futbolunun desteği ve iradesiyle edindiğim bilgi ve tecrübeyi, federasyon başkanı sıfatıyla ülkemize kazandırmak istiyorum" ifadelerini kullandı.

"BU ZİHNİYET DEĞİŞİMİNİ BAŞARMAK İÇİN YOLA ÇIKTIM"

Türk futbolunda güven ortamının tamamen kaybolduğunu vurgulayan Yardımcı, "Kulüpler, taraftarlar, yöneticiler, medya, futbolun paydaşları, birbirinden uzak. Futbolun bir gerçeği var; sahadaki oyun ne kadar adil ve gerçekse, futbolun topluma verdiği keyif, heyecan ve ilham o kadar yüksek olur. Futbolda heyecan ne kadar yüksekse, ekonomisi de o kadar büyük olur. Futbolda güvensizliği oluşturan nedenlerin başında Merkez Hakem Kurulu'nun yapısal sorunları gelmektedir. Kurul yönetimi, hakem ve gözlemci sistemi, statü ve talimat sorunları, başlıca sorunlu konulardır. Türk futbolunda alınan kararların, kişiye, duruma, yere, zamana göre farklılık gösterdiğine dair yaygın kanı, toplum vicdanına ve adil oyun (fair-play) ilkesine ters düşmektedir. Sonu gelmeyen, belki çıkış noktası bile unutulmuş kavgalar, nefret söylemleri, fiili saldırganlık, çözülemeyen konular, rekabet etmek yerine husumet eden bir futbol iklimi son bulmalıdır. Türk futbolunda değişmesi gereken sadece bir yönetim değil, zihniyettir. Ben bu zihniyet değişimi

başarmak için yola çıktım. Futbolumuzu bugünlere getiren yanlış ne varsa tümünü değiştireceğiz. Kulüplerimizin ekonomik sorunlarını da iyi biliyoruz. Bu konuda UEFA'da yeni bir model üzerinde çalışıyoruz" diye konuştu.

"UEFA VE FIFA'DAKİ İLİŞKİLERİMİZİ TÜRK FUTBOLUNUN HİZMETİNDE SEFERBER EDECEĞİZ"

Türk futbolundaki sorunların çözümü ile ilgili de değerlendirmelerde bulunan Servet Yardımcı şunları söyledi: "Biz kimseyle kavgaya girmeyeceğiz, herkesle oturup birlikte çalışacağız, Avrupa'daki güvenilir - adil, ekonomisi güçlü futbol ortamını getireceğiz. Futbol tüm dünyada bir spordan daha fazlasını temsil ediyor. Futbol, evrensel bir dildir. Sınırları, kültürleri, tarihsel bağları aşan, birleştirici bir güce sahip. Din, dil, ırk, gözetimsiz insanları bir araya getiriyor, uzlaştırıyor. Dünya çapında milliyetçilerle insanlara, gençlere, çocuklara ilham veren, onların hayallerini süsleyen, sihirli bir oyun. Biz, bu oyunun koruyucuları olarak, futbolun temel değerlerini desteklemek, sürekli olarak gelişimine ve büyümesine hizmet etmekten sorumluyuz. 18 Temmuz'dan itibaren, yepyeni bir anlayış ve heyecanla, futbol ailesinin tüm paydaşlarıyla ortak hareket ederek, UEFA ve FIFA'daki ilişkilerimizi, insan kaynağını, gücümüzü, Türk futbolunun hizmetinde seferber ederek ilerleyeceğiz. Sakin, güler yüzlü, özgüvenli, paylaşımcı bir tavır içerisinde, karşılıklı işbirliğiyle, sorunları kurumsal anlayışla çözeceğiz."

"FİNAL MAÇLARINI İSTANBUL'A KAZANDIRDIK"

Yardımcı, İstanbul'un UEFA için çok önemli olduğunu belirterek, "Altyapılardan elit seviyeye kadar futbola yapılan her yatırım değerli. Türkiye futbol yönetiminde sorunların içerisinde sıkışıp kalmış olsa da, güçlü yatırımlar yapmış olmanın karşılığını da alıyor. Ben UEFA'daki görevime başlarken, futbola katkı sunmak için yola çıkmıştım. Türkiye'nin dünya markası olan İstanbul'u finaller şehri yapmak en önemli hedefimdi. Türkiye, UEFA'nın en güvenli ortağı haline geldi. İstanbul, dünya futbolunun kalbi. İstanbul'da şampiyonluk anısı olan dünya devleri ve yüzbinlerce yabancı var. İstanbul, UEFA için de çok önemli. Bildiğiniz gibi, Türkiye adına çok önemli bir başarıya daha imza attık; 2026 UEFA Avrupa Ligi ve 2027 UEFA Avrupa Konferans Ligi Finali'ni İstanbul'a kazandırdık. Türkiye, statuları, tesisleri, modern altyapısı, havalimanları, yolları, turistik tesisleri ve sosyal dokusuyla çok güçlü bir marka. EURO 2032 ev sahipliği sayesinde, diğer şehirlerimiz de, kültürü, tarihi ve mutfağıyla dünyaya tanıtma fırsatını yakalayacağız. Bu hedefleri adım adım gerçekleştirdik. 2005 ve 2023 iki kez UEFA Şampiyonlar Ligi finali, 2009 UEFA Kupası finali, 2019 UEFA Süper Kupa finali, 2026 UEFA Avrupa Ligi finali, 2027 UEFA Avrupa Konferans Ligi finali ve İtalya ile ortak düzenleyeceğimiz EURO 2032 Avrupa Futbol Şampiyonası. UEFA'nın elit seviyesindeki tüm organizasyonları Türkiye'ye kazandırdık. Türkiye'ye desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, yakın dostum UEFA Başkanı Aleksander Čeferin'e ve UEFA yönetim kurulundaki arkadaşlarıma bir kez daha teşekkür ediyorum. Bu organizasyonların ülkemize kazandırılmasındaki desteklerini unutmuyoruz. 18 Temmuz'dan sonra yeni bir hedefimiz daha olmalı; FIFA Dünya Kupası organizasyonunu ülkemize kazandırmak" şeklinde konuştu. Almanya'da düzenlenecek 2024 Avrupa Futbol Şampiyonası'nda mücadele edecek olan A Milli Futbol Takımı'na başarılar dileyen Yardımcı, konuşmasının sonunda, "18 Temmuz'dan sonra Türk futbolunun da yolu açık olsun. Ülkemiz, milletimiz ve Türk futbolu adına, yeni ve özlenen bir dönemin başlangıcı olsun" dedi. Daha sonra Servet Yardımcı'nın yönetim kurulu listesinde yer alan Cemil Kazancı da bir konuşma gerçekleştirdi. >>İHA



Afyon Gün FM'de yayınlanan "kampus" programından 2024 yılı sezon finali

Üniversite-Yerel Medya işbirliği kapsamında, Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) birimlerinin, öğrenci kulüp ve topluluklarının tanıttığı, üniversitenin öne çıkan bilimsel çalışmaları ile sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerinin kamuoyuyla paylaşıldığı, 2020 yılından bu yana Afyon Gün FM'de yayınlanan "Kampus" adlı radyo programı, son bölümünün yayınlanmasıyla birlikte sezon finalini yaptı.

Afyon Gün FM Genel Yayın Yönetmeni Faruk Bangir tarafından sunulan program, 2023-2024 akademik yılı boyunca (Kasım 2023 - Haziran 2024) da devam etti. AKÜ Kurumsal İletişim ile ilgili Rektör Danışmanı Dr. Öğretim Üyesi Sena Coşkun tarafından koordine edilen program, 15 ayrı bölüm halinde gerçekleştirildi. Çarşamba günleri yayınlanan programlarda sırasıyla; Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Özel Eğitim Bölümü, Tarih Bölümü, İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümü, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bölümü, İnşaat Mühendisliği Bölümü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümü, Turizm Rehberliği Bölümü, Turizm ve Otel İşletmeciliği Bölümü, Kimya Bölümü ile birlikte Bolvadin Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Hukuk Fakültesi,

İlahiyat Fakültesinin yanı sıra Veteriner Fakültesi idarecileri, "tarihçe, öğrenci ve öğretim elemanı sayıları, eğitim-öğretim imkânları" gibi hususlara değindikten sonra "mezunların iş olanakları, hâlihazırda devam eden araştırma-geliştirme ve toplumsal katkı faaliyetleri" ile ilgili bilgiler aktardılar. "Kampus" programının FM 99.9 frekansında ve eş zamanlı olarak Afyon Gün FM'in Facebook ve Instagram hesaplarında da canlı olarak yayınlandığına dikkat çeken AKÜ Rektörü Prof. Dr. Mehmet Karakaş yaptığı açıklamada, sömestir tatili dışında programların 7 ay boyunca, aksamadan gerçekleştirildiğini ifade etti. Afyon Gün FM Yönetim Kurulu Başkanı Fadime Akar'a ve Afyon Gün FM çalışanlarına teşekkür ederek, işbirliklerinin gelişerek süreceğini belirtti. >>MEHMET KASAL

Kübra Kocakuş yeniden Dünya Şampiyonu

01-09 Haziran tarihleri arasında Yunanistan'ın Patras şehrinde düzenlenen Muaythai Dünya Şampiyonası'nda milli sporcumuz Kübra Kocakuş, 60 kg elite klassta heyecan verici bir mücadelede zafere ulaşarak dünya şampiyonu oldu.

Kocakuş, şampiyonluk yolunda her maçta gösterdiği üstün performans ve azimle Çinli, Avusturyalı, Polonyalı ve Avustralyalı rakiplerini yenerek altın madalyayı boynuna takmayı başardı. Bu başarıyla Kübra Kocakuş, Muaythai'de Türkiye'ye büyük bir gurur yaşatmış ve adını bir kez daha dünya spor tarihine yazdırmıştır. Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü olarak kendisini ve antrenörü Berkan Öner'i tebrik ediyor ve bundan sonraki müsabakalarda da başarılar diliyoruz.

KÜBRA KOCAKUŞ KİMDİR?

Kübra Kocakuş, 1996 yılında Afyonkarahisar'da doğdu. 15 yaşında başladığı dövüş sporlarında kısa sürede önemli başarılar elde etti. 2021 ve 2022 yılında Dünya Muaythai Şampiyonası'nda altın madalya kazanan Kocakuş, 2022 ve 2023'te Avrupa Muaythai Şampiyonası'nda altın madalya kazandı. 2024 yılında Avrupa Şampiyonu olan Kocakuş Dünya Şampiyonasında da şampiyon olarak altın madalya kazandı. Kocakuş, Afyonkarahisar'da bulunan Berkan Spor Kulübü'nde antrenman yapıyor. >>İZZET İŞİK





AKÜ'de öğrenci sempozyumu'nun üçüncüsü düzenlendi

Afyon Kocatepe Üniversite (AKÜ) Kocatepe Mühendislik Bilimleri Öğrenci Sempozyumu (KOGRENSEM) tarafından Kocatepe Mühendislik Bilimleri Öğrenci Sempozyumu'nun üçüncüsü gerçekleştirildi.

Abdullah Kaptan Konferans Salonunda gerçekleşen sempozyuma; AKÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Şuayıp Özdemir, Mühendislik Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ahmet Yıldız, Mühendislik Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Gökhan Görhan ile birlikte akademik personel ile birlikte öğrenciler katıldı. Programın açış konuşmasını yapan Kocatepe Mühendislik Bilimleri Öğrenci Sempozyumu (KOGRENSEM) Düzenleme Kurulu Başkanı Arş. Gör. Sezin Barın, 2023 yılında yaşanan deprem felaketi nedeniyle çevrim içi gerçekleştirilen sempozyumun bu yıl yüz yüze gerçekleştirilmesinin heyecanını yaşadığını belirtti. Barın, "Sempozyumumuzda, mühendislik biliminde güncel gelişmeleri, mevcut çalışmalarını ve sorunları ele alarak bu sorunlara çözüm önerileri sunmayı amaçlıyoruz. Aynı zamanda özel sektör temsilcileri ile öğrencilerimizi bir araya getirerek sektörel deneyimlerin aktarılmasını ve öğrenciler ile özel sektör arasında köprü kurulmasını hedefliyoruz" dedi. Barın, sempozyumun ulusal düzeyde lisans ve lisansüstü öğrencilerini aynı çatı altında toplayarak potansiyel iş birliği fırsatlarının oluşturulmasına zemin hazırladığını ve öğrencilere ulusal bir etkinlikte topluluğa hitap etme, çalışmalarını paylaşabilme ve özgüven olanağı sunduğunu da belirtti.

"MÜHENDİSLİK, MULTİDİSİPLİNER BİR OLGU"
AKÜ Mühendislik Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ahmet Yıldız ise mühendisliğin bilimsel ve matematiksel prensipleri uygulayarak çeşitli problemleri çözmek için tasarım, analiz ve uygulama süreçlerinin kullanıldığı multidisipliner bir olgu olduğunu söyledi. Yıldız, "Mühendisler, doğal kaynakların oluşumu, anlaşılması ve bu anlayışın teknolojiye dönüştürülmesi ile insanlığın ihtiyaçlarına uygun çözümler geliştirilmesine yardımcı olurlar. Ülkelerin ekonomik ve teknolojik olarak gelişmesinde mühendislerin büyük katkıları olur. Bu amaçla mühendisler teorik ve uygulamalı derslerin içinde olduğu uzun bir eğitimden geçerler" diye konuştu. Mühendislik eğitiminin son döneminde verilen projeler ile ilgili derslerin öğrencilerin kendilerini ölçmelerine ve mühendislik mesleğine adım atmalarına yardımcı olduğu ifade eden Yıldız, "Projelerin tamamlanması sonrası öğrenciler, projelerini poster veya sözlü sunum şeklinde arkadaşları hocaları ve sektör temsilcilerine anlatarak çalışmaktan elde ettikleri sonuçları paylaşmakta ve böylece topluluğa hitap edebilme kabiliyetlerini de geliştirebilmektedirler. Bu bağlamda gerçekleştirdiğimiz sempozyumu da başlatmak kadar devam ettirmek de zordur. Fakat üçüncüsünü gerçekleştirecek geleneksel hale getirdik" dedi.

"MATEMATİK, BİLİMİN DİLİ"
Sempozyumda davetli konuşmacı olarak bulunan Fizik ve Geometride Bilgisayar Simülasyonu (FİGES) Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Tarık Ögüt de öğrencilere kendi hayat hikayesinden yola çıkarak bilgi ve tecrü-

berlerini anlattı. İnsanın edindiği bilgileri yalnızca çalışırken nerede kullanacağını öğrendiğini söyleyen Ögüt şöyle konuştu: "Almanya'da eğitim gördüm, çalıştım ve Türkiye'ye dönünce diferansiyel denklemlerin çözümü ile uğraştım. O zamanlar bilgisayar çok yaygın değildi. Lineer cebir ile ilgilendim. Günümüzde yapay zekadan bahsediliyor bunun temeli ise lineer cebire dayanmaktadır. Cebiri iyi öğrenin. İyi not almanız veya kavrayamamış olabilirsiniz ama cep telefonunuz içinde bütün kurslar var, hepsine ulaşabilirsiniz. Şu bilgiye ulaşamadım diyemezsiniz. Mühendislik dediğimiz önce fizik, fiziğin üzerine kimya biyoloji oturur ama fiziğin yanında bir de matematik var. Matematik için bilimin dili diyebiliriz. Matematik iyi bilerseniz fizikteki ve kimyadaki denklemleri ve doğayı ifade edebilirsiniz. Matematik, geleceği tahmin etmek için gereklidir."



"VARSAYIMLARIN DOĞRULUĞUNU DENEMEK GEREKİR"

Savunma sanayinde, havacılıkta her gün yeni silah sistemlerinin çıktığını ve hepsinin arkasında hızlı sanal prototip tipleme yöntemlerinin bulunduğu bilgisini kaydeden Ögüt, "Bunlar mühendislerin işini kolaylaştırdı. Fiziksel deneme artık bir işin çözümü için değil sanal modelin doğrulanması noktasında kullanılmaktadır. Sanal modeller daima birtakım varsayımlara dayanmaktadır. Bu varsayımlar doğruysa sonuçlar doğrudur. Yanlışsa sonuçlar da yanlıştır. O halde varsayımların doğruluğunu denemek gerekir. Denemede ölçümler yapılır matematiksel sonuçlarla karşılaştırılır ve mutlaka yanlışlar çıkar. Bu ölçüm sonuçlarına göre matematiksel modeli düzeltirsiniz" dedi. Davetli konuşmacı olarak yer alan AKÜ İnşaat Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Cahit Güner ise TUBİTAK 2209-A ve 2209-B öğrenci projeleri hakkında bilgiler aktardı. Sempozyumun ilk günü; moderatörlüğünü Mühendislik Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Gökhan Görhan'ın yaptığı; Biyomedikal Mühendisi Aslıhan Şahan, İnşaat Mühendisi Metin Karayığın ve Gıda Mühendisi Mehmet Ali El tarafından gerçekleştirilen "Mühendislik Mesleğinde Kariyer Hedefleri ve Girişimcilik" paneliyle sona erdi. >>HÜDAYİ ACAR

Sıcak yaz günlerinde sağlığımız nasıl koruruz?

İl Sağlık Müdürü Uzm. Dr. Serhat Korkmaz, sıcak havaların gelmesiyle birlikte vatandaşları dikkat edilmesi gereken konularda uyardı.

Yaz mevsiminin gelmesiyle birlikte artan sıcaklıklar hakkında açıklamalar da bulunan İl Sağlık Müdürü Uzm. Dr. Serhat Korkmaz, hava sıcaklıklarından ve artan nemden dolayı sağlığı olumsuz etkileyecek koşulların meydana gelebileceğini belirterek, vücut ısısının dengede tutulmadığı takdirde sağlık sorunlarının meydana gelebileceğinin altını çizdi. Korkmaz, "Mevsim normalinin üstünde seyreden hava sıcaklıklarından ve artan nemden dolayı sağlığımızı olumsuz yönde etkileyebilecek olgular ortaya



çıkabilir. Sıcaklık ve nem artışına bağlı olarak vücut ısısı artar ve metabolizma bu yeni duruma uyum sağlamak ister. Normalde terleme ile vücut ısısı dengede tutulmaya çalışılır. Ancak sıcaklıkların fazla olması durumunda terleme yeterli gelmeyip vücut ısısı dengede tutulamaz ve bu durum da çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirir. Aşırı sıcakların sağlığımız üzerinde yapacağı olumsuz etkileri genel olarak şu şekilde sıralayabiliriz; Güneş veya sıcak çarpması; Sıcak bitkinliği, Sıcak krampları, Güneş yanıkları, Genellikle bebeklerde görülen sıcak döküntüsü (isilik) Sağlığımız üzerinde oldukça önemli olumlu etkileri olan güneş ışınları, uzun süre ve yanlış zamanlarda alındığında olumsuz etkiler yapabilmektedir. Ciltte erken yaşlanma, gözde katarakt gelişimi, deri kanseri ve güneş lekelerinin ortaya çıkması bu olumsuz etkilerdendir. Bunlar da güneşin geç dönem etkileridir. Sıcakların oldukça arttığı bugünlerde güneşin olumlu etkilerinden faydalanıp bu tür sağlık sorunlarını da yaşamamak için genel olarak alabileceğimiz önlemleri şu şekilde sıralamak mümkündür;

MECBUR KALMADIKÇA GÜNÜN EN SICAK SAATLERİNDE DIŞARI ÇIKILMAMALI

Belirli saatler arasında dışarı çıkılması gerektiğine değinen Korkmaz, "Dışarı çıkmak gerektiğinde aşırı aktiviteden kaçınılmalı; tuz içeren sulu gıdalar alınmalı; açık renkli, hafif, bol giysiler tercih edilip, geniş kenarlı ve hava delikli şapka giyilmeli; güneşin zararlı ışınlarından koruyan gözlük ve krem kullanılmalı, *Güneşin ışınlarının dik geldiği 10.00-16.00 saatleri arasında denize girilmemeli ve güneşlenmemeli; bu saatler dışında da yine koruyucu krem (en az 15 faktör), şapka ve gözlük kullanılmalı, Fiziksel aktivite ve spor yapmak için sabah ve akşam saatleri tercih edilip, her bir saatlik spor için 2-4 bardak sıvı alınmalı, (sıvı alımında suyun yerine hiçbir şey konulmamalı), Risk altındaki yetişkinler ve yaşlılar günde iki defa, bebekler daha sık

olmak üzere sıcak çarpması yönünden izlenmeli, Kapalı alanlar iyi havalandırılmalı, Aşırı güneş alan pencereler perde vb. güneşliklerle gölgelendirilmeli, Bebek, çocuk, engelliler ve hayvanlar park halindeki araçlarda kapalı bırakılmamalı, Mümkün olduğunca sık sık duş alınmalı; mümkün değilse el, ayak, yüz ve ense ıslatılmamalı Susuzluk hissi olmasa bile günde en az 2-2,5 litre (12- 14 bardak) su tüketilmeli, Kafein içeren içecekler ve gazlı içecekler yerine süt, ayran, ıhlamur vb. gibi bitki çayları, meyve suları tercih edilip, kahvaltıda az yağlı peynir, zeytin ve taze sebze tüketilmeli, Kızartma türü yiyecekler ve yağlı besinlerden uzak durup, haşlama ve ızgara tercih edilmeli ve yemeklerde bitkisel yağlar kullanılmalı, Bol miktarda sebze ve meyve tüketerek vücudun yeterli miktarda vitamin ve mineral alması sağlanmalı; vücut direnci artırılmalı, Eğer idrar söktürücü kullanılıyorsa ya da doktor tarafından sıvı alımı kısıtlanmışsa sıcak havalarda mutlaka sağlık kontrolüne gidilmeli ve sıvı alımı konusunda doktora danışılmalı, Çok soğuk ve buzlu içecekler mide krampları vb. sindirim sistemi şikâyetlerine sebep olabileceğinden tercih edilmemeli, Açıkta satılan yiyeceklerin tüketiminden kaçınılmalı; et, yumurta, süt vb. gibi çabuk bozulabilecek yiyecekler açıkta bekletilmemeli; besinlerin hazırlanması sürecinde hijyen kurallarına dikkat edilmelidir. Bebeklerde gelebilecek ishal vakalarında bol sıvı verilmesi anne sütü alıyorsa emzirmeye ara verilmeden devam edilmeli, Kapalı alanlarda serinlemek için kullanılan klimalardan enfeksiyon bulaşma riski olduğundan temizliğine önem verilmeli ve özellikle araç içindeki klimalar direkt yüzü yönlendirmemeli (aksi takdirde yüz felci, sinüzit, kas tutulumları, kulak iltihabı vb. problemler yaşanabilmektedir.) Toplumumuzda serinlemek için kullanılan bir yol da yüzme olup, yüzme için kullanılan havuzların ve ya sahillerin temiz olması da hastalıklardan korunmak için çok önemlidir. Temizliği yeterli sağlanmamış ya da normalden fazla klorlanmış havuzlar çeşitli cilt problemleri ve ciddi salgın hastalıklara sebep olabilir. Çeşitli mantar enfeksiyonları, ishal, idrar yolu enfeksiyonu, parazitler hastalıklar da temiz olmayan ve çok kalabalık kişilerin bulunduğu havuzlardan bulaşabilir. Bu yüzden havuzların temizliği ve dezenfeksiyonu, kurallarına uygun şekilde yapılmalı, temiz olduğundan emin olunmayan yerlerde yüzülmemelidir. Önerilerimiz doğrultusunda alacağınız kişisel önlemlerinizi sayesinde sağlıklı geçireceğiniz bir yaz mevsimi diliyorum" >>HÜDAYİ ACAR

